



**KUSTAVIN
KUNTATIEDOTE
12/2018 13.12.2018**

VAPAA-AIKATOIMISTO TIEDOTTA

"SAARISTOMARSSI" HAASTEOTTELU LA. 19.1.-SU. 27.1.2019

HAASTEOTTELUUN VOI OTTAA OSAA KÄVELLEN, JUOSTEN TAI HIIHTÄEN. KUNTALAISET SAAVAT LIIKKUA OMAVALINTAISELLA PAIKALLA JA JOKAISEN OSALLISTUJAN YHTEENLASKETTU KILOMETRIMÄÄRÄ JAETAAN ASUKASLUVUN KANSSA. MITÄ ENEMMÄN PÄIVITTÄIN LIIKKUU SITÄ ENEMMÄN KILOMETREJÄ KERTYY JA KAIKKI METRIT/KILOMETRIT LISÄÄVÄT KUSTAVIN MATKAMÄÄRÄÄ.

SUORITUSVIHOT TAPAHTUMAPAIKOILLA KO. AJAN SUORITUSTEN KIRJAAMISTA VARTEN , VOIT KÄYDÄ ITSE KIRJAAMASSA SUORITUKSESI.

- MUSEONMÄKI VARTSALA/POSTILAATIKKO PYSÄKILLÄ
- KAURISSALO, KIPARLUODON TH/POSTILAATIKKO
- KUNNANVIRASTON PIHA/ POSTILAATIKKO MÄNNYN VIERESSÄ
- RAHI HEIKINMÄKI/POSTILAATIKKO PYSÄKILLÄ
- KUNTOILURATA 1 KM JA 1.5 KM HIIHTOLADUT (SÄÄVARAUS)
- TIEDOKSI "KILOMETRISUORITUKSIA":
 - KUNNANTALO-LOSSINRANTA-KUNNANTALO 3,5 KM
 - KUNNANTALO-KÄRTYN L. SUOTORPAN KAUTTA-KT 2.5 KM
 - RAHIN LENKKI 12 KM
 - KT-RAHIN TH TURKUUN PÄIN-KT 6 KM
- LAUPUNEN KOILAN RISTEYS/RUSKEA POSTILAATIKKO PYSÄKILLÄ
 - LAUPUKSEN LENKKI 8 KM
 - KOILAN RISTEYS-PARATTULAN RANTA-KOILAN RISTEYS 6KM
 - KOILAN RISTEYS-HARJULAN MÄKI-KOILAN RISTEYS 6 KM

SUORITUKSENSA VOI MYÖS ILMOITTA TEKSTIViestillä Puh. 050 5759121 TAI Sähköpostitse maritta.jalonen@kustavi.fi .

**A R V O N T A A KAIKKIEN OSALLISTUJIIEN KESKEN
NYT KAIKKI LIIKKUMAAN OMAN KUNNON JA KUNTANSA PUOLESTA !**

URHEILUKOULULAISET!

MOLEMMAT RYHMÄT KESKIVIikkona 23.1.2019 KLO 16.00 . KOKOONTUMINEN URHEILUTALON YLÄ-OVELLA. VARUSTUS ULKOVAATTEET SÄÄOLOSUHTEEN MUKAAN.

**OSALLISTUTAAN SAARISTOMARSSIIN JA LUVASSA MUKANA OLEVILLE YLLÄTYS SEKÄ OSALLISTUMINEN PÄÄPALKINNON ARVONTAAN. KAIKKI MUKAAN!!
PS. MYÖS HUOLTAJAT TERVETULO A MUKAAN MARSSIMAAN!
KUSTAVIN AHDON URHEILUKOULU**

Kunnanvirasto on suljettu

31.12.2018

Toivotamme kaikille

kuntalaisille

Rauhallista Joulua ja

Hyvää Uutta Vuotta 2019!

Kiitos kuluneesta vuodesta

Kustavin kunta



Kirjasto on avoinna ma 15–18, ke 15–19, to 10–16 ja pe 13–18
Osoite: Kustavin kirjasto, Keskustie 7, 23360 Kustavi (kunnantalon alakerta)
Lainoja voi uusia osoitteessa www.vaskikirjastot.fi,
puhelimitse 044-742 6630 tai s-postitse kirjasto@kustavi.fi
Kirjastossa on kaksi asiakastietokonetta, viisi tablettia sekä WLAN.
Lainat voi palauttaa mihin tahansa Vaski-kirjastoon.

Kirjaston näyttelyt joului- ja tammikuussa:

3.-28.12 Tunnettujen kustavilaisten lempikirjoja

Tervetuloa katsomaan, mitä kustavilaiset lukevat. Näyttelyn kirjat ovat myös lainattavissa.

Tammikuussa kirjastossa ovat esillä ”Joulukuva Kustavista”- valokuvakilpailuun osallistuneet kuvat

Muita tapahtumia:

Hali-Koira vierailee kirjastossa perjantaina 14.12. Klo 13-14.

Kaikki koiranystävät ovat lämpimästi tervetulleita tapaamaan ihanaa koirakaveria. Hali-Koiralle voi vaikkapa lukea kahden kesken tai ihan vain viettää aikaa koiraa rapsutellen.

Torstaina 20.12. klo 16 alkaen on vuorossa **jouluinen novellikoukku**. Ota mukaan oma käsityö ja tule kuuntelemaan ääneen luettuja novelleja. Mukaan saa toki tulla vain kuuntelemaankin. Tarjolla on glögiä ja jouluherkkuja.

17.-21.12. on kirjaston **joululahjaviikko**: kaikki poistokirjat, -lehdet ja cd-levyt ovat ilmaisia! Lisäksi viikon aikana on mahdollisuus palauttaa myöhästyneet kirjat ilman sakkomaksuja.

Lukupiiri kokoontuu sunnuntaina 13.1.

klo 13-14.30 Seuratuvalla.

Luettavana on Sally Salmisen Katrina.

Tervetuloa myös kaikki uudet lukuharrastuksen ystävät!

Joulunajan ja vuodenvaihteen aukioloajat:

Joulun ja uuden vuoden pyhäpäivinä 24.-26.12.
sekä 31.12.-1.1. suljettu.

Joulun välipäivinä 27.-28.12. ja uuden vuoden
jälkeen 2.-4.1. avoinna kuten normaalisti.



Kustavin

Kyläjoulu-

kalenteri

2018

pe 14

Kurkista jouluikkunaan paloasemalla, joulukuun loppuun asti. Kustavin VPK

la 15

Koko perheen pikkujoulut Urheilutalolla klo 10-12. MLL Kustavin perinteisellä peuhareseptillä, yhdessäoloa, liikunnan riemua & tarjoilua.

Perinteiset Marttojen jouluhyörinät & joulupuuro, klo 10-14, OP.

su 16

Kauneimmat joululaulut kirkossa klo 16, LC Kustavin glögitarjoilu.

ma 17

Kirjaston joululahjaviikko alkaa – ilmaiset poistokirjat kierrätyslahjoiksi ja sakoton palautus 17.-21.12.

ti 18

MLL:n Perhekahvilan pikkujoulu klo 10-12, OP.

Leivotaan pipareita valmiista taikinasta & tehdään oma taikina kotona leivottavaksi – oma kulho, ”puuhaarukka”, leivonta-alusta, kaulin & muotteja mukaan klo 18, OP Kustavin Martat.

ke 19

Jouluisia lauluja ja leikkejä klo 12.45-13.30 Urheilutalolla, Kivimaan koululaiset.

Vartsalan metsäkirkko klo 18, Pyhän Johanneksen kirkkomaa, Vartsalan kyläyh.

to 20

Jouluinen novellikoukku kirjastossa klo 16-18, neulontaa tarinoiden kuuntelun ja glögin parissa.

pe 21

Tonttuovi aukeaa museolla – Tule kurkkaamaan!

la 22

Rahin metsäkirkko klo 18 Pyhän Jaakobin kirkkomaa, Rahin kyläyhdistys.

Valaistaan vuoden pimeintä iltaa valoin & kynttilöin koko Kustavissa.

su 23

”Joulukuva Kustavista” – Valokuvakilpailun kuvien julkaisu kunnan fb-sivuilla ja instagramissa. Palkintona kuvalahjakortti. Voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

ma 24

Kauneimmat joululaulut kirkossa klo 16.

Oopperamatka Kustavista Tampereelle la 23.2.2019.

Vielä muutama paikka vapaana!

Näyttämöllä yksi rakastetuimpia oopperoita: **Giacomo Puccinin La Bohème**.

”La Bohèmen hienous piilee siinä, että sen tarina ja henkilöt ovat tosia ja aitoja ajasta ja paikasta riippumatta. Kun uskaltaa heittäytyä rakkauteen, ottaa siinä myös ison riskin – se on minulle tämän oopperan ydinsanoma”, kertoo tähtisopraano **Helena Juntunen**, joka laulaa Mimin roolin. Muissa rooleissa mm.: **Arttu Kataja**, **Marcello**, **Walteri Torikka**, **Schaunard** ja **Suvi Väyrynen**, **Musetta**

Esitys alkaa klo 15. Ryhmäliput: 61,20€/ 79,20€, ruokailu Tampereella n. 27€ ja bussi 35€.

Tiedustelut: kulttuurisihteeri Essi Takkinen p. 044 978 2042.

Ilmoittautumiset **KIIREESTI**: Kustavin kunnanvirastoon p. 02 842 6600. (Liput varattava 14.12.)

Kustavin Martat Palvelukeskuksessa to 13.12.2018 ja 10.1.2019

Tapaamiset jatkuvat kunkin kuukauden toisena torstaina Palvelukeskuksessa klo 18:00

Tervetuloa kaikki mukaan

Pertti Palm Jaala-Kodissa la 15.12. klo 14:15



AJANKOHTAISTA

Koe Joulun tunnelma konsertissa

Pääsymaksuttomat konsertit

To 13.12. klo 18:00	Joulukonsertti Ihoden koulu, Pyhäranta
Ma 17.12. klo 18:00	Vaskisoittajien ja urkurien joulukonsertti Uusi kirkko, Uusikaupunki
Ti 18.12. klo 18:30	Jousiorkesterien jouluinen konsertti Kulttuurikeskus Cruselli, Uusikaupunki
Pe 21.12. klo 17:00	Pianistien joulusoitto Kustaa Hiekan Lukutupa, Laitila
Ma 24.12. klo 11:00	Jouluaaton soitto Osuuspankin edusta, Laitila

Joululoma on 24.12.2018 – 7.1.2019. Kevätkauden opetus alkaa tiistaina 8.1.2019

VAPAA-AIKATOIMISTO TIEDOTTA

MIMI JA KUKU PE. 14.12.2018 KLO 18.00 TUULENTUPA ”JOULUSEIKKAILU”

Mimi-tyttö ja Kuku-leijona saapuvat Kustaviin. Esityksessä tv:stä tuttuja laululeikkejä, hauskoja tehtäviä ym. Tarjoilua. Tule tapaamaan Mimiä ja Kukua koko perheen voimalla. Kiitos vuodesta 2018 vapaa-aikatoimi tarjoaa esityksen ja ohjelman. Lisätietoja 050 5759 121/Jalonen. Arvontaa.

VARTTUNEEN VÄEN ”JOULUBINGO” PALVELUKESKUKSESSA MA.17.12. KLO 13.

Tilaisuuteen on vapaa pääsy. ”Bingotyöt” Anja ja Maritta. Järj. Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä.

ASKARTELUA PALVELUKESKUKSESSA ke. 12.12.2018 klo 13-15.

NUORISOTALO AVOINNA JOULUN AIKAAN 2018

Avoinna to. 20.12. klo 14-17., pe. 21.12. klo 18-22., la. 22.12. klo 17-21., ke. 26.12. klo 18-21., to. 27.12. klo 18-21., pe. 28.12. klo 18-22, la. 29.12. klo 17-21.

KEVÄÄN UIMAHALLIKULJETUKSET ALKAVAT MA. 14.1.2019

Ensimmäinen kerta ma. 14.1. ja kahden viikon välein, (7 krt 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4.) Aikuiset 42 €, eläkeläiset 36 € ja lapset 32 €. Sisältää kuljetuksen, uintilipun sekä ohjatun vesijumpan. **Lähtö klo 17.00 kunnanviraston edestä.** Mukaan voi tulla myös kuntoputken kävijät. Paikat täytetään ilm.järjestyksessä puh. 02 842 6600 tai 02 842 6615. Ilm. 4.1.2019 mennessä. Mikäli vanhoja lippuja jäljellä, ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä määrä, hyvitetään. Samoin jos tiedät tässä vaiheessa, että joku kerta jää väliin.

VARTTUNEEN VÄEN NUUTINPÄIVÄ PE. 11.1.2019 KLO 14 PALVELUKESKUS

Nuuttipukkeja paikalla, päiväkotilasten esitys, tarjoilua ym. vapaa pääsy. Tervetuloa viettämään nuutinpäivää ennakoon! Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä.

KESÄASUKASINFOKIRJE 20 V.

Vuoden 2019 kesäasukasinfokirje lähtee kesäasukkaille maaliskuussa. Uusi Palveluopas 2019-2020 lähetetään kesäasukkaille kirjeen mukana kotiosoitteeseen. Toivomme, että kaikki mahdollinen info; tapahtumat, poikkeavat aukioloajat, erikoisjutut esim. Pääsiäinen, Kustavi päivä tmv. vuoden 2019 aikana tapahtuvaa tulisi markkinoiduksi ja tiedoksi kesäasukkaille ennakoon. Myös uusia ideoita otetaan mielellään vastaan infon parantamiseksi. **Tiedot** tulisi toimittaa keskus- tai vapaa-aikatoimistoon **viimeistään 1.3.2019** mennessä tai sähköpostitse maritta.jalonen@kustavi.fi.

MUUTA MUUTA MUUTA.....

- Ahdon **urheilukoulu** jatkuu 9.1.2019 samoin ryhmin.
- **Uusi kuntosalikausi** alkaa 1.1.2019. Vanhat vuorot lakkautuvat 31.12.2018, jolloin avain tulee palauttaa välittömästi vuoden alussa tekniseen toimistoon, jos ei ole vuoroa hakenut.
- **Salibandykerho urheilutalolla** jatkuu 10.1.2019 alkaen.
- **Senioritanssi jatkuu** to. 10.1.2019 urheilutalo klo 15.30.
- **Palveluoppaan näyttöpäivä ke. 19.12. klo 8.00-13.00 kunnanvirasto.**

HYVÄÄ JOULUA 2018 JA TOIMINNALLISTA VUOTTA 2019!

Kustavin vapaa-aikatoimi

NUUTINPÄIVÄTANSSIT SU. 13.1.2019 TUULENTUPA KLO 17.00-21.00 Huom aika!

Tanssit alkavat klo 17.00. Parhaat nuuttipukit palkitaan. Liput 9 €. Arpajaiset. Musiikista vastaa Anja & kumppani. **TERVETULOA!** Kustavin Matkailuyhdistys

PALVEUOPAS 2019-2020

Kustavin tapahtuma- ja palveluopas tehdään vuosiksi **2019-2020**. Yrityksillä, yhdistyksillä on mahdollisuus laittaa ilmoitus oppaaseen. Hinnat vaihtelevat ilmoitukseen mukaan. Pienin ilmoitus on rivi-ilmoitus. Mikäli opasinfo ei ole kirjeitse jostain syystä tavoittanut ja olisi kiinnostusta osallistua ilmoituksella oppaaseen, niin ota pikaisesti yhteyttä vapaa-aikatoimistoon puh. 050 5759 121/Jalonen tai maritta.jalonen@kustavi.fi.

51 ISOJEN PALLOJEN PIIRTÄMINEN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa, sormet olkapäillä. Piirrä sivullesi toisella kyynärpäällä iso pallo. Aloita liike etukautta taakse ja vaihda suuntaa. Tee sama toisella kyynärpäällä ja lopuksi piirrä pallo molemmilla kyynärpäillä yhtä aikaa. Tee koko liikesarja 5–10 kertaa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.



Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä piirtämällä palloja suurin käsin.

Liike parantaa olkanivelten liikkuvuutta ja ryhtiä. Monenlaiset kotiaskeleet helpottuvat, niskahartia-seudun verenkierto vilkastuu ja jäykkyydestä johtuvat kivut vähenevät.

 Ikäinstituutti



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothen päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

52 TASATYÖNNÖILLÄ HIIHTÄEN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Vie kädet edestä taakse kuin tasatyönöin hiihtäen, josta polvista. Toista 10–20 kertaa rytmikkäästi ja pidä tauko. Tee muutama sarja, muista tasainen hengitys. Eläydy laskuun – tunnetko vauhdin hurmaa?



Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä seisomalla jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Vaihda välillä jalkojen asentoa.

Liike parantaa tasapainoa ja jalkojen voimaa, jolloin pystyssä pysyminen varmentuu. Koko kehon verenkierto vilkastuu. Hengästyminen vahvistaa keuhkoja ja sydäntä.

 Ikäinstituutti



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothen päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

1 POTKU YLÖS

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli ja sukkakäärö/tarrapaino

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla tukevasti. Ota tarvittaessa käsituki tuolin reunoista. Laita sukkakäärö tai tarrapaino nilkkojen väliin. Jännitä pakarat ja vatsanseutu ja ojenna jalat eteen. Koukista jalat hitaasti alas. Tee liike 10–15 kertaa (=sarja). Voimien karttuessa toista sarja pienen tauon jälkeen uudelleen. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen ilman sukkakääröä/tarrapainoa.

Vaikeutat liikettä tekemällä sen ilman käsien tukea ja valitsemalla painavamman tarrapainon.

Liike vahvistaa alavartalon lihasvoimaa, erityisesti polvien ojennusta. Sitä tarvitsen noustessasi tuolista ylös, ojentautuessasi seisoma-asentoon ja kävellessäsi.



 Ikäinstituutti



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothen päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

2 KEINAHTELUA AALLOKOSSA

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli ja käsine

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolissa tukevasti, kädet sivuilla. Keinahtele puolelta toiselle. Siirry keinahtelun avulla tuolissa eteen ja taaksepäin. Tuleeko mieleesi vaikkapa tuttu valssi, joka rytmittäisi mukavasti liikettä? Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan. Kokeile, pysyykö käsine pääsi päällä 'aallokossa'?

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä pitämällä käsillä kiinni tuolin reunoista.

Vaikeutat liikettä keinahtelemalla jalat suorina tai toteuttamalla liikkeen lattialla istuen.

Liike vahvistaa kylkilihaksia ja parantaa alaselkäsi liikkuvuutta. Tämä liike vaikuttaa kävelysi joustavuuteen ja rytmikkyyteen.

 Ikäinstituutti



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothen päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!