



KUSTAVIN
KUNTATIEDOTE
11/2018 15.11.2018

Kotipaikka

Itsenäisyyspäivän juhla Kustavissa 6.12.2018

Jumalanpalvelus klo 10 ja sankarihaudoilla käynti
Juhla alkaa tarjoilulla klo 11 kunnanvirastolla

Lämpimästi tervetuloa!

JOULUN AVAUS JA JOULUISET SAARISTOMARKKINAT LA. 17.11. KLO 10-13

TULE JA TUTUSTU TUOTTEISIIN SEKÄ HANKI JOULULAHJASI AJOISSA!

Joulun avaus ja jouluiset Saaristomarkkinat la. 17.11.2018 Kustavin Suvitorilla klo 10.00-13.00. Joulupalot syttyvät Suvitorilla klo 10.00. Joulupukki paikalla klo 11.00-12.00. Lapset voivat esittää joulupukille toiveita. **Torilla** mukana useita eri alojen myyjiä; leivonnaisia, käsitöitä, juureksia, makeisia, kahvia, erilaisia hilloja, lakrisia ym. **Mokkapuun** kahvia ja suklaata.

Kivimaan ala-asteen 4-5 lk:n leirikoululaiset paikalla: Tilausmyyntinä pipareita, makeisia ym.

Lisätietoja puh. 050 5759 121/Jalonen

Seuraavat yritykset mukana joulun avauksessa:

MERINEULE klo 10.00-13.00.

Kivimaantie 24 b, Puh. (02) 876 347

Neuleita, pipoja, sukkiä ym. lahjatavaraa.

Kustavissa valmistettuja tuotteita.

Apteekin palvelupiste.

VARTSALAN VANHA KOULU, Vartsalantie 118

Puh. 0400 199 757

Riisipuurotarjoilua

Avoinna la. ja su. klo 10-16.

KELTAINEN PUOTI, Kärttyntie 1, klo 10-13

Puh. (02) 841 5670

Lahjatavaraa, kortteja, käsityö- ja askartelutarvikkeita ym.

Hyviä lankatarjouksia. Vuoden 2019

Kustavi kalenteri myynnissä, hinta 5 €.

KUSTAVIN KÄSITYÖKYLÄ, Iniöntie 411

Puh. (02) 845 7700, la.-su. klo 10-16
0150.

Kustavin Savipajan ja Paratiisipajan

ihanat tehtaanmyymälät pullollaan

kivoja lahjaideoita, kahvilassa

riisipuuroa ja munkkeja.

Avoinna la-su. 16.12. asti.

KAHVILA-RAVINTOLA-SUALANE

Kivimaantie 11, puh. 044 971

Brunssi klo 10-14.30.

KOIRAPUISTON AVAJAISET

klo 10-13, Vähämaankuja

Saariston Koirakamut ry

SPAUNA, Vuosnaistentie 617

Avoinna klo 9-19, puh. 044 241 0066

Kahvila, ravintola.



TERVETULOA JOULUN AVAUKSEEN JA JOULUISILLE SAARISTOMARKKINOILLE

Kustavin kunta, Yrittäjät/Yhdistykset

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.

Palvelukeskuksen askartelupiirin käsityönäyttely
jatkuu marraskuun loppuun asti.

**Joulukuussa kirjastossa on esillä tunnettujen kustavilaisten
lempikirjoja.**

Tervetuloa katsomaan, mitä kustavilaiset lukevat! Esillä olevista kirjoista voi napata
mukaansa mieluisan ja katsoa, olisiko siitä omaksi suosikkikirjaksi.

**Hali-Koira vierailee kirjastossa
perjantaina 23.11.**

Klo 13-13.30 ohjelmassa on koira-
aiheisten tarinoiden lukua lapsille. Klo
13.30-14 vuorossa on vapaata
seurustelua koiran kanssa. Tervetuloa
kaikki pienet ja isommatkin
koiranystävät!



**Jouluinen hamahelmi-paja
kokoontuu kirjastossa lauantaina 1.12.**

Tällä kertaa teemme hamahelmistä koristeita joulukuuseen. Kaikki kiinnostuneet
ovat tervetulleita mukaan askartelemaan!

Kustavin Kyläjoulu- kalenteri

2018



*Luukut avautuvat myös
kunnan fb:ssä ja instagramissa*

Osallistu valokuvakilpailuun

*”Joulukuva Kustavista” lähettämällä kuvasi
osoitteeseen essi.takkinen@kustavi.fi*

Palkintona kuvalahjakortti.

*Kuvista tehdään tammikuun näyttely
kirjastoon.*

la 1

Hamahelmityöpaja & tarjoilua
kirjastossa klo 11–14.

su 2

1. adventin Hoosianna-messu klo 10
Isoluodon kirkkopyhä, kahvit Kordelineilla
Iniöntie 332, Isoluodon kyläyhdistys.

ma 3

Hyvää huomenta Kustavilaiset –
tervetuloa riisipuurolle! Klo 10–12 OP

ti 4

Sauna lämmin & virkistävä pulahdus mereen
klo 17–19 Irjan & Jantun rannassa,
Pleikiläntie 150B.

ke 5

Jouluasetelma ohikulkijoiden iloksi

Hellevaaran portilla, Tavikuja 1

to 6

Jumalanpalvelus ja sankarihaudoilla käynti
klo 10, Itsenäisyyspäivän juhla
kunnanvirastolla alkaen klo 11.

pe 7

Kuimaa juotavaa Kivimaan ja Vartsalan
lossirannoissa klo 15–17, Kustavin
matkailuyhdistys ja Kustavin taideyhdistys

la 8

Joululaulukulkue lähtee Salen pihalta klo 16
kiertäen Kivimaan päätyen Jaala-kodille – liity
joukkoon laulamaan.

su 9

Tule syömään tai vain kuuntelemaan, sillä
luukussa tarinoidaan! Tarinankertoja Kiisi
Isotalon tarinat sopivat vauvasta vaariin.
Klo 12 Spaunassa. Olet tervetullut!

ma 10

Hyvää huomenta kustavilaiset! Aurinkoisia
Thai-makuja klo 10–12, OP.

ti 11

SPR:n joulujuhla 13.30 Palvelukeskuksessa.
Olipa kerran tonttu – teatteriesitys 1–6-
vuotiaille päiväkodilla klo 9.

ke12

Jouluateria Palvelutalolla klo 11-13,
ks. erillinen ilmoitus Kuntatiedotteessa.

Joulun tullessa – Musiikkiopiston
konsertti kirkossa klo 18, vapaa pääsy.

to13

Valoa & laulua.

Tule seuraamaan Lucia-kulkuetta
klo 12:15 Kunnanvirastolla

pe14

Kurkista jouluikkunaan paloasemalla,
joulukuun loppuun asti, Kustavin VPK

la15

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

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

su16

Kauneimmat joululaulut kirkossa klo 16,
LC Kustavin glögitarjoilu.

ma17

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

ti18

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.

ke19

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

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

to20

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

pe21

Tonttuovi aukeaa museolla
- Tule kurkkaamaan!

la22

Rahin metsäkirkko klo 18 Pyhän Jaakobin
kirkkomaa, Rahin kyläyhdistys.

Valaistaan vuoden pimeintä iltaa valoin
& kynttilöin koko Kustavissa.

su23

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

ma24

Kauneimmat joululaulut kirkossa klo 16.

JOULUATERIA PALVELUKESKUKSESSA

keskiviikkona 12.12.2018 klo 11:00 – 13:00

Hinta: Eläkeläiset 9,00 €
Muut ruokailijat 11,00 €



Ilmoittautumiset 7.12. mennessä! Puh. 044 742 6633 klo
12:00 jälkeen tai ruokapalvelut@kustavi.fi.

TERVETULOA !

Perinteinen Vanhemman väen Joulujuhla Palvelutalolla 10.12. klo 13:30

Ohjelmassa yhteislaulua muun muassa.

Ota pieni paketti pukinkonttiin

Kahvitarjoilu.

Tervetuloa!

SPR Kustavin osasto

Marttojen tapaaminen Palvelukeskuksessa

torstaina 13.12. klo 18.00.

Tervetuloa kaikki mukaan."

Perinteiset Jouluhyörinät Op:n kokoustiloissa 15.12. klo 10 – 14

Myynnissä käsitöitä, leivonnaisia ja jouluruokia mm.

Friisilän tilan tuotteita, Marttojen maittavaa joulupuuroa sekä SPR:n arpajaiset kahvineen ja myyntituotteineen.

Pihalla Liisa Vainion herkullisia kalatuotteita.

Jos haluat tulla myymään tuotteitasi, ilmoita siitä Asta Koskiselle 040 740 6763 10.12. mennessä

Järj. Kustavin Martat

Valoa, eloa ja iloa saaristoon Kustavissa!





Mörkö

14.-17.11.2018

KOIRAPUISTON AVAJAISET

lauantaina 17.11.2018 klo 10 - 13

Vähämaankuja Kustavi

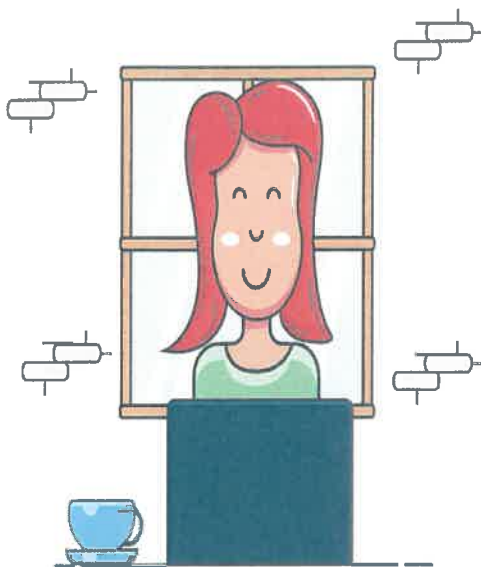
-  Tarjolla hauskaa seuraa ja mukavaa yhdessäoloa, glögiä.
-  Sadalle ensimmäiselle kävijälle grillimakkaraa ja juomaa.
-  Kävijöiden kesken arvotaan tuotepalkintoja.
-  Tervetuloa tutustumaan uuteen koirapuistoon!

SAARISTON KOIRAKAMUT RY



AJANKOHTAISTA

- Itsenäisyyspäivänä torstaina 6.12. ei opetusta. Joululoma on 24.12.2018-7.1.2019. Kevätkauden opetus alkaa tiistaina 8.1.2019.
- Näppärikurssi tulee jälleen! Tulee kokemaan yhteismusisoinnin iloa kansanmusiikkihengessä 25.-27.1.2018 Uuteenkaupunkiin. Lisätiedot ja ilmoittautuminen www.laitila.fi/vsmo.



TURVATUSTI YRITTÄJÄKSI

Veloitukseton infotilaisuus tuoreelle yrittäjälle,
yrittäjäksi aikovalle tai muuten kiinnostuneelle

Tervetuloa Ukipolikseen ma 10.12.2018 klo 16:30->

Ukipolis Oy:n palvelut. Toim.joht. Raimo Rantanen

Yrityskummilta tukea ja turvaa. Esa Nieminen, Suomen
yrityskummit ry

Yrittäjän työttömyysturva. Teemu Ariluoma, Suomen Yrittäjien
Työttömyyskassa

Vakuutusturva. Pekka Kuusisto, Lähi-Tapiola

Aloittavan yrityksen lakiasiat. Kimmo Vainio, Asianajotoimisto
Heikkilä & Co Oy

Ilmoittaudu verkossa 5.12.2018 mennessä:
yritystapahtumat.ukipolis.fi



Kahvitarjoilu

VAPAA-AIKATOIMISTO TIEDOTTAA

KUNTOSALIVUOROJEN HAKU VUODELLE 2019

Kustavin vapaa-aikatoimi julistaa kuntosalin vuorot haettavaksi kaudelle 2019. **Kirjalliset hakemukset on toimitettava viimeistään 10.12. mennessä** Kustavin sivistyslautakunnalle/vapaa-aikatoimi tai sähköpostitse maritta.jalonen@kustavi.fi. Hakemukseen on merkittävä päivä/päivät ja toivomus kellon ajasta sekä mahdolliset vaihtoehtopäivät. **Lisäksi muut samaa vuoroa käyttävät henkilöt.** Tiloihin mahtuu max. 10 henkilöä. Etusija iltavuoroihin on niillä, jotka eivät esim. työnsä puolesta voi käyttää päivävuoroja. Eläkeläisryhmien vuorot pysyvät samoina. Huomioikaa, että **vuoden 2019 alusta vanhat vuorot päättyvät** ja jos vuoroa ei ole haettu, niin avain tulee palauttaa välittömästi kuntaan. Avainmaksu 25 €.

Vuoron varannut henkilö on velvollinen kirjaamaan käyntinsä tiloissa sekä mahdolliset muut käyttäjät, jotka käyvät tiloissa vuoron varanneen henkilön kanssa.

Vuosimaksu 40 € ja puolivuotta 30 €. Satunainen käyttäjä kertamaksu 2 €.

Maksu on henkilökohtainen. Lisätietoja puh. 050 5759 121/Jalonen.

MIMI JA KUKU PE. 14.12. KLO 18.00 TUULENTUPA

Mimi-tyttö ja Kuku-leijona saapuvat Kustaviin. Esityksessä tv:stä tuttuja laululeikkejä, hauskoja tehtäviä ym. Tarjoilua. Tule tapaamaan Mimiä ja Kukua koko perheen voimalla. Vapaa pääsy.

SENIORITANSSIA URHEILUTALOLLA

To. 15.11. klo 15.30 ja to. 22.11. klo 15.30.

ASKARTELUA PALVELUKESKUKSESSA

Ke. 14.11., Ke. 21.11. klo 13-15.

MUUTA MUUTA MUUTA

- Joulun avaus ja Saaristomarkkinat Suvitorilla la. 17.11. klo 10-13. Tule myymään tai tekemään ostoksia. Lisätietoja puh. 050 5759 121.
- Kustavi kalenteri 2019 myynnissä Keltainen Puoti.

HYVÄÄ LOPPUVUOTTA 2018!

Kustavin vapaa-aikatoimi

KUNNON EVÄÄT KORTIT OSAKSI PÄIVITTÄISTÄ RUTIINIA

Oheisena seuraavalla sivulla on ensimmäiset kortit korttisarjasta **Kunnon eväät** viikot 47-50. Tulemme jatkossa julkaisemaan uudet 4 kortin sarjat seuraavaksi ilmestyvässä ryhmäkirjeessä. Näin jatkamme vuoden ajan, jolloin käytettävissä on kaikki 52 Kunnon eväät korttia. Toivomme, että otatte kortit käyttöön ja säilytätte niitä käden ulottuvilla, jotta harjoittelu tulisi osaksi päivittäistä rutiinia. Voi aloittaa kortista 47 ja harjoitella siinä olevaa harjoitusta vaikka viikon ajan ja sitten seuraavasta viikosta taas uuden kortin ohjeet. Kannattaa myös huomioida korttien alareunassa oleva vihreä teksti. Liike on lääke. Toivotamme mukavia hetkiä harjoittelun merkeissä, johon voi osallistua koko ruokakunta tai sitten vain ihan yksikseen.

Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä: Anni, Harry, Jenni, Marika, Maritta ja Marja

VÄLINEET: Ovi tai tuoli

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

Seiso kylki oveen tai tuolin selkänjoaan päin, ota tukea kädellä oven kahvasta tai tuolin selkänjoasta. Astu ulommalla jalalla eteen ristiin ja takaisin. Astu kauas sivulle ja takaisin. Astu vielä taakse ristiin ja takaisin viereen. Tee sarja 5–10 kertaa, käänny toisin päin ja toista harjoitus toisella jalalla. Säilytä hyvä ryhti ja pidä katse eteenpäin koko liikkeen ajan. Nopeuta askelten ottamista harjoituksen edetessä.

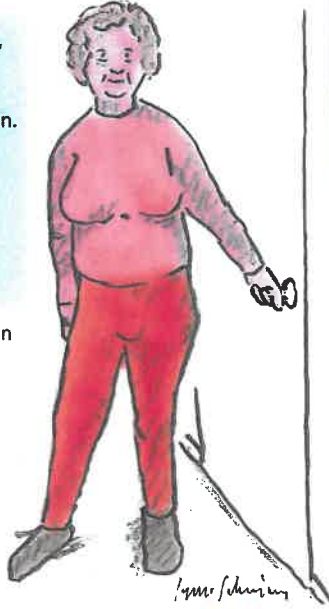
Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla molemmilla käsillä tukea seinästä tai tuolin selkänjoasta.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi.

Liike harjoittaa painonsiirtoja ja eri suuntiin otettavia turva-askelia. Pysyt paremmin pystyssä äkillisissä horjahdustilanteissa.

 Ikäinstituutti




VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

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!

VÄLINEET: Tuoli

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

Istu tuolilla, kädet sivuilla. Ojenna jalat eteen suoriksi. Vie jalat pois päin toisistaan ja tuo yhteen. Toista kaksi kertaa ja laske jalat alas. Pidä tauko. Tee edellistä sarjaa (1 sarja = kaksi saksausta, jalat alas ja tauko) viisi kertaa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

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

Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea tuolista.

Vaikeutat liikettä suorittamalla liikkeen lattialla istuen. Ota käsillä tukea takaa.

Liike vahvistaa alavatsan ja jalkojen lihaksia. Kävely varmistuu ja virtsan-pidätyskyky paranee.

 Ikäinstituutti




VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

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!

VÄLINEET: Pöytä

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

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa ja ota tuki pöydästä. Ota toisella jalalla askel eteen ja toisella sen viereen, sama takaisin. Toista useita kertoja ripeästi. Askella samalla tavalla taaksepäin ja molemmille sivuille. Nosta jalkoja riittävästi, ettet horjahda.

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

Helpotat liikettä ottamalla askeleet aluksi vain eteenpäin.

Vaikeutat liikettä pyörähtämällä pienin askelin molempiin suuntiin, humpun tyylisiin. Tutun humpun hyräily auttaa pysymään rytmisessä.

Liike parantaa jalkojen tuntoa ja verenkiertoa sekä harjoittaa nopeita liikkeitä. Äkillisissä horjahduksissa tarvitaan nopeita turva-askelia. Turvallinen kadunylitys vaatii myös nopeutta.

 Ikäinstituutti




VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

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!

VÄLINEET: Tuoli ja jokin kodin esine, esimerkiksi sanomalehti tai pullo

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

Istu tuolilla ja kumarru poimimaan sen vierellä oleva esine syliisi, ojentaudu hyvään ryhtiin ja aseta esine lattialle tuolin toiselle puolelle. Siirrä esine samalla tavalla takaisin, ja seuraa sitä katseella koko liikkeen ajan.

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

Helpotat liikettä ottamalla kumartumisen aikana tukea tuolista.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi tai asettamalla esineen kauemmaksi takaviistoon.

Liike parantaa tasapainoa sekä lisää selän ja kylkien liikkuvuutta. Sukkien pukeminen ja jalkojen hoito helpottavat.

 Ikäinstituutti




VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

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!