



KUSTAVIN
KUNTATIEDOTE
10/2019 17.10.2019

Äitienpäiväkunniamerkkiesitykset vuodelle 2020



Kunniamerkin myöntämisperusteina ovat ehdokkaan ansiot lasten ja nuorten esimerkillisenä kasvattajana, perhe-elämän ja vanhemmuuden edistäjänä sekä laajemminkin yhteisvastuullisen toisista huolehtimisen ja välittämisen turvaajana. Myös muita yleisempiä asioita voidaan ottaa huomioon vanhemmuuden rinnalla.

Kunniamerkin saajaksi voi esittää 40 vuotta täyttäneitä biologista äitiä, adoptioäitiä tai sijaisäitiä. Palkittavien äitien tulisi edustaa mahdollisimman erilaisia ryhmiä, esim. ansiotyössä käyviä, yksinhuoltajia, maaseudun emäntiä jne. sekä myös eri vähemmistöryhmiä, kuten romaneja, saamelaisia tai maahanmuuttajia. Ehdokkaiden tulee edustaa tasapuolisesti tämän päivän äitejä myös ikänsä puolesta. Lasten lukumäärä ei ole määräävä peruste palkitsemiselle. Ammatissaan kasvattajina toimiville äitienpäiväkunniamerkkiä ei kuitenkaan ole tarkoitus myöntää.

Kunniamerkit luovutetaan äitienpäivänä valtakunnallisessa juhlatilaisuudessa, jonka järjestelyistä vastaa Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Kunniamerkkiesitykset vuoden 2020 äitienpäiväkunniamerkkien saajiksi pyydetään toimittamaan Lounais-Suomen aluehallintovirastolle **viimeistään 1.11.2019** osoitteella: Lounais-Suomen aluehallintovirasto, PL 22, 20801 Turku.

VAPAA-AIKATOIMISTO TIEDOTTAA

VUODEN 2019 KOHDEAVUSTUKSET

Kustavin sivistyslautakunta julistaa haettavaksi kohdeavustukset nuoriso- ja liikuntatyöhön 2019. Vapamuotoiset hakemukset on toimitettava viimeistään perjantaina 8.11.2019 klo 15.00 mennessä kirjallisesti keskustoimistoon tai sähköpostilla markus.malmelin@kustavi.fi

VUODEN 2019 URHEILIJOIDEN, TOIMIJOIDEN JA ARJEN LIIKKUJIEN PALKITSEMINEN

Kustavin sivistyslautakunta pyytää tekemään ehdotuksia menestyneistä kustavilaisista urheilijoista sekä henkilöistä, jotka ovat aktiivisesti mukana toiminnassa esim. ohjaajina. Lisäksi pyydetään ehdotuksia Arjen Liikkujista, jotka päivittäisellä aktiivisella liikunnalla ovat esimerkkejä muille kuntalaisille. Vapamuotoiset ehdotukset pyydetään toimittamaan Kustavin sivistyslautakunnalle viimeistään 8.11.2019 mennessä osoitteella Keskustie 7 23360 Kustavi tai markus.malmelin@kustavi.fi

SINÄ KUSTAVILAINEN NUORI, TULE EHDOKKAAKSI NUORISOVALTUUSTO VAALEIHIN

Uusi nuorisovaltuusto valitaan marraskuussa seuraavaksi kahdeksi vuodeksi. Nuorisovaltuustossa pääset vaikuttamaan nuorten asioihin Kustavin kunnassa, samalla saat arvokasta kokemusta kunnallisesta päätöksenteosta ja kokouskäytännestä. Teemme myös tutustumiskäyntejä asiaan liittyviin kohteisiin sekä käymme erilaisissa koulutuksissa liittyen nuorisovaltuustoihin.

Kauden päätyttyä saat todistuksen luottamustehtävän hoidosta.

Ilmoita halukkuudestasi ehdokkaaksi viimeistään 8.11.2019, kirjallisesti keskustoimistoon tai sähköpostilla markus.malmelin@kustavi.fi.

Ehdokkaiksi voivat ilmoittautua kaikki kustavilaiset nuoret, jotka ovat vaalipäivänä 23.11. alle 18-vuotiaita, alaikäraja 13-vuotta.

ASKARTELUA PALVELUKESKUKSEN KERHOTILASSA KESKIVIIKKOISIN KLO 13-15 ALKAEN 23.10.2019

Kahvittelun ja jutustelun lomassa teemme yhdessä helppoja askarteluja.

UIMAHALLIKULJETUKSET UUDENKAUPUNGIN UIMAHALLIIN

- Seuraavat uimahalli kerrat 28.10, 11.11, 25.11 ja 9.12

KEILAUSMATKAT RAISION KEILAHALLIIN

- 24.10, 21.11. ja 12.12, lähtö klo 17.15.
- Muutama paikka vapaana, ole yhteydessä vapaa-aikasihteeriin

VAIHTOEHTOINEN PERJANTAI 22.11.2019

- Lähtö klo 14.45 nuorisotalolta ja pysähdymme T:salon yhtenäiskoulun pihalla klo 15.05.
- Ohjelmassa:
 - o Caribia-kylpylä
 - o Rax
 - o Keilaus
- 4-9-luokkalaisille kustavilaisille nuorille
- Matkan hinta 25 euroa
- Ilmoittautuminen nettilinkin kautta tai soittamalla keskustoimistoon puh. 028426600

LOHIHÖLKKÄ 2019 PALAUTEPA LAVERI 5.11.2019 KLO 16.00 KUNNANVIRASTOLLA

- Kahvit ja pullat tämän vuoden vapaaehtoisille toimijoille
- Tämän vuoden tapahtuman palaute
- Ensi vuoden hölkän suunnittelu
- Muut mahdolliset juoksutapahtumat
- Kaikki, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan vapaaehtoisena lohiehölkässä tai muissa vastaavissa tapahtumissa ovat tervetulleita tilaisuuteen.

KLIPUNKARIN SAUNA AVOINNA

Sauna lämpenee lokakuussa maanantaisin klo 17-20.
Marraskuusta alkaen suljettu.

Kaikista tapahtumista tiedustelut ja palautteet: puh. 050 575 9121 markus.malmelin@kustavi.fi
Ilmoittautumislinkit tapahtumiin löytyvät www.kustavi.fi/toimi/vapaa-aikatoimi ja
facebookista @mmalmelin

HYVÄÄ JA LIIKUNNALLISTA LOPPUSYKSYÄ

Kustavin vapaa-aikatoimi

TAEKWONDOA MAANANTAISIN URHEILUTALOLLA LAPSILLE JA AIKUISILLE KLO 17.00.

Tarkista alkamisaika ja muut lisätiedot Tiina/040 595 8794

JOOGAA KESKIVIIKKOISIN URHEILUTALOLLA KLO 18.30-20.00

Vakka-opisto

LIHASKUNTOJUMPPA LAUANTAISIN URHEILUTALOLLA KLO 12.15-13.15

Vakka-opisto

JOOGAA LAUANTAISIN URHEILUTALOLLA KLO 13.30-14.30

Vakka-opisto

Kirjasto ja kulttuuri

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 loka- ja marraskuussa:

- **1.-31.10 Meeri Koutaniemen** valokuvanäyttely ”**Vapaita unelmia**”.
Näyttelyn järjestää lastenoikeusjärjestö Plan International Suomi.
- **1.-29.11. Irma-Liisa Laine: Akvarelleja**

Muita tapahtumia:

Satupäivä perjantaina **18.10. klo 13-18**. Ohjelmassa satujen kuuntelua, askartelua, tehtäviä ja satumaja, tarjolla herkkuja! Tervetuloa lapset ja aikuiset!

ATK-tuki torstaina 31.10.klo 14-15. Kaipaako apua tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien käytössä? Ota oma laite mukaan ja tule kysymään, niin mietitään yhdessä ratkaisua ongelmaan! Neuvomme arkisiin tietotekniikkaongelmiin ja tietokoneen peruskäyttöön liittyvissä asioissa. Myös kirjaston tietokoneet ja tabletit ovat käytettävissä. Huom! Emme käsittele herkkäluonteista tietoa, kuten verkkopankin käyttöön tai rahaan liittyviä asioita. Verkkopankkiasioissa voit pyytää apua omasta pankistasi.

Syksyn **novellikoukut** maanantaisin **21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12. klo 18**. Kahvitarjoilu.

Peliviikko 4.-8.11. Kirjastossa lautapelejä pelattavana koko viikon ajan.

Mörk ö-viikon tapahtumia kirjastossa:

Lelujen yö kirjastossa! Tuo oma lelu kirjastolle yökylään keskiviikkona **13.11. klo 15-19**. Yön aikana lelut elävät omaa elämäänsä ja tapahtuu kaikenlaista jännittävää. Lelujen toimista yön aikana otetaan kuvia, joista lapset näkevät, mitä heidän lelunsa on yön aika puuhaillut. Lelut voi käydä noutamassa seuraavana päivänä kirjaston aukioloaikana klo 10-16.

Rumpu & satu- tarinatuokio lapsille perjantaina **15.11. klo 13-14**. Kirjaston lastenosastolla kuunnellaan jännittäviä tarinoita rummun säestyksellä.

Teatteri Mukamas: Pöllö hukassa- koko perheen teatteriesitys urheilutalolla tiistaina **12.11. klo 9.30**. Esitykseen on vapaa pääsy.



Oopperamatka Kustavista Tampereelle lauantaina 22.2.2020

Rakkaudesta, vapaudesta ja mustasukkaisuudesta kertova Carmen on yksi maailman suosituimmista oopperoista ja soveltuu hyvin sekä kokeneille katsojille että uusille oopperayleisöille.

– Sydän kaippaa hetkiä, jolloin voi ajatella jotain muuta, ja Carmen imaisee takuulla mukaansa. Väittäisinkin, että Carmenin katsomalla voi parantaa ja pidentää omaa elämänsä – vaikka siinä kuollaan, niin kuin lähes kaikissa oopperoissa, ohjaaja Marco Bjurström kertoo.



Kuva: Tampere-talon kuvapankki

Esitys alkaa klo 15.

Ryhmäliput: 61,20€/ 79,20€, ruokailu Tampereella 27€ ja bussikuljetus 35€.

Tiedustelut: kirjastonhoitaja- kulttuurisihteeri Anna Leimola-Blomqvist

044 742 6630, anna.leimola-blomqvist@kustavi.fi. tai Kustavin kirjastosta.

Ilmoittautumiset: Kustavin kunnanvirastoon 02 842 6600.

Matti ja Teppo - viimeinen konserttikiertue Turussa 7.12.

Konsertti Turun Logomossa lauantaina 7.12. klo 19.

Liput 55 €, sis. kuljetuksen.

Lähtö klo 17 Kunnanviraston pihalta.

Ilmoittautumiset: Keskustoimistoon 02 842 6600

Huom! Ilmoittautuminen 18.10. klo 18 mennessä!



Kyläjoulukalenteri

Kaikki paikalliset yhdistykset, yritykset, seurakunta, päiväkotit, koulut, seurakunta ym., voivat perinteiseen tapaan osallistua kyläjoulukalenteriin!

Luukku voi olla tapahtuma, tarjous, esitys, joulun asetelma, toimintaa, lauluja tai jotain muuta joulunaikaan liittyvää!

Luukkujen varaukset 31.10. mennessä

anna.leimola-blomqvist@kustavi.fi 044 742 6630



Opiston syyslukukausi on puolivälissä, vielä alkaa kuitenkin ihan uusia kursseja ja jo alkaneille kursseillekin ehtii mukaan!

Kyläkonttoriin tulossa:

Älypuhelimet ja tabletit pe 1.11. klo 12-15, opettajana Eero Ollikainen. Ilm. 25.10. mennessä.

Taidetta mehiläisvahatekniikalla la 9.11. klo 11-16 (huom. päivä muuttunut paineutusta ohjelmasta), Pirjo Ilkka opastaa. Ilm. 7.11. mennessä!

Tonttuja betonista la 16.11. klo 10-14, Hannele Mäki-Ettala-Mustonen. Ilm. 7.11. mennessä!

UUSI KURSSI: Mehiläisvahakynntilät su 1.12. klo 10-14.30. Tehdään kauniita kynntilöitä Maritta Karlssonin ohjauksessa. Ilm. 22.11. mennessä!

Kustavin kylät –perinnepiiri perjantaisin klo 13-15: loppuvuoden kokoontumispäivät ovat muuttuneet, varmista ajat osastonjohtajalta tai opiston sivuilta osoitteesta:

<https://opistopalvelut.fi/vakkaopisto/courses.php?l=fi#pos-5-120-13015>

Kokoontumisissa aiheena on kustavilainen elämänmeno eri kylissä, katsomme kuvia, muistelemme ja keskustelemme. Piiri on maksuton ja avoin kaikille kiinnostuneille ja mukaan voi tulla silloin kun itselle sopii.

anna-maija.lagerstrom@vakkaopisto.fi tai p. 040 353 3845/Anna-Maija

Vartsalan kylätoimikunnan joulujuhlat

Vuosnaisten meriasemalla la 23.11.2019 klo 16.

Sitoutuvat ilmoittautumiset viimeistään su 17.11.2019 Virpi Sipilälle numeroon 040 777 7326 (mielellään tekstiviestillä) tai sähköpostilla sipilvi@gmail.com

Hinta 27,50 €/hlö. Pieni paketti mukaan.

JOULUISET SAARISTOLAISMARKKINAT SUVITORILLA 23.11.2019 KLO 10-14

Jos olet kiinnostunut toripaikasta markkinoilla, ole yhteydessä vapaa-aikasihteeriin puh. 050 575 9121.

VÄLINEET: Tuoli, vyö tai harjanvarsi

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

Istu tuolilla vyö tai harjanvarsi käsissä. Vie käsiä kauas eteen-taakse ikään kuin soutaisit. Souda 10–15 pitkää tasavetoa, pidä tauko ja toista sama uudelleen.

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

Helpotat liikettä tekemällä soutu-liikkeitä pelkästään käsillä, vartalon pysyessä paikallaan.

Vaikeutat liikettä suorittamalla sen lattialla istuen sekä korostamalla eteen kallistusta ja taakse vientejä.

Liike parantaa ryhtiä sekä hartiasuuden ja olkanivelten liikkuvuutta. Liikkuvuuden parantamiseksi niska-hartiasuuden jännitykset ja 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 pristinävät mieltä ja kehoa. Juothen päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

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

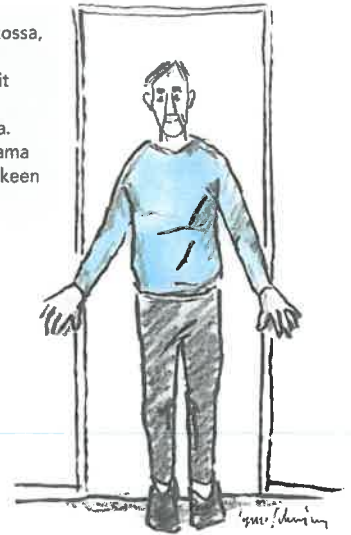
Seiso oviaukon edessä, kädet alaviistossa, kämmenet oven pielissä. Paina käsiä ovenpieliä vasten ikään kuin työntäisit niitä kauemmaksi. Rentouta kädet ja toista uudelleen, yhteensä viisi kertaa. Pidä tauko ja ravistele käsiä. Toista sama uudelleen. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

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

Helpotat liikettä seisomalla selkä suljettua ovea vasten.

Vaikeutat liikettä seisomalla kauempana oviaukosta, jolloin käsien liike laajenee.

Liike vahvistaa selkälihaksia, parantaa ryhtiä ja venyttää rintalihaksia. Seisoma-asento ja tasapaino varmentuvat.



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 pristinävät mieltä ja kehoa. Juothen päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

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

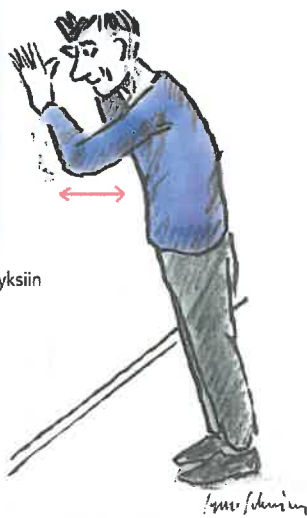
Seiso pienessä haara-asenossa seinään päin, askeleen verran seinästä. Vie kädet hartiatasolle seinää vasten. Punnerra koukistaen ja ojentaen kyynärpäistä. Pidä niska pitkänä ja selkä suorana koko liikkeen ajan ja jännitä vartalon lihakset. Suuntaa katseesi alaviistoon. Tee 10–15 punnerrusta, pidä tauko ja toista uudelleen.

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

Helpotat liikettä seisomalla jalat peräkäin, askeleen päässä toisistaan. Vaihda välillä jalkojen asentoa.

Vaikeutat liikettä viemällä jalat kauemmaksi seinästä.

Liike parantaa käsi- ja selkälihakset, hartiasuuden liikkuvuutta ja ryhtiä. Kantapäiden ollessa lattiasa liike venyttää pohkeita tehokkaasti. Seisoma-asento ja tasapaino varmentuvat liikkeen myötä.



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 pristinävät mieltä ja kehoa. Juothen päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

VÄLINEET: Käsinojallinen tuoli, lisäksi tynny (helpotetussa liikkeessä)

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

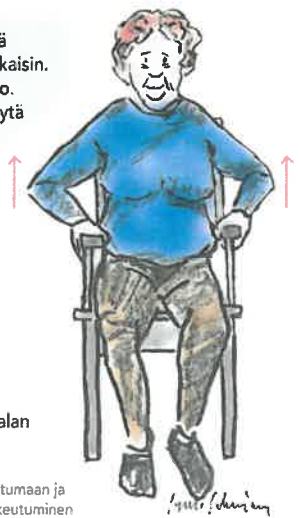
Istu tuolilla kädet käsinojilla. Kohota käsillä takapuoli irti tuolista. Laskeudu hitaasti takaisin. Kohottaudu tuolista viisi kertaa, pidä tauko. Toista vielä kaksi viiden noston sarjaa. Säilytä hyvä selän ojennus koko liikkeen ajan.

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

Helpotat liikettä istumalla korkeammalla, laittaan esimerkiksi yhden tai kaksi tynnyä tuolille.

Vaikeutat liikettä keventämällä jalkojen kosketusta lattiaan tai ojentamalla toisen jalan suoraksi eteen.

Liike parantaa käsi- ja selkälihakset. Nouseminen makuulta istumaan ja istuma-asennon vaihtaminen helpottavat. Myös tukeutumisen rollaattoriin, potkukelkkaan tai muihin kävelyn apuvälineisiin varmentuu.



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 pristinävät mieltä ja kehoa. Juothen päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

Mörk Ö-viikko tulee 13.-16.11.2019

Alustava ohjelma:

Varaslähtö viikolle tiistaina 12.11. klo 9.30
Lastenteatteriesitys Pöllö Hukassa urheilutalolla



Keskiviikko 13.11.

Mörk Ö-joogaa lapsille klo 10.15 urheilutalolla

Lytykulkue lähtö koulun pihalta klo 17.00, oma lyhty mukaan. Koko kylä mukaan ja toivomme pihaille erilaisia pihatulia ja valaistuksia Mörk Ö-teemalla. Saariston Koirakamut osallistuvat myös kulkueeseen.

Fikkariseikkailu lapsille ja perheille klo 18.15, lähtö koulun pihalta. Oma taskulamppu mukaan.

Kirjastossa pehmolelujen yö. Seuraa pehmolelujen yötä kirjaston ja kunnan sometileiltä.

Torstai 14.11.

Quinteto Arsis De Cuba klo 19.00 Kustavin kirkossa, ilmainen sisäänpääsy. Ohjelmamaksu 15 euroa.

Perjantai 15.11.

Kirjastossa rumpu & satu- tarinatuokio lapsille klo 13-14. Lastenosastolla kuunnellaan jännittäviä tarinoita rummun säestyksellä.

Taideyhdistyksen tiloissa yhdistystalossa (Kivimaantie 8) avoimet ovet klo 15-20.

Ravintola Maistongissa Mörk Ö-tulet. Tarjolla ruokaa ja juomaa Mörk Ö-hengessä.

Lauantai 16.11.

Mörk Ö-brunssi ravintola Suolasessa klo 10-14.

Tuleville polville -muistopaja

Mörkö-luento

Ravintola Maistongissa Mörk Ö-tulet. Tarjolla ruokaa ja juomaa Mörk Ö-hengessä.

Koululaisten kierrätysmateriaaleista rakentama valotaide-teos koulun pihalla koko viikon.

Kuviskerholaisten Mörk Ö-aiheisia teoksia esillä kunnanvirastolla koko viikon.

Muutokset mahdollisia, seuraa kunnan ja yritysten sometilejä, nettisivuja ja lehti-ilmoittelua.

Viime hetken tiedot marraskuun ryhmäkirjeessä.