



**KUSTAVIN
KUNTATIEDOTE
3/2019 14.3.2019**

**Näyttely ”Muistoja” vapaa-aikatoimi
valtuustosalissa 20.3.–29.3.2019
kunnanviraston aukioloaikoina.**

Kustavin valtuustosalissa vapaa-aikatoimen näyttely ”Muistoja”.
Esillä julisteita, valokuvia, julkaisuja ym. vuosikymmenien ajalta.

Tervetuloa tutustumaan ”vapaa-aikatoimen historiaan”.

Kustavin vapaa-aikatoimi

Keväiset SAARISTOMARKKINAT LA. 20.4.2019

Keväiset Saaristomarkkinat la. 20.4.2019 Kustavin Suvitorilla klo 10.00–13.00.

Myyntissä mm. leivonnaisia, käsitöitä, juureksia, kahvia, suklaata, koristeita ym.

Yhdistyksistä/yrityksistä paikalla SPR/Kustavin osasto, Kustavin Kirjallisuusyhdistys,
Mokkapuu.

Volter Kilpi viikon 10.–14.7. tilaisuuksien lippujen ennakkomyynti.

Seuraavat liikkeet avoinna mm.

Keltainen Puoti klo 10–13, Kustavin Krouvi klo 12–24 (karaoke alkaen klo 21.00),

Kustavin Käsiyökylä klo 10–16 (molemmat myymälät avoinna + Kahvila),

Merineule klo 10–13, Ravintola Sualane terassin avajaiset ja pääsiäisbrunssi

klo 11–14.30, Spauna klo 9.00–19.00 (pääsiäispuffa klo 11.30 ja 13.30),

Studio di Moda klo 10–14, Vartsalan Vanha Koulu klo 10–16 (kakkupuffet),

Vuosnaisten Meriasema klo 9–19 (saaristolaispöytä klo 11.30–16.30).

TERVETULOA KEVÄISILLE SAARISTOMARKKINOILLE

Kustavin kunta, Yrittäjät/Yhdistykset

VAPAA-AIKATOIMI TIEDOTTA

Paikallisten nuoriso- ja urheiluseurojen **VUOSIAVUSTUKSET 2019** julistetaan haettavaksi pe. 5.4.2019 mennessä. Vapaa-aikeiset hakemukset Kustavin kunta/vapaa-aikatoimi Keskustie 7, 23360 Kustavi. Lisätietoja 050 575 9121 / Jalonen / Malmelin

ASKARTELUA PALVELUKESKUKSESSA

- ke. 20.3. klo 13–15 * ke. 27.3. klo 13–15 * ke. 3.4. klo 13–15,
- * ke. 17.4. klo 13–15.

NUORISOTALOLLA KE. 27.3.2019

alkaen klo 18.00. Ohjelmaa ja tarjoilua. Paikalla ”vapaa-aikasihteerit” ja etsivän nuorisotyöntekijät. Tule ja ota myös kaverisi mukaan. Tervetuloa!

KEVÄISET SAARISTOMARKKINAT SUVITORILLA LA. 20.4. KLO 10-13

Paikkojen varaus ja lisätietoja 050 5759 121/Jalonen/Malmelin. Tule myymään tai tekemään ostoksia, tarjolla kahvia, leivonnaisia, käsitöitä, lahjatavaroita, sisustustuotteita ym.

Kilpi viikon lippujen ennakkomyynti.

AIKUISILLE SUUNNATTU KEILAUSMATKA TI. 23.4.

Raision keilahalliin 23.4. Lähtö klo 17.15 kunnanviraston edestä.

Paikkoja rajoitettu määrä. Matka + lippu + keilauskengät 10 €/hlö.

Ilm. 16.4. mennessä keskus- tai vapaa-aikatoimistoon puh. 02 842 6600.

MUUTA MUUTA MUUTA MUUTA

* **SENIORITANSSIA** urheilutalolla to. 14.3. klo 15.30, to. 21.3. klo 15.30, to. 28.3. klo 15.30, to. 4.4. klo 15.30

* **KESÄTYÖPAIKAT haku jatkuu 15.3.2019 asti.** Katso tarkemmin www.kustavi.fi ajankohtaista.

* **ENNAKKOTIETONA kesällä 2019 tulossa teatterimatkat Vartiovuoren kesäteatteriin ja Samppalinnan kesäteatteriin.** Tarkemmin seuraavissa ryhmäkirjeissä

* **HAASTEPEYÖRÄILY 1.5.–23.6.**

TERVETULOJA MUKAAN TOIMINTAAN!

Kustavin vapaa-aikatoimi



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 maalis- ja huhtikuussa:

- Maaliskuun ajan nähtävillä on Tuula Lindrothin valokuvia
- Huhtikuussa esillä on Kivimaan koulun oppilaiden töitä

Satutunnit:

Tiistaina 9.4.

- klo 09–09.45 pienet (alle 4-vuotiaat)
- klo 10–10.45 isot (4-6-vuotiaat)

Muita tapahtumia:

Koko maaliskuu on kirjastossa Minna Canthin kuu! Minna Canthin syntymästä tulee 19.3. kuluneeksi 175 vuotta. Juhlavuoden kunniaksi kirjastossa on maaliskuussa esillä mielenkiintoinen valikoima Minna Canthiin liittyvää kirjallisuutta. Tervetuloa tutustumaan Minnaan!

Lukupiiri kokoontuu sunnuntaina 24.3. klo 15-16.30 seuratuvalle.

Luettavana on Minna Canthin novelli Hanna. Kirjan voi lainata tai varata kirjastosta. Tervetuloa myös kaikki uudet lukuharrastuksen ystävät!

Torstaina 28.3. klo 16-17.30 kirjastossa tavataan novellikoukun merkeissä. Teemana ovat Minna Canthin novellit. Tervetuloa tekemään käsitöitä ääneen luettuja novelleja kuunnellen! Kahvitarjoilu.



Teatterimatka Turun kaupunginteatteriin torstaina 24.10.2019

Turun kaupunginteatterin ohjelmistossa on ensi syksynä espanjalainen klassikko, Miguel de Cervantesin Don Quijote. Komediallisen seikkailunäytelmän päätuottajana on Red Nose Company.

Näytös on Turun kaupunginteatterin pienellä näyttämöllä torstaina 24.10. klo 19. Esityksen kesto n. 2 - 2,5 tuntia, sisältäen väliajan.

Liput 34 € + matkakulut n. 13 €

Lippuvaraukset ja tiedustelut: Anna Leimola-Blomqvist 044 978 2042,
anna.leimola-blomqvist@kustavi.fi tai suoraan Kustavin kirjastosta.

Eläkeliiton Kustavin yhdistyksen Tarinatupa/Perinnepiiri
yhdessä Vakka-Opiston kanssa kyläkonttorissa perjantaina 15.3 klo 13.
Aiheena kylien historiaa.

Vartsalan kylätoimikunnan kevätkokous su 31.3.2019 klo 16.00
Virpi Sipilällä, Koelsuuntie 150. Kokouksen jälkeen
jatketaan kinkereillä noin klo 17.00. Kinkereillä myös yhteisvastuukeräys.

**Tervetuloa Rahin Seudun Kyläyhdistys ry 30-vuotisjuhlan
juhla-aterialle ja vuosikokoukseen 31.3.2019 klo 15.00**
Juhlatila Maggiaan!

Ateriahinnan omavastuuosuus 10 e/hlö, lapset alle 12 v ilmaiseksi.
Ilmoittautuminen 21.3. mennessä puh. 050 345 7662 Birgitta

Kustavin matkailuyhdistys ry kevätkokous maanantaina 1.4.2019 klo 19.00
Kustavin kunnanvirasto. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!
Kustavin matkailuyhdistys ry

ELÄKELIITON KUSTAVIN YHDISTYS TIEDOTTAA

- yhdistyksen 35-vuotisjuhla Tuulentuvalla 7.4.2019 klo 13.00
Lämpimästi tervetuloa!
- toukokuun kuukausitapaaminen 2.5.2019 klo 12.00 Kustavi-salissa ent. Op:n
kerhohuone.

Vierailijana Mikko Litmanen, joka laulattaa meitä.

Yhdistyksen puheenjohtaja on Harry Näse puh. 050 523 2776

Yhdistyksen kotisivut osoitteessa <https://elakeliitto.fi/yhdistykset/kustavi>

Sivulla linkki, josta pääset liittymään yhdistykseen.

Ilmoitus kesätyöpaikasta:

Kulttuuritoimi hakee museovalvojaa Kustavin saaristolaismuseoon ajalle 24.6.–31.7.2019
Työtehtäviin kuuluvat museon avoinna pito, opastukset ja valvonta sekä museon
siisteydestä huolehtiminen, kuten esim. ruohonleikkuu. Työaika noin 20 h/viikko.

Hakuaika päättyy 30.4.2019

Hakemukset ja kysymykset sähköpostitse anna.leimola-blomqvist@kustavi.fi

Yksityistieilta Kustavin kunnanvirasto 9.4.2019 klo 17:30 – 20:00

Keskustie 7, 23360 Kustavi Valtuustosali,

Uuden yksityistielain keskeisimmät muutokset

Ilmoittautuminen: www.metsakeskus.fi/tapahtumat

Lisätiedot: Petri Lähteenmäki puh. 050 328 9017

MLL Kustavi ja LC Kustavi järjestävät Kevätretken Huvilupaan Piispanristille lasten sisäleikkipuistoon la 18.5.2019 (lähtö noin klo: 8.00 aamulla)

Matka kustantaa 5€/hlö MLL:n jäseniltä ja 10 €/hlö ei jäseniltä

Alle 1-vuotiaat ilmaiseksi

Hintaan sisältyy matkat, pääsymaksu leikkipuistoon ja paluumatkalla Hese-ateria

Sitova ilmoittautuminen Milla Haloselle puh. 040 827 8434

sekä maksu MLL:n tilille viim. 28.4 mennessä. Tilinro: FI87 5491 7840 0144 43
Mannerheimliitto RY

HUOM! Kaikilla lapsilla oltava vastuhenkilö mukana matkassa!

Lämpimästi tervetuloa toivottaa MLL Kustavi ja LC Kustavi



Kustavin osaston kevättä 2019

www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen
Kevätkaudella alkamassa:

MAKRAMEE ELI SOLMEILU

Aloitus pe 29.3. klo 18.00–20.30 & la 30.3. klo 10-15.00. Ilm. 20.3. mennessä

HOPEATYÖN ALKEISKURSSI

Aloitus la 6.4. klo 10–16.00 & su 7.4. klo 10-15.00. Ilm. 27.3. mennessä

TULOSSA VIELÄ:

Sukututkimuksen starttikurssi to 9.5. klo 17–20.15, ilm. 29.4.

Älypuhelimet käyttöön pe 10.5. klo 12–15, ilm. 3.5. mennessä.

Kasvivärjäyksen alkuinfo ke 15.5. klo 18, ilm. 9.5. mennessä.

Opiston toimisto p. 050 420 5266 tai Anna-Maija p. 044 585 3103



AJANKOHTAISTA

Vanhojen oppilaiden jatkoilmoittautuminen on 1.-12.4.2019 ja uusien oppilaiden haku lukuvuodelle 2019–2020 on 2.-15.5.2019. Jatkoilmoittautumiseen tulevat ohjeet VSMO:n Wilmaan ja uusien oppilaiden haku vsmo.inschool.fi

- Musiikkiopisto järjestää kesäryhmiä Laitilassa ja Uudessakaupungissa 3.-7.6. Ryhmiä on niin vauvaikäisten muskareista aikuisten musiikkistarttiin ja vekaraorkesterista koululaisten bändiryhmiin. Lisätietoja www.laitila.fi/vsmo.
- Loppukautta kohti konsertteja on luvassa suuri määrä, esim.
 - Pe 26.4. klo 18:00 **TUHKIMO – KOKO PERHEEN LASTENOOPPERA**
Uusikaupunki, Crusell-sali, Kulttuurikeskus Crusell, Kullervontie 11
Järj. Uudenkaupungin kulttuuripalvelut & VSMO, Liput 17,50 € lippu.fi
 - La 27.4. klo 13:00 **SIRIUKSEN SYNTYMÄPÄIVÄT**
Laitila, Finnlamex-halli, Tuunantie 2
 - Su 28.4. klo 15:00 **AVAUS! LAITILAN SOITTOKUNTA 130 VUOTTA**
Laitila, Finnlamex-halli, Tuunantie 2
 - Ti 7.5. klo 18:30 **MUSIIKKISATU LIISA JA ALIISA IHMEMAASSA**
Uusikaupunki, Crusell-sali, Kulttuurikeskus Crusell, Kullervontie 11
 - Ma 13.5. klo 18:30 **EUROVIISUHUUMAA VSMO:N VIHDEKUORO**
Laitila, Kaupungintalon valtuustosali, Keskuskatu 30
 - To 30.5. klo 17:00 **HARTAASTI HARMONIKALLA VOL. 2**
Kustavi, Kustavin kirkko, Kivimaantie 30

11 ASKEL OJAN YLI

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

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

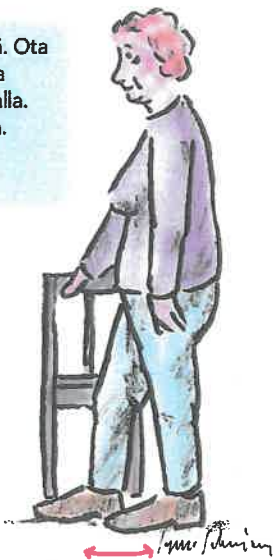
Seiso tuolin vieressä. Ota tukea toisella kädellä. Ota toisella jalalla askel eteenpäin, 'ojan yli' ja palaa takaisin lähtöasentoon. Toista askel toisella jalalla. Toista molemmilla jaloilla vuorotellen 10 kertaa. Vie koko kehon paino ojan ylittäneelle jalalle. Pidä hyvä ryhti liikkeen suorittamisen aikana.

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

Helpotat liikettä lyhentämällä askelta ('erittäin kaape oja').

Vaikeutat liikettä pidentämällä askelta ('leveä oja'), keventämällä tukea tuolista sekä nopeuttamalla askellusta.

Liike harjoittaa turva-askeleiden ottamista eteen ja taakse. Näiden nopea onnistuminen horjahdustilanteissa voi estää kaatumisen.



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!

12 SIVUTTAIN KIVELTÄ KIVELLE

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli tai pöytä (helpotetussa liikkeessä)

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

Seiso jalat vierekkäin tuolin tai pöydän edessä. Ota askel sivulle 'tasaisen kiven päälle' ja tuo toinen jalka viereen. Ota uusi askel takaisin 'toisen kiven päälle'. Tee 20 sivuaskelta puolelta toiselle reippaaseen tahtiin. Siirrä koko kehon paino 'kivelle' sivulle astuessasi.

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

Helpotat liikettä ottamalla tukea käsillä tuolista tai pöydästä.

Vaikeutat liikettä astuessasi 'kiveltä kivelle' silmät kiinni. Ota tukea tuolista tai pöydästä.

Liike harjoittaa turva-askeleita sivulle. Äkkinäisissä horjahdustilanteissa ne voivat estää kaatumisen.



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!

13 METSÄSSÄ TAI SUOLLA KÄVELLEN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

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

Seiso tuolin takana tai sivulla, selkänöjä itseesi päin. Jalat pienessä haara-asennossa. Kävele paikalla polvias nostellen kuin 'metsässä tai suolla pehmeässä, upottavassa sammalikkossa'. Ota 20 raskasta askelta. Nosta polvi mahdollisimman korkealle ja pidä selkä suorana.

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

Helpotat liikettä tekemällä polvennostot ottaen tukea selkänöjasta.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi. Ota tukea tuolin selkänöjasta.

Liike parantaa tasapainoa ja lonkan koukistumista. Helpottaa esteiden, kuten kynnysten, kivien ja risujen ylitystä.



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!

14 HEILURILIIKE

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli tai pöytä, käsine

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

Seiso selkä suorana tuolin tai pöydän takana. Vie vuorotellen oikea ja vasen jalka sivulle ylös. Tee yhteensä 20 heilautusta. Säilytä hyvä ryhti ylävartalossa. Varmista se kokeilemalla, pysyisikö käsine pääsi päällä liikkeen aikana.

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

Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea tuolista tai pöydästä.

Vaikeutat liikettä tekemällä heiluriliikkeet ensin toisella jalalla 10 kertaa, sitten toisella jalalla 10 kertaa.

Liike harjoittaa lonkanivelä ympäriöiviä lihaksia. Ne tukevat lantiota kävelyn aikana.



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!