



KUSTAVIN  
KUNTATIEDOTE  
4/2019 18.4.2019



**Kansallinen veteraanipäivä  
Kustavissa lauantaina 27.4.**

*"On aika muistaa"*

Tänä vuonna järjestettävä veteraanipäivä on järjestyksesssä 33. valtakunnallinen tilaisuus.

**Klo 13.30** kukkien lasku veteraanikivelle

**Klo 14.00** alkaen veteraanijuhla ja kahvitarjoilu palvelutalolla

Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin. Lämpimästi tervetuloa!

# VAPAA-AIKATOIMISTO TIEDOTTAA

## UUSI VAPAA-AIKASIHTEERI

Olen kunnan uusi vapaa-aikasihteeri Markus Malmelin. Aloitin työt maaliskuun loppupuolella. Perinteiset uimakoulu ja jalkapallokoulu järjestetään kesällä, samoin kuin teatteriretket. Uusia ja päivitettyjä juttuja tullaan järjestämään jo kevään aikana ja viimeistään kesällä sitten.

Jos on jotain kehittämisajatuksia tai palautetta yms., niin minuun saa yhteyden puhelimella 0505759121 ja sähköpostilla [markus.malmelin@kustavi.fi](mailto:markus.malmelin@kustavi.fi). Toki saa tulla tapaamaan minua kunnanvirastoon. Sosiaalisessa mediassa tulen myös näkymään, kunhan saan ”tilit auki” ja toivonkin siellä aktiivista vuoropuhelua.

Maritta osallistuu kevään aikana yksittäisiin tapahtumiin, jonka jälkeen hän siirtyy ansaitulle eläkkeelle.

## HAASTEPYÖRÄILY 2019 1.5.-23.6.

Haastepyöräilyn järjestää Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU) yhteistyössä kuntien kanssa. **Tavoitteena on saada omia kuntalaisia pyörällemään sekä tutustumaan oman kunnan alueeseen ja maisemiin pyöräillen.** Haastaa voi myös leikkimieliseen kisaan naapurisi, työyhteisösi tai minkä tahansa porukan.

**Kirjaukseen edellytetään 10 km yhtäjaksoinen pyöräily. (Työmatkapyöräilyssä kriteeriä voi ”löyhentää” esim. jos yhteen suuntaan on 5 km. Takaisintulo 5 km= kokonaismäärä 10 km.) Samalla pyöräilyreissulla voi merkitä useammankin kirjauksen kutakin 10 kilometriä kohden.**

### KIRJAUSPISTEET:

- KIVIMAA, KUNNANTALON PIHA
- KAURISSALO, LEPOMÄEN TIENHAARA
- LAUPUNEN, KOILAN TIENHAARA
- RAHI, HEIKINMÄKI
- VARTSALA, MUSEONMÄKI

Kaikissa edellä mainituissa paikoissa on postilaatikko, joissa oleviin vihkoihin suoritukset kirjataan. Laatikot ovat pääsääntöisesti ruskeita ja ne tunnistaa ”Haastepyöräily merkinnästä”.

Kirjauksen voi myös ilmoittaa sähköpostitse [markus.malmelin@kustavi.fi](mailto:markus.malmelin@kustavi.fi)

Arvontaa kaikkien osallistujien kesken sekä kuntakohtainen arvonta.

## UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ 10.5.2019

[www.unelmienliikuntapaiva.fi](http://www.unelmienliikuntapaiva.fi)

## ASKARTELUA PALVELUKESKUKSESSA

To. 25.4. klo 13-15, to 2.5. klo 13-15, ke 8.5. klo 13-15 ja ke. 15.5. klo 13-15

## NEUVONTAA JA OPASTUSTA KUNTOSALILLA

Kevään aikana on mahdollisuus pyytää minut ennalta sovitulle vuorolle neuvomaan ja opastamaan laitteiden käytössä ja kuntosaliliikkeiden oikeaoppisessa suorittamisessa. Syksyllä kuntosalikurssi.

## **TIEDOKSI**

- Lasten kesäleiri 11.-13.6 leirimajalla, tarkemmin seuraavassa ryhmäkirjeessä.
- Vartiovuoren kesäteatteri 25.6.2019
- Samppalinnan kesäteatteri 2.7.2019
- Avoin nuorisotalo toiminta jatkuu kesällä keskiviikkoisin
- Kokkikerho kesällä keskiviikkoisin.
- Uimakoulu ja jalkapallokoulu heinäkuussa.
- Yhden yön seikkailuleiri elokuussa.

Edellä mainittuihin lisätiedot ja ilmoittautumiset seuraavassa ryhmäkirjeessä.

Tiedustelut 050 5759 121/Malmelin

## **HYVÄÄ KEVÄÄN JATKOA!**

Markus ja Maritta

Kustavin vapaa-aikatoimi

## **TIEDOTE PUNKKIROKOTUKSISTA**

### **PUNKKIBUSSI TULEE TAAS**

### **Kustavilaisille perusrokotus (3 ensimmäistä) maksutta!**

**Seuraava rokotuskerta:**

**keskiviikko 24.04.2019**

**klo 14:30 - 18:00 kunnantalon P-alue**

**Henkilöllisyytesi todennetaan ennen rokotamista, joten varmistaudu henkilöllisyystodistuksella!**



## **TERVEYSKESKUS TIEDOTTAA**

**6.5.2019 Aloitetaan kokeilu Kustavin asukkaille ilman ajanvarausta toimivasta lyhytkestoisesta asiointista lääkärin ja/tai sairaanhoitajan vastaanotolla **maanantaisin ja torstaisin klo 13:30 - 15:00.****

**Lääkärikäynti** voi olla esim. reseptin uusiminen tai vastaava lyhytkestoinen asia (ei esim. hoitotoimenpide).

**KÄYNNISTÄ PERITÄÄN NORMAALI KÄYNTIMAKSU.**

Käynti **sairaanhoitajalla** on **maksuton**

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](http://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 huhti- ja toukokuussa:

- Huhtikuussa esillä on Kivimaan koulun oppilaiden töitä
- Toukokuun näyttelyssä Mikko Snellmanin köysitöitä

## Satutunnit:

Tiistaina 14.5.

- klo 9-9.45 pienet (alle 4-vuotiaat)
- klo 10-10.45 isot (4-6-vuotiaat)

## Muita tapahtumia:

Lukupiiri kokoontuu sunnuntaina 19.5. klo 15-16.30 Seuratuvalalla.

Luettavana on Roope Sarvilinnan romaani **Kateissa**. Kirjan voi lainata tai varata kirjastosta. Tervetuloa myös kaikki uudet lukuharrastuksen ystävät!

Suomentaja ja kirjailija **Tapio Koivukari** vierailee kirjastossa maanantaina 20.5. klo 16.30. Tervetuloa kuuntelemaan Tapion kuulumisia! Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

## Teatteri Taiga-Maton **käsi- ja objektiteatterikurssi**

kirjaston tiloissa tiistaina 18.6. klo 10-14. Kurssille ovat tervetulleita kaikki yli 7-vuotiaat teatterista kiinnostuneet! Osallistumismaksu 10 €. Ennakkoilmoittautumiset ja lisätiedot kirjastosta.



**Kirjasto on suljettu pääsiäisen pyhäpäivinä 19.-22.4.**

## Teatteriesitys Jaala-Kodissa ke 22.5.2019 klo 9:30

### ”Hukkareissu on hyvä reissu”

Teatteri Rollon humoristinen

**Hukkareissu-** näytelmä esitetään Jaala-kodissa keskiviikkona **22.5. klo 9.30**. Esitys kestää n. 40 min ja sen parissa viihtyvät kaikenikäiset katsojat.

Vapaa pääsy.



## 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.

Näytelmä esitetään 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 044 742 6630, [anna.leimola-blomqvist@kustavi.fi](mailto:anna.leimola-blomqvist@kustavi.fi) tai suoraan Kustavin kirjastosta.

### 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](mailto:anna.leimola-blomqvist@kustavi.fi)



## Jätevesi-ilta Kustavissa 9.5.2019

*Haja-asutusalueiden kiinteistöjen jätevesien käsittely ranta- ja pohjavesialueilla tulee kunnostaa viimeistään 31.10.2019 mennessä. Jätevedet on käsiteltävä niin, ettei niistä aiheudu haittoja ympäristöön tai vesistöön.*

*Vähäisiä jätevesiä kuten kantovesiä puhdistusvelvollisuus ei koske, jos ne voidaan johtaa maaston esimerkiksi kivipesän kautta. Suoraan vesistöön ei vähäisiäkään jätevesiä saa johtaa. Myös kuivakäymälästä tulee huolehtia asianmukaisesti.*

*Mitä tämä tarkoittaa käytännössä? Mitä erilaisia jätevesijärjestelmiä on? Miten saunan pesuvedet puhdistetaan? Mitä ovat vähäiset jätevedet? Miten edetä remontissa? Mistä saa asiantuntija-apua?*

*Jätevesien käsittely herättää paljon kysymyksiä, joten Kustavin kunta ja Valonia kutsuvat Kustavin asukkaat ja mökkiläiset yhteiseen tilaisuuteen Kustavin kunnanviraston valtuustosaliin torstaina 9.5.2019. Tilaisuudessa kahvitarjoilu klo 17:30 alkaen.*

*Tervetuloa!*

*Meri-Tuuli Ojala  
Rakennustarkastaja*

## *PERTTI PALM ESIINTYY JAALA-KODISSA*

*”Pertti Palm tulee esittämään kauneimpia äitienpäivälauluja ja muuta musiikkia Jaala-kodille **äitienpäivänä sunnuntaina 12.05.2019 klo 14:15**. Pertillä on mukanaan säestäjä. Esityksen kesto yli 45 minuuttia. Tilaisuus on ilmainen Jaala-kodin asukkaille, läheisille sekä muille musiikin ystäville.”*

*Tervetuloa!*

*Sosiaalijohtaja Tatu Ujula*





## NIMIKILPAILU

Kustavin VPK julistaa nimikilpailun uuden öljyntorjuntaveneen nimeämistä varten.

Alus luovutetaan VPK:lle 31.5.2019 mennessä, mutta sen vihkiminen on elo- syyskuussa.

Alukselle esitettävien nimien tulee liittyä Kustavin historiaan, uskonnollisiin tai hallinnollisiin asioihin. (esim. Naantalin aluksen nimi on Birgitta)

Nimiehdotukset perusteluineen ja yhteystietoineen voi toimittaa Kustavin VPK:n postilaatikkoon entisen terveystalon eteen tai sähköpostilla [kustavinvpk@vs-alpe.fi](mailto:kustavinvpk@vs-alpe.fi) 28.4.2019 mennessä.

Valituksi tulevan ehdotuksen esittäjä voittaa 100€:n lahjakortin kustavilaiseen yritykseen.



## MLL:n kevättä 2019

**Kevätretki:** MLL Kustavi ja LC Kustavi järjestävät Kevätretken Huvilupaan Piispanristille lasten sisäleikkipuistoon la 18.5. ([www.huvilupafi.fi](http://www.huvilupafi.fi))

### **LÄHTÖ KLO: 8:15 Kivimaan koulun pihalta!**

Huvimaa varattu ajalle: 9:30-11:30 jonka jälkeen käymme vielä Hesburgerilla syömässä. 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 Huvimaahan saa ottaa myös omia eväitä.

**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!**

- Keväinen koko perheen peuhapäivä Kustavin urheilutalolla la 13.4 klo: 10 – 12
- MLL Kustavin paikallisyhdistys ry:n kevätkokous ma 15.4 klo: 18:00 Kustavi salissa
- Perhekerho jatkuu koko kevään tiistaisin klo: 10-12 Kustavi salissa

MLL:n jäseneksi voi liittyä osoitteessa: [www.mll.fi](http://www.mll.fi) tai sähköpostilla [jasenpalvelu@mll.fi](mailto:jasenpalvelu@mll.fi)

Lämpimästi tervetuloa!

# Eläkeliiton Kustavin yhdistyksen Tarinatupa/Perinnepiiri

yhdessä Vakka-Opiston kanssa perjantaina 26.4. kello 13 kyläkonttorissa.

Kaikki tervetulleita.

## Perinteinen SIK-SAK:in muotinäytös Kustavi-salissa

(ent. Op:n kerhohuone) tiistaina 7.5. kello 19. Ota pieni paketti arvontaan.  
TERVETULOA!

Järj. Perinneyhdistys/Martat



### AJANKOHTAISTA

- Uusien oppilaiden haku lukuvuodelle 2019-2020 on 2.-15.5.2019. Sähköinen hakulomake avautuu torstaina 2.5. klo 18:00 osoitteessa [vsmo.inschool.fi](mailto:vsmo.inschool.fi)

- Kevään konsertteja Kustavissa:

Ma 6.5. klo 18:00 **ILTAMUSIIKKI** Kustavi,  
Kustavin kirkko, Kivimaantie 30

To 30.5. klo 17:00 **HARTAASTI HARMONIKALLA VOL. 2** Kustavi,  
Kustavin kirkko, Kivimaantie 30



**VAKKA-SUOMEN**  
KANSALAI SOPISTO

**KUSTAVIN OSASTO**

**Kuluneen lukuvuoden kurssitöitä on esillä**

**KEVÄTNÄYTTELYSSÄ kunnantalolla**

**17.4.-3.5.**

**(viraston aukioloaikoina)**

**Kuvataidekurssin, kuviskerhojen ja kädentaitokurssien töitä**

Ensi lukuvuoden ohjelma on tekeillä, onko sinulla mielessä jokin aihe tai ehdotus, ota toki yhteyttä!

**HYVÄÄ KEVÄTTÄ JA KESÄÄ KAIKILLE!**



[anna-maija.lagerstrom@vakkaopisto.fi](mailto:anna-maija.lagerstrom@vakkaopisto.fi) tai p. 044 585 3103/Anna-Maija



# Kustavin rekry tiedottaa



## TAMMINIEMEN LOMAMÖKIT

**Tamminiemen Lomamökkit etsii reipasta ja ahkeraa kesätyöntekijää 10.6.-16.8.2019 väliseksi ajaksi.** Työ olisi puolipäiväistä (klo 10-14 tai 15) ja sisältää mökkisiivousta ja niiden ympäristöstä huolehtimista arkipäivisin.

Voit tutustua mökkeihimme nettisivullamme [www.tamminiemenlomamokit.fi](http://www.tamminiemenlomamokit.fi) ja tulla käymään mökkikylässämme. Sijaintimme on Laupustentie 108.

Ota yhteyttä, niin jutellaan lisää, aurinkoista kesää odotellen

Mäenpään Tiina 041-432 1809.



## Vuosnaisten Meriasema etsii kesätyöntekijöitä

Vuosnaistentie 616, 23360 KUSTAVI

P. 02 877 512

[www.vuosnaistenmeriasema.com](http://www.vuosnaistenmeriasema.com) sähköposti: [meriasema@kustavi.net](mailto:meriasema@kustavi.net)

### Leipuri-kondiittoria ajalle 3.6.-11.8.2019

- koulutus ja vähintään 1-2 vuoden kokemus välttämätöntä
- itsenäiseen työhön kykenevä
- työtehtävinä ruoka- ja kahvileipien sekä kakkujen leipominen, halutessa ja taitojen riittäessä mahdollisuus vaikuttaa valikoimaan
- hygieniapassi ja salmonellatodistus
- palkkaus sopimuksen mukaan

### Keittiöapulaista/astiahuoltajaa ajalle 17.6.-4.8.2019

- TES:n mukainen palkka.
- Ei vaadita aiempaa kokemusta. Hygieniapassi eduksi.

### Kokkia/kylmäkköä ajalle 17.6.-4.8.2019

- buffetpöydän kylmien ruokien esivalmistelu ja valmistus, vitriinituotteiden teko, grilli- ja a'la carte - kokkina toimiminen
- Alan koulutus ja/tai kokemus välttämätöntä.
- Hygieniapassi ja salmonellatodistus vaaditaan.
- Palkkaus sopimuksen mukaan.

# KUSTAVIN PALVELULIIKENNE TORSTAISIN

**Kutsuliikennevuoroon halutessaan on matkustajan ilmoitettava vuoroa hoitavalle autoilijalle edellisenä päivänä.**

**Kuljettajan kanssa voi sopia pysähdyspaikasta Kivimaalla.**

## **Kaurissalon kutsuliikenteen aikataulu:**

10.10 Kivimaa – Kekoniitty – Kiparluoto – Kivimaa **Teemu Väisänen 040 587 6106**

12.15 Kivimaa – Kekoniitty – Kiparluoto – Kivimaa **Jukka Lahti 0400 226 419**

15.30 Kivimaa – Kekoniitty – Kiparluoto – Kivimaa **Jukka Lahti 0400 226 419**

## **Rahin kutsuliikenteen aikataulu:**

13.30 Kivimaa – Riihimaa – Kivimaa **Jukka Lahti 0400 226 419**

Paluu n. 1,5 tunnin kuluttua

## **Vartsalan kutsuliikenteen aikataulu:**

12.30 Kivimaa – Etelä-Vartsala – Anavainen – Kivimaa

**Teemu Väisänen 040 587 6106**

Paluu n. 1,5 tunnin kuluttua

**Huom! Kesäaikaan sopimuksen mukaan**



## **Salmniityn kutsuliikenteen aikataulu:**

13.10 Salmniitty – Krapintie – Kivimaa **Taksi Rautanen 0400 877 669**

14.30 Kivimaa – Krapintie – Salmniitty **Taksi Rautanen 0400 877 669**

## **Laupusten kutsuliikenteen aikataulu:**

12.30 Laupunen (Koilan risteys) – Kivimaa **Taksi Rautanen 0400 877 669**

14.00 Kivimaa – Laupunen (Koilan risteys) **Taksi Rautanen 0400 877 669**

Koulukuljetusvuoroissa voi myös matkustaa, mikäli niissä on tilaa.

## **Kyselyt autoilijoilta.**

Maksu joukkoliikennekuljetuksesta on linja-autotaksan mukainen.



## 15 PALLON POTKAISU

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli tai pöytä, käsine

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

Seiso tuolin tai pöydän takana, ota tukea käsillä. Potkaise kantapäällä takanasi olevaa kuviteltua palloa ja laske jalka toisen viereen. Toista potku 10 kertaa. Tee sama toisella jalalla. Pidä polvi suorana potkun aikana. Hyvän ryhdin varmistamiseksi voit kokeilla, pysyisikö käsine pääsi päällä liikkeen aikana?

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

**Helpotat** liikettä liu'uttamalla jalkaa lattiaa pitkin kohottamalla sitä lattiasta.

**Vaikeutat** liikettä toistamalla 10 potkua yhtäjaksoisesti samalla jalalla niin, ettet laske jalkaa lattiaan potkujen välillä.

Liike harjoittaa lonkan ja lantion lihaksia. Nämä lihakset tukevoittavat seisomista ja helpottavat kävelyä.

 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!

## 16 KANTAPÄÄTÄ KAUEMMAKSI

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

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

Asetu seisomaan tuolin taakse, ote tuolin selkänojasta ja jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Paina takimaisen jalan kantapäätä lattiaan venyttäen rauhallisesti pohjetta. Venytä hitaasti kymmeneen laskien. Vaihda jalkojen asentoa ja toista venytys. Tee liike molemmin puolin kolme kertaa. Pidä selkä suorana ja niska-hartiaseutu rentona.

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

**Helpotat** liikettä lyhentämällä askelväliä.

**Vaikeutat** liikettä venyttämällä pohjetta portaissa. Seiso portailla niin, että takimaisen jalan kantapää on alemman portaan ulkopuolella. Pidä kädellä kiinni kaiteesta. Paina kantapäätä rauhallisesti alas päin.

Liike venyttää ja rentouttaa pohkeita sekä lisää nilkkojen liikkuvuutta. Hyvä nilkkojen liikkuvuus edistää tasapainon ylläpitämistä ja joustavaa kävelyä.

 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!

## 17 POTKU PAKARAAN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

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

Seiso pienessä haara-asennossa tuolin takana. Vie paino toiselle jalalle ja potkaise toisen jalan kantapäätä kohti saman puoleista pakaraa. Toista vuorotellen molemmilla jaloilla. 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 leventämällä haara-asentoa.

Liike harjoittaa lonkan ja lantion lihaksia. Vahvat lihakset tukevoittavat seisomista ja helpottavat kävelyä.

 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!

## 18 PILVIIN KURKOTTAEN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli, lisäksi pöytä (helpotetussa liikkeessä)

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

Istu tuolilla kädet sylissä. Kurkota kättä yläviistoon 'pilviä kohti' kylkeä venyttäen. Seuraa katseella käden kurkotusta. Kurkota molemmilla käsillä 3-5 kertaa. Suorita venytävä liike rauhallisesti. Säilytä vartalossa hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

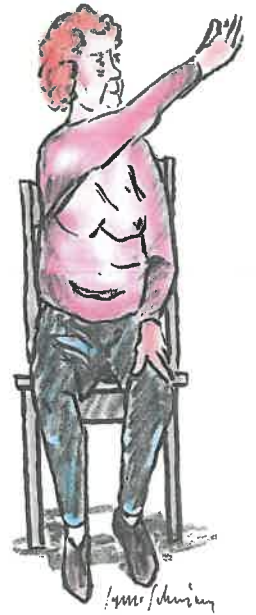
**Lopeta** liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

**Helpotat** liikettä istuen pöydän ääressä ja tukemalla toisen kyynärvarren pöytään kurkottaessasi ylös.

**Vaikeutat** liikettä suorittamalla liikkeen seisten haara-asennossa.

Liike venyttää kylkeä ja lisää olkanivelen liikkuvuutta. Arkiset askareet, kuten astioiden ottaminen kaapin ylähyllyltä ja pyykkien ripustaminen narulle helpottuvat.

 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!