



**KUSTAVIN
KUNTATIEDOTE
6/2019 13.6.2019**

JUHANNUSRISTEILY KATANPÄÄHÄN 21.06.2019

Lähde kavereittesi kanssa Juhannuksena Katanpään juhlimaan keskikesää!

Lähtö klo 17 Kivimaan laiturista. Saapuminen 18.15 Katanpään.

Paluumatkalle lähdemme klo 00.00 ja saavumme Kivimaan laituriin heti yhden jälkeen.

p.s Tarvittaessa pysähdymme Pleikilässä molempiin suuntiin!!

Hinta sisältää: Matkan Kivimaa-Katanpää -Kivimaa, runsaan ohjelman Katanpäässä.

Aluksella A-Oikeudet

Hinta: 55 eur /hlö

Risteilyt Katanpään linnakesaarelle

Kustavin Kivimaan laiturista

Torstaisin ja perjantaisin 27.6. - 2.8.2019

Lähdöt Kivimaan laiturista klo 10:00, Katanpäässä klo 11:00

Paluulähtö Katanpäästä klo 13:30, takaisin Kivimaan laiturissa klo 14:30.

Hinta aikuiset 48 €, lapset alle 12 vuotiaat 28 €.

Hinta sisältää matkojen ja opastuksen lisäksi herkullisen lohikeiton Katanpäässä.

Nyt siis nopeasti varaamaan oma upea kesäpäivä maailman upeimmassa saaristossa

Osta lippusi kätevästi netistä!

myynti@vesibussiaavatar.fi

Lisätiedot: Kimmo Hotanen puh. +358 400 468567

Risteilyt Isokariin Kustavista

Retkipäivät ajalla 8.-24.7.2019: maanantai, tiistai ja keskiviikko

- o Lähtö [Kustavista \(Kivimaa\)](#) klo 15 (linkit www.kustavi.fi/matkailu/meriristeilyt)
- o Isonkarin [opastettu saarikierros](#) ja vierailu [majakassa](#) klo 16 alkaen
- o Omaa aikaa retkeillä saarella ja nauttia majakkamaisemista klo 19.30 asti
- o Lähtö Isostakarista klo 19.30
- o Saapuminen Kustaviin klo 20.30 mennessä

Retken hinta on 65,-/hlö sisältäen

- o edestakaiset merimatkat Kustavista Isoonkariin
- o opastetun saarikierroksen ja sisäänpääsyn majakkaan
- o eväät: kylmäsavulohiruisleipä, kahvi/tee/mehu ja lähdevesi

[Retkien varaukset ja lisätiedot täältä. https://www.isokari.fi/kustavista-isoonkariin/](https://www.isokari.fi/kustavista-isoonkariin/)

[Retkien tiedustelut ja varaukset myös sähköpostitse \(info@isokari.fi\) ja](mailto:info@isokari.fi)

[puhelimitse \(p. 040 1866 350\).](tel:0401866350)

VAPAA-AJAN TOIMINTAA

Ilmoittautumiset vapaa-aikatoimen järjestämiin tapahtumiin jatkossa ensisijaisesti netti-linkin kautta.

Jos ei ole tätä mahdollisuutta, niin edelleen voi ilmoittautua keskustoimistoon puh. **02 842 6600**.

Jokaiselle tapahtumalle tulee oma linkki, joka on kunnan nettisivuilla ja vapaa-aikatoimen facebook-sivulla. Jatkossa tapahtumiin puhelimitse ilmoittautuessa kerätään vastaavat tiedot kuin netin kautta ilmoittautuessa.

Toivomme, että osallistumismaksut maksetaan suoraan kunnan tilille, kun olette saaneet vahvistuksen osallistumisesta vapaa-aikasihteeriltä.

Saaja: **Kustavin kunta**

Tilinumero: **FI 94 5491 7820 0100 07**

Viiteteksti: Ilmoitetaan erikseen jokaisen tapahtuman kohdalla.

Jos et ole vielä laittanut urheilutalon käyttövuorotoivetta, niin pikaisesti toiveet joko sähköisesti em. linkkien kautta tai soittamalla keskustoimistoon.

PESÄPALLOA PELAAMAAN URHEILUKENTÄLLE MA. 10.6. ALKAEN

- Ylä-asteikäiset + ala-asteen 5-6 luokkalaiset klo 18.00
- Aikuiset klo 19.00 alkaen. Jos omia välineitä, niin ota mukaan.

LASTEN JALKAPALLOA URHEILUKENTÄLLÄ TORSTAINEN KLO 18.00

- Ala-asteikäisille lapsille

KLIPUNKARIN SAUNAN JA PUKUHUONEIDEN AUKIOLOAJAT

Pukuhuoneet:

* Ma-to klo 9.00-21.00

* Pe-su klo 9.00-18.00

Saunatilat:

* Maanantai klo 17.00-21.00

* Torstai klo 17.00-21.00

KESÄNUOKKARI KESKIVIIKKOISIN 26.6 ALKAEN.

- **Paikkana Klipunkarin takkatilat. Klo 17-21.**
- Tarkoitettu 12-16-vuotiaille nuorille, kustavilaisille ja kesäasukkaille.
- Sauna lämpenee nuorille illalla, uimarannalla ei valvontaa kunnan puolesta.
- Pientä purtavaa tarjolla

JALKAPALLOKOULU URHEILUKENTÄLLÄ 1.7.-5.7.

- Jalkapallokoulu urheilukentällä klo 11-13.00. 6-13-vuotiaille.
- Ilmoittautuminen 22.6. mennessä keskustoimistoon tai nettilomakkeella.
- Ilmainen, vieraspaikkakuntalaisilta vaaditaan tapaturmavakuutustodistus.

UIMAKOULU 29.7.-2.8.

Alkeis- ja suoritusryhmä, jos tarpeeksi ilmoittautuneita. Uimakoulu maksuton, vieraspaikkakuntalaisille maksullinen(+vakuutus). Alaikäraja 5 v.
Ilmoittautuminen 14.7. mennessä Markus Malmelin 050 575 9121 tai nettilomakkeella.

SAMPPALINNAN KESÄTEATTERI TIISTAINA 2.7.

Samppalinnan matka toteutuu suunnitellusti.

Lähtö Vartsalan museolta klo 15:45 ja Kivimaan koulun pihalta klo 16:20

SEIKKAILUVIIKKO 22-25.7.2018

- 12-17-vuotiaille
- Maanantai – torstai n. klo 17-19
- Kokeilemme jossakin muodossa kiipeilyä, retkeilyä, melontaa yms.
- Hintaa 20 euroa
- Paikkoja ainoastaan viidelle nuorelle.
- Ilmoittautumiset sähköpostilla, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
 - markus.malmelin@kustavi.fi
 - nimi, ikä, puh.nro, huoltajan nimi ja puh.nro.

Tulevia tapahtumia:

- Särkänniemi-retki elokuussa
- Elämä lapselle-konsertti Helsingissä 11.9.2019

Kaikki tiedustelut alla oleviin yhteystietoihin
Kustavin vapaa-aikatoimi/Markus
Puh: 0505759121 (myös whatsapp)
Facebook: @mmalmelin
markus.malmelin@kustavi.fi

Ps. haastepyöräily jatkuu 23.6. asti. Muista kirjata pyöräilysi!

KUSTAVIN SUVITORI

Suvitori auki juhannuksesta eteenpäin MA-KE-PE-LA klo 10-14

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 kesä- ja heinäkuussa:

- **3.-28.6. Jarkko Rantanen ja Sanna Vainionpää: Matkalla**
(Osa näyttelystä on Valtuustosalissa)
- **1.-31.7. Volter Kilpi Kustavissa -kirjallisuusviikko 20-vuotta**

Muita tapahtumia kirjastossa:

Teatteri Taiga-Maton **käsi- ja objektiteatterikurssi** kokoontuu kirjaston tiloissa tiistaina **18.6. klo 10-14**. Kurssille ovat tervetulleita kaikki yli 7-vuotiaat teatterista kiinnostuneet! Osallistumismaksu 10 €. Kurssille on ennakkoilmoittautuminen ja rajoitetusti paikkoja! Lisätiedot ja ilmoittautumiset kirjastoon.

Lasten **monitaidekerho** kokoontuu **kyläkonttorilla** tiistaisin **2.-23.7. klo 13.30.-15.00**. Kerho sopii n.3-10-vuotiaille. Ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa mukaan!

Hali-Koira vierailee kirjastossa torstaina **11.7. klo 13-14**. Ohjelmassa mm. ääneen lukua koiralle sekä koira-aiheisia tehtäviä lapsille. Sään salliessa olemme kirjaston pihalla. Kaikki koiranystävät ovat lämpimästi tervetulleita!

Lasten kesälukukampanja 1.6.-30.8.

Hae kirjastosta lomake, lue kolme kirjaa ja kirjoita kirjojen nimet lomakkeeseen. Kun palautat lomakkeen, saat paperisen jäätelöpallon, joka kiinnitetään kirjaston valtavaan tötteröön! Eniten palloja keränneet palkitaan!



Volter Kilpi Kustavissa -kirjallisuusviikon lukukampanja 1.5.-9.7.

Osallistu kampanjaan lukemalla vähintään kolme kirjalistassa mainittua teosta. Osallistuneiden kesken arvotaan kaksi vapaavalintaista lippua sisältävä lippupaketti Volter Kilpi -viikon teatteriesitykseen tai konserttiin. Listan ja luettavat kirjat voit hakea kirjastosta. Palauta lista yhteystietoineen kirjastoon viimeistään tiistaina 9.7. Lukuiloa!

Vaski-polkupyörä on jälleen lainattavissa kesäisille pyöräretkille!

Kesän taidenäyttelyt valtuustosalissa:

- **Matkalla** -Jarkko Rantanen ja Sanna Vainionpää **2.-28.6.**
- **Tarua vai totta** -Margit Hakanen **1.-31.7.**

Avajaiset maanantaina 1.7. klo 13. Tervetuloa!

- **Kustavin kolme vuodenaikaa** -
Juha Karikoski **1.-30.8.**



Kustavin saaristolaismuseumo:

Museon avajaiset sunnuntaina **16.6.**

klo 13-16. Ohjelmassa mm. köysityö- ja kehräysnäytöksiä sekä musiikkia. Kahvitarjoilu. Museoon on avajaispäivänä ilmainen sisäänpääsy. Tervetuloa iloiseen koko perheen tapahtumaan!

Museo on avoinna:

- sunnuntaisin 16.6.-25.8. klo 13-16
- ma-pe 24.6.-31.7. klo 11-17
- juhannuksena pe 21.6. klo 10-14, la 22.6. klo 13-16 ja su 23.6. klo 13-16.

Tule saaristolaismuseumolle tekemään omia köysitöitä! Mikko Snellmanin **köysityökurssi** järjestetään lauantaina **29.6. klo 11-17.** Kurssin hinta on 25 €/osallistuja, hintaan sisältyy lounas. Mukaan mahtuu 10 ensimmäisenä ilmoittautunutta. Ilmoittautumiset Kustavin kirjastoon.

Muita Tapahtumia:

Romina Bianco & Tango del Norte -

tangokonsertti Tuulentuvalla perjantaina **19.7.**

klo 19. Pysähdy hetkeksi nauttimaan aidosta argentiinalaisesta tunnelmasta! Liput 10 €. Lippuja myydään ennakkoon Kustavin kirjastossa sekä Tuulentuvalla ennen konsertin alkua.



TIEDOTE PUNKKIROKOTUKSISTA

PUNKKIBUSSI TULEE TAAS



Seuraava rokotuskerta:

perjantaina 14.06.2019 klo 14:00 - 16:30

Kustavin Sale P-alue (Pleikiläntie 2)

Kustavin yli 3 vuotiaat vakinaiset asukkaat saavat rokotuksen ilmaiseksi (myös vahvistusrokotteen) Henkilöllisyytesi todennetaan ennen rokottamista, joten varmistaudu henkilöllisyystodistuksella!



HYVÄT KUSTAVILAISET JA KESÄASUKKAAT

Juhannus lähestyy kovaa vauhtia ja maistongin pystytys myös Rahin Heikinmäellä. Tilaisuus alkaa juhannusaattona maistongin koristelulla klo14 ja samaan aikaan alkaa myös kahvin, mehun, pullan, munkkien ja makkaran myynti.

Tilaisuudessa myös arvontaa hyvin voitoin.

Musiikkia ja laulua. Tilaisuus päättyy klo15.30 yhteislauluun.

Tervetuloa joukolla mukaan. Rahin seudun kyläyhdistys

Volter Kilpi Kustavissa -kirjallisuusviikon lipunmyynti suvitorilla

alkaa lauantaina 15.6.! Tämän jälkeen lippuja myynnissä joka lauantai sekä heinäkuussa maanantaisin ennen kirjallisuusviikkoa (paitsi juhannuksena).

Jaossa myös uusia käsiohjelmia!

Lipunmyyntipäivät:

la 15.6. klo 10-14

la 29.6. klo 10-14

ma 1.7. klo 10-14

la 6.7. klo 10-14

ma 8.7. klo 10-14

Torilta voi myös noutaa verkkokaupasta varattuja lippuja.

Maksu kortilla tai käteisellä.

NURMEKSET LIIKUTTAA

Tanssi ja liiku Kustavin saaristossa MM- ja SM-tason ohjaajien kanssa.

Tule sen kuntoisena kuin olet. ☺

Tuntien kesto noin 50min.

Tuntihinnat: Aikuiset ja nuoret 10e/tunti. Lapset (3-12v) 8e/tunti.

Paikka: Kustavi, Urheilutalo, Koulutie 4

Pukeutuminen / Varusteet: sisäliikuntavarusteet ja juomapullo

Lisätietoa ja yhteydenotot: nurmekset@gmail.com

HEINÄKUU (viikot 27-30)

Keskiviikkoisin 3.7., 10.7. ja 17.7. sekä **tiistaina** 23.7.

Klo 11-12 Temppukoulu: alle kouluikäiset (3-7v)

Klo 12-13 Taitotunnit: alakouluikäiset (7-12v)

Klo 13-14 Muokkaus: aikuiset ja nuoriso

Klo 14-15 Kehonhuolto: aikuiset ja nuoriso

Perjantaisin 5.7., 12.7, 19.7. ja 26.7.

Klo 11-12 Taaperotanssi ja satubaletti: alle kouluikäiset (3-7v)

Klo 12-13 Street ja HipHop: ala- ja yläkouluikäiset (7-15v)

Klo 13-14 Commercial ja lyrical jazz: aikuiset ja nuoriso

Klo 14-15 Nykytanssi, show-tanssi ja jumps&turns: aikuiset ja nuoriso

Kustavin Martat

Järjestää kaikille avoimen teatteriretken Laajoen kesäteatteriin 30.7.2019

Maiju Lassilan näytelmä Liika viisas, ohjaaja Mikko Rantanen

Ilmoittautumiset maanantai 22.7. klo 16 mennessä

Marja Lehtikalliolle puh. 050 543 3073

Matkan hinta n. 30€ (jos osallistujia 22)

23 KÄVELYLLÄ SINNE JA TÄNNE

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

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

Seiso hartian leveydessä haara-asennossa. Kävele 10 askelta reippaasti paikalla katse eteenpäin. Käänny oikealle ja jatka marssia 10 askelta, käänny takaisin ja jatka taas askeltamista. Tee sama vasemmalle kääntyen. Kävele ryhdikkäästi, kädet vartalon vieressä eteen-taakse heiluen.

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

Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin selkänojasta.

Vaikeutat liikettä kääntymällä nopeasti ja päkiöiden varassa.

Liike harjoittaa tasapainoa ja helpottaa kävelyä nopeita suunnan muutoksia vaativissa tilanteissa.



Liisa Lehto

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. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

24 KÄVELYLLÄ VILKKAASSA LIIKENTEESSÄ

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

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

Seiso hartian leveydessä haara-asennossa tuolin vieressä. Kävele paikallasi katsoen oikealle ja vasemmalle: 'tuleeko autoja kummastakaan suunnasta?' Jatka kävelyä katsoen eteenpäin ja katso taas oikealle ja vasemmalle. Toista molemmat suunnat useaan kertaan. Kuuntele tuntemuksiasi ja jatka niin pitkään kuin hyvältä tuntuu.

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

Helpotat liikettä kääntämällä kävelyn aikana ensin pään oikealle ja palauttamalla katseen sen jälkeen eteenpäin. Kävelyäsi hetken aikaa, käännä katse vasemmalle. Ota tarvittaessa tukea tuolin selkänojasta.

Vaikeutat liikettä kääntämällä kävelyn aikana päätä reippaaseen tahtiin oikealta vasemmalle.

Liike parantaa kävelyn tasapainoa ja katseleminen ympärille helpottuu.



Liisa Lehto

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. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

25 KÄVELYÄ AHTAAN SOLAN LÄPI

Kunnon eväät

VÄLINEET: Pöytä

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

Seiso selin pöydän edessä hartian leveydessä haara-asennossa. Kävele sivuaskelilla kylki edellä 'kapean ja ahtaan solan läpi'. Ota vähintään 4–6 askelta. Palaa takaisin toinen kylki edellä. Säilytä ryhdikäs asento kävelyn aikana.

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

Helpotat liikettä ottamalla tukea pöydästä.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi kävelyn aikana. Ota tarvittaessa tukea pöydästä.

Liike harjoittaa tasapainoa sekä lonkan ja lantion lihaksia. Pystyssä pysyminen on vakaampaa ja kävely sujuu paremmin.



Liisa Lehto

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. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

26 PERUUTUSLIIKE

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

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

Seiso tuolin vieressä hartian leveydessä haara-asennossa. Katso vuorotellen molempien olkapäiden yli taakse ikään kuin peruuttaisit autoa. Käännä katse vuorotellen oikealle ja vasemmalle, yhteensä 10 kertaa. Säilytä hyvä ryhti. Kuuntele tuntemuksiasi kiertoliikkeen aikana.

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

Helpotat liikettä tekemällä sen istuen tai tukeutumalla kiertoliikkeen aikana tuoliin.

Vaikeutat liikettä asettamalla kädet 'autonrattiin'. Peruuta autoasi myös käsillä rattia käännellen.

Liike parantaa tasapainoa ja vähentää selän jäykkyyttä. Taaksepäin katsominen helpottuu.



Liisa Lehto

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. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!