



KUSTAVIN
KUNTATIEDOTE
9/2019 12.9.2019

VANHUSTEN VIIKON TAPAHTUMA
TORSTAINA 10.10.2019 KLO 13.30
TUULENTUVALLA

Ohjelma:

Tilaisuuden avaus sosiaalihoitaja Tatu Ujula

Päiväkoti lasten esitys

Liikuntatuokio

Asiantuntijaluento aiheesta varaudu vanhuuteen

Kahvitarjoilu

Lopuksi tanssitaan...

TERVETULOA

Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä



VAPAA-AIKATOIMISTO TIEDOTTA

HIENO KOKO PERHEEN SYYSRETKI KURJENRAHKAN KANSALLISPUISTOON 28.9.2019

Lähtö Kustavista klo 10.00 ja paluu noin klo 17.00.

Retki on avoin kaikille, mutta alle 18-vuotiaille huoltaja mukaan.

Teemme retken yhdessä Taivassalon kanssa. Paikkoja rajoitetusti.

Kurjenrahkassa vietämme aikaa noin 4-5 tuntia riippuen reitin pituudesta ja säästä. Käveltävä matka n. 12-20 km. Liikumme yhdessä ryhmässä. Matkan varrella pidämme juomataukoja ja ainakin yhden pidemmän tauon, jolloin mahdollista syödä omia eväitä. Ilmoittautuneille laitetaan infoa ennen matkaa.

Matka hinta 10 euroa sisältäen matkat ja ohjauksen kansallispuistossa.

Ilmoittautuminen nettilinkin kautta tai soittamalla keskustoimistoon puh. 02 842 6600

Kohdetietoja Kurjenrahkan luontopuistosta:

<https://www.luontoon.fi/kurjenrahka>

SENIORITANSSI ALKAA 19.9.2019 URHEILUTALOLLA KLO. 15.30

FUTSAL-TREENIT ALAKOULULAISILLE TIISTAISIN KLO. 18.30

SALIBANDYKOULU ALAKOULUIKÄISILLE TORSTAISIN KLO 17.15

ASKARTELUA PALVELUKESKUKSESSA KESKIVIIKKOISIN KLO 13-15

Askartelupäivät syys- lokakuussa: 18.9, 25.9, 2.10, 9.10, 16.10, 23.10 ja 30.10

Ryhmässä on hyvin tilaa uusille askartelijoille

UIMAHALLIKULJETUKSET UUDENKAUPUNGIN UIMAHALLIIN

- Alkaen 16.9, seuraavat päivät 30.9, 14.10, 28.10, 11.11, 25.11 ja 9.12
- Aikuiset 42 euroa, eläkeläiset 36 euroa ja lapset 32 euroa.
- Hintaan kuuluu kaikille seitsemälle kerralle kuljetuksen, uintilipun ja ohjatun vesijumpan.
- Jos uintilippuja on jäänyt aikaisemmilta kerroilta, ne hyvitetään tämän kauden maksussa.
- Lähtö klo 17.00 nuorisotalon edestä
- Alle 12-vuotiaille ja uimataidottomille huoltaja mukaan.
- Uimahallikuljetuksiin vielä hyvin tilaa.
- Ilmoittautuminen soittamalla keskustoimistoon puh. 02 842 6600

SUPERPARK-RETKI

Retki Turun superparkkiin 17.10.2019. Lähtö Kustavista klo 13 koulun kentältä ja paluu lähtee Turusta klo 17.00.

Hinta 20€ sis. sisäänpääsylipun ja kuljetuksen. Retki tehdään yhdessä Taivassalon kanssa. Paikkoja 20. Alle 7-vuotiaille huoltaja mukaan. Viimeinen ilmoittautumispäivä 6.10.2019, nettilinkin kautta tai soittamalla keskustoimistoon. Maksutiedot lähetetään ilmoittautuneille.

KLIPUNKARIN SAUNA AVOINNA

Sauna lämpenee syyskuun ajan maanantaisin ja torstaisin klo 17-21, jolloin pukuhuoneet ovat myös auki. Lokakuussa jatkamme torstaisin saunan lämmittämistä, jos kiinnostusta on. Vapaa-aikasihteerille voi laittaa toivetta lokakuun saunan lämmityksestä.

AIKUISTEN PYÖRÄRETKI TO 26.9.2019

Tervetuloa pyöräilemään porukalla torstaina 26.9.2019 klo 17.00. Lähtö nuorisotalon edestä. Etenemme leppoisasti maisemia ihaillen.

Ensimmäisellä kerralla pyöräilemme Kaitaisten sillalle ja takaisin. Säiden salliessa teemme syksyn aikana useamman pyöräretken samalla kartoittaen uusia pyöräreittejä kunnan alueelle.

Ei ennakoilmoittautumista. Säävaraus.

KUNTOSALIKURSSI

Tarvittaessa järjestetään kuntosalikurssi työikäisille ja/tai nuorille. Ota yhteyttä, jos kiinnostuit.

KUNTOSALIN AVAIMET JA MAKSUT

- Jos olet joskus maksanut panttimaksun kuntosalin avaimesta ja avain on edelleen sinulla eikä uudelle avaimelle ole tarvetta, niin saat panttimaksusi takaisin vapaa-aikasihteeriltä.
- Kuntosalin vuoden 2019 käyttömaksun voi maksaa suoraan kunnan tilille:
Kustavin kunta
FI 94 5491 7820 0100 07
Viiteteksti: Kuntosali 2019
 - o Koko vuosi 40 euroa
 - o Puoli vuotta 30 euroa

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 SYKSYÄ

Kustavin vapaa-aikatoimi

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 näyttely syys- ja lokakuussa:

- **Syyskuun** ajan näyttelyssä on ”tauluja kirjaston kätköistä”
- **1.-31.10** esillä on Meeri Koutaniemen valokuvanäyttely ”Vapaita unelmia”. Näyttelyn järjestää lastenoikeusjärjestö Plan International Suomi.

Muita tapahtumia:

Satutunnit:

Tiistaina 15.10.

- klo 9-9.45 pienet (alle 4-vuotiaat)
- klo 10.10.45 isot (yli 4-vuotiaat)



Novellikoukku

Maanantaina 30.9. klo 18-19 kirjastossa tavataan jälleen novellikoukun merkeissä. Tällä kertaa luetaan satuja aikuisille. Tervetuloa kaikki käsitöiden ja kirjallisuuden ystävät! Mukaan saa tulla ihan vain kuuntelemaankin.

Kirjamessulippuja kirjastosta

Liput **Turun** kirjamessuille **4.-6.10.** ovat nyt ostettavissa kirjastosta edulliseen **12 euron** hintaan!

Vaski-polkupyörä on lainattavissa syksyn pyöräretkille!

DON QUIJOTE- TEATTERIMATKA TURKUUN 24.10.

Matka toteutuu. Lisätiedot, liput ja laskut postitetaan osallistujille ennen matkaa.

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 kaipaa 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.

Pertti Palm esiintyy Jaala-kodissa 7.10.2019 klo 14:00

**Vanhustenviikon konsertti
maanantaina 07.10.2019
klo 14:00.**

Pertti Palm esiintyy tuttuun tapaan Jaala-kodilla kaikille kiinnostuneille.

Tilaisuus on ilmainen.

Tervetuloa!



Mörk ö

13. – 16.11.2019

Valoa, eloa ja iloa
saaristoon Kustavissa!



MÖRK Ö TULEE TAAS, OHJELMAHAKU ON AUKI 30.9. klo 16 ASTI!

Kustavin pimeintä syysaikaa elävöittävä Mörk Ö -tapahtuma tuo jälleen valoa, eloa ja iloa saaristoon 13.–16.11.2019. Etsimme kiinnostavia ohjelmaehdotuksia ja vapaaehtoisia tekemään Mörk Ö -tapahtumaa kanssamme!

Mörk Ö -tapahtuman ohjelma koostuu pääosin kustavilaisten vakituisten ja vapaa-ajan asukkaiden ideoimista ja toteuttamista tapahtumista.

→ **Ohjelmahaku on käynnissä 12.9.–30.9.2019.**

→ Ehdotukset, ideat ja suunnitelmat pyydetään lähettämään **30.9. klo 16 mennessä** osoitteeseen **markus.malmelin@kustavi.fi**.

Liitä mukaan toiveesi ohjelman toteuttamispäivästä ja kellonajasta sekä mahdollinen budjetti! Samaan osoitteeseen voit laittaa viestiä, mikäli haluat tulla mukaan tekemään Mörk Ö -tapahtumaa. Tarvittaessa lisätietoja saat myös puhelimitse p. 050 575 9121.

Luodaan yhdessä valoa, eloa ja iloa Kustavin saaristoon jo neljännen kerran!

Urheilukoulu

alkaa ke. 2.10.2019 Kustavin urheilutalo. Ryhmät 7-9 v. klo 16 ja 10v. + klo 17.

Tarkistetaan ryhmät ensimmäisen kerran jälkeen. ilmoittautuminen paikan päällä.

Hinta syys-kevätkausi 10 € yhteensä.

Lisätietoja Anja puh. 040 564 9965 tai Maritta puh. 040 744 5916.

Tervetuloa mukaan urheilukouluun! Kustavin Ahto

SPR kerho alkaa palvelukeskuksessa kesän jälkeen

Ma 23.9. klo 13:30 alkaen

Vanhat ja uudet tervetuloa

Suomen Punaisen Ristin valtakunnallinen nälkäpäiväkeräys 26 - 28.9. 2019.

SPR:n Kustavin osasto suorittaa nälkäpäiväkeräystä Salen pihalla torstaina klo 10-16, perjantaina klo 10-17 ja lauantaina klo 10-14. Lauantaina ollaan teltan kanssa Salen pihalla ja mahdollisuus ostaa kahvin ja pullan lisäksi hernekeittoa, sekä arpajaiset. Nälkäpäiväleipää myynnissä joka päivä. Lisäksi suuren kurpitsan painon arvaus.

Perinteinen SIK-SAK.n muotinäytös

Kustavi-salissa tiistaina 8.10 kello 19. Mukana myös kenkäliike Alina. Ota pieni paketti arpajaisiin.

Järj. Kustavin Martat ja Sotaveteraanien perinneyhdistys.



ELÄKELIITON KUSTAVIN YHDISTYS TIEDOTTAA

- kuukausitapaaminen joka kuukauden ensimmäisenä torstaina (ei kesä-heinäkuu) Kustavi-salissa klo 12.00.

Yhdistyksen järjestämää ohjattua liikuntaa

- **Kuntosalivuorot** eläkeläisille tiistaisin klo 12.00, 13.00, 14.00 naisille ja klo 15.00 miehille.
 - **Boccia** keskiviikkoisin klo 13.15 Urheilutalolla
 - **Voimistelua** keskiviikkoisin klo 15.00 Urheilutalolla
- Ryhmien vetäjänä toimii Anja Siusluoto

Yhdistyksen puheenjohtaja on Harry Näse puh. 050 5232776

<https://elakeliitto.fi/yhdistykset/kustavi>

Vartsalan kylätoimikunnan syyskokous

su 13.10.2019 klo 16.00 Ritva ja Kari Sipilällä, Sipintie 10.

Tervetuloa!

35 LÄHTEÄKÖ VAI EI?

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli, lisäksi pöytä (helpotetussa liikkeessä)

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

Istu tuolilla, jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Nouse seisomaan ja ota askel takimmaisella jalalla eteen. Siirrä sama jalka takaisin taakse ja istuudu alas. Tee liike viisi kertaa, vaihda jalkojen asentoa ja toista sama viisi kertaa. Säilytä hyvä ryhti seisoma-asennossa.

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

Helpotat liikettä ottamalla tukea edessäsi olevan pöydän reunasta.

Vaikeutat liikettä ottamalla ylösnoustuasi kaksi askelta eteen ja kaksi taakse.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja varmentaa askelten ottamista eteen ja taakse. Kävelemään lähteminen helpottuu ja tasapaino takaperin astuttaessa paranee.

 Ikäinstituutti



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnan ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juohtan päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa tai pümää. Mukavaa päivää!

37 PYYKIN RIPUSTUS

Kunnon eväät

VÄLINEET: Kylpytakin vyö tai pyyhe, lisäksi tuoli (helpotetussa liikkeessä)

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

Istu tai seiso pienessä haara-asennossa, käsissä vyö tai pyyhe. Nosta 'pyykkii' oikealta ja vasemmalta puolelta lattialta yläviistoon oikealle ja vasemmalle. Seuraa katseella käsien liikkeitä ylös ja alas. Toista useita kertoja molempiin suuntiin. Ojenna selkä hyvin jokaisen noston aikana.

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

Helpotat liikettä tekemällä nostot vain yhdellä kädellä toisen tukieissa tuolin reunana.

Vaikeutat liikettä seisomalla jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan.

Liike vetreyttää selkää. Selän hyvä ojennus ja kiertyminen auttavat pukeutumisessa, pyykkien ripustuksessa ja ylähylylle kurkotellessa. Katseen kohdistaminen liikkeen mukana harjoittaa tasapainoa tehokkaasti.

 Ikäinstituutti



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnan ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juohtan päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa tai pümää. Mukavaa päivää!

36 VUOROTAHTIIN HIIHDELLEN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Kylpytakin vyö tai naru, lisäksi tuoli (helpotetussa liikkeessä)

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

Seiso jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan, kylpytakin vyö oven kahvan takaa kierrettynä, vyön päät käsissä. Vie käsi eteen-taakse ikään kuin hiihtäisit vuorotahtiin. Tee 15 reipasta vuorotahtivettoa (=sarja), pidä tauko ja toista sarja uudelleen. Vaihda jalkojen asentoa ja toista sarjat. Jousta polvista ja anna rintakehän kiertyä liikkeen mukana.

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

Helpotat liikettä tekemällä sen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä vaihtamalla nopeutta: välillä nopeita, välillä hitaampia vetoja.

Liike parantaa verenkiertoa, lisää rintarangan ja olkanivelten liikkuvuutta sekä vähentää hartiaseudun jännitystä. Pukeutuminen, selän peseminen ja hiusten kampaaminen helpottuvat.

 Ikäinstituutti



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnan ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juohtan päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa tai pümää. Mukavaa päivää!

38 KOSKETUKSIA ERI PUOLILLE

Kunnon eväät

VÄLINEET: Pöytä

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

Seiso pöydän vieressä hartian levyisessä haara-asennossa. Kosketa vuorotellen molemmilla käsillä varpaisiin, nilkkaan, polveen, vatsaan, olkapäähän ja kurkota lopuksi korkealle ylös. Palaa takaisin päinvastaisessa järjestyksessä. Seuraa katseella kosketuksia ja toista 5-10 kertaa.

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

Helpotat liikettä ottamalla tukea pöydästä.

Vaikeutat liikettä tekemällä kosketukset molemmilla käsillä yhtä aikaa.

Liike harjoittaa pystyssä pysymistä kurkotettaessa lattiaan tai ylöspäin. Tavaroiden poimiminen lattialta ja ylähylyltä helpottuu.

 Ikäinstituutti



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnan ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juohtan päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa tai pümää. Mukavaa päivää!