



**KUSTAVIN  
KUNTATIEDOTE  
1/2019 17.1.2019**

**SAARISTOMARSSI 19.-27.1.2019**

Haasteotteluun voi ottaa osaa kävellen, juosten tai hiihtäen. Kuntalaiset saavat liikkua omavalintaisella paikalla ja kaikkien osallistujien viikon aikana kertyneet kilometrit jaetaan asukaslukujen mukaisessa suhteessa. Mitä enemmän päivittäin liikkuu sitä enemmän kilometrejä kertyy ja lisäävät Kustavin matkamäärää.

**Muista siis käydä kirjaamassa jokainen kuntoilusi kirjaamispisteissä**

**Vartsala** museonmäki (bussipys.),

**Kaurissalo** Kiparluodon th,

**Kivimaa** kunnanviraston piha + kuntorata,

**Rahi** Heikinmäki (bussipys.) ja

**Laupunen** Laupusten th (bussipys.)

**Postilaatikoissa on vihko, johon voi kirjata tiedot,**

tai sähköpostitse [maritta.jalonen@kustavi.fi](mailto:maritta.jalonen@kustavi.fi) tai viesti puh. 050 5759 121.

**Kuntoillaan Kustavi voittoon!** Kaikkien osallistujien kesken arvontaa.

**KESÄASUKASINFOKIRJE**

Kesäasukasinfokirje jaetaan kesäasukkaille kotiosoitteeseen maaliskuussa. Toivomme, että kaikki mahdollinen info; tapahtumat, poikkeavat aukioloajat, erikoisjutut esim. Pääsiäisen aikaiset tapahtumat, tulisi markkinoiduksi ja tiedoksi kesäasukkaille.

**Tiedot tulisi toimittaa vapaa-aikatoimistoon viimeistään tiistaina 28.2.2019.**

Tiedot voi lähettää esim. sähköpostitse [maritta.jalonen@kustavi.fi](mailto:maritta.jalonen@kustavi.fi).

Erillisiä ilmoituksia/-lehtisiä ei liitetä mukaan. Kirjeessä menee infokirje, Kustavin uusi palvelu- ja tapahtumaopas sekä kirjallisuusviikon ohjelma.

Lisätietoja tarvittaessa puh. 050 5759 121/Jalonen.

**ENNAKKOTIETONA ELOKUVAESITYKSET SU. 3.3. TUULENTUPA**

**Ilosia aikoja, mielensäpahoittaja** klo 13.00, liput 5 €.

Perustuu Tuomas Kyrön menestysromaniin.

**Risto Räppääjä ja pullistelija** klo 15.30, liput 5 €.

Perustuu Sinikka ja Tiina Nopolan menestyskirjaan.

Järjestäjänä LC/Kustavi ja Kustavin kunta/vapaa-aikatoimi.

Tarkemmin seuraavassa ryhmäkirjeessä

# Vapaa-aikatoimisto tiedottaa...

## AIKUSILLE SUUNNATUT KEILAUSMATKAT RAISIO KEILAHALLI

Tiistaina. **22.1. lähtö klo 17.15. Kivimaan koulun edestä**, seuraavat kerrat ti. **12.2.** lähtö klo 17.15., ti. **12.3.** lähtö klo 17.15. ja ti. **23.4.** lähtö klo 17.15. Hinta 10 €. **Ilmoittautumiset kunnanvirastoon viimeistään 4 päivää aikaisemmin.** Paikkoja rajoitettu määrä. Lisätietoja 0505759121/Jalonen.

## LIKUNNAN TALVISUORITUSPAIKAT

Hiihtolatua ja jääkiekkokaukaloa pidetään kunnossa sääolosuhteiden mukaan. Mikäli suorituspaikat saadaan kuntoon, niin rauhoitetaan keskiviikko klo 16–18 ajankohta urheilukoululaisille sekä koululaisten liikuntatunnit.

**HUOM! HIIHTOKAUDEN AIKANA KÄVELY KUNTORADALLA KIELLETTY SEKÄ KOIRIEN ULKOILUTTAMINEN LIKUNNAN SUORITUSPAIKOILLA ON KIELLETTY! KIITOS!**

## ASKARTELUA

Askartelua palvelukeskuksen askartelutiloissa ke. **23.1. klo 13-15,** ke. **30.1. klo 13-15** ja ke. **6.2. klo 13-15.**

## SENIORITANSSIA URHEILUTALOLLA

Senioritanssia urheilutalolla to. **24.1. klo 15.30,** to. **31.1. klo 15.30** ja to. **7.2. klo 15.30.** Tervetuloa mukaan liikkumaan tanssien. Vielä mahtuu mukaan uusia tanssijoita. Liikunta on parasta lääkettä.

## MUUTA MUUTA

- **Kuvis-kerho** jatkuu nuorisotalolla tiistaisin.
- **Uimahallikuljetuksiin** mahtuu vielä mukaan. Seuraava kerta ma. 28.1.2019.
- **Ennakkotietona Talvitapahtuma sunnuntaina 24.2.** Tarkempi ohjelma helmikuussa ilmestyvässä ryhmäkirjeessä.
- **Muista Itsepuolustus- ja uhkatilannekurssi tytöille ja naisille la. 9.3.** Katso tarkemmin oheisesta ilmoituksesta.
- **Etsivä nuorisotyö Kustavin nuorisotalolla.** Katso tarkemmin oheisesta ilmoituksesta.
- **Salibandykerho** jatkuu urheilutalolla to. klo 17.15 alkaen.
- **Kuntosalivuorot ovat päättyneet 31.12.2018. Kaikkia niitä henkilöitä, jotka eivät ole vuoroa hakeneet vuodelle 2019, pyydetään palauttamaan avain välittömästi vapaa-aikatoimistoon. Kiitos!**

## **HYVÄÄ TALVEN JA VUODEN 2019 JATKOA!**

Kustavin vapaa-aikatoimi



## ITSEPUOLUSTUS- JA UHKATILANNEKOULUTUS tytöille ja naisille Taivassalon liikuntahallilla la 9.3.2019 klo 13.00-17.00.

Koulutus on tarkoitettu 12-70 -vuotiaille. **Etusijalla ovat nuoret 12-18 v.** Alle 18- vuotiailla tulee olla huoltajien lupa koulutukseen osallistumiselle. Koulutukseen ei ole kuntovaatimuksia, vaan jokainen harjoittelee oman kunnon mukaan.

Iltasanomien uutinen ja video naisten itsepuolustus- ja uhkatilannekoulutuksestamme:

<http://www.is.fi/kotimaa/art-2000001106945.html>

### Koulutuksen sisältö:

- Lainsäädäntö (laki hätävarjelusta)
- Uhkatilanteiden teoria
- Sanallinen ja sanaton viestintä uhkatilanteissa
- Otteista irrottautuminen
- Kuristustilanteesta vapautuminen
- Suojautuminen yleisimpiä potkuja ja lyöntejä vastaan
- Jyrkät voimakeinot tilanteissa joissa henki ja terveys on vakavasti uhattuina (törkeä pahoinpitely, raiskauksen yritys)
- Mistä ja miten saada apua uhkatilanteen jälkihoitoon?

Naisten itsepuolustus- ja uhkatilannekoulutus antaa valmiudet osallistua jatkokoulutukseen, josta tietoa myöhemmin.

Kouluttajana toimii poliisihallituksen hyväksymä voimankäytönkouluttaja Janne Ahonen sekä apukouluttajat. Lisätietoja Janne Ahonen 0409115929, [janne.ahonen@xlnt-sport.fi](mailto:janne.ahonen@xlnt-sport.fi). Koulutuksen järjestää Kustavin, Taivassalon ja Vehmaan vapaa-aikatoimet yhteistyössä XLNT Sportin kanssa.

### Ilmoittautumisohje ja koulutuksen hinta:

Koulutusmaksu aikuisille (39 €) sisältää kirjallisen koulutusmateriaalin. Nuorille (12-18 -vuotiaille) koulutusmaksu on 19 €.

**Sitovat ilmoittautumiset** Kustavin keskus- tai vapaa-aikatoimistoon puh. 02 842 6600 tai puh. 0505759 121 sekä [maritta.jalonen@kustavi.fi](mailto:maritta.jalonen@kustavi.fi). **Ilmoittautumiset viimeistään 1.2. mennessä, koska jos vapaita paikkoja jää Kustavin kiintiöstä ko. päivän jälkeen, niin ne annetaan muille järjestäjäkunnille.** Alle 18- v ilmoittavat ikänsä ilm. alennuksen saamiseksi. Saat paluuviestinä myöhemmin infon koulutuksesta ja ohjeen varausmaksun (19 €) maksamiseen. Koulutusmaksun loppuosa, eli 20 € maksetaan koulutuksen yhteydessä 9.3.2019 käteisellä. Maksun yhteydessä saat kuitin koulutusmaksun maksamisesta.

Koulutuksen voidaan ottaa mukaan maksimissaan 40 osallistujaa yhteensä, joten kannattaa ilmoittautua nopeasti ja varmistaa paikka tähän harvoin järjestettävään koulutukseen. Tarvittaessa järjestetään kuljetus Kustavista.

### Peruutusehdot:

Koulutukseen osallistumisen voi perua kaksi viikkoa (14 vrk) aikaisemmin. Alle kaksi viikkoa koulutuksesta on peruutus mahdollista tehdä vain sairastapauksissa. Jos sairastut ja et pysty osallistumaan niin muista lähettää tekstiviestillä kuva sairastodistuksesta numeroon 0409115929. Tällä tavalla toimien sinulle palautetaan 19 euron varausmaksu.

# #etsivänuorisotyö #kustavi #nuortenpuolella

Kustavin kunnan etsivät nuorisotyöntekijät Miika ja Maija ovat tavattavissa vuonna 2019 jokaisen kuukauden viimeisenä keskiviikkona Kustavin nuorisotalolla klo 15-18 ! Alkaen 30.1.2018



Etsivä nuorisotyö etsii nimensä mukaisesti 15-29 vuotiaita nuoria jotka haluavat tukea esimerkiksi työ-, koulu- tai talousasioissa. Ollaan kaikin puolin hyviä tyypejä, joten kannattaa tulla juttelemaan ja morottamaan ihan vaan vaikka huvinkin vuoksi. Työmme on liikkuvaa sorttia, joten suositellaan soittamista, tekstiviestiä, mesettämistä tai wappimista yms varmistamista, että varmasti ollaan nuokkarilla kun tulet!

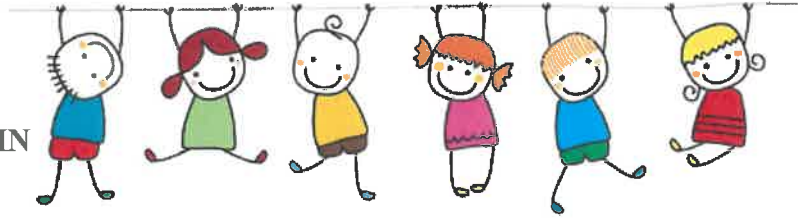
Jos sä olet itte huolissas jostain nuoresta ni sun kandee kertoa hänelle meistä ja meille hänestä. Me otetaan kyllä yhteyttä kuhan vaan tiedetään keneen ottaa.

**Miika Sandberg** puh. 045 7732 5282 sekä **Maija Kajander** puh. 045 7734 0677



# TERVETULOA

AVOIMIIN PÄIVÄKOTI-ILTAPÄIVIIN  
SUOTORPAN PÄIVÄKOTIIN



JOKA KUUKAUDEN VIIMEINEN KESKIVIUKKO

KLO 15.30–17.30

Avoimiin päiväkotii-iltapäiviin voivat osallistua varhaiskasvatuksessa olevien lasten perheet sekä muut kustavilaiset lapsiperheet, joissa on alle kouluikäisiä lapsia.

## Iltapäivien aikana vanhemmilla on mahdollisuus:

- jutella toisten vanhempien kanssa
- seurata lasten leikkejä ja päästä näkemään lapsi päiväkotiympäristössä
- tutustua toisiin vanhempiin ja saada uusia ystäviä
- tutustua päiväkotiin toimintaympäristönä
- osallistua varhaiskasvatuksen suunnitteluun, arviointiin ja kehittämiseen
- saada tukea ja voimavaroja vanhemmuuteen

## Toimintaperiaatteet:

- perheet saavat ilmaisen päivällisen
- lapset ovat iltojen aikana vanhempien vastuulla ja vanhemmat huolehtivat siitä, että lelut tulevat siivotuiksi takaisin omille paikoilleen.
- päiväkodin leikkitilat ovat kaikkien yhteisessä käytössä. Muiden lasten lokeroihin, toimistoon tai eskarihuoneeseen ei mennä iltojen aikana.
- joka kerralle on suunniteltu joku vanhemmuuteen liittyvä teema
- iltoihin voidaan kutsua myös ulkopuolisia esittelijöitä tai asiantuntijoita
- päiväkodissa on paikalla yksi päiväkodin työntekijä, jolla on mahdollisesti vastuullaan vielä lapsia.
- mahdollisuuksien mukaan tehdään yhteistyötä MLL:n kanssa

## Kevään avoimet päiväkotii kerrat:

tammikuu: 30.1.19 klo 15.30–17.30, teema: vanhemmuus digiajassa

helmikuu: 27.2.19 klo 15.30–17.30, teema: lasten temperamentti

maaliskuu: 27.3.19 klo 15.30–17.30, teema: lasten tunnetaidot

huhtikuu: 24.4.19 klo 15.30–17.30, teema: vanhemman hyvinvointi





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 tammi- ja helmikuussa:

Tammikuun loppuun asti esillä ovat ”Joulukuva Kustavista”-  
valokuvakilpailuun osallistuneet kuvat.

Helmikuun näyttelyssä ihailtavina ovat Tintti Keskevaarin valokuvat.

## Satutunnit:

Tiistaina 12.2.

klo 9-9.45 pienet (alle 4-vuotiaat)

klo 10-10.45 isot (4-6-vuotiaat)



## Muita tapahtumia:

Perjantaina 8.2. vietämme kirjastossa Lainan päivää.

Kaikille päivän aikana kirjan lainalleille on luvassa  
pieni yllätys! Lisäksi myöhässä olevat kirjat voi palauttaa ilman sakkomaksuja.

Torstaina 14.2. kirjastossa ollaan ystävänpäivän tunnelmissa: kaikki  
poistokirjat ja -lehdet ovat ilmaisia kirjaston ystäville. Kirjastossa on koko  
aukioloajan askartelupaja, teemana ystävyys. Ihanan ystävänpäivän päätteeksi  
kirjasto tarjoaa klo 16 alkaen runoesityksiä sekä pientä iltapalaa!

Hali-Koira on tavattavissa kirjastossa perjantaina 25.1. Klo 13-14.

Kaikki koiranystävät ovat lämpimästi tervetulleita tapaamaan ihanaa  
koirakaveria. Luvassa on koira-aiheisia tehtäviä lapsille. Hali-Koiralle voi myös  
vaikkapa lukea kahden kesken tai ihan vain viettää aikaa koiran seurassa.

Lukupiiri kokoontuu sunnuntaina 24.2. klo 15 – 16:30 seuratuvalta.

Luettavana on Annie Proulx: Laivauutisia.

Tervetuloa myös kaikki uudet lukuharrastuksen ystävät

Oopperamatka Kustavista Tampereelle lauantaina 23.2.

Lisätiedot matkasta sekä laskut postitetaan osallistujille helmikuun alussa.

Esitys on loppuunmyyty, joten uusia varuksia ei oteta enää vastaan.

## **Teatterimatka Turun kaupunginteatteriin torstaina 24.10.2019**

Turun kaupunginteatterin ohjelmistossa esitetään 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](mailto:anna.leimola-blomqvist@kustavi.fi)

Varaathan lippusi mahdollisimman pian, paikkoja on rajoitetusti!



kuva: Otto-Ville Väätäinen

## **Kustavin Martat**

## **Maailman Suurin Marttailta**

Marttaliitto täyttää 120 vuotta. Juhlan merkeissä vietetään

Maailman Suurin Marttailta 31.1.2019, klo 18.00, OP:n kerhuhuoneella.

Tervetuloa."

## **SPR**

Ystävänäpäiväjuhla Palvelukeskuksessa maanantaina 11.2 kello 13.30 alkaen.

Ohjelmaa ja kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Järj. SPR Kustavin osasto.

## **Kuntosalin käyttövuorot 2019**

Vuoden 2018 kuntosalin käyttövuorot ovat päättyneet 31.12.2018.

Uusista käyttövuoroista on lähetetty tiedot hakijoille.

**Yhteisvuorot:**     **MIEHET:** ma. klo 16 – 17, ti. klo 19 – 20, pe. klo 18 – 19

**NAISET:** ma. klo 17 – 18, ke. klo 16 – 18, pe. klo 17 – 18.

Kysy mahdollisia vapaita vuoroja vapaa-aikatoimistosta

[maritta.jalonen@kustavi.fi](mailto:maritta.jalonen@kustavi.fi) tai puh. 050 5759 121

Hyvää kuntoilukautta 2019! Vapaa-aikatoimi

### KyläKonttorissa tapahtuu:

#### PERINTEEN KERUUSTA KYLÄKIRJAKSI-tilaisuus pe 25.1. klo 12-13.30

Onko sinulla vanhoja valokuvia vai muistoja oman kyläsi tapahtumista tai ihmisistä. Tule mukaan vapaamuotoiseen tilaisuuteen, jossa keskustelemme Kustavin kylien tarinoiden tallentamisesta. Tilaisuutta alustaa FM Päivi Mikola, jonka myötävaikutuksella Pyhämaan kylistä on julkaistu jo 6 kirjaa.

**Mörkö-piiri kokoontuu 4.2. klo 18 alkaen, tarkoituksena on ryhtyä suunnittelemaan Mörkö-viikon ohjelmaa, tule mukaan, jos aihe kiinnostaa.**

### Kevätkauden kurssitarjontaa:

Syksyltä jatkuvat kurssit ovat jo aloittaneet, voit vielä tiedustella paikkaa, mikäli kiinnostaa.

### Aivan pian alkamassa:

#### MATKAILIJAN ESPANJAA

aloitus pe 25.1. klo 17.30-20.00 & la 26.1. klo 10-12.30 ja pe 1.2. & la 2.2., samat ajat kuin edell. viikonloppuna. **Ilm. heti!**

#### NAHKALAUKKU

la 2.3. klo 10-16 **Ilm 25.2. mennessä**

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



### AJANKOHTAISTA

- Vakka-Suomen musiikkiopisto on järjestänyt täydennyshaun, joka koskettaa myös Kustavia! Täydennyshaulla haetaan uusia piano- / huiluoppilaita, jotka pääsevät aloittamaan opinnot musiikkiopistossa saman tien. Hakulomake täytetään osoitteessa [vsmo.inschool.fi](http://vsmo.inschool.fi) ja haku on käynnissä sunnuntaihin 27.1. asti. *Kaikki musiikkiopinnoista kiinnostuneet voivat hakea!*
- Näppärikurssi tulee jälleen! Yhteismusisoinnin iloa kansanmusiikkihengessä koetaan 25.–27.1.2019 Uudessakaupungissa. Näppärikurssin pääsymaksuton päätöskonsertti järjestetään sunnuntaina 27.1. klo 13:00 Kulttuurikeskus Crusellin salissa (Kullervontie 11, Uusikaupunki).
- Kevään 2019 konserttikalenteri julkaistaan pian! Tykkää musiikkiopiston Facebook-sivuista, niin et jää mistään paitsi!



### 3 KANGASPUILLA KUTOMASSA

#### Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

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

Istu tuolilla, kädet puuskassa vartalon edessä. Vie polvi ja vastakkainen kyynärpää toisiaan kohti. Tee sama toisin päin. Toista liikettä 8–12 kertaa molemmin päin (=sarja). Pidä tauko ja tee toinen sarja. Ojennu hyvään ryhtiin jokaisen kierron jälkeen.

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

**Helpotat** liikettä irrottamalla kädet puuskasta. Kosketa polvennoston aikana vastakkaisella kädellä jalan ulkoreunaa.

**Vaikeutat** liikettä kopauttamalla kyynärpään ja polven yhteen kaksi kertaa ennen vaihtoa.

Liike vahvistaa vinoja vatsalihaksia ja lisää liikkuvuutta selkääsi. Vahva keskivartalo auttaa hyvän ryhdin ja tasapainon ylläpitämistä esimerkiksi 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. Juothan päivässä 5–8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

### 5 OMENOITA KURKOTTELEMASSA

#### Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli ja omena, lisäksi pöytä/tyyny (helpotetussa/vaikeutetussa liikkeessä)

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

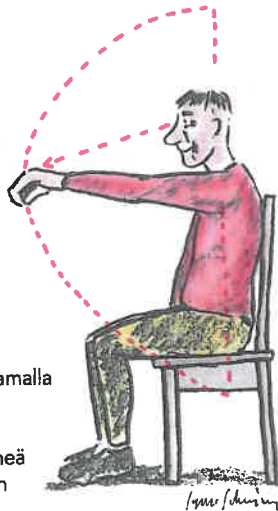
Istu tuolilla, kädet reisillä. Kurkota kädellä 'omenoita puusta' vuorotellen etukautta ja sivukautta. Seuraa katseella käden liikettä ylös ja alas. Kädessä oleva omena auttaa katseen kohdentamisessa. Kurkottele 3–5 kertaa molemmilla käsillä. Pidä välillä tauko. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

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

**Helpotat** liikettä istumalla lähellä pöytää ja ottamalla kädellä tukea pöydästä.

**Vaikeutat** liikettä istumalla tyynyn päällä. Pehmeä alusta on epävakampi ja liikkeen suorittaminen vaatii enemmän vartalon hallintaa.

Liike parantaa olkanivelten liikkuvuutta. Monet arkiaskareet, kuten kupin kurkottaminen astiakaapista tai hatun ottaminen naulakon ylähyllältä helpottuvat. Lisäksi katseen suuntaaminen ylös ja alas harjoittaa tasapainoa.



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!

### 4 MITÄ NÄKYVÄ OLAN TAKAA?

#### Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

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

Istu tuolilla, jalkapohjat lattialla ja kädet reisillä. Kurkista olkapään yli vuorotellen molemmilta puolilta taaksesi. Kosketa kädelläsi tuolin selkänojaa. Toista liikettä 10 kertaa (=sarja). Pidä tauko ja tee toinen sarja. Kurkistuksen aikana toinen pakara voi kohota vähän tuolista.

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

**Helpotat** liikettä pitämällä kädet reisillä koko liikkeen ajan.

**Vaikeutat** liikettä sulkemalla silmäsi kierron aikana.

Pään ja vartalon kierto liikkeitä lisäävät liikkuvuutta selkä-rangassa ja helpottavat katsomista oikealle ja vasemmalle esim. kotitaskareissa ja liikenteessä. Liikkeet auttavat myös tasapainon säilyttämisessä.



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!

### 6 KENKIÄ SITOMASSA

#### Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli, lisäksi matala rahi (helpotetussa liikkeessä)

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

Istu tuolilla, kädet reisillä. Kumarru eteen ja kurkota käsillä toista jalkaa kohti kuin sitoisit kengän nauhat. Ojenna kädet ylös 'ylähyllytä kengän nauhoja etsien'. Tee liikettä 10 kertaa kurkottaen vuorotellen oikean ja vasemman jalan puoleen. Suorita liikkeet rauhallisesti ja kuuntele tuntemuksiasi liikkeen aikana.

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

**Helpotat** liikettä nostamalla jalan matalalle rahille.

**Vaikeutat** liikettä seuraamalla katseellasi käsien liikkeitä alas ja ylös.

Liike parantaa selän ojennusvoimaa ja ryhtiä. Sukkien pukeminen ja kenkien laittaminen jalkaan helpottuvat. Tasapaino harjaantuu, jos seuraat katseella liikettä.



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!