



Juha Vehmas opasti paikallisille taekwondoharrastajille, miten putkirullaa, nystyräpallaa ja muita välineitä voi hyödyntää kehonhuollossa.

Kehonhuolto tuo lisää terveitä harrastusvuosia

Länky Taekwondoseuran harjoituksissa keskityttiin viime lauantaina kehonhuoltoon.

Shiatsuhieroja **Juha Vehmas** Vihdistä opasti seuran harrastajia faskiahieronnan tekniikoihin. Vehmas on shiatsuhieronnan lisäksi parhailaan opiskelemassa akupunttiota.

Kaksi ja puolituntisen hieronnan aikana keskityttiin erityisesti jalkoihin ja selkään, mutta myös kyljet ja niska käsiteltiin.

Harrastajia oli runsaasti oppimassa tekniikoita, myös muutama perheenjäsen oli saatu mukaan.

Faskia eli lihaskalvo ympäröi lihaksia ja muita pehmytkudoksia yhdistäen eri kehonosat toisiinsa.

Faskioiden tiukentuessa ja niiden välisen liikkeen vähentyessä lihasten toiminta heikkenee, lihas kipeytyy ja nivelen toiminta rajoittuu.

Faskiakäsittelyllä eli lihaskalvohieronnalla tarkoitetaan kitkalla tehtävää hierontaa, esimerkiksi putkirullalla tai nystyräpallolla.

Käsittelyn tavoitteena on parantaa kehon liikkuvuutta ja saattaa keho symmetriseen asen-

toon hoitamalla lyhentyneitä tai jännittyneitä lihasketjuja.

Kalvojen käsittelyllä on vaikutusta aina myös lihaksiin. Faskiakäsittely parantaa liikkuvuutta, poistaa lihasjännityksiä, poistaa kipuja ja parantaa aineenvaihduntaa.

– Kehonhuollolla saadaan terveitä liikuntavuosia paljon lisää, muistutti Vehmas kehonhuollon tärkeydestä.

Länky Taekwondoseurassa onkin jo suunnitteilla viikoittaisten kehonhuoltotuntien järjestäminen.

Esa Lappalainen

Rallimuseo av. päivittäin klo 10–16. – Vehoniemen Automuseo, kahvio ja museopuoti av. 24.2. lähtien päivittäin kello 10–17. 16.4. alkaen päivittäin klo 10–19.

NÄYTTELYT

– Kimmo Pyykkö -taidemuseossa Kimmo Pyykkö: Pitkän matkan ateljee -näyttely pysyvästi esillä.

– Reijo Hukkasen Luontopolku-näyttely Kimmo Pyykkö -taidemuseossa. Näytellyssä esillä mm. veistoksia ja esinekoosteita. Yleisöopastus sunnuntaisin kello 13.

– Anitta Toivion Emotionaalisia muotokuvia -näyttely 25.2 saakka Kangasalan talon galleriassa. Vapaa pääsy.

– Sauli Iso-Lähteenmäen Uusia luontokuvia -näyttely 28.2.–25.3. Kangasalan talon galleriassa. Vapaa pääsy.

– Mirja Pulkila ja perilliset. Mummu ja mukset -näyttely 2.3. saakka pääkirjaston Taidetila Terrassa

– Tiina Eräpuun kuvitusnäyttely 26.2. saakka Vatjalan kirjastossa.

– Eija Mäkelä-Häklin Eläimiä värikuvina -näyttely 2.3. saakka Kuhmalahden kirjastossa.

– Minkä värinen on ystävyys? – Mis väri on söprus? -näyttely 24.2. saakka Galleria Art Villa Armaassa. Armas Branderin katu 8. Av. ke–pe klo 16–19, la–su klo 12–18. Vapaa pääsy. Järj. Klan räpinolgit ja Räpinän taitokeskus.

– Kangasalan Karjalaseuran 75- ja Kulttuurikeskus Äijälän 35-vuotisnäyttely Äijälä-talossa. Av. sopimuk-sen mukaan, p. 045 253 3883. Liuk-sialankuja 33. karjalanniitto.fi/kangas-alankarjalaseura.

MUUT

– Kangasalan uimahalli Kuuhu av. ma, ti, to, pe klo 6–21, ke 13–21 ja la–su klo 10–18.

– Vesaniemen avantosauna avoinna ma ja ke klo 17–21, to klo 16–20 ja pe klo 16–21 ja su klo 17–19. Mehutarjoilu. Järj. uintiseurat.

– Kangasalan jäähallin yleisöluistelut hiihtolomaviikolla ma 26.2.–to 1.3. klo 13.15–14.15 mailton, klo 14.15–15.15 mailan kanssa; pe 2.3. klo 12.15–13.15 mailton, klo 13.15–14.15 mailan kanssa. Yleisöluistelu sunnuntaisin klo 9.10–10.10.

– Kangasalan Karjalaseuran latukahvio Äijälässä 25.2.–4.3. klo 11–15

– Neulekahvila kokoontuu kahvila No-

velliassa keskiviikkoisin klo 15–17.

– Taito-kurssi: poimittu pirtanauha 8.3. klo 11.45–15 Taitokeskus Kangasalan tiloissa. Ilm. viikkoa ennen kangasala@taitopirkanmaa.fi, 050 527 3125.

– Taito-kurssi: hopeasavikorut 10.3. klo 10–13.30 Taitokeskus Kangasalan tiloissa. Ilm. viikkoa ennen kangasala@taitopirkanmaa.fi, 050 527 3125.

– Taito-kurssi: miniteksiili ristipistoin 15.3. klo 11.45–15 Taitokeskus Kangasalan tiloissa. Ilm. viikkoa ennen kangasala@taitopirkanmaa.fi, 050 527 3125.

– Taito-kurssi: matto ja minä 17.3. klo 10–13 Taitokeskus Kangasalan tiloissa. Ilm. viikkoa ennen kangasala@taitopirkanmaa.fi, 050 527 3125.

MATKAILUNEUVONTA

Mobiilissa päivittäin klo 10–16.

JÄTEASEMAT

Kodin ongelmajätteitä, lajiteltua hyötyjätettä, sähkö- ja elektroniikkaromua sekä pieniä eria kaatopaikkajätettä.

– Klan jäteasema (Kaarina Maununtytären tie 6) ti–pe 14–18 ja la 10–14.

– Kuhmalahden jäteasema (Taidetie 6, palotallin vieressä) la 10–14.

Uusia hengenpelastajia tarvitaan

Punainen Risti
Veropalvelu



Kangasala
ke 28.2. klo 14–18
Kangasalan uimahalli Kuuhu
Kuohunsali
Kirkkojärventie 4

OJENNA KÄTESI. Katso muut luovutuspaikat: veripalvelu.fi • Muista virallinen henkilötodistus. • Maksuton luovuttajainfo 0800 0 5801 • Testaa ennen jokaista luovutusta: sovinkoluovuttajaksi.fi



Haluaisitko ryhtyä Ystäväksi? Ulkoiluseuraksi? Juttukaveriksi?



Vapaaehtoistyön lyhytkurssi 27.2. klo 17.30–21.00 Jalmarin Koto

* vapaaehtoistyön monet mahdollisuudet -löydä itsellesi mielekästä toimintaa!



* tietoa ystäväpalvelun toiminnasta ja vaihtoehtoista

Tule mukaan!

järjestäjä SPR:n Kangasalan osasto

Punainen Risti
Kangasalan osasto

Lisätiedot & ilmoittautuminen Kirsi-Leena Jaatinen / 0400 356686

KANGASALAN JÄÄRAVIT la 3.3. klo 13.00 alkaen Vesaniemessä



KOKO PERHEEN RAVITAPAHUTUMA: mm. karrylahtoja, monté-lähtö (raviratsastus), lapsille poni- sekä rekiajelua. Ruokailu- sekä anniskelutella! Menossa mukana Hönttä ja Toipperi. Jari Isometsä

Yleisöparkki Pikkolan kentällä, josta bussikuljetukset klo 11:30 alkaen radalle

Liput 7€

(sis.kuljetuksen + kasiohjelman, alle 16-v. ilmaiseksi)

Lämpimästi tervetuloa nauttimaan päivästä ravien parissa!

Kangasalan jääravit • Kangasalan raviyhdistys ry