

Hei!

Näin poikkeusaikana, kun liikkumistamme ja toistemme tapaamista on rajoitettu, ajattelimme lähettää jäsenillemme viikoittain vinkkejä liikunnallisen arjen ylläpitämiseksi. Samalla jaamme teille joka viikko ajankohtaisen leivontareseptin ja muitakin toimintavinkkejä sisälle ja ulos. Nämä vinkit korvaavat yhdistysten vastuuhenkilöille lähetettävän Teematarjottimen, jota alamme lähettää taas syyskuussa, kun yhdistys- ja kerhotoiminta käynnistyy. Vaikka joudummekin olemaan nyt enemmän sisällä ja itseksemme, ei anneta sen latistaa tunnelmaa, vaan pysytään iloisina ja virkeinä ja nautitaan kevään tulosta! Tällä viikolla nautitaan luonnosta ja metsästä.

VIIKON LIIKUNTAVINKKI: PUUJUMPPA

Tämän viikon liikuntavinkki on ulkona tehtävä puujumppa. Tee myös alkuperäisen ja loppulämmittelyt ulkona. Ne löytyvät saman linkin takaa. Puujumppa on koko kroppaa venyttelevää, rauhallista liikettä. Voit tehdä kaiken kerralla tai puujumpan ja alkuperäisen ja loppulämmittelyt erikseen yhdistettynä kävelylenkkiin. Alkulämmittelyssä et tarvitse välineitä, mutta loppujäähdyttelyssä voit käyttää kävelysauvoja tukena.

<https://www.parkinson.fi/alku-ja-loppulammittelyt>

Puujumppaa varten valitse ulkoa sopiva puu.

https://www.parkinson.fi/sites/default/files/puujumppa_web.pdf

Puujumpan voi tehdä myös sisällä: Puun vedon voi tehdä ottamalla oven karmista kiinni ja vetämällä. Riipunnan voi korvata venyttämällä kroppaa mahdollisimman pitkäksi.

Toiveita liikuntavinkeistä voit esittää Tainalle. Jos sinulle tulee kysyttävää liikunnasta koronarajoitusten aikana, ota yhteyttä Tainaan p. 050 406 8328 tai Piaan p. 044 724 4942

VIIKON LEIVONTAVINKKI: RAHKAPULLAT

pullataikina

5 dl maitoa

50 g hiivaa

1 muna

150 g voita tai margariinia

1,5-2 dl sokeria

1-2 rkl kardemummaa

1 tl suolaa

n.15 dl vehnäjäuhoja

täyte

2 prk maitorahkaa

2 munaa

1 dl sokeria

1 rkl sitruunamehua

2 tl vaniljasokeria

voiteluun

1 muna



Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Sekoita hiiva joukkoon. Lisää muna, sokeri, mausteet ja osa jauhoista. Sekoita taikina tasaiseksi. Alusta loput jauhot taikinaan vähitellen. Lisää loppuvaiheessa sulatettu rasva. Taikina on valmis, kun se irtoaa kädestä ja kulhon reunoista. Anna taikinan kohota liinan alla.

Pyöritä taikinasta pikkupullia. Anna pullien kohota. Sekoita odotellessa täytteen aineet. Painele syvennys kohonneisiin pulliin ja voitele reunat munalla. Täytä syvennys rahkatäytteellä. Paista 200-225 asteessa uunin keskiosassa 10-15 minuuttia tai kunnes pullat ovat kypsiä.

METSÄRETKI

Keväiset säät ovat olleet hyvin vaihtelevia, mutta ulos kannattaa lähteä joka päivä. Pakkaa eväät reppuun ja lähde retkelle metsään. Mikä olisikaan parempi eväs kuin tuore pulla! Samalla voit tehdä puujumpan metsässä. Jos et pääse metsään, voit tehdä virtuaalisen metsäretken kotisohvaltasi. Koe samalla vaikka kaikki neljä vuodenaikaa.

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/hyv%C3%A4n-mielen-mets%C3%A4k%C3%A4velyt>



Toivottavasti vinkeistämme on sinulle iloa! Jos kokeilet reseptiä, ota leivonnaisestasi kuva ja lähetä sen meille, niin koostamme kuvista julkaisun some-kanaviimme. Voit lähettää kuvia Reetalle reetta.siltanen@parkinson.fi tai WhatsApp p. 0400 856 005.

Mukavaa kevättä! Toivottaa Parkinsonliiton väki