

Hei!

*Nämä ovat viimeiset viikon vinkit ainakin tällä erää. Lämpötilat ovat kohonneet kesälukemiin, joten haluamme tässä viimeisessä vinkkirjeessä muistuttaa liikunnan monipuolisista mahdollisuuksista ulkona. Samalla syntyi myös idea, jolla tavoin te voisitte lisätä yhteisöllisyyden tunnetta oman ryhmänne kesken kesän aikana, vaikka ette fyysisesti tapaisikaan toisianne. **Tänä kesänä siis geokätköillään ja saadaan muutenkin vinkkejä kesäajan liikuntaan.***

Kiitos kaikille viikon vinkkien lukijoille lukuisista palautteistanne! On ollut mukava kuulla, että vinkkejämme on otettu käyttöön. Lähetämme teille vielä kesäkuussa kyselyn, jotta osaamme vastaisuudessa tehdä vielä parempia vinkkejä ja tavoittaa niillä vielä useamman henkilön.

Tämän kevään kaikki viikon vinkit löytyvät yhteen koottuna Parkinsonliiton kotisivuilta <https://www.parkinson.fi/ajankohtaista/viikon-vinkit>

VIIKON LIIKUNTAVINKIT KESÄAJALLE:

Yleistä tietoa Parkinsonin tautia ja dystoniaa sairastavien liikunnasta löytyy videoistamme: Parkinson <https://www.parkinson.fi/parkinsonin-tautia-sairastavan-fysioterapia-ja-liikunta> ja dystonia <https://www.parkinson.fi/dystonia-liikunta-ja-fysioterapia>

Uusista liikuntasuosituksista (UKK-instituutti, liikuntapyramidi) koottua tietoa pähkinänkuoressa:

- muista, että ajallisesti kaiken kestoiset liikuntapätkät ovat hyödyllisiä
 - myös kevyestä liikkumisesta on terveyshyötyjä, jos liikuntakyky on heikentynyt tai rajoittunutta
 - pyri tauttomaan istumistasi aina kun voit. Pienikin liikkuminen (seisomaan nousu, itsensä liikuttelu, venyttelyt, arjen askareet) on hyvästä istumisten tauottamisessa
 - **kaikki** liikkuminen ja toiminta on hyvästä!
 - uudet valtakunnalliset liikuntasuositukset (liikuntapyramidi) tarkemmin löydät täältä suomeksi <https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/4194-aikuisten-liikkumisen-suositus-tekstit-web.pdf> ja ruotsiksi <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/motionsrekommendation-for-vuxna>
- Huomioi, että aikuisten suositukset ovat 18-65-vuotiaille ja yli 65-vuotiaille on omat suositukset!

Frisbeegolfia voit harrastaa erilaisissa ympäristöissä: omalla pihalla, puistoissa, kentillä ja luonnossa huomioiden kuitenkin muut liikkujat. Alla olevia heittoharjoituksia voit tehdä omalla kotipihallasi tai siihen soveltuvalla alueella ja harjoituksiin riittää yksi kori ☺

Puttiheitto <https://www.youtube.com/watch?v=kpR3csdMLlw>

Kämmenheitto <https://www.youtube.com/watch?v=dz-LhzUsjUU>

Rystyheitto <https://www.youtube.com/watch?v=pyzFBRsqw9g>

Vesiliikunta; jumppaaminen, juokseminen ja kävely vedessä ovat mukavia harrastuksia kesälämpimällä uimarannoilla ja luonnonvesissä. Voit kävellä hyväpohjaisissa vesissä nilkan, polven tai vyötärön syvyydessä vedessä, jolloin haastat tasapainoasi ja koordinaatiokykyäsi. Jos tunnet olosi epävarmaksi vedessä, voit käyttää esim. vesijuoksuvyötä kävelyssä tai jumpatessasi.

Oheisesta linkistä pääset tutustumaan vesiliikuntaan

<https://www.vesiliikunta.com/index.php?page=131>

Luonnossa liikkuminen ja erilaiset harrastukset siihen liittyen ovat varsinkin näin korona-aikana saaneet ihmiset liikkeelle runsain mitoin. Tässä luonto.fi-sivuston esimerkkejä aktiviteeteista, joita voit luonnossa harrastaa <https://www.luontoon.fi/aktiviteetit>

Parkinsonliiton liikunta-DVD:n harjoitteet (tasapaino-, sauvajumppa- ja venyttelyharjoitteet) tulevat kesän aikana liiton sivuille. Näitä voit tehdä sekä sisällä että ulkona.

GEOKÄTKÖILY TAI AARTEENETSINTÄ:

Geokätköily on nykyaikaista aartenetsintää, jossa etsitään harrastajien mielenkiintoisiin paikkoihin piilottamia geokätköjä. Tämä onnistuu helposti älypuhelimien, gps-laitteen tai kartan avulla. Jokaisen kätkön kuvauksessa on kerrottu koordinaattien lisäksi kätkörasian koko ja muita vihjeitä, jotka helpottavat kätkön löytämistä. Geokätköjä on viittä eri vaikeustasoa. Helpoimmat kätköt löytyvät yleensä nopeasti, mutta vaikeimman tason kätköt saattavat tarjota todella haastavan pähkinän purtavaksi. Kätköt on myös luokitettu maaston vaikeuden mukaan viiteen luokkaan. Maastoluokitukseltaan helpoimmille kätköille pääsee jopa pyörätuolia käyttäen. Geokätköjä löytyy ympäri Suomea, myös kaupunkialueilta!

Tarkemmat ohjeet löydät linkistä <https://www.luontoon.fi/geokatkoily>

Kätköilyn voi soveltaa myös aartenetsinnäksi. Tarvitsette vain yhden innostuneen kätkijän sekä joukon salapoliiseja. Yksi käy piilottamassa kätkön, joka voi olla esimerkiksi muovirasiaan pakattu vihko ja kynä sekä tervehdys kätkijältä. Kätkijä lähettää ryhmäläisille/tuttaville vinkit aarten löytämiseksi. Vinkki voi olla esimerkiksi valokuva kätköpaikasta tai erilaiset vihjeet. Etsijät voivat käydä kukin omalla ajallaan etsimässä kätkön ja jättämässä viestin seuraaville löytäjille. Ota myös valokuva itsestäsi kätköpaikalta. Voit lähettää kuvan ryhmän WhatsApp-ketjuun, jos teillä on sellainen. Kun pääsette seuraavan kerran kokoontumaan, voitte lukea yhdessä kaikki kätköön kertyneet viestit ja käyttää valokuvia (jos lupa) kirjoittaessanne aartenetsinnästä juttua nettisivuillenne tai lehteen.

VIIKON LEIVONTAVINKKI: RAPARPERIPIIRAKKA (iso pellillinen)

Tämä Hämeenkyrön Maisemakahvilan raparperipiirakka emäntänsä Katariina Pylsyn ohjeella vie kielen mennessään. Reseptissä yhdistyy ihanasti pehmeä pohja, makea täyte, hapan raparperi ja rapea muru. Vaikka piirakassa on monta kerrosta, on se helppo tehdä! Tällä ohjeella tulee iso pellillinen piirakkaa. Voit myös puolittaa ainekset ja tehdä sen pyöreään piirakkavuokaan.

muruseos:

8 dl vehnä jauhoja
3 dl sokeria
2 tl leivinjauhetta
2 tl soodaa
2 tl vaniljasokeria
250 g voisulaa

pohjataikina:

2/3 muruseoksesta
2 dl piimää
1 muna

täyte:

1 l raparperia
2 purkkia maitorahkaa
2 dl sokeria
2 munaa
3 tl vaniljasokeria

pinnalle

1/3 muruseoksesta



Sekoita muruseoksen kuivat aineet ja lisää lopuksi voisula. Jaa seos kahteen eri kulhoon. Käytä 2/3 muruseoksesta pohjataikinaan. Jätä 1/3 pinnalle ripoteltavaksi. Lisää pohjataikinaan keskenään sekoitetut piimä ja kananmuna. Levitä taikina leivinpaperilla peitetylle uunipellille. Ripottele pohjataikinan päälle raparperit (tai miksei marjoja tai omenaa).

Sekoita täytteen aineet keskenään ja kaada piirakan päälle. Ripottele lopuksi muruseos pinnalle. Paista 175 C uunissa n. 45 minuuttia. Piirakka on mehevää sellaisenaan tai voit tarjota sen kanssa vaniljakastiketta tai jäätelöä.

*Hyvää kesää! Trevlig sommar!
Toivottaa Parkinsonliiton väki*