

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 jatketaan pääsiäisvalmisteluja.

VIIKON LIIKUNTAVINKKI: TIPUTANSSI

Taina teki pääsiäisen kunniaksi hauskan tiputanssin ☺. Nämä löytyvät nyt myös nettisivuiltamme liikuntaohjeista. Myös kirjalliset ohjeet ilmestyvät nettisivuille myöhemmin.

https://youtu.be/4E_wCM3oEJE

sovellettu tiputanssi istuen:

<https://youtu.be/BfKKEWa-2ts>

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: SITRUUNAINEN JUUSTOKAKKU



Juustokakkujen leipominen on helppoa! Tämä juustokakku ei tarvitse edes uunia eikä liivateita. Sitruuna on raikkaan keväinen hedelmä ja sopii hyvin moneen leivonnaiseen ja pääsiäiseen.

Pohja:

250 g Digestive-keksejä (muutkin käyvät, esim. kaurakeksit, myös gluteenittomat)

50 g margariinia tai voita

Täyte:

3 dl vispikermaa

400 g maustamatonta tuorejuustoa

2 sitruunan kuori raastettuna

0,5 dl sitruunamehua (kahden sitruunan mehu)

2 dl tomosokeria

Hienonna keksit murskaamalla. Sulata voi ja sekoita keksimurun kanssa. Jos teet tämän kaiken pakastepussissa, ei tule edes tiskiä! Murskaamiseen voi käyttää kaulinta. Vuoraa halkaisijaltaan 20-25 cm irtopohjavuoka leivinpaperilla. Taputtele keksimuru vuolan pohjalle.

Vatkaa kerma vaahdoksi. Notkista toisessa kulhossa tuorejuusto ja raasta sitruunan kuori joukkoon. Lisää sitruunamehu sekä tomosokeri ja vatkaa sekaisin. Kääntelee kermavaahto juustomassaan. Kaada täyte keksipohjan päälle. Laita kakku jääkaappiin tekeytymään vähintään muutamaksi tunniksi, mielellään seuraavaan päivään. Koristele värikkäillä pääsiäisrakeilla tai mielesi mukaan.

PAJUN OKSIEN HAKU JA VITSOJEN KORISTELU

Pajunkissat ovat kukkineet jo hyvän aikaa. Nyt niitä kannattaa kerätä kävelylenkillä maljakkoon. Jos haluat lisätä väriä joukkoon, koristele vitsat höyhenillä, silkkipaperilla, piipunrasseilla tai esimerkiksi solmimalla paperinauhasta rusetteja. Kestävä ja edullinen vaihtoehto leikkokukille!



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.

*Iloista pääsiäistä!
Toivottaa Parkinsonliiton väki*