

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 päästetään luovuus kukkimaan.

VIIKON LIIKUNTAVINKIT:

Tällä viikolla jumppaamme Ikäinstituutin Voitas- ohjelmien mukaisesti <https://www.voitas.fi/jumppavideot/> Nämä jummat sopivat hyvin sisällä tehtäviksi. Ohjelma sisältää viisi hieman eritasoista jumppaa, joissa tavoitteena on parantaa tasapainoa ja voimaa. Ohjelmissa tehdään liikkeitä istuen ja tuolia apuna käyttäen. Hieman vaativammissa ohjelmissa tehdään liikkeitä seisten ja käytetään esim. kuminauhaa vastuksena ja apuna harjoituksissa. Selkeitä ja hyviä ohjeita, joiden vaatavuustasoa voi itse lisätä. Voit myös soittaa ja kysyä lisää neuvoa Parkinsonliiton liikuntasuunnittelijalta (050 4068328).

Vuodevoimistelu-ohjelman voit tehdä myös omassa sängyssä tai lattialla jumppa-alustalla. Jumppa sisältää kymmenen monipuolista liikkuvuutta ja tasapainoa harjoittavaa liikettä.

https://www.parkinson.fi/sites/default/files/vuodevoimistelu_12011pp_0.pdf

Muistutuksena, että 14.5 järjestettävän teemaluennon aiheena on tanssi osana neurologista kuntoutusta. Ilmoittautuminen verkkoluennolle päättyy 30.4. Ilmoittautuneille lähetetään verkkoluennon linkki sähköpostiin. Lisätietoja nettisivuillamme.

<https://www.parkinson.fi/tapahtumat/teemaluento-tanssi-osana-neurologista-kuntoutusta>

Toiveita liikuntavinkeistä voit esittää Tainalle. Jos sinulle tulee kysyttävää liikunnasta koronarajoitusten aikana, ota yhteyttä Tainaan p. 050 406 8328 tai Piaan p. 044 724 49.

VIIKON LEIVONTAVINKKI: KUKKALEIPÄ

Leivontabloggaaja Kinuskikissa muokkasi perinteisestä italialaisesta focaccia-leivästä rukiisen version. Tämän leivän osaa leipoa kuka vain! Jauhoja ja leseitä voi helposti soveltaa, jos kaapista tai kaupasta ei löydy juuri näitä aineita. Myös gluteenittomia karkeitä jauhoja voi käyttää. Koristelu on leivonnan hauskin osuus ja voitkin käyttää mitä vain kasviksia tai yrttejä ja päästää luovuutesi kukkimaan.



taikina:

7 dl vehnäjäuhoja

2,5 dl ruisjäuhoja

1,5 dl ruis-tai kauraleseitä

1 pussi kuivahiivaa

1 rkl suolaa

4 dl vettä

2 dl omenamehua

$\frac{3}{4}$ dl oliiviöljyä

pinnalle:

oliiviöljyä

merisuolaa

kuivattua rosmariinia

erilaisia vihanneksia ja yrttejä, esim. rucolaa, paprikaa, punasipulia, pinaattia, kirsikkatomaattia

Yhdistä jauhot, leseet, suola ja kuivahiiva kulhossa. Lämmitä vesi ja omenamehu hieman kädenlämpöä lämpöisemmäksi. Sekoita jauhoseoksen joukkoon. Lisää lopuksi oliiviöljyä. Vaivaa taikinaa noin viiden minuutin ajan. Peitä kulho liinalla ja anna kohota vähintään tunnin. Levitä

taikina pellille ja voitele oliiviöljyllä. Koristele. Ripottele päälle rosmariinia. Paista 200 asteessa n. 25 minuuttia. Valmiin leivän voi vielä sivellä oliiviöljyllä ja ripotella päälle suolaa.

Focaccia sopii nautittavaksi sellaisenaan tai vaikka keiton tai salaatin kanssa.

Luovuutta voi toteuttaa monella tapaa. Tässä muutama vinkki, joissa kaikissa hyödynnetään musiikkia:

VALOKUVAAMINEN

Lähde kävelylle kuulokkeet korvissa tai valitsemasi musiikki mielessäsi ja ota valokuvia niistä asioista, joista musiikki sinua muistuttaa.

MAALAAMINEN TAI PIIRTÄMINEN

Musiikki toimii luovuuden lähteenä monelle. Valitse kappale, jonka maisemaa maalaat tai piirrät. Voit käyttää maalaamisen taustalla musiikkina esim. YouTubesta löytyvää Vivaldin Kevättä. Voit kuunnella kappaleen monta kertaa.

LIIKEHDINTÄ, LIKKUMINEN

Laita musiikki soimaan: Lähde liikuttelemaan sormiasi, kyynärvarsiasi, olkapäitäsä, koko ylävartaloasi. Ota mukaan varpaat, nilkat, polvet ja lantio. Ydistä kaikki liikkeet ja anna musiikin viedä koko kehoasi. Älä mieti teetkö oikein tai väärin, tee siten mikä sinusta tuntuu hyvältä ja luontevalta.

Lähetäkää rohkeasti kuvia tuotoksistanne meille. Ne voivat tuottaa iloa monelle jaettuna esimerkiksi Facebook-sivuillamme!

PS. Ensi viikolla on vappu ja nyt on oikea aika aloittaa siman valmistus. Siman käyminen kestää 3-7 vuorokautta. Ensi viikolla leivotaan munkkeja siman kaveriksi.

Toivottavasti vinkeistämme on sinulle iloa! Voit lähettää kuvia leipomuksistasi tai taiteellisista tuotoksistasi Reetalle reetta.siltanen@parkinson.fi tai WhatsApp p. 0400 856 005.

Mukavaa kevättä! Toivottaa Parkinsonliiton väki