

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, 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 kesän lähestymisestä ja valosta! Tällä viikolla juhlietaan äitiä!

VIIKON LIIKUNTAVINKIT:

Valtakunnallinen unelmien liikuntapäivä 10.5. <https://www.unelmienliikuntapaiva.fi/inspiraatio/>, äitienpäivä 10.5 ja Euroopan laajuinen (EPDA) Parkinson kävely 9.5. osuvat yllättäen samaan viikonloppuun, eli kolme hyvää syytä lähteä liikkumaan! Onpa unelmien liikuntapaikkasi tai ympäristösi saavutettavissa sitten fyysisesti tai ajatuksen/mielikuvien kautta, lähdetään käymään siellä. Mukaan varataan tilanteen mukaiset ”kevyet” retkievää! Ohessa myös linkki, josta löydät mahdollisia vinkkejä ja ulkoilureittejä eri puolelta Suomea ja lähiseudultasi, ellet niitä vielä ole löytänyt <https://www.suomenlatu.fi/rakastu-retkeilyyn/etusivu/retkeilyvinkit.html>

- **Tässä muutamia harjoituksia viikonlopun mahdollisia kävelyjä varten**, joissa harjoitellaan askeleen pituutta, korkeutta ja kävelyn linjaa. Apuna/tukena harjoituksissa ovat katulaatat! <https://www.parkinson.fi/kavelyharjoitteet-ulkona>

kävely-ohjeet tekstimuodossa

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

- **Liikkumisen jälkeinen palautuminen on yhtä tärkeää kuin itse liikkuminen.** Palautuminen voi olla myös aktiivista esim. asahin avulla, jossa keskitytään tasapainoon, hengitykseen ja liikeratojen ylläpitoon <https://www.youtube.com/watch?v=vwy7IXVYeD4>

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: ÄITIENPÄIVÄN PANNA COTTA

Tänä äitienpäivänä ei kannata leipoa kakkua suurelle porukalle, joten teemme ”äitienpäiväkakun” lasiin. Se kannattaa valmistaa jo tarjoilua edeltävänä päivänä ja koristella vasta ennen syöntiä. Panna cottaa (eli keitettyä kermaa) on helppo tehdä yhdelle tai muutamalle hengelle annosmaljoihin. Tämä italialainen jälkiruoka sopii myös henkilöille, joilla on nielemisvaikeuksia.

Ainekset kahteen panna cottaan:

2 dl kuohukermaa

¼ dl sokeria

40 g valkosuklaata (voi jättää pois tai laittaa vain muutaman palan)

puolikas vaniljatanko

1 liivatelehti

mustikkakiille:

1 dl pakastemustikoita

1/2 dl vettä

riippaus sokeria

1 liivatelehti

TAI valmista mustikkasosetta (esim. Piltti)

päälle mustikoita tai pensasmustikoita

Laita liivatelehti likoamaan kylmään veteen. Sekoita kerma, sokeri ja vanilja kattilassa (puolita vaniljatanko, ota veitsellä siemenet tangosta ja lisää sekä siemenet että tanko kattilaan). Kiehauta. Sulata valkosuklaa paloina joukkoon. Poista vaniljatanko. Sekoita lopuksi liivate joukkoon. Kaada seos laseihin ja siirrä vähän jäähtyneenä jääkaappiin jähmettymään muutamaksi tunniksi.

Laita kiilteen liivate likoamaan kylmään veteen. Kiehauta vesi, mustikat ja sokeri kattilassa. Siivilöi seos, kiilteeseen käytetään vain mustikoitten mehu. Sekoita lopuksi liivate joukkoon ja anna jäähtyä. Lusikoi jäähtynyt ”mustikkamehu” panna cottan päälle ja laita jääkaappiin jähmettymään vielä muutamaksi tunniksi. Jos käytät valmista mustikkasosetta, sille ei tarvitse tehdä mitään muuta kuin lusikoida hyytyneen panna cottan päälle. Lisää päälle mustikoita tai muita marjoja mielesi mukaan.



”Äidille kaikki kukkaset kevään,
metsästä poimin, niityltä kerään.
Sinivuokot sinisimmät, etsin varhain.
Ota vastaan äitikulta kiitos parhain”

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

*Hyvää äitienpäivää! Trevlig Mors dag!
Toivottaa Parkinsonliiton väki*