

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!

TUOLIJUMPPA "VAPAAPÄIVÄ"

video <https://www.parkinson.fi/tuolijumppa-vapaapaiva>

kirjallinen ohjeistus kuvineen <https://www.parkinson.fi/sites/default/files/tuolijumppa-vapaapaiva-2018.pdf>

- tee oman kuntosi mukaan. Jos liikkeet tuntuvat helpoilta, tee toistoja enemmän
- voit rytmittää liikkeitäsi musiikin avulla (lempimusiikki)
- pyri tekemään liikkeet yhtä suuresti molemmilla puolilla (jos mahdollista, jumppaa peilin edessä)
- huomioi, että istut mahdollisimman hyvässä asennossa/ryhdissä liikkeiden aikana (ajattele aina itsesi "pitkäksi")
- muista hengittää tehokkaasti (sisäänhengitys nenän kautta!)

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.

PÄÄSIÄISLIMPPU

Limppu saatetaan mieltää kuuluvaksi joulupöytään, mutta yhtä hyvältä se maistuu myös pääsiäisenä!

Ainekset taikinaan (2limppua):

0,5 l piimää	1 rkl fenkolia
40 g hiivaa tai yksi pussi kuivahiivaa	1 rkl anista
1 dl tummaa siirappia	n. 400g hienoa ruisjauhoa
1 rkl suolaa	n. 400g vehnäjauhoa

resepti:

Lämmitä maito reilusti kädenlämpöiseksi. Sekoita hiiva joukkoon. Hienonna kuivatut fenkolin ja aniksen siemenet ja sekoita maitoon. Lisää myös suola. Lisää jauhoja ja alusta taikina. Lisää loppuvaiheessa siirappi. Jätä taikina vähän löysäksi, niin limpusta tulee mehevä. Anna kohota n. tunti tai kunnes taikina on kohonnut selvästi. Jaa taikina kahteen osaan ja leivo leiviksi. Anna kohota vähän aikaa. Paista kohonneet limput 200 asteessa n. 50 min. Valele paiston aikana kaksi kertaa siirappi-vesi-seoksella (puolet siirappia, puolet vettä) ja kolmas kerta, kun otat limput uunista. Näin saat limppuun tumman ja kiiltävän pinnan.

Limpun voit tehdä jo nyt ja pakastaa pääsiäiseen asti. Jos kaipaavat vielä lisäpuuhaa, limpun päällä maistuu toimituksen mielestä parhaalta piimäjuusto.



Reseptejä löytyy netistä, voit kurkata esimerkiksi tätä Maaseudun Tulevaisuuden reseptiä.

<https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/resepti/artikkeli-1.297863>

PÄÄSIÄISRUOHON ISTUTUS

Nyt on oikea aika istuttaa pääsiäisruoho, että se ehtii kasvaa pääsiäiseksi. Et tarvitse muuta kuin pienen määrää multaa ja pussin siemeniä. Muista kastella! Kuvassa Naukku-kissa vahtii ruohon kasvamista.



Toivottavasti vinkeistämme on sinulle iloa! Jos kokeilet reseptiä, voit halutessasi ottaa limpusta kuvan ja lähettää sen meille, niin voimme koostaa kuvista julkaisun some-kanaviimme. Voit lähettää kuvia Reetalle reetta.siltanen@parkinson.fi tai WhatsApp p. 0400 856 005.

Terveisin, Parkinsonliiton väki