

Hei!

Näin poikkeusaikana, kun liikukumistamme 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 tanssitaan letkajenkkaa ja nautitaan kulttuurista.**

VIIKON LIIKUNTAVINKIT:

Jollei heilaa Helluntaina niin ei koko kesänä, sanotaan! Sen vuoksi me aloitammekin jo tällä viikolla **letkajenkan** harjoittelun, jotta voidaan tanssia letkistä yksin (omassa hyvässä seurassa) tai sen oman, jo olemassa olevan, heilan kanssa kotona sisällä tai ulkona! Jossain vaiheessa varmasti päästään tanssimaan letkistä isommallakin joukolla esim. kerhoilloissa. Letkis-versioita on kolme eli jokaiselle jotakin. Äänen voit ottaa halutessasi kaikkiin harjoitteisiin, vaikka videolla se onkin vain seisten tehtävässä versiossa!

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6BapUZABbs&feature=youtu.be> Alustus

<https://www.youtube.com/watch?v=Rt65C86LyWk&feature=youtu.be> Letkis istuen

<https://www.youtube.com/watch?v=NQulhkEp3mg&feature=youtu.be> Letkis seisten + ääni

https://www.youtube.com/watch?v=Eq_6VBf2YA&feature=youtu.be Letkis liikkuen

EPDA on julkaissut myös viisi hyvää englanninkielistä liikunta- ja tanssivideoita! Näistä varsinkin harjoitus 1, jossa on eri ohjaajien ohjaamia eripituisia liikuntatuokioita, on mielenkiintoinen ja ohjauksessa pysyy hyvin mukana, vaikka englannin kielen taito olisikin hieman ruosteessa. Myös nyrkkeilyharjoitus 4 on rauhallinen ja tekniikkaharjoitteet tehdään selkeästi. Näihin sekä kolmeen muuhun harjoitteeseen pääset seuraavasta linkistä <https://parkinsonslife.eu/5-parkinsons-exercise-classes-lockdown/>

Suomen Nivelyhdistyksen sivuilla on alaraajoille hyviä, selkeitä venyttelyohjeita, jotka löytyvät alla olevan linkin kautta <https://nivel.fi/materiaalipankki/jumppaohjeita/videot.html>

Några sträcknings- och balansövningar på svenska som bilaga.

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 KULTTUURIVINKIT:

Kulttuuria pääsee onneksi harrastamaan monin tavoin myös virtuaalisesti. Tässä joitain vinkkejä kulttuurinnälkäisille:

museot:

Suomen lasimuseo Riihimäellä: virtuaaliesittely

<https://www.suomenlasimuseo.fi/virtuaaliesittely>

Wolkoffin talomuseo Lappeenrannalla: verkkonäyttely

http://www3.lappeenranta.fi/museot/verkkonayttelyt/wolkoff/fin/Wolkoff_fin.html

baletti:

Ooppera & Baletti: virtuaalinäyttämö, ilmainen

Baletti Giselle **tänään** 20.5 klo 19 sekä mm. Romeon ja Julian taltiointi

<https://oopperabaletti.fi/stage24/>

konsertit:

Turun Filharmoninen Orkesteri: kamarimusiikkilive, ilmainen

Puccini-Mozart-Haydn Helatorstaina 21.5 klo 19 sekä menneiden verkkokonserttien taltiointi

<https://www.tfo.fi/fi/live>

Borgå stad: livesändningar av intressanta konserter runt Borgå, avgiftsfri

<https://www.borga.fi/live>

Keikalla.fi-sivuston maksulliset keikat

<https://www.keikalla.fi/keikat>

teatterit:

Taivaanraapijat-musikaali la 23.5 klo 19-21.30, ilmainen

Kesällä 2018 Hamina Bastionissa esitetty musikaali, joka pohjautuu Antti Tuurin samannimiseen romaaniin.

<https://www.hamina.fi/asukkaalle/ajankohtaista/taivaanraapijat-musikaali-23-5/>

Keski-Uudenmaan teatteri KUT: Akseli ja Mary-näytelmän livestriimaus Halosenniemellä 29.5 klo 14-15.

Pienoisnäytelmä Akseli Gallen-Kallelasta ja tämän vaimosta Mary Gallenista. Näytös on maksullinen, hinta 9,90 €. Livetallenne on katsottavissa 31.7 asti. Tämä löytyy Facebookista Keski-Uudenmaan teatterin sivustolta.

Lisää erilaisia virtuaalitapahtumia löydät Facebookista liittymällä Karanteeriklubi-ryhmään.

VIIKON LEIVONTAVINKKI: PARSAPIIRAKKA

Sesongin mukaisesti leivonnassa kannattaa hyödyntää parsaa. Keväinen parsapiirakka maistuu lounaaksi tai iltapalaksi kulttuurin kaveriksi.

Pohja:

150g voita tai margariinia
¾ dl parmesaaniraastetta
4 dl vehnä jauhoja
½ tl suolaa
3 rkl kylmää vettä

Täyte:

nippu tuoretta parsaa
3 munaa
3 dl ruokakermaa
1 ½ dl parmesaaniraastetta
riippaus mustapippuria
½ tl suolaa



Nypi pohjan aineet taikinaksi ja painele piirakkavuokaan. Voit yhtä hyvin myös oikoa hieman ja käyttää kaupan valmistaikinaa. Kuori parsat ja leikkaa tyviosasta reilusti pois. Asettele parsat pohjan päälle ja valmista täyte. Sekoita täyteainekset keskenään ja kaada täyte parsojen päälle. Paista 200 C uunissa keskitasolla n. puoli tuntia. Suojaa pinta tarvittaessa foliolla, jos se saa liikaa väriä. Anna jäähtyä. Nauti salaatin kanssa. Reseptissä on käytetty vuokaa, jonka halkaisija on 24 cm.



*Mukavaa kesän odotusta!
Toivottaa Parkinsonliiton väki*