



YHDESSÄ

"Hymy on paras palkinto"

► Dementiakoti Tupahoivassa otettiin varaslähtö Unelmien liikuntapäivään.

• Pauliina Vilenius

pauliina.vilenius@alueviesti.fi

Kaikki tavat liikkua ovat hyviä, muistutti viime viikon torstaina pidetty Olympiakomitean Unelmien liikuntapäivä. Dementiakoti Tupahoivassa Sastamalassa asukkaille ja heidän omaisilleen järjestettiin jo keskiyöteemana teemapäivän etkot.

Pihamaan täyttivät erilaiset rastit, joilla osallistujat pääsivät kokeilemaan muun muassa ketjunheittoa sekä puhallustikkua.

Tikkataulun eteen istahnut asukas Onerva epäili ensin kykyään aivan uuden lajin parissa, mutta niin vain tikat löysivät tiensä tauluun.

"Tämähän on mukavaa", hän totesi hymy suupielessään.

Pihan toisella puolella käsilleen saivat liikettä Pirjo-asukas puolisonsa Keijon kanssa. Pirjo nosteli huiveja pyykkinarulle kokenein ottein.

"Kyllä tämä on tuttua puuhaa", nainen tuumasi.

Tupahoivan väkeä liikuttamassa ollut ja rastien kehittämisessä avustanut Vammalan Invalidien Iloliikuttaja Leena Heino heitti pyykkinarulla pysähtyvil-



Tupahoivan asukas Pirjo ripusti huiveja narulle puolisonsa Keijon avustuksella. "Tämä on tuttua hommaa", Pirjo myhäili. Keijo kertoi osallistuvansa mielellään talon tempauksiin.

le lisähaasteen.

"Jos huivien ripustaminen tuntuu liian helpolta, sitä voi kokeilla myös yhdellä jalalla seisten!"

■ IDEAN Unelmien liikuntapäivään osallistumisesta sai Tupahoivassa lähihoitajana työskentelevä Paula Santoo, joka sai muun talon väen innostumaan ajatuksesta. Santoolle oli tärkeää, että

myös asukkaiden omaiset pääsivät osalliseksi päivään.

"Omaiset vierailevat meillä usein, mutta kaikille yhteistä tekemistä on joulujuhlaa lukuun ottamatta vähän. Tähän teemapäivään kaikki pääsevät osallistumaan."

Santoon mukaan Tupahoivassa jumpataan harvase päivä. Tuolijumppa, lenkkeily ja lattiallemenot ovat tuttuja.

"Tässä mittakaavassa emme kuitenkaan ole liikuntaa aiemmin harrastaneet. Toivomus onkin, että päivästä saataisiin perinnee. Kun nyt katselee ympärilleen, kaikilla tuntuu olevan kivaa. Hymy on paras palkinto tällaisista tempauksista."

Ahkeran liikumisen jälkeen kaikki osallistujat palattiin kunniakirjalla ja laillisella kuohuvaa.

ORAL
Elämäsi hampaat

Saat hoidon tarpeen arvion ja tarvittaessa röntgenkuvauksen ilmaiseksi.

AVOIMET OVET
Hammasimplantit
ma 21.5. klo 14-16
Risto Rytin katu 31

Haluatko uuden hampaan puuttuvan tilalle?
Tilaisuudessa saat asiantuntijan arvion ja toimenpidesuosituksen sekä ajankohtaista tietoa implanteista.

Varaa aikasi maksuttomaan hoidon tarpeen arviointiin *
010 400 3400

ORAL HAMMASLÄÄKÄRIT HUITTINEN
Risto Rytin katu 31

* Ei sisällä suun perustutkimusta eli hampaiden tarkastusta. Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: matkapuhelinlittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min. ja lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min.

SEKATAVARAKAUPPA TARJOAA

Sinkitty aitatolpanjalka
51x51x650mm
10,- (4 kpl) (2,95 kpl)

Painekyllästetty aitatolppa neliö
150cm x 50mm
10,- (4 kpl) (2,99 kpl)

Sinkitty ruuvipaalu
115cm vahva, halk. 76mm. Laipalla - Markkinoiden paras perustusmenetelmä terasseille, kasvihuoneille, aidoille ym.
45,- (2 kpl) (24,90/kpl)

Plastex kastelukannu
10l, terra
3,99 (4,99)

Kekkilä puutarhamulta
40l
10,- (4 sk.) (3,49/sk)

Hämähäkkikeinu
100cm
49,90

Sulkapallosetti 4:lle
4 mailaa, 3 palloa, verkko ja tolpat
13,99 (16,99)

Pienkonebensa
4-t 3l
7,50 (8,99) (2,50/l)

VILLIHINTA

Tarj. voim. 16.-22.5.

VAMMALA
PUISTOKATU 30 p. 040 138 0740
MA-PE 9-18, LA 9-15



Taitokeskuksessa järjestetään monenmoista kesäkivaa

Taitokeskus Huittisissa ja Sastamalassa tarjoaa kesälä lapsille ja nuorille kivia tekemistä.

Huittisissa järjestetään kaksi kurssia. Kesäkivaa käsillä -kursilla 4.-6.6. valmistetaan kesäisiä käsitöitä ihan oikeilla käsityötekniikoilla. Kurssi sopii eskari-ikäisistä alkaen. Ilmoittautumiset Taitokeskukseen viimeistään 28.5.

Kesäkuudonta lapsille ja nuorille -kursilla 11.-13.6. valmistetaan kangaspuissa mattoja tai liinoja lasten toiveiden mukaan. Kurs-

si sopii 7 ikävuodesta alkaen, eikä aiempaa kokemusta tarvita. Ilmoittautumiset viimeistään 4.6 mennessä.

Sastamalassa Kesäkivaa käsille nuorille -kursi on 4.-6.6. Tehdään käsitöitä sisustukseen, koreisteita kotipihaan, asusteita itselle oppilaiden kiinnostuksen mukaan. Kurssille voivat tulla 9-vuotiaat ja sitä vanhemmat.

Yli 5-vuotiaille ja sitä vanhemmille järjestetään Kesäkiva-kurssi samana ajankohtana. Helpoista kesään liittyviä käsi-

töitä tehdään mm. värjäämällä, punomalla ja muovivaiemalla. Nämä kurssit järjestetään yhteistyössä Sastamalan Opiston kanssa, joten ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua opistolle.

Lisäksi Taitokeskus Sastamala tarjoaa kesällä useita lasten ja nuorten kudontakursseja kesä-heinäkuussa. Kurssit sopivat 7-vuotiaasta ylöspäin. Kurseille ilmoittaudutaan Taitokeskukseen, josta saa aiheesta lisätietoa.