

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 rauhoitutaan kuuntelemaan oman kehon ja pään sisäistä ääntä sekä heittädytään unelmien vietäväksi.**

VIIKON LIIKUNTAVINKKI: LUOVA TANSSI (esim. parvekkeella, terassilla, keittiössä, olohuoneessa)

- varaa itsellesi tuoli, mukava ja joustava vaatetus, sekä välineet musiikin kuunteluun!
- **valitse** tekemisen taustalle musiikki, joka **tänään** tuntuu sinusta hyvältä ja laita se soimaan😊
- **istu** tuolilla mukavasti, varaa jaloille ja käsille tarpeeksi tilaa liikkua!
- ei ole oikeaa eikä väärää – SINÄ määrää liikkeen oman toimintakykyysi mukaan!
- voit sulkea silmäsi, niin TUNNET liikkeen selvemmin
 - 👉 lähde liikkuttamaan oikeaa kättäsi, sormiasi, kyynär- ja olkavarttasi, anna musiikin viedä (n.30s)...tee sama vasemmalla kädellä ja sormillasi (n.30s)...tee yhtä aikaa molemmilla käsillä (n.30s)
 - 👉 lähde liikkuttamaan oikeaa jalkaasi lattialla; varpaita, nilkkaa, polvea (30s)...tee sama vasemmalla puolella (30s)...tee molemmilla jaloilla (30s)
 - 👉 lähde liikkuttamaan vartaloasi, vatsaasi, takamustasi, kiemurtele kuin käärme (älä putoa tuoilta😊)
 - 👉 YHDISTÄ kaikki liikkeet; jalat, kädet, vartalo

Voit tehdä liikettä myös pidempään kuin 30s/raaja. Voit tehdä liikkeet myös seisten tai tuen kanssa!

Rentoutuminen on tärkeä osa itsehoitoa ja sen oppiminen vaatii säännöllistä harjoittelua. Rentoutuminen laukaisee lihasjännitystä, vähentää kipuja ja rauhoittaa mielesi. Seuraavien kolmen erilaisen mielikuvarentoutuksen avulla voit opetella rentoutumisen perusasioita: rauhallista ja säännöllistä hengitystä, hyvänolon hetkiin johdattavien mielikuvien löytämistä ja rentouttavia liikkeitä 1. [Pysäytä kiire rentoutumalla](#). Rentoutumisen ja oikean hengitystekniikan harjoittelua ohjatusti 2. [Venematka](#). Mielikuvamatka hyvän olon hetkiin suomalaisessa maisemassa 3. [Rantalaiturilla](#). Mieltä rauhoittavia kesähetkiä auringossa.

Valitse rentoutumisharjoituksia varten paikka, jossa voit häiriöttä keskittyä kuuntelemaan oman kehosi tuntemuksia.

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.

ONNELLISUUDEN JA KIITOLLISUUDEN VINKIT:

"On tutkittu, että onnellisuuden kokemisesta noin 90 % on ajatuksia, arvoja ja asenteita ja vain 10 % olosuhteita".

"Rutiinit arjessa voivat olla pieniä asioita, jotka auttavat elämään läsnä tässä hetkessä. Vaikka maailmalla tapahtuu ennustamattomia asioita ja se lisää epävarmuutta, pienet rutiinit tuovat meidät takaisin asioihin, jotka ovat hyvin ja joista voimme tuntea myös iloa ja kiitollisuutta. Kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen päivittäin voi tuoda valoa ja nostaa hyviä asioita esiin silloinkin, kun niitä ei tunnu muuten löytävän".

Vinkki: Kirjoita joka päivä listaan yksi asia, josta olet kiitollinen. Kuukauden jälkeen lista on jo pitkä. Huonompana päivänä listaa kannattaa lukea läpi.

Nämä sitaattit ovat psykoterapeutti Terhi Lahden Toivon ja Toiveikkuuden ylläpitäminen poikkeusoloissa-webinaarin tiivistelmästä. Koko tekstiin pääset tutustumaan linkistä.

<https://www.parkinson.fi/ajankohtaista/toivon-ja-toiveikkuuden-yllapitaminen-poikkeusoloissa>

VINKKI: UNELMAKARTTA

Rakenna itsellesi unelmakartta. Jos sinulla on valokuva itsestäsi, liimaa se ensin paperille. Etsi sen jälkeen lehdistä kuvia ja tekstejä, jotka tuottavat sinulle iloa ja joista haaveilet. Kun katsot unelmiesi kuvia, vahvistat tunnetta, joka alkaa muuttua toiminnaksi. Muokkaamme tulevaisuuttamme sanoilla ja mielikuvilla. Kenties joku päivä unelmista tulee totta? Ainakin unelmakartan tekeminen on hauskaa!



VIIKON LEIVONTAVINKKI: UNELMATORTTU

Unelmoinnin lomassa mielihyvää voi saada leipomalla hurmaava unelmatorttu, jonka sisällä oleva voikreemi vie kielen mennessään. Täytettä näyttää tulevan vain ohut kerros, mutta se on sen verran tuhtia tavaraa, että riittää kyllä. Taikina on gluteeniton. Tämä resepti on helppo, kokeile rohkeasti vaikket olisikaan Leipuri Hiiva!



Taikina:

4 kananmunaa
1 ½ dl sokeria
1 dl perunajauhoja
½ dl tummaa kaakaojauhetta
1 tl leivinjauhetta

Täyte:

100 g voita tai margariinia
1 kananmuna
3-4 dl tomusokeria

Vatkaa munat ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi. Lisää keskenään sekoitetut kuivat aineet siivilän läpi ja kääntelevä varovasti tasaiseksi. Levitä taikina leivinpaperilla vuoratulle pellille. Paista uunin keskitasossa 200 asteessa noin 10 minuuttia. Kumoa kypsä kääretorttulevy sokeroidulle leivinpaperille.

Anna voin pehmitä huoneenlämmössä. Vatkaa täytteen aineet keskenään ja levitä jäähtyneelle levylle. Kääri rullalle ja nosta jääkaappiin tekeytymään. Odotus palkitaan, unelmatorttu on parhaimmillaan vasta seuraavana päivänä!

*Mukavaa kesän odotusta!
Toivottaa Parkinsonliiton väki*