

Velkuan Sanomat

Julkaisija Pro Sinervo ry: prosinervo@gmail.com [facebook.com/sinervotalo](https://www.facebook.com/sinervotalo)

Velkuan ja Livonsaaren alueella Naantalissa ilmestyvä paikallinen tiedotuslehti
Nro 5/2018 6.7.2018

Velkua soi ja pelaa

Baritoni Akseli Vanamo ja pianisti Nicholas Pulkkinen kajauttavat Velkua-päivät ja Velkua Soi -musiikkijuhlan käyntiin tänään perjantaina Sinervon talolla. Huomenna juhla jatkuu iloisella ja rennolla pihapelipäivällä sekä kahdella konsertilla, ja vielä sunnuntaillekin riittää laadukasta kuunneltavaa. Tervetuloa viihtymään Velkuan saariston kesässä!



Velkua-päivät ja Velkua Soi

Perjantaina 6.7.

**Kello 18 Mozartin baritonit -konsertti
Sinervon talolla**

Mozartin oopperoiden baritoneja aarioin ja sanoin: Akseli Vanamo, baritoni, Nicholas Pulkkinen, piano

Lauantaina 7.7.

**Kello 11-14 Velkua-päivät
Teersalon rannassa**

Myyntipaikkoja paikallisille tuotteille tai kirpputoritavaraalle 5€/pöytä.

Varaukset sähköpostilla

prosinervo@gmail.com tai puhelimitse
040 9645202.

Leikkimielinen kisailu 2-4 hengen joukkueille! Ilmoittautumiset prosinervo@gmail.com tai tapahtumassa viimeistään kello 11.45. Kahvia ja leivonnaisia, grillistä Kurjen tilan grilli- tai ryynimakkaraa. Käteismaksu. Arpajaiset.

**Kello 18 Velkuasello soi! -konsertti
Velkuan kirkossa**

Velkuasello Ensemble,
Reetta Haavisto, sopraano.
Villa-Lobos, Popper, Bach

**Kello 21.15 Velkua Soi - pieni iltasoitto
Saaristohotelli Vaihelassa**

Velkuasello Ensemble,
Reetta Haavisto, sopraano

Sunnuntaina 8.7.

**Kello 18 Kesäkonsertti
Sinervon talolla**

Juhani Listo, trumpetti, Pilvi Listo,
piano
Bach, Händel, Gershwin, Debussy,
Mårtensson,
Puurtinen, Kuula, Palmgren, ym.

Sinervolla ja kirkossa käsiohjelma 12€, sisältää väliaikatarjoilun.

Velkua päivät ja Velkua Soi -kamarimusiikkijuhla perjantaista sunnuntaihin 6–8. heinäkuuta.
Kehonkoostumusmittaus Sinervolla torstaina 12. heinäkuuta kello 16–17. Huom! Muuttunut pvm.
Lihaskuntojumppa Sinervolla torstaina 12. heinäkuuta kello 17–18. Ohjaajana Pirjo Järvenranta.
Tarinat talteen - luovan kirjoittamisen viikonloppu 14–15. heinäkuuta kello 10–16. Kysy vapaita paikkoja: mirkka.mattheiszen@outlook.com tai tekstiviestillä 040 775 2005.

Sinervon kahvit sunnuntaina 5. elokuuta kello 15.30. Kesäinen retki Velkuanmaan kauniilla ja vaihtelevalla luontopolulla. Kokoonnumme Saaristohotelli Vaihelan pihassa, josta lähdemme yhdessä retkeilemään. Retken jälkeen noin kello 17 mahdollisuus yhteiseen kahvihetkeen Vaihelassa. Kahvi ja kesäinen mansikkakakku 8 euroa henkilöltä. Ilmoittautumiset 29.7. mennessä: tiina_ile@yahoo.com tai 040-7447182. Tervetuloa rennolle kesäretkelle!

Ilmoittaudu syksyn toimintaan

Sinervon talolla on edessä ennätysvilkas syksy. Valitse itsellesi sopiva harrastus ja ilmoittaudu mukaan – Naantalın Opiston kursseille ilmoittaudutaan jo elokuun alussa!

Syysviikot Sinervolla polkaistaan vauhdikkaasti käyntiin virelaviksella. Naantalın Opiston **Virelavis** maanantaisin kello 17.30–18.30. Kokoontuu joka viikko. Alustavasti vain syksyn kurssina 24.09.–3.12. Opettajana Jaana Fagerholm-Lehtonen.

Virelavis on sovellettu versio Lavis-lavatanssijumpasta. Se sopii myös senioreille sekä heille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen.

Kokooneminen poikkeuksellisesti myös syyslomaviikolla (ma 15.10.). Maksuton kurssi eläkeläisille ja yli 63-vuotiaille senioreille (Opetushallituksen opintoseteli)

Joogaa joka toinen viikko

Tiistaisin on vuorossa Naantalın Opiston **Joogaa jokaiselle keholle** kello 18.30–20. Sinervolla joogataan joka toinen viikko eli parittomilla viikoilla. Syyslukukausi 11.9.–20.11.2018, kevätlukukausi 15.1.–9.4.2019. Opettajana toimii sosionomi, joogaohjaaja ja Janette Karsikas. Kurssimaksu 40 euroa.

Katkaise kiire ja tule joogan pariin rentoutumaan. Jooga on kehonhuoltoa, jossa vahvistamme kehoa ja lisäämme kehon liikkuvuutta. Teem-

me lempeää joogaharjoitusta, joka sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Jooga on hyväksi keholle ja mielelle. Ota mukaan joustavat lämpimät vaatteet, huopa tai filtti ja oma jumpa-alusta.

Dance-mix kouluikäisille

Parittomilla viikoilla tiistaisin kello 17.30–18.30 talon valtaa koulukäisten **dance-mix**. Syyslukukausi 11.9.–20.11.2018 ja kevätlukukausi 15.1.–9.4.2019. Opettajana toimii sosionomi, joogaohjaaja Janette Karsikas. Kurssimaksu 27 euroa.

Dance-mix-tunnilla yhdistyvät helpot ja mukaansa tempaavat tanssilliset koreografiat, sekä tanssin energia. Kauden aikana kokeillaan eri tanssilajeja hyvällä meiningillä musiikista ja liikkeestä nauttien. Tärkeintä on tanssin ja liikunnan ilo. Aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita. Sopii 7-12-vuotiaille lapsille.

Virelavis, jooga ja dance-mix ovat Naantalın Opiston kursseja. Ilmoittaudu 1.8. alkaen verkossa osoitteessa naantali.fi/opisto tai puhelimitse opisto toimistoon p. 044 7334 651 16.8. alkaen.

Pro Sinervo liikuttaa

Parillisten viikkojen tiistaina eli joogan kanssa vuorotellen kello 18–19.30

jumpataan **kuntopiirissä**. Kuntopiiri sopii miehille ja naisille, jokainen tekee oman kuntonsa mukaan.

Kuntopiirissä on tehtäväpaikkoja, jossa tehdään samaa liikettä yleensä yhden minuutin ajan ja sen jälkeen siirrytään seuraavaan paikkaan. Tehtävapistettä noin 10 tai enemmän, jos osallistujia on enemmän. Vuorotellaan sykkeen nostolla ja laskulla liikkeiden mukaan.

Helppoa ja yksinkertaista, ei vaikeita liikkeitä. Keksimme myös korvaavia liikkeitä, jos joku liike ei sovi. Lopuksi venyttelyt. Hinta on 1 euro / kerta.

Lihaskuntojumppaa ja mittauksia

Kehonkoostumusmittauksia Sinervolla tehdään kerran kuukaudessa keskiviikkoisin kello 16–17 syyskauden aikana. Päivämäärät ovat 12.7, 8.8., 12.9., 10.10. ja 14.11.

Mittauksen jälkeen voit jäädä **lihaskuntojumppaan** kello 17–18. Myös torstaisin kello 13–14.30 on ohjelmasa lihaskuntojumppaa.

Lihaskuntojumppassa tehdään hitaalla tempolla liikkeitä lihaksia rasittaen. Käydään läpi koko kehon lihakset. Mukana myös korvaavia liikkeitä, jos joku liike ei sovi. Sopii kaikille, koska teet sen verran kuin sinä päivänä tuntuu hyvältä!

Lopuksi venyttelyt. Hinta on 1 euro / kerta.

Velkuan Sanomat on Velkuan ja Livonsaaren alueella joka kotiin jaettava paikallislehti, jota julkaisee Pro Sinervo ry. Näköislehti ja aiemmin ilmestyneet Velkuan Sanomat löytyvät netistä osoitteesta prosinervo.com/velkuan-sanomat

Tiedustelut: Susanna Viljanen p. 040 531 8427. Ilmoitukset, jutut ja muu materiaali:

prosinervo@gmail.com. Lehden taitto ja ulkoasu: Viestintäosasto Susanna Viljanen, viestintaosasto.fi

Ranta KLUBI

Heinäkuun aukioloajat

Rantapuoti

ma-to klo 10-17, pe-la 10-18, su 12-18.

Rantaklubi

ma-to klo 10-18, pe-la 10-20, su 12-18.

Tervetuloa!

Kurjen tilan lihatuotteita



Jauhelihaa,
keittolihaa,
paistia, nakkeja,
makkaraa.

Sopimuksen mukaan:
p. 040 531 8122 / Leena Raita

Kuntoilua ja historiaa Avoimet kylät -päivässä

Velkualla osallistuttiin valtakunnalliseen Avoimet kylät -tapahtumaan kuntoilemalla ja historiakävelyllä.

Teksti ja kuva: Pirjo Järvenranta

Luantaina 9. kesäkuuta vietettiin Avoimet kylät -päivää Teersalossa Sinervon talon ympäristössä ja Palvassa.

Sinervon kuntohuoneen avoimet ovet vetivät väkeä tutustumaan tarjontaan. Laitteita esittelivät Mirja Hannula Kuntokamarista ja Olli Suominen Naantalin liikuntatoimesta.

Kahden tunnin aikana laitteisiin kävi tutustumassa parisen kymmentä kiinnostunutta kuntoilijaa. He kokeilivat ohjeiden saattelemina laitteita ja saivat hyviä vinkkejä kuntoiluun.

Halukkaille oli tarjolla tietoa mukaan otettavaksi eli lehtisiä: *Hyvinvoinnin lähteillä*, *Pysyvästi painonhallintaan* ja *2-tyyppin diabetes*.

Kuntohuoneen käytöstä voi tiedustella jatkossa Pro Sinervolta lähettämällä sähköpostia prosinervo@gmail.com.

Kuntoilun jälkeen Velkuan Marttojen kahvi ja pulla maistui hyvälle kauniissa kesäkelissä.

Palvan saarella kierrettiin kylän raittia, tutustuttiin kirkkoon ja sen historiaan. Kävelyn aikana kuultiin saaren historiaa Palvan meritaistelusta pirtutarinoihin.

Illansuussa pelattiin vielä lentopalloa Sinervon beach-kentällä johon kaupunki oli toimittanut uudet hiekat ja talkoilla oli levitetty hiekka kentän pintaan.



Mirja Hannula ja Olli Suominen esittelivät kuntohuoneen suomia mahdollisuuksia. Ulla Asunta polkaisi samalla lenkin kuntopyörällä.

Suomen suurin yleisötapahtuma

Avoimet kylät on vuosittain kesäkuun toisena lauantaina järjestettävä valtakunnallinen tapahtumapäivä, jona sadat kylät ympäri Suomen kutsuvat tutustumaan toimintaansa ja järjestävät tapahtumia.

Tänä vuonna mukana oli lähes 600 kylää. Tapahtuman järjestävät yhteistyössä Suomen Kylät ry, maakunnalliset kyläyhdistykset ja paikalliset yhdistykset.

Avoimet kylät -päivä on hyvä tilaisuus kokeilla jotain uudenlaista tapahtumaa tai toimintaa. Jos sinulla on idea ensi kesäksi, ota yhteyttä kylien yhdistysaktiiveihin!

Vaihela

SAARISTOHOTELLI

Vaihelan kesässä tapahtuu

Ravintola avoinna joka päivä kello 12-21,
tarvittaessa pidempäänkin.
Keittiö palvelee kello 12-20.

Viikonloppuisin live-musiikkia aina elokuun loppuun asti:

Perjantaina 6.7.	Kalle Klotz ja Susanna Pihlaja
Lauantaina 7.7.	Kalle Klotz ja Susanna Pihlaja
Perjantaina 13.7.	Mikko Itäranta
Lauantaina 14.7.	Petri Haapasalo
Perjantaina 20.7.	Kalle Klotz
Lauantaina 21.7.	Mikko Itäranta
Torstaina 26.7.	Pepe Gonzáles
Perjantaina 27.7.	Mikko Itäranta
Lauantaina 28.7.	Kalle Klotz ja Susanna Pihlaja
Lauantaina 4.8.	Petri Haapasalo
Lauantaina 11.8.	Pepe Gonzáles

Olette lämpimästi tervetulleita!

*Tarkemmat tiedot palveluista ja tapahtumista löytyvät osoitteesta
vaihela.fi sekä*

Saaristohotelli Vaihela Oy:n facebook-sivuilta

