

# KUSTAVIN KUNTATIEDOTE

JOULUKUU 2025  
TAMMIKUU 2026

Rauhallista joulua  
ja onnellista uutta  
vuotta 2026!

**Itsenäisyyspäivän juhla 6.12**

**Marttojen jouluhyörintät  
13.12. klo 10-13 Kustavi-salissa**

**Osta lippu viim. 14.12. "Nämä  
juhlat jatkuvat vielä" -teatteri-  
retkelle 23.1.2026**

**Lainaa pelisetti tai kävelysauvat  
liikuntavälinelainaamosta**



**Kustavi**

# Itsenäisyyspäivän juhla Kustavissa 6.12.2025



**klo 10** Jumalanpalvelus  
Kustavin kirkossa

**klo 11** Juhla ja kahvitarjoilu  
Kustavi-salissa

*Hyvää  
itsenäisyyspäivää!*



## **Kunnantalo suljettu**

22.12.2025-5.1.2026

Kiireelliset kiinteistöhuolto asiat:

Päivystävä kiinteistöhoitaja 044 383 8822

*HUOM!*

## Vesimittarilukeman ilmoittaminen 31.12.2025 mennessä

Pyydämme ilmoittamaan vesimittarilukeman  
vesi- ja jätevesilaskutusta varten.

Lukeman voi ilmoittaa Kulutus-Webin  
kautta. Tarvitset ilmoittaessasi  
maksajanumeron ja kulutuspuheen  
numeron, jotka löytyvät laskusta tai  
lukemapyyntökirjeestä.



Lukeman voi myös toimittaa:



Asetie 2 (postilaatikko Suvitorin seinässä)



Vesimittari@kustavi.fi



Puh. 044 7062 023



Kulutus-Web

**Kustavin kunnan uusi  
rakennusjärjestys astui  
voimaan 1.12.2025**



## Kustavin kuntatiedote

Kuntatiedotteen seuraavat julkaisupäivät vuonna 2026 on  
4.2., 4.3., 29.4., 3.6., 2.9., 7.10., 4.11., 2.12.

Aineisto-ohjeet:

<https://kustavi.fi/kunta-ja-hallinto/viestinta/>

Kuntatiedote on noudettavissa kirjastosta,  
palvelukeskuksesta, Salesta ja Keltaisesta puodista.  
Jakelupisteitä lisätään kysynnän ja tarpeen mukaan.

Kuntatiedote on luettavissa Kustavin kunnan kotisivuilla  
[www.kustavi.fi](http://www.kustavi.fi) ja sen voi myös tilata sähköpostiinsa:

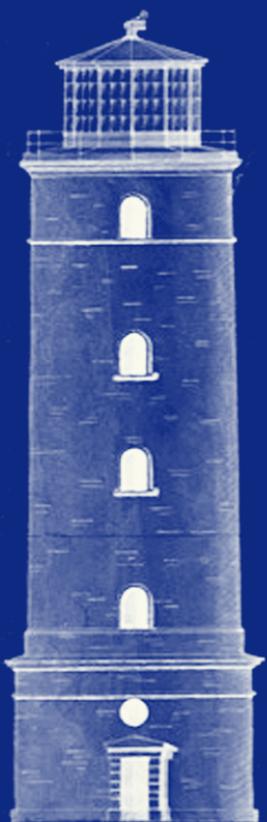
<https://link.webropol.com/s/kuntatiedote>



Aineisto-ohjeet



Tilaa uutiskirje



# Kustavin kirjasto

Asetie 2, 23360 Kustavi  
044 742 6630

## Aukioloajat

omatoimi ma klo 9-12 ja klo 18-19

**palveluaika klo 12-18**

omatoimi ti ja ke klo 9-19

omatoimi to ja pe klo 9-10 ja klo 16-19

**palveluaika klo 10-16**

omatoimi la ja su klo 9-15

## Lisätiedot mm. tapahtumista ja museoasioista

vs. kirjastonhoitaja-kulttuurisihteeri

Salla Hänninen

044 742 6602

salla.hanninen@kustavi.fi

## Lainojen uusiminen

www.vaskikirjastot.fi

044 742 6630

kirjasto@kustavi.fi



## LUKUPIIRI

kunnantalolla  
(Asetie 2, Kustavi)

### Luettavat kirjat ja kokoontumispäivät

HUOMIO! Joulukuun lukupiiripäivä on vaihtunut päällekkäisyyden vuoksi.

**ti 9.12. klo 17.30** Tina Harnesk / Lumeenkylväjät

Kevään 2026 ensimmäinen lukupiiri kokoontuu  
**to 15.1. klo 17.30**. Luettava kirja on Mohamed Mbougar Sarrin Miesten syvimät salaisuudet.

Tervetuloa mukaan rennosti avoimella mielellä!

## Omatoimiasioinnin aukiolomuutos tammikuussa

7.1.2026 alkaen kirjastoon  
pääsee joka päivä  
omatoimisesti **jo klo 7**  
aamulla.

Tervetuloa aamuvirkut!



## Kirjaston asiakaspalvelu joulutauolla

22.12.2025-1.1.2026

kirjasto on käytössä

omatoimisesti kirjastokortilla  
ja tunnusluvulla eikä  
henkilökuntaa ole paikalla.

Jos haluat varata vuodenvaihteeseen luettavaa muista kirjastoista, toimithan ajoissa. Tämän vuoden viimeinen kirjastokuljetus saapuu ja lähtee to 19.12. Seuraava kuljetuspäivä on 8.1.

Joulutauon aikana ulos palautuslaatikkoon palautettuja kirjoja ei käsitellä palautetuiksi eivätkä uusimmat lehdet ole luettavissa. Muistathan myös jättää kirjastotilan siistiksi seuraavalle asiakkaalle, kiitos!



## Vastaa, vaikuta ja voita

Vastaa Vaski-kirjastojen asiakaskyselyyn 17.11.–17.12. ja voita! Arvonnassa 3 × 100 € lahjakorttia ja kirjapalkintoja. Kerro meille, mikä tekee kirjastosta sinulle tärkeän.

Vastaaminen vie vain hetken, mutta vaikutat pitkälle.



**V A S K I** kirjasto  
biblioteken  
librari



## Lyhytelokuvapäivä ja kirjaston pienet pikkujoulut to 18.12. klo 13-17

Tule viettämään lyhytelokuvapäivää ja pieniä pikkujouluja kirjastoon! Tarjolla on kolme lyhytelokuvapäivän näytöstä, pienimuotoista jouluaskartelua, poppareita, pipareita, mehua ja glögiä. Ja rentoa joulutunnelmaa!

Ranskasta lähtöisin olevaa lyhytelokuvapäivää vietetään Suomessa vuoden lyhyimpänä päivänä 21. joulukuuta sekä sitä edeltävän kahden viikon aikana. Idea on, että kuka tahansa voi järjestää oman lyhytelokuvanäytöksen omilla laitteillaan haluamassaan paikassa – Lyhytelokuvapäivä tarjoaa elokuvat!

## Teatteriretki Turkuun tammikuussa: Nämä juhlat jatkuvat vielä

Tule mukaan Kustavin ja Taivassalon yhteiselle teatteriretkelle pe 23.1.2026 Turun Kaupunginteatterin esitykseen "Nämä juhlat jatkuvat vielä". Esitys perustuu Anna-Riikka Carlsonin suosittuun kirjaan "Rakas Eeva Kilpi. Nämä juhlat jatkuvat vielä". Pääosia näyttelevät Jonna Järnefelt ja Eija Ahvo.

Retken hinta 40€ sis. teatterilipun ja kuljetuksen. Retkelle ilmoittaudutaan ostamalla lippu Taivassalon verkkokaupan kautta.

### OSTA LIPPU:

Liput retkelle ovat myynnissä **14.12.2025 saakka.**

Retki toteutetaan, jos mukaan saadaan vähintään 20 osallistujaa.

Jos retki ei toteudu, maksu palautetaan lipun ostaneille. Mikäli retki toteutuu, ostettua lippua ei ole mahdollista peruuttaa 14.12.2025 jälkeen.



*Kustavin kirjallisuusyhdistys ry tarjoaa jäsenilleen (myös uusille) väliaikakahvit esityksen yhteydessä.*

### Retken aikataulu:

- klo 16.30 lähtö Kustavin kunnantalolta (Asetie 2)
- klo 17.00 lähtö Taivassalon liikuntahallilta (Ihattulantie 12)
- klo 18.30 Nämä juhlat jatkuvat vielä -esitys
- n. klo 20.45 lähtö takaisin Taivassaloon/Kustaviin



Eläkeliiton Kustavin yhdistys ry

Oikein mukavaa joulunaikaa ja onnellista uutta vuotta 2026!

Kiitos yhteistyöstä ja osallistumisesta eläkeliiton tapahtumiin.

Ensi vuonna jatketaan, **ensimmäinen kuukausitapaaminen on to 8.1. klo 12.00.**

Tällöin fysioterapeutti Arja-Riitta Leino neuvoo meitä, miten ”Pysytään pystyssä”.

T. Eläkeliiton Kustavin yhdistys



*Iloista joulun aikaa ja hyvää uutta vuotta kaikille asiakkaille ja yhteistyökumppaneille!*

T: Toritoimikunta



**WANHA KYLÄTORI**



## Isoluodon kylätoimikunnan puurojuhla

Perinteinen Isoluodon kylätoimikunnan järjestämä, alueen asukkaille tarkoitettu joulupuurotilaisuus Harjulassa, Varman salissa,

**sunnuntaina 7.12 klo 15.00.**

Tarjolla Joulupuuroa väskynäsopalla ja joulutorttu kahvin kera, sekä mukavaa yhdessäoloa.



*Servetuloa!*

-Isoluodon kylätoimikunta-



## MLL Kustavin iltaperhekahvila

4.12 klo 17-19

*Ohjelmassa piparien koristelua*

Tarjolla myös riisipuuroa!

**Jouluhyörinät lauantaina 13.12.  
klo 10-13**

**Kustavi-salissa, Kivimaantie 20**

Kustavin martat järjestävät perinteiset jouluhyörinät – myyjäiset.

Varaa oma myyntipaikkasi Merjalta p. 040 090 2179 viimeistään 9.12.

Paikkamaksu 5 eur.





Vakka-opiston kevätkausi käynnistyy tammikuussa viikolla 3. Opiston ohjelmalehti jaetaan koteihin 13.12.2025.

**Ilmoittautuminen kevään kursseille käynnistyy keskiviikkona 17.12.klo 9.00.**

Tervetuloa kursseille inspiroitumaan ja oppimaan uutta!

Katso tarkemmat tiedot ilmoittautumisesta verkosta osoitteesta:

[www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen](http://www.vakkaopisto.fi/ilmoittautuminen)

Opiston henkilökunta toivottaa kaikille kuntalaisille oikein hyvää joulun aikaa!



Joulukuussa tapahtuu Brändössä:

**21.12. Perinteiset Brändön kotiseutuyhdistyksen (Hembygdsförening) joulumarkkinat**  
Hembygdsgårdenissa

Brändö Hembygdsgårdenissa (Brändövägen 949) pidettävät perinteiset joulumarkkinat, jossa on myynnissä muun muassa käsitöitä, leivonnaisia, käsitöitä ja tietenkin Lionsien paikallisyhdistys on myymässä Hembygdsgårdenin pihalla joulukuusia perinteen mukaan.

Tervetuloa retkelle Brändöhön ja nauttimaan samalla joulun tunnelmaa myös Kihdin toiselle puolelle!

Lue lisää: [www.brando.ax/handelsekalender/](http://www.brando.ax/handelsekalender/)



## Lossi- ja yhteysalusaikatauluja

Vartsalan lossi  
Kivimaa/  
Kustavi-Vartsala



Yhteysalusaikataulu Kustavi,  
Vuosnainen/Osnäs Brändö, Åva  
Ympärivuotinen, maksu ja varaus  
verkkokaupasta rekisterinumerolla.



Kustavi, Heponiemi-  
Iniö Kannvik



## Etsi piiloutuneet joulupukit

Joulupukit valtasivat kuntatiedotteen!

Joulupukki painoi vahingossa kopiointi nappulaa ja nyt joulupukkeja vilisee joka puolella! 12 joulupukkia on piiloutunut kuntatiedotteeseen.

**Auta meitä löytämään heidät!**

*Lisää tapahtumia löydät  
tapahtumakalenteristämme!*

[www.kustavi.fi/tapahtumakalenteri](http://www.kustavi.fi/tapahtumakalenteri)



Nyt kunnantalon aulassa (Asetie 2)

## LIIKUNTAVÄLINELAINAAMO

Lainaa Vaski-kirjastokortilla maksutta säädettävät kävelysauvat (3 paria) tai sulkapallo-, tennis-, pickleball- tai frisbeegolfsetti.

- Välineitä ei ole mahdollista varata.
- Lainausaika on 14 vrk.
- Seteissä on välineet vähintään neljälle pelaajalle.
- Lainatut välineet täytyy palauttaa Kustavin kirjastoon.

Varaa pelaamiseen liikuntasali maksutta kunnan nettisivujen kautta. Vapaita vuoroja on lähinnä viikonloppuisin ja koulujen loma-aikoina.



Kysy lisätietoja hyvinvointikoordinaattorilta tai kirjastonhoitajalta. Liikunnan iloa!



## Palkitut: Kulttuuritoimijat ja arjen liikkujat

Kustavin kunnan sivistyslautakunta on palkinnut vuoden 2025 kulttuuritoimijoina **Hilkka Oksama-Valtosen** ja **Sauli Juslinin**. Hilkka on vahva taustavaikuttaja niin Volter Kilpi Kustavissa - kirjallisuusviikolla kuin myös Mörk Ö -viikolla. Sauli on aktiivisesti mukana monessa Kustavin musiikkitapahtumassa, niin esiintyjänä kuin taustahenkilönä.

*Onnittelut!*

Sivistyslautakunta palkitsi myös vuoden 2025 Arjen Liikkujina **Essi Lindrothin** ja **Ahti Veijolan**. Arjen Liikkuja kunnia-arvon saa henkilö, joka liikkuu aktiivisesti ja omalla esimerkillään kannustaa myös muita liikkumaan. Essi liikkuu vapaalla ajalla aktiivisesti niin kuntosalilla kuin ulkoillen perheen kanssa. Essi ohjaa myös viikoittaista jumppaa aktivoiden muita liikkumaan. Ahti on tuttu näky pyöräilemässä kylän raitilla, toisinaan myös metsäpoluilla. Lisäksi Ahti purjehtii kesäkaudella perinteitä kunnioittaen talonpoikaisveneellä.

Ilmoittaudu



## Retki Raumalle valotaidetapahtumaan ja taidemuseoon la 17.1.



Tule mukaan kulttuuriretkelle Raumalle lauantaina 17.1.2026. Retkeen sisältyy bussikuljetus, vierailu Lumen-valotaidetapahtumassa sekä halutessasi omakustanteinen vierailu taidemuseossa ja omakustanteinen ruokailu ravintola Buena Vistassa. Ilmoittaudu webropol-linkin kautta viimeistään 8.1.2026. Aikataulu tarkentuu vielä, mutta lähtö on puolilta päivin ja paluu illalla eli retkeen on hyvä varata koko päivä n. klo 12-20.30. Retki toteutuu jos mukaan saadaan vähintään 20 osallistujaa.

# LIIKUNTAKAMPANJAT

Muista osallistua

LiikU talvella kampanjaan 10.1.-31.3.



LiikU syksyllä kampanja päättyi marraskuun loppuun. Tätä kirjoitettaessa näyttää vahvasti siltä, että Kustavi marssii taas ansaittuun ja ylivoimaiseen voittoon.

Iso kiitos kaikille osallistuneille.

Kunta arpoo osallistujien kesken palkintoja.

Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

## IKÄIHMISTEN PÄIVÄTOIMINTA

Kunta on järjestänyt ikäihmisten päivätoimintaa syksystä 2023 alkaen.

Päivätoimintaa järjestetään palvelukeskuksessa tiistaisin klo 10-14.30. Kevään 2026 ensimmäinen kerta on 27.1. Kevätkaudella on 12 kokoontumiskertaa.

Päivätoiminnan maksu on 10 €/krt, joka sisältää lounaan ja päiväkahvit ja ohjelman. Tarvittaessa kunta järjestää kuljetuksen kotoa, tämän kustannus on 5 €/päivä.

Ikäihmisten päivätoiminta on tarkoitettu kotonaan yksin asuville +75-vuotiaille. Tapauskohtaisesti voidaan ikäraja joustaa.

Toimintaa suunnittelee ja ohjaa vapaaehtoiset. Lisäksi lähes joka viikko on vierailijoita, jotka tuovat "ohjelmistoon" omaa osaamista.

Ilmoittaudu ikäihmisten päivätoimintaan 15.1. mennessä hyvinvointikoordinaattori Markus Malmelinille soittamalla 050 5759121 tai sähköpostitse markus.malmelin@kustavi.fi. Myös omaiset voivat ottaa puolestasi yhteyttä. Voit samalla kertoa mm. millaista toimintaa toivot, miten usein haluaisit osallistua ja tarvitsetko kuljetusta osallistuaksesi.

Ps. Mikäli olet kiinnostunut vapaaehtoistyöstä ikäihmisten päivätoimintaryhmässä, ole yhteydessä hyvinvointikoordinaattoriin.



## UIMAHALLIMATKAT UKIIN KEVÄÄLLÄ 2025



**MAANANTAISIN: 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4. JA 27.4.**

Lähtö koulun pihalta klo 16.45.

Kausimaksu: aikuiset 50 € sisältäen vesijummat ja matkat, alle 18-vuotiaat 20 €.

Kertamaksu: 10 € aikuiset ja 5 € lapset. Sisältää vesijumpan ja kuljetuksen. Kysy hyvinvointikoordinaattorilta päivän paikkatilannetta.

Osallistujat maksavat uimahallin kassalla hinnaston mukaisen uintimaksun ja vesijumpan itse. Vesijumppa alkaa klo 18.00.

Ilmoittautumiset hyvinvointikoordinaattorille viimeistään 15.1.2026. Laita viestiin/ilmoittautumiseen tiedot ilmoittautuneista henkilöistä.

Alle 12-vuotiaille ja uimataidottomille huoltaja/valvoja mukaan.

## KEILAILUMATKAT RAISIOON KEVÄÄLLÄ 2025

**MAANANTAISIN: 26.1., 23.2., 23.3. JA 20.4.**

Lähtö koulun pihalta klo 17.15.

Kertamaksu: 15 euroa, sisältää kuljetuksen, ratamaksun ja kengät.

Ilmoittautumiset hyvinvointikoordinaattorille viimeistään 15.1.2026. Laita viestiin/ilmoittautumiseen tiedot ilmoittautuneista henkilöistä.

Voit kysyä hajapaikkoja muutamaa päivää ennen aiottua keilailumatkaa.



**Markus Malmelin**  
Hyvinvointikoordinaattori

050 575 9121 / markus.malmelin@kustavi.fi

# KLIPUNKARIN SAUNA JA TALVIUINTIPAIKKA

## Sauna:

maanantaisin ja torstaisin klo 16-21 sekä  
lauantaisin klo 14-20

## Pukuhuone- ja suihkutilat:

avoinna päivittäin  
klo 6 -21.

!!!  
lauantaisin  
pidennetty aukiolo

## KAUSIMAKSU

Klipunkarin talviuintipaikalla on kausimaksu  
kaudella 25-26.

Kausimaksu on 90 € / hlö ja kertamaksu  
5 € / hlö. Talviuintikausi lokakuu-huhtikuu.

Alaikäisiltä ei peritä maksuja.  
Kausimaksun voi suorittaa kunnan tilille  
FI94 5491 7820 0100 07  
viitetekstillä: klipunkari  
Kausimaksun voi maksaa myös  
liikuntaeduilla: Epassi, Edenred ja Smartum.  
Kertamaksut voi maksaa mobilepayllä ja  
liikuntaeduilla.

Jos olet maksanut kausimaksun, etkä ole  
vielä saanut "Klipunkari" pipoa, voit hakea  
sellaisen kunnantalolta.

# KIVIMAAN KOULUN KOTA

## VARAUS- JA KÄYTTÖSÄÄNNÖT

Kivimaan koulun pihalla on lähiliikuntapiha-  
hankkeeseen liittyvä kota.

Kodan käyttö on maksutonta kustavilaisille  
yksityishenkilöille ja yhteisöille. Varaajan tulee  
olla täysi-ikäinen ja paikalla kodalla varauksen  
aikana.

Pääsääntöisesti maksimi varausaika 2  
tuntia/päivä. Kunnalla on oikeus rajoittaa  
varausten määrää ja kestoja. Kodassa on  
polttopuita ja tulentekovälineet. Lisäksi löytyy  
perusrillausvälineet.

Kodan käyttö kaupalliseen tarkoitukseen on  
kielletty.

Ensisijaisesti kota on varattu koulun,  
päiväkodin ja iltapäiväkerhon käyttöön arkisin  
klo 9-17. Kotaa voi varata päivittäin klo 20.00  
asti.

Kodan varaus ensisijaisesti sähköpostilla  
kirjaamoon kustavi@kustavi.fi, toissijaisesti  
soittamalla hyvinvointikoordinaattorille.  
Varauksen yhteydessä saat ohjeet oven  
avaukseen.

Päihteiden käyttö kodassa ja sen ympäristössä  
on kielletty. Tarkemmat käyttö- ja  
turvallisuusohjeet kodan seinässä.

## MIELENTERVEYS ON IHMISEN HYVINVOINNIN, TERVEYDEN JA TOIMINTAKYVYN PERUSTA

Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät, kuten tunne-elämä, itsetuntemus, ihmissuhteet ja kokemus elämän merkityksellisyydestä. Mielen hyvinvointia voidaan ylläpitää samoilla keinoilla kuin muutakin hyvinvointia ja terveyttä: riittävä lepo, monipuolinen ravinto ja säännöllinen liikunta muodostavat sille tärkeän perustan.

Hyvinvointia vahvistavat myös luova ja mielekäs tekeminen, harrastukset ja palautuminen, tietoisuustaidot ja myötätuntoinen asenne itseä kohtaan sekä tunteiden ja ajatusten jakaminen muiden kanssa. Elämäntilanteet tai kriisit voivat ajoittain vaikuttaa jaksamiseen. Silloin on erityisen tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta sekä hakea tukea tarvittaessa.

### Mielen hyvinvointia edistäviä palveluita:

- Varsinais-Suomen kuntien, järjestöjen, seurakuntien ja hyvinvointialueen palveluita hyvinvoinnin tueksi löydät Varsinais-Suomen Hyvinvointiopastajasta: <https://hyvinvointiopastaja.varha.fi/fi>
- Valtakunnallisesta Mielenterveystalosta löytyy omahoito-ohjelmia oireisiin, elämäntilanteisiin ja mielen hyvinvointiin. Tarjonnasta löytyy myös erikseen omahoito-ohjelmia eri kohderyhmille. Tutustu Mielenterveystaloon: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito>
- Varhan palveluissa on mielenterveyttä edistäviä ryhmätoimintoja, joihin voit ilmoittautua itse ilman lähetettä tai diagnoosia. Tarjolla on erilaisia ryhmätoimintoja Varhan sote-keskuksissa sekä etäryhminä verkossa. Katso tarkemmat tiedot ryhmien sisällöstä ja ilmoittaudu rohkeasti mukaan: <https://www.varha.fi/fi/palvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/aikuisten-mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielen-hyvinvointia-tukeva-ryhmatoiminta>
- Lisätietoa mielen hyvinvoinnista löytyy Varhan sivuilta osoitteesta <https://www.varha.fi/fi/palvelut/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-palvelut>

### Kun tarvitset apua oman tilanteesi arviointiin

Jos sinulla on huoli omasta mielenterveydestäsi, älä jää yksin, vaan ota yhteyttä omalle terveysasemallesi, Varha-sovelluksen chattiin, työterveyshuoltoon tai opiskeluterveydenhuoltoon.

Kiireellisessä tilanteessa, ota aina yhteyttä ammattilaiseen:

- Arkisin klo 8-16 välillä omalle terveysasemallesi
- Iltaisin, öisin tai viikonloppuina Tyksin päivystykseen. Soita aina ensin 116117 (aikuisille) tai 02 313 1420 (alle 16-vuotiaat).
- Hätätilanteessa soita aina 112

Lisätietoja osoitteesta <https://www.varha.fi/fi/palvelut/palvelupolut/huoli-mielen-hyvinvoinnista>





**Kerro meille huomioitasi  
kunnan infrasta ja  
palveluista!**

Tee epäkohtailmoitus:  
[webropol.com/ep/ilmoita](http://webropol.com/ep/ilmoita)



## Ilmoita petohavainnot!

Taajaman ja kotipihojen susihavainnoista ja poikkeuksellisesta tai uhkaavasti käyttäytyvistä petoeläimistä tulee tehdä ilmoitus sekä petoyhdyshenkilölle, että yleiseen hätänumeroon 112.

### Kustavin petoyhdyshenkilöt

- Eero Rautanen, puh. 040 5414112
- Ilari Kallio, puh. 044 5130381



### Liikkuva Saaristo-hankkeen HyvinvointiPointti on avattu kunnantalon aulaan.

Sieltä saat esitteitä ja liikuntavinkkejä liikkumiseen ja hyvinvointiin. Nyt joulukuussa telineessä on ikääntyvien liikkumisen aineistoja.

### Kevään liikuntaryhmien suunnittelu on käynnissä.

Alkavista ryhmistä tiedotetaan kunnan verkkosivuilla ja sosiaalisen median kanavilla (facebook ja instagram)

**vara** Varsinais-Suomen  
hyvinvointialue  
Egentliga Finland  
vållföräordning



**Miten voin itse  
ennaltaehkäistä kaatumisia?**



- Lähde liikkeelle, tapaa ystäviä ja tuttuja sekä säilytä harrastukset ja sosiaaliset suhteet
- Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti
- Käytä hyviä jalkineita ja liukuesteitä liukkaalla
- Ota apuvälineitä käyttöön oikea-aikaisesti
- Huolehdi kodin ja kotipihan esteettömyydestä
- Syö ja juo monipuolisesti sekä säännöllisesti
- Huomioithan, että alkoholin käyttö voi vaikuttaa tasapainoon
- Unilääkkeiden käyttö aiheuttaa kaatumisriskejä, lääkkeettömiä hoitomuotoja on saatavissa
- Huolehdi terveydentilastasi ja lääkityksen ajantasaisuudesta, ota puheeksi ammattilaisen kanssa, mikäli jokin huolettaa
- Säännöllinen voima- ja tasapainoharjoittelu on tärkeää kaatumisten ehkäisyssä!
- Kuntasi liikuntatoimesta saat tietoa ja ohjausta monipuoliseen liikuntaan liittyen sekä voima- ja tasapainoryhmistä.

Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille [Voitas.fi](http://Voitas.fi)

## Yli 70-vuotiaat kustavilaiset huomio!

**Voit hakea maksutta  
kenkiin laitettavat  
liukuesteet  
Keltaisesta puodista.**



# Tervetuloa Kustavin ja Taivassalon valuma-aluesuunnittelun yleisötilaisuuteen!

22.1.2026 klo 17.15–19.00

Taivassalon yhteiskoulu, Ihattulantie 8, Taivassalo

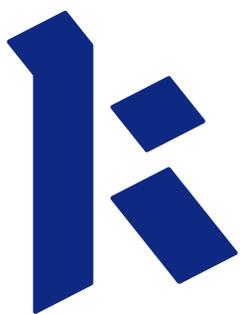
**Kustavin alueen maanomistaja, asukas, toimija:  
paikallistuntemustasi tarvitaan!**

Yleisötilaisuudessa etsitään yhteistyössä maanomistajien kanssa sopivia paikkoja erilaisille luonnonmukaisille vesienhallintarakenteille. Ohjelmassa on puheenvuoroja valuma-aluesuunnitelmasta, vesienhallinnasta ja muuttuviin sääoloihin varautumisesta. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

Tule vaikuttamaan alueesi ympäristön ja elinkeinojen tulevaisuuteen!

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen:**





# Kustavi

## Kunnantalo

Asetie 2

Avoinna

ma–pe klo 9.00–15.00

(suljettu lounasaikana klo 11–12)

Varaathan tapaamisajan  
ennakkoon

## Kirjaamo

kustavi@kustavi.fi

## Sähköpostit

etunimi.sukunimi@kustavi.fi

## Päivystävä kiinteistöhoitaja

044 383 8822

## Epäkohtailmoitukset

[www.webropol.com/ep/ilmoita](http://www.webropol.com/ep/ilmoita)

## Palvelukeskuksen ruokala

Jaalakuja 5

Avoinna arkipäivisin 11–12.30

Ruokalista [www.kustavi.fi](http://www.kustavi.fi)

Lisätietoja puh. 044 742 6633

## Viherlahden jäteasema

Viherlahdentie 239

Jäteasema on avoinna vuoden  
ympäri arkilauantaisin  
klo 9.00–13.00.

