

Suinulan Sanomat

Suinulan kyläyhdistys ry:n tiedotuslehti N:o 1/2014

Suinutuvalla uusi yrittäjä: Sari lähti ja Meeri tuli

Sari päätti lähes kolmevuotisen yrittäjyytensä Suinutuvalla helmikuun alussa ja siirtyä uusiin haasteisiin. Suinulan koululla pidetyssä läksiäiskahvituksessa Sari muisti asiakkaitaan ja asiakkaat Saria lämpimästi ja haikeina.



Kyläläiset ja kyläyhdistys kiittävät Saria näiden vuosien mahtavasta työpäinoksesta ja yhteistyöstä Suinutuvan kehittämisessä! Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin, kun toiminta on ollut vilkasta ja monipuolista!

Ja samalla on ilo toivottaa tervetulleeksi uusi yrittäjä, Meeri Heilimo. Meeri avasi Suinutuvan uudelleen saman tien jo viikko sitten tiistaina.

Avajaiskahveja juotiin viime lauantaina. Onnea ja menestystä Meerille!



Tiskin takana hymyilee ja palvelee nyt Meeri Heilimo. Meeri on alunperin Vilppulan neitoja, Etelä-Suomen vuosien jälkeen Halliin muuttanut monitoimimainen.

Toistaiseksi Meeri jatkaa Suinutuvalla samoilla aukioloajoilla. Lounasta on tarjolla joka päivä. Tuoreita leivonnaisia voi ostaa sekä kahvin kanssa että kotiin viemiseksi.

PÄÄKIRJOITUS HELMIKUUSSA 2014

Koneesta tuuppaa parhaimmillaan tietoa 300 000 km:n sekuntivauhtia. Ainakin se on valonnopeus. En tiedä voiko sitä rinnastaa tietokoneesta tulevan informaatiovirran nopeuteen ja kulkeeko se valokaapelissa samanlaista haipakkaa. Mutta nopeasti kone toimii, vaikka en ole huippunopeutta tilannutkaan. Tai pitäisi toimia, välillä ei tapahdu mitään. Toivottavasti toimintakatkot loppuvat jotta pääsemme nettiin aina kun haluamme ja TV-lähetykset alkavat näkyä moitteettomasti. Ilmoitellaan toimintahäiriöistä aina puhelinyhtiölle niin saadaan verkkoyhteydet sujuviksi.

Kylälle on valmistumassa kunnallinen jätevesiverkosto. Valmistuttuaan se ei toivottavasti toimi valon nopeudella, sillä silloin ei uskaltaisi ehkä käydä pöntöllä. Toimintavarma sen kuitenkin pitää olla - niin kuin varmaan onkin. Kunnallinen vedenjakelu meillä jo onkin käytössä, ja kun kioskipalvelut jatkuvat entisellään, voidaan ilolla todeta, että Suinulassa on hyvä asua.

Lähdetään porukalla lauantaina kuutamoluisteluun ja -hiihtoon Suinuselälle, vaikka onkin vähän lunta, jonka takia ei ole ihme, että emme saa niin paljon Sotshista mitaleita kuin Norja, mutta kun saataisiin edes enemmän kuin Ruotsi ☺

Olli Moisio

Suinulan Sanomat

Tiedotuslehtinen ilmestyy 4-6 kertaa vuodessa yhdessä Nysän Uutisten kanssa Lehti jaetaan ilmaisjakeluna Suinulan kylän talouksiin.

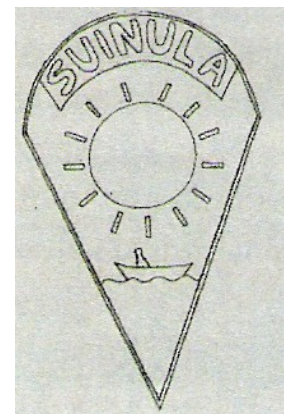
Toimituskunta:

Marja-Riitta Laukkarinen, p. 044 5224652,

marja-riitta.laukkarinen@phpoint.fi

Olli Moisio, p. 0407416315 olli.moisio@jamsa.fi

Kari Moisio, p., p. 0503370742 ki.moisio@netti.fi



Jooga on mielen liikkeiden lakkaamista

Suinulan koulun jumppasalilla joogaryhmä kokoontuu keskiviikko-iltaisoin jo neljättä vuotta. Mutta mitä se jooga onkaan, jooga-ohjaaja Teija Virtamo? ” Opetan fyysisistä hathajooga. Perustana hathajoogassa on keskittyneesti suoritettut asanaharjoitukset, tietoinen rentoutuminen, luonnollinen hengitys sekä sisäisen hiljaisuuden kokeminen. Itse olen joogannut jo yli 30 vuotta päivittäin ja minulla on seitsemän vuoden joogaohjaajakoulutus. ” Teija kertoo.

Joogassa asanat ovat asentoja, jotka harjoittavat ensisijaisesti lihaksia, samalla ne kuitenkin vahvistavat myös hermojärjestelmää ja vaikuttavat sisäelinten toimintaan. Kun lihas rentoutuu, myös hermo ja vastaava aivokeskus lepäävät, kun lihakset ovat kireät, myös hermot ovat kireällä.

”Kaikki lähtee mielestä. Mieli seuraa asanoja ja liikkeitä. Mieli alkaa luopua jännityksestä, lihaksiin alkaa tulla rentoutta ja hapen tarve vähenee, samalla hengitys alkaa kulkea luonnollisesti. Kun hengitys kulkee kevyesti ja vapautuneesti, mieli tyyntyy. Keho, hengitys ja mieli toimii siis yhdessä. Hengitys johtaa liikettä ja antaa sille rytmin. Se toimii siltana mielen ja kehon välillä. Tärkeintä on olla tietoinen hengityksestä. Ajan myötä asanat muuttuvat enemmän mielen kuin kehon harjoituksiksi.” Teija tarkentaa.

Notkeus ei joogassa ole tärkeintä. Kaikki tehdään pakottamatta, liiallinen yrittäminen haittaa harjoitusta. Joogaan liittyy lempeys kehoon ja mieleen.

Joogaryhmässä on tänä talvikautena kaikkiaan ollut mukana 17 henkeä. Porukan koko vaihtelee eri iltoina, mutta sali on vieriviereen täynnä joogapatjoja ja tunnelma on leppoisa ja lämmin. Teija Virtamo ohjaa liikkeet rauhallisella ammattitaidolla. Puolitoista tuntia joogaajat keskittyvät omaan mieleensä, hengitykseen ja liikkeisiin silmät kiinni sulkien kaiken muun pois paitsi Teijan rauhallisen ohjaavan äänen.

”Tämä on vallan ihana paikka joogalle, lämmin ja sopivan tunnelmallinen”, keuruulainen Teija kehuu.



Tapahumakalenteri

Tiistaisin puutyö- ja nikkarointipiiri klo 16 koululla jatkuu

Koulun puutyövälineet ja –koneet käytössä

Tiistaina käsityöpiiri koululla klo 17

Tehdään yhdessä erilaisia käsitöitä ja puuhailuja koululla

Keskiviikkoisin jooga jatkuu klo 18 koululla

Vetäjänä joogaohjaaja Teija Virtamo



Torstaisin parittomina viikkoina hieroja Erkkä Lehmus jatkaa koululla vastaanottoaan

Ajanvaraukset Erkalta p. 050 3550084.

Lauantaina 15.2. Kuutamoukoilutapahtuma Suinuselällä alk. klo 18

Keskuspaikkana Suinulan koulu, Halkoniemestä ja Suinurannasta pääsee myös jälle. Ohjelmassa: retkiluistelua Kuorevesijärven jällä 2 km radalla, kaukalo myös koulun pihalla on käytössä; hiihtoa järven jälle ajamalla ladulla; puffetti koululla. Vuokrataan retkiluistimia edullisesti, mielellään omat hiihtomonot mukaan. Sää- ja jäävaraus.

Sunnuntaina 23.2. Laavuretki. Heikon lumitilanteen takia todennäköisesti retki toteutetaan kävellen Ilolankujaa pitkin (n. 4km) , myös autolla mahdollisuus päästä lähelle laavua. Laavulla myynnissä kahvia, mehua ja leipiä. Yhteislähtö kioskilta klo 12, myyntiä laavulla klo 15 asti.

Sunnuntaina 9.3. Talvitapahtuma/pilkkikisat koululla.

Pilkkikisat klo 10-12, lasten hiihtokilpailut klo 13.

Sunnuntaina 16.3. Laavukirkko klo 19 yhdessä alue seurakunnan kanssa.

Tarjolla mehua ja makkaraa. Kolehdi yhteisvastuun hyväksi.

Sunnuntaina 6.4. Virkistyspäivä koululla alkaen klo 10.

Sunnuntaina 13.4. Yhdistyksen kevätkokous klo 14.

Koulun luistelukaukalo jäädytetty. Retkiluistelurata Kuoreveden jällä välillä Halkoniemi-Suinuranta käytössä. Latuja ei maastoon huonon lumitilanteen takia ole vielä saatu, mahdollisuuksien mukaan avataan kuitenkin latuja jälle.

Loppukevään tapahtumista ilmoitellaan myöhemmin tarkemmin!

Haluan sydämestäni KIITTÄÄ kaikkia asiakkaitani, kyläläisiä ja kyläyhdistyksen väkeä tuestanne näinä vuosina, en koskaan unohda teitä!!

Suinutupa on hyvissä käsissä, toivotan Meerille menestystä jatkaessaan Suinutuvan emäntänä!

Tapaamisiin jälleen...

Sari Kalliojärvi

Kioski toimii vanhaan tuttuun tapaan....

Avoinna ti – la 11.00 -17.00

Lounas ti –la klo 11.00-14.00

Tilauksesta teen suolaiset ja makeat leivonnaiset. Täytekakut, voileipäkakut yms.

Tarkoitukseni on myös kioskilli myynnissä olevat leivonnaiset tehdä itse!

Kiitos, että olette ottaneet minut vastaan lämpöisesti!

Toivotan teidät tervetulleiksi Suinutuvalle!

Tellen tupa T:mi /

Meeri Heilimo

Suinutupa

Elintarvikekioski-Kahvio

Ilolankuja 1,35630 Kuorevesi

p. 045-8770400

