

TERVEYSTALOSSA ON GYNEKOLOGI. TULE SINÄKIN.

Gynekologian erikoislääkärimme Anu Urjanheimo ottaa vastaan taas keskiviikkona 25. toukokuuta. Kannattaa varata aika heti.

Vietämme samana päivänä myös luomipäivää. Varaa aika luomitarkastukseen puhelimitse.

Terveystalo

Sodankylä

**NOPEASTI HYVÄÄN
HOITOO**

terveystalo.com

Jäämerentie 18
ma-to 8-16
pe 8-14
puh. 030 6000*

*Asiakaspalvelu on avoinna vuorokauden ympäri läpi vuoden. Puhelun hinta on lankaliittymästä 8,35 snt/puhelu + 3,20 snt/min, matkapuhelinliittymästä 8,35 snt/puhelu + 19,33 snt/min.

Hei sodankyläläiset kevätsiivouksen tekijät!

Nyt on mahdolluttoman hieno tilaisuus auttaa. Paikkakuntamme polkupyöräguru Markku Väyrynen on oppilaittensa kanssa lupautunut fiksaamaan polkupyöriä Kemijärven vastaanotto-keskuksen lapsille ja aikuisille.

Pyöriä voi jättää perjantaihin 20.5. saakka päivittäin klo 7-17 Aleksanteri Kenan koulun C-rakennuksen ovelle! Kaikenlaiset pyörät kelpaavat, sillä tarvitsijoita oli viime viikolla 200 ja pyöriä vain 40. Kemijärveltä tullaan hakemaan pyörät uusille omistajilleen. Kiitos!

Annele Halmekoksi

*Ketjujen paikoilleen asentamista.
Kuva: Annele Halmekoski*



Pickleball, uusi helppo peli kaikenikäisille pelaajille



Pickleball on Suomessa uusi sosiaalinen, urheilullinen ja hauska mailapeli, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Lajin perusteet oppii nopeasti. Pickleball yhdistelee tenniksen, sulkapallon ja pöytätenniksen piirteitä. Maahantuoja **Tuomo Antikaisen** mukaan laji sopii ominaisuuksiensa vuoksi loistavasti myös iäkkäämmille ja auttaa pitämään heidät aktiivisina.

"Laji on nopeasti kasvava. Myös iäkkäämmät ihmiset pystyvät pelaamaan tätä peliä, koska verkko on matalammalla, välineet ovat kevyet ja moneen muuhun mailapeliin verrattuna liikeradat esimerkiksi käsille ovat pienemmät. Tässä pelissä syöttö ja lyönti lyödään alakautta, vähän

saman tyyppisen liikeradan tavoin, kuin keilauksessa", kertoo Sodankylän Liikuntahallissa peliesittelyä vetänyt Antikainen.

Kevyt maila ja pallo säästävät Antikaisen mukaan pelaajan olkavarren niveliä, kun lyönnit lähtevät alakautta.

Lajin synnyinmaassa Yhdysvalloissa pickleballia on jo 2,5 miljoonaa harrastajaa ja se on maan nopeimmin kasvava urheilulaji. Pickleball leviää vauhdilla myös Suomeen, jossa sitä pelataan jo monissa urheiluopistoissa ja liikuntakeskuksissa eri puolilla maata.

Antikainen kertoo, että hänellekin siirtymä lajin pariin oli helppoa.

"Minulla ei ollut mitään

mailapelitaustaa pohjalla, että suosittelen rohkeasti kokeilemaan tätä liikuntamuotoa. Peli on kuitenkin verrattain yksinkertainen ja helposti opittavissa."

Laji oli nyt ensiesittelyssä Lapin alueella. Sodankylään lajesittelystä kutsui Kylässä hyvä - kotona paras2 -hanke, jonka yhtenä tavoitteena on aktivoida ikäihmisiä liikkumaan.

Lajiin voi tutustua Kylässä hyvä, kotona paras2 -hankkeen vuorolla Sodankylän Liikuntahallissa torstaisin klo 10-12, vuoron alkaessa 26.5. Hankkeen työntekijän **Merja Laurikaisen** mukaan vuorolla on ohjaaja mukana. - (JV)

Syöttö annetaan alakautta.

Ennen pelaamista otetaan alkulämmittelyt vammojen välttämiseksi ja lihasten lämmittämiseksi.



Maahantuoja Tuomo Antikainen pitää aloitusinfon ennen pelin alkua.

