

Jäsentiedote
2/2012



www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/

Hallitus ja toimihenkilöt 2012

Puheenjohtaja – turvallisuusasiat – kansainvälinen toiminta	Kaj Natri	kaj.natri@kolumbus.fi 050 435 1872
Varapuheenjohtaja – retkeily – Lappi / syys – hiihto	Matti Salo	matti.salo@kotikone.fi 0400 463 613
Sihteeri – tiedotus, kotisivut – jäsenyysasiat	Auli Saloranta	auli.saloranta@saunalahti.fi 0400 409 052
Jäsen – pyöräily	Mona Kokkarinen	mona.kokkarinen@gmail.com 040 184 1299
Jäsen – Lappi / talvi – lumikenkäily	Heikki Laaksonen	heikki.laaksonen.hjl@gmail.com 045 235 7338
Jäsen – sauvakävely	Anne Koskinen	aikoskinen@elisanet.fi 0400 692 260
Jäsen – metsämörrit ja metsävaeltajat – lentopallo	Sari Ilander	s.ilander@suomi24.fi 044 573 8972
Jäsen – talviuinti	Pekka Lindfors	lindfors_pekka@hotmail.com 040 515 3435
Jäsen – metsävaeltajat – pesäpallo	Jonna Huhta	jarmo.huhta@kolumbus.fi 0500 695 449
Varajäsen – hölkkä, luistelu	Ilkka Arola	arola.ilkka@gmail.com 0400 549 620
Varajäsen – näyttelyt	Marita Turunen	marita.turunen@kolumbus.fi 0400 404 561

Muita toimihenkilöitä:

– rahastonhoitaja laskutusosoite: Postikatu 11 A 19 04400 Järvenpää	Anne Koskinen	aikoskinen@elisanet.fi 0400 692 260
– metsävaeltajat	Hannu Holttinen	hannu.holttinen@netti.fi 0400 619 724
– muumihiihtokoulu	Hanne Kajasviita	kajasviita@hotmail.com 050 354 1392
– talviuinti, yhteyshenkilö	Helena Toivanen	helena.toivanen@kotiposti.net 040 547 4460
– ikäihmisten liikuttaminen	Katriina Hemmi	katriina.hemmi@gmail.com
– metsämörrit ja -myttyset	Kati Suvanto	jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.com

Ketjut kireänä mieli vapaalle

No niin se talvi taas meni kaikkein talvisine rientoineen, iloineen ja askareineen. Jäät lähtivät totuttuun tapaan Tuusulanjärvestä, mikä jätti lukuisan joukon talviuimareita kaihoisesti odottelemaan tulevan syksyn taantumista ja seuraavien lumien ja jäiden saapumista. Odottamista kestää jonkin ajan, mutta laakereilleen ei pidä jäädä. Tai oikeastaan, miksei, jos asiaa tarkemmin vanhan pyöräilijän vinkkelistä ajattelee.

Tavallisen liikkujan pyörä on saanut rauhasia lojua varaston uumenissa koko kuluneen talven ajan. Vain "fanaattisimmat" polkijat ovat uhmanneet talven pakkasia ja tuiskuja, ja niistä huolimatta ovat säännöllisesti nousseet satulan selkään kilometrejä taittamaan. Kuka on sen missäkin tarkoituksessatehnyt; työmatka-ajoa, talviharjoittelua, tavan vuoksi jne. Jokainen näistä kelpaa perusteeksi pyörän talvikäytölle, vai tarvitaanko ylipäättään mitään perustetta? Voihan sitä ihminen pyöräillä ihan mielijohteesta tai mielen virkistykseksi.

Tosiasiakin kuitenkin on, että kesä on koittanut. Pyöräilyn sesonkikausi on alkanut ja niinpä kesää vietetään aktiivisen pyöräilyn merkeissä. Valtakunnallista pyöräilypäivää vietettiin jo 12. toukokuuta, jolloin laajalti koko valtakunnassa muun muassa Suomen Ladun paikallisyhdistykset järjestivät pyöräilytapahtumia. Mekin täällä Järvenpäässä kiersimme kotoisan Tuusulanjärven tuona tuulisena päivänä. Eikä tämä riemu tuohon pääty, päinvastoin se oli vasta alkusoittoa. Yhdistys järjestää pitkin kesää ja syksyä lukuisia pyöräilyretkiä. Ei muuta kuin tiedonkeruuseen tapahtumien ajankohdista nettisivuiltamme ja mukaan matkantekoon. Ketään ei jätetä, kaikista pidetään huolta ja yhdessä viihdytään. Mutta yhden rajoituksen olemme turvallisuussyistä mukaan-tulolle asettaneet – pyöräilykypärä on oltava päässä ajon aikana.

Toisen toiminnallisen painopisteen haluamme luoda nuorten ja lasten toiminnalle yhdistyksessämme. Kesän ja koulujen kesälomien mentyä järjestämme taas perinteistä toimintaa



5–13 -vuotiaille. Muodostamme kaksi eri ikäryhmän joukkoa, joita totutamme koulutuksen saaneiden vetäjien avulla luonnon kätkeisiin saloihin, sekä toimimaan ja liikkumaan siellä säästä ja valoisuudesta piittaamatta. Luonnossa liikkumisen myötä tavoitteenamme on saada lapset kiintymään luontoon omien kokemusten, elämysten ja aistien avulla. Samalla opetamme mukaan tuleville retkeilyn perustaitoja, kuten tulentekoa ja teräseiden käyttöä. Näistä opetuksista nuoret saavat varmuutta arkipäivän askareisiinsa.

Aurinko nousee itäiselle taivaalle ja mitä pitemmälle kesä koittaa, sen korkeammalle taivaan laelle se nousee. Lämpö ja kuumuus on syytä huomioida liikuttaessa. Varatkaa juomaa ja nauttikaa sitä riittävästi rasituksen aikana, suojautukaa sopivin varustein auringonpaah-teelta, sekä käyttäkää suojaavaa rasvaa tarpeen mukaan. Varautukaa suojaruosteihin, suojuksiin ja kypärin liikuntatavasta riippuen, mutta ennen kaikkea – nauttikaa kesästä, sen lämmöstä ja valoisuudesta, sekä kaikesta siihen liittyvästä, jopa hytysten ininästä siinä määrin, että syksyn ja talven taas tullessa sekä henkisen, että ruumiillisen hyvinvoinnin varastot ovat aivan ääriään myöten täynnä hyvää oloa ja virkeyttä.

*Kaj Natri
puheenjohtaja*

Tapahtumat • Loppuvuosi 2012

**Uusimmat tiedot tapahtumistamme löydät kotisivuiltamme:
www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/**

IKÄIHMISTEN LIIKUTTAMINEN

Talvikauden olemme jälleen ulkoiluttaneet Kivipuiston asukkaita maanantaisin ja perjantaisin kaksi kertaa kuukaudessa.

Luminen talvi antoi haasteita pyörätuolilla liikuttamiseen, mutta onneksi joukossamme on laulajia ja olemme pienempien lenkkien jälkeen laulattaneet asiakkaita. He ovatkin alkaneet oikein odottaa laulutuokiotamme!

Latulaiset ovat niin aktiivisia harrastuksissaan, että paikalle pääsevien joukko on välillä uhkaavan pieni. Onneksi olemme saaneet myös muita ulkoiluttajia joukkoomme. Toivommekin lisää innokkaita ulkoiluttajia tähän noin tunnin kerrallaan kestävään tapahtumaan, jotta väkeä riittäisi Kivipuiston asukkaiden keskuudessa suuren suosion saavuttaneeseen ulkoilurupeamaan.

Ulkoilutus tapahtuu kaksi kertaa kuussa, yleensä kuukauden ensimmäinen maanantai ja kolmas perjantai. Tuolloin vietämme aikaa vanhusten kanssa klo 10.30 – 11.15.

Lisätietoa: Kati 050 539 2935 tai katriina.hemmi@gmail.com



YHDESSÄ-TEEMAPÄIVÄT

Suomen Ladun teemapäivien tarkoituksena on edistää yhdistysten suosituimpien toimintamuotojen valtakunnallista tunnettavuutta ja saada lisää liikkujia ja liikuttajia.

Loppuvuoden teemapäivät ovat seuraavat:

17.-23.9. YHDESSÄ Metsämörrin juhla viikko Suomenkielinen metsämörritoiminta täyttää 20 vuotta. Metsämörritapahtumia eri puolilla Suomea. Järvenpään Latu järjestää tuolloin Metsämörrikoulun, josta tarkempaa tietoa elokuussa kotisivuiltamme ja paikallislehdissä.

14.10. YHDESSÄ Talviuintikauden avajaiset Järjestetään tapahtumia talviuintipaikoilla ympäri Suomea. Järvenpään Latu järjestää tuolloin talviuintikauden avajaiset.

Säästä luontoa ja tilaa jäsentiedote jatkossa sähköisesti
Lähetä pyyntö sähköpostilla Aulille:
auli.saloranta@saunalahti.fi

PYÖRÄILY

Kilometrikisa

Järvenpään Latu on ilmoittautunut tänäkin kesänä leikkimieliseen pyöräilyn kilometrikisaan.

Tarkoitus on pyöräillä koko joukkueen voimin 1.5.–30.9.2012 välisenä aikana niin paljon kuin mahdollista.

Kilometrikisaan voit osallistua kisan kotisivuilla:

www.kilometrikisa.fi

- Valitset kohta: *OSALLISTU*
Täytä kaikki pakolliset kentät
- Ilmoita joukkueemme osallistumiskoodi: *Kolmisointu*
- Täytettyäsi kaikki kohdat, valitse: *OSALLISTU KISAAN*
- Tämän jälkeen voit mennä kohtaan: *KIRJAUDU SISÄÄN*
Anna luomasi käyttäjätunnus ja salasana. Sivusto tunnistaa sinut Järvenpään Ladun joukkueeseen kisailijaksi.

Kun haluat kirjata kilometrisi, valitse:

OMAT KILOMETRIT

Lopuksi valitse yläpalkista:

KIRJAUDU ULOS

Pyöräretket 2012

Pyöräretki **Keravanjärvelle** tehdään keskiviikkona 6.6.2012. Lähtö klo 18.00 Rantapuiston Kolmisoinnulta. Perillä on mahdollisuus uimiseen ja makkaranpaistoon. Tarkemmat tiedot löytyvät kotisivuiltamme sekä paikallislehdistä edellisenä viikonloppuna.

Kokonaismatkaa kertyy noin 45 km.

Pyöräretki **Porvooseen** toteutetaan lauantaina 11.8.2012. Lähtö klo 8.00 Rantapuiston Kolmisoinnulta. Myös Porvoon pyöräretkestä tarkemmat tiedot löytyvät kotisivuiltamme sekä paikallislehdistä edellisenä viikonloppuna.

Kokonaismatka on noin 90 km.

Muistathan laittaa pyöräilykypärän päähäsi pyöräretkille!

Lisätietoa pyöräretkistä:

Mona: 040 184 1299 tai
mona.kokkarinen@gmail.com
Mauri: 040 725 4872 tai
mauri.kortelainen@gmail.com



SAUVAKÄVELYT JA PATIKOINNIT

Jokaviikkoiset **sauvakävelylenkit** jatkuvat taas syksyllä. Ensimmäisen kerran kävelemme tiistaina 14.8.2012. Lähtö Kolmisoinnulta klo 18:00.

Muodostamme tarvittaessa kaksi ryhmää, aloittelijat ja jo vuosia kävelleet. Aloittelijat kävelevät noin tunnin mittaisen matkan ja jo vuosia kävelleet kävelevät vähintään puoleentoista tunnin matkan. Ryhmät eivät välttämättä kävele samaa reittiä, mutta lähtö on aina samaan aikaan.

Ryhmien vauhti määräytyy ryhmän hitaimman kävelijän mukaan.

Poronpolku

Poronpolku-ulkoilutapahtuma toteutetaan Lopella vuosittain syyskuun viimeisenä sunnuntaina 30.9.2012. Tapahtumakeskus sijaitsee Riihisalossa osoitteessa Rautakoskentie 421.

Retkeilypäivä on yksi Etelä-Suomen suosituimmista luonnonläheisistä kuntoilutapahtumista.

Reitit: 5 km, 13 km, 18 km, 24 km ja 30 km. Matkan varrella on huoltopisteitä, joista voi ostaa syötävää ja juotavaa. Neljän pisimmän reitin kulkijat ylittävät Punelian salmen joko kapulalossilla tai soutuveneellä. Upeimmat maastot ovat 24 ja 30 km:n reiteillä.

Lähdemme tapahtumaan kimppekyydein sunnuntaina 30.9.2012 klo 9.00 Kirkon alaparkkipaikalta, varaa kuljettajalle 5 euroa kyydistä.

Osallistumismaksu maksetaan järjestäjille lähtöpisteessä. Aikuiset 7 €, (S-Etukortilla 6 €, kortti on esitettävä lähtöpisteessä) lapset 2 €. Osallistumismaksu sisältää soutu- tai kapulalossikyydin, saunan ja osallistumisen palkintojen arvontaan. Lisäksi kaikille osallistujille luovutetaan kunniakirja.

Patikkaretki Sipoonkorpeen

Sunnuntaina 28.10.2012 järjestämme patikointiretken Sipoonkorpeen. Matkan aikana juomme nuotiokahvit, jolloin myös mahdollisuus makkaranpaistoon.

Lähtö Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta klo 9:00.

Ilmoittautumiset kimppekyytien järjestämiseksi Aulille 21.10. mennessä ensisijaisesti sähköpostitse, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Varaa 5/10 euroa kyydistä (riippuen siitä, menemmekö kimppekyydein vai bussilla).

Usmiin Isänpäivän kävely

Lähdemme 11.11.2012 Hyvinkään Ladun järjestämälle Isänpäivän kävelylle Usmiin maisemiin.

Tapahtumasta ja lähtöajasta lisätietoa kotisivuillamme ja paikallislehdissä kaksi viikkoa ennen tapahtumaa.

Ilmoittautumiset kimppekyytien järjestämiseksi Aulille ensisijaisesti sähköpostitse 5.11.2012 mennessä, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Varaa 5 euroa kuljettajalle kyydistä.

Itsenäisyyspäivän kävely

Perinteitä jatkaaksemme kävelemme Tuusulanjärven ympäri itsenäisyyspäivänä 6.12.2012. Lähtö klo 10.00 Kolmisoinnulta. Ota pienet eväät mukaan niin pidetään Hyrylässä lyhyt tauko, sään salliessa vaikkapa lintutornilla.

Jouluaamun kävely

Lähdemme aatto-aamun kävelylle 24.12.2012 klo 9.00. Kävelemme nuotiopaikalle, jossa nautimme riisipuuroa ja glögiä. Makkaraakin voi halutessaan paistaa. Ilmoitamme matkan lähtöpaikan ja kohteen lähempänä Joulua.

Kaikista kävelytapahtumista tarkempaa tietoa lähempänä tapahtumaa kotisivuillamme ja paikallislehdissä.

Kävelytapahtumista lisätietoa:

Anne: 0400 692260 tai aikoskinen@elisanet.fi

Auli: 0400 409 052 tai

auli.saloranta@saunalahti.fi

Masa: 0400 463 613 tai matti.salo@kotikone.fi

Nautiskelijoiden viikonloppu Virroilla

Järjestämme 21.-23.9.2012 "nautiskelijoiden" viikonloppupatikointimatkan Virroille, Pirkan taipaleelle.

Lähdemme Virroille perjantaina 21.9.2012 klo 17:00 ja paluumatkalle lähdemme sunnuntaina 23.9.2012 iltapäivällä ruokailun jälkeen.

Patikoimme lauantaina ja sunnuntaina osan Pirkan taivalta verkkaisesti edeten, luontoa ihailien ja valokuvia ottaen. Päivämatkat ovat n. 15 km pituisia.

Lauantaina käymme Helvetinkolulla. Eteneimme kyläteitä, katselemme Makkaraojan kohisevaa koskea ja vanhaa myllyä, ohitamme Härköskylän ja nousemme polkua Lamminvuorelle ja saavumme kauniiseen Nurminiemeen. Paikka on uskomattoman kaunis.

Sunnuntaina matkamme suuntaa kohti Torisevan rotko-järviä. Kuljemme polkuja kohti Lappavuoren mastoa, jonka läheltä avautuu komeat näköalat. Laskeudumme alas Virrat - Ruovesi maantielle ja kierrämme jylhien Torisevan rotkojärvien takana kulkevalle polulle.

Majoitumme Lomakeskus Marttisessa 4 hengen huoneissa. Huoneissa on oma WC ja suihku.

Matkan hinta on 200 euroa/hlö sisältäen matkat, majoituksen liinavaatteineen, aamiaiset, retkievääät ja yhden ruokailun joka päivä (myös perjantaina illalla).

Ennakkomaksu 50 euroa 15.7.2012 mennessä ja loppumaksu 150 euroa 30.8.2012 mennessä. Maksu Järvenpään Ladun tilille FI78 8044 0710 2005 52. Merkiksi maksun saajalle "VIRRAT" + oma nimesi.

Muille kuin Ladun jäsenille lisähinta on 20 euroa.

Noudatamme yleisiä valmismatkaehtoja sekä lisäksi Suomen Ladun sopimusehtoja.

Ilmoittautumiset Aulille ensisijaisesti sähköpostitse: auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052. Aulilta myös lisätietoa matkasta.

Järjestämme satunnaisesti lyhyitä päiväretkiä, joko kävellen tai pyöräillen. Tarkkaile kotisivujamme, ilmoitamme siellä viikonlopputapahtumista.

PESÄPALLO

Naisille suunnattu harrastepesäpallolu jatkuu **Harjulan kentällä tiistaisin klo 18:00- 20.00.** Harrastepesäpallo on tarkoitettu kaiken ikäisille ja -kuntoisille pesäpallosta kiinnostuneille naisille.

Palloa lyödään ajalla **15.5.- 4.9.2012.** Kauden päättäjaiset pidetään pe 7.9.2012.

Tervetuloa mukavaan sakkiiin ilman suorituspaineita !!!

Lisätieto: Jonna 0500 695 449 tai jarmo.huhta@kolumbus.fi.



HÖLKKÄ

Hölkkäryhmän lähtö aina torstaisin Rantapuis-ton Kolmisoinnulta klo 18:00.

Hölkäämme rauhallista vauhtia, matkana 7-10 km.

Syyskausi aloitetaan torstaina 6.9.2012.

Lisätieto: Ilkka 0400 549 620 tai arola.ilkka@gmail.com

SIENIRETKI

Järjestämme sieniretken sunnuntaina 9.9.2012 Järvenpään lähialueelle.

Lähdemme Järvenpään kirkon alaparkkipai-kalta klo 9.00 kimpakyydein.

Ilmoittautumiset Aulille 3.9.2012 mennessä ensisijaisesti sähköpostitse: auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Lisätieto: Timo, timo.lehtinen@fi.ibm.com tai 040 7320 469.

Mukaan mahtuu 20 sienestäjää.

Varaa 5 euroa kuljettajalle kyydistä.

SALIVUORO

Olemme saaneet salivuoron Järvenpään seu-rakunnan liikuntasalista lauantaisin klo 9.30 – 11.00.

Kevätkauden vuorot menivät kuntopiirin merkeissä. Syksyllä aloitamme salivuoron lau-antaina 16.10.2012. Ilmoitamme kotisivuil-lamme mikä silloin on teemana.

Tervetuloa harrastamaan rentoa liikuntaa eri muodoissa.

Lisätieto: Auli, 0400 409 052 tai auli.salo-ranta@saunalahti.fi

TALVIUINTI

Seuraava talviuintikausi on 15.10.2012–15.4.2013.

Viime kautena talviuinti jatkui Vanhankylän-niemen Kartanon avantuintipaikalla. Aamu-uintimahdollisuus oli päivittäin ja sauna läm-peni kaksi kertaa viikossa. Käyntikertoja koko kaudella oli miesten puolella n. 500 ja naisten puolella n. 2000.

Talviuinti jatkuu Vanhankylänniemen ranta-saunalla syksyllä 15.10.2012 alkaen. Tiedotam-me vuoroista ja hinnoista kotisivuillamme ja paikallislehdissä lähempänä kauden alkua.

Lisätieto: Auli 0400 409 052 tai auli.saloranta@saunalahti.fi





Lapin ruskaretki

**Jokavuotinen ruskaretki
suuntautuu tänä syksynä
Kilpisjärven mahtaviin maisemiin
24.8. – 1.9.2012.**

Lähdemme perjantaina Järvenpäästä klo 16:00, ja majoitumme yöksi Haukiputaalla (Hotelli Samatta). Lauantai aamuna jatkam-

me matkaa ja olemme puolenpäivän jälkeen perillä.

Majoitus on Haltinmaan Majatalossa neljän hengen mökeissä. Mökeissä on kaksi makuuhuonetta, sauna, WC, minikeittiö, olohuone, takka ja TV.

Takaisin lähdemme perjantaina 31.8.2012 illansuussa ja yövyimme jälleen Haukiputaalla. Lauantaiaamuna jatkamme matkaa kotia kohti ja olemme Järvenpäässä hyvissä ajoin iltapäivällä.

Teemme päivittäin noin 6 tuntia kestäviä patikointiretkiä vaihtelevissa maastoissa.

Hinta on 600 euroa/hlö sisältäen matkat, yöpymiset Haukiputaalla mennessä ja tullen, majoituksen perillä sekä ns. Lapin täyshoidon: aamiaiset, retkievät tunturiin ja päivällisen. Liinavaatteet sisältyvät hintaan.

Ennakkomaksu 100 euroa 1.7.2012 mennessä ja loppumaksu 500 euroa 15.8.2012 mennessä.

Maksu Järvenpään Ladun tilille FI78 8044 0710 2005 52. Merkkiksi maksun saajalle "RUSKA 2012" + oma nimesi.

Muille kuin Ladun jäsenille lisähinta on 30 euroa.

Mukaan mahtuu 40 patikoijaa.

Noudatamme yleisiä valmismatkaehtoja sekä lisäksi Suomen Ladun sopimusehtoja.

Ilmoittautumiset Aulille ensisijaisesti sähköpostitse: auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Lisätieto: Masa, matti.salo@kotikone.fi tai 0400 463 613.

Keväthangille vuonna 2013

Järjestämme keväällä 2013 hiihtomatkan Saariselälle.

Ajankohta on 9.3.-16.03.2013. Majoittumispaikkamme on Tievatupa Kiilopään juurella, jonne on vuonna 2011 valmistunut korkeatasoinen majoitusrakennus Kurssitieva, joka käsittää 17 kpl 2h huoneita, joissa kh, TV, nettiyhteys ym. Hinta tulee olemaan 580,-/henkilö. Hinta sisältää matkat, majoituksen liinavaatteineen sekä ns. Lapin täysihoidon ruoan suhteen. Saariselällä on loistava latuverkosto.

Lisätieto: Heikki, 045-235 7338 tai heikki.laaksonen.hjl@gmail.com.

Uusi kannattajajäsenemme esittäytyy

Keski-Uudellamaalla on vaikuttanut vuodesta 1998 erikoisolutravintola EIKAN PUB!

Paikka tunnetaan laajasta ja erikoisesta olutvalikoimasta. Eikka tuo itse maahan suurimman osan oluita tai käy hankintamattoilla eu-roopassa. Oluthan on yhtä vanha kuin sivi-tyt, jopa vanhempaa kuin leipä! Olut on myös maailman eniten nautittu alkoholijuo-ma. Suomessa olutta juodaan vuodessa noin 80 litraa/hlö, kun taas esim. Tsekissä ja Sak-sassa yli 200 litraa henkeä kohden.

Eikan Pub on ollut edelläkävijänä monissa asioissa.

Eikan Kellari Pub oli Suomen ensimmäinen savuton olutravintola! Pubissa on toiminut myös painonhallintaryhmä, kävelyjoukkue ja talvisin kuntosaliryhmä. Sopiva liikunta antaa parhaan janon. Oluthan on elämän suola!

Tiesithän, että lasillisessa maitoa on enemmän kaloreita kuin oluessa!

Olut pitää aina tarjota oikeanlaisesta lasista, ja oikealla tavalla. Eikalla asiaan on kiinnitetty erityistä huomiota, niinpä lasivalikoimamme

onkin melkoinen. Kun olutmerkkejä on hyllyssä aina yli 100 erilaista, on lähes jokaiselle omanlaisensa lasi! Eikalta löydät sellaisia olutmerkkejä joita ei ole muilla Suomessa. On eri-koisoluita, elävää olutta mutta myös aivan ta-vallisia, suomalaiseseen makuun sopivia.

Olutmaailma on upea - tule tekemään olut-kulttuurimatka maailman ympäri. Aloitta-kaamme vaikkapa Saksasta josta siirrymme Unkariin, Italiaan, Espanjaan, Belgiaan, Puo-laan, Israeliin, Palestiinaan, Thaimaahan, Australiaan, Uuteen Seelantiin jne.

Iloinen ja välitön tunnelma sekä reipasottei-nen henkilökunta luovat ilmapiirin jossa saa oikean olutnautinnon. Mukava, sopivalla vo-lyymilla soiva musiikki antaa myös mahdolli-suuden seurusteluun.

Ikäraja on 24v.

www.eikanpub.fi

Facebook: eikanpub



Mannilantie 30, Järvenpää

Tutkittu juttu

Tällä palstalla kerrotaan mielenkiintoisista ja ajankohtaisista tutkimuksista ja hyvistä käytännöistä, jotka liittyvät ulkoiluun, ulkoilun terveysvaikutuksiin, ulkoilun edistämiseen ja olosuhteisiin sekä yhdistystoimintaan. Kaikki palstan jutut julkaistaan myös Suomen Ladun kotisivuilla. Sieltä löydät artikkelit ja tutkimukset joihin jutut pohjautuvat: www.suomenlatu.fi/tutkittua.

Liiallinen istuminen on terveydelle vaarallista

Monien tuki- ja liikuntaelimestön vaivojen taustalta löytyy yksi yhteinen tekijä: pitkäkestoinen istuminen. Nykyihminen viettää suuren osan valveilla olo ajastaan istuen. Pitkäaikaisella istumisella on monia haitallisia vaikutuksia aineenvaihduntaan ja sitä kautta terveyteen laaja-alaisesti. Istuminen on haitallista myös fyysisesti aktiiviselle henkilölle jos muu aika vietetään pääsääntöisesti istuen. Terveyshaittoja voidaan vähentää paitsi istumisaikaa vähentämällä, myös istumisen säännöllisellä tauottamisella.

Pyöräilyn olosuhteissa määrä ei korvaa laatua

Kuntaliitto, Pyöräilykuntien verkosto ja KKI-ohjelma toteuttivat yhteistyössä vuonna 2010 Pyöräilyn olosuhteet Suomen kunnissa -selvityksen. Suomessa on selvityksen mukaan paljon pyöräteitä, mutta laadussa ja jatkuvuudessa on parantamisen varaa. Pyöräilyn seuranta on vähäistä ja vain neljäsosassa kunnista kuntalaiset kokevat pyöräilyn olosuhteet laadukkaiksi. Niissä 15 kunnassa, joissa on pyöräilyn kehittämisohjelma, on 2000-luvulla rakennet-

tu enemmän pyöräteitä ja tehty yleisemmin poliittisia päätöksiä pyöräilyn edistämiseksi kuin kunnissa, joissa kehittämisohjelmaa ei ole. Kehittämisohjelma lisäsi todennäköisyyttä, että kunnassa on pyöräilyn vastuuhenkilö, pyöräilyasioita käsittelevä työryhmä, pyöräilykartta ja asukkailta kerätään palautetta pyöräilyn olosuhteista.

Yhdistetty voima- ja kestävyys-harjoittelu parantaa terveyttä ja elämänlaatua

Lihavuus ja liikkumattomuus sekä usein myös ikääntyminen aiheuttavat terveydelle epäedullisia aineenvaihdunnallisia ja toiminnallisia muutoksia. Tämän vuoksi on tärkeää pyrkiä ehkäisemään sairastumiselle altistavia tekijöitä jo varhaisessa vaiheessa ennen oireiden ilmenemistä. Elina Sillanpää vertaili Jyväskylän yliopiston väitöskirjassaan kestävyys- ja voimaharjoittelun sekä yhdistetyn kestävyys- ja voimaharjoittelun vaikutusta keski-ikäisten ja ikääntyvien naisten ja miesten kehon koostumukseen, metaboliseen terveyteen, fyysiseen suorituskykyyn ja elämänlaatuun. Tehokkaimmaksi paljastui yhdistelmäharjoittelu.

Onhan Aulilla sinun sähköpostiosoitteesi?

Jos ei, ilmoita, niin saat suoraan kotipostiisi tietoa tapahtumista.

Toimintaa lapsille

METSÄMÖRRIKOULU

Metsämörrikoulu on toimintaa, jossa tavoitteena on saada lapset kiintymään luontoon omien kokemusten, elämysten ja aistienv avulla. Metsämörrikoulu on ulkoilua joka säällä. Syksyn Metsämörrikoulu järjestetään syyskuussa neljänä perättäisenä torstaina ja yhtenä sunnuntaina, jolloin koko perhe saa olla mukana. Koulu on tarkoitettu 5-7 vuotiaille. Seuraa elokuussa paikallislehtien Tapahtumia-palstoja, sekä kotisivujemme "Ajankohtaista" osiota, sieltä löydät tarkat ilmoittautumishojheet ja lisätiedot.



Lisätietoa:

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi
tai Sari 044 573 8972

METSÄMYTTYSKOULU

Syksyllä järjestämme metsämörrejä pienemmille 4-vuotiaille Myttsille oman ryhmän tutustumaan metsän saloihin. Retkeilemme säällä kuin säällä. Tarkempi ajankohta paikallislehdissä ja kotisivuillamme elokuussa.

Lisätietoa:

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi
tai Sari 044 573 8972

METSÄVAELTAJAT

Metsävaeltajat on 8-13 -vuotiaille koululaisille suunnattu Suomen Ladun toimintamuoto. Tavoitteena on innostaa lapsia liikumaan luonnossa, havainnoidaan luontoa jokaisena vuodenaikana ja retkeilyn perustaitojen opettelua turvallisesti ohjaajien ja toisten lasten kanssa. Ryhmä koontuu vuoden kerrallaan, joka kuukauden 1. maanantai, retkeillen lähiluonnossa. Uusien metsävaeltajien ilmoittautuminen elokuussa. Metsävaeltajat aloittavat toimintansa syyskuussa. Tarkempi ajankohta paikallislehdissä ja kotisivuillamme.



Lisätietoa:

jarvenpaanmetsavaeltajat@hotmail.fi
tai Sari 044 573 8972

Metsämörin juhaviikko

17.-23.9. YHDESSÄ Metsämörin juhaviikko Suomenkielinen metsämörritoiminta täyttää 20 vuotta. Metsämöriritapahtumia eri puolilla Suomea. Järvenpään Latu järjestää tuolloin Metsämörrikoulun, josta tarkempaa tietoa elokuussa kotisivuillamme ja paikallislehdissä.





Ullmax-tuotteet ovat edelleen myynnissämme.

Tuotteet ovat urheiluvaatteita, pääasiassa kerrastoja.
Tuotteet ovat mikrokuitua, merinovillaa tai villafroteeta.

Vaatteet ovat laadukkaita ja edullisia, suunnilleen puoleen hintaan verrattuna muihin merkkeihin.

Uutuutena *Merino Supersoft-tuotteet*, jotka ovat ainutlaatuista materiaalia. Se on lyömätön yhdistelmä pehmeää mikrokuitua sisäpuolelta, lähinnä ihoa, ja kaikista pehmeintä ja hienointa merinovillaa ulkoisesti.

Nyt myös naisille omat mallit!

Aulilla on tuote-esittelylaukku, jossa on mallit kaikista tuotteista.
Voit käydä hypistelemässä/kokeilemassa vaatteita Aulin luona.

Teemme yhdessä tilauksen ja tilaamasi vaatteet maksat Ladun tilille ja voit noutaa vaatteet maksukuittia vastaan Aulilta.

Voit käydä tutustumassa tuotteisiin Ullmaxin kotisivuilla

www.ullmax.fi

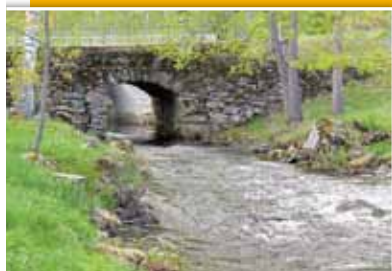
siellä on myös hinnat.

Ota yhteyttä, niin sovitaan vaatteiden näytöstä.

auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052

Onhan Aulilla sinun sähköpostiosoitteesi?

Jos ei, ilmoita, niin saat suoraan kotipostiisi tietoa tapahtumista.



SUOMEN LADUN LEIRIPÄIVILLE

Suomen Ladun 55. leiripäivät järjestetään
Enonkoskella 29.6. – 1.7.2012 ja
Koloveden maisemissa.
Tarkempi ohjelma osoitteessa
www.suomenlatu.fi/leiripaivat.

Ulkoilevaa kansaa saapuu eri puolelta Suomea,
ja odotettavissa on myös kansainvälisiä retkeilijöitä.

Majoittumiset tapahtuvat pääosin teltoissa,
matkailuvaunuissa ja paikallisissa
majoitusliikkeissä ja -mökeissä.

Leiripassin hinta aikuisilta 30 €.

LIIKUNTAA

- Kokoa oma porukka joukkuelajeihin: lentopalloon, vaellukseen, suunnistukseen norsupalloon tai vaikkapa kyykkään. Hinnat 10–40 €
- Kolovedellä luontopolku-vaelluskisa kaikenkuntoisille kirkkoveneilä ja kanooteilla

TANSSIA

- Perjantai- ja lauantai-iltoina tanssitaan Enonkosken Liikuntatalon uudella parketilla klo 20.00 alkaen **Voitto Torpakon** orkesterin tahdittamana.

MUSIIKKIA

- Oopperalaulajat **Jorma Silvasti** ja **Chieko Okabe-Silvasti** esiintyvät Suomen suvi -konsertissa lauantai-iltana 30.6. klo 19.00. Liput leiriläisille 10 €.

MESSU KIRKOSSA

- Sunnuntaina klo 10.00.
- Pyhät Polut -ohjelmaa mm. Enonkosken luostariyhteisössä.

NÄYTTELYJÄ ja LUENTOJA

- Kirkonkylän useissa kohteissa on näyttelyjä ja luentoja. Kaikkiin on vapaa pääsy.

LAPSILLE OMAA OHJELMAA

- Mukavaa toimintaa omalla alueella ja "Metsämörriteltassa".

KALAMARKKINAT

- Leiripäivät ja Enonkosken Kalamarkkinat avataan samalla kertaa lauantaina 30.6. klo 9.30. Luvassa paljon mielenkiintoista ohjelmaa: savusaunan pystytysnäytös, kirvesmies Pertti Makkonen; arkkitehti Risto Vuolle-Apialan savusaunaluento. HUOM! Savusauna myydään sunnuntaina huutokaupalla.

Tapahtuman vastuullinen järjestäjä Pyhät Polut ry,

www.pyhatpolut.fi



ENONKOSKEN KUNTA



SUOMEN LATU

Jäsenyysasiat

Jäsenmaksut 2012

Perheen 1. jäsen	25 euroa
Alle 19-vuotiaat	10 euroa
Perhejäsenmaksu	30 euroa
Jäsen muussa yhd.	10 euroa
Kannatusjäsenmaksu alk.	50 euroa tai 100 euroa kotisivulinkityksellä

Järvenpään Ladun tilinumero:

FI78 8044 0710 2005 52

HUOM! Ei jäsenmaksuja, jäsenmaksut Suomen Ladun kautta
(lisätietoa Auli, puh. 0400 409 052)

Seuraava tiedote:

Alkuvuoden 2013 toiminnasta kertova tiedote jaetaan tammikuussa 2013.

Syyskokous:

Maanantaina 19.11.2012 klo 18:00 Vanhan kirkon torni, Kirkkotie 1–3

Kahvitarjoilu.

Tervetuloa, Hallitus

Koulutusta:

Suomen Latu järjestää monenlaista liikuntaan liittyvää koulutusta johon voi tutustua osoitteessa www.suomenlatu.fi. Jos olet kiinnostunut koulutuksesta ja jakamaan saamasi opit yhteiseksi hyväksemme, Järvenpään Latu on valmis osallistumaan koulutuksen kustannuksiin, joko kokonaan tai osittain.

Ota yhteyttä, Kaj 050 435 1872 tai kaj.natri@kolumbus.fi.

Säästä luontoa ja tilaa jäsentiedote jatkossa sähköisesti

Lähetä pyyntö sähköpostilla Aulille:

auli.saloranta@saunalahti.fi



Itella Green

Kannatusjäsenemme:



Mannilantie 30
04400 Järvenpää



Rantakatu 6
04400 Järvenpää
puh 09 279 7200



Wiener Paakari Oy
Vanha Yhdystie 17
04430 Järvenpää



Kuntokeskus Salus
Alhotie 14
04430 Järvenpää



Oy Chebici Ltd
Vanha Yhdystie 2
04430 Järvenpää



Järvenpää
Helsingintie 4-8
puh. 09 279 7200



Rantalainen&Rekola-Nieminen Oy
Postikatu 10
04400 Järvenpää
puh. 09 2790 730