



Jäsentiedote 1/2019



Bukeltaminen
kielletty

<https://www.facebook.com/jarvenpaanlatu/>
<https://jarvenpaanlatu.sporttisaitti.com>

HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2019



Turvallisuusasiat, Talviuinti
Kansainvälinen toiminta

Kaj Natri, puheenjohtaja
kaj.natri@kolumbus.fi, 050 435 1872

Sieniretket
Geokätköily

Timo Lehtinen, varapuheenjohtaja
timolehtinen351@gmail.com, 040 732 0469

Lasten- ja nuorten
toiminta, perheliikunta

Saija Eronen, sihteeri
saija.eronen@hotmail.fi, 041 465 2420
jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi

SOME

Eveliina Puhakka, tiedottaja
eve.puhakka@netti.fi, 040 554 7112

Pesäpallo

Kirsi Autio, jäsen
kirsi.autio@gmail.com, 040 565 4607

Retkeily, hiihto

Arja Sallinen, jäsen
arska60@gmail.com, 040 561 6086

Jäsenyysasiat
Ullmax

Marita Turunen, jäsen
marita.turunen@kolumbus.fi, 0400 404 561

Polkujuoksu

Eero Kittelä, varajäsen
eero.kittela@gmail.com, 040 748 2400

Maija Kortessalo, varajäsen, 040 512 5930

Rahastonhoitaja

Anne Koskinen, aikoskinen@elisanet.fi, 0400 692 260

Retkeily, hiihto
Matkaluistelu
Talviuinti
Maantiapyöräily
Ikäihmisten liikuttaminen
Päiväretket, Sauvakävely
Sauvakävely
Lumikenkäily
Salijumppa
Muumihiihtokoulu
Polkujuoksu
Lentopallo
Kalustovastaava

Matti Salo, matti.salo@kotikone.fi, 045 158 2009

Matti Toivanen, matti.toivanen@kolumbus.fi, 0400 582 300
Ilkka Arola, arola.ilikka@gmail.com, 0400 549 620
Katriina Hemmi, katriina.hemmi@gmail.com, 050 539 2935

Sirkka Savonne, sirkka.savonne@gmail.com, 040 482 9138
Heikki Laaksonen, heikki.laaksonen.hjl@gmail.com, 045 235 7338
Maria Juntti, mariajuntti@hotmail.com, 040 569 1999
Kati Suvanto, kativalkonen@hotmail.com, 044 336 3636
Jari Muurainen, jari.muurainen@gmail.com, 040 180 2226
Heidi Patrikainen, heke79@hotmail.com, 040 741 3415
Pertti Ottman, pertti.ottman@outlook.com, 0400 417 883

PALKITSEVA KÄRSIVÄLLISYYS - TALVIUINTI

“Se, jolla on varaa olla kärsivällinen, voi saada minkä haluaa.” (Benjamin Franklin)

Kärsivällisyyttä, ja sen sisintä olemusta, on kautta aikain yritetty selvittää eri sanamuodoin. Ensín alkuun sitä pidettiin pitkälti uskonnollisena hyveenä, joka myöhemmin istutettiin ihmisen arkipäiväiseen elämään. Löysin yhden tällaisen määritelmän, joka miellytti ainakin minua:

“ Kärsivällisyys – kyky antaa mielitekojemme jäädä odottamaan joksikin aikaa – on kallisarvoinen ja harvinainen hyve. Haluamme mitä haluamme, ja haluamme sen nyt. Sen vuoksi pelkkä ajatuskin kärsivällisyydestä saattaa tuntua epämiellyttävältä ja toisaalta karvaalta.”

Kun kaksi talvea sitten ajauuimme tilanteeseen, jossa omat resurssimme eivät enää mahdollistaneet talviuintitoiminnan jatkamista Vanhakyläniemessä, varsinkin somessa sivallettiin teräväsanaisesti syyllisiä ja syyttömiä.

Aikaa myöten tilanne rauhoittui asteittain ja oli painumassa taka-alalle, kunnes tänä syksynä se nousi taas esiin. Tällä kertaa positiivisen haasteellisessa valossa, kun kaupunki tarjosi mahdollisuutta ottaa toiminta järjestettäväksemme.

Aikaa ei ollut paljoakaan, ei varsinkaan hukattavana, sillä kaupungin esitys tuli liikuntapäällikön lähettämänä vasta lokakuun puolella. Nopeasti järjestetyt kolme kokousta, osapuolten myönteisyys ja olosuhteiden nopea toimintakuntoon laitto edesauttoivat siihen, että toiminta voitiin aloittaa jo marraskuun alusta alkaen, vielä sulan veden aikaan.

Tätä kirjoittaessani kuukausi on takanapäin, ja jo sen perusteella voi todeta, että voittajia asiassa ovat paikan käyttäjät. Kävijämäärä on koko ajan ollut kasvussa. Ihmiset ovat suhtautuneet tilaisuuteen iloisen positiivisesti ja saaneet kylmänveden uinnista sen nautinnon, jota ovat siltä tulleet hakemaan.

Positiivisuuden kosketus tarttui myös itse toimintaan, kun marraskuun puolessa välissä saimme korealaisen julkisvierailun TV tuotantoryhmineen (koomikko Kim Junho, taiteilijanimeltään Charlie Kim ja kuvassa esiintyvä näyttelijä Ki-woo Lee) rantaan.

Tyytyväisyys näyttää siis olevan molemmin puoleista; uimarit oman nautintonsa kautta ja me järjestäjät siitä, että voimme tarjota jäsenillemme ja kaupunkilaisille olosuhteet, jotka mahdollistavat toiminnan.

Oppineena viimekertaisesta: saamme enemmän katselemalla eteenpäin kuin katselemalla taaksepäin.

Hyvää liikunnallista talvea kaikille!

Kajitsu



Suomen Ladun syyskokous 21.10.2018 luontokeskus Haltiassa

Lokakuun pakastuvana viikonloppuna noin 150 jäsentä kuudestakymmenestä latu-yhdistyksestä kokoontui Nuuksion kansallispuiston liepeille, luontokeskus Haltiaan ja Solvallon Urheiluopistoon. Lisäksi kokousta oli mahdollisuus seurata etänä, ja niin ainakin muutama jäsenyhdistys myös teki. Ennen varsinaista kokouspäivää paikalle kokoontuneet latulaiset viettivät viikonloppuna yhteisiä syys- ja koulutuspäiviä. Ohjelmaa oli runsaasti aina kokouksen avaajan, järjestön puheenjohtajan Pekka Alasen tevetuloasanoista ja ympäristöministeri Kimmo Tiilikaisen tervehdyksistä monipuoliseen koulutusaiheistoon asti.

"Yhä enemmän Suomessa tarvitaan sitä, että retkeily tehdään ihmisille yhä helpommaksi ja ohjatuksi. On upeaa, että Suomen Latu tarjoaa organisoidusti mahdollisuuksia ihmisille retkeillä ja liikkua luonnossa. Sillä on myös sosiaalista hyvinvointia lisäävä vaikutus", kiitteli ministeri Kimmo Tiilikainen avauspuheessaan Suomen Ladun syyspäivillä.



Hänen esityksensä jälkeen kuultiin Suomen Ladun PR henkilöiden kokemuksia ja haasteita YLE:n Mennään metsään kampanjasta, sekä jokamiehen oikeuksien viemisestä UNESCO:n maailmanperintö listalle. Iltapäivällä tutustuttiin erilaisiin tukiin, sitten jakaannuttiin työpajoihin aihepiireittäin; etäkokous, lumen,

syvyyden kansalaishavainnointi, "Punaisen Sulan Polku" sekä nuori vapaaehtoistyössä. Vielä oli tarjolla joko Ankkuri-koulutusta tai aluepalaveria. Päivän päätteeksi ei tässä kokouksessa tanssittu perinteiseen tapaan, tanssiravintolan puutteesta johtuen, vaan loppuilta vietettiin laavulla yhteisen makkarapaiston, seuranpidon ja yö-frisbeegolfin merkeissä.

Sunnuntaipäivän aamuna palkittiin Haltian upeassa auditoriossa OKM-ansiomitalilla Markku Hirn, Kaarina Moiso, Arja Nukala, Liisa Oura sekä Hannu Salo. Tahko Pihkala - mitali myönnettiin Raimo Karjalaiselle ja Suomen Ladun korkeimman ansiomerkin, kultaisen ansiomerkin, sai järjestön ensimmäinen varapuheenjohtaja, Juankosken Kuntoilijoiden puheenjohtaja Anja Korhonen.

Varsinaisessa syyskokouksessa hyväksyttiin toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2019, sekä valittiin uusia jäseniä Suomen Ladun hallitukseen. Uutena valittiin Markku Ilmavirta Pellosta. Hannu Backmanin tilalle, kenen hallitusvuodet tulivat täyteen, valittiin Hämeen alueelta Maarit Marttila Vesilahdesta. Vanhat jäsenet Anja Korhonen Savo-Karjalasta ja Matti Niemelä Uudeltamaalta saivat uuden kolmevuotiskauden Suomen Ladun hallituksessa.

Kokouksen muissa asioissa Kiilopää-työryhmän selvitys Kiilopään nykytilasta ja ennen muuta tulevaisuuden viestiä oli perusteellinen ja tarpeellinen, sillä järjestön hyvinvointi on suoraan verrannollinen Kiilopään menestyksen kanssa. Jos Kiilopäällä menee hyvin, myös Suomen Ladulla menee hyvin, painotti toiminnanjohtaja Eki Karlsson kokousväelle.

Myös Akumajaa esiteltiin valottaen sen mielenkiintoista historiaa ja päätymistä Suomen Ladun hallintaan.

Järjestön kevätkokous pidetään ensi vuonna 27.-28.4. Pajulahden urheiluopistolla, Nastolassa.

Tapahtumat alkuvuodesta 2019

Uusimmat tiedot tapahtumistamme löydät kotisivuiltamme
<https://jarvenpaanlatu.sporttisaitti.com>

Hiihto

Löydä kadonnut tuntuma hiihtoon uudestaan, tai lähde hiomaan jo vankkaa hiihtotaitoasi!

Järjestämme yhdessä Suomen Ladun asiantuntijoiden kanssa hiihdon **kaksipäiväisen lajikiertueen** 21.2 Terholan kuntosadan maastossa ja 24.2. Tuusulanjärven jäällä, kokoontumis- ja harjoitusalue rantapuistossa.

Lajikiertueen sisältö tarjoaa opastusta, ohjeita, vinkkejä ja neuvoja: hiihtotekniikoista, voitelusta, välineistä, suksitaituruushaasteita ja pieniä kisailuja. Omat välineet ovat tietenkin aina parhaat, mutta kiertueen tapahtumassa on myös suksia, sauvoja ja monoja lainattavissa.

Tapahtumat ovat matalan kynnyksen tilaisuuksia, joissa voit antaa lahjan itsellesi ja Suomen talvelle hiihtämällä vapaamittaisen hiihtolenkin. Kätevästi se käy osallistumalla 24.2 järjestämääme Aurinkolatu – tapahtumaan jäällä. Ja mikä parasta, tapahtuma on maksuton.

Ilmoitamme hiihtokiertueen tapahtumista yksityiskohtaisemmin yhdistyksen verkkosivuilla.

Lisätietoja:

Kajtsu, kaj.natri@kolumbus.fi
tai 050 435 1872



*Liikuntaa
ympäri vuoden!*

www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/



KESÄTOIMINTA:
Lapin ruskaviikko
Pesäpallo naisille
Patikkaretket
Pyöräretket
Sieniretket
KV-retkiätoiminta



TALVITOIMINTA:
Hiihto
Lapin hiihtoviikko
Lumikenkäily
Talviuinti
Matkaluistelu



YMPÄRIVUOTINEN TOIMINTA:
Geokätköily
Harrastelentopalloilu naisille
Ikäihmisten liikuttaminen
Sauvakävely
Saliliikuntaa
Maastopyöräily
Polkujuoksu



LASTEN TOIMINTA:
Metsävaeltajat
Metsämörriit
Myttyset
Nuppuset
Muumihiihtokoulu
Perheretket





Järjestämme hiihtokauden aikana lisäksi sunnuntaisin satunnaisesti **hiihtolenkkejä lähiympäristöön**.

Lähdöt aamuisin kello 9:00-10:00, riippuen kohteena olevan alueen sijainnista.

Sunnuntaihiihdoista laitamme tiedot facebookiin sekä kotisivuillemme viimeistään perjantaina.

Lisätietoja:

Masa, matti.salo@kotikone.fi tai 045 158 2009
Arja, arska60@gmail.com, tai 040 561 6086

Kuutamohiihto

Hiihto järjestetään tiistaina 19.2.2019 Latu valaistaan ulkotulin, ja se kiertää Vanhankylänniemeen, jossa mahdollisuus makkaranpaistoon. Latu tarjoaa kuumaa mehua. Tapahtuman liikkeellelähtö Ravintola Huilin edestä klo 18:00 - 19:00.

Lisätietoja:

Markku, markku.holtinen@icloud.com
tai 044 977 7923

Aurinkolatu Tuusulanjärvellä

Perinteinen massahiihtotapahtuma Aurinkolatu järjestetään **la-su 23.– 24. helmikuuta** klo 10:00 - 15:00 Tuusulanjärvellä yhdessä Tuusulan Latu ja Pyörän kanssa. Järven etelä- ja pohjoispään jäälle järjestetään mehuasemat lauantaina ja sunnuntaina. Pohjoispään asemalla oheishjelmaa lapsille.

Latureitti muodostuu kahdesta järven kumpaankin päähän tehdystä latulenkistä ja niiden välisestä yhdysladusta. Tapahtuman osanotto on maksuton, mutta mehuasemien tuotteista peritään korvaus.

Lisätietoja:

Kajtsu, kaj.natri@kolumbus.fi,
tai 050 435 1872
Arja, arska60@gmail.com
tai 040 561 6086

Suksien voitelun opastusta

Keskiviikkona 9.1.2019 alkaen klo 18:00.

Järvenpään Latu ja Kaupungin Nuorisotoimisto järjestävät murtomaasuksien (**myös karvasuksien**) valinnan ja voitelun opastusta, Tamarin kiinteistössä Emalitehtaankatu 2, toinen kerros. Käynti Pajalantien puolelta.

Tilaisuus alkaa kahvitarjoilulla klo 17:30. Esillä uusimmat hiihtovälineet ja voiteet. Asiantuntijana Risto Kurki. Opastus suksien voiteluun ja hiihtovälineiden valintaan painottuu pääasiassa kuntohiihtäjien tarpeisiin.

Lisätietoja:

Erkki Helander, puh. 0400 708 405 ja
Risto Kurki, puh. 040 565 8207

Matkaluistelu

Luistelemme yhdessä Tuusulanjärven kevättöjällä jäätilanteen niin sallieissa. Luisteluista tiedotetaan erikseen Järvenpään Ladun kotisivuilla <https://jarvenpaanlatu.sporttisaitti.com> ja <https://facebook.com/jarvenpaanlatu/>.

Kypärä ja jäänaskali ovat pakollisia retkellä!

Lisätietoja:

Masa, matti.salo@kotikone.fi
tai 045 158 200
Arja, arska60@gmail.com
tai 040 561 6086

Ikäihmisten ulkoiluttaminen

Jatkamme keväällä ulkoilutuksia Kivipuistossa maanantaisin klo 10:30 - 11:15. Aloitamme 1.4 ja jatkamme 8 kertaa aina 27.5. asti. Pääsiäisenä 22.4. emme ulkoiluta.

Tervetuloa tutustumaan tähän yhteiseen auttamiseen.

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

Avantouinti

Talviuinti jatkuu Vanhankylän kartanon saunanarannassa avantouintina aina kevään avovesikauteen asti (30.4.2019). Marras-joulukuun kävijämäärät ovat osoittaneet kiistatta suosion, jota toimintamahdollisuuden järjestäminen nauttii.

Talviuimareille on käytettävissä vanhan rantasaunan lämmin pukeutumis-/ oleskelutila suihkuineen ja saunallisia vuoroja on kahdesti viikossa, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin.

Saunattomat vuorot ovat joka aamu klo 7-11 ja saunalliset keskiviikkoisin klo 16-20 sekä sunnuntaisin klo 12-16

Uinnin kausimaksu on 100 euroa, jonka voi maksaa Ladun tilille. Henkilökohtainen kertauintimaksu on 3 euroa ja saunallinen kertauinti 5 euroa/hlö, maksut lippaaseen.

Lisätietoja:

Kajtsu, kaj.natri@kolumbus.fi tai 050 435 1872

Matti, matti.toivanen@kolumbus.fi tai 0400 582 300



Polkujuoksu

Viikottaiset lenkit juostaan **tiistaisin**. Lähtö lenkille Paavonpolun kuntosadan pysäköintialueelta klo 18:00. Lisälenkeistä, tai lähtöpaikan muutoksista ilmoitetaan facebook-sivuillamme. <https://www.facebook.com/jarvenpaanlatu/>.

Lisätietoja:

Jari, jari.muurainen@gmail.com tai 040 180 2226

Eero, eero.kittela@gmail.com, tai 040 748 2400

Nyt kaikki joukolla polkuja juoksemaan!

Lasten kevätträmpäiset

Mikään ei ole hauskempaa kuin päästä luontoon rämpimään ihan luvan kanssa. Talvirämpäiset järjestetään **sunnuntaina 10.3.** klo 10:00 alkaen Vanhankylän-niemessä. Menemme jalan lasten kanssa ympäröivään maastoon, jossa teemme noin 2 km:n lenkin ja palaamme kartanon rantaan makkarapaistoon. Päälle sään mukainen kuravarustus ja mukaan pieni retkireppu eväineen, muuta ei tarvita reippaan mielen lisäksi. **Tule mukaan!**



Lisätietoja:

Kajtsu, kaj.natri@kolumbus.fi tai 050 435 1872

Lumikenkäilytapahtumat

Lumikengillä liikkuminen koetaan edelleen kiehtovan mielenkiintoiseksi liikuntamuodoksi. Sen suosion kasvu ei näytä pysähtymisen merkkejä. Järvenpään Latu on valmis järjestämään kevättalvella tapahtumia, joissa lumikengillä liikkumista voi kokeilla erilaisissa maastoissa ja valoisuusolosuhteissa.



Sunnuntaina 3.2.2019 Vanhankylänniemi

Järjestämme lumikenkäilytapahtuman lapsille ja nuorille (aikuiset mukaan) teemalla "Lumikengät tutuiksi". Lähdä ulos ja tule kokeilemaan lumikengillä liikkumista, toteamaan, miten helppoa niillä on kulkea syvässäkin lumessa.

Liikkeelle lähtö Vanhankylänniemen nokasta (keltaisen talon edestä) klo 10:00. Tauolla järjestämme makkarapaistomahdollisuuden.

Sunnuntaina 24.2.2019 Paavonpolku

Lumikenkäilemme Paavonpolun maastossa. Kokooneminen klo 10:00 Paavonpolun pysäköintialueella. Etenemisen aikana pidämme tauon nuotiopaikalla, jolloin on mahdollisuus paistaa makkaraa.

Lähde kokeilemaan lumikenkiä ja ihastu!

Keskiviikko 6.3.2019 Lemmenlaakso

Järjestämme lumikenkäilyn iltatapahtuman otsalamppujen valossa. Kokooneminen tapahtuu klo 18:00 Lemmenlaakson pysäköintipaikalla.

Lähde lumikenkäilemään, ja koe samalla ympäröivän, lumisen metsän tuoma jännitys. Lemmenlaakson laavulle tehdään nuotio, jossa on mahdollisuus paistaa makkaraa.

Kaikkiin kolmeen tapahtumaan on ilmoittauduttava Heikille, koska hallussamme on vain rajallinen määrä lumikenkiä.

Järvenpään Latu vuokraa myös lumikenkiä sauvoineen, sekä järjestää erikseen sovittuna ohjattuja lumikenkäytapahtumia yrityksille ja yhteisöille.

Lisätietoja:

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

Sauvakävely

Sauvakävelyt jatkuvat **tiistaisin alkaen 8.1**

Kaikki kävelijät lähtevät matkaan kolmisoinnulta klo 18:00.

Rauhallisemmat kävelijät tekevät noin tunnin lenkin. Reipasvauhtisemmat kävelevät noin puolitoista tuntia.



Tervetuloa reippailemaan!

Lisätietoja:

reippaammasta lenkistä Kati, katriina.hemmi@gmail.com tai 050 539 2935

rauhallisemmasta lenkistä Sikke, sirkka.savonne@gmail.com tai 040 482 9138

Patikointi

Patikkaretki Mustavuoreen ja Uutelaan 18.5.2019

Järjestämme päivätreen Mustavuoren lehtoon, Vuosaaren huipulle ja Uutelan luontopolulle **lauantaina 18.5.** Omat eväät mukaan. Makkarapaistomahdollisuus meren rannalla Uutelassa. Lähdemme bussilla Järvenpään linja-autoasemalta klo 9:00 ja perimme matkasta 10 euron maksun.



Ilmoittautumiset 10.5. mennessä Katriinalle sähköpostitse tai tekstiviestillä.

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

Lapin patikkaviikko Saariselälle

Suunnittelemme järjestää jäsenillemme patikkaviikon Lapin syksyiseen luontoon. Ajankohta on 14. - 21. syyskuuta 2019, ja kohteena Saariselkä ympäristöineen.

Majoitus retkeily- ja kurssikeskus Tievatuvan kurssitievasta / 2hh ja lisätarve täytetään Retkitien 2h huoneilla.

Matkasta jaetaan yksityiskohtaisempaa tietoa 2/2019 jäsentiedotteessa, joka ilmestyy kesäkuussa 2019.

Mukaan mahtuu noin linja-autollinen latulaisia.

Lisätietoja: Kajtsu, kaj.natri@kolumbus.fi tai 050 435 1872

Patikkaretki Teijon kansallispuistoon 25.–26.5.2019

Teijon kansallispuisto on maamme 39. kansallispuisto. Siellä voit kokea koko Suomen luonnon moninaisuuden minikoossa. Järjestämme jäsenillemme kaksipäiväisen mahdollisuuden tutustua luonnonrikkaaseen miljööseen.

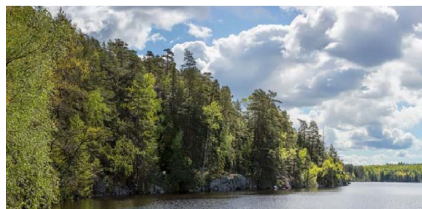


Osallistujien enimmäismäärä on 15 henkilöä. Paikat täytetään sitovien (ennakkomaksu) ilmoittautumisten järjestyksessä. Majoittuminen / 1 yö joko hotelli Mathildedalin loft-tyylisissä huoneissa tai Mathildedal Marinassa, jonka huoneet ovat sisustettu merelliseen henkeen. Hotellissa ei ole keittiötä, mutta aamupala sisältyy hintaan. Omien eväiden mukaanottaminen on sallittua. (Hotellista löytyy mikro, jääkaappi ja vedenkeitin.) Retkiaikojen ulkopuoleisia ruokailumahdollisuuksia on useita (mm. hotellilla) Opastetut retket: la n. 15 km / 6-8h ja su 10-12 km / 4-6 h. Rantasauna lauantain retken jälkeen.

Retken hinta koostuu majoituksesta (2hh/160 €.), saunasta (2h/180 €.) ja siirtymisistä (350km/80 €./auto/4 henkilöä). Retken kokonaishinta määräytyy osanottajien valintojen mukaan.

Lahdemme liikkeelle kimpakyydeillä (4-5 autoa) Järvenpään linja-autoaseman P-alueelta la 25.5. kello 08:00.

Ilmoittautuminen 22.4.2019 mennessä Kajtsulle, jonka jälkeen sitoutuminen maksamalla matka Ladun tilille FI78 8044 0710 2005 52



Lisätietoja:

Kajtsu, kaj.natri@kolumbus.fi tai 050 435 1872 tai
Petri, petri.oikkonen@laurea.fi tai 046 856 7791

Ilmoitamme lähempänä tapahtuma-ajankohtaa kaikista tapahtumistamme yksityiskohtaisempaa, päivitettyä tietoa omilla kotisivuillamme ja facebookissa.

***Järjestämme tiedotteessa olevien tapahtumien lisäksi myös pienempiä, eri aiheisia tapahtumia; lyhyitä patikkaretkiä lähiympäristössä, pyöräretkiä keväällä, sekä toimintaa lapsille ja perheille.
Tarkkaile ja seuraa koti- ja facebook-sivujamme.
Tiedotamme siellä mm. viikonlopputapahtumista.***

***www.facebook.com/jarvenpaanlatu/
<https://jarvenpaanlatu.sporttisaitta.com>***



UlkonaKuinLumiukko -kampanjan tavoitteena on rakentaa 10000 lumiukkoa ja sitä kautta saada osallistumaan yli 70000 ulkoilijaa valtakunnallisesti.

Järvenpään Latu osallistuu tähän haastekampanjaan tulevan Aurinkolatu massahiihdon ensimmäisen päivän yhteydessä **lauantaina 23.2.2018 klo 10-15** välisenä aikana.

Lapset ja lapsenmieliset pääsevät helpotetulla tavalla toteuttamaan luovuuttaan ja vanhemmat verestämään lapsuuden aikaisia taitojaan.

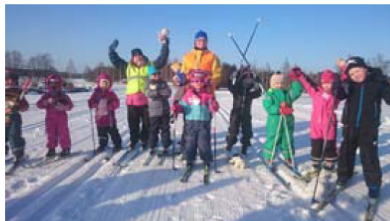


Lumiukkokylä rakennetaan Tuusulanjärven jäälle lähelle Tervanokkaa, jonne pystytetään myös massahiihtoon osallistuville huoltoteltta.

OTA HAASTEESTA KOPPI!

TOIMINTAA LAPSILLE, KEVÄT 2019

MUUMIHIIHTO- KOULU



Koulu on tarkoitettu 4–12 vuotta täyttäneille lapsille ja on leikin kautta opettava hiihtokoulu. Muumihiihtokoulun perus- ja jatkokurssit järjestetään tiiviinä kolme päivän kurssina. Osallistuminen pelkästään viikonlopun päville ei ole mahdollista.

Peruskurssi ei edellytä aiempaa osaamista. Jatkokurssille osallistuvien on osattava liikkua suksilla melko joustavasti, mutta se ei edellytä peruskurssin suorittamista.

Muumihiihtokoulu järjestetään sään salliessa.

Seuraa ilmoittelua koti- ja facebook -sivuiltamme.

Lisätietoa: Kati, kati.valkonen@hotmail.com tai 044 336 3636



TERVETULOA KOKO PERHEEN METSÄÄN!

Metsämörrin metsävaellus Lemmenlaaksossa
(kookoontuminen hiekkakuopan parkkipaikalla)

Sunnuntaina 9.6.2019 klo 10:00

- Vaellus Metsämörrin johdolla tutkien ja leikkien luonnossa
- Omat eväät mukaan, mahdollisuus makkarapaistoon nuotiopaikalla!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Saija, jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi tai 041 465 2420

Tapahtuma on kaikille maksuton.



METSÄMÖRRIKOULU



HOI KOLIKOK

Metsämörrikoulussa leikitään ja tutustutaan luontoon Metsämörri – satuhahmon johdolla.

Metsämörri kokoontuvat yhteensä 5 kertaa. Viimeisellä kerralla koko perhe voi olla mukana.

Mörrikoulu on tarkoitettu 5-7 vuotiaille.

Kevään Mörrit kokoontuva **torstaisin**
Paavonpolun kuntoradan metsässä:
25.4, 2.5, 9.5, 16.5 klo 18:00-19:30 ja
sunnuntaina 19.5 klo 11:00-12:30

Osallistumismaksu: Ladun jäsen 5 €, ei jäsen 15 €

Ilmoittautumiset ja lisätieto:

Saija, jarvenpaanmorrit@hotmail.fi tai 041 465 2420

Tule ohjaajaksi lastentoimintaan!

Tarvitsemme edelleen lisää ohjaajia lastentoimintaan Saijan avuksi.

Jos haluat toimia lasten kanssa ja koet luonnon läheiseksi temmelyspaikaksi, tarjoamme tähän erinomaisen mahdollisuuden.

Toiminta on vapaaehtoista ja sitoudut vain omien taipumustesi ja käytettävissäsi olevan ajan verran. Voit osallistua vaikka vain yhden kerran, jos niin tuntuu hyvältä, tai olla sitten mukana useammin omien toiveittesi mukaisesti.



Voit ottaa oman lapsesi mukaan ryhmään. Jos haluat kouluttautua toimintaan, Järvenpään Latu on valmis maksamaan koulutuskustannukset toimintaan sitoutumistasi vastaan.

Ota rohkeasti yhteyttä meihin, niin me kerromme asiasta lisää.

Saija, saija.eronen@hotmail.fi tai 041 465 2420

MUUTA TOIMINTAA

Salijumppa

Jatkamme suositua ”jokaisen jumppaa” Järvenpään seurakunnan liikuntasalissa lauantaisin klo 9:30-11:00. Jumppa soveltuu lihaskunnan harjoittamiseen, notkeuden, venyvyyden ja ketteryyden ylläpitoon, tai vain liikunnalliseen sosiaaliseen yhdessäoloon.

Tervetuloa harrastamaan rentoa liikuntaa eri muodoissa.

Lisätietoja:

Maria, mariajuntti@hotmail.com tai 040 569 8999

Kuntolentopallo

Naisten kuntolentopalloa pelataan koulujen aukioloaikoina kerran viikossa sunnuntaisin klo 19:30-21:00 Järvenpään Yhteiskoulun ala-asteen liikuntasalissa. (os. Kansakoulunkatu 1).

Toiminta on ns. matalan kynnyksen liikuntaa, joten aikaisempi kokemus ei ole tarpeen – pelkkä mielenkiinto ja innostus riittävät!

Toimintaan liittyy sopivasti myös opetusta ja ohjausta, joten on myös mahdollista kehittää pelitaitojaan. Mukana on lajin vetäjä, kenellä on valmennustaustaa. Ohjattuja harjoituskertoja voidaan lisätä määrällisesti, jos halukkuutta siihen ilmaantuu. Tärkeintä koko toiminnassa on yhdessä oleminen, pelaaminen ilolla ja riemulla, täydestä sydäimestä.

Tervetuloa pelaamaan! Liity joukkoomme!

Lisätietoja: Heidi, heke79@hotmail.com tai 040 741 3415



Naisten harrastepesäpallo

Jatkamme naisten harrastepesäpallotoimintaa 7.5. 2019 alkaen Haarajoen kentällä klo 18:00–20:00 aina syyskuun puolelle asti.

Harrastepesäpallo on tarkoitettu kaikenikäisille ja -kuntoisille pesäpalloilusta kiinnostuneille naisille. Suosittelemme oma räpylän hankkimista, mutta se ei ole pakollista, sillä järjestäjällä on lainattavissa muutamia. Muut välineet tuon mukaan. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, eikä sinun tarvitse kantaa huolta sääntöosaamisesta. Kauden päätteeksi osallistumme kaikkien halukkaiden kanssa Turussa järjestettävään Lady -pesis turnaukseen. Facebookista löydät oman ryhmämme: Järvenpään Latu / Räpsämirkut. Sieltä saat yksityiskohtaisempaa tietoa asiasta / tapahtumista.

Tervetuloa mailan varteen, hauskan ja mukaansa tempaavan harrastuksen pariin!

Lisätietoja: Kirsi, kirsi.autio@gmail.com tai 040 565 4607



”Liikkumattomuus ja sen mukanaan tuomat haasteet koskettavat kaikkia.” ”Kun pystyvyyden tunne kasvaa ihmisessä, tämä jaksaa pitkään liikkua ja syödäkin terveellisesti.” ”Miten purkaa arjen passiivinen istuminen? Passiivisuus on megatrendi, joka koskettaa koko läntistä maailmaa.” ”Liikkeen tai liikunnan lisäämisellä arkeen voi olla yllättävän suuria vaikutuksia.”

Otteita Tommi Vasankarin puheesta Sports, Design & Business –seminaarissa Lahdessa 24.8.2012.

Järvenpääläinen, sirkeäsilmäinen, aina iloisesti hymyilevä Kristiina on varmaankin monelle lukijoista tuttu. Päivittäin Kunto Saluksessa työskentelevänä hän on eittämättä aikain saatossa kohdannut monenlaisia kuntoilijoita, kannustanut heitä eteenpäin liikunnan parissa ja temmannut innostavalla äänellään meidät mukaan toinen toistaan haasteellisimpiin suorituksiin. Tällaisena me kuluttajat olemme tottuneet hänet näkemään ja kuulemaan.

Mutta millaisina hän näkee meidät? Saadaksemme tähän tuntuman, päätin haastaa hänet vastaamaan avoimesti esittämiini kysymyksiin. Eikä siinä paljon houkutelua tarvinnut, kun hän ennakkoluulottomasti suostui esittämään haasteeseen. Miten Kristiina vastasi, sen voit lukea alla olevasta tekstistä.

”Tällaisina te näyttäydte”, Kristiina Tirranen



KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA / AJATUKSIA JA NÄKEMYKSIÄ

- Kun näet ryhmän keskiverto järvenpääläisiä peruskuntoilijoita edessäsi, millaisilta me näyttäydymme silmissäsi – fyysisesti ja psyykkisesti?**
Kunto Saluksella käyvät liikkujat ovat kaiken kaikkiaan hyvin tavallisia ihmisiä, jotka haluavat pitää huolta omasta kunnostaan ja arjessa jaksamisestaan. Salukselle mahtuu monen näköistä, ikäistä ja kokoista liikkujaa, mikä on mielestäni hienoa. On rikkaus, kun liikkujia on lapsista senioreihin ja kaikki mahtuvat saman katon alle. Se mikä Saluslaisia yhdistää, on ystävällisyys ja välittömyys. Kaikki moikkailevat ja ovat yleensä oikein hyväntuulisia treenaajia.
- Mitkä mielestäsi ovat oleellisimpia motiiveja salikäynneillemme?**
Suurimmalle osalle kävijöistämme tärkeintä ei ole upea ulkonäkö, vaan terveyden ja kunnan ylläpitäminen tai sen lisääminen. Seniori-ikäiset kuntoilijamme sanovatkin Salusta terveyskeskukseksi. Se on mielestäni hienosti sanottu. Saluksella käymisen pitää kropan terveenä ja tottahan toki - seura on myös monelle tärkeää. Yhdessä koettu liikuntahetki ja sen perään juttelu kahvikupin äärellä luovat päivään tärkeää sisältöä. Monelle kotona olevien lapsiperheiden vanhemmille ja työssäkäyville salille tulo on taas omaa aikaa, jolloin voi nollata omaa päätään

liikunnan muodossa. Sekin on todella tärkeää. Valtaosalle uskon liikunnan tuoman hyvinolon olevan se kaikkein tärkein motiivi salille tulemiseen.

3. **Näkykö treeni-into meissä, vai vaadimmeko pätevää hengenluojaa saadaksemme itsestämme jotain irti?**

Sekä että. Suurin treeni-into on havaittavissa aina uuden vuoden jälkeen, jolloin monet ottavat itseään niskasta kiinni. Silloin ryhmäliikuntatunnit ovat täynnä motivoituneita liikkujia ja kuntosalillakin käy kova kuhina. Monesti syksyn kääntyessä pimeäksi ja märeksi aikakaudeksi treeni-intoa saa hieman kaivella enemmän esiin, kun kotisohva houkuttaisi enemmän. Monille jumpat ovat sellainen paikka mihin tulee helpommin lähdettyä, kun tietää että joku on ns. käskyttämässä. Itsekseen ei kuulemma tulisi tehtyä yhtään niin hyvin kuin mitä jumpassa tekee. Kuntosalilla treenaaminen saattaa monesti olla vähän yksinäistä ja into voi lopahtaa alkuinnostuksen jälkeen nopeasti, jos itsellä ei ole mitään selvää tavoitetta mitä kohti kulkea. Kansatreenaajat ovat tärkeitä kuntosalinkin puolella, jolloin helpommin tulee lähdettyä liikkumaan. Personal trainerit puolestaan tsemppaavat hienosti, jos motivaatio kaipaakaan boostausta.

4. **Olemmeko mieltyneitä haastamaan itsemme johonkin uuteen, vai saammeko virikkeemme tavallisimmin ulkopuolisen suosituksen perusteella?**

Olen huomannut, että osa jumiutuu helposti treenaamaan vuodesta toiseen samalla tavalla ja omalla mukavuusalueella. Jumpissa käyvät menevät aina samoille tunneille ja itselle vieraampien jumppien kokeileminen tuntuu liian isolta haasteelta, kun ei tiedetä tarkkaan mitä siellä tehdään ja pärjääkö siellä mukana. Olen itse monesti rohkaissut epävarmoja asiakkaita kokeilemaan jotain itselle uutta, olkoon se uusi jumppatunti tai kuntosalin puolella treenaaminen. Eli välillä kyllä saa olla hieman tuuppimassa, jotta liikkujat uskaltavat haastaa itseään johonkin uuteen, todennäköisesti virkistävään kokemukseen. Salitreenaajia on mukava houkutella kokeilemaan välillä ryhmäliikuntaa. Osa onkin kouduttunut sitä muutaman kerran kokeiltuaan!

5. **Missä ovat suurimmat heikkoutemme; voimassa, kimmoisuudessa, elastisuudessa, koordinaatiokyvyssä, tasapainossa, rytmitajussa, vai jossain muussa?**

Suurin kompastuskivi monella salitreenaajalla taitaa olla riittävän lämmittelyn/jäähdyttelyn ja liikkuvuusharjoitteiden puute. Näen monesti, että salille mennään saman tien nostamaan rautaa ilman lämmittelyä ja sitten mietitään, miksi joka paikka kroppassa on jumissa. Onneksi Saluksella on niin loistavat kehon huollon tunnit, että niiden pariin on helppo kannustaa menemään. Ryhmäliikkujiilla en ole huomannut mitään erityistä "heikkoutta", minkä haluaisin esille nostaa. Monet valittelevat huonoa tasapainoa, mutta sen parantamiseksi teemme monilla tunneilla töitä.

6. **Yksilöllinen valmennus (personal trainer) vai ryhmäliikunta – kumman miellämme enemmän omaksemme?**

Ryhmäliikunta. Se on Saluksella vahvassa suosiossa vuodesta toiseen ja monen kukkarolle sopivaa.

7. **Olemmeko ryppyotsaisia äheltäjiä, vai osaammeko treenata ilolla ja riemulla, siitä nauttien?**

Pääasiassa kyllä iloisia ja hyväntuulisia treenaajia on aina näköpiirissä.

Ryppyotsaisuutta on harvemmin havaittavissa, vaikka kyllä se otsa voi mennä ryppyyn, jos pitää oikein pinnistää isojen painojen kanssa. :)

8. **Kumpi sinua kuluttaa henkilökohtaisesti enemmän: treenisisältö, vai osallistujien mukaan tempaaminen?**

Oma kroppa on tottakai tottunut vuosien varrella tähän työhön (ohjausvuosia on takana jo melko paljon, vuodesta 2001 asti olen jumppia ohjannut monta kertaa viikossa). 2-3 jumpan ohjaaminen putkeen menee aika kivuttomasti, toki jumpat pitää valita niin ettei kaikki tunnit ole raskaita vaan joku tunneista on esim.

kehonhuoltotunti. Myös jatkuvaan puhumiseen ja ohjeistamiseen tunnilla olen tottunut, se tulee itsestään ilman sen kummempia ponnisteluja. Minulla on kilpa-aerobic tausta ja se oli niin hurjan kova laji, että sen jälkeen mikään jumppa ei ole tuntunut mahdottomalta ohjata. Sain hyvän kunnon itselleni aerobicista ja nämä kaikki ohjaamani jumpat pitävät yllä nuorena saavutettua kuntoa.

Jos treenisisällöllä taas tarkoitetaan ryhmäliikunnan tuntien suunnittelua, niin se kyllä vie aina aikaa. Musiikkien etsiminen ja sopivien liikkeiden miettiminen voi viedä välillä enemmän aikaa, kun kukaan asiakas voi ymmärtääkään.

Osallistujat saa kyllä yleensä tempaistua mukaan tunnin menoon, se on riittävää, että asiakas on jaksanut paikalle saapua. Ohjaaja tsempkaa loppumatkan. :)

Olen kiitollinen, että työssäni ryhmäliikuntavastaavana pääsen itse määräämään kuinka paljon ja mitä jumppia ohjaan. On tärkeää pitää huolta siitä, että palautumista on riittävästi ja että ohjattavana on myös rauhallisia tunteja.

9. **”Lisäksi haluan todeta, että”**

Lisäksi haluan todeta että minulla on maailman paras työpaikka. Ei kellään muulla voi olla näin mukavia asiakkaita ja työkavereita. Se että saa työaikana liikkua ja liikuttaa muita, se on parasta. Liikunta on ollut itselleni aina iso osa elämää, ihanaa että saan sitä työkseni tehdä.

RUSKARETKI KILPISJÄRVELLE 25.8-1.9.2018





Kuvat Arja

Luonto ja terveellisyys kiinteä osa Hirvihaaran kartanon kokouksia ja perhejuhlia



Terveelliset ruuat ja mahdollisuus sekä ulkoliikuntaan että kuntosalin käyttöön ovat nykyisin itsestään selvyyksiä kartanohotellin asiakkaiden toivelistalla.

Ihmisten tarpeet ovat muuttuneet reilun 25 vuoden aikana melkoisesti niin kokouksissa kuin perhejuhlissakin, kertoo Hirvihaaran Kartanon isäntä Arto Hakala seurattuaan kehitystä vuodesta 1992, jolloin hän hankki omistukseensa silloin rappiokunnossa olleen mäntsäläläiskartanon. Kulunut reilu neljännesvuosisata on ollut jatkuvaa rakentamista, jossa ovat näkyneet asiakkaiden toiveet ja niiden kehittyminen.

Maan kuulu kartanon savusauna rentouttaa intensiivisen kokouspäivän päätteeksi. Mutta yhä useammin häihin tai syntymäpäiville tulevat vieraat haluavat ennen varsinaisia juhlia käydä hiljentymässä savusaunan pehmeissä löylyissä.

Metsässä sijaitseva laavu ja sen nuotiopaikka saavat ajatukset kulkemaan uusia ratoja ja siellä sanan kaikissa merkityksissä vain taivas on kattona.

Terveellisen ja lähituotetun ruuan arvostus näkyy kartanon keittiöpuutarhalla, jossa käydään katsomassa mistä pöydän vihannekset tulevat. Siellä voi kysellä luomupuutarhuri Suvi Pihlajamäeltä niin kasveista kuin viljelystäkin. Hän on kirjoittanut yhdessä kahden muuan asiantuntijan kanssa kirjan "Lavapuutarhuri – kasvata satoa viljelylaatikossa".

Kun alkuaikoina asiakkaat olivat lähes yksistään yrityksiä, näkyy nyt selvästi se, että ihmiset haluavat elämänsä suureen päivään joko häihin tai syntymäpäivään ripauksen ylellisyyttä, jota kartanon puitteet tarjoavat, valottaa Hakala asiakasmuutoksia kartanolla.



Ullmax®



Voit ostaa Ullmaxia kauttamme.

Tuotteet ovat urheiluvaatteita, pääasiassa kerrastoja.

Vaatteet ovat laadukkaita ja edullisia.

Teemme yhdessä tilauksen ja tilaamasi tuotteet maksat Järvenpään Ladun tilille. Tilaamasi vaatteet voit noutaa maksutositetta vastaan. Näin säästät postimaksut.

Käy tutustumassa tuotteisiin Ullmaxin kotisivuilla:

<https://www.ullmax.con.fi/tuotteet/>

Ota yhteyttä, niin kerromme lisää!

Lisätietoja: Marita, marita.turunen@kolumbus.fi tai 0400 404 561

Hanki jäsen – saat palkinnon!

Tuoreimman (5/2018) Latu&Polku lehden Hanki jäsen -palkintona on luonnonkuitu-komposiitista valmistettu kestävä ja ekologinen Kupilka Spork.

Kampanja on voimassa 7.12.2018 - 5.3.2019.

Hankkimalla uuden jäsenen joukkoomme, saat itse lahjan. Ilmoittatusohjeet löydät kyseisestä lehdestä.

Lisätietoja ja kampanjan tarkemmat säännöt ovat osoitteessa suomenlatu.fi/hankijasen



Jäsenyysasiat

Jäsenmaksut 2019

Henkilöjäsen	30 euroa
Perhejäsenyys (samassa taloudessa asuvat)	40 euroa
Rinnakkaisjäsenyys (henkilöjäsenenä toisessa yhdistyksessä)	10 euroa
Nuoriso- ja opiskelijajäsenyys (joko alle 29v opiskelija tai alle 20v nuori, ei opiskelija)	10 euroa
Kannattajajäsen	150 euroa

Suomen Latu hoitaa jäsenlaskutuksen lähettämällä laskut jäsenille ja tilittää jäsenyhdistysten osuudet keskitetysti sille.

Laskutusosoite:

Anne Koskinen, Postikatu 11 A 19,
04400 Järvenpää
aikoskinen@elisanet.fi, puh. 0400 692 260

Järvenpään latu Ry:n tilinumero

FI78 8044 0710 2005 52

Seuraava tiedote:

Loppuvuoden 2019 toiminnasta kertova
2/2019 tiedote julkaistaan kesäkuussa 2019

Yhdistyksen kokous:

Yhdistyksen kevätkokous pidetään
keskiviikkona 27.3.2019 Järvenpää-talolla
klo 18:00 alkaen. Kokouksessa käsitellään
yhdistyksen säännöissä kevätkokoukselle
määritetyt asiat, sekä erillisenä kohtana
esitys yhdistyksen uusiksi säännöiksi.
Muut kuin edellä mainitut, kokoukselle
vähintään kaksi (2) viikkoa ennen kokousta.

Koulutus ja vapaaehtoistoiminta:

Järvenpään Latu hakee edelleen uutta, nuorta ja/tai verestä voimaa toimintansa pyörittämiseksi. Toiminnasta kiinnostuneen ei tarvitse olla asiantuntija ilmoittautuessaan vapaaehtoiseksi.

Yhdistys tukee jäsentensä kouluttautumista omaan toimintaansa kohdentuvissa liikuntamuodoissa. Ensisijaisesti kyseeseen tulevat Suomen Ladun järjestämät kurssit ja koulutustilaisuudet
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/koulutukset.html>

Jos tunnet kiinnostusta kehittyä kouluttajana ja/tai toiminnan vetäjänä ja olet valmis sitoutumaan saamasi koulutuksen mukaiseen toimintaan yhteiseksi hyväksi yhdistyksessämme, olemme valmiit osallistumaan koulutuksesta aiheutuvien kustannusten korvaamiseen, joko kokonaan tai osittain.

Lisätietoja: Kajtsu, kaj.natri@kolumbus.fi tai puh. 050 435 1872

Järvenpään Ladun matkaehdot

MATKAN PERUUTTAMINEN

Mikäli peruutus tapahtuu:

- myöhemmin kuin 28 vrk, mutta viimeistään 14 vrk ennen lähtöä, veloitetaan hallintokuluja 20 eur.
- myöhemmin kuin 14 vrk, mutta viimeistään 48 tuntia ennen lähtöä, peritään 50% hinnasta
- myöhemmin kuin 48 tuntia ennen lähtöä, tai jos osallistuja ei saavu ajoissa lähtöpaikalle myöhästyen matkasta, on järjestäjällä oikeus pidättää koko matkan hinta.
- sairastapauksissa maksut palautetaan vähennettynä hallintokuluilla 20 eur, sairauden varmistava lääkärintodistus on toimitettava Järvenpään Ladun sihteerille.



Posti Green

Kannattajajäsenemme:



www.fysiosalus.fi
Alhotie 14
044 564 4876



www.kuntosalus.fi
Alhotie 14, 09 271 3008



Oy Chebici Ltd
Vanha Yhdystie 2
04430 Järvenpää



Järvenpää
Helsingintie 4-8
puh. 09 279 7200



Herkkupaja

Emalikatku 9, Järvenpää
Primulan kiinteistö
p. 040 1283322
herkkupaja@herkkupaja.fi
www.herkkupaja.fi



HOTELLI & RAVINTOLA
**HIRVIHAARAN
KARTANO**

"vain 30 min Kehä III:lta"
Kartanonlenkki 56, 04680 Mäntsälä
p. 019 688 8255
myynti@hirvihaarankartano.fi
hirvihaarankartano.fi



KAKKUTALOGILAN.FI

Vanha Yhdystie 17
04430 Järvenpää