

# Jäsentiedote

## 2/2017



[www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/](http://www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/)  
<https://www.facebook.com/jarvenpaanlatu/>

# HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2017



|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Turvallisuusasiat<br>Kansainvälinen toiminta                                                                                                                                      | <b>Kaj Natri, puheenjohtaja</b><br>kaj.natri@kolumbus.fi, 050 435 1872                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sieniretket                                                                                                                                                                       | <b>Timo Lehtinen, varapuheenjohtaja</b><br>timolehtinen351@gmail.com, 040 732 0469                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kotisivut                                                                                                                                                                         | <b>Auli Saloranta, sihteeri</b><br>auli.saloranta@saunalahti.fi, 0400 409 052                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| SOME                                                                                                                                                                              | <b>Eveliina Puhakka, tiedottaja</b><br>eve.puhakka@netti.fi, 040 554 7112                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Rahastonhoitaja<br>Sauvakävely                                                                                                                                                    | <b>Anne Koskinen, jäsen</b><br>aikoskinen@elisanet.fi, 0400 692 260                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Lasten ja nuorten toiminta<br>sekä perheliikunta                                                                                                                                  | <b>Saija Eronen, jäsen</b><br>saija.eronen@hotmail.fi<br>jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi, 041 465 2420                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Retkeily<br>Hiihto                                                                                                                                                                | <b>Matti Salo, jäsen</b><br>matti.salo@kotikone.fi, 045 158 2009                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Retkeily<br>Hiihto                                                                                                                                                                | <b>Arja Sallinen, jäsen</b><br>arska60@gmail.com, 040 561 6086                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jäsenyysasiat                                                                                                                                                                     | <b>Marita Turunen, jäsen</b><br>marita.turunen@kolumbus.fi, 0400 404 561                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ikäihmisten liikuttaminen<br>Päiväretket                                                                                                                                          | <b>Katriina Hemmi, varajäsen</b><br>katriina.hemmi@gmail.com, 050 539 2935                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Retkeily                                                                                                                                                                          | <b>Markku Holttinen, varajäsen</b><br>markku.holttnen@icloud.com, 044 977 7923                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Matkaluistelu<br>Lumikenkäily<br>Sauvakävely<br>Muumihiihtokoulu<br>Maantiepyöräily<br>Lentopallo<br>Pesäpallo<br>Geokätköily<br>Maastopuöräily<br>Polkujuoksu<br>Kalustovastaava | <b>Pekka Lindfors</b> , lindfors.pekka@hotmail.com, 040 515 3435<br><b>Heikki Laaksonen</b> , heikki.laaksonen.hjl@gmail.com, 045 235 7338<br><b>Kyllikki Forsten</b> , forsten.kyllikki@kolumbus.fi, 041 444 8604<br><b>Hanne Kajasviita</b> , kajasviita@hotmail.com, 050 354 1392<br><b>Ilkka Arola</b> , arola.ilikka@gmail.com, 0400 549 620<br><b>Heidi Patrikainen</b> , heke79@hotmail.com, 040 741 3415<br><b>Nina Asikainen</b> , nina.asikainen@pp.inet.fi, 045 663 2610<br><b>Timo Repo</b> , timo.repo@saunalahti.fi, 040 543 0597<br><b>Jani Kääriäinen</b> , jani.kaariainen@kotikone.fi, 044 366 6369<br><b>Jari Muurainen</b> , jari.muurainen@gmail.com, 040 180 2226<br><b>Pertti Ottman</b> , pertti.ottman@outlook.com, 0400 417 883 |

## TUTKIMUSTEN KANNUSTAVA VOIMA

Toivottavasti tasavallan presidentin Uuden Vuoden puheessaan lausumat sanat "Voit hyvin, kun kukaan ei voi pahoin" eivät jää ainoastaan aforisminomaiselle tasolle, vaan niistä muodostuu entistä varteenotettavampi ohje jokapäiväiseen elämäämme. Yhteiskunnallisena kannanottona sanat sopivat mainiosti myös meidän latulaisten arvopohjaan. Osuutemme ihmisten hyvinvoinnin rakentajina on kiistaton.

Jo tehtyjen tutkimusten ja laadittujen tilastojen valossa voidaan pitää selvästi toteen näytettynä, että yhteiskuntamme kipuilee yksinäisten, syrjäytyneiden, miksei myös syrjäytettyjen, eristäytyneiden ja mielenterveysongelmaisten kanssaihmisten myötä. Tätä taustaa vasten Suomen Ladun tarkoitus toimia terveyttä edistävän ulkoilullisen ja aktiivisen elämäntavan lähettiläänä on enemmän kuin osuva kaikessa ajankohtaisuudessaan. Tehtävämme edesauttaa jokaista ihmistä löytämään itselleen mielekkään tavan ulkoilla, liikkua sekä nauttia luonnosta jatkuu haasteellisen miellyttävänä.

Viimeisin liikuntaan liittyvistä tutkimuksista kertova sanomalehtiartikkeli (HS) sattui silmiini joku aika sitten. Siinä kerrottiin Experimental Biology 2017 –konferenssissa Chicagossa tutkijoiden esittämistä tuloksista. Tekstissä todettiin kävelyn lisäävän aivojen verensaantia. Siinä ei ollut mitään uutta eikä ihmeellistä, mutta kun tekstissä selvitettiin tähän johtavaa mekanismia, niin se yllätti.

"Jalan painallus maata vasten saa paineaallon nousemaan valtimoita pitkin niin, että verenkierto aivoihin voimistuu." Loogista kyllä, mutta?

Aikaisemmassa tutkimuksessa oli jo todettu, että juostessa käy samoin, vieläpä kävelyä



voimakkaammin. Vastaavasti todettiin, että kävely saa puolestaan aikaan suurempia muutoksia aivojen verenkierrossa kuin pyöräily, johtuen siitä, ettei pyöräillessä synny askeleen painallusta. Totta sekin, mutta ovatkohan tutkijat huomioineet jalkapohjan painalluksen pedaalia vasten? Rytmin todettiin tekstin mukaan olevan painalluksen lisäksi ratkaisevaa.

Löytyisiköhän edellä kuvatun artikkelin sisällöstä haastetta seurata oman kehon reagoimista erilaisiin kesän liikuntatapoihin? Jokainen tehkööt omat johtopäätöksensä ja valitkoot tapansa liikkua. Tärkeintä meille kaikille kuitenkin on, että löydämme itsellemme mielekkään tavan ulkoilla. Jos vielä olemme aktiivisia lähipiirissämme olevien hyvinvointia lisäävän kanssakäymisen suhteen, niin pystymme varmasti vaikuttamaan myös pahoinvoinnin lieventämiseen.

*Hyvää ja aurinkoista kesää kaikille  
– muistakaa liikkua!*

*Kajtsu*

## Suomen Ladun kevätpäivät ja kevätkokous

Suomen Ladun sääntömääräinen järjestökokous järjestettiin tällä kertaa Vuosaarella Ramsinniemessä, 15 km:n päässä Helsingin keskustasta. Puitteet perinnerikkaassa paviljonkityyppisessä hotelli Rantapuistossa olivat mittavat. Jo 1960-luvun puolivälistä pankki-maailman koulutuskeskukseksi muuntautunut paikka polveutuu tontilla sijainneeseen v. 1917 rakennettuun jugendtyyliseen Villa Furuborgiin, joka toimi aikaisemmin Rosenlewiniin suvun kesähuvilana. Aluetta ympäröivä metsäinen ja kallioinen luonto muodostavat edelleen harmonisen kokonaisuuden rakennuskannan laajentumisesta huolimatta.

Kevätkokouksen formaattia oli muutettu totunnaisesta koostumuksesta siten, että palkitsemiset ja muistamiset toteutettiin jo lauantaina juhlanan gaalaillallisen yhteydessä. Näin sunnuntaiaamun kokous pääsi alkamaan jo heti sovittuun kellonaikaan. Vuoden 2016 ansiosta palkittiin gaalassa Pogostan hiihto vuoden Maastohiihittäjä ja Vuoden Vetäjä palkinnon sai Lappeenrannan Henri Kekkonen kenelle myös myönnettiin OM:n ansiomitali kullatuin ristein. Lasten ja nuortotoiminnan edistäjänä palkittiin Joensuu Latu.

Lauantain ohjelma sisälsi myös useamman Kanavan tiedon ja taidon lisäämiseksi. Kanaviin hakeutuminen tapahtui ennakolta ilmoitetun vapaaehtoisuuden perusteella, jolloin useammat halukkaat pääsivät osalliseksi kahdesta eri aiheesta käsittelevästä esityksestä. Yksi näistä kanavista oli nimetty Case Järvenpääksi, jossa pääsin kahteen otteeseen kertomaan yhdistyksestämme, sen hyvistä käytännöistä ja kehittämisajatuksista. Paikalle kokoontui nelisenkymmentä kuulijaa, jotka osallistuivat aktiivisesti esityksen aikaiseen vuorokeskusteluun kysymyksineen ja esityksineen.

Järvenpään Latu oli vielä muutoinkin esillä, kun Jani veti maastopyörädemoa ulkosalla, jonne hän oli pystyttänyt myös telttasaunan

nähtäville. Ihmettelijöitä ja kiinnostuneita oli aivan riittämiin.

Sunnuntain järjestökokous sujui rutiniinomaaisesti tiettyä kaavaa noudattaen. Puheenjohtaja ja muut esityksistä vastaavat Suomen Ladun toimiston henkilöt hoitivat osuutensa ammattimaisesti. Eritoten vakuutti hallintopäällikkö Elina Kokkosen selväkielinen ja ymmärrettävä selonteko järjestön tilinpäätöksestä. Hieno esitys ja positiivinen lopputulos taloudellisesti.

Ajankohtaisista asioista oleellisimpia meidän kannaltamme olivat ehkäpä: jäljellä olevat 3 Luonnonpäivää (20.5., 17.6. ja 26.8.), Sydänliiton todennäköinen tuleminen Suomen Ladun yhteistyökumppaniksi 2018, esitys VAPEPA:n tilasta ja toimintamahdollisuudesta, jäsenyhdistysten mallisääntöjen valmistumisvaiheen info, uusi Ketjun korvaava Yhdistyspalvelusivusto, Kesäuintihaaste 1.6. – 31.8. ja seuraavat lähestyvät isommat tapahtumat / järjestön perheliikunta-temainen syyskokous Jyväskylässä 27.-29.10. sekä Suomen Ladun 80v juhlatvuosi 2018 (kohdepäivä 28.1.).

Lisäksi jaettiin vielä tietoa tulevan vuoden 2018 tärkeimmistä tapahtumista: Suomen Ladun Hiihto tutuksi –kiertueesta, Järjestön seuraavasta kevätkokouksesta Kiilopäällä Suomen Ladun 80v juhlallisuuksiin liitettyä, Liiku terveemmäksi päivästä 10.5. (perheliikuntapainotteinen), Suomen Ladun Retkeily tutuksi –kiertueesta, sekä 2018 Nuku Yö Ulkona -tapahtuman ajankohdasta 8. syyskuuta.

Kevätpäivät ja kevätkokous on tarkoitettu kaikille jäsenille joita Suomen Ladussa ovat 190 paikallisyhdistystä. Siksi onkin jossain määrin häiritsevää, ettei paikalla nytäkään ollut edustajia kuin 61:stä yhdistyksestä. Enemmällekin on mahdollisuus tarjolla.

Kaj Natri

## LADUN PILOTTIKOULUTUS

Järvenpään Latu veti keväällä Ikäinstituutin suunnitelman Liikettä ja mielenvoimaa –eläkkeelle siirtyvien pilottivalmennuksen.

Kokoontumisia oli kahdeksan kertaa ja kurssilla oli 12 osallistujaa. Kurssi keskittyi kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, uuteen elämänvaiheeseen ja mielen ja liikkumisen voimavarojen merkitykseen eläkeiässä.

Katriina Hemmi ja Kaj Natri kävivät valmennuskoulutuksen ja vievät kurssiarviot ja kehittämissuunnitelmat eteenpäin Ikäinstituuttiin kesäkuussa.





## MAASTOPYÖRÄILY

Järvenpään Ladun maastopyöräilyn 2-vuotis synttäreitä vietettiin keskiviikkolenkin merkeissä huhtikuussa 2017. Vetomies toi perinteiselle lähtöpaikalle, Paavonpolulle, pyöränsä tarakalla Fazerin keksejä, joita nautittiin ennen lenkille lähtöä ja myös lenkin aikana taukoa pitäessä.

Juhlan kunniaksi pari pyöräilijää oli pukeutunut kravaattiin, vetäjän kravaatti oli tehty läskipyörän käytetystä ulkorenkaasta, toisen pyöräilijän kravaatti oli puolestaan perinteistä materiaalia.

Maastopyöräily jatkaa edelleen samalla suositulla linjalla ja kesän koittaessa saattaa taas ihkauusiakin pyöräilijöitä löytyä metsistä.

Koska Paavonpolku on MTB-lenkkien perinteinen lähtöpaikka, niin "Fillarihemmo" on talven aikana duunannut sinne merkattua maastopyörärataa, jossa reittivaihtoehtoina helppo-vihreä, keskivaikea-sininen ja haasteellisempi-punainen. Rata vaatii vielä mursketta märkien osuoksien täytemaaksi ja avajaisetkin on jossain vaiheessa tulossa.

Avajaisissa tulee olemaan fatbike-vuokrauksen kalustoa ilmaiseksi koeajettavissa ja Paavonlaavulla grilli kuumana.

Maastopyöräradan kesäkäyttö tuo myös "valvovaa silmää" Paavonlaavulle, koska rata kulkee laavun vierestä, näin ollen laavun käyttöaste nousee kivasti kesäkaudella. Talvisin laavua käyttävät ahkerasti pulkamäkeläiset sekä hiihtäjät.

### Maastopyörälenkit Paavonpolulta;

Järvenpään Ladun maastopyörälenkit Paavonpolulta (Vanhavaltatie 66) klo 18.00;

- keskiviikkoisin kovempi lenkki
- torstaisin etana-lenkki

Lisäksi Ari Niiranen vetää rauhallisia lenkkejä satunnaisesti ja kaikki tiedottaminen maastopyöräilyn osalta tapahtuu Järvenpään Ladun Facebookissa. Lenkit on kestoltaan ~2h, toki poluilta pääsee pois halutessaan aiemminkin.

### Lisätietoja:

Jani, jani.kaariainen@kotikone.fi  
tai puh. 044 366 6359  
Ari, ari.niiranen@elisanet.fi



## SUOMEN LUONNON PÄIVÄT - Nuku Yö Ulkona 17.6.2017

Järvenpään Latu on osana Uudenmaan latualuetta järjestämässä jäsenilleen tämän vuotista Nuku Yö Ulkona -tapahtumaa yhden valtakunnallisen päätapahtuman yhteyteen Nuuksion kansallispuistoon, missä tapahtuma alkaa 17.6. iltapäivällä. Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Metsähallituksen, Nuuksion kansallispuiston, Suomen Ladun Uudenmaan alueen jäsenyhdistysten ja muiden halukkaiden paikallisyhdistysten kanssa. Järjestelyiden koordinoinnista vastaa Espoon Latu Ry.



Nuuksiin rakennetaan yhdeksi yöksi metsähotelli, josta majoittujat voivat varata haluamansa majoituksen vaihtoehtona omalle teltalle tai muulle majoitteelle. Alueella on mahdollisuus majoittua omilla teltoilla.

Tapahtumaan järjestetään sekä aikuisille että lapsiperheille suunnattua ohjelmaa ja tapahtumia: eräkisailua, metsäfrisbeegolfia, kulttuuria ym.. Ruokailuun on tarjolla useampia vaihtoehtoja. Valittavissa on omatoiminen retkiruokien valmistaminen tai valmiiksi katettu pöytä metsäravintolassa ja monia muita mahdollisuuksia näiden väliltä.

Tapahtuma sopii koko perheelle. Ohjelmiin on myös mahdollista osallistua yöpymättä kansallispuistossa. Tapahtuma on majoittumisen ja ohjelmien osalta maksuton. Jos osallistujia ilmoittautuu riittävä määrä, Järvenpään Latu järjestää tarvittaessa yhteiskuljetuksen (pieni maksu) paikalle ja takaisin.

### **Osallistumiseen vaaditaan ennakoilmoittautuminen:**

Merja Jormakka, merja.jormakka@kolundus.fi tai puh. 050 309 8637

**Lisätietoja tapahtumasta** on saatavissa Merjalta, Suomen Ladusta Juhani Lehdolta, juhani.lehto@suomenlatu.fi tai Järvenpään Ladulta kaj.natri@kolundus.fi puh. 050 435 1872

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

## Tapahtumat 2017

**Uusimmat tiedot tapahtumistamme löydät kotisivuiltamme:  
[www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/](http://www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/)**

### **Pesäpallo**

Naisille suunnattu harrastesäpöpallo jatkuu kesällä Haara-joen kentällä tiistaisin klo 18:00-20:00. Palloa lyödään ajalla **9.5-12.9.2017**. Harrastesäpöpallo on tarkoitettu kaikenikäisille ja -kuntoisille pesäpallosta kiinnostuneille naisille. Osallistumme syyskuussa Turun Kupittaan järjestettävään LadyPesiturnaukseen.

Facebookista löydät meidän oman ryhmän: Järvenpään Latu / Räpsämirkut.

**Tervetuloa mukaan hauskan harrastuksen pariin!** Omia välineitä et tarvitse.

**Lisätietoja:** Kirsi, [kirsi.autio@gmail.com](mailto:kirsi.autio@gmail.com)  
tai 044 547 1167

Nina, [nina.asikainen@pp.inet.fi](mailto:nina.asikainen@pp.inet.fi)  
tai 045 663 2610



**Onhan Aulilla sinun  
sähköpostiosoitteesi?**

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



### **Pyöräily**

#### **Pyöräretki Keravanjärvelle**

Lähdemme perinteiselle Keravanjärven pyöräretkelle keskiviikkona 7.6. Lähtö Järvenpään Rantapuiston kolmisoinnuilta klo 18:00. Pidämme lyhyitä juomataukoja matkan varrella ja pidemmän tauon Kera-Grillillä, jossa on mahdollisuus nauttia omia eväitä tai hyödyntää grillin palveluja. Matkaa kertyy noin 45 km.

#### **Pyöräretki Porvooseen**

toteutetaan lauantaina 12.8.2017.

Lähtö tapahtuu klo 8:00 Rantapuiston Kolmisoinnuilta. Myös Porvoon pyöräretkestä tarkemmat tiedot löytyvät kotisivuiltamme sekä paikallislehdistä edellisenä viikonloppuna. Kokonaismatka on noin 90 km. Suomen itsenäisyyden juhluvuoden kunniaksi voivat halukkaat osallistua paluumatkalla lisälenkille, jolloin matkan pituudeksi tulee 100 kilometriä.

**Muistathan laittaa pyöräilykypärän päähäsi pyöräretkille!**

**Lisätietoja:** Ilkka, [arola.ilkka@gmail.com](mailto:arola.ilkka@gmail.com)  
tai 0400 549 620



## Kuntolentopalloa

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

Et tarvitse aikaisempaa kokemusta lentopalloilusta! Opastusta annetaan tarpeen mukaan! Pelaamme kaikkien iloksi ja riemuksi.

Noin kerran kuussa on ohjattu harjoituskerta, jolloin harjoitellaan teknisiä ja taktisia taitoja. Harjoitteluun voivat kaikki vaikuttaa, joten ehdotuksia otetaan vastaan.

## Tervetuloa mukaan!

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



## Polkujuoksu

Viikottaiset lenkit juostaan **tiistaisin**. Lähtö lenkille Paavonpolun kuntoradan parkkipaikalta klo 18:00. Lisälenkeistä tai lähtöpaikan muutoksesta ilmoitetaan facebook-sivuillamme.

**Lisätietoja:** Jari, jari.muurainen@gmail.com  
tai 040 180 2226  
Eero, eero.kittela@gmail.com

**Nyt kaikki joukolla polkuja juoksemaan!**

## Kilometrikisa 1.5. -22.9.2017

Järvenpään Latu on ilmoittautunut leikkimieliseen pyöräilyn kilometrikisaan. Kisa käydään aikavälillä 1.5.2017 - 22.9.2017.

Kisassa arvotaan joka kuukausi hienoja palkintoja. Kilometrikisaan voit osallistua osoitteessa: <http://www.kilometrikisa.fi/teams/join/> joukkuetunnuksemme on: *Järvenpään latu* Osallistumiskoodi on: *jäkenlatu\_17*

Jos olit jo viime vuonna mukana kisassa, voit käyttää aiemmin käyttämiäsi tunnuksia. Mikäli käyttäjätunnus tai salasana on päässyt unohtumaan, voi tunnustiedot palauttaa helposti omaan tunnukseen liittyvällä sähköpostiosoitteella osoitteessa:

<http://www.kilometrikisa.fi/accounts/recover/>

**Pyöräillään YHDESSÄ  
kilometrikisan voittoon!**

**Lisätietoja:** Ilkka, arola.ilikka@gmail.com  
tai 0400 549 620



## Salivuoro

Järvenpään Ladulla on salivuoro Järvenpään kirkon liikuntasalilla **lauantaisin** klo 9:30 - 11.00. Nyt olemme kesätauolla. Aloitamme taas 7.10.2017.

**Tervetuloa harrastamaan rentoa liikuntaa eri muodoissa.**

**Lisätietoja:** Auli, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052



## Sieniretket

Järjestämme Järvenpään Ladun syksyn 2017 sieniretket **sunnuntaina 27.8. ja 8.10.** Järvenpään lähialueella.

Sieniretkien arvioitu kesto on noin 4-6 tuntia, joten pidämme retkellä myös evästauon. Jalkineiksi kumisaappaat.

Lähdemme Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta klo 9:00 kimpakyydein. Mukaan mahtuu noin 20 sienestäjää. Voimme tehdä myös useampia sieniretkiä porukan niin halutessa. Niistä ilmoitamme kotisivuilla.

### Ilmoittautumiset :

Aulille torstai iltaan mennessä ensisijaisesti sähköpostitse auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 7320 469

### Lisätietoja:

Timo, timo.lehtinen351@gmail.com tai 040 7320 469

## Sauvakävely

Sauvakävelemme syyskuun alusta lumen tuloon asti.

Lenkkeilemme seuraavasti:

Tiistaisin lyhyempi, rauhallisempi lenkki:

Lähtö Kolmisoinnuilta klo 15:00

Tiistaisin pidempi, vauhdikkaampi lenkki:

Lähtö Kolmisoinnuilta klo 18:00

Lyhyempi lenkki kävellään rauhallisesti, kesto noin 1,5 h. Pidempi lenkki kävellään reippaampaa vauhtia, kesto noin 1,5 h. Ryhmien vauhti määräytyy ryhmän hitaimman kävelijän mukaan. Tiedotamme tarkemmasta alkamis-päivästä kotisivuillamme ja facebookissa.

### Lisätietoa lyhyemmästä lenkistä antaa

Kyllikki, forsten.kyllikki@kolumbus.fi tai 041 444 8604

### Lisätietoa pidemmästä lenkistä antaa

Anne, aikoskinen@elisanet.fi tai 0400 692 260

## Retki Sipoonkorpeen 26.8.2017

Luonnonpäivät huipentuvat elokuun viimeiseen lauantaihin.

Silloin 26.8.2017 teemme patikointiretken Sipoonkorven kansallispuistoon ja Kalkkiruukin luontopolulle. Matkalla on nuotiopaikka, jossa eväs- ja makkaranpaistotauko. Omat eväät mukaan. Bussi lähtee kirkon alaparkkipaikalta klo 9:00 ja perimme matkasta 10 euron maksun.

**Ilmoittautuminen** 21.8.2017 mennessä Katille sähköpostitse

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

### **Sauvakävelyä Hirvihaaran kuntosadalla 10.9.2017**

Lähdemme kävelemään 10.9.2017 Hirvihaaran kuntosadalle. Rata on pääosin puru-pohjainen ja sisältää runsaasti mäkiä. Kävelemme 1-2 tuntia.

Lähtö Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta klo 10:00

**Ilmoittautumiset** 7.9. mennessä kimppakyytien järjestämiseksi Aulille  
auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052

---

### **Päiväretki Luukkiin 30.9.2017**

Järvenpään Latu järjestää päiväretken Luukkiin lauantaina 30.9.2017.

Reitti kulkee järviylänkömaisemissa seitsemän lammen kautta. Polku on leveä ja helppokulkuinen. Matkan varrella on hyviä grillipaikkoja makkaranpaistoa ja evästelyä varten.

Lähtö bussilla linja-autoasemalta klo 9:00

Perimme matkasta 10 euron maksun.

**Ilmoittautumiset** 26.9. mennessä Katille,  
katriina.hemmi@gmail.com  
tai 050 539 2935

---

### **Isänpäivän nuotiopatikka Usmiin 12.11.2017**

Lähdemme 12.11.2017 Hyvinkään Ladun järjestämälle Isänpäivän nuotiopatikalle Usmin maisemiin. Hyvinkään Latu tarjoaa nuotiopaikalla pannukahvit. Ota evästä ja oma muki mukaan.

Lähtö Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta kimppekyydein sunnuntaina 12.11. klo 9:00 varaa 5 euroa kuljettajalle kyydistä.

**Ilmoittautumiset** 8.11 mennessä kimppakyytien järjestämiseksi Masalle,  
matti.salo@kotikone.fi tai 045 158 2009

### **Itsenäisyyspäivän kävely 6.12.2017**

Perinteitä jatkaaksemme kävelemme Tuusulanjärven ympäri (20 km) Itsenäisyyspäivänä 6.12.2017. Lähtö klo 10:00 Kolmisoinnulta. Ota pienet eväät ja juotavaa mukaan. Pidämme Hyrylässä lyhyen ruokatauon.

---

*Kaikista kävelytapahtumista tarkempaa tietoa lähempänä tapahtumaa kotisivuillamme ja paikallislehdissä.*

*Järjestämme satunnaisesti lyhyitä päiväretkiä, joko kävellen tai pyöräillen. Tarkkaile kotisivujamme ja facebook-sivuja, ilmoitamme siellä viikonlopputapahtumista.*

[www.facebook.com/jarvenpaanlatu](http://www.facebook.com/jarvenpaanlatu)

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

## Lapin ruskaviikko Keimiölle viikolla 38

Järvenpään Latu järjestää perinteisen Lapin ruskaviikon Keimiölle 16.-23.9.2017. Majoitus on Tunturikeimion majalla.

Lähtö on aikaisin lauantai aamuna 16.9. Takaisin lähdemme lauantaina 23.9. heti aamupalan jälkeen ja olemme illalla Järvenpäässä. Matka tehdään bussilla, joka on koko viikon käytössämme.

Patikoimme päiväretkiä Keimiötunturin ja Pallaksen ympäristössä. Retket ovat pituudeltaan 12-15 km, ja kestävät noin 6 tuntia.

Hintaan sisältyy matkat, ruokailu matkalla mennessä ja tuloilla, majoitus liinavaatteineen ja ns. Lapin täysihoito: aamiainen, retkievää tuntiin, päivällinen ja saunat päivittäin.

### **Majoitusvaihtoehdot:**

Majoittuminen Kiepissä, 2hh, WC:t huoneissa. Hinta 660 euroa/henkilö (täynnä) Majoittuminen Majassa (päärakennus) 2 hh, wc:t ja erilliset suihkut käytävillä. Hinta 590 euroa/henkilö.

Majoittuminen Mökissä 2-3 hh, hinta 590 euroa/henkilö.

Ei Ladun jäsenen lisähinta matkasta on 30 euroa.

Varausmaksu 100 euroa on maksettava viimeistään 30.6.2017 Järvenpään Ladun tilille FI78 8044 0710 2005 52. Viestiksi maksun saajalle KEIMIÖ + oma nimesi. Loppumaksu on suoritettava 6.9.2017 mennessä. Laitamme ilmoittautuneille lisätietoa matkasta elokuussa.

### **Ilmoittautuminen Aulille**

auli.saloranta@saunalahti.fi tai  
0400 409 052

### **Lisätietoja antaa Matti**

matti.salo@kotikone.fi tai  
045 158 2009

**Katso myös: [www.tunturikeimio.fi](http://www.tunturikeimio.fi)**



## TALVIUINTI

Järvenpään Ladun talviuimarit päättivät talviuintikauden 2016-2017 Katrinrannassa 16.4.2017. Katrinrannan iloinen uintiväki päätti järjestää kauden päätösjuhlan saunalla viikkoa ennen virallisen uintikauden päättymistä. Grillipaviljongin pöytä notkui herkuista ja väkeä päättäjäispäivään saapui kiitettävästi. Tunnelma oli iloinen, mutta samalla myös hieman haikea. Jäämme odottamaan, että puoli vuotta kuluisi eteenpäin nopeasti ja saisimme taas tavata uuden uintikauden alussa toisemme, maailman parhaan harrastuksen parissa.

Katrinranta on löytänyt latuyhdistyksemme jäsenistä vakituisen kävijäjoukkonsa. Jo heti sunnuntaina puoliltapäivin sauna alkaa täyttyä ensimmäisistä uimareista ja hyvin pian voitkin kuulla saunanlauteilta iloisen puheensorinan. Väkeä saapuu rantaan tasaiseen tahtiin koko neljän tunnin ajan.

Meidät on iloisesti yllättänyt myös vierailijoiden joukko saunalla. On selvää, että talviuinti harrastuksena kiinnostaa edelleen kovasti lähialueen asukkaita ja usein meille saapuu vierailijoita pidemmältäkin. Katrinrantaan ovat kaikki tervetulleita uimaan ja saunomaan. Uimarit ovatkin saaneet erityistä kiitosta siitä, että uusien uimareiden

on helppo tulla mukaan porukkaan ja uudet uimarit otetaan aina avoimin mielin vastaan.

Talviuinti on yksi suosituimpia terveysliikuntalajeja. Talviuintia harrastaa säännöllisesti jo yli 100 000 suomalaista ja lajia kokeilleita on jo yli puoli miljoonaa. Talviuinnin terveysvaikutusten ohella lajin suosion taustalla on sen helppous, sillä se ei vaadi suuria välineinvestointeja. Olipa mieli maassa tai kävitpä ylikerroksilla, niin avanto voi auttaa. Monet meistä uimareista sanovat, että avantoon jää stressi, mielipaha, kolotus kuin hengenahdistuskin. Vaikka olisin stressaantunut, väsynyt tai kiireinen, niin avannon jälkeen minulla on aina hyvä olo!

Mäntsälässä saunallisia uintivuoroja ovat maanantai, perjantai ja sunnuntai. Järvenpään Latu on vuokrannut kaudella 2016-2017 oman uintivuoronsa sunnuntaisin.

Katrinrannan löydät osoitteesta: Sääksjärventie 374, Mäntsälä.





## TOIMINTAA LAPSILLE, SYKSY 2017

### Metsämörrikoulu



Metsämörrikoulussa leikitään ja tutustutaan luontoon Metsämörri-satuhahmon johdolla.

Metsämörriit kokoontuvat yhteensä 5 kertaa, viimeisellä kerralla koko perhe voi olla mukana. Mörrikoulu on tarkoitettu 5-7 vuotiaille.

Syksyn mörriit kokoontuvat **torstaisin** Paavonpolun kuntaradan metsässä: 31.8, 7.9, 14.9, 21.9 klo 18:15-19:45 ja sunnuntaina 24.9 klo 11:00-12:30

Hinta: Ladun jäsen 10€, ei jäsen 20€.

#### Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

Saija, jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi  
tai 041 465 2420

*hoi kolikok*

### Metsämyttyset



Metsämyttyset tutustuvat luontoon leikin ja ihmettelyn avulla. Metsämyttyset on tarkoitettu n. 4-vuotiaille.

Metsämyttyset kokoontuvat **torstaisin** Paavonpolun kuntoradan metsässä 7.9, 14.9, 21.9 klo 17:00-18:00 ja sunnuntaina 24.9 klo 11:00-12:30

Hinta: Ladun jäsen 5€ , ei jäsen 10€

#### Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

Saija, jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi  
tai 041 465 2420



### Metsänuppuset



Metsänuppuset on tarkoitettu alle 3-vuotiaille lapsille yhdessä oman aikuisen kanssa. Ryhmässä tutustutaan metsään aikuisen

kanssa. Ryhmä kokoontuu: keskiviikkona 30.8, 6.9, 13.9, 20.9, 27.9 klo 17:30-18:30 Paavonpolun kuntoradan metsässä.

Hinta: Ladun jäsen 5€ ei jäsen 10€

#### Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi  
tai Saija 041 465 2420

### Metsävaeltajat



Metsävaeltajat on 7-10 vuotiaille koululaisille suunnattu Suomen Ladun toimintamuoto. Tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan luonnossa, havainnoimaan luontoa jokaisena vuodenaikana turvallisesti ohjaajien ja toisten lasten kanssa. Ryhmä kokoontuu vuoden kerrallaan, kerran kuukaudessa, retkeillen Lemmenlaaksossa. Kokoontumiskerrat ovat maanantaisin 4.9, 2.10, 6.11, 4.12, 8.1, 5.2, 5.3, 9.4 aina klo 17:30. Päätösvaellus sunnuntaina 6.5.2018, jonka aika ja paikka ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa.

Hinta jäsenille 15€ ja ei jäsenille 20€

#### Ilmoittautuminen:

jarvenpaanmetsavaeltajat@hotmail.fi  
tai Saija 041 465 2420



Koko perheen Metsämörriin sieniretki

Sunnuntaina 1.10 klo. 10:00

Hiihtomajan maastossa.

( kokoontuminen hiihtomajan pihalla: Jokelantie ,Järvenpää)

Retkellä tutustutaan sieniin tutkien ja leikkien.

Omat eväät mukaan, mahdollisuus  
makkaranpaistoon nuotiopaikalla!

Retken kesto noin 2 h.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

[jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi](mailto:jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi)

tai Saija 041-4652420



## OLETKO VIIME AIKOINA KYSYNYT ITSELTÄSI, kuinka sinä voit?

Iho, kehomme suurin elin, jakautuu anatomisesti kahteen kerrokseen, joista voidaan erottaa vielä pienempiä rakenteita. Nämä kaksi pääosaa ovat päällimmäinen orvaskesi sekä sen alla olevat verinahka ja ihonalaiskudos, jotka molemmat ovat sidekudosta. Sidekudoksen alla ovat lihaskalvot ja itse lihakset. Iho on mm. tärkeä aistielin, jossa on runsaasti hermosyitä. Se viestii jatkuvasti aivojen kanssa ja lähettää niille informaatiota. Kun kaikki on hyvin, iho kertoo tämän aivoille, jotka voi- puolestaan lähettää normaalisti hermoimpulsseja lihakselle.

Jos taas iholta tulee viesti, että jotain on vialla, aivot eivät käskytä lihasta samalla tavalla. Aivot siis päästävät tämän ”heikossa hapessa” olevan työntekijän vähemmällä. Tämä johtaa heikentyneeseen lihastoimintaan. Eräs yleinen syy on jumissa oleva sidekudos. Jumi puolestaan johtuu jostain häiriötilasta, kuten heikentyneestä verenkierrosta, hapenpuutteesta, ravinteiden puutteesta ja ehkä kaikkein yleisimmin nesteen puutteesta.



Mikä tahansa kudoksen häiriötila heikentää lihaksen toimintaa. Ja vastaavasti, jos sidekudos on elastinen ja pystyy välittämään informaatiota vapaasti, lihas toimii optimaalisesti. Olen viime vuosina oppinut, miten tähän sidekudospalapeliin vaikuttaa kaksi tekijää, joista molemmat ovat välttämättömiä: sidekudoksen avonaisuus sekä sen kaipaamat nesteet ja ravinteet.

Usein käy niin, että jokin häiriötila saadaan hetkellisesti hoidettua liikkeellä, kinesioteipillä tai rullalla, mutta kivut ja jumit palaavat. Tämä johtuu siitä, että kudokselle ei ole annettu uusia ravinteita ja nestettä, joilla se rakentaisi itsensä uudelleen: vanhat rakennusmateriaalit tuottavat samanlaista vanhaa kudosta. Sama toimii myös toisinpäin. Olen ensin alkanut nesteyttää ja käyttää ravinteita, jotka avaavat lihaksia ja sidekudosta, mutta osa niistä oli niin jumissa, etteivät neste ja ravinteet päässeet vaikuttamaan. Hierojani totesikin: ”eivät ne ainakaan tänne pääse, on nämä niin jumissa.” Jumiutunut keho pitää siis avata ulkopuolelta mekaanisesti ja samaan aikaan ravita sitä sisältä, ettei jumi pala. Ja samalla antaa sille nestettä, ravinteita, unta, liikuntaa ja lepoa sopivassa suhteessa.

Jos olisin miljonääri, kävisin hieronnassa vaikka joka päivä, mutta halvemmallä pääsee, kun hankkii Foamrollerin alle yhden hieronnan hinnalla ja alkaa hoitaa itseään päivittäin. Lisäksi käy workshopissani, jossa rullan käyttö opetetaan oikein. Lisäksi kannattaa toki käydä hieronnassakin niin usein kuin kukkaro kestä.

*Oletko muistanut antaa itsellesi luvan myös nukkua, syödä, liikkua ja vähentää stressiä?*

Nämäkin kaikki vaikuttavat suoraan kehomme toimintaan. Jos et nuku, kroppasi on stressitilassa ja jos taas nukut mutta stressiä on muuten, ei elimistösi palaudu ja siitä on mahdotonta tehdä toimiva koneisto, josta voisi sen muutaman kesäkilon saada painoakin pudotettua.

*Lähde purkamaan vyyhtiä askel kerrallaan ja ole itsellesi armollinen*

***Terveisin Petra Bäckmann-Lintunen***  
***FAF Personal trainer***  
***Fortis&Movens ja Järvenpään KuntoSalus***



---

## ***Kannattajajäsenemme tarjoaa!***

*Kesäkortti edullisesti.*

*Jos jäsenyys kiinnostaa, nyt sen saa edullisesti. Jäsenyyteen tulee liittymismaksu 60 euroa, mutta latulaiset saavat liittymisen 0 eur eli ilmaiseksi.*

*Kesäkortin hinta on 99 euroa ja sillä pääsee salille ja jumppiin. Jos tällä kortilla haluaa Salus Seniori salusohjelman, hinta olisi latulaisille 50 eur/ohjelma.*

*Kesäkortti on voimassa 1.5 - 31.7.2017, mutta latulaisille kortti on voimassa elokuun loppuun saakka (30.8.).*

*Huomioitavaa on, että tähän korttiin ei voi liittää muita etuja/tarjouksia.*





Voit ostaa Ullmaxia kauttamme.

Tuotteet ovat urheiluvaatteita, pääasiassa kerrastoja.  
Vaatteet ovat laadukkaita ja edullisia.

Ladulla on tuote-esittelylaukku, jossa on malleja tuotteista.  
Voit käydä kokeilemassa vaatteita sopimuksen mukaan.  
Teemme yhdessä tilauksen ja tilaamasi tuotteet maksat  
Ladun tilille ja voit noutaa vaatteet maksukuittia vastaan.  
Näin säästät postimaksut.

Käy tutustumassa tuotteisiin Ullmaxin kotisivuilla: **[www.ullmax.fi](http://www.ullmax.fi)**  
**Ota yhteyttä, niin sovitaan vaatteiden näytöstä:**  
[marita.turunen@kolumbus.fi](mailto:marita.turunen@kolumbus.fi) tai 0400 404 561

## ***Hanki jäsen – saat palkinnon!***

Suomen Ladun elinehto ovat paikallisesti toimivat jäsenyhdistykset. Tarjoamme mukavan yhteisön matalan kynnyksen liikuntaan, mihin on helppo kutsua myös ystävä tai naapuri mukaan. Suomen Ladun jäsenmäärä on tällä hetkellä yli 80 000. Hurjin kasvuvauhti on viime vuosina tasaantunut, mutta suomalaisten tarve ulkoilulle ja yhteisöllisyydelle ei ole kadonnut mihinkään. Latu-jengissä on vielä tilaa! Hankkimalla uuden jäsenen joukkoomme, saat itse lahjan.

Uusi kampanjalahja julkaistaan jokaisen Latu & Polku -lehden palvelusivuilla. Lahja postitetaan jäsenhankkijalle sen jälkeen, kun uusi jäsen on maksanut jäsenmaksunsa. Ao. lahja on voimassa, kunnes uusi Latu & Polku -lehti ilmestyy.

Tämän hetken jäsenhankintalahjana on kätevä ja joustava älypuhelimeline pyörään (arvo 15 eur.) **[www.suomenlatu.fi/hankijasen](http://www.suomenlatu.fi/hankijasen)**



## Jäsenyysasiat

### Jäsenmaksut 2017

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Henkilöjäsen                                                                    | 25 euroa  |
| Rinnakkaisjäsen<br>(henkilöjäsenenä toisessa yhdistyksessä)                     | 10 euroa  |
| Perhejäsenyys (samassa osoitteessa asuvat)                                      | 35 euroa  |
| Nuoriso- ja opiskelijajäsenyys<br>(nuoret alle 20 v. ja opiskelijat alle 29 v.) | 10 euroa  |
| Kannattajajäsen                                                                 | 150 euroa |

**Järvenpään ladun tilinumero:** FI78 8044 0710 2005 52

**HUOM! Ei jäsenmaksuja,** jäsenmaksut Suomen Ladun kautta  
(lisätietoja Marita, puh. 0400 404 561)

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

### Seuraava tiedote:

Alkuvuoden 2018 toiminnasta kertova tiedote jaetaan tammikuussa 2018.

### Syyskokous

Keskiviikkona 8.11.2017 klo 18.00 Järvenpää-talo.  
Käsitellään yhdistyksen säännöissä syyskokoukselle määritellyt asiat.

### Koulutusta:

Suomen Latu järjestää monenlaista liikuntaan liittyvää koulutusta johon voi tutustua osoitteessa [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi). Jos olet kiinnostunut koulutuksesta ja valmis sitoutumaan saamasi opetuksen jakamiseen yhteiseksi hyväksemme, Järvenpään Latu on valmis osallistumaan koulutuksen kustannuksiin, joko kokonaan tai osittain.  
Ota yhteyttä, Kaj 050 435 1872 tai [kaj.natri@kolumbus.fi](mailto:kaj.natri@kolumbus.fi)

### Järvenpään Ladun matkaehdot

#### MATKAN PERUUTUS

Mikäli peruutus tapahtuu:

- myöhemmin kuin 28 vrk, mutta viimeistään 14 vrk ennen lähtöä, veloitetaan toimistokulut 20 eur.
- myöhemmin kuin 14 vrk, mutta viimeistään 48 tuntia ennen matkan alkua, 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 toimistokuluilla 20 eur, sairauden varmistava lääkärintodistus on toimitettava Järvenpään Ladun sihteerille.



**Posti Green**

Kannattajajäsenemme:



[www.fysiosalus.fi](http://www.fysiosalus.fi)  
Alhotie 14  
044 564 4876



[www.kuntosalus.fi](http://www.kuntosalus.fi)  
Alhotie 14, 09 271 3008



Oy Chebici Ltd  
Vanha Yhdystie 2  
04430 Järvenpää



Järvenpää  
Helsingintie 4-8  
puh. 09 279 7200



Vanha Yhdystie 17  
04430 Järvenpää

Kirje- & Lomakepaino Oy