

Jäsentiedote

1/2018



www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/
<https://www.facebook.com/jarvenpaanlatu/>

HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT 2018



Turvallisuusasiat
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
sekä 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

Retkeily
Hiihto

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

Retkeily
Hiihto

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

Jäsenyyssasiat

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

Polkujuoksu

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

Maija Kortessalo, varajäsen
040 748 2400

Sauvakävely

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

Maantiapyöräily
Pesäpallo
Sauvakävely
Lumikenkäily
Muumihihtokoulu
Matkaluistelu
Polkujuoksu
Lentopallo
Geokätköily
Salijumppa
Ikäihmisten liikuttaminen
ja päiväretket
Kalustovastaava

Ilkka Arola, arola.ilkka@gmail.com, 0400 549 620
Kirsi Autio, kirsi.autio@gmail.com, 040 565 4607
Kyllikki Forsten, forsten.kyllikki@kolumbus.fi, 041 547 1167
Heikki Laaksonen, heikki.laaksonen.hjl@gmail.com, 045 235 7338
Kati Valkonen, kativalkonen@hotmail.com, 044 336 3636
Pekka Lindfors, anne.lindfors@icloud.com, 040 515 3435
Jari Muurainen, jari.muurainen@gmail.com, 040 180 2226
Heidi Patrikainen, heke79@hotmail.com, 040 741 3415
Timo Repo, timo.repo@saunalahti.fi, 040 543 0597
Maria Juntti, mariajuntti@hotmail.com, 040 569 1999

Katriina Hemmi, katriina.hemmi@gmail.com, 050 539 2935
Pertti Ottman, pertti.ottman@outlook.com, 0400 417 883

PERHELIIKUNNASTA AIKAA YHDESSÄOLOON

Nykypäivän perheiden elämä on eriytyneempää kuin aikaisemmin. Lapsilla ja aikuisilla on omat arkipäivän yhteisönsä ja luontevia keskinäisen yhteistoiminnan tilaisuuksia on entistä vähemmän. Yhteisöllistä erkaantumista kasvattaa osaltaan myös lasten jakaminen toiminnallisiin ikäryhmiin. Perinteisten pihaleikkien mahdollistanut mallintaminen vanhemmilta nuoremmille on käynyt vähäiseksi, ellei sitten peräti katkennut kokonaan, ainakin kaupungistuneissa yhteiskunnan osissa.

Tämän päivän lapset ja varhaisnuoret viettävät suurimman osan vapaa-ajastaan keskenään tai joukkoviestinnän äärellä. Koska perheiden elämänrytmi on kiivaampaa kuin ennen, ajankäyttö on tiukalla. Kaupungistumisen ja maaltamuuton seurauksena isovanhemmat saattavat asua toisaalla, joka vaikuttaa suoraan sukupolvien välisen vuorovaikutuksen ajalliseen vähenemiseen. Tietokoneet ottavat enemmän ja enemmän osuutta vapaa-ajasta, ja passiivinen mediatarjonta kuitistaa varsinkin lasten luovuutta. Tarvitaan järjestettyä yhteistoimintaa ja toimintamalleja, sillä nykyään leikkiperinnettä täytyy jo siirtää tietoisesti ja aloite pihapuuhiin lähtee usein opettajalta, päiväkodista, leikkipuistosta tai aktiivisten asukasyhdistysten kautta.

Tutkimusten valossa suomalaisten pienten lasten vanhemmat tekevät keskimäärin pitempää työaikaa kuin muissa EU –maissa. Kuitenkin, perheeltä odotetaan rakkautta vuorovaikutteisuutta, kumppanuutta ja turvallisuutta. Voisiko latu-toiminta ojentaa tässä auttavan käteensä? Voisiko järjestämämme perheliikunta tarjota suoritus- ja virikekeskeisille perheille mahdollisuuden pysähtyä ja rentoutua yhteisen tekemisen parissa.



Yksiselitteinen vastaus edelliseen on kyllä, kyllä me voimme. Ylipäätään voidaan todeta, että me haluamme antaa perheille enemmän yhteistä liikunnallista aikaa; liikkujina ja toistensa liikuttajina. Samalla kun järjestämme yhteisiä liikuntamahdollisuuksia, tuotamme myös mahdollisuuksia lasten ja aikuisten yhteisille tekemisille ja vuoropuhelulle. Yhdessä liikkuminen saa meidät puhumaan ja tekemään asioita yhdessä. Luottamus vahvistuu – ”osaamme ja pystymme”.

Olemme nostaneet perheliikunnan yhdeksi keskeisimmistä toiminnoistamme. Pyrimme aktivoimaan lasten liikkumista entisestään ja luomaan liikuntatottumuksia. Samalla tarjoamme vanhemmille mahdollisuuden oma-kohtaiseen liikuntaan ja luontevan tavan hoitaa omaa hyvinvointia. Jos tämän lisäksi pystymme vielä vaikuttamaan siihen, että suhde lapseen syvenyy ja kehittyy, olemme onnistuneet tehtävässämme.

*Ohjatulle, laadukkaalle
perheliikunnalle on tarvetta!*

Kajtsu

Suomen Ladun syyskokous 27.-29.10.2017 Jyväskylässä

Suomen Ladun sääntömääräinen syyskokous pidettiin tänä vuotena Jyväskylän Laajavuorossa. Kokoukseen, jonka kantavana teemana oli perheliikunta, osallistui likipitään 150 osallistujaa eri puolilta maamme. Tapahtuma jakautui jo perinteiseen tapaan perjantain ja lauantain osalta koulutuspainotteisiin aiheisiin, sunnuntain ollessa varsinainen kokouspäivä.

Perjantain osalta esille tuotiin kaksi oleellista aihetta: Ankkuri- ja Yhdistyspalvelukoulutus. Molempien menetelmien avulla keskusjärjestö pyrkii tukemaan jäsenyhdistyksiä, tarjoten kanavat yhdistysten hallinnon avuksi.

Suomen Ladun Yhdistyspalvelu on uusi verkkopalvelu yhdistysten luottamushenkilöille. Se tulee korvaamaan nykyisiltä verkkosivuilta löytyvät tiedot sekä Ketju-palvelun tämän vuoden loppuun mennessä. Verkkopalvelun välityksellä yhdistykset voivat pitää yllä tärkeitä tietoaan. Palvelun tärkeimpiä asioita ovat aineistopankki, tapahtumakalenteri ja yhdistyskortti.

Suomen Ladun yhteistyökumppanina jatkaa 226 sydänyhdistyksen ja noin 70000 jäsenen suuruinen Sydänliitto, jonka liikunnalliset arvot ovat varsin paljon samansuuntaisia Suomen Ladun arvojen kanssa. "Polulle sydämelä" – tapahtumat, Sydänviikko 15.-22.4. ja Unelmien liikuntapäivä 10.5. ovat keskeisimpiä liikunnallisia teemoja 2018.

Perheliikunnan kehittämishanke, jonka tavoitteena on kehittää erityisesti matalan kynnyksen toimintaa perheille saa Opetus- ja kulttuuriministeriön avustusta. Toiminta on perheille suunnattua, elämyksellistä, matalan kynnyksen toimintaa lähellä perheitä. Toimintamalleissa hyödynnetään lähiluontoa ja samalla kehitetään lasten ja aikuisten luontosuhdetta. Tavoitteena on innostaa perheitä ulkoiluun ja lähiliikuntaan uusien toimintamuotojen ja verkoston avulla.

Perheille halutaan antaa enemmän aikaa.

Lastenhoitoon käytetty aika on tasa-arvoistunut. Samalla kun lapset saavat kokea elämyksiä ja onnistumisen riemuja, vanhemmat saavat osallistumisen myötä mahdollisuuden laajempaan omakohtaiseen liikuntaan. Molemmat toimivat liikkujina ja toistensa liikuttajina. Yhdessä liikkuminen saa heidät puhumaan ja tekemään asioita yhdessä. Tutkimusten valossa on tullut ilmi, että perheiden muuttaessa liikuntatottumuksiaan, osallisten terveydessä on havaittu tapahtuneen selviä myönteisiä muutoksia. Ohjatulle, laadukkaalle perheliikunnalle on siis tarvetta. (Tutkijatohtori Arto Laukkanen Jyväskylän Yliopisto).

Oman näkökulmansa perheliikuntaan toi psykologi Pekka Lyytinen Mannerheimin Lastensuojeluliitosta ja Nuorten Kuntoutussäätiöstä avaamalla 10-16 vuotiaille erityislapsille kohdennettua "Isät ja pojat puussa" – ohjelmaa, jonka perusideana on tuottaa osallistuville toiminnallisuutta, iloa ja huumoria. Kiteytettynä Lyytisen sanoma oli: Yhdessä-olo + seikkailu = yhteinen kokemus tunte säätelystä, joka perustuu jännityksen mukanaan tuomaan tarpeeseen.

Varsinainen syyskokous vietiin juohevasti läpi puheenjohtajana toimineen Inkeri Pasasen johdolla. Jaakko Paavelan stipendin sai Nurmijärven Latu Ry ja Suomen Liikuttajaksi 2017 valikoitui Suomi 100, Valtioneuvoston sihteeristö (5000 hanketta ja 4 Suomen Luonnon Päivää / 300000 osallistujaa).

Muista kokouksen aikana esille tulleista yksityiskohdista voisi mainita: Henry Kekkosen (Kymi-Vuoksi) valinnan uudeksi hallituksen jäseneksi, mahdollisuuden päästä tunnuksia käyttäen lukemaan kaikkia Latu Ja Polku – lehden ilmestyneitä numeroita Jäsenportin kautta, jäsenyhdistyksien käytettäväksi laadittujen mallisääntöjen esittelyn, Laturetkikalenteri, Kiilopäähiihto 25.11.2017, Ulkona Kuin Lumiukko – haaste 28.1.-11.3.2018 ja seuraavat järjestön kokoukset kevä- / 27.4. Kiilopää ja syys- / 20.-21.10. Espoo.

Tapahumat 2018

Uusimmat tiedot tapahtumistamme löydät kotisivuiltamme:

www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/

Hiihto

Hiihtokautena järjestämme sunnuntaisin satunnaisesti hiihtolenkkejä, joko Järvenpään laduilla tai lähiympäristössä. Lähtö on aamulla klo 9:00-10:00, riippuen kohteesta.

Sunnuntaihiihdoista laitamme tiedot facebookiin sekä kotisivuillemme viimeistään perjantaisin. Voit myös soittaa yhdyshenkilöillemme lopuviikosta.

Lisätietoja:

Masa, matti.salo@kotikone.fi
tai 045 1582009 sekä
Arja, arska60@gmail.com
tai 040 561 6086

Kuutamohiihto

Hiihto järjestetään **keskiviikkona 28.2.2018.**

Latu valaistaan kynttilöin, ja se kiertää Vanhaky-lännien niemenenokan nuotiopaikkaan, jossa mahdollisuus makkaranpaistoon.

Latu tarjoaa kuumaa mehua.

Lähtö Ravintola Huilin edestä klo 18:00-19:00

Lisätietoja:

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

Suksien voitelun opastusta

Torstaina 11.1.2018 alkaen klo 18:00 Järvenpään Latu ja Kaupungin Nuorisotoimisto järjestävät murtomaasuksien (**myös karva-sukset**) valinnan ja voitelun opastusta, Temalin kiinteis-, tössä Emalitehtaankatu 2, toinen kerros. Käynti Pajalantien puolelta.

Tilaisuus alkaa kahvitarjoilulla klo 17:30. Voitelun opastus alkaa klo 18:00 ja välineiden ja voiteluaineiden esittely alkaa noin klo 19:30. 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

Aurinkolatu Tuusulanjärvellä

Jo perinteiseksi muodostunut massahiihtotapahtuma, Aurinkolatu, järjestetään 3-4.3.2018 klo 10:00-15:00 Tuusulanjärvellä yhdessä Tuusulan Ladun- ja Pyörän kanssa. Järvellä on mehuasemat etelä- ja pohjoispäässä lauantaina sekä sunnuntaina.

Latureitti muodostuu kahdesta järvellä olemisesta päissä olevista lenkeistä ja niiden välisestä yhdysladusta. Tapahtuma on maksuton, mutta mehusta ja makkarasta peritään pieni korvaus.

Lisätietoja:

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

Säästä luontoa ja tilaa jäsentiedote jatkossa sähköisesti
Lähetä pyyntö sähköpostilla Saijalle: saija.eronen@hotmail.fi

Matkaluistelu

Sunnuntaina 28.1.2018 jäätilanteen salliessa lähdemme Tuusulanjärvelle luistelemaan. Lähtö Tervanokasta klo 10:00.

Luistelemme järven eteläpäähän ja takaisin. Ota lämmintä juotavaa mukaan ja pientä evästä, jos haluat.

Jäätilanteen sattuessa teemme myös satunnaisesti lenkkejä Tuusulanjärvellä. Laitamme niistä tietoa kotisivuillamme ja emailina jäsenille, jotka ovat antaneet sähköpostiosoitteensa Aulille.

KYPÄRÄ ja JÄÄNASKALIT pakollisia retkellä!
Lisätietoja: Pekka 040 515 3435



Hiihdon tekniikkakurssi

Kurssi on suunnattu harrastehiihtäjille ja siinä käydään läpi vapaan hiihdon eri hiihtotavat sekä niiden tekniikka.

Kurssi pidetään **lauantaina** 3.2.2018 Terholan kuntoradalla alkaen klo 10:00. Jos lunta ei tuolloin ole, kurssi siirretään edemmäksi ja siitä tiedotetaan sitten paikallislehdissä, facebookissa ja kotisivuillamme.

Kouluttajana on Osmo Vesa.

Lisätietoja: Masa, matti.salo@kotikone.fi
tai 045 158 2009

Salivuoro

Järvenpään Ladulla on salivuoro Järvenpään kirkon liikuntasalilla **lauantaisin** klo 9:30 - 11.00. Tammikuussa jumpaamme ensimmäisen kerran lauantaina 13.1.2018.

Tervetuloa harrastamaan rentoa liikuntaa eri muodoissa.

Lisätietoja: Maria, mariajuntti@hotmail.com
tai 040 569 1999

Polkujuoksu

Viikoittaiset 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
tai 040 748 2400

Nyt kaikki joukolla polkuja juoksemaan!



Lumikenkäilytapahtumat

Lumikenkäily on kasvattanut suosiotaan vuosi vuodelta. Järjestämme tulevana kevättalvena erilaisia lumikenkäilytapahtumia.

Sunnuntaina 4.2.2018 Vanhankyläniemi

järjestämme lumikenkäilytapahtuman lapsille (aikuiset mukaan) teemalla Lumikengät tutuiksi! Lähdä mukaan kokeilemaan lumikenkiä, ja toteamaan, miten helppoa niillä on kulkea syvässäkin lumessa.

Lähdemme Vanhankyläniemen nokasta (keltaisen talon edestä) klo 10:00. Tauolla makkaranpaistomahdollisuus.

Sunnuntai 25.2.2018 Paavonpolku

lumikenkäilemme Paavonpolun maastossa. Kokoonnumme klo 10:00 Paavonpolun parkkipaikalla. Matkan aikana pidämme tauon nuotiopaikalla, jossa makkaranpaistomahdollisuus. *Lähdä kokeilemaan lumikenkiä ja ihastu!*

Keskiviikko 7.3.2018 Lemmenlaakso

järjestämme lumikenkäilyn iltatapahtuman otsalampujen valossa. Kokoontuminen Lemmenlaakson parkkipaikalla kello 18:00. Lähdä kokemaan lumisen, pimeän metsän taika. Laavulla nuotio ja makkaranpaistomahdollisuus.

Jokaiseen tapahtumaan ilmoittautumiset Heikille, koska lumikenkiä on rajallinen määrä. Vuokraamme myös lumikenkiä sauvoineen. Järjestämme myös yrityksille ja yhteisöille ohjattuja lumikenkäilytapahtumia.

Lisätietoja: Heikki, heikki.laaksonen.hjl@gmail.com tai 045 235 7338 sekä Lauri, lauri.hongisto@gmail.com tai 040 525 1198



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



Sauvakävely

Aloitamme sauvakävelysten **tiistaina 9.1.**

Lenkkeilemme seuraavasti:

Tiistaisin lyhyempi, rauhallisempi lenkki:

lähtö Kolmisoinnulta klo 15:00

Tiistaisin pidempi, vauhdikkaampi lenkki:

lähtö Kolmisoinnulta klo 18:00

Lyhyempi lenkki kävellään rauhallisesti, kesto noin 1 h. Pidempi lenkki kävellään reippaampaa vauhtia, kesto noin 1,5 h. Ryhmien vauhti määräytyy hitaimman kävelijän mukaan.

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

Pesäpallo

Naisille suunnattu harrastepesäpalloilu jatkuu kesällä 2018. Harrastepesäpalloilu on tarkoitettu kaikenikäisille ja -kuntoisille pesäpallosta kiinnostuneille naisille.

Tervetuloa mukaan rempseään porukkaan ilman suorituspainetta!

Et tarvitse omia välineitä.

Pelipaikka ja päivä ilmoitetaan keväällä 2018 kotisivuillamme ja facebookissa.

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



Ikäihmisten ulkoiluttaminen

Olemme käyneet ulkoiluttamassa Kivipuiston ja Jampankaaren asukkaita elokuun lopusta lokakuun loppuun.

Keväällä jatkamme toimintaa huhtikuun alusta toukokuun loppuun. Kivipuistoon menään **maanantaisin** klo 10:30-11:15 ja Jampankaareen **keskiviikkoisin** klo 14:00-15:00. Jos olet yhtään kiinnostunut auttamaan näissä ulkoilutuksissa, tule paikalle katsomaan tai ota yhteyttä Katiin, katriina.hemmi@gmail.com tai 050 539 2935

Hiihto- ja matkaluisteluviikonloppu Repovedelle

Lähdemme Repovedelle hiihtämään ja luistelemaan 9-11.3.2018. Majoitus Orilammen Majalla. Lähtö perjantaina klo 18:00 kimpakkyydeillä Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta. Otamme mukaan yhden kuomukärryn, johon voi pakata suksia, sauvoja ja luistimia.

Mukaan mahtuu 18 ulkoilijaa. Retken hinta on 155 euro/henkilö + kimpakkyydistä kuskille 10 euroa/hlö. Hinta sisältää: perjantaina iltapalan, lauantaina aamiaisen, savusaunan ja päivällisen, sunnuntaina aamiaisen ja lounaan.

Retki peruuntuu, jos olosuhteet eivät mahdollista hiihtoa ja luistelua.

Ilmoittautumiset: Masalle 3.3.2018 mennessä.

Maksu Järvenpään Ladun tilille FI78 8044 0710 2005 52 viestiksi maksun saajalle Repovesi + oma nimesi. Katso Järvenpään Ladun matkaehdot sivulta 23.

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

Nautiskelijoiden viikonloppu

Järjestämme jälleen suosituksen nautiskelijoiden patikkaretken Repovedelle 22.-23.9.2018.

Patikoimme rauhallista vauhtia ihailien luontoa ja valokuvia ottaen. Lähdemme linja-autolla Järvenpäästä lauantai- aamuna aikaisin ja paluumatkalle lähdemme sunnuntaina ruokailun jälkeen.

Retkestä lisätietoa seuraavassa jäsentiedotteessamme 2/2018.

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



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

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

***Onhan Saijalle sinun
sähköpostiosoitteesi?***
*Jos ei, ilmoita, niin saat suoraan
kotipostiisi tietoa tapahtumista.*

www.facebook.com/jarvenpaanlatu

TOIMINTAA LAPSILLE, KEVÄT 2018

Metsämörrikoulu



Metsämörrikoulussa leikitään ja tutustutaan luontoon Metsämörri-satuhahmon johdolla.

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

Kevään Mörrit kokoontuvat **torstaisin** Paavonpolun kuntaradan metsässä: **26.4, 3.5, 11.5, 17.5, 24.5. klo 18:15-19:45 ja sunnuntaina 27.5. 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 -ryhmää ei järjestetä keväällä 2018.

Tule ohjaajaksi lasten toimintaan!

Tarvitsemme ohjaajien joukkoon innokasta vahvistusta!

Jos koet luonnon läheiseksi ja haluaisit olla lasten ryhmässä apuna, ota yhteyttä. Toiminta on vapaaehtoista ja sitoudut omien kykyjesi ja aikataulujen puitteissa hommaan. Voit osallistua vaikka vain yhdelle kerralle tai olla mukana jokaisella kerralla omien toiveiden mukaan.

Oma lapsi voi olla joukossa mukana. Järvenpään Latu maksaa kouluttautumisen jos kovasti innostut toiminnasta.

Ota rohkeasti yhteyttä meihin niin kerromme asiasta lisää.

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

Metsänuppuset



Metsänuppuset on tarkoitettu alle 3-vuotiaille lapsille yhdessä oman aikuisen kanssa. Ryhmässä tutustutaan metsään aikuisen kanssa. Kevään Nuppuset kokoontuvat Paavonpolun kuntaradan metsässä **keskiviikkona 25.4, 2.5, 9.5, 16.5 ja 23.5. klo 17:30-18:30**, yhteensä 5 kertaa.

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 lähiluonnossa. Tämän kauden ryhmä on käynnissä, mutta mukaan mahtuu muutama uusi vaeltaja. Ota yhteyttä puhelimitse tai sähköpostilla Saijaan.

Uusi ryhmä alkaa syyskuussa 2018. Ilmoitamme lähempänä uutta kautta tarkemmin seuraavassa Jäsentiedotteessa, kotisivuillamme ja paikallislehdissä.

Lisätietoja:

jarvenpaanmetsavaeltajat@hotmail.fi
tai Saija 041 465 2420



TERVETULOA KOKO PERHE METSÄÄN!

Metsämörrin metsävaellus Lemmenlaaksossa

SUNNUNTAINA 3.6.2018 klo 10:00

(kokoontuminen hiekkakuopan parkkipaikalla)

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



Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi
tai Saija 041 465 2420

Tapahtuma on kaikille maksuton.

MUUMIHIIHTOKOULU

Koulu on tarkoitettu 4-12 vuotta täyttäneille lapsille ja on leikin kautta opettava hiihtokoulu! Muumihiihtokoulun perus- ja jatkokurssit järjestetään tiiviinä kolmen päivän kursseina. Osallistuminen pelkästään viikonlopun päville ei ole mahdollista. Peruskurssi ei edellytä aiempaa osaamista. Jatkokurssille osallistujien on osattava liikkua suksilla melko joustavasti, mutta ei edellytä peruskurssin suorittamista.

Muumihiihtokoulu järjestetään sään salliessa. Seuraa ilmoittelua kotisivuillamme, facebook sivuillamme ja paikallislehdissä.

Lisätietoja: Kati, kativalkonen@hotmail.com tai 044 336 3636

PYÖRÄILY



Kesän 2018 aikana järjestämme pyöräilyretkiä (40-100 km) lähiympäristöön ja osallistumme jälleen Kilometrikisaan. Näistä tapahtumista sekä kilometrikisasta lisätietoa kotisivuillamme ja paikallislehdissä toukokuun alussa.

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

Vaakkoin patikkaretki 19.5.2018

Lähdemme päiväretkelle Espoon ja Vihdin rajamaille Vaakkoihin **lauantaina 19.5.** Reitti kulkee metsäpolkuja pitkin vaihtelevassa maastossa. Reitin varrella pidämme evästauon makkaranpaistoinen (omat eväät mukaan).

Lähdemme bussilla linja-autoasemalta klo 9:00 ja perimme matkasta 10 euron maksun.

Ilmoittautumiset 14.5.2018 mennessä
Katille sähköpostitse tai tekstiviestillä.

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

LAPIN RUSKAVIIKKO KILPISJÄRVELLE!

Järvenpään Latu järjestää perinteisen Lapin ruskaviikon 25.8-1.9.2018. Tällä kertaa kohteena on Kilpisjärvi.

Majoitus on Majatalo Haltinmaassa, mökeissä joissa neljä henkeä majoittuu kahden hengen huoneissa. Mökeissä on oma sauna ja WC, sekä pieni keittiö ja oleskelutila. Matkasta lisätietoa jäsentiedotteessa 2/2018, joka ilmestyy touko/kesäkuun vaihteessa. Mukaan mahtuu 40 patikoijaa.

Lisätietoja: Masa, matti.salo@kotikone.fi
tai 045 158 2009

Tervetuloa patikoimaan ruskaan!



#ULKONA KUINLUMIUKKO

Suomen Latu täyttää 80 vuotta 28.1.2018. Juhlimme koko sydäntalven ajan rakentamalla lumiukkoja erilaisissa tapahtumissa, puistoissa ja kotipihoilla. Toivomme lumiukkotalkoisiin mukaan kaikki Suomessa asuvat ihmiset: koululuokat, kaveriporukat, päiväkodit, yhdistykset... Paras syntymäpäivälahja meille on rakkaudella rakennettu lumiukko.

Mutta malta vielä hetki! #UlkonaKuinLumiukko-kampanja alkaa 28.1. ja päättyy 11.3. Seuraa Suomen Ladun verkkosivuja ja sosiaalisen median kanavia, ja pysy ulkona – kuin lumiukko. www.suomenlatu.fi

80

SUOMEN LATU

Matka jonka saimme

16.9.2017

Ihminen tekee elämänsä aikana monta matkaa. Matka menneisyyteen, lapsuuteen, kotikylälle, ulkomaille, ihmissuhteeseen, omaan sisimpään tai hiljaisuuden lähteille. Lappi kohteena on monille toistuva matka. Ruska-aikana, talven hangille ja kevään kirkkaille maisemille, joskus myös kesän yöttömään yöhön.

Yö on väistymässä, kaupungin valot syttymässä ja kaupunki heräämässä uuteen päivään. Järvenpään linja-autoasemalle kaartaa linja-auto ja pikkuhiljaa 36 ihmistä ovat auton ympärillä.

Puheensorina, halaukset ja pälyilevät katseet kohtaavat. Uusi matka on alkamassa. Linja-auto lähtee liikkeelle. Matkanjohtaja antaa alkuohjeet ja kehottaa parin ekan tunnin hiljaisuuteen sekä lepoon lyhyen yön jälkeen. Hiljaisuuden täyttää vain muutaman ihmisen supina suppi-
lovahveroista ja kantarelleista. Pian suurin osa nukahtaa.

Matkan ryhmäytyminen alkaa pian. Taitavat matkanjohtajat osaavat tehtävänsä. Järvenpään Laturi on tottunut matkanjärjestäjä ja asiat ovat hallinnassa. Ensi-apuohjeet, kiertävä turvallisuussuunnitelma ja muut esittelyt seuraavat yli 14 tunnin matkaa yhtä luontevasti kuin tarvittavat pysähdykset. Bussikuskia vaihdetaan puolessa välissä ja maisema muuttuu pian Lapin maisemaksi. Ruska näyttää värinsä, joki virtaa vieressä ja Ruotsi näkyy lähellä.

Loppumatkasta kokenut bussinkuljettaja kertoo asiantuntevasti monien Lapin matkojen kokemuksista ja edessä siintävistä tunteista väistellen samalla tietä ylittäviä poroja. Ilta on selättämässä päivää, kun auto kaartuu Muonion Tunturikeimiön majalle. Isännän kertoessa matkalaisille ohjeita talon kello tikittää tasaisella vauhdilla. Seinällä oleva taulu ylistää Muonion alueen kauneutta. Siitä me näemme jostain huomenna, kun matka jatkuu.



17.9.2017

Uusi aamu alkoi sumuttomana ja pilvisenä. Pälyilevät katseet olivat muuttuneet tutummiksi, kun aamiaisen jälkeen matka suuntautui Särkitunturin laelle. Ryhmä, jossa kaikki eivät tunne toisiaan etsii paikkaansa. Osa haluaisi puhua paljon, jotkut vetäytyä ja loput sulautua. Omien ammattien paljastaminen voi olla matkalla rasittavaa. Lomalla et halua kuulla ammattisi asioita, vaan keskittyä matkaan ja maisemaan. Nousu tunturille paljastaa, että ryhmä on tasan yhtä vahva kuin sen heikoin lenkki ja yhtä heikko, kuin sen vahvin ihminen.

Maisema mykistää ihmiset erilaiseen käyttäytymiseen. Osa nauttii maisemasta, kun muutamat haluavat tallentaa jokaisen kuvan itselleen. Syksyinen ruska ja maisema näyttää värejään ja tunturit peilaavat taustalla kaukokaipuuta. Riekonmarja, nahkajakälä ja muut maan antiimet mykistyttävät. Tunturin päällä tuulee enemmän. Ihminen käy matkalla läpi omaa elämäänsä, johon kuuluu ylä- ja alamäkeä, tyynyä ja tuulta. Tuulen ja kylmän tehtävä on muistuttaa miten



miellyttävää on olla tyynessä ja lämpimässä ilmanalassa. Päivän tunnit kuluvat nopeasti ja ensimmäisen päivän patikointi on ohi. Matka alkaa löytää uomansa. Matkalainen löytää oman paikkansa ja oppii hyväksymään toisen läsnäolon. Yhteys jatkuu saunan lauteilla, terassilla, iltaruualla ja illanvietossa. Eilen aamulla vielä vieraammalta näyttäneet kasvot ovat kahden päivän jälkeen tulleet tutummaksi. Huomenna on kaikki toisin.

18.9.2017

Keltainen lehti lensi tuulessa, kun matkaryhmä pysähtyi Keimiöntunturin alkupäässä odottamaan hetkeksi. Kaksi matkalaista haki unohtuneita tarvikkeita. Ryhmämatkalla pitää oppia odottamaan, vaikka itsellä olisi jo halu mennä. Matka tunturin päälle opettaa sitä. Ihmisen elämä on pääasiassa odottamista. Meneekö matka pilalle, jos joudun heti päivän vaelluksen alussa odottamaan. Se mahdollistaa minulle jotakin uutta. Keltainen lehti tuulessa muistutti jostakin uudesta. Irtaantumisesta ja uudelleen suuntautumisesta.



Tunturin päälle nouseminen on jokaiselle oma kokemus. Omien rajojen kohtaaminen ja siksi on hyvä antaa mahdollisuus mennä omaan tahtiin. Joku nopeammin ja joku hitaammin. Lopussa ryhmä sulautuu taas yhteen kuin tunturista avautuva maisema. Jonona jatkuvat järvet, tunturien muodot vasten sumuista maisemaa ja hiljaisuus sulautuvat yhteen kuin kesä syksyyn ja syksy talveen. Vuodenaika toiseen. Kulkeminen sumussa ja ryteikössä opettaa elämän ihmeellisyyttä. Vaikka luulet kaiken hallitsevasi, joskus huomaat, että tarvitset toisen apua. Joku kantaa hetken reppuasi, toinen ojentaa vesipullon, kolmannen kanssa jaat hetken matkakokemuksista ja neljännen kanssa vain mykistyt maisemasta. Tunturin päältä toiselle tunturille vaeltaminen näyttää perspektiivin. Ihminen, joka on tottunut hätäilemään, huolehtimaan ja liikkumaan ahtaassa voi oppia jotain uutta. Avara maisema pakottaa ajattelemaan kokonaisuutta. Tähän maisemaan joka vain jatkuu, mahtuvat myös matkaaajan pienet huolet, jotka joskus saavat suuremman ja pelottavan muodon. Mutta sitten matka voi opettaa jotain uutta. Sitä että elämä kantaa.

Matkaryhmämme näkee linnun kaartamassa ja liitämässä ilmassa. Mietimme yhdessä mikä lintu se on? Vielä tärkeämpää on tietää, että lintu osaa etsiä oikeat ilmavirrat. Sitten se vain liittää. Ei siis räpiköi, vaan liitelee ja antaa ilman kantaa. Monelle patikoijalle tunturin päälle nousu kaikessa rasittavuudessaan voi olla se hetki, jolloin aavistat että elämä kantaa. Ja näet uudestaan ruskan värittämän keltaisen lehden lentämässä tuulessa. Mitä me näemme huomenna yhdessä?

19.9.2017

Rakkakivet, sielun maisema ja tunturin syli. Matkalla tärkeitä eivät ole vain paikat ja paikkojen nimet. Vuontispirtti, Montellinmaja, Nammalakuru, Rihmakuru ja Pallas. Tärkeitä ovat myös kokemukset, jotka jokainen itse kokee. Lapin tuntureilla kulkiessa et voi olla törmäämättä rakkakiviin. Vaikka kuinka haluaisit kiertää, jotkut reitit kulkevat yli rakkakiviä. Miljoonia vuosia vanhat kivet kehystävät reittiä, maastoa ja matkaa. Rakkakivet ovat muistutus, että matka ei aina mene niinkuin joskus toivoit ja edelleen toivot. Reitti ei aina ole tasainen ja helppo kulkea.

Elämään kuuluvat myös kivet, jotka iskevät jalkaan, vaativat enemmän, hidastavat matkaa ja tuntuvat jaloissa. Vaikka maisema ympärillä on upea, joskus on katsottava vain vähän kerrallaan. Ehkä parhaimmillaan Lapin matkailu ja patikointi tunturissa voivat opettaa katsomaan elämää vain askel kerrallaan. Elämä on kuin maisema. Se ei silti häviä mihinkään vaikka oman elämän rakkakivet tuntuvat jaloissa.



Sielun maisema on jokaiselle oma. Jollekin se on veden näkeminen, toiselle kauas tunturin taakse katsominen ja kolmannelle lähellä rinteessä oleva värien loisto. Sielun maisema on kuva, joka on piirtynyt jokaisen omaan sieluun, jota kukaan toinen ei täysin tiedä. Eikä voi myöskään turhentaa. Siksi eri paikoilla on ihmisille erilainen merkitys. Ne muistuttavat jostakin mistä tulit ja ohjaavat johonkin mihin menet. Monille Lapin matkaajille tietty paikka on voinut muodostua hetkeksi jota odottaa. Siihen voi liittyä kaunis muisto ja kipeä kipu menetetystä, jota ei saa takaisin. Maisema on kuva, joka on piirtynyt sieluun ja palaa takaisin muistuttaen ajasta joka on ollut, jota elät ja jota odotat. Monille tietty paikka, maisema tai tunnelma voivat muistuttaa kivusta, jonka kanssa on elänyt. Tunturi on armollinen ja ottaa vastaan. Se maalaa ihmisen eteen kuvan, joka hoitaa enemmän kuin ihminen itse ymmärtää. Sielun maisema on edessäsi ja samalla se jää sinun sydämeen matkasta, joka sinulle annettiin.

Syli on ihmiselle yksi kauneimpia ajatuksia. Isän tai äidin syli on muistutus jostakin kaukaisesta, jolloin oli yksi paikka johon sai paeta mitä tahansa elämän vastoinkäymistä. Monelle aikuiselle ihmiselle tunturi voi olla se korvaava syli. Kun nousee korkealle tunturiin, tuulella jatkat alas ja yhtäkkiä alhaalla laaksossa tai suoajassa huomaat olevasi kuin sylissä. Tunturi voi olla kuin armollinen syli, joka ottaa vastaan kuin äiti. Ymmärtää, kuuntelee, silittää, hellii ja rakastaa. Tunturin syli on monelle matkaajalle se armollinen hetki, jolloin voit vetäytyä ryhmästä henkisesti omaan yksityiseen. Kuin lapsi äidin syliin. Tunturin syli on paikka, jossa tuuli ei tunnu luissa, kukaan ei vaadi, voit unohtaa kaikki odotukset ja vastoinkäymiset ovat vain väärinymmärrettyjä myötäkäymisiä. Tunturin syli ei vaadi, käske, kurista ja purista. Se on paikka, jossa saat käpertyä levollisuuteen joka on vain heijastus siitä hetkestä, kun nukahdit kerran oman isän, äidin, kasvattajan tai huoltajan syliin. Tunturi näyttää sinulle parhaimmat puolensa.





20.9.2017

Palkaskero, Laukukero tai Taivaskero? Jokaiselle vaeltajalle on oma keronsa. Tänään luontoäiti sai sen aikaan mihin pitää aina varautua? Suunnitelma voi mennä uusiksi. Aamun luontokeskuksen elokuvan jälkeen tunturivaellus siirtyi kylmenevän ja sateisen sään takia iltapäivään.

Mutta tunturissa vaeltaminen voi opettaa jotakin muuta. Tänään ryhmä jakaantui, mutta Palkas, Lauku - ja Taivaskeroilla oli kaikille katsel-

tavaa. Valkoinen lumivaippa peitti tunturin kevyeen harsoonsa. Maa sai loistaa hetken valkeudessa ennenkuin kohta kokonaan peittyy valkoiseen lumeen. Rakkakiven, jäkälän ja tunturin päälle laskeutunut lumi oli kuin enkelin siiven hipaisu meille jokaiselle. Kosketus ja muistutus jostakin. Olet ainutlaatuinen.

Yksi ihmisen matkan teon heikkous on siinä, että ihminen joko liikaa kiinnittää huomiota itseensä tai sitten liian vähän. Moni ei edes näe oman elämänsä väriiloista ja sitä kaikkea hyvää ja kaunista mitä elämä on antanut. Liian usein ihminen on käpertynyt oman elämänsä ankeaan värimaailmaan. Ihminen ei näe arvoansa eikä osaa kukkia. Edes joskus.

Elokuva Lapin vuodenaikojen vaihtelusta, tuntuista, eläimistä ja kasveista näytti myös värien loiston. Sen että kaikella on luomakunnassa aikansa. Riekonmarja on väritön ja näkymätön kasvi suurimman osan aikaa vuodesta, mutta aina syksyisin häikäisee ruskamatkailijat. Punaisen ja eri värien väriiloista saa ihmiset kuvaamaan tuota kasvia, joka väriällään saa matkalaiset pysähtymään ja haukkomaan henkeään. Voiko lapinmatka olla jollekin kokemus, joka rohkaisee häntä antamaan oman elämän kukkia. Siksi on hyvä että ihmisiä muistetaan. Tänään oli vuorossa yksi matkalainen, joka syntymäpäivänsä lisäksi sai aloittaa kakun syömisen, kuunnella onnittelulaulun ja vastaanottaa kymmeniä onnitteluja ja halauksia. Ihmisellä on lupa kukkia vähintään kerran vuodessa niinkuin Riekonmarja. Sinun vuorosi loistaa.

21.9.2017

Ryhmämatka on aina matka ystävyyteen, jakamiseen, yhteyteen ja yhteiseen kokemukseen. Siihen liittyvät sanat, jotka sanomme toisillemme. Matka on täynnä muitakin ääniä. Metsä, virtaava vesi, tuuli ja monet muut elementit ovat täynnä uusia ääniä, vaikka monet Lapin matkoilta hakevatkin hiljaisuutta. Tänään matkalla Äkäsmyllyltä Seitakivelle meitä kehoitettiin hiljaiseen hetkeen. Äkäsmyllyllä virtaavan veden voiman ääni tuntui korvissa kun jätimme myllyn taaksemme. Mutta mitä merkitsee kehoitus hiljaisuuteen.

Maa ilma on täynnä melua ja ääntä, jota ei voi estää. Melusteet ja meluttoman paikan valinta ei poista maailmassa olevaa melua. Julkiset tilat ovat täynnä taustamelua ja minkä tahansa paikan täyttävät ihmiset jättävät keskustelun jälkeen tilan, joka on yhtäkkiä täynnä melua. Silloin on vaikea kuulla edes omaa ääntä.

Mitä enemmän ihminen ja ihmiskunta kaulungistuu, sitä enemmän on ääntä ja melua. Mutta sen seurauksena myös halua ja tilaa hiljaisuudelle. Kävely metsässä vaikkakin vain muutamien minuuttien hiljaisuudessa voi olla monelle uusi



kokemus. Kaukana kuuluva haukunta saa miettimään onko paikalla vain koiria ja eri lintujen äänet arvuuttelemaan mistä lajista on kysymys?

Äkäskeron päälle matkalla Peurakaltioon syksyinen Riekonmarja on järjestänyt sellaisen värillisen ilotulituksen, että se saa unohtamaan kauempana taustalla olevan sumun ja usvan, joka peittää maiseman.

Melu elämässä on usein sellaista, että se estää näkemästä lähelle. Onko niin, että hiljaisuuden tehtävä ihmisen elämässä on näyttää lähelle... Mitä kaunista siinä on? Mitä elämässä on sellaista, johon voi olla tyytyväinen. Mistä voi olla kiitollinen ja iloinen. Kenelle voi tänään sanoa arvostavan palautteen ja kauniit sanat.

Järvenpään Ladun vastuunkantajat ovat järjestäneet matkalaisille sellaisen ruskamatkan, että kiitokseksi tänään ojennamme heille muistona kaikki kauniit tunturin päällä olleet Riekonmarjat. Ilta kodassa lettuja paistaessa ja yhdessä yhteyttä kokienv kertoivat jokaiselle, miten hyvän, ainutlaatuisen ja antoisan matkan olimme saaneet.

Siksi on lupa mykistyä lähellä olevan elämän värien yltäkyllisyyteen. Ja sitten yrittää vain katella kauas. Hiljaisuus on lupa nähdä lähelle. Kiitos matkasta ja päivästä, jonka sain.

22.9.2017

Tämän päivän patikointiin ei kuulunut korkeiden tuntureiden valloitusta. Se sopi hyvin syyspääntasaukseen, jolloin yö ja päivä ovat tasan yhtä pitkiä. Lommoltunturi ja Mustakero sekä matka kohti Keimiojärven päivätopaa oli peruspatikointia tavallisella metsäpolulla sumussa ja pienessä tihkusateessa. Matkalla ei ollut paljon kuvattavaa, maastossa vaihtelua eivätkä näköalat olleet aina niin häikäiseviä. Käppyräpuita edessä, vetisiä maaston kohtia, jossa kengät kastuivat ja pitkiä pitkospuita. Ihminen joka luulee, että elämä on vain patikointia auringossa, maisemat aina upeita ja matkan teko esteetöntä on tietämätön kokonaisuudesta.

Tavallinen ja tylsä reitti on muistutus, että tavallinen on erikoista. Tylsä upeaa ja ruma kaunista. Ihminen vierelläsi se tärkein. Elämään kuuluvat tavalliset normipäivät, jolloin ei ole mitään erikoista. Siihen kuuluvat kulkeminen tihkusateessa ja sumussa. Aina ei näe koko tietä eteenpäin. Joskus elämän täyttävät erilaiset vastoinkäymiset, mutta juuri silloin on hyvä tietää, että asioilla on tapana järjestyä. Sumu väistyy, tylsä reitti päättyy ja märät vaatteet sekä kengät voi kuivattaa. Patikointi tällaisissa maisemissa opettaa kiittämään kaikesta, odottomaan nousua ylös ja nauttimaan maisemasta joka tänään annettiin.



Vaikka tunturit ovat upeita ja niille on hienoa kiivetä, niitäkään ei riitä loputtomiin. Reitit tunturien rinteillä ja alemmilla paikoilla muistuttavat muistelemaan korkeampia kokemuksia. Joskus pitää tyytyä siihen, että arki alhaalla on riittävän upeaa ja läheltä näkee usein kauemmas kuin oletamme. Ei tarvitse haikailla muiden elämän perään, kadehtia näkyvillä olevien elämää ja ajatella että toisilla on aina paremmin. Minun oma pieni arkeni voi olla kaunista juuri siinä tasaisuudessa ja tavallisuudessa. Tällainen kokemus oli tänään päättää yhteiset patikoinnit. Tavallinen reitti ja maisema on riittävä.



23.9.2017

Paluumatka pysähdyksineen sujui erilaisissa tunnelmissa kuin meno viikko sitten matkan alussa. Jokainen sai eri tavalla käydä läpi yhteistä matkaa ja omaa ainutlaatuista kokemusta.

Sanat olivat vähissä.

Maailma on täytetty sanoilla. Pitkillä keskusteluilla, loputtomilla väittelyillä, lauseilla joita kukaan ei kuuntele ja sanoilla, jotka eivät löydä kuulijaa ja kuuntelijaa. Tunturi oli ja on armollinen. Se kuuli ja kuuntelee.

Sanat sanotut ajallansa.

Illan hämärtyessä matkalaisten linja-auto kaartaa samalle paikalle kuin mistä se lähti yli viikko sitten. Kaupungin valot ovat syttyneet pian pimenevää yötä vasten.

Muistin keltaisen lehden, joka tunturissa lensi silmieni edessä.

Teksti: Tapa

Kuvat: Arska

FasciaMethod - kokonaisvaltaista kehonhuoltoa kaikille faskioiden näkökulmasta!

Kehonhuolto ja lepo ovat yhtä tärkeitä kuin kuntoilu. Jäykistyessä ihmisestä tulee kömpelö, voimantuotto heikkenee ja liikkumisesta tulee raskasta.

Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu on tehokas tapa huoltaa kehoa ja välttää rasitusvammoilta.

Mistä kiikastaa kun kiristää?

Kireyden tunne ja liikerajoite johtuvat hyvin harvoin lihaksen lyhenemisestä. Kireys johtuu enimmäkseen lihaksen sisäisten ja lihasta ympäröivien sidekudosten eli faskioiden kuivumisesta ja faskiakerrosten välisen kitkan lisääntymisestä. Sidekudoskerrokset siis jämähtävät kiinni toisiinsa. Tästä syystä pitkän istumisen jälkeen liikkeelle lähtö on kankeaa. Staattinen paikallaan olo kuivattaa ja kiristää kehon.

Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu nesteyttää koko kehoa ja parantaa liikkuvuutta välittömästi. Faskiakerrosten välisen liikkeen saa aikaan liikkumalla.



Suosittelen dynaamista eli aktiivista lyhytkestoista liikkuvuusharjoittelua ja pidän sitä ehdottomasti staattista venyttelyä tehokkaampana faskiarakenteille. Ja se sopii mielestäni kaikille.

Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu tarkoittaa sitä, että lihaksen ja sidekudoksen jatkumo – myofaskia – viedään rauhallisesti venytykseen ja palautetaan venytys lähes saman tien. Lempää, rauhallinen flowmainen liike vaikuttaa myofaskiaan laaja-alaisemmin ja kolmiulotteisemmin kuin nopea riuhtaisu. Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu kehittää myös liikehallintaa, koordinaatiota ja tasapainoa.

Dynaamiset liikkuvuusharjoitteet voitelevat eli nesteyttävät myofaskiaa ja niveliä. Nesteytyminen on tärkeää liikkuvuuden kannalta, sillä faskiakerrosten välissä, nivelissä ja kaikkialla kehossa tarvitaan voiteluainetta mahdollistamaan kudosten välinen vapaa liike. Tätä nestemäistä voiteluainetta tiristetään kudoksiin dynaamisella liikkeellä.



FasciaMethod

FasciaMethod on dynaamista liikkuvuusharjoittelua. Konsepti on suomalaisten fysioterapeuttien Anne Purasen ja Viivi Kettukankaan kehittämä kehonhuolto-menetelmä. FasciaMethod - tunti koostuu myofaskiaalisesta liikkuvuusharjoittelusta, dynaamisesta täsvenyttelystä kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelusta ja turvallisesta faskiakäsittelystä pallolla.

Myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu on faskialinjoja eli lihastoimintaketjuja mukailevaa. Harjoittelu on rauhallista, laaja-alaista, täysiä nivelten liikeratoja hyödyntävää. Tavoitteena on saada faskiakerrosten välistä liikettä aikaan ja sitä kautta nesteyttää lihasten ja faskioiden jatkumoa eli myofaskiaa.

Näkökulma on kuntouttava sisältäen harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan.

KuntoSaluksella Järvenpäässä pyörii neljä FasciaMethod-tuntia viikossa. Tunni ovat erittäin suosittuja ja asiakaspalaute on loistavaa.

Moni ”kroonisesti” kireä on kokenut ensimmäisen kerran saavansa liikkuvuutta kehoonsa ja mikä parasta ilman kipua ja tuskaa, jota staattisesti venytellessä on kokenut. hyvinvointiaan.

Myös kolotuksiin ja kipuihin on saatu helpotusta. FysioSaluksella käytämme Fascia-Method-liikepankkia tuki- ja liikuntaelinfysioterapian yhtenä työkaluna. Harjoitteet toimivat lempeinä, helppoina, mutta tehokkaina kuntouttavina harjoitteina erittäin hyvin.

Fysioterapeutti Anne Puranen

FysioSalus Oy

www.fysiosalus.fi





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**

Ota yhteyttä, niin kerron lisää:

marita.turunen@kolumbus.fi tai 0400 404 561

Hanki jäsen – saat palkinnon!

Onko sinulla ulkoilusta nauttivia ystäviä? Hankkimalla uuden jäsenen joukkoomme, saat itse lahjan. Uusin kamppanjalahjamme on kankainen, Suomen Ladun 80-vuotisjuhlan kunniaksi teetetty hihamerkki. Kampanja on voimassa 1.12.2017-16.2.2018.

Ilmoita uusi jäsen puhelimitse Suomen Ladun jäsenpalveluun
tai sähköisellä palvelukortilla osoitteessa suomenlatu.fi/hankijasen.

Lisätietoja ja kampanjan tarkemmat säännöt osoitteessa
suomenlatu.fi/hankijasen



Jäsenyysasiat

Jäsenmaksut 2018

Henkilöjäsen	28 euroa
Perhejäsenyys (samassa osoitteessa asuvat)	38 euroa
Rinnakkaisjäsen	10 euroa
(henkilöjäsenenä toisessa latuyhdistyksessä)	
Nuoriso- ja opiskelijajäsenyys	10 euroa
(nuoret alle 20 v. ja opiskelijat alle 29 v.)	
Kannattajajäsen	150 euroa

Suomen Latu hoitaa jäsenlaskutuksen lähettämällä laskut jäsenille ja tilittää paikallisyhdistysten osuudet keskitetysti paikallisyhdistyksille.

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

Järvenpään ladun tilinumero: FI78 8044 0710 2005 52

Seuraava tiedote:

Loppuvuoden 2018 toiminnasta kertova tiedote julkaistaan kesäkuussa 2018.

Yhdistyksen kokous:

Yhdistyksen kevätkokous pidetään keskiviikkona 28.3.2018 Järvenpää-talolla. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen säännöissä kevätkokoukselle määritetyt asiat. Muut asiat on ilmoitettava kirjallisesti hallitukselle vähintään kaksi (2) viikkoa ennen kokousta.

Koulutus:

Järvenpään Latu tukee jäsentensä kouluttautumista omaan toimintaansa kohdentuvissa liikuntamuodoissa. Pääasiallisesti kyseeseen tulee Suomen Ladun järjestämät kurssit ja koulutustilaisuudet (www.suomenlatu.fi).

Jos olet kiinnostunut itsesi kehittämisestä kouluttajana, ja olet valmis sitoutumaan saamasi koulutuksen jakamiseen yhteiseksi hyväksemme, Järvenpään Latu on valmis osallistumaan koulutuksesta aiheutuvien kustannusten korvaamiseen, joko kokonaan tai osittain.

Lisätietoja asiasta saat puheenjohtajalta, puh. 040 435 1872 tai 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
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



Vanha Yhdystie 17
04430 Järvenpää



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