

Jäsentiedote
1/2015



www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/

Hallitus ja toimihenkilöt 2014

Puheenjohtaja – turvallisuusasiat – kansainvälinen toiminta	Kaj Natri	kaj.natri@kolumbus.fi 050 435 1872
Varapuheenjohtaja – retkeily – hiihto	Matti Salo	matti.salo@kotikone.fi 045 158 2009
Sihteeri	Anneli Tuominen	anneli.tuominen@saunalahti.fi 0400 775 391
Jäsen – tiedotus, kotisivut – talviuinti	Auli Saloranta	auli.saloranta@saunalahti.fi 0400 409 052
Jäsen – lumikenkäily	Heikki Laaksonen	heikki.laaksonen.hjl@gmail.com 045 235 7338
Jäsen – sauvakävely	Anne Koskinen	aikoskinen@elisanet.fi 0400 692 260
Jäsen – lasten ja nuorten toiminta sekä perheliikunta	Saija Eronen	saija.eronen@hotmail.fi jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi 041 465 2420
Jäsen – matkaluistelu	Pekka Lindfors	lindfors_pekka@hotmail.com 040 515 3435
Jäsen – pyöräily	Ilkka Arola	arola.ilkka@gmail.com 0400 549 620
Varajäsen – jäsenyysasiat	Marita Turunen	marita.turunen@kolumbus.fi 0400 404 561
Varajäsen – sieniretket	Timo Lehtinen	timo.lehtinen@fi.ibm.com 040 732 0469

Muita toimihenkilöitä:

– Rahastonhoitaja <i>Laskutusosoite:</i> Postikatu 11 A 19 04400 Järvenpää	Anne Koskinen	aikoskinen@elisanet.fi 0400 692 260
– Muumihiihtokoulu	Hanne Kajasviita	kajasviita@hotmail.com 050 354 1392
– Ikäihmisten liikuttaminen	Kati Hemmi	katriina.hemmi@gmail.com 050 539 2935
– Lentopallo	Heidi Patrikainen	heke79@hotmail.com 040 741 3415
– Pesäpallo	Jonna Huhta	jarmo.huhta@kolumbus.fi 0500 695 449
– Geokätköily	Timo Repo	timo.repo@fi.ibm.com 040 543 0597
– Maastopyöräily	Jani Kääriäinen	jani.kaariainen@kotikone.fi 044 366 6369
– Kalustovastaava	Pertti Ottman	persti.ottman@outlook.com 0400 417 883

Huoli toisistamme

Viimeisimmät julkitulleet perhetragedit järkyttävät meitä, niin kuin ne ovat aina aikain saatossa tehneet. Ennemmin tai myöhemmin niiden taustalta on löytynyt ahdistunut ihminen, joka ei hädässään tai tuskassaan ole osannut tai halunnut kääntyä apua pyytämään, tai jolle avun löytäminen on ollut mahdotonta.

Asia koskettaa kipeästi myös meitä latulaisia, meitä jotka arvojemme mukaisesti yritämme toiminnallamme lievittää aikakaudellemme tyyppillistä yksinäisyyttä, eristäytyneisyyttä ja syrjään vetäytymistä. Ammattimaisiksi psykologeiksi meistä tuskin monikaan tunnustautuu, mutta luonteeltaan sosiaalisiksi ja seurallisiksi tuki.

Viimeksi vuoden 2014 syysliittokokouksen yhteydessä tuotiin esimerkillisen selvästi esiin se painoarvo, joka järjestöemme toiminnassa asetetaan nykyään yhteisöllisyydelle ja perhelii-kunnalle. Kiistämätön tosiasiahan on, että mitä paremmin yhteisöt ja perheet voivat sen parempi yhteiskunta meillä on.

”Yhdessä” -teemavuodet jatkuvat tänäkin vuonna. Paitsi näitä erikseen teeman alle räätä- löityjä tapahtumia, jokaisen järjestämämme toiminnan sisään on kätettävä ajatus yhteisestä hyvinvoinnista ja toisista välittämisestä. Näihin kuntotalkoihin toivoisin osallistuvan kaikkien ikäryhmien yhdessä ja erikseen, miten kullekin parhaimmaksi sopii.

Tähän loppuun kirjoitan vielä muutaman ajatuksen optimisista ja sen merkityksestä terveydelle. Jo vuosia sitten on tieteellisesti pystytty osoittamaan, että optimismi edistää terveyttä. Optimistit eivät vaivu avuttomuuteen, jota voidaan pitää määräävän tekijänä terveystilaa määriteltäessä. Avuttomuus, varsinkin opittu sellainen, vaikuttaa vahvasti ihmisen käyttäytymiseen ja passivoi immuunijärjestelmäämme altistaen sairauksille. Optimistit eivät anna helposti periksi.

Toinen optimismin terveyttä edistävä vaikutus liittyy terveellisten elämäntapojen noudattami-

seen ja lääkärinavun hankkimiseen tarvittaessa. Ja vielä kolmaskin piirre on pystytty todistamaan; optimistin ikävykyksien määrä on elämän aikana pessimistien vastaavaa vähäisempi.

Viimeinen perustelu väitteelle, että optimisteilla on parempi terveys, liittyy lähimmäisten antamaan tukeen. Kyky pitää yllä syvällisiä ystävyysuhteita ja rakkautta tuntuu olevan tärkeä tekijä fyysiselle terveydelle.

Tehkäämme siis yhdessä, olkaamme yhteisöllisiä ja välittäkäämme toisistamme; ja kaiken tämän optimistisin mielin.

P.S. Mistä optimismiksi oppimisessa on kyse? Yksinkertaisesti taidosta puhua itselleen henkilökohtaisen tappion hetkellä / vaikeuden kohdatessaan.

pj Kajtsu



Suomen Ladun syysliittokokous Kiilopäällä lauantaina 22.11.2015

Syyspäivät ja syysliittokokous olivat saavuttaneet hyvän suosion pohjoisesta järjestämispai- kasta huolimatta, tai ehkäpä juuri siksi. Osa- syynä vaikutti varmasti myös samaan aikaan järjestetty Kiilopään 50v juhla.

Etelän ihmiset jotka sonnustautuivat matkan- tekoon jo edeltävänä keskiviikkona, latautuivat eri tavoin henkiseen vireystilaan torstain aikana ja olivat muiden osallistujien lailla perjantaina osallisina strategisessa ja järjestön sääntöihin kohdistuvissa tilannekatsauksissa sekä aluepa- lavereissa. Tämän lisäksi todelliset talvi-ihmi- set (noin 50) ahtautuivat perjantai-iltapäivän päätteeksi samanaikaisesti Kuurakaltion virtaa- vaan hyiseen veteen latuennätyksen saavut- taakseen ja siinä myös loistavasti onnistuen.

Niillä joilla avanto ja myöhemmin illalla jär- jestetty tanssituokio saivat adrenaliinin ryöp- sähtämään pintaan oli vielä ennen keskiyötä mahdollisuus rauhoittua Hiljaisuuden polun ai- kana keskellä vaitonaista, avotulin ja lyhyin valaistua tunturiluontoa.

Lauantaina Kiilopääsali ahtautui ääriään myöten latulaisia. Parisensataa edustajaa 79:stä eri latuyhdistyksestä (219 kaikkiaan) kokoontui päättämään säännöissä syyskokoukselle päät- täväksi määräytyistä asioista. Oleellisimmik- si asioiksi nousivat vuoden 2015 toimintasuun- nitelmasta ja talousarviosta päättämiset, sekä tehdyt henkilövalinnat. Näiden lisäksi kiinnos-



tusta herätti myös tulevan strategiakauden 2016-2021 esittely. Siinä Suomen Ladun perus- tehtäväksi määritetään uusimuotoisesti: "Edis- tää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elä- mäntapaa kaikkina vuodenaikoina."

Tulevaisuuden toimenpiteistä esiin nostettiin sääntöjen päivittäminen, sähköisen lehden ke- hittäminen, retkeilyn ja frisbeegolfin edistämi- nen latuyhdistyksissä, sekä maastopyöräilyn ja Muumien ulkoilukoulun kehittäminen. Mielen- kiintoinen yksityiskohta oli myös aikomukset aikaansaada jo perinteistä pyöräilyä "Kilomet- rikisaa" vastaava hiihtoportaaali. "Yhdessä" ta- pahtumien järjestäminen jatkuu siten, että 2015 osalta niitä tulee kolme kappaletta (pyöräillen, retkelle ja talviuintikauden avajaiset).

Lasten ja perheiden liikuttamiseen kohdistu- va toiminta oli vahvasti esillä. "Luonnossa ko- тона" todettiin hyväksi toimintamalliksi ja sitä pyritään laajentamaan runsaasti (kuusinkertais- tamaan). Samoin "Luokasta luontoon" - han- ketta jatketaan aina tulevan toukokuun loppuun asti. Kaiken kaikkiaan luonto- ja ulkoiluinnos- tusta pyritään viemään koulujen toimintaan.

Yhdistyksen hallitus käsittelee tulevissa ko- kouksissaan samoja aiheita niiltä osin, kun ne koskettavat omaa toimintaamme.



Kajtsu

TALVIUINTI

Järvenpään Ladun talviuintikausi 26.10.2014 – 26.4.2015
Vanhankylän kartanon rannassa

Vuorot ovat seuraavat:

Aamu-uinti ilman saunaa:

maanantai – lauantai

klo 6:00 – 12:00

sunnuntai klo 6:00 – 11:00

(HUOM! Avannon tarkistus
tehdään

klo 8:00 mennessä)

Saunalliset vuorot:

Tiistaisin klo 16:00 – 20:00

Sunnuntaisin klo 12:00 – 16:00

Hinnat Ladun jäsenille:

Kausilippu (syksy ja kevät):

80 euroa saunalliset vuorot

60 euroa aamu-uinti

Kertamaksut: (maksetaan saunojen
pukuhuoneissa oleviin lippaisiin)

Aamu-uinti 2 euroa

Saunalliset vuorot 3 euroa

Hinnat ulkopuolisille (ei Ladun jäsenet):

Kausilippu (syksy ja kevät)

100 euroa saunalliset vuorot

80 euroa aamu-uinti

Kertamaksut: (maksetaan saunojen
pukuhuoneissa oleviin lippaisiin)

Aamu-uinti 3 euroa

Saunalliset vuorot 4 euroa

Maksu Järvenpään Ladun tilille: FI78 8044 0710 2005 52

Viestiksi maksun saajalle: *Avanto + jäsennumerosi*

Jos et ole jäsen, viestiksi: *Avanto + oma nimesi ja puh.no*



Kuva: Hannele Raajärvi



Ylläksen hohtaville keväthangille

Järjestämme Lapin hiihtoviikon Ylläsjärvelle
7.–14.3.2015.

Majoitus on Hotelli Ylläsrinteellä kahden hengen huoneissa. Kaikissa huoneissa on tv, jääkaappi ja oma kylpyhuone suihkulla. Saunat ja kuntosali ovat vapaasti käytössämme

Matkan hinta on 670 euroa / henkilö (ei Ladun jäsenen lisähinta on 30 euroa). Hinta sisältää matkat, majoituksen, ruokailut meno- ja paluumatkal-

la, sekä ns. Lapin täysihoidon perillä. Ylläksen laaja latuverkosto kattaa noin 300 km hoidettuja laturaja.

Varausmaksu 100 euroa on maksettava 1.2.2015 mennessä Järvenpään Ladun tilille FI78 8044 0710 2005 52. Viestiksi maksun saajalle Ylläs + oma nimesi. Loppumaksu on maksettava 28.2.2015 mennessä. Kaikille matkan varanneille lähetetään helmikuussa 2015 lisäinfoa matkasta.

Katso Järvenpään Ladun matkaehdot sivulta 15

Lähde mukaan Lapin hohtaville hangille ja puhtaaseen luontoon!

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

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

Järvenpään latu ry
pidättää oikeuden muutoksiin

Kilpisjärvelle – ruska-aikaan viikolla 35

Järvenpään Latu järjestää perinteisen Lapin ruskaviikon syksyllä 2015. Tällä kertaa kohteena on Kilpisjärvi. Retki on nyt kymmenes Järvenpään Ladun järjestämä ruskaviikko.

Majoitus on Majatalo Haltinmaassa, mökeissä joissa neljä henkeä majoittuu kahden hengen huoneissa. Mökeissä on oma sauna ja WC, sekä pieni keittiö ja oleskelutila.

Matkan hinta on 580 euroa/henkilö (ei Ladun jäsenen lisähinta on 30 euroa). Hintaan sisältyy matkat, keittolounas meno-paluumatkalla, majoitus liinavaatteineen sekä ns. Lapin täysihoido.

Mukaan mahtuu 40 patikoijaa.

Varausmaksu 100 euroa on maksettava 30.6.2015 mennessä Järvenpään Ladun tilille FI78 8044 0710 2005 52. Viestiksi maksun saajalle Kilpisjärvi + oma nimesi. Loppumaksu on maksettava 10.8.2015 mennessä.

Kaikille matkan varanneille lähetetään heinäkuussa 2015 lisäinfoa matkasta.

Katso Järvenpään Ladun matkaehdot sivulta 15

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

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

Tervetuloa patikoimaan ruskaan!

Järvenpään latu ry pidättää oikeuden muutoksiin

Tapahtumat 2015

Uusimmat tiedot tapahtumistamme löydät kotisivuiltamme:

www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/

Salivuoro

Järvenpään Ladulla on salivuoro Järvenpään kirkon liikuntasalilla lauantaisin klo 9:30 – 11:00.

Käytämme salivuoron erilaisten kuntopiirien merkeissä. Otamme vastaan ideoita muistakin lajeista.

Tervetuloa liikkumaan iloiseen seuraan!

Ota mukaan juotavaa ja hikipyhye.

Lisätietoa antaa ja ideoita ottaa vastaan Auli, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Lentopallo

Lennot harrastelentopalloilu jatkuu Järvenpään Keskuskoulun liikuntasalilla aina sunnuntaisin klo 19:30 – 21:00. Käynti salille urheilukentän puoleisesta päädyestä.

Lentopalloa pelataan koulujen aukioloaikoina.

Tällä hetkellä kaikki mukana olijat ovat jo pelanneet jonkin aikaa, mutta aloittelijat ovat tervetulleita seuraamaan ja tutustumaan, opastusta saa tarpeen mukaan. Pallot ovat Järvenpään Ladun puolesta.

Lisätietoa: Heidi, heke79@hotmail.com tai 0407413415

Sauvakävely

Sauvakävelemme elokuun puolesta välistä toukokuun loppuun aina tiistaisin.

Lenkkeilemme tiistaisin seuraavasti:

- Lyhyempi, rauhallisempi lenkki:
Lähtö Kolmisoinnulta klo 15:00.
- Pidempi, vauhdikkaampi lenkki:
Lähtö Hermannin pihasta klo 18:00.

Lyhyempi lenkki kävellään pääasiassa kevyenliikenteen väylillä, kesto noin 1 h.

Pidempi lenkki suuntautuu Terholaan tai pääosin asfaltoimattomille teille, kesto noin 1,5 h.

Ryhmiä vauhti määräytyy ryhmän hitaimman kävelijän mukaan.

Lisätietoa lyhyemmästä lenkistä antaa Kyllikki, forsten.kyllikki@kolumbus.fi tai 041 444 8604

Lisätietoa pidemmästä lenkistä antaa Kati, katriina.hemmi@gmail.com tai 050 539 2935

Matkaluistelu

Sunnuntaina **18.1.2015** jäätilanteen salliessa lähdemme Tuusulanjärvelle luistelemaan.

Lähtö Tervanokasta klo 10:00.

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

KYPÄRÄ ja JÄÄNASKALIT pakollisia retkellä.

Lisätietoa: Pekka, 040 515 3435

Onhan Aulilla sinun sähköpostiosoitteesi?

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

Hiihto

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

Sunnuntaihiihdoista laitamme tiedot kotisivuillemme viimeistään perjantaisin. Infoa löytyy osoitteen www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/ osiosta Ajankohtaista. Voit myös soittaa yhteyshenkilöillemme loppuviikosta.

Yhteyshenkilöt: Masa, puh. 045 158 2009 ja Auli, puh. 0400 409 052.

Suksien voitelun opastusta

Torstaina **8.1.2015** alkaen klo 18:00 Järvenpään Latu ja Kaupungin Nuorisotoimisto järjestävät murtomaasuksien (myös nanopohja-sukset) valinnan ja voitelun opastusta, Nuorisotiloissa Myllytie 3.

Tilaisuus alkaa kahvitarjoilulla klo 17:30.

Voitelun opastus alkaa klo 18:00 ja välineiden ja voiteluaineiden esittely alkaa noin klo 19:00. Esillä uusimmat hiihtovälineet ja voiteet

Asiantuntijana Risto Kurki. Opastus suksien voiteluun ja hiihtovälineiden valintaan painotuu pääasiassa kuntohiihtäjien tarpeisiin.

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

Hiihdon tekniikkakurssi

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

Kurssi pidetään lauantaina **17.1.2015** Terholan kuntoradalla alkaen klo 10:00.

Jos lunta ei tuolloin ole, kurssi siirretään edemmäksi ja siitä tiedotetaan sitten paikallis-lehdissä ja kotisivuillemme.

Kouluttajana on Osmo Vesa.

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

Aurinkolatu Tuusulanjärvellä

Jo perinteiseksi muodostunut massahiihtotapahtuma, Aurinkolatu, järjestetään **28.2. – 1.3.2015**. Tuusulanjärvellä yhdessä Tuusulan Ladun- ja Pyörän kanssa. Järvellä on mehuasemat eteläpäässä lauantaina ja sunnuntaina, sekä pohjoispäässä lauantaina. Latuereitti muodostuu kahdesta järvellä molemmissa päissä olevista lenkeistä ja niiden välisestä yhdysladusta. Tapahtuma on maksuton, mutta mehus- ja makkarasta peritään pieni korvaus.

Lisätieto: Masa, matti.salo@kotikone.fi tai 045 158 2009 ja Mauri, m.kortelainen@luukku.com tai 040 725 4872.

Hanki ja Sydän tapahtuma

Osallistumme sunnuntaina **1.3.2015** jälleen Hanki ja Sydän tapahtumaan, joka on Järvenpään Sirkuskentällä, Ravintola Huilin edessä. Tapahtumassa kerätään rahaa sekä Lastenklinikan sydänosastolle, Järvenpään perhekouluun ja Järvenpään lastensuojelun avohuollolle.

Tapahtumassa esittelemme mm. lasten ja nuorten toimintaa, lumikenkäilyä sekä Geokätköilyä.

Katso myös tapahtuman blogi: www.hankijasydan.blogspot.com

Kuutamohiihto

Hiihto järjestetään torstaina **5.3.2015**. Latu valaistaan kynttilöin, ja se kiertää Vanhankylänniemen kartanon nuotiopaikkaan, jossa mahdollisuus makkarapaistoon. Latu tarjoaa kuumaa mehua.

Lähtö Ravintola Huilin edestä klo 18:00 – 19:00.

Lisätieto: Masa, matti.salo@kotikone.fi tai puh. 045 158 2009 sekä Mauri, m.kortelainen@luukku.com tai 040 725 4872.

Lumikenkäilytapahtumat

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

Sunnuntaina 1.2.2015 järjestämme lumikenkäilytapahtuman lapsille (aikuiset mukaan) teemalla Lumikengät tutuiksi! Lähde mukaan kokeilemaan lumikenkiä, ja toteamaan, miten helppoa niillä on kulkea syvässäkin lumessa. Lähdemme Lemmenlaakson parkkipaikalta klo 10:00. Laavulla mahdollisuus paistaa makkaraa.

Sunnuntaina 15.2.2015 lumikenkäilemme Järvenpään hiihtomajan maastossa. Kokoonnumme kello 10:00 hiihtomajalle, joka sijaitsee Jokelantien varrella Puolimatkan kaatopaikan jälkeisen mutkan kohdalla. Matkan aikana pidämme tauon nuotiopaikalla, jossa makkaranpaistomahdollisuus. Lähde nyt kokeilemaan lumikenkiä ja ihastu.

Keskiviikkona 25.2.2015 järjestämme lumikenkäilyn iltatapahtuman otsalamppujen valossa. Kokoonnumme Lemmenlaakson parkkipaikalla kello 18:00. Lähde kokemaan lumisen, pimeän metsän taika. Laavulla nuotio ja makkaranpaistomahdollisuus.

Jokaiseen tapahtumaan **ilmoittautumiset** Heikille, puh. 045 235 7338, koska lumikenkiä on rajallinen määrä.

Meillä on 18 paria aikuisten ja 10 paria lasten lumikenkiä käytössä, joten nopeimmat pääsevät mukaan.

Vuokraamme myös lumikenkiä sauvoineen.

Järjestämme myös yrityksille ja yhteisöille ohjattuja lumikenkäilytapahtumia.

Lisätieto:

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

Pyöräily

Kesän 2015 aikana järjestämme pyöräilyretkiä (30–100 km) lähiympäristöön ja osallistumme jälleen Kilometrikisaan.

Aloitamme myös viikkopyöräilyt touko-syyskuun aikana. Näistä tapahtumista sekä Kilometrikisasta lisätietoa kotisivuillamme ja paikallislehdissä toukokuun alussa.

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

Toimintalajeihimme on suunnitteilla lisättäväksi **maastopyöräily**, joka aloitetaan keväällä 2015. Maastopyöräilyn vetäjänä toimii Jani Kääriäinen, jolta on saatavissa lisätietoja lajista ja sen kehittymisestä toiminnassamme. jani.kaariainen@kotikone.fi, 044 366 6369

Lajitapahtumista tiedotetaan tarkemmin kotisivuillamme kevään kuluessa.

Yhdessä-teemapäivät

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

Vuoden 2015 teemapäivät ovat seuraavat: YHDESSÄ Pyöräillen 16.5.2015

Järvenpään Latu järjestää YHDESSÄ Pyöräilytapahtuman, josta tarkempaa tietoa toukokuun alussa kotisivuillamme sekä paikallislehdissä.

YHDESSÄ Retkelle 29.8.2015 teemana retkeily. Jäsenyhdistykset järjestävät omia retkeilytapahtumia ympäri maata YHDESSÄ-teeman alla.

YHDESSÄ Talviuintikauden avajaiset 10.–11.10.2015. Jäsenyhdistykset järjestävät talviuintikauden avajaisia ympäri maata YHDESSÄ-teeman alla.

Lapakiston patikkaretki

Lähdemme patikkaretkelle Lapakiston luonnonuojelualueelle Nastolaan sunnuntaina 24.5.2015.

Kokopäiväretkelle kertyy matkaa noin 13 km. Reitti kulkee metsäpolkuja myöten. Reitin varrella pidämme evästauon, jolloin on myös makkarapaistomahdollisuus (omat makkarat mukaan).

Lähdemme linja-autolla Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta klo 8:00.

Matkasta perimme 15 euron maksun.

Mukaan mahtuu 40 reipasta patikoijaa.

Ilmoittautumiset 21.5.2015 mennessä

Aulille, auli.saloranta@saunalahti.fi tai
0400 409 052.

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

Nautiskelijoiden viikonloppu

Järjestämme syyskuussa jo perinteiseksi muodostuneen nautiskelijoiden patikkaretken.

Patikoimme rauhallista vauhtia ihaillen luontoa ja valokuvia ottaen.

Lähdemme linja-autolla aikaisin aamulla ja paluumatkalle lähdemme seuraavana päivänä ruokailun jälkeen.

Retkestä lisätietoa seuraavassa Jäsentiedotteessamme 2/2015.

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

Pesäpallo

Naisille suunnattu harrastepesäpalloulu jatkuu taas kesällä Harjulan kentällä tiistaisin klo 18:00–20:00. Palloa lyödään ajalla **12.5.–8.9.2015**. Harrastepesäpallo on tarkoitettu kaikenikäisille ja -kuntoisille pesäpallosta kiinnostuneille naisille.

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

Ikäihmisten liikuttaminen

Kivipuistossa ulkoilutamme asiakkaita keväisin ja syksyisin joka toinen maanantai ja perjantai klo 10:30 – 11:15, kun sää sallii. Sadesäällä olemme pitäneet aulassa yhteislaulua.

Tarkat päivämäärät ilmoitetaan keväällä lumien sulettua ja ilmojen lämmettyä.

Meitä odotetaan siellä innolla, ja hyvä mieli on ollut molemminpuolinen. Voit osallistua silloin, kun sinulle sopii.

Jos olet kiinnostunut ulkoiluttamaan vanhuksia, ota yhteyttä Katiin, katriina.hemmi@gmail.com tai 050 539 2935

Säästä luontoa ja tilaa jäsentiedote jatkossa sähköisesti

Lähetä pyyntö sähköpostilla Aulille:

auli.saloranta@saunalahti.fi

Toimintaa lapsille

Metsämörrikoulu kevät 2015

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.

Kevään Mörrit kokoontuvat torstaisin Paa-
vonpolun kuntoradan metsässä

9.4, 16.4, 24.4, 7.5 klo 18:15-19:45

ja sunnuntaina 10.5 klo 11:00-12:30

Hinta: Ladun jäsen 10€ ei jäsen 20€

Ilmoittautuminen ja lisätieto:

Saija, jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi
tai 041 465 2420.

hoi kolikok

Metsämyttyset kevät 2015

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

Metsämyttyset kokoontuvat torstaisin Paa-
vonpolun kuntoradan metsässä

16.4., 24.4., 7.5. klo 17:00-18:00

ja sunnuntaina 10.5. klo 11:00-12:30

Hinta: Ladun jäsen 5€ ei jäsen 10€

Ilmoittautuminen ja lisätieto:

Saija, jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi
tai 041 465 2420.



METSÄVAELTAJAT

Metsävaeltajat on 7–10-vuotiaille koululaisille suunnattu Suomen Ladun toimintamuoto. Ta-
voitteena on innostaa lapsia liikkumaan luon-
nossa, havainnoimaan luontoa jokaisena vuo-
denaikana turvallisesti ohjaajien ja toisten las-
ten kanssa.

Ryhmä kokoontuu vuoden kerrallaan, kerran
kuukaudessa, retkeillen lähiluonnossa.

Uusi ryhmä alkaa syyskuussa 2015. Ilmoi-
tamme lähempänä uutta kautta tarkemmin ko-
tisivuillamme ja paikallislehdissä.

Hinta jäsenille 15€ ja ei jäsenille 20€

Ilmoittautuminen ja lisätieto:

jarvenpaanmetsavaeltajat@hotmail.fi tai Saija
041 465 2420.

MUUMIHIIHTOKOULU

Koulu on tarkoitettu 4-12 vuotta täyttä-
neille lapsille ja on leikin kautta opettava
hiihtokoulu!

Muumihiihtokoulun perus- ja jatkokurs-
sit järjestetään tiiviinä kolmen päivän kurs-
sina. Osallistuminen pelkästään viikonlo-
pun päiville ei ole mahdollista. Peruskurs-
si ei edellytä aiempaa osaamista. Jatko-
kursseille osallistujien on osattava liikkua
suksilla melko joustavasti, mutta ei edel-
lytä peruskurssin suorittamista.

Kurssipäivät ovat: 6.-8.2.2015.

Hinta: jäsenet 15€, ei jäsenet 20€ sisältää
opetuksen 3 x 45 min.

Tapahtumasta lisätietoja tammikuussa
2015.

Lisätieto: Hanne Kajasviita,
kajasviita@hotmail.com tai 050 3541392

MURTOMAASUKSEN VALINNASTA

Miettiessäsi murtomaasuksien hankintaa, sinun kannattaa huomioida hiihdätkö perinteistä vai vapaata hiihtotyyliä tai molempia.

Perinteisen tyylin suksitarjonta on monipuolistunut viime vuosina. Voit valita perinteisesti pitovoideltavat, pitopohjasukset tai ns. ”pitokarva” eli Skintec sukset joita Atomic on kehittänyt muutaman vuoden ja tuonut markkinoille pari loistavaa mallia.

Eteläisen Suomen talvessa ja keväällä Lapisassa hiihtävän kannattaisi harkita kahta perinteisen tyylin suksiparia. Toinen suksipari olisi pakaskelin ns. purkkisuksi, jolla hiihdettäisiin ”pehmeällä lumikelillä” n. -2 C sekä kylmemmillä keleillä. Näin pitovoitelussa tultaisiin toimeen yhdellä yleispitovoiteella esim. porkkana -1-6C.

Toinen sukset voi olla ns. nano- tai pitopohjasuksi. Tämä sukset toimii parhaiten plus keleillä.

Halutessasi vain yhden perinteisen hiihtotyylin sukset, niin valintasi on Skintec-sukset. Tämä

sukset toimii hyvin sekä plus että miinus keleillä. Skintec-sukset on hieman hintavampi kuin edullisimmat pitopohja- tai voideltavat sukset, mutta tuovat laadukkuutta ja helppoutta harrastukseksi.

Luisteluhiihtoon riittää yleensä yksi hyvä yleissuksi, jonka kelialue on n. +1– -9C. Luisteluhiihto yli -10C lämpötiloissa on yleensä turhan ”nihkeää” ja lihaksistolle raskasta, paitsi karkeilla kevätkeleillä.

Suksihankinnoissa kannattaa ottaa alkusyksystä yhteyttä suksiammattilaisiin ja tehdä tulevan kauden suksihankinnat hyvissä ajoin ennen lumia. Tällöin vaihtoehtoja on runsaammin tarjolla kauppiaiden hyllyssä. Lumien tullessa voit lähteä ladulle hiihtämään, etkä jonotamaan uusia sukset kauppoihin.

*Terveisin
VK-Ski Shop ja Risto Kurki*



METSÄ RAUHOITAA JA LOHDUTTAA

Latulaiset ovat tottuneet lataamaan akkujaan luonnossa. Sirpa Arvonon esittelee Metsämieli-kirjassaan rauhoittumisen ja lohduttautumisen harjoituksia metsässä.

Tutkimusten mukaan jo 10 minuutin luonto-oleilu laskee hengitystehkeyttä, sykettä, verenpainetta ja vähentää stressihormoneita. Yli kahden tunnin luonnossa oleilun jälkeen elimistön immuunipuolustusjärjestelmä vahvistuu. Yli 5 tuntia kuukaudessa luonnosta nauttivilla on huomattu myös mielialan kohentumista ja positiivisten tunteiden lisääntymistä. Luonnossa liikkumisen tiedetään tuntuvat helpommalta ja mukavammalta kuin samalla teholla sisällä liikkumisen, joten luonto myös motivoi liikkeelle.

Sirpa Arvosen kokoama Metsämieli-menetelmä kannustaa yhdistämään metsässä oleiluun tai liikkumiseen myös mielentaitoharjoituksia. Metsämieli-menetelmän yli 50 harjoituksesta voi valita omiin tarpeisiinsa sopivimmat ja tehdä niitä pihalla, puistossa, ulkoilualueilla tai metsäpoluilla.

Metsämieli-harjoituksissa pysähdytään aistimaan ja havainnoimaan luontoa, kuulostelemaan oman kehon ja mielen kuulumisia sekä kiinnittämään huomioita luonnon herättämiin



myönteisiin tunteisiin ja ajatuksiin. Harjoitukset syventävät itsetuntemusta, taltuttavat stressiä, virkistävät ja antavat voimavaroja – vaikeisakin elämäntilanteissa. Metsämieli-menetelmän kehittämisessä on hyödynnetty tutkittuja valmennusmenetelmiä, kuten vahvuuksien psykologiaa, mindfulnessia ja life coachingia.

Tietous luonnon hyvinvointivaikutuksista kannustaa varaamaan säännöllisesti aikaa yksin tai kaksin tehdyille metsäretkille. Metsäilystä voisi tehdä vastaavanlaisen, säännöllisen harjastuksen kuin vaikkapa kuntosalilla tai uimahallissa käymisen. Metsämieli-harjoituksia voi tehdä myös koko perheen, sukulaisten, vanhusryhmien tai vaikkapa vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Metsämieli-menetelmästä voi ammentaa hyvää oloa myös latuyhdistysten retkille tai vaikkapa sauvakävelyiden taukopaikoille.

Lisätieto:

www.metsamieli.fi

Sirpa Arvonen p. 040 5039913

<https://www.facebook.com/Metsamielimenetelma?ref=bookmarks>



Ullmax-tuotteet ovat edelleen myynnissämme.

Tuotteet ovat urheiluvaatteita, pääasiassa kerrastoja. Merinovillaa, villafroteeta, polypropyleeniä ja polyesteria. Vaatteet ovat laadukkaita ja edullisia.

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

Käy tutustumassa tuotteisiin Ullmaxin kotisivuilla
www.ullmax.fi.

Ota yhteyttä, niin sovitaan vaatteiden näytöstä.
marita.turunen@kolumbus.fi tai 0400 404 561

Onhan Aulilla sinun sähköpostiosoitteesi?

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

Jäsenyysasiat

Jäsenmaksut 2015

Henkilöjäsen	25 euroa
Rinnakkaisjäsen (henkilöjäsenenä toisessa yhdistyksessä)	10 euroa
Perhejäsenyys (samassa osoitteessa asuvat)	35 euroa
Nuoriso- ja opiskelijajäsenyys (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
(lisätietoa Marita, puh. 0400 404 561)

Seuraava tiedote:

Loppuvuoden 2015 toiminnasta kertova tiedote jaetaan kesäkuussa 2015.

Kevätkokous:

18.3.2015

Käsitellään yhdistyksen säännöissä kevätkokoukselle määritellyt asiat.

Koulutusta:

Suomen Latu järjestää monenlaista liikuntaan liittyvää koulutusta johon voi tutustua osoitteessa 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.

JÄRVENPÄÄN LADUN MATKAEHDOT

MATKAN PERUUTUS

Mikäli peruutus tapahtuu:

- myöhemmin kuin 28 vrk, mutta viimeistään 14 vrk ennen lähtöä, veloitetaan toimistokulut 20 €
- 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 €, sairauden varmistava lääkärintodistus on toimitettava Järvenpään Ladun sihteerille.



Itella Green

Kannattajajäsenemme:



Mannilantie 30
04400 Järvenpää



Pakaantie 1
(Kehräämön 4. kerros)
16300 Orimattila



www.fysiosalus.fi
Alhotie 14
044 5644876



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



Wiener Paakari Oy
Vanha Yhdystie 17
04430 Järvenpää



Oy Chebici Ltd
Vanha Yhdystie 2
04430 Järvenpää



Järvenpää
Helsingintie 4-8
puh. 09 279 7200