

Jäsentiedote
1/2016



www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/

Hallitus ja toimihenkilöt 2016

| | | |
|---|------------------|---|
| Puheenjohtaja – turvallisuusasiat – kansainvälinen toiminta | Kaj Natri | kaj.natri@kolumbus.fi 050 435 1872 |
| Varapuheenjohtaja – sieniretket | Timo Lehtinen | timolehtinen351@gmail.com 040 732 0469 |
| Sihteeri – tiedotus, kotisivut | Auli Saloranta | auli.saloranta@saunalahti.fi 0400 409 052 |
| Jäsen – lumikenkäily | Heikki Laaksonen | heikki.laaksonen.hjl@gmail.com 045 235 7338 |
| Jäsen – rahastonhoitaja | 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 |
| Jäsen – jäsenyysasiat | Marita Turunen | marita.turunen@kolumbus.fi 0400 404 561 |
| Varajäsen – talviuinti – tiedottaja | Anne Uotinen | anne.uotinen@gmail.com 041 522 0344 |
| Varajäsen – retkeily – hiihto | Arja Sallinen | arska60@gmail.com 040 561 6086 |

Muita toimihenkilöitä:

| | | |
|--|-----------------------------------|---|
| – Rahastonhoitaja Laskutusosoite: Postikatu 11 A 19 04400 Järvenpää | Anne Koskinen | aikoskinen@elisanet.fi 0400 692 260 |
| – Retkeily – Hiihto | Matti Salo | matti.salo@kotikone.fi 045 158 2009 |
| – Sauvakävely | Ulla Helander Kyllikki Forsten | ulla.helander@kolumbus.fi forsten.kyllikki@kolumbus.fi |
| – 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 | pertti.ottman@outlook.com 0400 417 883 |

ULKOILE, OSALLISTU, VAIKUTA

Kun yhdistyksessämme toteutettiin jäsenkysely vajaa vuosi sitten, se lähetettiin noin 45 %:lle kaikista jäsenistämme. Kyselyyn vastasi 107 henkilöä, hieman vajaat 10 % koko yhdistyksen jäsenistöstä ja noin 26 % kyselyn saaneista.

Kyselyn tulokset olivat omaa toimintaamme arvioitaessa erinomaisen hyvät, miltei mairittelevat. Vastanneista 69 piti toimintaamme kiitettävänä ja koko otoksen numeraalinen keskiarvokin oli erinomainen 8,65.

Kun tähän lisää vielä ulkopuolisilta saadun positiivisen palautteen useista toimintamuodoistamme, voimme kaikella syyllä olla tyytyväisiä tekemisiimme. Kiitos kuuluu ennen kaikkea sille suppeahkolle aktiiviryhmälle, joka tapahtumasta toiseen jakaa puurtaa muiden hyvinvoinnin eteen.

Yksikään menestyvä yhdistys ei kuitenkaan voi jäädä tarpomaan paikoilleen. Sen toimintaa on pyrittävä kehittämään koko ajan. Niinpä nuo kirjoitukseni otsikossa

mainitut kolme kehotusta – **ulkoile, osallistu, vaikuta** – jotka ovat myös keskusjärjestömme uudet strategiset painopistealueet, kiteyttävät koko sen perustan jolle toimintamme kehittämisen tulee rakentua tulevaisuudessakin.

Pystyäksemme omalta osaltamme käytännössä toteuttamaan Suomen Ladun uusimman perustehtävälauselman: ”Edistämme kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina.”, vaatii se meiltä kaikilta jatkossakin paljon ponnisteluja. Osaavista tekijöitä on puute. Uusille vapaaehtoisille voidaan aina löytää sopiva tehtäväkokonaisuus, tai vastuualue.

Kehittymiseen liittyy myös aloitteellisuus. Jos jollain on hyvä idea toiminnan kehittämiseksi, tuokoon sen mieluusti myös esiin. Tällä tavoin saavutamme läheisyyden myös yhteiseen visioomme: ”Kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.”

Kajtsu



Poimintoja Suomen Ladun syysliittokokouksesta 18.10.2015 Hotelli Tallukka, Vääksy, Asikkala

Suomen Ladun sääntömääräinen syysliittokokous järjestettiin tänä vuonna Asikkalan Vääk-syssä, tarkemmin sanottuna hotelli Tallukassa luonnonkauniilla Vääkсынharjulla. Kokouspaikka oli ”somistettu” kymmenin Suomen Ladun historiasta kertovin valokuvin. Tämän tarkoituksena oli saada mahdollisimman paljon tunnistuksia toistaiseksi tuntemattomina pysyneistä tilaisuuksista, tapahtumista ja kuvatuista henkilöistä.

Liittokokous kokosi paikalle osallistujia 67 paikallisyhdistyksestä, kun yhdistysten valtakunnallinen kokonaismäärä on reilusti yli 200. Yli 80 000 jäsenen keskusjärjestön massasta paikalle saapunutta otosta voi pitää korkeintaan tyydyttävänä. Lisäksi nyt paikalla olleet edustivat valtaosin sitä perinteistä osallistujajoukkoa, joka yleensä saapuu liittokokouksiin.

Liittokokouksen puheenjohtajaksi valittiin paikallisen latuyhdistyksen, Asikkalan Tallukajakajien varapuheenjohtaja Saara Riihilahti, joka ensi alkuun luonnehti melko laajasanaisesti paikallisista olosuhteista nyt ja tulevaisuudessa.

Liittokokouksen alussa palkittiin tavanomaiseen tapaan ansioituneita yhdistyksiä ja henkilöitä. Suomen Liikuttajan palkinto ojennettiin Suomen Frisbeefolliitolle ja Suomen Frisbeekouluttajille, sekä Jaakko Paavela rahaston stipendi Maaselän Ladulle, joka kasvatti jäsenmääräänsä kuluneen vuoden aikana 100:lla – kunnassa, jonka asukasluku on noin 3000.

Suomen Ladun arvot ja niihin liittyvät toimintatavat ovat:

- kaikilla on oikeus ulkoilla
- ulkoilemme hyvinvoivassa ympäristössä nyt ja tulevaisuudessa
- tietomme ja toimintamme ovat kaikille avoinna
- toimintamme perustuu vapaaehtoisuuteen
- olemme rohkeita kokeilemaan uutta ja uudistumaan

Strategian painopisteiksi valikoituivat: ULKOILE, OSALLISTU, VAIKUTA.

Esitetyt perustehtävän mukaisesti toiminnan tarkoituksena on edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa. Suomen Ladulla on kuusi (6) avainlajia: pyöräily, retkeily, hiihto, talviuinti, kävely ja geokätköily. Jäsenyhdistysten tiedetään tarjoavan ohjattua aikuisliikuntaa yhteensä yli 20 eri toimintamuodossa.

Kaikkeen aikuisliikuntaan tarvitaan edelleen lisää siihen kouluttautuneita jäseniä. Niinpä 2016 alusta ohjaajakoulutukset ovat aikuisliikunnan osalta siihen sitoutuneille maksuttomia. Vuoden aikana luodaan julkinen ohjaajarekisteri.

Vuoden 2016 valtakunnallisia tapahtumia ovat: *Angry Birds Go Snow* -tapahtumat ja kolme *YHDESSÄ-päivää* (hiihtäen 6.2., pyöräillen 14.5. ja uiden 8.-9.10.).

Tulevana vuotena tullaan järjestämään viestillinen haastekampanja – *”Nuku Yö Ulkona”*. Tapahtuma järjestetään 17. syyskuuta 2016.

Suomen Ladun sääntöjä on työstetty jäsenyhdistyksille suunnatuissa kyselyissä ja liittokokouksissa sekä eri työryhmissä ja hallituksissa. Hallitus esittelee uudet säännöt päätettäväksi 2016 kevät- ja syysliittokokouksessa. Sääntömuutoksen jälkeen uusitaan myös jäsenyhdistysten mallisäännöt.

Kaj Natri
Järvenpään Latu ry, pj



Saariselän hohtaville keväthangille

Järjestämme kevään 2016 hiihtomatkan Saariselälle. Ajankohta on 16. – 23.04.2016.

Majoitus Tievatuvan Kurssitievassa, joka on vuonna 2011 valmistunut korkeatasoinen majoitusrakennus, jossa on 17 kahden hengen huonetta. Huoneissa on kylpyhuone, TV, ja nettiyhteys.

Matkan hinta on 620 euroa / henkilö. (Ei Ladun jäsen lisähinta 30 euroa.)

Hinta sisältää matkat, majoituksen liinavaatteen, ruokailu meno- ja paluumatkalla, sekä ns. Lapin täysihoidon perillä.

Varausmaksu 100 euroa maksettava 15.3.2016 mennessä Järvenpään Ladun tilille FI78 8044 0710 2005 52. Viestiksi maksun saajalle Saariselkä + oma nimesi.

Loppumaksu maksettava 8.4.2016 mennessä.

Kaikille matkan varanneille lähetetään maaliskuussa 2016 lisäinfoa matkasta. Katso Järvenpään Ladun matkaehdot sivulta 19



Lähde mukaan Lapin hohtaville hangille ja ottamaan itsellesi ihana kevätusketus!

Ilmoittautumiset: Auli, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 502

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

Järvenpään latu ry
pidättää oikeuden muutoksiin

Pyöräretki Ahvenanmaalle 16.-19.6.2016

Järvenpään Latu järjestää tulevana kesänä leppoisan pyöräretken luonnonkauniille Ahvenanmaalle. Retken alustavissa suunnitelmissa on toteuttaa se omilla pyörillä siten, että pyörät ja pyöräilyyn tarvittava varustus siirretään ensin sopivaan lähtökohtaan Saaristoreitin alkupäähän Lounais-Suomeen huoltoajoneuvolla, josta aloitetaan taival kohti Maarianhaminaa.

Retki käsittää yhden yöpymisen ennen Maarianhaminaa (esim. Kökarissa) ja kaksi yöpymistä Maarianhaminassa, josta paluu tehdään laivalla Turkuun / Naantaliin. Päiväretkien pituus on muutamia kymmeniä kilometrejä / poljettava päivämatka.

Retken henkilökuljetukset lähtöpisteeseen ja Turusta / Naantalista takaisin Järvenpäähän hoidetaan yleisillä kulkuvälineillä (juna, linja-auto). Pyörät kuljetetaan reitin ulkopuolisilta osin huoltoajoneuvossa.

Retken kustannukset määräytyvät tarkemmin kun varmuus (riittävästi osallistujia) sen toteutumisesta vahvistuu ja päästään varaamaan paikkoja. Majoitukset pyritään saamaan normaalia hotellitasoa halvemmista paikoista.

Majoitus- ja lauttavarausten takia retkestä kiinnostuneita pyydetään ilmoittautumaan 31.3. mennessä Ilkka Arolalle arola.ilkka@gmail.com tai 0400 549 620.

Lisätietoja retkisuunnitelmasta Kajtsulta kaj.natri@kolumbus.fi tai 050 435 1872.

Lähde kokemaan Irlannin poikkeuksellinen luonnonkauneus.

Järvenpään Latu on varannut paikkoja Irlantiin, Kerryn maakunnassa 26.6. - 2.7. järjestettävälle patikkaretkelle. Enimmillään matkalle voidaan ottaa 9 x 2hh majoitustilaan sopiva osallistujamäärä, joka käytännössä tarkoittaa kymmentä toistensa kanssa majoittumaan pysyvää paria. Lisäpaikkojen varaaminen ei ole mahdollista lentopaikoista johtuen.

Majoittumiset tapahtuvat Killarney'ssä (4 yötä) hotelli Randles Court****:ssa (www.randleshotel.com) ja Dinglessä (2 yötä) Banburys Guest Housessa (www.banburysguesthouse.com). Majoituksen hintaan sisältyy irlantilainen aamiainen (samankaltainen kuin englantilainen), sekä lisäksi yksi illallinen tulopäivänä sisältyy matkan hintaan.

Matkaohjelma käsittää viisi 5 -7 tunnin päiväretkeä tavallisesti jollekin paikalliselle "vuorelle"; korkeudet 535 / 832 / 1039 / 516 / 953 metriä. Retkien aikana on tarjolla vain omatoiminen picnic lounas. Päivämatkoihin liittyy kiinteänä osana niitä mm. venematka avoveneellä (1½h) ja hevosvankkurimatka (3-4km). Lisäksi keskiviikkona on mahdollisuus lisämaksusta tehdä iltaretki laukkaradan paviljongille, jossa on tasokas musiikkiesitys riverdance osuukseen, sekä tutustua lauaintaina Guinnessin panimoon Dublinissa. Viimeisenä päivänä järjestetään muutaman tunnin kaupunkikierron + vapaata aikaa tutustua Dubliniin, josta paluulento kotimaahan lähtee klo 18:05.

Matkan hinta jaetussa 2h huoneessa on 1590 euroa / henkilö. Hintaan sisältyvät meno-paluulento Dubliniin Finnairin lennoilla (lähtö H:stä klo 07.25 ja paluu H:iin klo 23.05), majoitukset, kaikki tarvittavat kuljetukset tilausbusseilla, veneretki, hevosvankkurisuus, 5 opastettua päiväretkeä, YouTravel'in suomenkielisen matkanjohtajan palvelut ja noin 3 tunnin opastettu kaupunkikierron Dublinissa. Lisäkustannuksia aiheuttavat musiikkiesitykseen (€27) ja Guinnessin panimoon tutustuminen Dublinissa (€15), molemmat vapaaehtoisia.

Jaossa on siis 18 paikkaa, jotka jaetaan yhdistyksen jäsenille huoneittain ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautua retkelle voit Kajtsulle (kaj.natri@kolumbus.fi), jolta saat myös mahdollisia lisätietoja asiasta.

Järvenpään latu ry pidättää oikeuden muutoksiin

Posiolle – ruska-aikaan viikolla 38

Järvenpään Latu järjestää perinteisen Lapin ruskaviikon syksyllä 2016. Tällä kertaa kohteena on Posio.

Majoitus on erämaahotelli Kirikeskuksessa kahden hengen huoneissa.

Matkasta lisätietoa Jäsentiedotteessa 2/2016, joka ilmestyy touko/kesäkuun vaihteessa.

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

Tervetuloa patikoimaan ruskaan!

Järvenpään latu ry pidättää oikeuden muutoksiin

Onhan Aulilla sinun sähköpostiosoitteesi?

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

Metsään on menty

Jäken Ladun maastopyöräilyn suosio on ollut miltei järkevä, sillä keskiviikkoisin klo18 ihmisillä ei tunnu olevan muuta tekemistä kuin pyöräillä yhdessä jonossa pitkin metsiä. Suuri suosio selittää yhteiskilometrien mietöntä määrää, joka on jo yli 15tkm vaikka porukassa ollaan ajettu vasta huhtikuusta 2015. Keskiviikkolenkkien lisäksi on tehty useita päiväretkiä, jonne osallistujia on saapunut useilta paikkakunnilta, jopa satojen kilometrien päästä. Merkittävin tapahtuma oli tietenkin TourDe Tuusulanjärvi MTB, johon osallistui 48 kuskia.

Maastopyöräilyn alalajeista on kokeiltu myös alamäki-pyöräilyä Sappeen sekä Kokkonniemen bikeparkeissa, joka on aiheuttanut ostoreaktioita joidenkin ihmisten kohdalla. Paljon puhutut läskipyörätkin ovat nostattaneet ostokuumetta ja lähestyvä talvi onkin pakottanut jo monia potilaita pyöräkaupoille.

Läskipyörä on osoittautunut oivaksi seikkailukoneeksi ja se on hyvä valinta sellaisille retkille, jolloin kiire ei paina, aikaa on käytettävissä koko päivä ja repussa riittävästi evästä. Läskipyörällä pääsee vaivatta kulkemaan sellaisessa maastossa, johon ei millään muulla polkupyörällä ole minkäänlaista asiaa.

Kesän 2016 matkahaaveissa kiiltelee mm. Järvisön bikepark Ruotsin maalla, toki maastopyöräily aiheuttaa akuuttia matkakuumetta myös kotimaisiin kohteisiin, sillä netistä on saatavilla runsaasti GPS-jälkiä melkein mistä tahansa kaupungista. Matkailu avartaa ja luontoliikunnan terapeuttinen vaikutus arjen keskellä on aivan omaa luokkaansa.

*Maastopyöräterveisin
Läski- ja maastopyöräilijä
Jani Kääriäinen*



Avantouinti

Avantouintikausi Vanhankylänniemessä on jälleen lähtenyt rivakasti käyntiin ja se on kaikin puolin asia, josta meillä on syytä iloita.

Mistä minä Anne Uotinen hyppäsin Järvenpään Ladun toimintaan mukaan? Olen muuttanut mieheni kanssa Järvenpäähän 2007. Tänne muutettuani mietin pitkän aikaa avantouintiharrastuksen aloittamista. Suurin kynnyksen uuden harrastuksen aloittamiseen oli se, kun en tuntenut täältä ketään ja tuntui että yksin oli tylsää mennä outoon porukkaan mukaan. Eräänä sunnuntaina sitten päätin rohkaistua, pakkaasin laukkuni ja suuntasin autonkeulan kohti



Vanhankylänniemeä miettien, että mitähän tästä oikein mahtaa tulla. Nyt syksyllä 2015 voin todeta, että olen harrastanut avantouintia useamman vuoden ajan ja pitänyt siitä todella paljon. Terveysvaikutuksien lisäksi mielestäni toiseksi parasta avantouinnissa on meidän uimareiden yhteisöllisyys. Saunalle on aina mukava saapua, ja fiilis on aivan loistava sieltä kotiinkin palattaessakin.

Keväällä 2015 Auli Saloranta pyysi minua mukaan aktiivitoimijaksi Järvenpään Ladun toimintaan. Mietin hetken asiaa ja lyhyen harkinnan jälkeen päätin suostua. Olen myös osallisena Järvenpään Ladun hallitustoiminnassa. Tässä hetkessä voin todeta, että olemme sopineet Järvenpään Ladun hallituksen ja Aulin kanssa liukuvasta vastuualueen muutoksesta. Käytännössä tämä tarkoittaa, että minä siirryn hoitamaan syksyn 2015 aikana talviuinnin vastuhenkilön tehtäviä ja vuoden 2016 alusta hoidan yhteistyössä Aulin kanssa Järvenpään Ladun tiedottajan tehtäviä.

Yhteisenä informaationjakokanavana meillä avantouimareilla toimii kätevästi Järvenpään avantouimarit suljettu facebook -ryhmä. Ryhmässämme on tällä hetkellä jäseniä jo 103. Mikäli olet kiinnostunut liittymään ryhmäämme niin lähetä siihen pyyntö, niin hyväksyn pyyntösi. Mielellämme me jo ryhmässä olijat ajattelemme, että olisi mukava jos olisit tunnistettavissa profiilikuvastasi.

Lämpimästi tervetuloa avantouimareiden reippaaseen ryhmään. Nähdään Vanhankylänniemessä.

Yhteistyöterveisin: Anne Uotinen
anne.uotinen@gmail.com
041 522 03 44

***Järvenpään Ladun talviuintikausi 15.10.2015 – 15.4.2016
Vanhankylän kartanon rannassa***

Vuorot ovat seuraavat:

Aamu-uinti ilman saunaa:

maanantai - sunnuntai klo 6:00 - 12:00
(HUOM! Avannon tarkistus tehdään
klo 8:00 mennessä)

Kertamaksut: (maksetaan saunojen
pukuhuoneissa oleviin lippaisiin)

Aamu-uinti 2 euroa
Saunalliset vuorot 3 euroa

Saunalliset vuorot:

Tiistaisin klo 16:00 - 20:00
Torstaisin klo 16:00 – 20:00
Sunnuntaisin klo 12:00 - 16:00

Hinnat ulkopuolisille (ei Ladun jäsenet):

Kausilippu
120 euroa saunalliset vuorot
80 euroa aamu-uinti

Hinnat Ladun jäsenille:

Kausilippu (syksy ja kevät)
100 euroa saunalliset vuorot
60 euroa aamu-uinti

Kertamaksut: (maksetaan saunojen puku-
huoneissa oleviin lippaisiin)

Aamu-uinti 3 euroa
Saunalliset vuorot 4 euroa

Kausimaksut Järvenpään Ladun tilille: FI78 8044 0710 2005 52

Viestiksi maksun saajalle: Avanto + jäsennumerosi

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

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



Olemme myös Facebookissa.
Käy tykkäämässä

TULOSSA TAMMIKUUSSA....



KOKO PERHEEN **LUMISEIKKAILU**
SUNNUNTAINA **24.1.2016** klo 11:00 -15:00
VANHANKYLÄN KARTANON ALUEELLA

Angry Birds Go Snow on Suomen Ladun järjestämä 6–10-vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen suunnattu liikunnallinen talviseikkailu.

Tapahtumassa Jättiritza-ammuntaa, hiihtoleikkejä, lumikenkäilyä, ym. lasten ohjelmaa.

MUKANA ÄNKKÄRI-HAHMOT

Maksuton tapahtuma!

Yhteistyössä: Järvenpään Latu ja Uusi Vanhis



Tapahumat 2016

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.

Sali on nyt remontissa. Ilmoitamme kotisivuiltamme kun sali on taas käytössä.

Lisätietoa antaa Auli, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Sauvakävely

Aloitamme sauvakävelylenkit tiistaina 5.1. ja torstaina 7.1.

Lenkeilemme seuraavasti:

Tiistaisin lyhyempi, rauhallisempi lenkki: Lähtö Kolmisoinnulta klo 15:00.

Torstaisin pidempi, vauhdikkaampi lenkki: Lähtö ABC:n pihasta klo 18:00.

Lyhyempi lenkki kävellään rauhallisesti, kesto noin 1 h.

Pidempi lenkki kävellään reippaampaa vauhtia, kesto noin 1,5 h.

Ryhmien vauhti määräytyy ryhmän hitaimman kävelijän mukaan.

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

Lisätietoa pidemmästä lenkistä antaa Ulla, ulla.helander@kolumbus.fi tai 040 733 7320

Lentopallo

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

Lentopalloa pelataan koulujen aukioloaikoina.

Tällä hetkellä kaikki mukana olijat ovat jollain tavalla joutuneet jonkin aikaa, mutta aloittelijat ovat tervetulleita seuraamaan ja tutustumaan, opastusta saa tarpeen mukaan. Pallot ovat Järvenpään Ladun puolesta. Ohjattu kerta kerran kussa jolloin harjoitellaan tekniikoita!!!

Lisätietoa: Heidi, heke79@hotmail.com tai 0407413415

Ikäihmisten liikuttaminen

Jatkamme ikäihmisten ulkoiluttamista Kivipuis-tossa. Olemme käyneet ulkoiluttamassa vanhuksia joka maanantai syys- ja lokakuun ajan. Lopetamme ulkoiluttamisen talviajaksi. Ulkoilutusjoukkomme koostuu noin viidestätoista, pääosin latulaisesta sekä muutamasta muusta innokkaasta auttajasta.

Jatkamme taas ulkoilutuksia huhtikuussa. Tarkat päivämäärät ilmoitetaan keväällä lumien sulettua ja ilmojen lämmettyä.

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

Matkaluistelu

Sunnuntaina 31.1.2016 jäätilan-teen salliessa lähdemme Tuusulanjärvelle luistelemaan.

Lähtö Tervanokasta klo 10:00. Luistelemme järven eteläpähän ja takaisin. Ota lämmintä juotavaa mukaan ja pientä evästä, jos haluat.

Jäätilan-teen salliessa teemme myös satunnai-sesti lenkkejä Tuusulanjärvellä. Laitamme niistä tietoa kotisivuillemme ja emailina jäsenille, jotka ovat antaneet sähköpostiosoitteensa Aulille.

Lisätietoa: Pekka, 040 515 3435

KYPÄRÄ ja JÄÄNASKALIT pakollisia retkellä!

TULE VAPAAEHTOISEKSI...

Järvenpään Latu järjestää yhdessä Uuden Vanhiksen kanssa KOKO PERHEEN LUMISEIKKAILUN SUNNUNTAINA 24.1.2016 KLO 11:00 -15:00.

Nyt tarvitsemme tapahtumaan vapaaehtoisia avustamaan eri pisteissä lapsia ja heidän vanhempiaan. Jokainen perehdytetään tapahtumaan.

Apuja tarvitaan mm.

- infopisteellä
- lumikenkäilyssä
- hiihdossa
- riitsa ammunnessa
- tapahtuman rakentamisessa/purkamisessa
- pulkkamäessä



Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi 11.1.2016 mennessä, ja jos jokin piste erityisesti kiinnostaa niin voit mainita myös sen.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: saija.eronen@hotmail.fi tai 041-4652420

Kaikkien panosta tarvitaan, jotta saadaan kiva ja onnistunut tapahtuma

Angry Birds Go Snow on Suomen Ladun järjestämä 6–10-vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen suunnattu liikunnallinen talviseikkailu.

Yhdessä-teemapäivät

Suomen Ladun valtakunnalliset tapahtumat tarjoavat lajin harrastajille kohtaamispaikan sekä mahdollisuuden testata omia taitojaan.

Suomen Ladulla ja sen jäsenyhdistyksillä on kolme YHDESSÄ-päivää, joissa jäsenyhdistykset järjestävät teeman mukaisia tapahtumia omilla alueillaan.

Vuoden 2016 teemapäivät ovat seuraavat:

YHDESSÄ Hiihtäen -päivä 6.2.2016

Järvenpään Latu järjestää hiihtoretkitapahtuman lähtöpaikkana Terholan kuntorata. Retkestä tarkempaa tietoa Hiihto-osiossa.

YHDESSÄ Pyöräillen -päivä 14.5.2016

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

YHDESSÄ uiden -päivä 8.-9.10.2016

Järvenpään Latu järjestää talviuintikauden avajaiset sunnuntaina 9.10.2016. Tapahtumasta tarkempaa tietoa seuraavassa jäsentiedotteessamme.

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 yhdyshenkilöillemme loppuviikosta.

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

Suksien voitelun opastusta

Torstaina **7.1.2016** alkaen klo 18:00 Järvenpään Latu ja Kaupungin Nuorisotoimisto järjestävät murtomaasuksien (myös pitopohja-sukset) valinnan ja voitelun opastusta, Nuorisotila 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 kuntohihtäjien tarpeisiin.

Lisätietoja: 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 **30.1.2016** Terholan kuntoradalla alkaen klo 10:00.

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

Kouluttajana on Osmo Vesa.

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

YHDESSÄ Hiihtäen

Suomen Ladun jäsenyhdistykset järjestävät **YHDESSÄ Hiihtäen -päivän 6.2.2016.**

Järvenpään Latu järjestää hiihtoretken kotipaikkauttamme laduilla.

Kokoonnumme Terholan kuntoradan parkkipaikalla lauantaina 6.2.2016 klo 10:00

Hiihdämme leppoisaa retkihihtoa Terholan kuntoradalta Paavonpolulle ja takaisin.

Latu tarjoaa hiihtäjille lämmintä mehua.

Tervetuloa koko perheen voimalla mukaan!

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

Kuutamohiihto

Hiihto järjestetään maanantaina **22.2.2016.** Latu valaistaa kynttilöin, ja se kiertää Vanhankylänniemen kartanon nuotiopaikkaan, jossa mahdollisuus makkaranpaistoon. Latu tarjoaa kuumaa mehua.

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

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

Mauri, m.kortelainen@luukku.com tai 040 725 4872.

Aurinkolatu Tuusulanjärvellä

Jo perinteiseksi muodostunut massahiihtotaapahtuma, Aurinkolatu, järjestetään **5.-6.3.2016** klo 10:00 – 15:00 Tuusulanjärvellä yhdessä Tuusulan Latu- ja Pyörän kanssa.

Järvellä on mehuasemat eteläpäässä lauantaina ja sunnuntaina, sekä pohjoispäässä lauantaina. Latureitti muodostuu kahdesta järvellä molemmissa päissä olevista lenkeistä ja niiden välisestä yhdysladusta. Tapahtuma on maksuton, mutta mehusta ja makkaraa peritään pieni korvaus.

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

Mauri, m.kortelainen@luukku.com tai 040 725 4872.

Lumikenkäilytapahtumat

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

Sunnuntaina 7.2.2016 järjestämme lumikenkäilytapahtuman lapsille (aikuiset mukaan) teemalla *Lumikengät tutuiksi!* Lähde mukaan kokeilemaan lumikenkiä ja toteamaan, miten helppoa niillä on kulkea syvässäkin lumessa. Lähdemme Vanhankylän Kartanon parkkipaikalta klo 10:00. Tauolla makkarapaistomahdollisuus.

Sunnuntaina 21.2.2016 lumikenkäilemme Järvenpään hiihtomajan maastossa. Kokoonnumme kello 10:00 hiihtomajalle, joka sijaitsee Jokelantien varrella Puolimatkan kaatopaikan jälkeisen mutkan kohdalla. Matkan aikana pidämme tauon nuotiopaikalla, jossa makkarapaistomahdollisuus. Lähde kokeilemaan lumikenkiä ja ihastu.

Keskiviikkona 24.2.2016 järjestämme lumikenkäilyn iltatapahtuman otsalamppujen valossa. Kokoonnumme Lemmenlaakson parkkipaikalla kello 18:00. Lähde kokemaan lumisen, pimeän metsän taika. Laavulla nuotio ja makkarapaistomahdollisuus.

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.

Lisätietoja:

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

Kannattajajäsenemme tarjoaa!

Järvenpään kuntokeskus Salus järjestää Järvenpään Ladun jäsenille oman kuntoilupäivän **lauantaina 13.2.2016 klo 10:00 – 15:00.**

Päivän aikana on mahdollisuus kuntoilla kuntosalilla vapaasti klo 10-15, jolloin salilla on myös ohjaaja paikalla antamassa laiteopastusta sekä jumpata kahdella, pelkästään Järvenpään Ladun jäsenille pidettävillä tunneilla:

Klo 12:30-13:15 Circuit lihaskuntoharjoittelu, mukaan mahtuu 25 henkilöä

Klo 13:30-14:15 Kehoa huoltava keppijumppa, mukaan mahtuu 35 henkilöä

Lämpimästi tervetuloa liikkumaan Kunto Salukselle!



Järvenpään kuntokeskus Salus Oy

Alhotie 14 04430 Järvenpää

puh 09 2713008

www.kuntosalus.fi

Terveisin Johanna

Maastopyöräily

Järvenpään Ladun maastopyörälenkit keskiviikkoisin klo 18:00, lähtö Paavonpolun parkkipaikalta (os. Vanha Valtatie 66).

Lenkit kestoltaan ~2h, toki poluilta pääsee pois halutessaan aiemminkin.

Talvimaastopyöräilyssä sään mukainen varustus.

Mahdollisuuksien mukaan järjestetään myös erilaisia päiväretkiä lähiseutujen poluille, joista infotaan Järvenpään Ladun facebookissa.

Lisätieto: Jani, jani.kaariainen@kotikone.fi tai puh. 044 366 6369

Torransuon patikkaretki

Lähdemme patikkaretkelle Torransuon kansallispuistoon Tammelaan sunnuntaina 15.5.2016.

Kokopäiväretkelle kertyy matkaa noin 11 km. Reitti kulkee pitkospuita ja 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 12.5.2016 mennessä Aulille, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

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

**Säästä luontoa ja tilaa
jäsentiedote jatkossa
sähköisesti**

**Lähetä pyyntö
sähköpostilla Aulille:
auli.saloranta@saunalahti.fi**

Pyöräily

Kesän 2016 aikana järjestämme pyöräilyretkiä (30 – 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

Pesäpallo

Naisille suunnattu harrastesäpälloilu jatkuu kesällä tiistaisin klo 18:00–20:00. Palloa lyödään ajalla 10.5. -13.9.2016. Harrastesäpälloilu on tarkoitettu kaikenikäisille ja –kuntoisille pesäpallosta kiinnostuneille naisille.

Tervetuloa rempseään porukkaan ilman suorituspainetta. Et tarvitse omia välineitä. Asenne ratkaisee.

Pelipaikka ilmoitetaan keväällä 2016.

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

Nautiskelijoiden viikonloppu

Järjestämme 8.-9.10.2016 jo perinteiseksi muodostuneen nautiskelijoiden patikkaretken.

Patikoimme rauhallista vauhtia ihailien luontoa ja valokuvia ottaen.

Lähdemme linja-autolla aikaisin lauantai-aijalla ja paluumatkalle lähdemme sunnuntaina ruokailun jälkeen.

Retkestä lisätietoa seuraavassa Jäsentiedotteessamme 2/2016.

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

Toimintaa lapsille

Metsänuppuset – Kevät 2016

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

Ryhmä kokoontuu: Keskiviikkona 13.4, 20.4, 27.4, 4.5, 11.5, 18.5 klo 17.30-18.30, yhteensä 6 kertaa Paavonpolun kuntoradan metsässä.

Hinta: Ladun jäsen 5€ ei jäsen 10€

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi
tai Saija 041 465 2420

Metsämyttyset – Kevät 2016

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

Metsämyttyset kokoontuvat torstaisin Paavonpolun kuntoradan metsässä: 28.4, 12.5, 19.5 klo 17:00-18:00 ja sunnuntaina 22.5 klo 11:00-12:30

Hinta: Ladun jäsen 5€, ei jäsen 10€

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

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

Metsämörrikoulu – Kevät 2016

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 mörriit kokoontuvat torstaisin Paavonpolun kuntoradan metsässä 21.4, 28.4, 12.5, 19.5 18:15-19:45 ja sunnuntaina 22.5 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

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.

Uusi ryhmä alkaa syyskuussa 2016. Ilmoitamme lähempänä uutta kautta tarkemmin kotisivuillamme ja paikallislehdissä.

Hinta jäsenille 15€ ja ei jäsenille 20€

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

jarvenpaanmetsavaeltajat@hotmail.fi
tai Saija 041 465 2420.



TERVETULOA KOKO PERHE LUMIRIEHAAN

Metsämörrin lumivaellus Lemmenlaaksossa

SUNNUNTAINA 6.3.16 klo 10.00

Lemmenlaaksossa

(kokoontuminen hiekkakuopan parkkipaikalla)

- Metsämörrin johdolla lumileikkejä, mäenlaskua ja lumikenkäilyä
- Ota oma liukuri/pulkka mukaan
- Omat eväät mukaan, mahdollisuus makkaranpaistoon nuotiopaikalla!

Lisätietoa ja ilmoittautuminen:

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi tai
Saija 041-4652420.

Taphtuma on kaikille maksuton.

TERVETULOA KOKO PERHE METSÄÄN!

Metsämörrin metsävaellus Lemmenlaaksossa

SUNNUNTAINA 5.6.16 klo 10.00

Lemmenlaaksossa (kokoontuminen hiekkakuopan parkkipaikalla)

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

Lisätietoa ja ilmoittautuminen:

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi
tai Saija 041 465 2420.

Taphtuma on kaikille maksuton.

MUUMIHIHTOKOULU

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

Muumihiihtokoulun perus- ja jatkokurssit järjestetään tiiviinä kolmen päivän kurssina. 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 ja paikallislehdissä.

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



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 2016

| | |
|---|-----------|
| 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 2016 toiminnasta kertova tiedote jaetaan kesäkuussa 2016.

Kevätkokous:

30.3.2016 klo 18.00 Järvenpää-talo.

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.



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



KAKKUTALOGILAN.FI
Vanha Yhdystie 17
04430 Järvenpää