

*Jäsentiedote*  
*1/2014*



*[www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/](http://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 – metsämörrit ja myttyset	Saija Eronen	saija.eronen@hotmail.fi jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi 041 465 2420
Jäsen – rataluistelu	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
– Metsävaeltajat	Hannu Holttinen	hannu.holttinen@netti.fi 0400 619 724
– 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
– Lapin hiihtoviikko	Matti Toivanen	matti.toivanen@kolumbus.fi 0400 582 300
– Kalustovastaava	Pertti Ottman	pertti.ottman@outlook.com 0400 417 883

## Matkalla kohti parempaa, liikunnallisempaa yhteiskuntaa 2020

”Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö ovat laatineet uudet terveystä edistävän liikunnan linjaukset, jotka ulottuvat vuoteen 2020. Linjaukset sisältävät terveystä edistävän liikunnan toimenpideohjelman. Linjauksen visio on, että suomalaiset liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän.

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle on Suomessa suuri tarve. Vaikka liikuntaa harrastetaan vapaa-ajalla melko aktiivisesti, on muu osa päivästä paljolti istumista päiväkodissa, koulussa, työssä, laitoksissa, kulkuneuvoissa ja kotona. Jo varhaiskasvatuksessa lapset ovat paikallaan 60 prosenttia ajastaan. Aikuisilla vastaava luku on 80 prosenttia.

Liikkumaton elämäntapa lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kansantalouden kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan painopistealueiksi on valittu arjen istumisen vähentäminen ja liikunnan lisääminen sekä liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. Liikunnan asemaa halutaan kokonaisuudessaan vahvistaa suomalaisessa yhteiskunnassa.”

Tehdyt linjaukset istuvat hyvin oman toimintamme tavoitteisiin. Liikunta ja liikunnallisuus ovat meille latulaisille luontaisia ominaisuuksia. Me haluamme paitsi omakohtaisesti säilyttää fyysisen ja henkisen hyvinvointimme, niin myös auttaa ja kannustaa kanssaihmissiämme samaan. Liikunta on erinomaista terapiaa sille.

Me haluamme auttaa mahdollisimman useat liikunnan pariin. Siksi olemme asettaneet lähitavoitteeksemme vankistaa perheliikunnan osuutta keskuudessamme. Koetamme löytää uusia ja vetovoimaisia tapoja tämän tavoitteemme saavuttamiseksi. Tehtäväämme helpottaisi huomattavasti, jos te auttaisitte siinä kertomal-

la meille omista tuntemuksistanne ja mielihaluistanne erilaisten liikuntaharrastusten toteuttamiseksi. Yritämme sitten omien resurssiemme mukaan löytää sopivia ratkaisuja toteuttaa noita haluja.

Yhdessä tekemällä ja toimimalla pääsemme parhaiten eteenpäin.

Toivotan hyvää ja liikunnallista talven odotusta teille jokaiselle.

*Kajtsu*



## Ikäihmisten liikuttaminen

Kivipuistossa on jatkettu asukkaiden ulkoilutusta. Tiivistimme syksyn alusta käyntejämme joka toiseksi maanantaiksi ja perjantaiksi. Ajatuksena on ulkoiluttaa tehostetusti kuivalla ja lämpimällä kelillä ja lopettaa lenkit talviajaksi. Asukkaat tietävät ja odottavat tuloamme ja usein heitä onkin enemmän kuin meitä ulkoiluttajia.

Ulkoilutusjoukkomme koostuu pääosin latulaisista sekä muutamasta muusta innokkaasta auttajasta. Maanantaisin meitä on ollut enemmän (11–13) ja perjantaisin pienempi porukka (5–10). Sää on suosineet meitä ja olemme saaneet kulkea aurinkoisina ja sateettomina hetkinä kierroksillamme. Itsenäisyyspäivän ja joulun alla on tarkoitus käydä vielä laulattamassa asukkaita.

Ensi keväänä jatkamme taas ulkoilutuksia, kun kadut ovat lumettomia.

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

## Elämyspassi 2014

Uudenmaan latualueen Elämyskierros jatkuu vuonna 2014.

Elämyskierroksella pääset tutustumaan muiden latuyhdistysten tapahtumiin ja retkikohteisiin. Lisäksi voit kerätä leimoja elämyspassiisi, joita saat tapahtumista. Passin täyttäneet osallistuvat syksyllä hienojen palkintojen arvontaan! Tapahtumat ovat maksuttomia.

### Elämyspassi tapahtumat ovat seuraavat:

#### 9.3.2014 Lumikenkäily

Vaakkoin erämaan maastossa

Järjestäjä: Helsingin Latu

#### 18.5.2014 Pyöräily

Lähtö Pitkäkosen ulkoilumajalta, n. 30 km

Järjestäjä: Pikomalan Retkeilijät

#### 23.8.2014 Melonta

Sääksin kierto

Järjestäjä: Nurmijärven Latu

#### 9.11.2014 Patikointi

Järjestäjä: Lohjan Latu

---

## YHDESSÄ-teemapäivät

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

### Vuoden 2014 teemapäivät ovat seuraavat:

**YHDESSÄ Lumille 8.–9.2.2014** teemana mäenlasku, lumikenkäily, hiihto.

Järvenpään Latu järjestää YHDESSÄ Hiihtotapahtuman, josta tarkempaa tietoa toisaalla tässä lehdessä.

**YHDESSÄ Geokätköillen 10.5.2014**

Järvenpään Latu järjestää YHDESSÄ geokätköilytapahtuman, josta tarkempaa tietoa huhtikuussa kotisivuillamme, sekä paikallislehdissä.

**YHDESSÄ Retkelle 30.-31.8.2014** teemana retkeily.

Jäsenyhdistykset järjestävät omia retkeilytapahtumia ympäri maata YHDESSÄ-teeman alla.

## ***Oloksen ja Pallaksen hohtaville kevähangille***

Järjestämme kevään 2014 hiihtomatkan Muonioon

**Ajankohta on 15.–22.3.2014.**

Majoitus on Tunturikeimiöllä

Matkan hinta on n. 540-610 euroa / henkilö majoitustasosta riippuen.

(Ei Ladun jäsen lisähinta 30 euroa.)

**Hinta sisältää** matkat, majoituksen ilman liinavaatteita (liinavaatteet paikan päältä 7 €), ruokailut meno- ja paluumatkalla sekä ns. Lapin täysihoidon perillä.

Tunturikeimio sijaitsee lähellä Jerisjärveä. Oloksen – Pallaksen alueella on yli 200 km hoidettuja latuja.

Varausmaksu 100 euroa maksettava 31.1.2014 mennessä Järvenpään Ladun tilille FI78 8044 0710 2005 52. Viestiksi maksun saajalle Keimiö + oma nimesi.

Loppumaksu maksettava 1.3.2014 mennessä.

Kaikille matkan varanneille lähetetään helmikuussa 2014 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

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

## ***Saariselälle – ruska-aikaan viikolla 38***

Järvenpään Latu järjestää perinteisen ruskapatikointiviikon Lapissa syksyllä 2014.

Tällä kertaa kohteena on Saariselkä.

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

Matkan hinta on 595 euroa/henkilö. (Ei Ladun jäsen lisähinta 30 euroa.)

Hintaan sisältyy matkat, keittolounas meno- ja paluumatkalla, majoituksen liinavaatteineen sekä ns. Lapin täysihoito perillä.

Varausmaksu 100 euroa maksettava 31.5.2014 mennessä Järvenpään Ladun tilille FI78 8044 0710 2005 52. Viestiksi maksun saajalle Saariselkä + oma nimesi.

Loppumaksu maksettava 15.8.2014 mennessä.

Kaikille matkan varanneille lähetetään kesäkuussa 2014 lisäinfoa matkasta.

Katso Järvenpään Ladun matkaehdot sivulta 15

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

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

**Tervetuloa patikoimaan ruskaan!**

## TALVIUINTI

Olemme tehostaneet hyvinvointipalvelujamme. Talviuinnin olosuhteita on parannettu Vanhankylänniemessä. Talviuinnin toteuttamisedellytykset ovat kunnossa. Vesi väreillee avantoa sulana pitävän kiertoveden vaikutuksesta.

Talviuinnilla on todettu olevan positiivisia terveysvaikutteita. Se kohentaa sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä parantamalla verenkiertoa, aineenvaihduntaa sekä laskemalla tutkitusti verenpainetta. Talviuinti lievittää myös stressi- ja masennusoireita, sekä parantaa kylmänsietokykyä. Suotuisat terveysvaikutukset harrastaja saavuttaa varmimmin, kun hän käy kylmässä vedessä säännöllisesti esim. pari kertaa viikossa.

Talviuinti sopii lähes kaikille, mutta esimerkiksi sydän ja verenpainesairauksista kärsivän kannattaa keskustella oman lääkärinsä kanssa ennen talviuinnin aloittamista.

Talviuinti tekee riippuvaiseksi, sillä se lisää tutkimusten mukaan betaendorfiinituotantoa aivoissa eli ”sisäsyntyistä huumehormonia”, jolloin hyvänolon tunne elimistössä lisääntyy.

Avantouinti lisää kylmänsietokykyä. Avannossa vapautuu lisämunaaisesta kortisolia ja adrenaaliinia, jotka lisäävät lämmöntuottoa.

Avantouinti lisää stressinsietokykyä. Se tasaa stressihormonipitoisuutta. Niillä henkilöillä, joilla stressihormonipitoisuus on matalalla, se saattaa nousta ja päivästään.

Vastustuskyky infektioita vastaan paranee, koska elimistön puolustusjärjestelmien toiminta tehostuu.

Jopa tieteellisestä näkökulmasta avantouinnin vaikutukset ovat positiivisia, mutta yksilöllisiä. Makuasioita ovat avannossa käyntien määrä, avannossa vietetty aika sekä se seikka, haluaako kuulua koulukuntaan, joka käy saunasta, tai ilman saunaa avannossa.

Tule ja tutustu / ota tavaksi – Vanhankylänniemi odottaa sinua!

**Talviuinti jatkuu Vanhankylän Kartanon rantasaunalla Vanhankylänniemessä Järvenpään Ladun organisoimana.**

**Talviuintikausi on 15.10.2013 – 15.4.2014**

Vuorot ovat seuraavat:

Aamu-uinti ilman saunaa

maanantai – sunnuntai klo 6:00–12:00

(HUOM! Aamusiivoukset + 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

Kertamaksu 3 euroa (maksetaan saunojen pukuhuoneissa oleviin lippaisiin)

**Hinnat ulkopuolisille (ei Ladun jäsenet):**

Kausilippu (syksy ja kevät)

100 euroa saunalliset vuorot

80 euroa aamu-uinti

Kertamaksu 4 euroa (maksetaan saunojen pukuhuoneissa oleviin lippaisiin)

**Maksu Järvenpään Ladun tilille:**

FI78 8044 0710 2005 52 (804407-10200552)

**Viestiksi maksun saajalle:**

Avanto + jäsennumerosi

**Jos et ole jäsen, viestiksi:**

Avanto + oma nimesi ja puh.no

**Lisätietoja:**

Auli, auli.salaranta@saunalahti.fi tai

0400 409 052

## Tapahtumat 2014

**Uusimmat tiedot tapahtumistamme löydät kotisivuiltamme:**

**[www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/](http://www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/)**

### **SALIVUORO**

Olemme saaneet salivuoron Järvenpään seurakunnan liikuntasalista lauantaisin klo 9:30 – 11:00.

Käytämme vuoron erilaisten kuntopiirien merkeissä.

Tervetuloa harrastamaan rentoa liikuntaa eri muodoissa.

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

---

### **SAUVAKÄVELY**

Sauvakävelylenkille lähdetään joka tiistai ja torstai. Lähtö Kolmisoinnulta klo 18:00. Matkan pituus 7–10 km. Ryhmässä kuljemme kuitenkin aina hitaimman mukaan, vaikka tavoitteena on nostaa sykettä ja saada hiki pintaan. Lenkillä on mahdollisuus saada reippaan ulkoilun lisäksi myös opastusta sauvakävelytekniikkaan.

**Lisätietoja:** Anne, aikoskinen@elisanet.fi tai puh. 0400 692260

---

### **MATKALUISTELU**

Sunnuntaina **12.1.2014** jäätilanteen salliessa lähdemme Tuusulanjärvelle luistelemaan.

Lähtö Tervanokasta klo 10:00.

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

**KYPÄRÄ ja JÄÄNASKALIT pakollisia retkellä.**

**Lisätietoja:** Pekka, 040 515 3435

### **LUMIKENKÄILYTAPAHTUMAT**

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

Sunnuntaina **2.2.2014** 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.

Lauantaina **15.2.2014** 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.

Keskiviikko **19.2.2014** järjestämme lumikenkäilyn iltatapahtuman otsalampujen valossa. Kokooneminen 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.

Käytössämme on 18 paria aikuisten ja 10 paria lasten lumikenkiä, 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

## HIIHTO

Hiihtokautena järjestämme sunnuntaisin satunnaisesti hiihtolenkkejä, joko Järvenpään laduille 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/](http://www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/) osiosta Ajankohtaista. Voit myös soittaa yhdyshenkilöillemme loppuviikosta.

### Yhteyshenkilöt:

Masa, puh. 045 158 2009

Auli, puh. 0400 409 052.

## Suksien voitelon opastus

Maanantaina **13.1.2014** alkaen klo 18:00 Järvenpään Latu ja Kaupungin Nuorisotoimisto järjestävät murtomaasuksien (**myös nanopohja-sukset**) valinnan ja voitelon opastusta, Nuorisotiloissa Myllytie 3.

Tilaisuus alkaa kahvitarjoilulla klo 17:30.

Voitelon 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 painottuu pääasiassa kuntohiihtäjien tarpeisiin.

**Lisätietoja:** Erkki Helander, 0400 708 405  
ja Risto Kurki, 040 565 8207.

## Hiihdon tekniikkakurssi

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

Kurssi pidetään sunnuntaina **19.1.2014** Terholan kuntoradalla alkaen klo 10:00.

Jos lunta ei tuolloin ole, kurssi siirretään myöhempään ajankohtaan ja siitä tiedotetaan sitten paikallislehdissä ja kotisivuillamme.

Kouluttajana on Osmo Vesa.

**Lisätietoja:** Masa, [matti.salo@kotikone.fi](mailto:matti.salo@kotikone.fi)  
tai 045 158 2009

## YHDESSÄ Lumille 9.2.2014

Suomen Ladun jäsenyhdistykset järjestävät tänä viikonloppuna eri puolilla Suomea talvi-tapahtumia YHDESSÄ- teemalla.

Lähemme YHDESSÄ hiihtämään reitin Terhola–Paavonpolku–Terhola noin 15 km rauhallista retkivauhtia.

Kokoonnumme Terholan kuntoradalle klo 10:00.

Omat eväät ja juomat mukaan.

Avustamme pitovoitelussa mahdollisuuksien mukaan.

**Lisätietoja:** Masa, [matti.salo@kotikone.fi](mailto:matti.salo@kotikone.fi) tai 045 158 2009.

## Tiirismaan laturetki

Sunnuntaina **2.2.2014** lähemme kimppekyydeihin hiihtämään Lahteen Tiirismaan laturetkelle.

Matkoina on 3 – 60 km.

Reiteiltä löytyy latuasemia, joista saa maksua vastaan syötävää ja juotavaa. Voit myös ottaa omat eväät mukaan.

Lähemme Järvenpään Kirkon alaparkkipaikalta klo 9:00.

Ilmoittautumiset kimppekyytien järjestämiseksi Aulille 30.1.2014 mennessä, [auli.salo-ranta@saunalahti.fi](mailto:auli.salo-ranta@saunalahti.fi) tai 0400 409 052.

**Lisätietoja:** Masa, [matti.salo@kotikone.fi](mailto:matti.salo@kotikone.fi) tai 045 158 2009.

## Kuutamohiihto

Hiihto järjestetään tiistaina **25.2.2014**. Latu valaistaan 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](mailto:matti.salo@kotikone.fi)  
tai puh. 045 158 2009 sekä  
Mauri, [m.kortelainen@luukku.com](mailto:m.kortelainen@luukku.com)  
tai 040 725 4872.



### **Aurinkolatu Tuusulanjärvellä**

Jo perinteiseksi muodostunut massahiihtotapahtuma, *Aurinkolatu*, järjestetään **1–2.3.2014** klo 10:00 – 16:00 Tuusulanjärvellä yhdessä Tuusulan Ladun- ja Pyörän kanssa. Järvellä on mehuasemat eteläpäässä lauantaina ja sunnuntaina, sekä pohjoispäässä lauantaina. Latureitit muodostuu kahdesta järvellä molemmissa 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 ja Mauri, m.kortelainen@luukku.com tai 040 725 4872.

### **Hanki ja Sydän tapahtuma**

Osallistumme sunnuntaina **2.3.2014** jälleen *Hanki ja Sydän* -tapahtumaan Järvenpään Sirkus kentällä, Ravintola Huilin edessä. Tapahtumassa kerätään rahaa sekä Lastenklinikan sydänosastolle, Järvenpään perhekouluun että Järvenpään lastensuojelun avo huollolle.

Järjestämme tapahtumassa lumikenkäilyä, jossa voi tutustua lumikenkäilyn saloihin, sekä Geokätköilyä.

Katso myös tapahtuman blogi:  
[www.hankijasydan.blogspot.com](http://www.hankijasydan.blogspot.com)



HALTIA  
SUOMEN LUONTOKESKUS

### **RETKI Luontokeskus Haltiaan**

Lähdemme bussilla Nuuksioon, tutustumaan Luontokeskus Haltiaan **6.4.2014**. Lähtö Järvenpään linja-autoasemalta klo 9.00. Haltiassa meille on varattuna opastus aiheesta Pääkaupunkiseudun Viherkehä. Lisäksi kävelemme luontopolun (2–5 km) ja nautimme omista retkieväistä ulkosalla. Matkasta peritään maksu.

Ilmoittautumiset 17.3.2014 mennessä Annelle,  
[aikoskinen@elisanet.fi](mailto:aikoskinen@elisanet.fi)

**Lisätietoja:** Anne, [aikoskinen@elisanet.fi](mailto:aikoskinen@elisanet.fi) tai 0400 692 260.

### **Luontokeskus Haltia – ikkuna Suomen luontoon**

Toukokuussa 2013 avattiin Luontokeskus Haltia Nuuksiossa. Nuuksiossa käy vuosittain 600 000 luonnon ystävää. Haltian uusi matkailu- ja käyntikohde täydentää luonnonkävijän retkeilyantia.

Haltia on uudenlainen luontokeskus, joka kokoa Suomen luonnon yhden katon alle ja tuo sen aivan ihollesi niin rakennuksen ja tilojen kautta kuin upeissa näyttelyissä. Koko Suomen luonto on saapunut pääkaupunkiseudulle!

Haltian rakennus on arkkitehti Rainer Mahlamäen suunnittelema ja kalevalaisen taruston inspiroima. Siinä kohtaavat villi luonto ja ihminen, rauhallisesti ja sopusoinnussa keskenään.

Jo rakennus itsessään on nähtävyyks. Haltia

aloittaa puurakentamisessa uuden aikakauden, sillä se on ensimmäinen kokonaan puusta rakennettu julkinen rakennus. Ympäristö on otettu huomioon niin Haltian tiloissa kuin toiminnassakin taitavalla suunnittelulla ja huippumoderneilla ekologisilla ratkaisuilla. Rakennus muun muassa lämpenee ja jäähtyy auringosta ja maasta saatavalla energialla.

Haltiassa sinua ympäröivät Nuuksion ja Pitkäjärven huikat maisemat ja loistavat retkeilymaastot. Haltian näyttelyissä puolestaan saat aidon elämyksen koko Suomen luonnosta.

Suomen Luontokeskus Haltian toiminnasta vastaa Metsähallituksen luontopalvelut.

## **NUUKSION PATIKKARETKI**

Lähdemme patikkaretkelle Nuuksion kansallispuistoon sunnuntaina **25.5.2014**.

Kokopäiväretkelle kertyy matkaa noin 14 km. Reitti kulkee metsäpolkuja myöten. Reitin varrella pidämme evästauon, jolloin on myös makaranpaistomahdollisuus (omat makkarat mukaan).

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

Matkasta perimme 10 euron maksun.

Mukaan mahtuu 40 reipasta patikoijaa.

Ilmoittautumiset 21.5.2014 mennessä Aulille, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

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

---

## **KESÄYÖN MARSSI**

Järjestyksessään 17. Kesäyön marssi palaa alkujuurilleen Tuusulaan. Tapahtuma järjestetään **7.–8.6.2014**. Perheet marssivat alkuillasta ja pidemmän matkan marssijat pääsevät kokemaan kesäisen yön pimeyden.

Alustavat marssireittien pituudet ovat 5, 15, 30 ja 40 kilometriä. Reitit kulkevat Tuusulanjärveä mukaillen Tuusulan, Keravan ja Järvenpään alueella.

Maanpuolustuskoulutusyhdistys toimii marssin järjestäjänä kolmatta vuotta. Päävastuussa on Keski-Uudenmaan maanpuolustusjärjestöt ja lukuisat vapaaehtoiset toimijat eri järjestöistä ja sidosryhmistä.

Ilmoitamme tapahtumasta tarkemmin kotisivuillamme huhti-toukokuussa.

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

---

## **PYÖRÄILY**

Kesän 2014 aikana järjestämme pyöräilyretkiä (30 – 100 km) lähiympäristöön ja osallistumme jälleen Kilometrikisaan.

Järjestämme myös ”kulttuuripyöräilytapahtumia” touko–syyskuun aikana lähialueen aluehistoriallisesti merkittäviin ja kiinnostaviin kohteisiin.

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 taas kesällä Harjulan kentällä tiistaisin klo 18:00–20:00. Palloa lyödään ajalla **13.5.–9.9.2014**. Harrastesäpällo on tarkoitettu kaikikäisille ja -kuntoisille pesäpallosta kiinnostuneille naisille.

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

---

## **Nautiskelijoiden viikonloppu Repovedellä**

Järjestämme 4.-5.10.2014 nautiskelijoiden patikkaretken Repovedelle.

Patikoimme rauhallista vauhtia ihailien luontoa ja valokuvia ottaen.

Lähdemme linja-autolla aikaisin aamulla 4.10.2014 ja paluumatkalle lähdemme Repovedeltä sunnuntaina 5.10.2014 iltapäivällä ruokailun jälkeen.

## **Retkestä lisätietoa seuraavassa Jäsentiedotteessamme 2/2014.**

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

---

## Toimintaa lapsille

### Metsämörriryhmä

#### Hoi kolikok

Metsämörri koulu on tarkoitettu 5–7 vuotiaille lapsille. Kokoonnumme keväällä viisi kertaa ja syksyllä viisi kertaa Paavonpolun kuntosadan metsässä. Joka kerta kokoonnumme sovitussa paikassa ja siitä lähdemme yhdessä reput selässä kulkemaan metsämörripaikalle. Metsässä laulamme, leikimme, tutkimme luontoa ja mikä tärkeintä, nautimme omien eväiden syömisestä. Mörrikoulussa on lasten kanssa tutkittu puita, sieniä, kukkia, veistelty ja tehty muita erilaisia askarteluja luonnosta saatavilla materiaaleilla. Tekeminen ja touhuaminen luonnossa on mukavaa ja sieltä saa uusia kavereita. Viimeisellä kerralla koko perhe on mukana jolloin on yhteistä toimintaa koko perheelle ja lopuksi makkaranpaistoa nuotiolla.



### Metsävaeltajat

Metsävaeltajat on 8-13 -vuotiaille koululaisille suunnattu Suomen Ladun toimintamuoto. Tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan luonnossa, havainnoimaan luontoa jokaisena vuodenaikana ja retkeilyn perustaitojen opettelu turvallisesti ohjaajien ja toisten lasten kanssa. Ryhmä kokoontuu vuoden kerrallaan, joka kuukauden ensimmäinen maanantai, retkeillen lähiluonnossa. Uusien metsävaeltajien ilmoittautuminen kesäkuussa. Tarkempi ajankohta seuraavassa Jäsentiedotteessa, paikallislehdissä ja kotisivuillamme.



#### Lisätietoja:

jarvenpaanmetsavaeltajat@hotmail.fi tai Hannu, 0400 619 724

Metsämörriit kokoontuvat keväällä seuraavasti: Torstaisin 17.4, 24.4, 8.5, 15.5.2014 klo 18:15 – 19:45 Sunnuntaina 18.5.2014 klo 11:00 – 12:30

Ilmoittautuminen sähköpostitse jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi

**Lisätietoja:** Saija, [saija.eronen@hotmail.fi](mailto:saija.eronen@hotmail.fi) tai 041 465 2420

### Mytysryhmä

Järjestämme metsämörrejä pienemmille 4-vuotiaille Mytysille oman ryhmän tutustumaan metsän saloihin. Retkeilemme säällä kuin säällä.

Mytysset kokoontuvat keväällä seuraavasti: Torstaisin 24.4, 8.5, 15.5.2014 klo 17:00 – 18:00 Sunnuntaina 18.5.2014 klo 11:00 – 12:30

Ilmoittautuminen sähköpostitse jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi

**Lisätietoja:** jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi tai Saija, 041 465 2420

## MUUMIHIHTOKOULU

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

Muumihihtokoulun perus- ja jatkokurssit järjestetään tiiviinä neljän päivän kurssina. Osallistuminen pelkästään viikonlopun päiville ei ole mahdollista. Peruskurssi ei edellytä aiempaa osaamista. Jatkokurssille osallistujien on osattava liikkua suksilla melko joustavasti, mutta ei edellytä peruskurssin suorittamista.

**Hinta:** jäsenet 20€, ei jäsenet 30€ sisältää opetuksen 4 x 45 min.

#### Tapahtumasta lisätietoa tammikuussa 2014.

**Lisätietoja:** Hanne Kajasviita

kajasviita@hotmail.com tai 050 3541392



## Fysioterapian ammattilaiset löydät FysioSaluksesta!

FysioSalus on tuki- ja liikuntaelinfysioterapia-palveluja tarjoava yritys. Suurin asiakasryhmämme ovat työikäiset aikuiset muun muassa alaselkä, yläselkä-, niska- ja olkapäävaivoineen. Tuki- ja liikuntaelin sairaudet aiheuttavat vuosittain suuren menoaerän sairauspoissaoloina, vaikka ne olisivat fysioterapialla hoidettavissa. Fysioterapeutin tehtävä on selvittää vaivan aiheuttaja. Jos polvi rasittuu, mikä sitä rasittaa? Onko vika alun perin jossain muussa nivelessä tai kenties lihasepätasapainossa vai vääränlaisissa kengissä? Törmäämme tämän tästä fysioterapiassa tilanteeseen jossa asiakas on syönyt jo useamman tulehduskäsitelmän, saanut kortisoni injektioita ja on joissain tapauksissa jopa leikkausjonossa esimerkiksi jännetulehduksen vuoksi jonka taustalla on fysioterapialla hoidettavissa oleva nivelen toimintahäiriö.

FysioSaluksen toimintaperiaate on yksilöllinen laadukas fysioterapia. Vahva manuaalinen osaaminen eli käden taidot, palvelujen laajuus ja jatkuva kouluttautuminen takaavat jokaiselle asiakkaalle fysioterapian hänen yksilöllisiin tarpeisiinsa. Kokonaisvaltainen näkemys asiakkaan koko kehon terveydestä ja toiminnasta on mielestämme tärkeää.



### **Erityisosaamisemme LPG ja fasciamanipulaatio**

#### **LPG**

Pystymme antamaan nopeaa apua vammoihin ja palautumiseen. Erkoisuutena ainoana Järvenpäässä meillä on LPG hoitolaite jolla urheiluvammojen paranemista ja palautumista raskaasta suorituksesta voidaan nopeuttaa tehokkaasti.

Lpg-hoito on alipaineella tapahtuvaa pehmytkudosmuokkausta, jonka seurauksena verenkierto ja lymfakierto aktivoituvat. Tällöin hapen, ravinteiden ja kuona-aineiden kulkeutuminen elimistössä tehostuu. LPG-laite on nimetty kehittäjänsä, ranskalaisen Louis Paul Guittayn mukaan. Se on saanut FDA:n hyväksynnän lääketieteelliseksi hoitolaitteeksi vuonna 2000. LPG hoidosta saa lääkärin läheteellä kela-korvausta.

LPG:llä hoidetaan erityisen hyvin tuloksien mm. akuutteja vammoja kuten revähdyksiä ja venähdyksiä, kiristävästä arpikudosta, turvotusta ja kosmeettisena hoitona mm. selluliittiin LPG on ylivoimainen apu.

Lisätietoa maahantuojaan sivuilta  
[www.alasetimport.fi](http://www.alasetimport.fi)

#### **Fasciamanipulaatio**

Fascia- eli sidekudosverkosto kehossamme on lähes yhtä merkittävä viestinviejä kuin hermostomme. Lisäksi sidekudosverkoston tehtävä on luoda ristiin rastiin meneviä voimalinjoja kehossamme joiden tukemana pystymme tuottamaan tietyn suuntaista voimaa. Sidekudosverkostomme merkitys ihmisen fysiologiassa on tullut suuren yleisen tietoon vasta 2000-luvulla ja sen hoitomenetelmät ovat olleet Suomessa vasta muutaman vuoden. Karkeasti kuvailen sidekudosverkosto on heti ihon alla kolmessa kerroksessa oleva kalvorakennelma joka kulkee kauttaaltaan läpi koko kehon kuten sukellus-

puku. Jos jossakin kohtaa tätä "pukua" tulee esimerkiksi arpi tai vamma tai tulehdus, kerrokset eivät pääse liukumaan toisiinsa nähden kuten kuuluu ja siitä voi seurata liikerajoituksia, kipua ja virheasentoja. Nämä ongelmat ovat hyvin yleisiä ja usein niitä on yritetty hoitaa jo kaikin mahdollisin keinoin kunnes sidekudosmanipulaatiolla saadaan ratkaistua kinkkinen tuki- ja liikuntaelinongelma.

Käytämme sidekudosmanipulaatiota kaikissa tuki- ja liikuntaelin vaivoissa. FysioSaluksessa työskentelee 5 fysioterapeuttia. Fysioterapeutit Anne Puranen, Liisa Loikkanen, Eeva Pöyliö, Teemu Launonen ja OMT fysioterapeutti Arto Kojo.

#### Palvelumme:

- Fysioterapia
- Omt fysioterapia
- Fasciamanipulaatio
- LPG
- Lantionpohjan fysioterapia
- Leikkausten jälkeinen fysioterapia
- Kinesioteippaus
- Urheiluhieronta
- Osteopatia
- Asentohuimauksen hoito



#### TERVETULOA FYSIOSALUKSEEN!

[www.fysiosalus.fi](http://www.fysiosalus.fi)

Alhotie 14

044-5644876

Avoinna ma-to 8-20, pe 8-16

Kelan suorakorvaus

### ***Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat suomalaisten suurin työkyvyttömyyden syy – ja kasvaa edelleen***

Suomessa TULES on kaikkein yleisin työperäisten sairauksien aiheuttaja.

Vuonna 2006 TULE-sairaudet aiheuttivat 33 % kaikista suomalaisten sairauspoissaoloista.

Tämä on jopa kaksi kertaa enemmän kuin seuraavaksi yleisimmästä syystä eli mielenterveysongelmista aiheutuvat sairauspoissaolot.

Yhteensä tämä tarkoittaa lähes 5 miljoonaa poissaolopäivää vuodessa TULE-sairauksien vuoksi. (Kelan tilastollinen vuosikirja, 2007).

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat suomalaisten yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy aiheuttaen joka kolmannen työkyvyttömyyseläkkeen. (Eläketurvakeskus: Suomen työeläkkeen saajat ja vakuutetut, 2008).

Tulevaisuudessa on odotettavissa, että TULE-potilaiden määrä tulee entisestään kasvamaan, kun työväestö ikääntyy, lihavuus yleistyy, fyysinen toimeliaisuus vähenee ja yleiskunto heikkenee.

*The Work Of Foundation Työkunnossa -raportti*



**Ullmax-tuotteet ovat edelleen myynnissämme.**

Tuotteet ovat urheiluvaatteita, pääasiassa kerrastoja.  
Tuotteet ovat polypropyleeniä, merinovillaa tai villaafroteeta.

Vaatteet ovat laadukkaita ja edullisia.

**Uutuutena** polypro-alusasut. Materiaali siirtää tehokkaasti kosteuden iholta ja pitää sinut kuivana ja lämpimänä kaikissa liikuntaharrastuksissasi.

Ladulla on tuote-esittelylaukku, jossa on mallit kaikista tuotteista.  
Voit käydä hypistelemässä/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](http://www.ullmax.fi)**

siellä on myös hinnat.

**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 2014

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

### Järvenpään Ladun tilinumero:

FI78 8044 0710 2005 52

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

### Seuraava tiedote:

Loppuvuoden 2014 toiminnasta kertova tiedote jaetaan kesäkuussa 2014.

### Kevätkokous:

12.3.2014 klo 18.00 Järvenpää-talo

Kahvitarjoilu.

Tervetuloa, Hallitus

### Koulutusta:

Suomen Latu järjestää monenlaista liikuntaan liittyvää koulutusta johon voi tutustua osoittees-  
sa [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi). Jos olet kiinnostunut koulutuksesta ja jakamaan saamasi opit yhteisek-  
si hyväksemme, Järvenpään Latu on valmis osallistumaan koulutuksen kustannuksiin, joko  
kokonaan tai osittain.

**Ota yhteyttä, Kaj 050 435 1872 tai [kaj.natri@kolumbus.fi](mailto:kaj.natri@kolumbus.fi).**

## JÄRVENPÄÄN LADUN MATKAEHDOT

### MATKAN PERUUTUS

Mikäli peruutus tapahtuu:

- myöhemmin kuin 28 vrk, mutta viimeistään 14 vrk ennen lähtöä, veloitetaan toimistokulut 20 €
- 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 myöhästysten matkasta, on järjestäjällä oikeus pidättää koko matkan hinta.
- sairastapauksissa maksut palautetaan vähennettynä toimistokuluilla 20 €, sairauden varmistava lääkärintodistus on toimitettava Järvenpään Ladun sihteerille.



**Itella Green**



Mannilantie 30  
04400 Järvenpää



Pakaantie 1  
(Kehräämön 4. kerros)  
16300 Orimattila



[www.fysiosalus.fi](http://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