

Jäsentiedote
2/2014



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 – metsämörriit 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 Laskutusosoite: 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
– Kalustovastaava	Pertti Ottman	pertti.ottman@outlook.com 0400 417 883

Äänitorviroolissa

Järvenpään kaupungin Vapaa-aika- ja osaamiskeskus järjesti palveluesimies Tiina Inkisen johdolla maaliskuussa yhdistysillan kaupungissa toimivien yhdistysten luottamushenkilöille. Yhtenä tilaisuuteen tuotetuista esiintyjistä toimi Elina Varjonen, RAY:n kehittämisspäällikkö, joka esityksessään ilmaisi mielenkiintoisen tehtävänimikkeen ”äänitorvirooli” ja perusteli sitä sanoin: ”Pitäkää melua itsestänne ja tuokaa hyviä puolianne esille.”

Sanomaansa voidaan täydellä syyllä pitää hyvänä ohjenuorana myös omalle toiminnallemme. Kamppailusta yksinäisyyttä, syrjään vetäytymistä ja sosiaalista eriarvoisuutta vastaan ei pidä koskaan muodostua taistelua tuulimyllyjen kanssa. On verkostoiduttava tehokkaasti, on järjestettävä ulospäin näkyvää, osanottokynnykseltään matalaa toimintaa ja on oltava aktiivinen tiedottamaan siitä.



Aktiivisuus lähtee meistä itsestämme. Kujemmeko aistit avoimna kanssaihminen joukossa, ja kun huomaamme viitteitä vaikuttamismahdollisuuksista, teemmekö sen? Olemmekö aina ja kaikkialla valmiita tarjoamaan omia mahdollisuuksiamme vireyttämään niitä mieliä, joissa tarvetta yhdessä tekemiseen ja yhteisöllisyyteen esiintyy? Informoimmeko riittävän kansankielisesti niistä toiminnoista joita järjestämme? Olemmekö tässä mielessä hyviä ”kauppamiehiä tai -naisia” ja innostavia esimerkkejä? Toimimmeko äänitorven roolissa?

Talven aikana kertyneet vähäisetkin lumet ovat jo aikaa sitten sulaneet pois. Samoin on käynyt järven jääpeitteen. Fyysisen kestävyuden kohottamisen ja ylläpitämisen kannalta talvi ei ollut otollinen. Saattoipa kunnon kohdalla käydä jopa päinvastoin. Nyt, kun tieurat ja kevyliikenteen väylät ovat auenneet ja talvihiekkojen harjausten jälkeen pölyhaitat vähentyneet, on aika ryhtyä päättäväisesti kuntotalkoiisiin. Pihapiireissä toteutetun hyötyliikunnan lisäksi avautuu monia toistaan upeampia mahdollisuuksia kestävyuden kehittämiseen.

Pyöräily lienee yksi niitä ensimmäisiä maalla toteutettavan tehokkaan kuntoilun vaihtoehtoja, johon tartumme kiinni. Kierrättäkää sanaa, ”äänitorveilleä”, kivojen porukoiden kasaamiseksi, sillä ryhmässä ajettujen kilometrien mielekkyys on huomattavasti yksin ajettuja suurempi. Älkää kuitenkaan antako tarkkaavaisuuden herpaantumia polkiessanne, vaan kiinnittäkää erityistä huolellisuutta liikenneturvallisuuteen. Yksikin huolimattomuudesta aiheutunut haveri on liikaa.

Asianmukaiset tamineet päälle ja sitten ulos menoksi!

Kajitsu

Onhan Aulilla sinun sähköpostiosoitteesi?

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

Ikäihmisten liikuttaminen

Kivipuistossa on jatkettu asukkaiden ulkoilutusta. Olemme tiivistäneet 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). Säätt ovat suosineet meitä ja olemme saaneet kulkea aurinkoisina ja sateettomina hetkinä kierroksillamme.

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

Kansainvälinen toiminta

Ensi vuonna on suunnitteilla taas yhden väli vuoden jälkeen vuoristoretki johonkin Keski-Euroopan tai Välimeren maahan. Kohteena voisi olla vaikkapa Cortina Italiassa, Chamonix Ranskassa, Kerryn maakunta Irlannissa, tai vaikkapa Andorra (8pv) uudemman kerran. Ajankohdaksi on suunnitteilla viikko ennen tai jälkeen juhannuksen (viikot 25 tai 26), Irlanti mahdollisesti vain kesäkuun ensimmäinen viikko. Teemme edelleen yhteistoimintaa retken järjestämiseksi YouTravel'n kanssa.

Ilmoita osallistumishalukkuudestasi ja/tai haluamastasi matkakohteesta ja ajankohdasta Kajtsulle, kaj.natri@kolumbus.fi tai 050 435 1872

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.

Loppuvuoden Elämyspassi-tapahtumat ovat seuraavat:

23.8.2014 Melonta Sääksin kiertö

Järjestäjä: Nurmijärven Latu
Sääksjärven kiertö meloen n. 10km. Lähtö klo 10:00. Omilla kanooteilla/kajakeilla. Mahdollisuus vuokrata NurLan kalustoa, varaa ajoissa. Osanottajilta vaaditaan melontataito ja kelluntapukin käyttöä. Vaihtovaatteet vesitiiviisti pakattuna. Omat eväät, makkaranpaisto mahdollisuus. Muista myös aurinkolasit, päähine ja juotava. Ilmoittautumiset, kalustonvaraus ja tarvittaessa lisäohjeet Kekeltä p. 040 5111122.
www.suomenlatu.org/nurmijarvenlatu/?sivu=1

9.11.2014 Patikointi

Järjestäjä: Lohjan Seudun Latu
<http://www.suomenlatu.org/lohjanseudunlatu/?sivu=1>

Kesäyön marssi

Järjestyksessään 17. Kesäyön marssi palaa jälleen alkujuurilleen Tuusulaan. Tapahtuma järjestetään 7.-8.6.2014. Perheet marssivat alkuil- lasta, ja pidemmän matkan marssijat pääsevät kokemaan kesäisen yön pimeyden. Alustavat marssireittien pituudet ovat 5, 15, 30 ja 40 ki- lometriä. Reitit kulkevat Tuusulanjärveä mukail- len Tuusulan, Keravan ja Järvenpään alueella.

Maanpuolustuskoulutusyhdistys toimii mars- sin järjestäjänä kolmatta vuotta. Päävastuussa on Keski-Uudenmaan maanpuolustusjärjestöt ja lukuisat vapaaehtoiset toimijat eri järjestöis- tä ja sidosryhmistä.

Lisätietoja: www.kesayonmarssi.fi

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 Ladun jäsenille on 595 euroa/henkilö, muille lisähinta 30 euroa. Hintaan sisältyy matkat, keittolounas meno- ja paluumatkalla, majoituksen liinavaatteineen sekä ns. Lapin täysihoito perillä.

Varausmaksu 100 euroa maksettava 30.6.2014 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 14

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

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

Tervetuloa patikoimaan ruskaan!

Järvenpään latu ry pidättää oikeuden muutoksiin.



Lapin hiihtoviikko 2015

Hiihtoretki Pallas-Yllästunturin kansallispuistoon **7.-14.3.2015**.

Majoittuminen Hotelli Ylläsrinne 2 hengen huoneissa.

Hinta Ladun jäsenille 670 euroa, muille lisähinta 30 euroa.

Hinta sisältää kuljetuksen, keittolounaan menen tullen, Lapin täyshoitopaketin retkeväineen, perjantaina Lappi-illallinen, saunan ja kuntosalin käytön sekä vapaan pääsyn tansseihin.

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

Järvenpään latu ry pidättää oikeuden muutoksiin

10 syytä liikkua luonnossa

1. **Oleilu riittää:** Luonnossa ei tarvitse välttämättä harrastaa hikiliikuntaa, sillä jo muutaman minuutin oleskelu luonnossa lisää hyvinvointia. Jo luontokuvien tai maisemien katselu edistää esimerkiksi leikkauspotilaiden toipumista.
2. **Hyvää oloa:** Myönteiset tunteet lisääntyvät ja mielialat tasaantuvat. Mielenterveysoireet, kuten ahdistus, vähenevät. Luonnosta saa myös esteettisiä elämyksiä.
3. **Ympäristö aktivoi:** Liikunta luonnon helmassa koetaan usein kevyempänä kuin sisätiloissa, vaikka vauhti tutkitusti reipastuu luontoympäristössä. Luontoympäristö tehostaa liikunnasta saatavia terveysvaikutuksia.
4. **Vastustuskyky kasvaa:** Valkosolujen määrä ja allergeenien vastustuskyky lisääntyvät, mikä auttaa pysymään terveenä.
5. **Fyysiset ominaisuudet kehittyvät:** Motoriset perustaidot, kuten tasapaino, kehittyvät erityisesti pienillä lapsilla.
6. **Stressi vähenee:** Stressihormonin määrä, verenpaine ja syke alenevat. Luonto elvyttää.
7. **Oppimisvalmiudet kehittyvät:** Tarkkaavaisuus ja keskittyminen vahvistuvat, ja tuottavuus kasvaa.
8. **Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys vahvistuvat:** Luottamus ja vuorovaikutus ihmisten välillä lisääntyvät, ja ihmiset kokevat toisensa myönteisesti.
9. **Yhteistä ja edullista:** Kaikki tulotasosta riippumatta voivat saavuttaa luontoilun hyvinvointivaikutukset, sillä luonnossa liikkuminen on yleensä maksutonta ja kaikille avointa.
10. **Elinikä pitenee:** Tutkimuksen mukaan Japanin senioriväestöstä ne, joiden asuntojen lähellä oli kävelyyn sopivia puistoja, olivat muita todennäköisemmin elossa viiden vuoden kuluttua, kun esimerkiksi ikä oli otettu huomioon.

Lisätietoa:

Metsähallituksen luontopalvelut / projektipäällikkö Kati Vähäsarja,
puh. 040 752 9920, kati.vahasarja(at)metsa.fi



Tapahtumat 2014

Uusimmat tiedot tapahtumistamme löydät kotisivuiltamme:

www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/

PYÖRÄILY

Pyöräretket

Pyöräretki Keravanjärvelle tehdään keskiviikkona **4.6.2014**. Lähtö tapahtuu klo 18:00 Rantapuiston Kolmisoinnulta. Perillä on mahdollisuus uimiseen ja makkaranpaistoon. Tarkemmat tiedot löytyvät kotisivuiltamme, sekä paikallislehdistä edellisenä viikonloppuna.

Kokonaismatkaa kertyy noin 45 km.

Pyöräretki Porvooseen toteutetaan lauantaina **9.8.2014**. Lähtö tapahtuu klo 8:00 Rantapuiston Kolmisoinnulta. Myös Porvoon pyöräretkestä tarkemmat tiedot löytyvät kotisivuiltamme, sekä paikallislehdistä edellisenä viikonloppuna. Kokonaismatka on noin 90 km.

Muistathan laittaa pyöräilykypärän päähäsi pyöräretkille!

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

KILOMETRIKISA 2014

Järvenpään Latu on ilmoittautunut tänäkin kesänä leikkimieliseen pyöräilyn kilometrikisaan. Tarkoitus on pyöräillä koko joukkueen voimin 1.5.–22.9.2014 välisenä aikana niin paljon kuin mahdollista. Kisassa arvotaan joka kuukausi hienoja palkintoja.

Kilometrikisaan voit osallistua osoitteessa:

<http://www.kilometrikisa.fi/teams/join/>

Joukkuetunnuksemme on: **jäkenlatu**

Pyöräillään YHDESSÄ kilometrikisan voittoon!

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

Kulttuuripyöräily

Jatkamme viime vuonna hyvän suosion ja osanoton saaneita kulttuuripyöräilyretkiä. Retkiä toteutetaan kerran kuukaudessa touko–syyskuun aikana ja ne suunnataan Järvenpään ympäristössä oleviin kulttuurikohteisiin, muun muassa museoihin, kartanoihin, vanhoihin myllyihin, historiallisiin tapahtumapaikkoihin ja luonnonkohteisiin. Jokaiseen kohteeseen varataan asiantuntija kertomaan kohteesta. Lisäksi suunnitteilla on pyöräretki johonkin lähialueen kesäteatteriin seuraamaan esitystä.

Pyöräiltävät matkat vaihtelevat 30–80 kilometriin, joiden polkemiseen varataan riittävästi aikaa. Retket ovat johdettuja ja niihin voivat osallistua kaikki halukkaat.

Retkistä ilmoitetaan yksityiskohtaisemmin omilla kotisivuiltamme.

Lisätietoja: Kajtsu, kaj.natri@kolumbus.fi
tai 050 435 1872

PESÄPALLO

Naisille suunnattu harrastepesäpalloilu jatkuu Harjulan kentällä tiistaisin klo 18:00-20:00.

Harrastepesäpalloilu on tarkoitettu kaiken ikäisille ja -kuntoisille pesäpallosta, ulkoilusta ja rennosti yhdessäolosta liikunnan parissa kiinnostuneille naisille.

Palloa lyödään ajalla 13.5.-9.9.2014. Kauden päättäjäiset pidetään la 6.9.2014 Turussa, Lady Pesis-turnauksen yhteydessä.

Tervetuloa mukavaan sakkiiin ilman suorituspaineita !!!

Lisätietoja: Jonna, jarmo.huhta@kolumbus.fi
tai 0500 695449.

SAUVAKÄVELYT JA PATIKOINNIT

SAUVAKÄVELY

Jokaviikkoiset sauvakävelylenkit jatkuvat taas syksyllä. Ensimmäisen kerran kävelemme tiistaina **19.8.2014**. Lähtö Kolmisoinnulta klo 18:00. Muodostamme tarvittaessa kaksi ryhmää, aloittelijat ja jo vuosia kävelleet. Aloittelijat kävelevät noin tunnin mittaisen matkan ja jo vuosia kävelleet kävelevät noin puolentoista tunnin matkan. Ryhmät eivät välttämättä kävele samaa reittiä, mutta lähtö on aina samaan aikaan. Ryhmien vauhti määräytyy ryhmän hitaimman kävelijän mukaan.

Sauvakävelyä Hirvihaaran kuntoradalla

Lähdemme kävelemään **7.9.2014** Hirvihaaran kuntoradalle. Rata on pääosin purupohjainen ja sisältää runsaasti mäkiä. Tämä retki on hyvä harjoitus Ylläkselle lähtijöille.

Kävelemme 1–2 tuntia.

Lähtö Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta klo 10:00.

Ilmoittautumiset kimppekyytien järjestämiseksi Masalle 4.9. mennessä matti.salo@kotikone.fi tai 045 158 2009.

Poronpolku

Poronpolku-ulkoilutapahtuma toteutetaan Loppella vuosittain syyskuun viimeisenä sunnuntaina **28.9.2014**. Tapahtumakeskus sijaitsee Riihialossa osoitteessa Rautakoskentie 421.

Retkeilypäivä on yksi Etelä-Suomen suosituimmista luonnonläheisistä kuntoilutapahtumista.

Reitit: 5 km, 13 km, 18 km, 24 km ja 30 km. Matkan varrella on huoltopisteitä, joista voi ostaa syötävää ja juotavaa. Neljän pisimmän reitin kulkijat ylittävät Punelian salmen joko kapulalossilla tai soutuveneellä. Upeimmat maastot ovat 24 ja 30 km:n reiteillä.

Lähdemme tapahtumaan kimppekyydein sunnuntaina 28.9.2014 klo 9:00 Kirkon alaparkkipaikalta, varaa kuljettajalle 5 euroa kyydistä.

Ilmoittautumiset kimppekyytien järjestämiseksi Aulille 21.9. mennessä ensisijaisesti sähköpostitse, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Osallistumismaksu maksetaan järjestäjille lähtöpisteessä. Aikuiset 7 €, lapset 2 € (soutumaksu koirasta 2€, maksu maksetaan soutupaikalla). Osallistumismaksu sisältää soutu- tai kapulalossikyydin, saunan ja osallistumisen palkintojen arvontaan. Lisäksi kaikille osallistujille luovutetaan kunniakirja. Katso lisää www.poronpolku.fi

Patikkaretki Helsingin Keskuspuistoon

Sunnuntaina **26.10.2014** järjestämme patikointiretken keskuspuistoon, lähtöpaikkana Paloheinä. Reitillä on mahdollisuus käyttää ulkolureittien kahvilapalveluita.

Lähtö Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta klo 9:00. Menemme linja-autolla, kustannus 10-15 euroa riipuen osallistumismäärästä.

Ilmoittautumiset Aulille 23.10.2014 mennessä, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Usmin Isänpäivän kävely

Lähdemme **9.11.2014** Hyvinkään Ladun järjestämälle Isänpäivän kävelylle Usmin maisemiin.

Tapahtumasta ja lähtöajasta lisätietoa kotisivuillamme ja paikallislehdissä kaksi viikkoa ennen tapahtumaa.

Varaa 5 euroa kuljettajalle kyydistä.

Ilmoittautumiset kimppekyytien järjestämiseksi Aulille ensisijaisesti sähköpostitse 2.11.2014 mennessä, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Itsenäisyyspäivän kävely

Perinteitä jatkaaksemme kävelemme Tuusulanjärven ympäri Itsenäisyyspäivänä **6.12.2014**. Lähtö klo 10.00 Kolmisoinnulta. Ota pienet eväät ja juotavaa mukaan. Pidämme Hyrylässä lyhyen ruokatauon.

Puurokävely

Lähdemme aatto-aamun kävelylle **24.12.2014** klo 9.00 Lidl:n parkkipaikalta. Kävelemme Lemmenlaakson laavulle, siellä tontut ovat tehneet tulet ja nuotion lämmössä nautimme tonttujen keittämää puuroa ja glögiä. Ota oma puurolautanen, lusikka ja muki mukaan.

Ilmoitathan Aulille osallistumisestasi 20.12.2014 mennessä, jotta tontut osaavat keittää oikean määrän puuroa. auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Kaikista kävelytapahtumista tarkempaa tietoa lähempänä tapahtumaa kotisivuillamme ja paikallislehdissä.

Kävelytapahtumista lisätietoa:

Anne, 0400 692260, tai aikoskinen@elisanet.fi
Auli, 0400 409 052, tai auli.saloranta@saunalahti.fi

Masa, 0400 463 613, tai matti.salo@kotikone.fi

Järjestämme satunnaisesti lyhyitä päiväretkiä, joko kävellen tai pyöräillen. Tarkkaile kotisivujamme, ilmoitamme siellä viikonlopputapahtumista.

Nautiskelijoiden viikonloppu Repovedellä

Järjestämme 4.–5.10.2014 ”nautiskelijoiden” patikkaretken Repovedelle.

Lähdemme bussilla (jos osallistujia on väh. 30) tai kimpakyydein lauantaina 4.10.2014 klo 8:00 ja paluumatkalle lähdemme Repovedeltä sunnuntaina 5.10.2014 iltapäivällä ruokailun jälkeen.

Patikoimme lauantaina ja sunnuntaina Repoveden kauniissa maisemissa verkkaisesti edeten, luontoa ihailen ja valokuvia ottaen. Päivämatkat ovat n. 15 km pituisia.

Majoitumme Orilammen majalle, kahden hengen huoneisiin.

Matkan hinta on Ladun jäsenille 120 euroa/hlö (muille lisähinta 10 euroa) sisältäen matkan, majoituksen liinavaatteineen, aamiaisen, retkievää sunnuntaina ja yhden ruokailun kumpanakin päivänä.

Maksu 21.9.2014 mennessä Järvenpään Ladun tilille FI78 8044 0710 2005 52 Merkiksi maksun saajalle ”REPOVESI” + oma nimesi. Kaikille matkan varanneille lähetetään elokuussa lisäinfoa matkasta.

Katso Järvenpään Ladun matkaehdot sivulta 15.

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

Auli antaa myös lisätietoa matkasta.



Järvenpään latu ry pidättää oikeuden muutoksiin

SIENIRETKI

Järjestämme sieniretken lauantaina **6.9.2014** Järvenpään lähialueelle.

Sieniretken arvioitu kesto on noin 6 tuntia, joten pidämme retkellä myös evästaun. Jalkineiksi vaelluskengät tai kumisaappaat.

Lähdemme Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta klo 9:00 kimpakyydein.

Mukaan mahtuu noin 20 sienestäjää.

Varaa 5 euroa kuljettajalle kyydistä.

Ilmoittautumiset Aulille 23.9.2013 mennessä ensisijaisesti sähköpostitse, auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052.

Lisätietoja: Timo, timo.lehtinen@fi.ibm.com tai 040 7320 469.

LENTOPALLO

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

Lentopalloa pelataan koulujen aukioloaikoina.

Kaikki ovat tervetulleita, eikä mukaantulo edellytä aikaisempia taitoja. Opastusta saa tarpeen mukaan ja kerran kuussa on ohjattu kerta. Pallo on Järvenpään Ladun puolesta.

Lisätietoja: Heidi, heke79@hotmail.com tai 0407413415

SALIVUORO

Järvenpään Ladulla on salivuoro Järvenpään seurakunnan liikuntasalissa lauantaisin klo 9:30–11:00.

Kevätkauden vuorot menivät kuntopiirin merkeissä. Syksyllä aloitamme jumppaamisen lauantaina 11.10.2014. Ilmoitamme kotisivuillemme mikä silloin on teemana.

Tervetuloa harrastamaan rentoa liikuntaa eri muodoissa.

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

TALVIUINTI

Seuraava talviuintikausi on 15.10.2014 – 15.4.2015.

Talviuinti jatkuu Vanhankylänniemen Kartanon avantouintipaikalla. Aamu-uintimahdollisuus on päivittäin ja sauna lämpenee kaksi kertaa viikossa.

Tiedotamme aukioloajoista, maksuista ym. kotisivuillemme, sekä paikallislehdissä syksyllä lähempänä kauden alkua.

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

YHDESSÄ RETKELLE

Suomen Latu järjestää valtakunnallisen YHDESSÄ Retkelle päivät 30.-31.8.

Järjestämme koko perheen retken Lemmenlaaksoon 31.8.2014. Kokoonnumme Lemmenlaakson pohjoiselle parkkipaikalle klo 10:00. Patikoimme rauhallisesti noin 1–2 tuntia jonka jälkeen teemme laavulle tulet, jolloin meillä on mahdollisuus eväiden syöntiin ja makkaranpaistoon (omat eväät ja makkarat mukaan).

Ilmoittautumiset Aulille 29.8. mennessä: auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052

Toimintaa lapsille

Metsämörrikoulu syksy 2014

Metsämörrikoulussa leikitään ja tutustutaan luontoon metsämörri- satuhahmon johdolla. Metsämörriit kokoontuvat yhteensä 5 kertaa, viimeisellä kerralla koko perhe voi olla mukana. Mörrikoulu on tarkoitettu 5-7 vuotiaille. Syksyn mörrit kokoontuvat **torstaisin** Paavonpolun kuntoradan metsässä.

**28.8, 4.9, 11.9, 18.9 klo 18:15-19:45
ja sunnuntaina 21.9 klo 11:00-12:30**

Hinta: Ladun jäsen 10€, ei jäsen 20€

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

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

hoi kolikok

Metsämyttyset syksy 2014

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

Metsämyttyset kokoontuvat **torstaisin** Paavonpolun kuntoradan metsässä

**4.9, 11.9, 18.9 klo 17:00-18:00
ja sunnuntaina 21.9 klo 11:00-12:30**

Hinta: Ladun jäsen 5€, ei jäsen 10€

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

Saija, jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi
tai 041 652 420.

TERVETULOA KOKO PERHE METSÄÄN! Metsämörrin metsävaellus Lemmenlaaksossa

Torstaina **5.6 klo 18.00** Lemmenlaaksossa
(kokoontuminen hiekkakuopan parkkipaikalla)
Vaellus Metsämörrin johdolla tutkien ja leikkien luonnossa
Paistetaan tikkupullia metsämörrin kanssa
Omat eväät mukaan, mahdollisuus makkaranpaistoon
nuotiopaikalla!

Lisätietoa ja ilmoittautuminen:

jarvenpaanmetsamorrit@hotmail.fi tai
Saija 041-4652420.

Tapahtuma on kaikille maksuton.



Hoivaammeko itsemme hengiltä?

Tutkimus ja tietous ihmisen terveyden elementeistä on ottanut viimeisen sadan vuoden aikana huimia kehitysharppauksia. Satojen tuhansien vuosien aikana kerätty kokemusviisaus, ja perinnetieto ihmisen kehon toiminnasta ja sen luontaisesta lääkitsemisestä on saanut väistyä. Tilalle on tullut länsimaisen lääketieteen kertoma ja perustelema totuus.

Terveydenhuollon asiantuntemuksen ja ammattitaidon kehitys on ollut oivallista ja voitokasta. Mutta onko sen seurauksena ihmisen keho vaihtanut omistajaa? Lääkäri, terveydenhoitaja tai kuntoutusfysioterapeutti tietää aina paremmin, mitä potilaan keholle kuuluu?

Kymmenet tuhannet kohtaamani kuntoremonttilaiset ja kuntoutuskurssilaiset urheiluo-pistoissa ja työterveyden kokoamissa ryhmissä vetoavat usein kaikkien siihen, mitä lääkäri on kieltänyt tekemästä. Ihan kuin oma terveys olisi "ulkoistettu". Kun toisilleen vieraat ihmiset kohtaavat kuntoremonttien alussa, alkavat he heti kehuskelemaan sairauksien määrällä, kivuilla ja resepteillä. Kuntokurssilla yritetään sitten muuttaa porukan keskustelua; "Mitä silti pystyisi tekemään? Mikä olisi arjen pienen askel, jonka voisi sinnikkäästi ottaa? Millaista elämää haluaisi elää kivuista huolimatta".

Onko oma terveys ulkoistettu asiantuntijoiden hoidettavaksi?

Tarkoitukseni ei tässä ole millään tavalla arvostella laadukasta terveydenhuollon osaamista tai ammattilaisia. Enemminkin olen huolissani ylihoivaamisen ajatuksesta, potilaskansioiden pursumisesta ja sairastumiskierteitä tukevasta palvelurakenteesta. Olisiko enemmän kiinnitettävä huomiota sairauksien ennaltaehkäisyyn kuin sairauksien pönkittämiseen ihmisten mielissä? Olisiko terveydenhuolto tehokkaampaa, jos mietittäisiin missä ovat ne kriittiset pisteet joissa ihmiset saataisiin muuttamaan omaa terveyskäyttäytymistään? Miten terveyden, ra-

vitsemuksen tai liikunnan ammattilaiset käytännönläheisesti osaisivat auttaa enemmän ihmisiä elämänterveystapojen täsmäämisessä? Millaisia terveyscoacheja tarvittaisiinkaan, jotta suomalaiset saataisiin motivoitumaan hyvinvoinnin talkoisiin?

Työssäni olen kohdanneet tuhansia ylivoimaisia ja omaa liikkumistaan rajoittavia ihmisiä, joita hoivataan ja hyssytellään, vaikkakin diagnoosina olisi sairaus nimeltä "huono kunto". Tutkimuksiin perustuvat, lääkäreiden käytöön kootut "Käypä hoito"-suositukset suosittelvat liikuntaa lääkkeeksi lähes 30 eri sairautteen, joista suurin osa on niin sanottuja "elämäntapasairauksia". **Miksi näitä hoito-ohjelmia ei oteta tosissaan ja mietitä, miten ihmiset saataisiin ottamaan vastuuta omasta terveydestään?**

Lääkärikunnan tarkoitus on hyvä. Ehkä luullaan, että uhkailemalla ja pelottelemalla potilaan saa noudattamaan hoito-ohjetta paremmin. Reseptipinkka on todiste hoidosta, eikä hoitovirheestä voi niin helposti syyttää. Kotihoito-ohjeita ei kannata viljellä, sillä joku voi ymmärtää ne väärin ja syytellä vaikkapa lääkäriä. Ja toisaalta, eihän 15 minuutissa ehdikään potilaan kanssa jutustella. Eräs lääkäri kertoi tutkimustuloksesta, jonka mukaan keskimäärin 8 % potilaan kohtaamisen ajasta lääkäri keskustelee potilaan kanssa. Muu aika kuluu sitten tietokoneelle kirjaamiseen, lääkekatalogin selaamiseen ja reseptin rustaamiseen. Samaan aikaan kuntien rakenneuudistusten keskusteluissa vaaditaan lääkäreitä lähelle ja nopeaa hoitoon pääsyä. Auttaako nopea hoitoonpääsy tai liukuhihnahoito sellaisenaan suomalaisia hyvinvoivemmaksi?

Oman kehon oireet pelottavat ja ahdistavat jo monia suomalaisia, koska hoito-ohjeet ja purnukkarivit eivät ole ymmärrettäviä. Ja koska lääkärin on annettava aina tutkimusnäyttöihin perustuvia hoito-ohjeita, ei tervettä järkeä saakaan aina käyttä. Potilaskin tulee epätie-

toiseksi ja varovaiseksi. Sairauksien pelko, oireiden etsiminen ja kipujen seuraaminen vie joskus huomion elämän muilta osa-alueilta. Toisaalta sanotaan, että suomalainen miehen köriläs ei lääkäriin mene ennen kuin pää kainalossa. Silti rouva saattaa netistä surffailla kaikenlaisia oirekuvauksia ja sovitella monenlaisen sairauden leimaa miehensä yöunia pelottelemaan.

Leikkausten ja sairauksien jälkeen olisi varattava mahdollisuuksia saada kuntoutusta ja opastusta toipumisen jatkumiseen. Leikkauksen jälkeen annetut varoittelevat ohjeet jäävät potilaan mieleen pidemmäksi aikaa kuin olisi ehkä tarkoitus. Vaikkapa polvileikkauksen jälkeen kehoitetaan varomaan kyykkyjä ja selkäleikkauksen jälkeen mieleen jää selän paikallaan pitämisen ohje. Alunperin lääkäri on tarkoittanut ohjeen paranemisen ajaksi- ehkäpä kuukauden varoajaksi. Mutta lääkäriltä unohtuu muistuttaa, että pikku hiljaa liikettä pitäisi hakea takaisin ja tarkoituksena olisi silti pystyä pyllistämään pöntölle tai nousemaan sohvalta ylös hyväkuntoisilla reisirihaksilla lopun elämän ajan. Paljon kuulee ihmisiltä selostuksia, että jouduin lopettamaan pilkillä käymisen, koska lääkäri kielsi liukkailla kävelyn tai lopetin kasvimaan pitämisen, koska lääkäri kielsi polvilla alaspäin joustamisen. Miten voitaisiin tukea ihmisten luottamusta omien voimavarojen palautumiseen?

Kuntoutusta elämään:

- Elämänterveysopastus lähellä arkea; neuvolassa, koulussa, oppilaitoksessa, työpaikalla
- Elämäntapasairauksien olosuhteiden ja arjen kokonaisuuksien näkeminen
- Elämänterveysolosuhteet työpaikoilla kuntoon
- Elämänterveyspalveluiden suunnittelu asiakkaiden kanssa yhdessä palvelumuotoilun keinoin
- Lääkärin lähete elämänterveysneuvontaan ja liikunnan ammattilaiselle
- Yhtenevä elämänterveysvalmennuksen malli terveyden, ravitsemuksen ja liikunnan ammattilaisille
- Elämänterveysryhmiä lähiöihin, järjestöihin, ikäihmisille
- Elämänterveystyöväen vertaisohjaajia yli 50-vuotiaista ja ikäihmisistä

Elämää kunnossa -pohdinta:

- Voisiko lääkärikäynnillä kysyä lääkäriltä enemmän itsehoitoa ja liikuntaohjeita?
- Voisiko lääkäriltä pyytää liikuntareseptiä, jotta kipujen tai sairauden jälkeen pääsisi taas takaisin terveyttä edistävään kuntoon?

*Liikunnallista kesää kaikille ja joukolla liikkeelle
Matti Heikkilä*

Tässä muutamia ajatuksia kirjasta *ELÄMÄNI KUNNOSSA* Matti Heikkilä ja Sirpa Arvonon Tarkoitukseni on kiinnittää huomio liikunnan merkittävään vaikutukseen suomalaisten hyvinvoinnin osana.

Toivottavasti kanasalaisaloite *LIKUNNASTA TÄSMÄ LÄÄKKEEKSI* saadaan viralliseksi osaksi ennaltaehkäisevän terveydenhoidon rakenteita, toimintaa ja mahdollisimman pian.

Matti Heikkilä

TULE VETÄJÄKSI LASTEN LUONTOLIIKUNTAAN

Etsimme joukkoomme uutta **VASTUUVETÄJÄÄ**
7–12 -vuotiaiden lasten luontoliikuntaan.

Toiminnassamme ryhmää kutsutaan "Metsävaeltajiksi"
ja se koostuu 10–15 lapsesta. Uuden tulevan ryhmän ilmoittautuminen
tapahtuu kesäkuussa 2014.

Toiminta on ympärivuotista ja se on suunniteltu tapahtuvaksi
kuukausittain, joka toimintakuukauden ensimmäinen maanantai.
Toiminnan tarkoituksena on totuttaa ja innostaa lapsia retkeilemään ja
liikkumaan monipuolisesti Järvenpään lähialueen luonnossa.

Tarvittaessa järjestämme
kouluttautumismahdollisuuden
toimintaan liittyvällä kursilla.

Jos olet kiinnostunut asiasta,
ota yhteys puh. 050 435 1872
tai kaj.natri@kolumbus.fi

www.suomenlatu.org/jarvenpaanlatu/



Ullmax
Läheisyys luo lämpöä

Ullmax-tuotteet ovat edelleen myynnissämme.

Tuotteet ovat urheiluvaatteita, pääasiassa kerrastoja.
Polypropyleenia, merinovillaa, villafroteeta ja polyesteria.
Vaatteet ovat laadukkaita ja edullisia. **Uutuutena** polypro-alusasut ja polyesteri-urheiluvasut aktiiviteetteihin.

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**.

Ota yhteyttä, niin sovitaan vaatteiden näytöstä.

marita.turunen@kolumbus.fi tai 0400 404 561

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:

Alkuvuoden 2015 toiminnasta kertova tiedote jaetaan tammikuussa 2015.

Syyskokous:

12.11.2014 klo 18.00 Järvenpää talolla.

Kahvitarjoilu.

Tervetuloa, Hallitus

Koulutusta:

Suomen Latu järjestää monenlaista liikuntaan liittyvää koulutusta johon voi tutustua osoittees-
sa 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 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
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