

Jäsentiedote
2/2010



www.suomenlatu.fi/jarvenpaanlatu/

TALVEN JO MENTYÄ

Niin se talvi taas kaikessa lumisuudessaan ja kaikkinne pakkassäineen väistyi kesän tieltä. Kilometrikilpailun kiihtymisen piirteitä oli havaittavissa kevättä kohti mentäessä. Joidenkin piti hakeutua pohjoiseen etsimään lumirajaa voittaakseen naapurinsa hiihtokilometrien määrässä. Yleisesti ottaen latuja riitti kuitenkin kaikkialla kilometreittäin, niin metsissä, kuntoradoilla kuin järvien jäillä. Mikä oli hiihtäjän sujutellessa.

Nyt on sukset huollettu ja varastoitu pusseihin odottamaan tulevaa talvea. Tilalle on komeroiden ja varastojen sopukoista kaivettu pyöräilyyn sekä erilaisiin rullin toteutettaviin liikuntamuotoihin tarvittavat tamineet. Järvenpään kaupunki on ystävällisesti harjannut hiekat pois kevyenliikenteenväyliltä niin, että kaupunkilaisten on miellyttävää kuntoilla pitkin kaupungin raitteja. Vauhti kasvaa ja asfaltti on anteeksiantamattoman kovaa, joten muistakaa suojata itsenne asianmukaisesti – **kypärät omaan arvoonsa!**

Vuodenaikojen taitekohta antoi myös runsaasti ajattelun aihetta seuraavan talvikauden suhteen. Talven kuluessa saapui viestejä, joiden mukaan kaikki asiat eivät hoituneet ihan ilman sanomisia avantouinnin suhteen. Vanhankylänniemen avantouintipaikka on paras mahdollinen ratkaisu harrastuksen toteuttamiseksi. Sen huoltoon liittyvät rasitteet ovat kuitenkin vaativat kaikille osapuolille. Asioiden tilan kohentamiseen tähtäävät neuvottelut, joiden lopputuloksena tavoitellaan tutun toimintaympäristön säilyttämistä myös talvella 2011, on aloitettu jo varhaisessa vaiheessa. Toivotaan, että toimiva ratkaisu voidaan löytää ja siihen liittyvistä toimenpiteistä voidaan sopia.

Sulan maan, siis kesän ja syksyn, aikaiset liikuntaharrasteet painottuvat paljolti kestävyyttä vaativiin suoritteisiin. Toimintakalenteriimme on kirjattuina useita patikka- ja pyöräretkiä, Kesäyön marssi, alppi- ja syysvaellus sekä runsas joukko muita liikuntatapahtumia. Näiden vastuulliset vetäjät toivovat varmasti kaikkiin tapahtumiin mahdollisimman runsasta jäsenistön osanottoa – osallistukaa ja palkitkaa järjestelijät osoittamalla mielenkiintoa tehtyä työtä kohtaan.

Oman erikoismainintansa ansaitsevat erikoisikäryhmiin, lapsiin ja ikäihmisiin kohdistuva toiminta. Metsämörrit ja Myttsyryhmä ovat ylläpitäneet aktiivista toimintaansa tutustuttamalla lapsia luontoon. Samoin Metsänvaeltajat harjaannuttavat luonnossa liikkumisen ja siellä selviytymisen taitojaan lymyillessään jossain metsien kätköissä. Toimintaa voi kaikella syyllä luonnehtia arvokkaaksi ja valmiuksia luovaksi tulevan elämän varalle.

Ikäihmisten liikuttamiseksi teemme yhteistyötä Kivipuiston Monipalvelukeskuksen kanssa ulkoiluttamalla määrääjain siellä olevia vanhuksia. Toiminta on ensisijaisesti sosiaalista luonteeltaan, ja se vastaa täydellisesti YHDESSÄ -teemavuodelle asetettuihin tavoitteisiin. Aiheesta on laajempi juttu tämän jäsentiedotteen sisäisivuilla.

Yhdistyksemme 40-vuotisjuhla lähestyy kuukausi kuukaudelta. Kaikki suunnitelmat onnistuneiden juhlien järjestämiseksi ovat toistaiseksi toteutuneet ajallaan. Monia asioita on vireillä ja jotkut odottavat vielä oikeata ajankohtaa. Hallitus ja juh latoimikunta ovat toistaiseksi kantaneet päävastuun asioiden eteenpäin viemisestä. Kuitenkin, mitä lähemmäs H-hetkeä joudutaan, sen enemmän tarvitaan muun jäsenistön talkoohenkistä tukea. YHDESSÄ -teema sopii tähänkin erinomaisesti.

Aurinkoisen liikunnallista kesää teille kaikille – YHDESSÄ ja erikseen.

Kajtsu



Säästä luontoa ja tilaa jäsentiedote jatkossa sähköisesti

Lähetä pyyntö sähköpostilla Aulille:

auli.saloranta@saunalahti.fi

Tapahtumat • Loppuvuosi 2010

**Uusimmat tiedot tapahtumistamme löydät kotisivuiltamme:
www.suomenlatu.fi/jarvenpaanlatu/**

PESÄPALLO

Naisille suunnattu harrastepesäpalloulu jatkuu Harjulan kentällä **tiistaisin klo 18:30 – 20:30**. Palloa lyödään elokuun puoliväliin saakka. Harrastepesäpallo on tarkoitettu kaikenikäisille ja -kuntoisille pesäpallosta kiinnostuneille naisille.

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

LENTOPALLO

Naisille suunnattua kuntolentopalloa pelataan koulujen aukioloaikana Mankalan koululla **sunnuntaisin klo 20:30 – 22:00**.

Aloitamme aivan alkeista, perustekniikoiden harjoittelulla, joten et välttämättä tarvitse aikaisempaa kokemusta lentopalloilusta.

Lisätietoja: Sari, puh. 044 573 8972 tai s.ilander@suomi24.fi

HÖLKKÄ

Hölkäryhmän lähtö aina **torstaisin Rantapuiston Kolmisoinnulta klo 18:00**. Hölkkäämme rauhallista vauhtia, matkana 7–10 km.

Torstain 17.6.2010 hölkkäkerta jää väliin ja lauantaina 19.6.2010 hölkkätään Tuusulanjärven ympäri ja sitten lähdemme kesälaitumille. Lauantain lähtöajasta tarkempaa tietoa kotisivuiltamme viikon 24 alussa.

Syyskausi aloitetaan torstaina **5.8.2010**.

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

PYÖRÄRETKET

Pyöräretki **Keravanjärvelle** tehdään **keskiviikkona 9.6.2010**. Lähtö klo 18:00 Rantapuiston Kolmisoinnulta. Perillä mahdollisuus uimiseen ja makkaranpaistoon. Tarkemmat tiedot löytyvät kotisivuiltamme, sekä paikallislehdistä edellisenä viikonloppuna.

Kokonaismatkaa kertyy noin 45 km.

Pyöräretki **Porvooseen** toteutetaan **lauantaina 7.8.2010**. Lähtö klo 8:00 Rantapuiston Kolmisoinnulta. Myös Porvoon pyöräretkestä tarkemmat tiedot löytyvät kotisivuiltamme sekä paikallislehdistä edellisenä viikonloppuna.

Kokonaismatka on noin 90 km.

LASTEN PYÖRÄRETKI

Järjestämme lasten pyöräretken loppukesästä koulujen alettua. Tarkemmat tiedot lasten pyöräretkestä löytyvät kotisivuiltamme, sekä paikallislehdistä edellisenä viikonloppuna.

Muistathan laittaa pyöräilykypärän päähäsi pyöräretkille!

Lisätiedot pyöräretkistä:

Mona 045 233 9188 tai mona.kokkarinen@gmail.com
Mauri 040 725 4872 tai m.kortelainen@luukku.com

SAUVAKÄVELYT JA PATIKOINNIT

Jokaviikkoiset sauvakävelyretket jatkuvat taas syksyllä. Ensimmäisen kerran kävelemme tiistaina 17.8.2010. Lähtö Kolmisoinnulta klo 18:00.

Muodostamme kaksi ryhmää, aloittelijat ja jo vuosia kävelleet. Aloittelijat kävelevät noin tunnin mittaisen matkan ja jo vuosia kävelleet kävelevät vähintään puolentoista tunnin matkan. Ryhmät eivät välttämättä kävele samaa reittiä, mutta lähtö on aina samaan aikaan.

Ryhmien vauhti määräytyy ryhmän hitaimman kävelijän mukaan.

SIPOONKORVEN PATIKOINTI

Sunnuntaina 20.6.2010 järjestämme patikointiretken Sipoonkorpeen.

Lähtö Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta klo 9:00 kimppakyydein. Matkan aikana juomme nuotiokahvit ja paistamme makkaraa.

PATIKOINTI

Sunnuntaina 5.9.2010 järjestämme patikointiretken Tiirismaalle, jossa on kaikille Ylläkselle syysvaellukselle lähtijöille mainio mahdollisuus testata vaelluskenkiä ja muita varusteita.

Lähtö on Järvenpään kirkon alaparkkipaikalta klo 9:00 kimppakyydein. Kaikki mukaan!

PORONPOLKU

Poronpolku-ulkoilutapahtuma toteutetaan Lopella vuosittain **syyskuun viimeisenä sunnuntaina**. Retkeilypäivä on yksi Etelä-Suomen suosituimmista luonnonläheisistä kuntoilutapahtumista. Tapahtuma kerää yli 2000 ulkoilijaa samoilemaan syksyisille reiteille.

Lähdemme tapahtumaan kimppekyydein **sunnuntaina 26.9.2010**.

Kaikista kävelytapahtumista tarkempaa tietoa lähempänä tapahtumaa kotisivuiltamme ja paikallislehdistä.

ME-KÄVELY 9.10.2010

Kävellään yhdessä maailmanennätys hyvän hoidon puolesta!

Lähdemme lauantaina **9.10.2010** Pirkkolaan ME-sauvakävelytapahtumaan jonka tavoitteena on kiinnittää huomiota reumasairauksien hyvään hoitoon. Tapahtumassa kävellään 3 kilometrin matka. Sauvakävelijät yrittävät rikkoa voimassa olevan maailmanennätyksen.

Osallistujamäärä on ratkaiseva – tule mukaan! Järvenpään Reumayhdistys on haastanut Järvenpään Ladun tapahtumaan.

Linja-autokuljetus Järvenpäästä.

Kävelytapahtumista lisätietoja:

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.

AVANTOUINTI

**Seuraava avantouintikausi on
15.10.2010 – 15.4.2011.**

Yhteistyöneuvottelut avantouinnin toteuttamiseksi Vanhankyläniemen avantouintipaikassa Järvenpään Kaupungin ja paikallisen matkailuyrittäjän kanssa ovat vielä kesken. Toivomme, että toimiva ratkaisu voidaan löytää.

Tiedotamme asiasta kotisivuiltamme, sekä paikallislehdistä syksyllä lähempänä kauden alkua.

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

Syys- ja talvivaellusretket

RUSKAVAELLUS

Jokavuotinen ruskaretki suuntautuu tänä syksynä **Ylläkselle viikolla 38**. Majoituspaikkana on Ylläsjärven Tunturihotelli.

Vielä muutama paikka vapaana, jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä Masaan, puh. 0400 463 613 tai matti.salo@kotikone.fi

Tarkempia tietoja matkasta edellisessä jäsentiedotteessamme 1/2010.

VIIKONLOPPUVAELLUS REPOVEDELLE

Järjestämme "nautiskelijoiden" viikonloppuvaellusmatkan Repoveden kauniisiin maisemiin **1.–3.10.2010**. Lähdemme matkaan aikaisin perjantai-aamuna.

Teemme 10 – 15 km päivävaelluksia verkkaisesti edeten, luontoa ihailien ja valokuvia ottaen.

Yövymme Orilammen majalla kahden hengen huoneissa. Matkan hinnaksi tulee noin 200 euroa/hlö. Hintaan sisältyy kuljetus, majoitus, aamiaiset, retkievät, kotiruokapäivälliset ja sauna.

Auli ottaa vastaan ennakkovaraukset ja antaa tarkemmat tiedot matkasta, puh 0400 409 052 tai auli.saloranta@saunalahti.fi.

FINLANDIA-HIIHTO

Lähdemme Finlandia-hiihtoon hiihtämään perinteisen 32 km:n ja 50 km:n matkan **26.2.2011**.

Ilmoittautumisaika on 1.7. – 15.10, joten sitovat ilmoittautumiset 13.10.2010 mennessä Aulille, puh. 0400 409 052 tai auli.saloranta@saunalahti.fi .

Lisätietoja maksuista ym. asiaan liittyvästä saat kotisivuiltamme syyskuussa.

Lisätietoja hiihtotapahtumasta antaa Masa, puh. 0400 463 613 tai matti.salo@kotikone.fi

HIIHTORETKI LAPPiin

Lähdemme talvella 2011 hiihtämään Enontekiön Hettaan. Ajankohta on **12. – 19.3.2011**.

Majoitus Hotelli Hetan Majatalossa 2hh/3hh tarpeen mukaan. Hotellilla ns. Lapin täysihoito: runsas aamupala, retkievät tunturiin, päivä-iltasauna, sekä päivällinen maankuulusta pitopöydästä.

Matkan kokonaishinta tulee olemaan n. 580 euroa/hlö. Liinavaatteet kuuluvat myös pakettiin.

Hyvät ladut takaavat nautinnollisen hiihtoviikon. Heikki ottaa vastaan ennakkovaroja ja kertoo tarkemmat tiedot matkasta, puh. 045 235 7338.

Toimintaa lapsille

METSÄVAELTAJAT

Tapaamme joka kuukausi,
kuukauden 1. tiistai klo 17:30-19:30 säällä kuin säällä.

Poikkeuksena heinäkuu, joulukuu ja tammikuu, silloin emme kokoontu. Kokoontuminen Lemmenlaakson Myllyn puoleinen P-paikka ellei erikseen toisin sovita. Paikalla on aina vakituisten ohjaajien lisäksi vähintään yksi vieraileva avustaja omine erityistaitoineen.

Ryhmään otetaan 15 lasta/kausi.

Ryhmän tavoitteena on päivä- tai yövaellus.



METSÄMÖRRIRYHMÄ

Metsämörrikoulu on toimintaa, jossa tavoitteena on saada lapset kiintymään luontoon omien kokemusten, elämysten ja aistien avulla. Metsämörrikoulu on ulkoilua joka säällä.

Syksyn Metsämörrikoulu järjestetään syyskuussa neljänä peräkkäisenä torstaina ja yhtenä sunnuntaina, jolloin koko perhe saa olla mukana. Koulu on tarkoitettu 5-7 vuotiaille. Seuraa elokuun lopun paikallislehtien seurapalstoja, sekä kotisivujemme "ajankohtaista" osiota, sieltä löydät tarkat ilmoittautumisohjeet ja lisätiedot.



Lisätietoja: Sari 044 573 8972 tai s.ilander@suomi24.fi

Kokoonnumme:

- ti 10.8.2010 Tutustuminen, ravintoketju
- ti 7.9.2010 Sienet, kompassi
- ti 5.10.2010 Syksy, suunnistus
- ti 2.11.2010 Taskulamput ja heijastinhippa
- ti 1.2.2011 Lumikenkäilyä
- ti 1.3.2011 Pulkkamäkirieha
- ti 5.4.2011 Linnut, pongaa pöllö
- ti 3.5.2011 Kevätpatikointi, pajupilli
- su 5.6.2011 Päivä- tai yövaellus, päätös

Ohjaajat:

Sari Ilander: 044-573 8972, s.ilander@suomi24.fi

Jonna Huhta: 0500-695 449, johanna.huhta@poliisi.fi

Hannu Holttinen: 0400-619 724, hannu.holttin@kolumbus.fi

MYTTYSRYHMÄ

Metsämyttyset kokoontuvat syskällä ja kaikki 4-vuotiaat ovat tervetulleita tutustumaan metsän saloihin.

Retkeilemme säällä kuin säällä.

Tarkemmat tiedot paikallislehdissä ja kotisivuillemme elokuun aikana.

Lisätietoja: Sari 044 573 8972 tai s.ilander@suomi24.fi



SUOMEN LADUN KEVÄTPÄIVÄT JA LIITTOKOKOUS 17.–18.4.2010

**MOTTO: "Kävely on hyvä lääke ihmiselle paksuuden ja painon poistamiseksi."
(T. Pihkala, 1958, TRE)**

Suomen Latu järjesti jokakeväisen kokouksensa tällä kertaa SLU:n toimitiloissa Helsingissä. Kokous oli kaksipäiväinen, jossa lauantaina keskityttiin keskusjärjestön yleisilanteen päivittämiseen ja meillä olevan vuoden teeman "Yhdessä" jatkoideointiin. Päivän kiistattomana kohokohtana voidaan pitää hyvinvointipäällikkö Sirpa Arvosen eloisaa esitystä "Onnellinen Yhdessä liikkuja". Esityksensä viestin hän kiteytti toteamalla: "Mielen toiminnoilla voidaan lisätä sekä vuosia elämään että elävyyttä vuosiin".

Sunnuntain aamupäivä oli varattu kokonaisuudessaan käytettäväksi keväliittokokoukseen. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Antti Pohjanheimo tilaisuuden järjestämipaikkakunnan, Helsingin paikallisyhdistyksestä. Suomen Ladun 224 paikallisyhdistyksestä vain runsas neljännes oli edustettuina.

Ennen varsinaisen kokouksen aloittamista palkittiin joukko ansioituneita latulaisia Opetusministeriön myöntämin ansiomerkein, sekä Suomen Ladun tunnustuspalkinoin ja huomionosoituksin. Vuoden vetäjäksi valittiin Pekka Karhunen Suomenjoen Ladusta, nuorisotoiminnan edistäjäksi Jaalan Jaloiset ja maastohiihdättäjäksi Tiirismaan Latu, joka järjesti nimikkolaturetkensä tänä vuonna 40. kerran.

Suomen Ladun viimevuoden tuloslaskelma osoittautui vahvasti voittopuoliseksi.

Tämä selittyy suurelta osin sillä, että Latu luopui Töölönrannasta ja Kuusijärvestä, sekä sai tuottoa Latuarpa-myyntistä. Opetusministeriö pienensi avustusuosuuttaan huomattavasti (75.000 €), joka käytännössä tarkoittaa myös säästötarpeita järjestön tämänvuotiseen budjettiin. Tämä puolestaan aiheuttaa luopumista osasta vuodelle 2010 jo suunniteltuja hankkeita.

Keskusjärjestö tulee panostamaan huomattavan määrän resursseistaan Kiilopään matkailukeskusten kehittämiseen remontoimalla kohdetta seuraavan kolmen vuoden aikana. Kunnostustyöt aloitettiin toukokuussa 2010 ja niitä jatketaan talkoohenkisenä touko-elokuun ajan 2011. Kunnostuskustannusten kokonaisarvio on yhteensä 1,6 miljoonaa euroa.

Kokous oli hengeltään varsin sovinnainen. Vastakkainasetteluja ei syntynyt. Ainoa asia, joka edes jossain määrin kirvoitti osallistujat laajempaan mielipiteiden ilmaisuun, oli jäsenmaksun suuruus. Jäsenmaksut tulevat nousemaan vuonna 2011 0,50 euroa henkilö- ja 1,00 euroa perhejäsenyyden osalta. Uutena jäsenluokkana tulee esiintymään Yhteisöhenkilöjäsenyys.

Vuoden 2010 YHDESSÄ-teemaa jatketaan samannimisenä myös tulevana vuotena 2011. Pyrkimys on panostaa sosiaaliseen tekemiseen siirtymällä pois teknisestä harrastamisesta. Yhtenä toiminnan keskittymisenä nähdään harrastepelitoiminta sekä perheliikunnan eri muodot. Osana teeman kehittämistä toivotaan paikallisten yhdistysten

Me suomalaiset olemme muuttuneet entistä enemmän yksineläjiksi, yksinhuoltajiksi, yksinliikkujiksi ja myös yksinäisiksi. Suomalaisista jo miljoona asuu yksin. Melkein joka viides lapsiperhe on yhden vanhemman perhe. Suomalaisista joka viides kokee yksinäisyyttä ja yli puolet meistä liikkuu pääsääntöisesti yksin. Vuonna 2010 haluamme Yhdessä-teemamme mukaisesti kannustaa suomalaisia liikkumaan yhä enemmän yhdessä. Teeman mukaisesti tavoitteena on edistää yhdistystoiminnan ja liikkumisen sosiaalista merkitystä.

nimeävän YHDESSÄ-henkilön vastamaan toiminnan koordinoinnista ja kehittämisestä.

Uuden jäsenrekisterin luominen kiikastaa teknisten vaatimusten täyttymättömyyden suhteen. Niinpä kevääksi suunniteltu koulutus on jouduttu siirtämään syksyyn, jolloin koko järjestelmän odotetaan olevan käyttövalmiina.

Seuraava liittokokous järjestetään 23.–24.5.2011 Laukaalla.



JÄRVENPÄÄN LATU ry

40 VUOTTA

(1970 – 2010)



Kuten jo monessa yhteydessä on tullut ilmi, täyttää yhdistyksemme 40 vuotta tänä vuonna. Pidemmän muistin omaavat saattavat ihmetellä ajankohtaa, mikäli kaivavat muistilokeroistaan edellisen, siis 30-vuotisjuhlan ajankohdan. Silloin elettiin vuotta 2001, eli yhdeksän vuotta sitten.

Järvenpään Latu polveutuu vuonna 1957 perustetusta Järvenpään Retkiladusta, joka taas puolestaan toimii Helsingin Ladun yhtenä paikalliskerhona. Retkiladun ensimmäisenä puheenjohtajana toimi Toivo Hirvonen ja ensimmäisenä sihteerinä nykyisen yhdistyksemme ainoa kunniajäsen, kunniapuheenjohtaja Pentti Putkonen.

Edellä mainitut kaksi herraa toimivat myös vastaavissa tehtävissä, kun Järvenpään Ladun perustamisesta tehtiin päätös 2. joulukuuta 1970 Järvenpään Seurojentalossa pidetyssä kokouksessa. Viikkoa myöhemmin (10.12.) järjestettiin urheilukentän toimitiloissa seuraava kokous, jossa hyväksyttiin yhdistykselle sen lopullinen nimi ja säännöt. Järvenpään Ladun ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin Matti Kervinen, sihteeriksi Aino Liikala ja taloudenhoitajaksi Pentti Putkonen.

Toiminta alkoi varsin vilkkaana heti seuraavan vuoden keväästä lähtien: laturetki helmikuussa, aloite kaupungin liikuntalautakunnalle yhteisen kansanhiihtoladun perustamisesta, pitkä polkuretki toukokuussa ja yhteinen polkukampanja kesäkuun ensimmäisenä sunnuntaina. Tämän lisäksi järjestettiin viikoittain tapahtuvia polkuretkiä.

Toiminta oli pitkälti retkeilyyn perustuvaa, mikä olikin luonnollista, sillä olihan koko idea syntynyt 1950-luvun laturetkitoiminnasta. Ensin alueen kun-

toilijoita kosketti lähimmin vuodesta 1955 järjestetyt Tahko-hiihdot Hyvinkäältä Pirkkolaan Helsinkiin, johon myös Hirvonen ja Putkonen osallistuivat. Sittemmin 1958 ajatus omasta alueellisesta laturetkestä toteutui Tuusulanjärven Laturetken muodossa latujen kierrellessä Tuusulan – Keravan – Järvenpään maisemissa. 1970-luvulle mentäessä kyseisen laturetken suosio oli laajentunut jo niin paljon, että 1972 osanottajia kirjattiin 1362, joista Järvenpäästä liikkeelle lähteneitä oli 482 hiihtäjää.

Lisää yhdistyksen historiasta voi lukea 40-vuotisjuhlajulkaisustamme, joka ilmestyy myöhemmin tänä syksynä. Juhlajulkaisun valmistaminen tulee olemaan yksi osa juhlallisuuksiamme. Se tulee myös osaltaan olemaan ehkäpä tärkein rahoitusvälineemme siihen kerättävine mainoksineen. Tässä mielessä vetoan puheenjohtajana kaikkiin jäsentiedotteen lukijoihin mainoshankinnan onnistumiseksi. Myymme eri tahoille 50 ja 250 euron mainostilaa. Tarkempia ohjeita hankinnalle saa sihteeriltämme Aulilta (GSM 0400 409052).

Järjestämme vuosijuhlat 10. joulukuuta, josta tulemme ilmoittamaan kotisivuillamme, paikallislehdissä ja erillisillä kutsuilla. Päivällä (10:00 – 15:00) järjestämme avoimen vastaanoton paikallisessa Scandic hotellin tiloissa ja kutsuperusteisen iltajuhlan (19:00 – 23:30) perustamispaikalla Järvenpään Seurojentalolla. Päivätalaisuuden ajanvarausjärjestelmästä ilmoitetaan tarkemmin kotisivuilla ja iltatilaisuuteen lähetetään henkilökohtaiset kutsut myöhemmin tehtävän hallituksen päätöksen mukaisesti.

13. puheenjohtaja

KASVOKKAIN MARATOONARIN KANSSA

Toukokuun aurinkoinen maanantaisää helli kaikkia ulkoilijoita, kun kohtasin Kivipuiston Monipalvelukeskuksen toiminnanjohtajan Tiina Purasen laitoksen pääoven edessä aukeavalla terassilla. Rakennuksen sisätiloista asteli joitakin keskuksen asiakkaita hiljaksen ulos, jotkut tarvitsivat hoitajien apua pyörätuolien liikkuttamiseen. Oli alkamassa asiakkaiden ja Järvenpään Ladun tukiryhmän yhteinen ulkoiluttamishetki.

Samalla kun me kaksi aloitimme keskustelumme pöydän ääressä, lähtivät paikalle saapuneet pareittain liikkeelle kuka minnekin pihapiiriin tai sen lähetyville. Tapahtuma oli saanut lopullisen muotonsa toteuttaakseen vuoden ”Yhdessä”-teemaamme sanan varsinaisessa merkityksessä. Näkymä toi runsaan hyvänolontunteen, vaikkakin vain vierestä seurattuna.

Yhteistyömme Kivipuiston asukkaiden kanssa on kestänyt vajaan vuoden. Aikaisemmin kaupunki ja seurakunta palkkasivat kesätyöläisiä samaan tarkoitukseen, mutta enää ei sellaiseen löydy varoja. Joukolle vapaaehtoisia latulaisia ikäihmisten liikkuttaminen on kuitenkin osa juuri niitä arvoja, joita yhdistyksemme toiminnassaan tavoittelee. Sen voidaan myös hyvällä syyllä sanoa olevan sosiaalisuudessaan palkitsevaa molemmin puolin – molemmat ovat saamapuolella.

Kivipuistolle yhteistyömme on Tiinan mielestä lisämahdollisuus. ”Ulkoilman saatavuus on jokapäiväinen etuus”, kuten hän toteaa. Tapahtumien säännönmukaisuus ja luotettavuus yhteistyön toimivuuteen ovat myönteisiä tekijöitä, mikä osaltaan luo pohjaa keskuksen ulkoilutuspäivien suunnittelulle. Osa hoitajista on tottunut jo asiakkaidensa hyvinvoinnin takaamiseksi tiedustelemaan paikalle saapumisestamme.

Vanhusten ulkoiluttamisella on selkeä merkitys heidän hyvinvoinnilleen. Liikkumiseen tarvittavien elintoimintojen taso säilyy paremmin. Lihaksisto ja nivelet saavat kaipaamaansa rasiusta, liikkeen koordinaatio säilyy ja koko kehon tasapainon hallinta pysyy ”muistissa”. Luonnollisesti ulkoilman saannin yhteys ruokahalun säilymiseen ja unen saantiin on ilmeinen.



Toiminnanjohtaja Tiina Puranen

Ulkoiluttamishetken sisältyy runsaasti myös sosiaalista kanssakäymistä. Keskuksen asiakkaat pääsevät läheiseen kanssakäymiseen toisen, heille vieraan ihmisen kanssa. Usein toistuvana ihmissläheisyys tiivistyy ja tietynlaista kiinteytymistä eri ihmisten välillä on havaittavissa. Latulaisten välittämä positiivinen ilmapiiri, hyväntuulisuus, välittyä autettavaan.

Kaksikkoja alkaa palaila kuka miltäkin suunnalta. Joukko kokoontuu aurinkoiselle terassille. Puheensorina täyttää koko alueen, eikä aikaakaan kun heleä-ääninen laulu kiirii jo pitkin rakennuksen edustaa. Silmät saavat lisää kirkkautta, katseet ovat avoimia, suupielet nousevat hymyilemään kilvan auringon kanssa ja yhdessä olemisen tunnetta välittävä käsi tarttuu kiinni hihapieleen.

Yhdessä on hyvä olla!

Kajtsu

Luomua luonnosta

Kun minulta pyydettiin juttua lehteenne, lähti ajatukseni korkealle lentoon, kauaksi lapsuuden ja nuoruuden aikoihin. Muistan ne monet rinkkojen pakkaamiset, kuinka sukat laitettiin rullalle ja tulitikut filmipurkkiin tikkuaskin kyljen kanssa. Muistan myös ne hiihtoreissut, Kiilopään ja muiden tuntureiden huiputtamiset, murrosikäiset raivonpuuskani lipsuvista suksista.

Muistan, kuinka teinityttöä nolotti, kun vanhemmat vetivät pitkin kylän raittia kävelysauvojen kanssa, silloin kun se ei vielä ollut yleistä. Ja ihmiset huutelivat: "Minne ne sukset jäivät?" Muistan myös sen logosuunnittelukilpailun, jossa tulin kuulemma toiseksi, setäni voittaessa: Vanhempani olivat Hanka-almen Latu ja Polku ry:n perustajajäseniä.

Mitä olen niiltä ajoilta oppinut? Jos minä en jaksa, joku auttaa – ja jos joku on hitaampi, häntä odotetaan. Jos joku on ärsyttävä, olen hiljaa, sillä me olemme erilaisia. Mutta erityisesti olen oppinut kunnioittamaan luontoa, luonnon ehdoilla menään. Luonto on kaunis, ihan sellaisenaan, menään jonossa polkua pitkin, ettei luonto kärsi. Roskia ei jätetä. Vesihörppy tunturipurosta on puhdas ja raikas, erämaan marjat ovat valmiita syötäväksi ihan sellaisenaan.

Nykyisin asun Etelä-Suomessa, kaukana lapsuuteni ajoista, retkeilen pienten lasteni kanssa pihapiirin lähimetsissä, minun vuoroni antaa elämyksiä ja muistoja lapsilleni. Mietin, mitä annettavaa minulla on heille?

Luomukaupan omistajana voin ainakin pieniltä osin tukea luonnon hyvinvointia, sillä kannustamalla ihmisiä käyttämään luomua, teemme yhdessä hyvää luonnon ja ihmisten puolesta. Luomuelintar-

vikkeet kasvatetaan ympäristöä kunnioittaen, että myös tulevat sukupolvet pääsevät nauttimaan luonnosta ja sen luonnonvaroista, kuten me nyt. Luomuviljelyssä pidetään huolta luonnon uusiutumista, luonnon ehdoilla. Luontoa ei rasiteta sinne kuumattomilla keinotekoisilla lannoitteilla, tai torjunta-aineilla.

Luomuruoka on puhdasta. Se sisältää aitoja ravintoaineita, mutta ei torjunta-ainejäämiä, eikä lisäaineita. Luomurusina ei sisällä sulfiitteja eikä rikkioksidia, sillä ne säilyvät juuri niin kauan kun niiden on luonnollista säilyä. Niiden ei tarvitse näyttää yhtään paremmilta, kun ne ovat, sillä hyvä maku puhuu puolestaan.

Suosittelen sydämellisesti tutustumaan Jyvä & Kipinän laajaan luomuvälikoimaan. Joukossa mm. retkeilijälle sopivat gluteiinittomat, maidottomat Organic food bar -luomutreeni/välipalapatukat (joiden tuoteseloste on oikea terveellisten ainesosien runsaudensarvi); maukkaat luomurusinat ja kuivatut hedelmät avattavissa ja suljettavissa pusseissa; suolattomat pähkinät, siemenet ja mantelit; energiset ja terveyttä ylläpitävät superfoodsit (gojit, cacaot, macat jne.); pitkään kylläisenä pitävät spelttiä, ruista ja quinoa sisältävät pastat ja näkkileivät; monenlaiset kokkausta nopeuttavat pihvi-, keitto- ja lisukeainekset, sekä -jauhot; kahvit, teet, kakaot; sekä kaikissa lämpötiloissa säilyvä luomuneitsyt-kookosöljy, jonka moninaisista käyttöominaisuuksista voisi kirjoittaa vaikka romaanin!

Jyvä & Kipinästä saa myös Quantum Touch® -energiahoitoa, apua vaivoihin luonnollisin keinoin!

Ladun jäsenkortilla saat alennusta kaikista tuotteista 5 %.

Kirsi Rönnbacka
yrittäjä

Jyvä & Kipinä

Sibeliuksenkatu 19, Järvenpää puh. 050 301 3877

Paasikivenkatu 14, Kerava puh. 050 913 7777



Jäsenyysasiat

Jäsenmaksut 2010

Perheen 1. jäsen	20 euroa
Alle 19 vuotiaat	8 euroa
Perhejäsenmaksu	26 euroa
Jäsen muussa yhd.	8 euroa
Kannatusjäsenmaksu alk.	50 euroa tai 100 euroa kotisivulinkityksellä

Järvenpään Ladun tilinumero:

Sampo 800028-4291705

HUOM! Ei jäsenmaksuja, jäsenmaksut Suomen Ladun kautta (lisätietoa Auli, puh. 0400 409 052)

Seuraava tiedote:

Alkuvuoden 2011 toiminnasta kertova tiedote jaetaan tammikuussa 2011.

Syyskokous:

Keskiviikko 29.9.2010 klo 18:00 Kirkkotie 1 – 3

Kahvitarjoilu.

Tervetuloa, Hallitus

Koulutusta:

Suomen Latu järjestää monenlaista liikuntaan liittyvää koulutusta johon voi tutustua osoitteessa www.suomenlatu.fi. Jos olet kiinnostunut koulutuksesta ja jakamaan saamasi opit yhteiseksi hyväksemme, Järvenpään Latu on valmis osallistumaan koulutuksen kustannuksiin, joko kokonaan tai osittain.

Ota yhteyttä, Kaj puh 050 435 1872.



Ullmax-tuotteet ovat edelleen myynnissämme.

Tuotteet ovat urheiluvaatteita, pääasiassa kerrastoja.

Tuotteet ovat mikrokuitua, merinovillaa tai villafroteeta.

Vaatteet ovat laadukkaita ja edullisia, suunnilleen puoleen hintaan verrattuna muihin merkkeihin.

Aulilla on tuote-esittelylaukku, jossa on mallit kaikista tuotteista.

Voit käydä hypistelemässä/kokeilemassa vaatteita Aulin luona.

Teemme yhdessä tilauksen ja tilaamasi vaatteet maksat Ladun tilille ja voit noutaa tuotteet Aulilta maksukuittia vastaan.

Voit käydä tutustumassa tuotteisiin Ullmaxin kotisivuilla

www.ullmax.fi

siellä on myös hinnat.

Ota yhteyttä, niin sovitaan vaatteiden näytöstä.

auli.saloranta@saunalahti.fi tai 0400 409 052

Hallitus ja toimihenkilöt 2010

Puheenjohtaja – turvallisuusasiat	Kaj Natri Lupiinikatu 5-7 A 2 04420 Järvenpää	kaj.natri@kolumbus.fi 050 435 1872
Varapuheenjohtaja – retkeily – rataluistelu – hiihto	Matti Salo Vuoritie 9 A 8 04400 Järvenpää	matti.salo@kotikone.fi 0400 463 613
Sihteeri – tiedotus, kotisivut – jäsenyysasiat – sauvakävely, lumikenkäily	Auli Saloranta Yhteiskouluntie 6 A 2 04400 Järvenpää	auli.saloranta@saunalahti.fi 0400 409 052
Jäsen – pyöräily – hiihto	Mauri Kortelainen Vesitorninkatu 7 c 9 04410 Järvenpää	m.kortelainen@luukku.com 040 7254 872
Jäsen – vaellukset – lumikenkäily	Heikki Laaksonen Kartanontie 24 A 2 04410 Järvenpää	heikki.laaksonen.hjl@gmail.com 045 235 7338
Jäsen – logistiikka – hiihto	Pertti Ottman Satakunnank. 10G 04400 Järvenpää	pertti.ottman@evl.fi 0400 417 883
Jäsen – metsämörrit – metsävaeltajat – lentopallo	Sari Ilander Kansakoulunkatu 20 E 26 04400 Järvenpää	s.ilander@suomi24.fi 044 573 8972
Jäsen – avantouinti – rataluistelu	Pekka Lindfors Nurmonkuja 6 04430 Järvenpää	lindfors_pekka@hotmail.com 040 515 3435
Jäsen – metsävaeltajat – pesäpallo	Jonna Huhta Vöyrinkatu 27 04430 Järvenpää	jarmo.huhta@kolumbus.fi 0500 695 449
Varajäsen – avantouinti	Eija Holttinen Matinkuja 6 04420 Järvenpää	eija.holttinen@luukku.com 0400 200 809
Varajäsen – pyöräily	Mona Kokkarinen Vesitorninkatu 7 c 9 04410 Järvenpää	mona.kokkarinen@gmail.com 045 233 9188

Muita toimihenkilöitä:

– rahastonhoitaja	Kyllikki Forsten Järvipuistonkatu 4 A 8 04400 Järvenpää	forsten.kyllikki@kolumbus.fi 041 444 8604
– hölkkä	Ilkka Arola	arola.ilkka@gmail.com 0400 549 620
– metsävaeltajat	Hannu Holttinen	hannu.holttinen@kolumbus.fi 0400 619 724
– tilintarkastaja	Raija Kaivonen	045 1337970
– tilintarkastaja	Arja Mustonen	040 574 3326
– varatilintarkastaja	Riitta Hirsimäki-Aspivaara	koti: 2919 604
– varatilintarkastaja	Marja-Liisa Putkonen	040 536 1515



Kannatusjäsenemme:



Wiener Paakari Oy
Vanha Yhdystie 17
04430 Järvenpää



Rantakatu 6
04400 Järvenpää
puh 09 279 7200



Oy Chebici Ltd
Vanha Yhdystie 2
04430 Järvenpää



Kuntokeskus Salus
Alhotie 14
04430 Järvenpää



Järvenpää
Helsingintie 4-8
puh. 09 279 7200



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