



SUOMEN LATU
SAVO-KARJALAN LATUALUE

KuntoPosti 02/2017

AnjaKorhonen



Tiilikajärven kansallispuisto



Läh. Juankosken Kuntoilijat ry

Pappilanpellontie 4 as 12
73500 Juankoski

Puh. 045 114 8853

<http://www.juankoskenkuntoilijat.com/>

Juankosken Kuntoilijat ry

Juankosken Kuntoilijat ry on vuonna 1972 perustettu Suomen Latu ry:n alainen paikallisyhdistys. Toimimme hiihdon, retkeilyn ja kaikenlaisen luonnossa tapahtuvan liikunnan sekä sisäliikunnan edistämiseksi Juankoski kotipaikkana ja toimialueena Koillis-Savo.

Tutustu kotisivuihin: www.juankoskenkuntoilijat.com

- * pääset siellä katsomaan kuvia tapahtumista ja retkistä
- * pääset sivujen kautta liittymään jäseneksi
- * näet tapahtumien valokuvat useammalta vuodelta
- * tutustut toimintaamme

Yhdistyksen arvot: Hyvinvointi, yhteisöllisyys, tasavertaisuus ja kestävä kehitys

LIIKUTAAN - OLLAAN YHDESSÄ - TEHDÄÄN TAPAHTUMISTA MIELIINPAINUVIA, YHDESSÄ AVOIMINA JA TASAVERTAISINA !

Vuoden Kuntoilija 2016 **Mikko Leskinen Muuruvedeltä.**

Mikko Leskinen on toiminut kirkkovenesoudussa niin retkisarjalaisena kuin Kivennavan Soutajissa kilpaillen. Pyörä- ja hiihtokilometrejä Mikolle tulee tuhansia vuosittain. Hän on osallistunut yhdistyksen talkoisiin, retkiin sekä kehitekeskustelupäiviin. Angry Birds tapahtuman ”ritsa-ammunta päällikkönä” toiminut. Viimeisimmäksi hän pinosi läkkään veteraanin usean talven puut talkoilla Toivo Ärväksen kanssa. Mauno Rautiainen kävi omalta osaltaan myöskin osallistumassa pinoamistalkoisiin. Toimikunnat ja työryhmät miettivät ehdokkaat Vuoden Kuntoilijaksi ja ehdotukset tuodaan käsiteltäväksi yhdistyksen hallitukseen. Tunnustus julkistetaan sääntömääräisessä kevätkokouksessa aina seuraavana vuonna (seur. kevät 2018).

Yhdistyksen tulevia tapahtumia:

- ◆ **23.11.2017** Yhdistyksen sääntömääräinen yleiskokous klo 18.00 kts takasivu. OP:n kerhohuone
- ◆ 28.1.2018 Pakkaspäivän perheliikunta: UlkonaKuiniLumiUkko, rakennetaan lumiukkoja yhdessä.
- ◆ 26.4.- 02.05.2018 Lapin keväthangille Suomen Latu Kiilopäälle. Suomen Latu ry 80 vuotta.
- ◆ 10.05.2018 Unelmien perheliikuntapäivä
- ◆ 26.05.2018 Polulle sydämellä Kolille päiväretki.
- ◆ 10.06.2018 Kesäinen pyöräretki
- ◆ 5.- 6.7.2018 Sulkavan retkisoutu
- ◆ 15.08.2018 Polkujuoksutapahtuma
- ◆ 24.08.2018 Ventsialaiset hiiliuunilla ja Pikonniemessä
- ◆ 8. - 9.9.2018 Nuku yön yli retki
- ◆ Kesälajit frisbeegolf, kyykkä, mölkky, sauvakävelyiltoja ym yhteistä liikunnallista toimintaa pidetään yllä resurssien mukaan.
- ◆ Tapahtumista ilmoitellaan muistilistalla, facebookissa, kotisivuilla ja Suomen Ladun tapahtumakalenterin kautta

Alueella: * Suunnitelmallinen viestintä latualueen kevätkoulutus 3.2.2018 Joensuu

* **Kesäfestarit 4. - 5.8.2018**

* Syyspäivät ja -aluekokous 5.-7.10.2018 Iisalmi

Valtakunnallisesti:

- * Valtakunnallinen LumiUkko-kampanja 28.1. - 11.3.2018
- * Suomen Latu ry kevätpäivät ja -järjestön kevätkokous 27.4.-1.5. 2018 Suomen Latu Kiilopää
- * Suomen Latu ry syyspäivät ja järjestön syyskokous 19.-21.10.2018 Espoo
- * Erämelonnan SM-kilpailut 26.05.-27.05.2018 Lappeenranta
- * Suomi Meloo Kuopiosta Imatralle 9.6.-15.6.2018
- * Kiilopäähiihto Suomen Latu Kiilopäällä 30.11.2018



Talviuimarit keväällä jäitten lähdettyä kauden päätöstahtumassa.

Kuva Arja Salminen

Miten koet yhdistyksessä olon? ”Kuntoilijoihin kuuluminen antaa paljon ystäviä ja kavereita, ei ole yksin. On tosi mukavaa kuulua porukkaan. Talviuinti ennen kaikkea on mahtavaa. Uisin useamminkin, jos olisi aina kaveri mukaan. Yksin en halua mennä, tuntuu turvallisemmalta toisen mukanaolo. Yhdistyksessä on paljon lajeja ja toivon kaikissa lajeissa oltavan yhteisöllisiä, toimittaisiin yhdessä ja kaikki huomioonottaen. Toiminta on harrastepohjaista matalan-kynnyksen liikuntaa, ei mitään kilpailua. Eikä kilpailumielessä ketään syrjittäisi missään lajeissa”.

Mitä talviuinti antaa sinulle? Kommentteja saunan lauteilta: ”Tää on vaan niin mahtavaa! Tämä on viikon kohokohta (saunallinen vuoro kerran viikossa). Hurtti huumori lentää, joskus jopa asiallisia vakaviakin keskusteluja saadaan aikaan. ”Hullun hauskaa” porukkaa, jolloin joskus annetaan ”tyhmyyden tiivistyä joukossa” ja hullutellaan! On se vaan niin hyvä fiilis ja olotila uinnin ja yhdessäolon jälkeen. Nuhatkin pysyy loitolla. Toivottavasti uintipaikkamme saadaan pitää pitkään ja pumppukin tulisi paikalleen Kuopion toimesta”. Kirjannut Anu Korhonen

SULKASATO...JA MUUTAKIN

Palloiluharrastus on aktiivista Juankosken Kuntoilijoissa, sulkapalloa pelataan kolme kertaa viikossa, lentopalloa ja tennistä kerran viikossa (myös talvella sisävuoro). Yhdessä liikkuminen ja liikunnan ilo ovat jo vuosia olleet perustana palloiluharrastuksille. Sulkapallossa on aktiivisia harrastajia yli kaksikymmentä, mukana niin nuoria kuin jo pitkään harrastuksen parissa olleita. Kun pelaajia on useamman tasoisia ja ikäisiä, tuo se omat haasteensa siihen, että meistä jokainen kokisi olevansa vahvana lenkinä pelissä ja nauttivan liikunnan ilosta.

Pelataan pääsääntöisesti nelinpeliä, jolloin pelataan pareina kaikkien vuorolla olevien kanssa, ei unohdeta heikointa eikä käytetä hyväksi vielä orastavaa pelitaitoa. Osahan pelaajista käy myös kilpailuissa.

Kuntoilijat harrastavat liikkumista nimensä mukaan kuntoillen ei kilpailumielessä. Haastattelimme Ollin kanssa niin sulkapalloilijoita kuin tenniksenpelaajia. Tennis on ollut lajina mukana vasta muutaman vuoden, aktiivisia harrastajia alle kymmenen tällä hetkellä. **Kesällä** pelataan ulkona ja talvivuoro sisällä on otettu käyttöön tänä syksynä.

Kyselimme Ollin kanssa niin sulkapalloilijoilta kuin tenniksenpelaajilta, mitä ajatuksia heillä on Juankosken Kuntoilijoiden toiminnasta ja harrastus mahdollisuuksista, jäsenmaksun suuruudesta ja mitä haluaisivat kehittää.

Kaikki olivat sitä mieltä, että Kuntoilijoiden toiminta on aktiivista, harrastus mahdollisuuksia on kaikille ja kaiken ikäisille vauvasta vaariin. Positiivista oli kuulla, että toiminta koetaan mukavaksi ja rennoksi, iloiseksi yhdessäoloksi. Nauru raikuu niin itselle kuin kanssapelaajilla pelien temmellyksessä.

Joukkuepeleissä on pyrkimys tasapuoliseen kohteluun, ketään ei jätetä ”vaihtopenkille”. Salivuoroja koettiin olevan riittävästi nykyisellä määrällä.

Retkeilyynkin oli useampi osallistunut samoin kuin frisbeegolfiin. Jäsenmaksu koettiin kohtuulliseksi, koska sillä saa myös jäsenetuja esim. paikallisesta Sepon Urheilu ja Patruuna Oy:stä, jäsenlehti Latu ja Polku, johon useimmat olivat tyytyväisiä. Suomen Latu tunnettiin järjestönä ja oivallettiin, että Juankosken Kuntoilijat on paikallisyhdistys.

Yhteisesti todettiin, että Juankosken Kuntoilijat on aktiivinen liikuttaja, tuo iloa ja antaa voimaa arkeen.

Kehittämistarpeita ei keksitty, mutta kaikkien toivomus on, että toiminta säilyy virkeänä sekä yhdistyksen varoja käytettäisiin entistä enemmän jäsenten hyväksi eri tapahtumiin, toimintoihin ja harrastuksiin.

Kiitämme lämpimästi kaikkia haastateltuja henkilöitä ja toivotamme liikunnallista ja iloista tulevaa vuotta 2018 koko porukalle. Hymyillään ja halataan, kun tavataan.

Kuvat Sirpa Ihanus



Lämpimin talvisin terveisin Sirpa Ihanus ja Olavi Rissanen



Pariskunnan yhteinen harrastus

Salivuorot Ruukinkoulu: Lentopallo torstai klo 20.00 - 22.00
Sulkapallo keskiviikko klo 20.00 - 21.30
Sulkapallo lauantai aloittelevat, perheet klo 16.00 - 17.00
Sulkapallo lauantai klo 17.00 - 18.00
Sulkapallo sunnuntai klo 19.00 - 21.00
Tennis sunnuntai klo 10.00 - 11.30

Talviuinti: Ruukin Kievarin saunallinen vuoro torstaina klo 17.00 alkaen → klo 18.30
Saavu paikalle ajoissa. 4,00€/kertamaksu saunaosastolla.

Kausikortit aamu/päivä-uintiin arkipäivisin klo 8.30 → 14.00 respasta 25€ (suihku ja pukutilat käytössä.). **Utenua kausikorttilaiset voivat uida perjantaina ja lauantaina myöhempään ravintolan aukiollessa (ellei ole tilausauna käytössä).**

KUNTOILIJOIDEN JÄSENEÄ:

- # saat 5 kertaa vuodessa Suomen Latu ry:n julkaiseman Latu&Polku-lehden
 - # saat mahdollisuuden osallistua Kuntoilijoiden säännölliseen toimintaan.
 - # saat tapaturmavakuutuksen SL ry:n ja jäsenyhdistyksen tapahtumissa
 - # saat alennuksia SL:n koulutustilaisuuksista, kursseista ja tapahtumista
 - # saat alennuksia SL ry:n ulkoilu- ja toimintakeskuksissa
 - # saat retkeilyvarusteita Partioaitasta 10%-alennuksen
 - # saat alennuksia Viking-Line laivamatkoista
 - # paikallistasolla oman yhdistyksen jäsenetu: **Sepon Urheilu ja Patruuna, Juankoski,** antaa **10%** alennuksen normaalihintaisista tuotteista **jäsenkortin esittämällä!**
- Lue lisää: <https://www.suomenlatu.fi/jasenpalvelut/jasenedut.html>

06.12.2017 Suomi 100 - Itsenäisyyspäivän lasten- ja perhetapahtuma Soittokunnan talolla klo 14.00 – 16.30 Ulkoleikki, askartelua, musiikkia, mehu- ja kahvitarjoilu. Mukana Kuntoilijat, Soihtu, Kulturihistoriallinen Seura

JUANKOSKEN KUNTOILIJAT RY

sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

23.11.2017

klo 18.00

Pohjois-Savon Osuuspankin kerhohuone

Käsitellään sääntöjenmukaiset asiat.

Toimintasuunnitelma ja talousarvio v. 2018

KAHVIT

TERVETULOA

Hallitus

Suomen Latu ry:n uuden strategian mukaan vuosille 2016-2021 toiminta jaetaan kolmeen osioon: Ulkoile – Osallistu – Vaikuta. Näiden mukaan luomme syyskokouksessa toimintasuunnitelmaa v. 2018. Teemana vuodelle 2018 on **Polulle sydämellä!** Suomen Ladun yhteistoimintakumppani ensi vuonna Sydänliitto ja sen paikalliset Sydänyhdistykset.

Mukavaa ja tervettä loppuvuotta kaikille !