

Iitin Latu ry:n tiedotuslehden julkaisu 1/2014



Liikunnan kipinä



Perheliikunnan iloa

Perheliikunta eli perhis on suhteellisen uusi toimintamuoto Iitin Ladussa. Perhis kokoaa yhteen iloisen ja vauhdikkaan ryhmän lapsia vanhempineen liikkumaan lauantai-aamuisin sekä syys- että kevätkaudella. Liikumme vaihtelevasti joko sisällä tai ulkona.

Perheet ovat tuoneet mukanaan myös läheisiään liikkumaan kanssamme. Isovanhemmat, tädit, sedät ja kummit ovatkin tervetulleita osallistumaan perhikseen. Perheet osallistuvat toimintaan yhdessä, eivätkä vanhemmat jää passiivisiksi seuraajiksi ohjatuissa tuokioissa.

Olemme toimineet ohjaajina nyt kahden kauden ajan. Siinä roolissa on ollut hienoa seurata, miten lapset ja vanhemmat ovat olleet innokkaita ja kokeilunhaluisia erilaisiin asioihin. Välillä me ohjaajat silmät kyynelissä katsomme lasten intoa ja iloa heidän pyydystäessään häntäpalloja vanhempiensa housunkauluksesta. Perheiltä saa kivasti myös ideoita, joihin pyrimme vastaamaan. Perhiksessä kuitenkin liikutaan leikin myötä ja lapsen omaan tahtiin. Liikkuminen yhdessä perheen kanssa on tärkeää. Liikkumisen ilo ja riemu näkyy sekä lapsissa että vanhemmissa. Perhis antaa meille kaikille todella paljon!

Perhikseen tullaan usein liikkuen. Tämä selviää seuraavasta muutaman lapsen haastattelusta, kun heiltä kysyttiin, mikä perhiksessä on kivointa.

Pepin mielestä oli kiva liikkua pyöräillen ja perhiksessä kivointa oli retkeily lintutornille. Myös Lotan mielestä kivointa oli liikkua ulkona metsässä ja pyöräillen. Perhiksessä oli kivointa retket. Minttu ja Moona pitivät liikkumisesta juosten ja kävellen. Myös leikkiminen oli mukavaa. Einosta taas perhiksessä kivaa oli leikkivarjo ja retkeily. Leevin mielestä kivointa oli liikkua ulkona leikkien kavereiden kanssa. Parasta olivat retkeily ja sisäleikit.

Ulkoretket ja leikit tuntuvat haastattelun perusteella olevan ”kivointa”. Kun kysyimme lapsilta, missä he haluaisivat liikkua seuraavalla kerralla, kuului yhdestä suusta: ”SISÄLLÄ.” Siis kaikki on kivaa!

Toivotamme Kipinän lukijoille antoisia liikkumisen hetkiä tälle keväälle ja toivotamme uuden tiimimme jäsenen Vivecan tervetulleeksi toimimaan kanssamme. Lisätietoja Perhiksestä voit lukea Kipinän sivulta 5 ja Iitin Ladun kotisivuilta. Tervetuloa Perhikseen!

*Perhisohjaajat
Satu ja Aija*

Liikunnan kipinän toimitus:

Julkaisija: Iitin Latu ry

Kaksi julkaisua vuodessa, vuosikerta 2014

Sähköposti: iitinlatu@iitinlatu.com**Alkuvuoden tapahtumakalenteri**

Iitin Ladun tapahtumia voit seurata nyt myös Facebookissa osoitteessa facebook.com/iitinlatu. Käy tykkäämässä.

- Suomen Ladun valtakunnallinen tapahtuma
- Kymi-Vuoksen latualueen yhdistysten tapahtumia

Tammikuu**Pe 17.1.** Tammikuun kuutamokävely**Su 19.1.** Retki Saarasilla**Pe 31.1.–2.2.** [Lumeneiston ja jäänveiston SM-kilpailut Kemissä](#)**Pe 31.1.–2.2.** [Avantouinnin SM-kilpailut Vierumäellä](#)**Helmikuu****Ti 4. ja 6.2.** Aikuisten hiihtokoulu (katso sivu 5)**Su 9.2.** YHDESSÄ-talvirieha Hiihtomajalla**Ti 11.–21.2.** Muumien hiihtokoulu**Pe 14.2.** Helmikuun kuutamohiihto**La 15.–16.2.** Lumeneistoa Vieterinpuistossa (katso takasivu)**La 22.2.** [Lumikenkäilyn SM-kilpailut Kiilopäällä](#)**Su 23.2.** Iitin laturetki

Opi hiihtämään Muumien hiihtokoulussa. Muumien hiihtokoulu 5–6 vuotiaille alkaa tiistaina 11.2. kello 17–18.30. Ilmoittautumiset Eeva-Riitta Koivuselle puhelimitse 040 588 0753 iltaisin kello 16.30 jälkeen perjantaihin 7.2. mennessä. Mukaan voidaan ottaa 20 lasta ilmoittautumisjärjestyksessä. Hiihtokoulu pidetään Myllytöyryn hiihtomajalla osoitteessa Hiihtäjätie 12. Hiihtokoulun hinta on 10€/lapsi. Maksu suoritetaan käteisellä ensimmäisen kerran ilmoittautumisen yhteydessä.

Maaliskuu

- Su** 2.3. [Valtakunnallinen laturetki, Pirkan hiihto](#)
- Pe** 7.–8.3. 24h-talviuintimaraton Veteraanimajalla (katso takasivu)
- Su** 9.3. Lumikenkäretki
- Su** 9.3. [Kuusaan laturetki](#)
- Ti** 11.3. Yhdistyksen kevätkokous
- Pe** 14.3. Maaliskuun kuutamohiihto
- To** 20.–23.3. [Avantouinnin MM-kilpailut Rovaniemellä](#)

Huhtikuu

- Pe** 11.4. Huhtikuun kuutamokävely
- Ma** 28.4.–26.5. Metsämörrikoulu (sivu 5)

Toukokuu

- To** 1.5. Viikkopyöräily Perheniemen Leirinmäelle (25 km)
- La** 3.5. Sauvakävelytapahtuma Maatilorilla
- To** 8.5. Viikkopyöräily Tillola-Radansuu (16 km)
- To** 15.5. Viikkopyöräily Mankalan koskille (31 km)
- Su** 18.5. Patikkaretki
- To** 22.5. Viikkopyöräily Tillolan taistelukaivannoille (16 km)
- To** 29.5. Helatorstain Urajärvipyöräily

Kesäkuu

- Ke** 4.6. Laavuhartaus Pukkikankaalla
- To** 5.6. Viikkopyöräily Sampola–Rieska–Jokue (22 km)
- La** 7.–14.6. [Suomi Meloo -viesti Joensuusta Heinolaan](#)
- To** 12.6. Viikkopyöräily Muikkula-Taasia (38 km)
- Ma** 16.–22.6. [LatuNaisten pyöräretki Viroom](#)
- To** 26.6. Viikkopyöräily Hiisiöistenlammille (23 km)
- Pe** 27.–29.6. [Latualueen leiripäivät Virolahdella](#)

Tapahtumien sisältö tarkentuu, ja kevään kuluessa mahdollisesti syntyy uusia retkiä ja tapahtumia. Seuraa tiedottamista Iitinseudun seurapalstalla ja WWW-sivuillamme.

Perhis liikuttaa. Ohjattu perheliikunta jatkuu vilkkaana lauantai-aamuisin kello 9.30–10.30 aina toukokuun alkuun asti. Liikumme pääasiassa yläkoulun liikuntasalissa ja paljon myös ulkona Iitin kunnan alueella. Käymme mm. Kupparinojan lintu-tornilla bongailmassa, Pukkikankaalla metsässä, Veteraanimajalla liikuntaleikeissä ja päiväkotien piholla. Talvella, jos lunta saamme, lumikenkäilemme, laskemme mäkeä ja piipahdamme Muumien perhehihtokoulussa. Retkille otamme mukaan pienet eväät, ja paistamme makkaraa.

Aktiivisia perheitä on mukana alle kymmenen, joten mukaan mahtuu vielä liikunnasta kiinnostuneita perheitä. Ilmoittautumiset aija.lehtinen@luukku.com. Perhismaksut ovat kevät- ja syyskaudelta 15€/perhe (30€/vuosi, n. 1,15€/kerta) perheen koosta riippumatta.

Nyt aikuiset kertaamaan ja opettelemaan hiihdon tekniikkaa! Ladulla on pitkät perinteet lasten hiihtokoulun järjestämisestä. Tänä talvena on myös aikuisilla mahdollisuus kerrata ja opetella sekä perinteisen että vapaan hiihtotavan tekniikoita pätevien ja ammattitaitoisten ohjaajien avustuksella.

Aikuisten hiihtotekniikan opastusta järjestetään kahtena iltana:

- tiistaina 4.2.14 klo 17–19 aiheena perinteisen hiihtotavat tekniikat ja
- torstaina 6.2.14 klo 17–19 opeteltavana vapaan hiihtotavan tekniikat.

Ohjaajina toimivat valmentaja Henna Sivenius Suomen Maastohiihto ry:stä ja Riitta Tuomala Iitin Ladusta. Opetuspaikkana on Myllytöyryn hiihtomaja, Hiihtäjäntie 12.

Ennakoilmoittautumiset Eeva-Riitta Koivuselle puh. 040 588 0753 mielellään klo 16.30 jälkeen torstaihin 30.1. mennessä. Hiihtokoulun hinta on 5€/päivä, ja maksu suoritetaan käteisellä paikan päällä.

Opastus sopii kaikentasoisille ikään ja kuntoon katsomatta. Pienellä tekniikkaopastuksella voit nauttia ja saada hiihdosta vielä enemmän irti! Nyt kaikki reippaasti mukaan. Toivottavasti saisimme nopeasti lunta.

Kaikki lapset metsään. Metsämörrikoulu 5–6 vuotiaille pidetään maanantaisin Myllytöyryn Hiihtomajalla 28.4. alkaen kello 18. Kokoontumisia on viisi, joista päätäjäiset pidetään 26.5. Pukkikankaan laavulla.

Ennakoilmoittautuminen on Marjo Sartamolle 23.4. mennessä iltaisin 040 762 9996 tai marjo_sartamo@hotmail.com. Metsämörrikoulun hinta on 10€/lapsi.

Yhdistyksellä on varusteita vuokrattavana

Vuokrausasioita voit kysyä Sepolta, Pekalta tai muilta hallituksen jäseniltä. Vuokraus-tilanteen voit tarkastaa myös netistä iitinlatu.com/vuokraus ja tehdä varauksen puhelimella tai sähköpostilla. Retkilemmen voit lainata varusteita veloitusetta.

Lumikengät	aikuisten 9 paria lasten 5 paria	5 € / vrk / pari 3 € / vrk / pari
Retkiluistimet	2 paria + naskalit	5 € / vrk / pari
Kävelysauvoja	useita pareja	lainaksi tapahtumissamme
Pumppusauvat	1 pari	5 € / vko
Kanootti (inkkari)	1 kpl	5 € / vrk
Trangia-retkikeitin	1 kpl	lainaksi
Rinkkoja	2 kpl (65 ja 85 litraa)	10 € / vkl, 15 € / vko
Teltta	1 kpl	10 € / vkl, 15 € / vko
Nokipannuja	vesi/kahvi yhteensä 5 kpl	kahvipaketti

Jäsenmaksut vuonna 2014

	Jäsenmaksu	liitin Ladun osuus maksusta
henkilöjäsen	20 €	5,50 €
perhejäsen	30 €	8 €
rinnakkais-/nuorisojäsen	12 €	4 €
yhteisöhenkilöjäsen	26 €	11,50 €

Voit ostaa jäsenyyden lahjaksi läheisellesi osoitteessa suomenlatu.fi/lahjaksi. Hankkimalla uuden jäsenen, saat lahjan. Lue lisää suomenlatu.fi/hankijasen. Yhteisöhenkilöjäsenyys on uusi jäsenyyden muoto, jossa työyhteisö tai yritys maksaa henkilön jäsenmaksun.

Valtakunnalliset jäsenedut voi tarkistaa Suomen Ladun sivuilta suomenlatu.fi/jasenedut tai jäsenille tulevasta Latu & Polku -lehdessä.

Jäsenyysmuutoksista voit ilmoittaa yhdistyksen sihteerille sihteeri@iitinlatu.com, tai voit ottaa yhteyttä suoraan Suomen Latuun sähköpostilla jasenpalvelu@suomenlatu.fi tai puhelimella 044 722 6301.

Iitin Ladun hallitus, toimihenkilöt ja jaosaktiivit kaudella 2014

Seppo Arola	puheenjohtaja	040 5048 831
Viveca Hyypiä	hallituksen jäsen (HJ), varapuheenjohtaja	040 7323 186
Harri Forsgren	HJ, sihteeri	040 5344 342, harrif.iitinlatu@gmail.com, sihteeri@iitinlatu.com
Pertti Kaarnakoski	HJ, talviuinti	0400 875 879
Antti Suikki	HJ	
Ulla-Maija Vainio	HJ	
Marja Kausalainen	varajäsen, Voimaa vanhuu- teen -ohjelma	050 3400 792
Satu Kytösaho	varajäsen, perheliikunta	0500 755 386
Erkki Haapalahti	taloudenhoitaja	040 7157 600, erkki.haapalahti@elisanet.fi
Pekka Ahokas	retkeily, melonta	044 2787 261, pekka.ahokas55@gmail.com
Marjo Sartamo	Metsämörri	040 762 9996, marjo_sartamo@hotmail.com
Eeva-Riitta Koivunen	Muumien hiihtokoulu	040 5880 753
Aija Lehtinen	perheliikunta	040 5473 733, aija.lehtinen@luukku.com

Yhdistyksen sähköposti: iitinlatu@iitinlatu.com

Postiosoite: Sampolantie 189, 47400 Kausala

Laskutusosoite: Välitie 3, 47400 Kausala

Pankkiyhteys: OP - FI84 5069 0140 0336 52

Yleiset saunavuorot Veteraanimajalla

Sauna on avoinna maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin kello 16.00–20.00 ja lauantaisin kello 14.00–17.00. Kesäaikaan siirrytään taas kesäkuun alussa. Silloin sauna lämpiää vain keskiviikkoisin kello 17.00–21.00. Saunakortin voi hankkia Iitin kunnan yhteispalvelupisteestä Monitorista (Rautatienkatu 20). Saunojen pukuhuoneissa on lippaat, joihin voi myös maksaa kertamaksun. Hinnat ovat:

	Aikuiset	Lapset, opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät
Kertamaksu	5 €	4 €
5 × kortti	15 €	10 €
10 × kortti	25 €	20 €
25 × kortti	52 €	40 €
50 × kortti	90 €	90 €
Vuosikortti	130 €	130 €

24-tunnin avantosaunamaraton Veteraanimajalla Maaliskuun 7. ja 8. päivä järjestetään jo neljännen kerran vuorokauden kestävä avantosaunamaraton. Perjantaista kello 17 alkaen vuorokausi on jaettu parin tunnin vuoroihin. Sinä aikana mahdollisimman moni talviuimari viettää aikaa mieliharrastuksensa parissa.

Ilmoittautumislomake laitetaan esille Veteraanimajalle helmikuussa. Osallistujat veivät saunakorttiaan tai maksavat kertamaksun.

Lumenveistoa Vieterinpuistossa Lauantaina 15. ja sunnuntaina 16. helmikuuta on mahdollisuus seurata miten lumiveistos syntyy ja päästä myös itse osallistumaan perheen tai joukkueen kanssa lumiveistoksen tekemiseen. Tapahtuma on lauantaina ja sunnuntaina kello 10–14.