

A group of hikers with backpacks walking away on a forest path. The hikers are wearing various colorful gear, including jackets and hats. The forest is dense with tall, thin trees and a ground covered in green moss and fallen leaves. The overall atmosphere is serene and natural.

VANTAAN LATU JA POLKU

Retkeillään!

LUONTOLIHKUNTA
KAIKKINA VUODENAIKOINA

Löydä oma tapasi ulkoilla

JÄSENTIEDOTE 2/2024

Vantaan Latu ja Polku ry



Vantaan Latu ja Polku ry on vuonna 1965 perustettu Suomen Ladun aktiivinen paikallisyhdistys, joka järjestää luonto- ja kuntoliikuntaa kaikkina vuodenaikoina kaikenikäisille. Monien tapahtumien kokoontumispaikkana on Bisan maja, Kuusijärven ulkoilukeskus tai Hakunilan urheilupuisto. Toimintaamme kuuluvat erilaiset polku- ja patikkaretket, sauvakävely ja kävely, keppijumppa, hiihto, lumikenkäily, pyöräily, maastopyöräily, polkujuoksu, retkeily ja vaellus, geokätköily, frisbeegolf, lapsille ja perheille Metsämörri- ja Seikkailevat perheet -tapahtumat sekä Muumien hiihto- ja retkeilykoulut.

Tule mukaan! Jäseneksi voit liittyä verkkosivuilla www.vantaanlatu.com tai www.suomenlatu.fi > **Jäsenpalvelut**, jasenpalvelu@suomenlatu.fi, puh. 09 8567 7450.

Muutokset jäsentietoihin Jäsenpalveluihin tai jäsenpolku-itse-asiointisivustolla. Osoitteenmuutosta ei tarvitse ilmoittaa, tiedot päivittyvät Postin rekisteristä.

Jäsenetuna Suomen Ladun Latu & Polku -lehti 4 numeroa vuodessa sekä oman yhdistyksen jäsentiedote 2 kertaa vuodessa. Tapaturvavakuutus yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa. Katso Suomen Ladun jäsenkortilla saatavat jäsenedut: www.suomenlatu.fi > Jäsenpalvelut.

Jäsenmaksut 2024

Henkilöjäsen	26,00 €
Perhejäsenyys	38,00 €
Nuorisojäsen (alle 20-v.) ja opiskelijajäsen (alle 29-v.)	12,00 €
Rinnakkaisjäsen (jäsenenä toisessa latuyhdistyksessä)	14,00 €
Yhteisöhenkilöjäsenmaksu	37,00 €

Tiedotus

Vantaan Latu ja Polku -jäsentiedote, www.vantaanlatu.com, www.facebook.com/vantaanlatury ja Bisan maja

Hallitus 2024

Puheenjohtaja, tiedotus ja jäsenasiat

Maarit Kylmäluoma
puh. 0400 811 570
maarit.kylmaluoma@elisanet.fi

Varapuheenjohtaja, jäsenihteeri

Timo Satoniitty
puh. 040 530 1348
timo.satoniitty@gmail.com

Sihteeri

Helinä Heino
helina.heino@gmail.com

Muut jäsenet

Katriina Nurkka
katriina.nu@gmail.com

Susanna Sihvo
susannasihvo@yahoo.com

Jenni Sipilä
jensipola@gmail.com

Heikki Tidenberg
tidenbergheikki@gmail.com

Varajäsenet

Ville Haavisto
tuwiha@gmail.com

Timo Huhta
timo.huhta@outlook.com

Tuija Luhta
luhta.tuija@gmail.com

Varainhoitaja

Eija Kastarinen
eija.kastarinen@gmail.com

Puheenjohtajan terveiset

Kaunis, lämmin kesäsää jatkuu Vantaalla elokuun puolivälissä. Toivotaan, että sää on yhtä suosiollinen myös elokuun viimeisenä viikonloppuna. Lauantaina 31.8. järjestetään Vantaalla Suomen Ladun Nuku yö ulkona -kampanjan päätapahtumista toinen, Metsä-hotelli Kuusijärvi, Vantaan kaupungin, Suomen Ladun sekä Vantaan Ladun ja Polun yhteistyönä. Tapahtumaa on tekemässä huikean suuri joukko vapaaehtoisia – moni teistäkin tämän lukijoista – mistä olen iloinen ja kiitollinen, sillä eihän suur tapahtuma olisi muuten mahdollinen.

Metsähotellin tapahtuma-alueella on monipuolista toimintaa ja kokeiltavaa koko päiväksi kaikenikäisille (katso sivu 17). Tervetuloa myös päiväkävijäksi koko perheen voimin!

Alkavan syyskauden toiminnasta nostaisin tähän vinkkinä syksyiseen luontoon vievät retket. Luvassa on muun muassa patikointia lähikansallispuistoissamme Sipoonkorvessa ja Nuuksiossa, pidemmälle viikonloppuretkelle lähdemme Pirkanmaalle ja syysvaelluksen kohde löytyy Keski-Suomesta. Tulossa on myös lyhyempiä retkiä, kuten sieniretki, Metsämieli-retket sekä Poluilla suunnistaen -retki. Seuraavilta sivuilta voit lukea, mitä kaikkea on ohjelmassa aikuisille, lapsille sekä perheille. Ohjelma täydentyy, joten kannattaa seurata tiedotustamme verkkosivuilla, uutiskirjeissä ja Facebookissa. Tule rohkeasti mukaan!

Mitä ensi vuonna, jolloin Vantaan Latu ja Polku täyttää 60 vuotta? Tulevan toiminnan suunnittelu alkaa syksyn alussa, ja kuulemme erittäin mielellämme jäsentemme toiveita ja ehdotuksia. Toimintamme tavoitteena on auttaa jokaista löytämään itselle mielekäs tapa ulkoilla ja nauttia luonnosta. Ota yhteyttä. Tulevia muutoksia on yhdistyksen hallituksen puheenjohtajan vaihtuminen, joten seuraajaani etsitään. Lue lisää sivulta 20. Tulethan myös vaikuttamaan syyskokoukseen, joka pidetään 12. marraskuuta.

Lopuksi haastan sinut nukkumaan yön ulkona 31. elokuuta. Ota haasteen vastaan! Aktiivista syksyä – ulkoillaan ja retkeillään syysluonnossa, tavataan poluilla ja tapahtumissa!

Maarit



Poimintoja toiminnasta



Toukokuussa patikoitiin Petikon luontovirkistysalueen maastoissa.



Retkikokkailijat loihdivat herkkuja kesän retket mielessään.



Polkujuoksijat pysähtyivät tauolle Sipoonkorvessa.



Bisan majalla poikkesi paljon retkeilijöitä kevään polkuretkipäivänä.



Unelmien liikuntapäivän iltapalaretki innosti lapsia liikkumaan ja leikkimään.



Suokävelijöillä oli Viirilän suolla poikkeuksellisen märkää huhtikuussa.

Ohjaaja tutuksi – Jenni Uusimaa

“Metsämieli-retkellä ollaan yhdessä jaetun ihmisyyden äärellä, uteliaasti maailmaa ihmetellen.”

Metsämieli on Suomessa kehitetty menetelmä, joka yhdistää luonnon todetut terveysvaikutukset erilaisiin mielentaitoharjoituksiin. Metsämieli-retkellä kävellään yleensä todella rauhallisesti, ja kävelyn lomassa pysähdytään tekemään ohjaajan opastamana erilaisia aisti-, läsnäolo- ja mielentaitoharjoituksia. Metsämieli on myös omien ajatusten ja tunteiden tutkiskelua.

Vantaan Ladulla ja Polulla on neljä Metsämieli-ohjaajaa. Yksi heistä on vantaalainen luontoliikkuja ja luonnonystävä Jenni



Uusimaa. Vuonna 2020 ohjaajakoulutuksen käynyt Jenni ohjaa nyt kolmatta vuotta Metsämieli-retkiä. “Kolmeen vuoteen mahtuu monia upeita retkiä”, Jenni kertoo ja jatkaa: “Parasta on se, että saa opastaa muita itselle merkityksellisten asioiden pariin.”

Monet luontoliikuntalajit ovat lähellä Jennin sydäntä: suunnistus, retkeily, hiihto, polkujuoksu, marjastus, sienestys ja hortoilo eli villiyrtit. Kesäisin hän nauttii luonnon vesissä uimisesta sekä ulkona joogaamisesta. “Nuorempana meno on ollut vauhdikkaampaa, mutta nykyään luonnossa ollessa tykkään pysähtyä aistimaan, havainnoimaan, hidastamaan ja vain olemaan.”

Metsämieli-retkistä olisi paljon hyötyä monelle hektisen arjen kanssa kamppailevalle. “Tieteellinen näyttö luonnon hyvinvointivaikutuksista alkaa olla kiistatonta”, Jenni huomauttaa. “Stressihormonitasot alenevat, verenpaine ja syke alenevat ja mieliala kohenee jo 20 minuutin luonnossa oleilun jälkeen.”

Kynnys Metsämieli-retkille osallistumiseen on matala. “Jokainen on itsensä ja hyvinvointinsa paras asiantuntija, joten harjoituksia saa soveltaa itselle sopiviksi”, Jenni kannustaa. Kuntopohjaa tarvitaan sen verran, että pystyy kävelemään rauhallisesti metsän polkuja myös epätasaisessa maastossa lyhyehkön 2–3 kilometrin matkan.

Mitään muita ennakkotietoja tai -taitoja ei tarvita. “Puitakin saattaa päästä halaamaan niin halutessaan”, Jenni virnistää.

Metsämieli-retkistä kiinnostuneen kannattaa seurata tapahtumakalenterista tulevien retkien ajankohtia ja lähteä rohkeasti mukaan. Jenni kannustaa myös kokeilemaan eri ohjaajien retkiä ja eri vuodenaikoihin. “Jokainen retki on ohjaajansa näköinen. Lisäksi luonto tarjoaa joka kerta erilaisia näkökulmia vuodenaikojen ja säätilojen vaihdellessa.”

Elisa Lindroth



Häähninmäen talvivaellus 5.-7.4.2024

Metsolan Nesteellä aamulla tavattiin ja toisiamme lämpimästi halattiin. Autot sujuvasti pakattiin ja suunnaksi Konnevesi valittiin. Karoliinan kahvinyllä taukoa pidettiin ja yhteiselosta nautittiin. Perille määränpäähän saavuttiin ja Purtomäen Pekka tavattiin. Poltinlammin mökki ja sauna sai seuraksensa telttalauman. Ajopäivän jälkeen jäsenet vetreäksi käveltiin ja luolan syvyyksistä itsemme löydettiin. Matkalle osuivat myös Hattivatit ja kengissä vain kilkattivat rautaiset istappit.

Makoisasti telttoissa nukuttiin ja aamupalan jälkeen näkötornille kulkumme suunnattiin. Portaita talsittiin satakunta ja ylhäällä

odotti Häähninmäen valtakunta. Illalla sauna antoi lempeät löylyt ja avanto poisti turhat höyryt. Yllätystä ilta myös Villelle toi, kun ryhmämme hänelle juhlan loi.

Viimeinen aamu valkeni varhain. Telttakylä reippaasti purettiin ja Poltinlammille hyvästit heitettiin. Viimeinen etappi matkallamme oli, pysähtyä Etelä-Konnevedellä tovi. Rännää vihmoi maahan asti, mutta ei hidastunut askelten tahti. Vuori-Kalaja huiputettiin ja alhaalla kodassa makkarat paistettiin. Etelä-Konnevesi jou!

**Katja Huovinen,
Merja Ranta-Pere**



Kuntoliikunta 2024

KEPPIJUMPPA

Keppijumppa on monipuolinen kuntoilu-muoto, joka sopii eri-ikäisille ja -kuntoisille. Se kohentaa lihaskuntoa, parantaa lihastasapainoa ja ryhtiä sekä opettaa oikeaa nostotekniikkaa ja keskivartalon hallintaa. Keppijumppa on hauskaa ja tehokasta.

Rajakylän koulu Latukuja 1, maanantaisin 26.8. alkaen klo 19.00–20.00.

Maksu 4 € / kerta. Ota oma alusta mukaan, omaa keppiä ei tarvita.

Tiedustelut: *Heli Limatius*,
puh. 040 839 8372

SAUVAKÄVELY

Sauvakävely on kaikille sopivaa kuntoilua, jonka harrastaminen on helppo aloittaa. Reippailla voi niin kuntopoluilla, metsissä, lumessa kuin asfaltillakin. Tule mukaan kävelemään Vantaan Ladun ja Polun ohjaajien opastamana. Kävelyharjoitteluun ja -tekniikkaan annetaan vinkkejä, ja matka etenee osallistujien vauhdin ja kunnon mukaisesti. Kävelyt aloitetaan verryttelyllä ja lopuksi



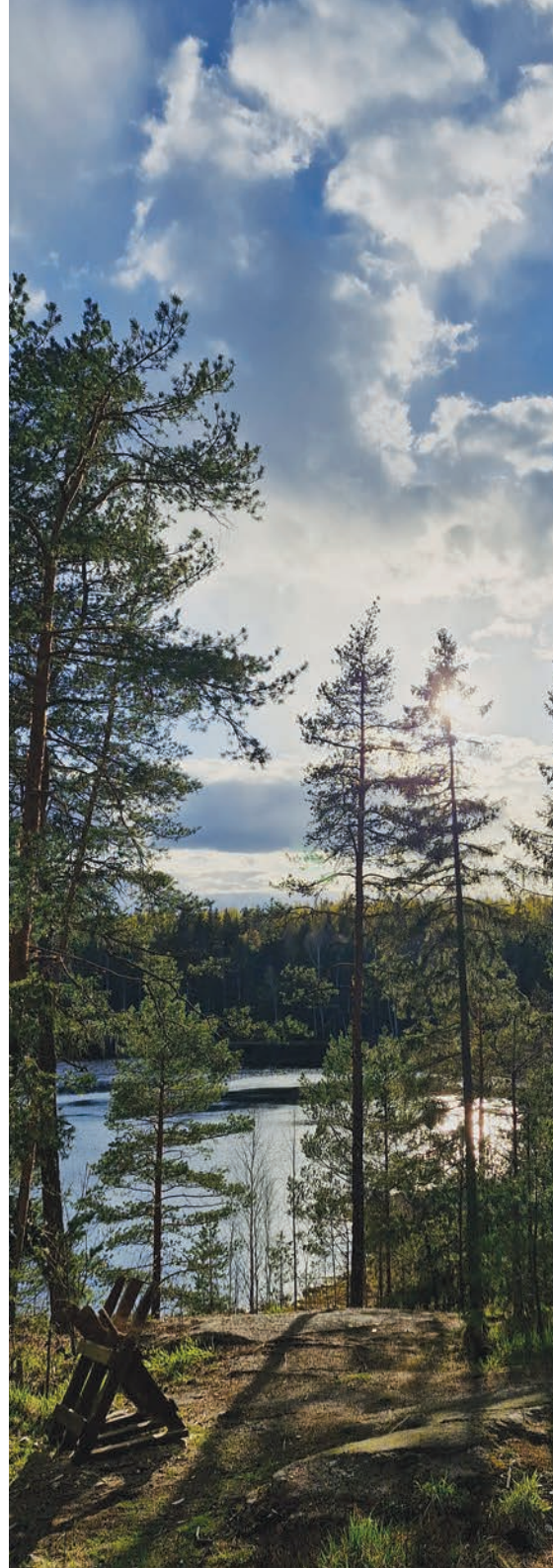
venyttämään lihakset vetreiksi. Mukaan tarvittavat kävelyyn soveltuvat jalkineet, säänmukaisen asun sekä omat sauvat. Yhdessä on hauska liikkua!

Hakunila keskiviikkoisin klo 18.00–19.30. Lähtö Hakunilan uimahallin parkkipaikalta, Sotungintie 17. Kävelemme 4–7 km:n mittaisen lenkin sään mukaan, ja matkan varrella hiotaan sauvakävelytekniikka kuntoon. Tiedustelut: *Soili Hirvelä*,
puh. 0400 955 912

Kuusijärvi torstaisin klo 18.30–20.00. Tarkista lenkipäivät verkkosivujen tapahtumakalenterista, koska nämä lenkit eivät ole ihan viikoittaisia. Kokoon tuleminen Kuusijärven ulkoilukeskuksen Sipoonkorpi-infotaulun edessä, Kuusijärventie 1. Sauvoja myös lainattavissa – ota yhteyttä ennakkoon. Lumettomaan aikaan kävelemme metsäpolkuja; otsalamppu mukaan pimeällä. Tule mukaan reippailemaan! Tiedustelut: *Maarit Kylmäluoma*,
puh. 0400 811 570

ULKOILURYHMÄ +65-VUOTIAILLE, PÄHKINÄRINNE

Tiedossa on monenlaista kivaa ja kevyttä ulkoilua eri tavoin ja eri paikoissa, eväiden kanssa ja ilman. Tarvitset vain liikkumiseen sopivat säänmukaiset vaatteet ja kengät sekä kävelysauvat, mikäli käytät niitä muulloinkin, sekä aikaa reilun tunnin.



Seuraava tapaaminen tiistaina 3.9. klo 10.00–11.30, kokoontuminen Lammaslammen isolla laiturilla. Seuraa tiedotusta verkkosivujen tapahtumakalenterissa. Suomen Ladun Hyvinvointia ulkoilusta +65 -hankkeen tavoitteena on kannustaa liikkumaan ja voimaan hyvin.

Lisätietoja: *vertaisohjaaja Asta Peltoniemi*,
puh. 050 501 4331

TERVEYDEKSI-KÄVELY

sunnuntaina 27.10.2024 klo 12.00–15.00 Tule viettämään talviaikaan siirtymisestä jäävä ”ylimääräinen” tunti kävelen Tikkurilan lähimaastoissa. Mahdollisuus on valita kolme eripituista ohjattua kävelyreittiä oman kuntotason mukaan. Lähtö Tikkurilan uudelta torilta (Vantaanaukio). Ilmoittautuminen kävelyryhmiin uudella torilla klo 12 alkaen, alkujumppa klo 12.15, jonka jälkeen siirtyminen kävelyreiteille. Liiku itsesi talviaikaan! Tänä vuonna ennätysmäärä järjestöjä mukana sekä elävää musiikkia.

Tapahtuman järjestävät yhteistyössä Vantaan Sydän, Vantaan Latu ja Polku, Vantaan Hengitysyhdistys, Vantaan Reumayhdistys, Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen Vantaan alueosasto, Vantaan Muistiyhdistys, Kuusijärven Jääkarhut, LC Tikkurila, Vantaan ja Keravan astma- ja allergia yhdistys. Tukemassa Osuuspankki. Lisätietoja: *Timo Satoniitty*,
puh. 040 530 1348

Tapaukumat 2024

POLKURETKET

Vantaan Ladun ja Polun perinteiset polkuretket vievät meidät syksyiseen metsään. Kuusijärveltä voi kulkea omaan tahtiin oranssien merkkien viitoittamaa reittiä Bisajärvelle, Metsähallituksen tulipaikalle saakka. Opasteviitta ja luontoaiheiset kysymysrastit johdattavat siitä eteenpäin Bisan majalle. Vaihtoehtoisesti voit patikoida opastetussa ryhmässä, yhdessä muiden kanssa, jolloin reitti vaihtelee. Polkuretkien oheishjelma vaihtelee ja päivitetään verkkosivuille lähempänä kutakin polkuretkipäivää. Jos et ole vielä käynyt Bisan majalla Kuusijärveltä käsin, niin nyt siihen on mitä mainioin tilaisuus mukavassa seurassa. Tervetuloa yhdessä liikkumaan syksyiseen luontoon koko perhe!

Oma muki mukaan

Suosittellemme ottamaan oman mukiin reppuun mukaan. Vähennetään yhdessä kertakäyttöastioiden käyttöä ja jätteiden määrää. Kiitos!

Vantaan Ladun ja Polun 40. polkuretki

sunnuntaina 29.9.2024

Opastettua patikointia metsäpolkua pitkin Kuusijärveltä Bisan majalle ja takaisin. Yhteislähtö klo 10.00 Kuusijärveltä kokoustalon edestä. Paluumatkalla reittimme kulkee hiidenkirnun kautta. Oranssilla merkityn reitin voi liikkua myös oman aikataulun mukaan. Edestakainen matka on noin 7 km. Ota matkalla purnukasta mukaan Luontopolku kutsuu -kortti ja testaa tietojasi!

Reitillä on 10 luontoaiheista kysymystä, joiden oikeat vastaukset voit tarkistaa Bisan majalla.

Bisan majalta lähtee mahdollisuuksien mukaan sinisin nauhoin merkitty reitti hiidenkirnulle, edestakainen matka noin 4 km. Maja on avoinna klo 10–15, ja siellä voi ostaa juotavaa ja syötävää sekä istuskella tulen äärellä.

Isänpäivän aaton 38. polkuretki

lauantaina 9.11.2024

Katso retken kuvaus edellisestä. Opastetun retken reitti kulkee osittain eri polkuja pitkin kuin syyskuun polkuretki.

Lisätietoja polkuretkistä:

*Maarit Kylmäluoma,
maarit.kylmaluoma@elisanet.fi,
puh. 0400 811 570*

POLKUJUOKSU

Polkujuoksulenkkejä järjestetään kevästä syksyyn ja mahdollisuuksien mukaan myös talvella eri puolilla Vantaata (Kuusijärvi, Hakunila, Varisto, Myyrmäki). Lenkit ovat erimittaisia ja -vauhtisia. Osa niistä on helppoja, lyhyitä polkujuoksulenkkejä, jotka sopivat liikunnan aloittelijoille ja myös perheille pienimmät lapset mukaan lukien. Lenkit ovat avoimia kaikille Suomen Ladun jäsenille. Seuraa tiedotustamme. Tervetuloa juoksemaan poluille!

*Lisätietoja: Ville Vasunta,
ville.vasunta@gmail.com,
puh. 040 556 2275*

MAASTOPYÖRÄILY

Maastopyöräilylenkit jatkuvat vielä syyskuussa. Seuraa tiedotusta – omat lenkkimme julkaistaan sekä verkkosivujen tapahtumakalenterissa että Facebookissa. Lähiyhdistysten järjestämät lenkit ovat avoimia myös Vantaan Ladun ja Polun jäsenille. Alueen lenkeistä pyritään ilmoittamaan Facebook-ryhmässä ”Maastopyöräily pääkaupunkiseutu”. Tervetuloa mukaan!

*Lisätietoja: Henri Valkonen,
henri.valkonen@gmail.com,
puh. 050 341 4098*

RETKEILY JA VAELLUS

Sieniretki Petikossa

keskiviikkona 28.8.2024 klo 17.00

Tervetuloa sieniretkelle! Kokoontuminen Petikon luontovirkistysalueen parkkipaikalla, Tallimäentie 15, Vantaa. Retki kestää 2–3 tuntia ja kävelymatkaa tulee 3–4 kilometriä. Ota mukaan sienikori ja -veitsi tai puukko, säänmukainen varustus ja juomista.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

*Timo Satoniitty,
timo.satoniitty@gmail.com,
puh. 040 530 1348*



Metsämieli-retket

Metsämieli-retket ovat rauhallisia metsäkävelyjä, joiden aikana tehdään Metsämieli-harjoitteita. Retki etenee rauhallisesti, pysähdellen välillä harjoitteiden pariin. Metsämieli-harjoitteilla kehitetään tietoisesti ja tavoitteellisesti oman mielen sisäisiä hyvinvointia tukevia taitoja. Retkellä rentoudutaan, taltutetaan stressiä, virkistäydtyään ja tankataan voimavaroja. Retkien lähtöpaikka ja ohjaaja vaihtelee. Syksyn retkien tiedot julkaistaan verkkosivujen tapahtumakalenterissa ja Facebookissa.

Poluilla suunnistaen -retki

sunnuntaina 29.9.2024

Lähdemme klo 9.30 Kuusijärveltä Sipoonkorpi-infotaulun edestä (Kuusijärventie 1, 01350 Vantaa). Retki kestää noin kolme tuntia. Säänmukaiset ulkoiluvälineet sekä kompassi, mikäli löytyy. Liikumme kartan avulla polkuja pitkin Kuusijärveltä Bisan majan suuntaan. Kävelyn ohessa opetellaan suunnistuksen perustaitoja: karttamerkkejä, suunnanottoa ja kartan suunnastusta. Retkelle voi tulla mukaan myös pelkästään kävelemään poluilla. Osallistumme myös Vantaan Ladun ja Polun polkuretkitapah-tumaan ja käymme Bisan majalla, jossa on mahdollisuus ostaa juotavaa ja pientä syötävää. Tervetuloa mukaan Sipoonkorven poluille ja kokemaan suunnistus mukavaksi puuhaksi.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

*Jarmo Sipiläinen,
jarmo.sipilainen@saunalahti.fi,
puh. 045 317 2277*

Syksyinen patikkaretki,

Nuuksion kansallispuisto

sunnuntaina 13.10.2024 klo 10.00

Tervetuloa patikkaretkelle Nuuksioon!

Lähdemme liikkeelle Kattilasta, Kattilantie 424, Vihti. Patikoimme Iso-Parikkaan grillikatokselle, jossa voi syödä eväät ja grillata makkaraa. Palaamme samaa reittiä takaisin. Maasto on vaihtelevaa, metsäpolkua ja hiekkatietä. Kokonaismatka on noin 11,5 km ja aikaa menee 5–6 tuntia.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

11.10. mennessä: *Timo Satoniitty,*

timo.satoniitty@gmail.com,

puh. 040 530 1348

Patikkaretki,

Sipoonkorven kansallispuisto

sunnuntaina 20.10.2024

Retkelle lähdetään Bisan majalta klo 10.00.

Patikoimme Nuotiokalliolle ja sieltä piipahdamme katsomassa läheisen hienon hiidenkirkun. Käväisemme ihmettelemässä myös luonnon rapauttamaa kiveä. Kävelymatkaa kertyy noin 7 km, maasto on vaihtelevaa ja korkeuserojakin on. Retken päätteeksi istahdamme nuotiolle evästelemään. Säänmukainen pukeutuminen ja metsäkävelyyn sopivat jalkineet. Parkkipaikkoja Bisan majalla on rajoitetusti, joten ennakoilmoittautuminen on tärkeää, jos tulet autolla. Bisan maja sijaitsee Sotungissa Bisajärventieltä kansallispuiston kyltin jälkeen seuraavan mutkan takaa oikealle erkanevan pienen tien päässä. Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Hannele Lilja,

hannele.lilja@hotmail.fi,

puh. 044 535 5303



Ruskavaellus 2024

Syksyn ruskavaellus tehdään Pihtiputaan Suurijärven retkeilyreitistölle ja Harjuntakasen luonnonsuojelualueelle 28.9.–1.10. Vaellus on täynnä lehden painoon mennessä.

Yön yli -retki Halloween-tunnelmissa

lauantai–sunnuntai 2.–3.11.2024

Järjestämme jälleen Halloween Hike -yöretken Sipoonkorvessa. Lähte mukaan pelkäämään – luvassa on pieniä pelottavia polkuja ja sysipimeää korpea turvallisessa seurassa. Tarkemmat tiedot tulevat verkkosivuille ja lokakuun uutiskirjeeseen.

Muut syksyn retket

Vietämme retkeilyviikonloppua

Pirkanmaalla 5.–6.10. Mahdollisia vapaita

paikkoja voi tiedustella 12.9. saakka. Katso

retken tiedot verkkosivuilta tapahtumakalenterista. Syksyn aikana teemme muitakin retkiä, mm. marraskuun patikkaretken.

Seuraa tiedotusta.

SUOKÄVELY

Syksyinen suokävely

sunnuntaina 6.10.2024 klo 10.00–13.00

Tervetuloa mukaan suokävelylle Viirilän

suolle nauttimaan monimuotoisesta luon-

nosta! Suokävely tuntuu mukavalta ja on

jaloille erittäin terveellistä sekä kohottaa

kuntoa. Kokoontuminen klo 10.00 Viirilän

kentällä Palokalliontien kulmassa, jossa

autojen paikoitus. Retki kestää 2–3 tuntia,

paluu lähtöpaikalle. Retken aikana poikke-

amme myös hiidenkirkun. Varaa mukaasi

saappaat, säänmukainen vaatetus sekä sau-

vat, joissa on iso sompa. Ota myös juotavaa,

eväät ja seikkailumieltä. Kannattaa myös

pakata varavaatteet autoon tai reppuun.

Ei ennakoilmoittautumista.

Lisätietoja: Mirja Olin,

mirja.olin@kolumbus.fi,

puh. 0440 199 166 (iltaisin)

Ulkoilukeikka,

Metsotien palvelutalo

lauantaina 7.9.2024 klo 13.00–14.30

Lähdemme yhteistyössä Vantaan Siskojen

ja Simojen kanssa ulkoilukeikalle Korson

Ankkalammelle, jossa ulkoillaan Metsotien

palvelutalon asukkaiden kanssa. Vapaa-

ehtoisena olet pyörätuolin ja rollaattorien

kanssa kulkevien ikäihmisten tukena ja

seurana. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta,

tavallisen ihmisen taidot riittävät. Sateen

sattuessa pelataan lautapelejä ja korttia

sisätiloissa.

Ilmoittaudu mukaan 4.9. mennessä

info@vantaanlatu.com,

lisätietoja puh. 0400 811 570

Toimintaa lapsille ja perheille



Metsämörri-toiminta syyskaudella

Järjestämme metsämörriin perhepäivän Bisän majalla klo 11–14 lauantaina 14.9., 12.10., 2.11. ja 14.12. Perhepäivien tehtävät on suunniteltu 5–7-vuotiaille, mutta kaikkiikäiset lapset perheineen ovat tervetulleita mukaan. Metsämörri-satuhahmo innostaa lapset leikkimään, liikkumaan, ihmettelemään ja tutkimaan luontoa. Paikalle saa tulla perheen oman aikataulun mukaan, eikä tarvitse ilmoittautua. Kurkkaa verkkosivuilta tapahtumakalenterista ja Facebookista, mitä milloinkin tehdään.

Lisätietoja: Susanna Sihvo,
susannasihvo@yahoo.com

Hämärähommia

Loppusyksyllä selviää, mitä hämärää tapahtuu perjantaina 8.11. Bisän majalla ja Bisajärven lähistöllä.

Lisätietoja: Susanna Sihvo,
susannasihvo@yahoo.com

Tontturetki laavulle

sunnuntaina 1.12.2024 klo 15.00–17.00
Lähtö Hakunilan urheilupuiston parkkipaikalta (Luotikuja 2, 02100 Vantaa). Kävelemme lyhtyjen valossa laavulle, jossa syömme nuotiolla eväitä. Mukaan oma lyhty ja eväät. Matka on lapsillekin sopiva, noin 2 km, jonka voi matkata myös vaunuissa. Tervetuloa mukaan kaikki tonttumieliset!

Lisätietoja: Susanna Sihvo,
susannasihvo@yahoo.com

Seikkailevat perheet

Seikkailevat perheet on Suomen Ladun perheliikunnan toimintamalli, jossa perheet järjestävät toimintaa toisille perheille. Ohjaajina toimivat lasten vanhemmat, isovanhemmat tai vaikkapa kummit. Toiminta on tarkoitettu alle 10-vuotiaille lapsille ja heidän lähipiirilleen. Seikkailevissa perheissä kokeillaan erilaisia ulkoilun ja liikunnan muotoja, ja lapset toimivat aina yhdessä omien aikuisten kanssa. Tärkeintä on hauska ulkoilu ja yhdessäolo. Haluaistiko sinä tulla seikkailupäälliköksi järjestämään toimintaa muille perheille?

Lisätietoja: Seikkailukummi Susanna Sihvo,
susannasihvo@yahoo.com

TERVETULOA!

Metsähotellin tapahtuma-alueelta löytyy monipuolista toimintaa ja kokeiltavaa sekä aikuisille että lapsille klo 13.00–22.00. Voit halutessasi osallistua vain päiväohjelmaan ja hakea vinkkejä ulkona yöpymiseen myöhempiä kokeiluja varten. Ohjelmasta mainitakoon, että pieniä vieraita käy tervehtimässä itse Muumipeikko klo 14.00–15.00 ja 16.00–17.00 Muumien retkeilykoulun aikaan. Metsähotellin valmiit majoitteet sekä paikat omille teltoille ja riippumatoille on

varattu ennakoon täyteen.

Katso päivän ohjelma verkkosivuilta:
suomenlatu.fi/nuku-yo-ulkona/etusivu/metsahotellit/metsahotelli-kuusijarvi.html

Nuku yö ulkona 31.8.2024

Suomen Latu haastaa kaikki nukkumaan yön ulkona elokuun viimeisenä viikonloppuna. Ota haaste vastaan. Vantaan Latu ja Polku on mukana järjestämässä Metsähotelli Kuusijärvellä.



(WGS84) (N)lat 60°18.285' (E)lon 25°8.828'

Bisan maja

Vantaan Ladulla ja Polulla on ollut oma maja Sotungissa yli kolmekymmentä vuotta. Maja sijaitsee Sipoonkorven kansallispuiston alueella.

Bisan maja ja kahvila ovat avoinna erikseen ilmoitettuina ajankohtina. Aukiolosta ilmoitetaan viestintäkanavissamme.

Majaa sekä sen tiloja vuokrataan jäsenille sekä yhteisöjen ja yritysten ulkoilutapahtumiin yhdistyksen oman ohjelman ulkopuolella. Varaukset Vantaan Latu ja Polku ry:n välinevuokraamosta, jonne linkki etusivulla vantaanlatu.com.

Järjestämme, ja voitte järjestää myös itse, virkistäviä liikunta- ja teemapäiviä käyttäen Bisan majan tiloja sekä Sipoonkorven laajaa ympäristöä. Rajojaan voisi kokeilla esimerkiksi osallistumalla patikkaretkelle kävellen, lumikenkäillen tai hiihtäen turvallisesti oppaiden ohjauksessa.

Satunnainen kulkija, jos poikkeat retkilläsi, tuothan omat polttopuut mukana ja viethän roskat mennessäsi! Voit tukea Bisan majan toimintaa ja kehittämistä vapaaehtoisella käyttömaksulla – ohjeet löytyvät tulipaikalta. Kiitos!

Bisan majalla tarpeen mukaan järjestettävistä talkoista ilmoitetaan verkkosivuilla ja jäsenille lähetettävissä sähköpostiuutiskirjeissä.

*Tiedustelut:
majan isäntä Heikki Tidenberg,
puh. 040 157 8002,
tidenbergheikki@gmail.com*



Välinevuokraus

Välinevuokrauksestamme löydät oikeanlaiset varusteet niin kesä- kuin talvikaudenkin retkille. Varusteet kannattaa varata hyvissä ajoin!

Välineet voit varata ja maksaa suoraan 24/7 välinevuokraamossamme, johon pääset linkistä etusivulla vantaanlatu.com. Välinevuokraamo toimii vapaaehtoisvoimin ja on avoinna torstaisin ja sunnuntaisin klo 18.00–18.30, jolloin välineet voi noutaa ja palauttaa.

Myös Bisan majan vuokraus tapahtuu välinevuokraamon kautta.

Lue tarkemmat ohjeet välinevuokraamon sivuilta.

Vuokrattavissa olevat varusteet:

Ahkiot, lumikengät ja liukulumikengät aikuisille ja lapsille, eräasukset, erilaisia sauvoja, retkeilyteltat, puolijoukkueteltoa, laavu, tarpit, rinkat ja reput, retkikeittimet ja GPS-paikantimet



HAEMME YHDISTYKSELLE PUHEENJOHTAJAA JA TALOUDENHOITAJAA

Etsimme Vantaan Ladun ja Polun hallitukselle puheenjohtajaa kaksivuotiskaudeksi 2025–2026 nykyisen puheenjohtajan sääntöjen salliman toimikauden päättyessä tämä vuoden lopussa. Saat johdettavaksesi vireästi toimivan aktiivisen yhdistyksen. Puheenjohtajan valitsee yhdistyksen syyskokous 12.11.2024.

Etsimme myös taloudenhoitajaa pitkäaikaisen taloudenhoitajamme jäädessä tämän vuoden jälkeen tehtävästä eläkkeelle. Kirjanpidon hoitaa tilitoimisto.

Jos kiinnostuit jommastakummasta tehtävästä, niin laita alla olevaan sähköpostiin viestiä itsestäsi ja kerro, miksi tehtävä sopisi sinulle. Vinkkaa myös kaverille, joka voisi olla kiinnostunut vapaaehtoistyöstä yhdistyksessämme.

Lisätietoja tehtävistä ja yhdistyksestä saat puheenjohtaja Maarit Kylmäluomalta, maarit.kylmaluomalta@elisanet.fi, puh. 0400 811 570.

OSALLISTU VAPAAEHTOISENA

Onko sinulla vapaata aikaa? Kiinnostaisiko tulla mukaan toimintaamme vapaaehtoiseksi silloin, kun sinulle sopii? Kaikki toimintamme perustuu vapaaehtoistyöhön, jota tekee aktiivinen joukko suurella sydämellä. Kiitos siitä jokaiselle vapaaehtoiselle!

Vantaan Latu ja Polku järjestää paljon erilaista toimintaa, joten tehtäviä on monenlaisia. Apua tarvitaan esimerkiksi Bisan majalla kahvilassa ja tapahtumissa. Lisää ohjaajia kaipaamme mm. perhe-toimintaan, pyöräilyyn, lumikenkäilyyn ja retkien vetäjiksi. Jos olet kiinnostunut, voit päästä kauttamme ohjaajakoulutukseen. Haluatko kuulla lisää? *Ota yhteyttä Maarit Kylmäluomaan.*

PIKKUJOULUT

Vantaan Ladun ja Polun pikkujoulut pidetään lauantaina 16.11.2024 klo 18.00–21.00 Puistokulman alalassa (Talkootie 4, 01350 Vantaa). Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumislinkki tulevat verkkosivuille ja lokakuun uutiskirjeeseen. Ilmoittautuminen 31.10. mennessä. Tervetuloa mukaan!

Tervetuloa Vantaan Ladun ja Polun jäseneksi!

Voit liittyä Suomen Ladun jäseneksi jäsenyhdistysten kautta. Suomen Ladulla on 176 paikallista yhdistystä, joissa on jäseniä yli 90 000.

Vantaan Ladun ja Polun jäseneksi, mukavaan ulkoilijoiden joukkoon, pääset liittymään verkkosivuillemme

Liity jäseneksi -sivulla olevan linkin kautta. Tule mukaan!

Katso lisätiedot jäsenyydestä ja jäseneduista www.suomenlatu.fi > **Jäsenille**

Suosittelen Suomen Ladun jäsenyyttä ja saat lahjan. Hanki jäsen -kampanja löytyy verkosta www.suomenlatu.fi/hankijasen.

JÄSENILLE POSTIA

Verkkosivuillemme on kerätty tieto toiminnastamme ja tapahtumistamme. Sieltä näet uusimmat tiedot ja päivitykset tapahtumatietoihin.

www.vantaanlatu.com

www.facebook.com/vantaanlatury

www.instagram.com/vantaanlatujapolku

Sähköpostia lähiajan tapahtumista lähettämme jäsenille noin kerran kuukaudessa. Ilmoittaudu mukaan jakelulistalle, jos uutiskirjeet eivät sinulle vielä tule.

Muistathan ilmoittaa myös muuttuneen sähköpostiosoitteesi. Lähetä viesti osoitteeseen: info@vantaanlatu.com tai päivitä osoitteesi Suomen Ladun Jäsenpolku-itseasiointisivustolla.



Kutsu syyskokoukseen

Vantaan Latu ja Polku ry:n sääntömääräinen syyskokous

Aika: tiistai 12.11.2024 klo 18.30

Paikka: Kokous järjestetään hybridikokouksena, jolloin siihen on mahdollista osallistua sekä kokouspaikalla (**Kansalaistoiminnan keskus Leinikki, Leinikkitie 22, 01350 Vantaa**) että etäyhdyn välityksellä.

Kokoukseen ilmoittautuminen: maarit.kylmaluoma@elisanet.fi, puh. 0400 811 570

Esityslista:

1. Avataan kokous
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen osanottajat sekä kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Käsitellään ja vahvistetaan hallituksen esitys tilikautta 2025 koskevaksi toimintasuunnitelmaksi
6. Päätetään tilikautta 2025 koskevat liittymis- ja jäsenmaksut
7. Päätetään tilikautena 2025 hallituksen jäsenille ja toiminnantarkastajille maksettavista palkkioista ja kulukorvausten perusteista
8. Käsitellään ja vahvistetaan tilikautta 2025 koskeva talousarvio
9. Päätetään hallituksen jäsenten lukumäärä
10. Valitaan hallituksen puheenjohtaja vuosiksi 2025–2026
11. Valitaan hallituksen jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle vuosiksi 2025–2026. Erovuorossa jäsenet Helinä Heino, Jenni Sipola ja Heikki Tidenberg.
12. Valitaan 1–2 toiminnantarkastajaa tilikaudeksi 2025 ja heille henkilökohtaiset varatoiminnantarkastajat
13. Päätetään yhdistyksen kokouskutsujen ja muiden tiedonantojen julkaisutavasta
14. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat (kirjallinen esitys tehtävä hallitukselle viimeistään 4 viikkoa ennen kokousta)
15. Päätetään kokous

Tervetuloa! Tule vaikuttamaan latuyhdistyksesi toimintaan.

Julkaisija

Vantaan Latu ja Polku ry
Kotkansiipi 4 B 7, 01450 Vantaa
www.vantaanlatu.com
info@vantaanlatu.com
Perustettu 4.2.1965

Pankkiyhteys FI91 5720 1055 5013 04

Jäsentiedote ilmestyy kaksi kertaa vuodessa ja on luettavissa verkkosivuilla.

Päätoimittaja Maarit Kylmäluoma

Taitto Veera Pokki

Kansikuva

Maarit Kylmäluoma
Kuvat Ville Haavisto, Tapio Hirvelä, Marjo Koivula, Maarit Kylmäluoma, Elisa Lindroth, Mirja Olin, Veera Pokki, Urho Pynnönen, Päivi Satoniitty, Tuomo Seppänen, Susanna Sihvo, Jenni Sipola ja Jenni Uusimaa

Painos

1 200 kpl

Painopaikka Tikurilan Paino Oy

Ilmoitushinnat

1/1-sivua, 120x165 mm	200 €
1/2-sivua, 120x80 mm	150 €
1/4-sivua, 120x20 mm	50 €
Rivi-ilmoitus	10 €



Löydä oma tapasi ulkoilla!