

VANTAAN LATU JA POLKU

60 v juheavuosi!

Retkeillään!

LUONTOLIIKUNTAA
KAIKKINA VUODENAIKOINA

Löydä oma tapasi ulkoilla

JÄSENTIEDOTE 2/2025

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. Jäsentiedote 2-2025 ilmestyy vain sähköisenä. Tapaturmavakuutus yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa. Katso Suomen Ladun jäsenkortilla saatavat jäsenedut: www.suomenlatu.fi > Jäsenpalvelut.

Jäsenmaksut 2025

Henkilöjäsen	30,00 €
Perhejäsenyys	44,00 €
Nuorisojäsen (alle 20-v.) ja opiskelijajäsen (alle 29-v.)	15,00 €
Rinnakkaisjäsen (jäsenenä toisessa latuyhdistyksessä)	17,00 €

Tiedotus

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

Hallitus 2025

Puheenjohtaja, tiedotus ja jäsenasiat

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

Varapuheenjohtaja, jäsensihteeri

Susanna Sihvo
susannasihvo@yahoo.com

Sihteeri

Helinä Heino
helina.heino@gmail.com

Muut jäsenet

Saija Eronen
saijaeronen@gmail.com

Katriina Nurkka
katriina.nu@gmail.com

Timo Satoniitty
timo.satoniitty@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

Taloudenhoitaja

Sointu Tammisto
tammistosointu@gmail.com

Puheenjohtajan terveiset

Lähestyvän syksyn ensimmäiset merkit ovat ilmassa, kun päivälämpötila jää alle kahdenkymmenen asteen. Sehän tuntuu helteisten viikkojen jälkeen melkein kylmältä, mutta innostaa itseäni ulos retkille lämpimiä säitä paremmin.

Säästä oli kysymys helmikuun alussakin, kun oli tarkoitus pitää Vantaan Latu ja Polku 60 vuotta -ulkoilutapahtuma Bisan majalla yhdistyksen merkkipäivän aikoihin. Ei ollut lumi eikä kylmyys haittana, vaan peilijää, joka peitti Sipoonkorven polut. Emme lähteneet luistelemaan. Tapahtuma pidettiin huhtikuun lopulla, ja ilahduttavan moni poikkiesi paikalla.

Juhlavuoden merkeissä olemme järjestäneet toimintaa niin aikuisille kuin lapsillekin. Tulossa on vielä yksi juhlavuoden tilaisuus, lauantaina 29. marraskuuta. Merkitse päivä kalenteriisi ja seuraa tiedotusta loka-marraskuun vaihteessa.

Katso omat suosikkisi loppuvuoden toiminnastamme seuraavilta sivuilta ja lähde mukaan! Kokeilisitko jotakin itsellesi uutta? Oletko esimerkiksi osallistunut suokävelyille tai Metsämieli-retkelle? Kuukausittainen uutiskirjeemme ja verkkosivujen www.vantaanlatu.com tapahtumakalenteri pitävät sinut ajan tasalla, mitä, milloin ja missä lähiaikoina tapahtuu.

Ensi vuoden toiminnan suunnittelu alkaa tavalliseen tapaan syksyn alussa. Toimintamme tavoitteena on auttaa jokaista löytämään itselle mielekäs tapa ulkoilla ja nauttia luonnosta, joten kuulemme mielellämme jäsen-



ten toiveita ja ehdotuksia. Ota yhteyttä ja kerro ajatuksistasi. Tule myös vaikuttamaan syyskokoukseen, joka pidetään 11. marraskuuta. Toivottavasti silloin valitaan uusi hallituksen puheenjohtaja tämän ylimääräisen vuoteni jälkeen. Lue lisää sivuilta 19 ja 23.

Suomen Latu haastaa jo 10. kerran suomalaiset nukkumaan yön ulkona lauantaina 30.8. Minä haluan haastaa sinut mukaan. Otatko haasteen vastaan?

Ulkoillaan ja retkeillään syysluonnossa, tavataan poluilla ja tapahtumissa!

Maarit Kylmäluoma

Poimintoja toiminnasta



Perheet tekivät Muumien retkeilykoulu -teemaisen yön yli -retken Blsajärvelle.



Yhdistyksen ohjaajien illassa ideoitiin tulevaa toimintaa.



Perinteinen melonta tutuksi -ilta järjestettiin elokuun alussa.



Maaliskuussa käytiin retkellä ihailmassa Nukarinkoskea Nurmijärvellä.



+65-vuotiaiden ryhmä ulkoilemassa Pähkinärinteessä.



Kevään Rakastu retkeilyyn -kurssilla opastettiin aloittelevia retkeilijöitä harrastuksen alkuun.

Ohjaaja tutuksi – Ville Haavisto

”Vaelluksilla ei olla suorittamassa vaan kokemassa.”

”Pidin itseäni yksinäisenä sutena retkeilyn suhteen, enkä nähnyt itseäni heti ohjaajana”, aloittaa Vantaan Ladun ja Polun Ville Haavisto kuvailemaan tietään vaellusohjaajaksi. Ville oli osallistunut yhdistyksen entisen puheenjohtajan Hannu Kermanin vetämillä vaelluksille. Hannun väistyessä uutta ohjaajaa kaivattiin, ja Villen nimi nousi esiin. Vähitellen Ville innostui ohjaajuudesta ja täydensi aiempia retkeily- ja vaellustaitojaan Suomen Ladun kattavassa opaskoulu-tuksessa. Ville hoitaa myös yhdistyksen välinevuokrausta, jolla on luonteva kytkös vaelluksiin. Vuokrattavat varusteet ovat

tyypillisesti sellaisia, joita vaelluksillakin tarvitaan.

Yhdistys järjestää vakiintuneesti kevät- ja syysvaelluksen. Vaellukset ovat noin viiden vuorokauden mittaisia ja sijoittuvat yleensä enintään 500 kilometrin päähän Vantaalta. Vaelluksia on toteutettu sekä siirtyvinä, jolloin vaihdetaan paikkaa vaelluksen aikana, että tukikohtavaelluksina. Vaelluskilometrien ahnehtiminen on tietoisesti jätetty sivuosaan. ”Ei ole yhtä oikeaa tapaa vaeltaa”, Ville huomauttaa, ja jatkaa ”meidän vaelluksillamme pitää olla aikaa tuntea, emme ole suorittamassa vaan kokemassa”.



Vaelluskohteet valitaan huolella

Ohjaajana Villeä motivoi erityisesti perusteellinen suunnitteluvaihe ja sen palkitsevuus itse retkellä. ”On hienoa, että suunnittelun voi tehdä huolellisesti. Osallistujat kyllä huomaavat vaelluksella, että pohjatytöt on tehty hyvin”. Ville korostaa, ettei halua urautua aina samankaltaisiin toteutuksiin vaan ottaa kartan eteensä ja lähtee avoimin mielin miettimään mahdollisuuksia. ”Kohteiden valinnassa tehdään paljon töitä”, Ville kertoo. ”Haluan välttää kaikkein ilmeisimmät kohteet ja tarjota uusia kokemuksia.” Vaelluksia on tehty mm. Ilomantsin Koitajolle ja Hankasalmen Häähinnmäen alueelle.

Omaa vaellusvalmiuttaan voi kehittää esimerkiksi osallistumalla Rakastu retkeilyyn



-kurssille, jonka yhtenä vetäjänä Ville on myös toiminut. Kurssille ovat tervetulleita sekä vasta-alkajat että taitojaan päivittävät. Jos vaellus tuntuu vielä liian suurelta harpaukselta, voi kurssilla käytävien keskustelujen kautta havaita myös syitä omalle epävarmuudelleen.

Villeen voi olla yhteydessä, jos vaellusvarpaita kutittelee. ”Aina voi kysyä, jos joku mietityttää, mutta kannattaa olla yhteydessä ajoissa – välillä vaellukset täyttyvät nopeasti rajoitetun osallistujamäärän vuoksi, noin 6–9 henkilöä.” Kevätvaellus toteutetaan talviolosuhteissa, joten se on syysvaellusta vaativampi ja edellyttää enemmän retkeilykokemusta.

Ensi vuoden vaelluskohteet ovat vielä suunnittelupöydällä. Vuonna 2025 vaellukset ovat poikkeuksellisesti suuntautuneet Lappiin yhdistyksen juhluvuoden merkeissä, mutta vuonna 2026 palataan taas lähempänä oleviin kohteisiin.

Elisa Lindroth



Huhtikuinen kevätreissu Muonioon

”Tuntureiden valloitusta
ja paikallista taidetta ihailemassa.”

Vantaan Ladun ja Polun kevätreissu suuntautui tänä vuonna 60-vuotisjuhlavuoden kunniaksi poikkeuksellisesti Lappiin.

Matkaan lähdettiin ympäristöystävällisesti yöjunalla, ja siirtymät pohjoisessa tehtiin julkisilla kulkuneuvoilla ja tilaustaksilla. Mukana oli kahdeksan reipasta retkeilijää ja kaksi opasta.

Majoituimme Keimiötunturin maisemiin. Vaikka käytössämme oli myös huoltomökki, halusivat kaikki osallistujat ehdottomasti kokea kevättalven majoituksen teltoissa.

Elettiin jo huhtikuuta, mutta pakkaslukemat näyttivät parhaimmillaan lähes 20 astetta!

Teimme ryhmän kanssa yhdessä matkasuunnitelmia, tietenkin tarkasti sääennusteita seuraten.

Ensimmäisenä koitoksena meillä oli valloittaa Keimiötunturi jyrkkine rinteineen. Lähes koko ryhmän kanssa etenimme aina Keimiötunturin ylimmän huipun juurelle. Armoton tuuli ja pakkanen ylhäällä avotunturissa kuitenkin osoittivat voimansa, emmekä lähteneet niitä haastamaan. Hulppeat



maisemat erityisesti Pallastunturin suuntaan kuitenkin palkitsivat kiipeämisen vaivan.

Pallaksen ihailu etäältä ei meille kuitenkaan riittänyt! Yhtenä tavoitteenamme olikin valloittaa myös yli 800 metriä korkea Taivaskero. Matkalla Hotelli Pallakselta ylös kohti Taivaskeroa saimme ihastella mm. taitavia liitovarjoilijoita. Sisukkaat ryhmäläisemme suksin, kävellen, lumikengin ja liukulumikengin saavuttivat huipun upeassa kevätauringossa.

Ei ainoastaan tunturien valloituksia

Muonion Särkijärvellä asustaa paikallinen taiteilija Veli Koljonen, ja totta kai häntä lähdettiin myös tapaamaan. Todellista paikallisläisyyttä ja upea kohtaaminen. Ryhmämme taitavat laulajat veivät tuliaisina

lauluesityksen. Vastalahjaksi taiteilija paitsi esitteli upeita maalauksiaan ja täynnä upeita yksityiskohtia olevaa hirsilinnaansa, antoi meille myös yksityiskonsertin pianolla ja konserttikanteleella. Kotiin Keimiötunturille Särkijärven yli oli hyvä hiihdellä.

Välillä olimme oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Kilpahiihtoryhmämme pääsi suihkiin Lapponia-hiihdon laduille. Keimiöjärven autiotuvan pihasta kuului kyllä ryhmämme toimesta valtava lehmänkellojen kalske ja kannustushuutojen möly, kun Kaisa Mäkäpäinen ja muut Suomen huiput näyttivät mallia. Viimeisten hiihtäjien mentyä pääsivät omatkin kisaaajamme vielä testaamaan luisteluhihtokuntoaan retkisuksillaan.

Leiripaikkamme upea rantasauna tarjosi makoisat löylyt ja, kuten aina kevät- ja syysreissuillamme, ryhmähenki oli jälleen kerran huipussaan.

Ville Haavisto ja Jenni Sipilä



Kuntoliikunta 2025

KEPPIJUMPPA

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

Rajakylän koulu Latukuja 1, maanantaisin klo 19.00–20.00. Maksu 4 € / kerta. Ota oma alusta mukaan, omaa keppiä ei tarvita.
Tiedustelut: Heli Limatius,
puh. 040 839 8372

SAUVAKÄVELY

Tule mukaan kävelemään Vantaan Ladun ja Polun ohjaajien opastamana. Kävelyharjoiteluun ja -tekniikkaan annetaan vinkkejä, ja matka etenee osallistujien vauhdin ja kun-

non mukaisesti. Mukaan tarvitset kävelyyn soveltuvat jalkineet, säänmukaisen asun sekä omat sauvat.

Hakunila viikoittain keskiviikkona klo 18.00–19.30. Lähtö Hakunilan uimahallin parkkipaikalta, Sotungintie 17. Kävelemme 4–7 km:n mittaisen lenkin sään mukaan.
Tiedustelut: Vappu Kannonmaa,
puh. 040 575 6975

Kuusijärvi torstaina klo 18.30–20.00. Lenkkipäivät ilmoitetaan verkkosivujen tapahtumakalenterissa. Kävelemme metsäpolkuja; otsalamppu mukaan pimeällä.
Tiedustelut: Maarit Kylmäluoma,
puh. 0400 811 570

ULKOILURYHMÄT +65-VUOTIAILLE, PÄHKINÄRINNE JA KUUSIJÄRVI

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. Seuraa tiedotusta verkkosivujen tapahtumakalenterissa. Suomen Ladun Hyvinvointia ulkoilusta -hankkeella tuetaan yli 65-vuotiaiden hyvinvointia ulkoilun, yhdessä olemisen ja luonnossa liikkumisen avulla.

Lisätietoja: vertaisohjaaja Asta Peltoniemi,
puh. 050 501 4331



ILTAKÄVELY PETIKOSSA

tiistaina 9.9.2025 klo 18.00
Kokoonnumme Petikon ulkoilualueen parkkipaikalla (Tallimäentie 10, Vantaa) klo 18.00. Kävelemme yhdessä noin 5 km pituisen lenkin ja pidämme matkalla pienen tauon, jolloin voit syödä omia eväitä. Huomioithan, ettemme sytytä nuotiota. Kuljettava reitti on pohjaltaan tasaista ulkoiluun tarkoitettua hiekkatietä, mutta reitti on etenkin alkupuoliskolla varsin mäkinen. Tervetuloa mukaan iltakävelyille!
Lisätietoja ja ilmoittautuminen
8.9. mennessä: Susanna Sihvo,
susannasihvo@yahoo.com

TERVEYDEKSI-KÄVELY

sunnuntaina 26.10.2025 klo 12.00–15.00
Tule viettämään talviaikaan siirtymisestä jäävä ”ylimääräinen” tunti kävellen 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. Torilla livemusiikkia ja mehtarjoilu. Liikuta itsesi talviaikaan! Yhteistyössä mukana vantaalaisia yhdistyksiä.
Lisätietoja: Timo Satoniitty,
puh. 040 530 1348



Tapahtumat 2025

POLKURETKET

Syksyinen polkuretki

lauantaina 11.10.2025

Isänpäivän aaton polkuretki

lauantaina 8.11.2025

Tervetuloa Vantaan Ladun ja Polun perinteiselle polkuretkelle. Kuusijärveltä voi kulkea omaan tahtiin oranssien merkkien viitoitamaa reittiä Bisajärvelle, Metsähallituksen tulipaikalle saakka. Opasteviitta johdattaa siitä eteenpäin Bisan majalle. Edestakainen matka on noin 7 km. Vaihtoehtoisesti voit patikoida opastetussa ryhmässä, yhdessä muiden kanssa, jolloin reitti vaihtelee. Yhteislähtö klo 10.00 Kuusijärveltä Sipoonkorpi-infotaulun edestä. Polkuretkien oheishjelma vaihtelee ja päivitetään verkkosivuille lähempänä kutakin polkuretkipäivää. Bisan majan kahvila on avoinna klo 10–15, ja siellä voi ostaa juotavaa ja syötävää sekä istuskella tulen äärellä.
Lisätietoja: Maarit Kylmäluoma, puh. 0400 811 570

Oma muki mukaan

Suosittellemme ottamaan oman mukin mukaan. Vähennetään yhdessä kertakäyttöastoiden käyttöä ja jätteiden määrää. Kiitos!

POLKUJUOKSU

Järjestämme yhteisiä polkujuoksulenkkejä säännöllisesti kevästä syksyyn ja mahdollisuuksien mukaan myös talvisin Kuusijärveltä startaten. Tule rohkeasti mukaan tutustu-

maan Sipoonkorven polkuihin ja upeisiin maisemiin myös merkattujen polkujen ulkopuolelle! Lenkit ovat avoimia kaikille Suomen Ladun jäsenille. Lue lisää verkkosivuilta. Lenkkien tiedot ja ajankohdat löydät tapahtumakalenterista ja Facebook-sivulta.
Lisätietoja: Miia Mustonen, puh. 050 424 4584

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@gmail.com, puh. 050 341 4098

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, virkistäydään ja tankataan voimavaroja. Retkien lähtöpaikka ja ohjaaja vaihtelee. Retkitiedot julkaistaan verkkosivujen tapahtumakalenterissa ja Facebookissa.

RETKEILY JA VAELLUS

Sieniretki Petikossa

torstaina 28.8.2025 klo 17.00

Tervetuloa sieniretkelle! Kokoontuminen Petikon luontovirkistysalueen parkkipaikalla, Tallimaentie 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@gmail.com, puh. 040 530 1348

Metsäkokkailua

lauantaina 13.9.2025 klo 11.00–14.00

Syksyn kunniaksi paistamme lettuja ja vohveleita nuotiolla. Täytteenä suolainen ja makea vaihtoehto: savulohi ja lakkahillo & kermavaahto. Lisäksi pakuriteetä ja





kuusenkerkkälätteen. Osallistujat jaetaan pienempiin ryhmiin. Katso tarkemmat tiedot verkkosivujen tapahtumakalenterista. *Lisätietoja ja ilmoittautuminen 8.9. mennessä: Marjo Koivula, maikku78@gmail.com*

Poluilla suunnistaen -retki

lauantaina 11.10. 2025

Ovatko suunnistustaidot hallussa? Lähdemme klo 9.30 Kuusijärveltä Sipoonkorpi-infotaulun edestä retkelle, joka kestää noin kolme tuntia. Liikumme kartan avulla polkuja pitkin Kuusijärveltä Bisan majan suuntaan. Kävelyn ohessa opetellaan suunnistuksen perustaitoja: karttamerkkejä, suunnanottoa ja kartan suunnastusta. Säänmukaiset ulkoiluvälineet sekä kompassi, mikäli löytyy. Käymme pitämässä tauon Bisan majan ulkoilukahvilassa. Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: jarmo.sipilainen@saunalahti.fi, puh. 045 317 2277

Syksyinen patikkaretki,

Nuoksion kansallispuisto
sunnuntaina 12.10.2025 klo 10.00
Tervetuloa patikkaretkelle Nuuksioon, Pirttimäen ulkoilualueelle (Kunnarantie 110, 02740 Espoo). Reitti on hyvää ulkoilutietä, jossa on jonkin verran mäkiä. Patikointimatkaa tulee 8 km ja aikaa menee noin 4–5 tuntia. Matkan varrella on nuotiopaikka, jossa pidetään tauko.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 10.10. mennessä: timo.satoniitty@gmail.com, puh. 040 530 1348

Ruskavaellus 2025

Vaeltajien syysretki tehdään tänä vuonna Muonioon 26.9.–3.10. Vaellus on jo täynnä.

Yön yli -retki Halloween-tunnelmissa

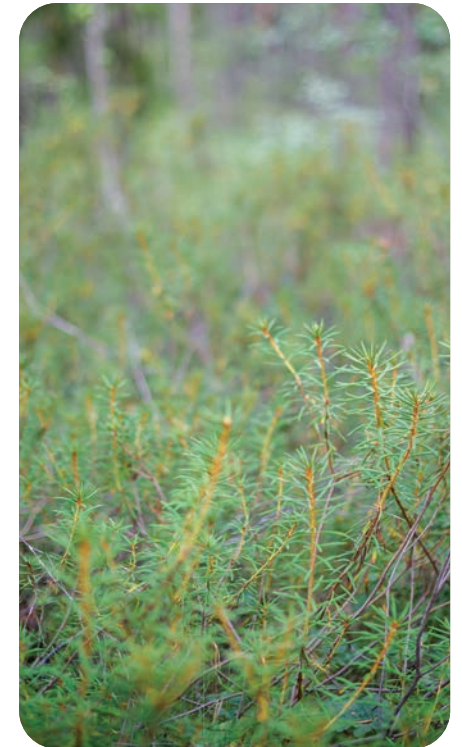
lauantai–sunnuntai 1.–2.11.2025

Järjestämme jälleen suosittuun Halloween Hike -yöretken Sipoonkorvessa. Luvassa on pelottavia polkuja ja sysipimeää korpea turvallisessa seurassa, unohtamatta Halloween-herkkuja. Yöpyminen yhteisessä puolijoukkueteltassa. Katso tarkemmat tiedot verkkosivuilta ja uutiskirjeestä.



Muut syksyn retket

Syksyn aikana teemme muitakin retkiä, mm. marraskuun patikkaretken ja geokätköilyretken. Seuraa tiedotusta.



SUOKÄVELY

sunnuntaina 5.10.2025 klo 10.00–13.00
Tervetuloa mukaan suokävelylle Viirilän suolle nauttimaan monimuotoisesta luonnosta! Kokoon-tuminen klo 10.00 Viirilän kentällä Palokalliontien kulmassa, jossa autojen paikoitus. Retki kestää 2–3 tuntia. Varaa mukaasi saappaat, säänmukainen vaatetus sekä sauvat, joissa on iso sompa. Ota myös juotavaa, eväät ja seikkailumieltä. Ei ennakkoilmoittautumista. *Lisätietoja: mirja.olin@kolumbus.fi, puh. 0440 199 166 (iltaisin)*

Toimintaa lapsille ja perheille



METSÄMÖRRI

METSÄMÖRRITOIMINTA SYYSKAUDELLE

Järjestämme Metsämörriin perhepäivän Bisin majalla klo 11–14 lauantaina 4.10., 1.11. ja 13.12. Lisäksi syyskuussa Metsämörriin iltapalaretki Bisajärvelle torstaina 11.9. Perhepäivien tehtävät on suunniteltu 5–7-vuotiaille, mutta kaikenikäiset 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 28.11. Bisin majalla ja Bisajärven lähistöllä.

*Lisätietoja: Susanna Sihvo,
susannasihvo@yahoo.com*

TONTTURETKI LAAVULLE

sunnuntaina 30.11.2025 klo 15.00–17.00

Lähtö Hakunilan urheilupuiston parkkipaikalta (Luotikuja 2, 02100 Vantaa). Kävelemme lyhtyjen valossa laavulle, jossa syömmen 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*



Juhlimme 60-vuotiaasta yhdistystä!

Juhlistamme Vantaan Ladun ja Polun kuutta vuosikymmentä lauantaina 29.11.2025.

Merkitse päivä kalenteriisi. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumislinkki tulevat verkkosivuille ja marraskuun uutiskirjeeseen. Tervetuloa mukaan!

Itä-Vantaan Hyvinvointi- messuilla

Olemme mukana Itä-Vantaan Hyvinvointimessuilla Puistokulmassa lauantaina 27.9. klo 10–16. Poikkea juttusilla!

Haemme yhdistykselle puheenjohtajaa

Etsimme Vantaan Ladun ja Polun hallitukselle puheenjohtajaa kaksivuotiskaudeksi 2026–2027 nykyisen puheenjohtajan toimikauden päättyessä tämän vuoden lopussa. Saat johdettavaksesi vireästi toimivan aktiivisen yhdistyksen.

Puheenjohtajan valitsee yhdistyksen syyskokous 11. marraskuuta 2025.

Kiinnostaisiko tehtävä sinua tai tiedätkö jonkun, joka voisi olla kiinnostunut tällaisesta vapaaehtoistyöstä? Haluatko kuulla lisää? Lisätietoja tehtävästä ja yhdistyksestä saat puheenjohtaja Maarit Kylmäluomalta, maarit.kylmaluoma@elisanet.fi, puh. 0400 811 570.

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

Bisan maja

Vantaan Ladulla ja Polulla on ollut oma maja Sotungissa lähes neljä vuosikymmentä. 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 kävelen, lumikenkäillen tai hiihtäen turvallisesti oppaiden ohjauksessa.

Satunnainen kulkija, jos poikkeat retkilläsi, tuothan omat polttopuut mukana viihtäen 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 maanantaisin ja torstaisin 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, tarvit, rinkat ja reput, retkikeittimet ja GPS-paikantimet

Jäsenalennus -20 %

Sinustako ohjaaja?

Vantaan Ladulla ja Polulla on yli kolmekymmentä innostunutta ohjaaja eri toimintojen vetäjinä. Ohjaajat vetävät viikkolenkkejä ja retkiä sekä järjestävät tapahtumia.

Jotta voimme laajentaa ja lisätä toimintaamme, kaipaisimme lisää innostuneita ohjaajia mm. perhetoimintaan, pyöräilyyn, lumikenkäilyyn, Hyvinvointia ulkoilusta +65-vuotiaille -liikuntaryhmien sekä retkien vetäjiksi.

Jos kiinnostuit, voit päästä kauttamme ohjaajakoulutukseen ja näin kehittämään taitojasi ryhmien ohjaamisessa.

Meillä on paljon erilaista toimintaa, joten myös muita vapaaehtoistehtäviä on tarjolla. Apua tarvitaan esimerkiksi Bisan majalla kahvilassa ja tapahtumissa.

Haluatko kuulla lisää? Ota yhteyttä ohjaustoiminnan yhteyshenkilöömme Asta Peltoniemeen, peltoasta@gmail.com

Tervetuloa Vantaan Ladun ja Polun jäseneksi!

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

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

Liity jäseneksi -sivulla olevan linkin kautta. Tule mukaan!

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

JÄSENILLE POSTIA

Verkkosivuillamme on kerätty tieto toiminnastamme ja tapahtumistamme. Sieltä näet uusimmat tiedot ja päivitykset tapahtumatihtoihin.

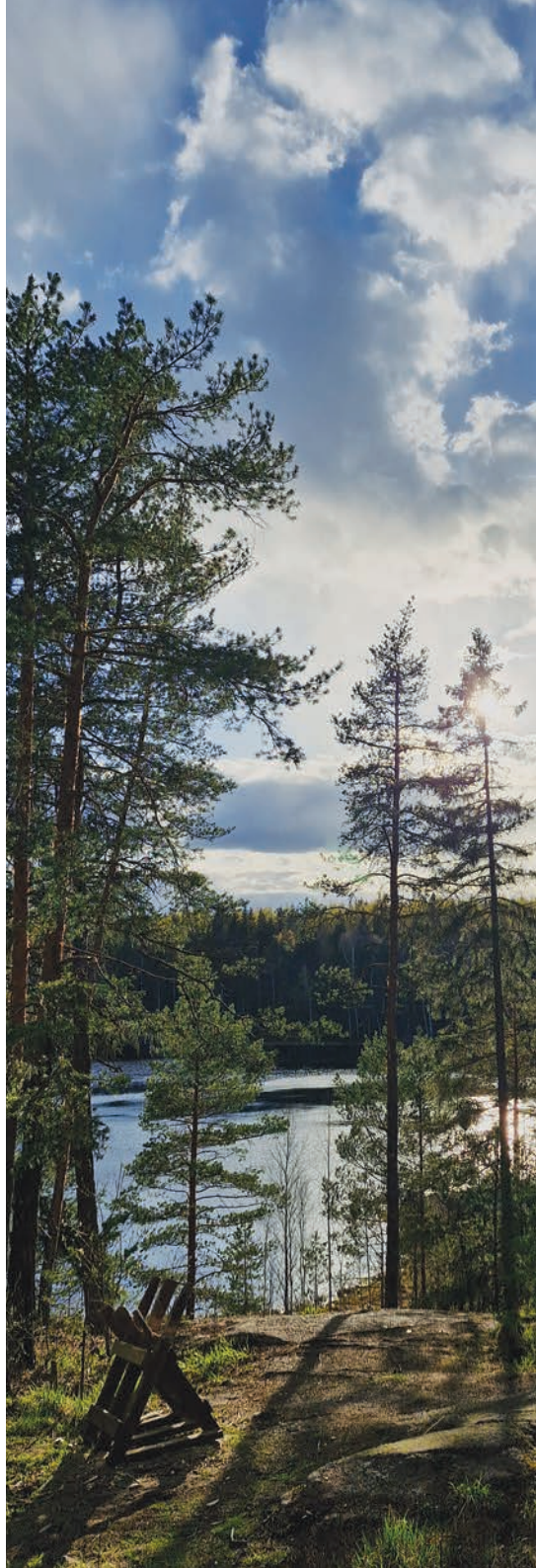
www.vantaanlatu.com

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 11.11.2025 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 2026 koskevaksi toimintasuunnitelmaksi
6. Päätetään tilikautta 2026 koskevat liittymis- ja jäsenmaksut
7. Päätetään tilikautena 2026 hallituksen jäsenille ja toiminnantarkastajille maksettavista palkkioista ja kulukorvausten perusteista
8. Käsitellään ja vahvistetaan tilikautta 2026 koskeva talousarvio
9. Päätetään hallituksen jäsenten lukumäärä
10. Valitaan hallituksen puheenjohtaja vuosiksi 2026–2027
11. Valitaan hallituksen jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle vuosiksi 2026–2027.
Erovuorossa jäsenet Katriina Nurkka, Timo Satoniitty ja Susanna Sihvo
sekä varajäsenet Ville Haavisto, Timo Huhta ja Tuija Luhta.
12. Valitaan 1–2 toiminnantarkastajaa tilikaudeksi 2026 ja heille henkilökohtaiset varatoiminnantarkastajat

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, Maarit Kylmäluoma, Taina Leino, Elisa Lindroth, Miia Mustonen, Riitta Nokelainen, Nina Paananen, Asta Peltoniemi, Paula Rautoja, Päivi Satoniitty, Susanna Sihvo, Jenni Sipola, Toni Takala ja Henri Valkonen

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!