



KuntoPosti

02/2019

Kesä 2019 monien tapahtumien myötä on kääntynyt värikkääseen syksyyn.

KuntoPosti ainoastaan sähköisenä
www.juankoskenkuntoilijat.com

Juankosken Kuntoilijat ry
Pappilanpellontie 4
73500 Juankoski
Puh. 050 4017027 / anjairmeli.korh@luukku.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 Galleriassa useammalta vuodelta
- * tutustut toimintaamme

Yhdistyksen arvot: Hyvinvointi, yhteisöllisyys, tasavertaisuus ja kestävä kehitys

Vuoden Kuntoilija 2018 **Erkki Hiltunen**

Erkki on toiminut yhdistyksessä pitkään kyykän ja mölkyn vetovastuullisena henkilönä. Yhdessä Pentti Pitkäsen kanssa he ovat myös ohjanneet liikuntaryhmiä eri yhteisöissä. Varajäsenenä Erkki piipahti yhden kauden. Pääpainotus valintaan Vuoden Kuntoilijaksi vahvisti hänen ripeä ote ideaan saada Juankoskelle kuntoportaat. Idean heitti hallituksessa Sirpa Ihanus lokakuun 17. pvä ja portaat kaikkine avustus- ja maanomistajan lupahakemuksineen vihittiin käyttöön jo 9.12.2018. Tunnustus julkistetaan sääntömääräisessä kevätkokouksessa aina seuraavana vuonna (seur. vuoden 2019 Vuoden Kuntoilija kevät 2020). Kuntoportaiden nimeksi valikoitui Patruunan portaat.



Nimikyltin portaille teki Reijo Tomukorpi, Olavi Rissanen pystytti sen Patruunan mäelle.

SAVO-KARJALAN LATUALUEEN YHTEINEN LAPIN HIIHTOVIKKO 28.3.- 4.4.2020

Savo-Karjalan latuyhdistykset järjestävät yhteisen hiihtoviikon. Retkikohteita on useita. Tutustu ja varaa paikkasi omatoimisesti: <https://joensuunlatu.sporttisaitti.com/lappi/hiihtoviikko-2020/>

Toiminnalla pyrimme auttamaan jokaista löytämään mielekkään tavan liikkua ja ulkoilla luonnossa ihan kaikkina vuodenaikoina. Vuodenajat ovat rikkautemme.

- ◆ Kuopion kaupungin Pakkaspäivät tammikuu 2020
- ◆ (9) - 10.5.2020 Unelmien perheliikuntapäivä
- ◆ 09. - 10.7.2020 Sulkavan retkisoutu
- ◆ 29.8.2020 Nuku yö ulkona, Suomen Luonnonpäivä
- ◆ Melontaa ja soututapahtumia paikallisesti.
- ◆ Sienestyskiertue, Suomen Latu
- ◆ Kesälajit frisbeegolf, kyykkä, mölkky, sauvakävelyiltoja ym yhteistä liikunnallista toimintaa pidetään yllä resurssien mukaan.
- ◆ Retkeilykummiluokka toiminta ja lasten toimintaa toimintavuonna 2020

VUOSI 2019

Polulle sydämellä retkellä kävimme keväällä Makkarasärkillä yhdessä Koillis-Savon Sydänyhdistyksen kanssa. Mukana retkellä oli 35 patikoijaa. Sydänyhdistyksen kanssa olemme toimineet yhdessä myös Unelmien liikuntapäivässä sekä syksyn patikkasretkellä Outokummun Erä- ja Luontokeskuksessa. Paikka oli todella tutustumisen arvoinen kaikkein grillikatoksineen ja useine tulipaikkoineen ja maisemat ovat todella kauniit. Mukana bussissa jälleen 30 patikoijaa.

Retkeilykummiluokan kanssa olemme rakentaneet Lumiukkoja UlkonaKuini Lumiukko-haasteessa. Tavanneet Mysteeripelin puitteissa metsässä. Mysteerit ratkesi melko hyvin innokkailta koululaisilta. Kirsti, Mimmi ja Aatu Mikkonen apunaan Anja Korhonen ja Helena Karjalainen loivat mukavan tuokion hieman opiskellen ilmansuuntia, trangian kokoamista ja karttoja. Tarpin alla oli kiva istuskella puiden siimeksessä. Alle kouluikäisten lasten leikkikenttätapaamiset sujuivat onnellisesti kirmailevien lasten ja aikuisten kanssa yhdessä. Ensimmäinen tapaaminen oli leikkikentällä ja toinen urheilukentällä.

Pyöräilyn Kilometrikisassa polki 10 pyöräilijää merkatun kilometrejä, joita kertyi 13 035,60 km.

Kaikkien pyöräilyyn osallistujien kesken arvottiin tuotepalkintoja syksyllä.

Perinteiset lajit: Kyykkä ja mölkky, kirkkovenesoutu, tennis ja sulkapallo ovat pyörineet koko kesän.

Kyykässä tavattiin vierailijoina Nousionmäki-Pelonniemi kylätoimikunta. Ilta koettiin kivaksi ja yhteisölliseksi.

Kirkkoveneporukka käväisi Sulkavalla yhdistetyllä Turku-Juankoski joukkueella. Frisbeegolfraataa käytettiin omatoimisesti. Suomen Ladun frisbeegolfkisassa Heinolassa kävi meitä edustamassa **Raimo Kojola**.

Avantouinnin SM kisoissa Turussa edusti **Pirjo Weckström**.

Yhdistyksen vuoden 2019 loppuvuosi:

- ♦ Sääntömääräinen syyskokous 19.11.2019 OP:lla klo 18.00. (kts. Takasivu)

Vuosi 2020

- ♦ Riikinvoimahiihto Tutustu: <https://www.riikinvoimahiihto.fi/> Varkaus-Leppävirta
- ♦ HiihtoMetriKisa aloitetaan jälleen innostamaan hyvän liikuntalajin edistämistä ulkona luonnossa.
- ♦ Sulka- ja lentopallo sekä tennisvuorot pyörivät.
- ♦ Talvi(avanto)uinti aloitettiin Ruukin Kievarin saunaosastolla 12.10.2019 (kts. takasivu)
- ♦ Erilaiset tapahtumat ja tempaukset ilmoitellaan aina facebookissa, kotisivujen kautta, SL Yhdistyspalvelut tapahtumakalenterissa sekä Koillis-Savon muistilistalla. Tiedotusta myös sähköpostitse.

Latualueen tapahtumia v. 2020

- ♦ Lapin hiihtoviikko 28.3. - 4.4.2020 latualueen yhteinen kts. <https://joensuunlatu.sporttisaitti.com/lappi/hiihtoviikko-2020/>
- ♦ Suomen Luonnon päivä 29.8.2020 /Nuku yön yli tapahtuma
- ♦ Latualueen syyspäivät ja -kokous **Juankosken Kuntoilijat järjestävä yhdistys 3. - 4.10.2020**

Valtakunnalliset

- ♦ UkonaKuini Lumiukko kampanja 1.2. - 08.3.2020
- ♦ Unelmien liikuntapäivä/Sydänliitto (9) - 10. 5.2020
- ♦ Nuku yö ulkona 29.8.2020
- ♦ SL ry:n kevätpäivät ja järjestön kokous Turku 24. - 26.4.2020
- ♦ SL ry:n syyspäivät ja järjestön kokous Ikaalinen 23. - 25.10.2020
- ♦ Kiilopäähiihto 12.12.2020

Joko Sinä olet löytänyt oman tavan liikkua ja ulkoilla ihan kaikkina vuodenaikoina ?

Tutustu yhdistyksen toimintaan ja löydä oma tapasi kanssamme ja ole mukana terveyttä ylläpitävässä matalankynnyksen liikunnassa. Kaikille avointa, kaikki huomioonottavaa yhdessä liikkumista ilolla ja liikunnan polulle sydämellä vievää toimintaa.

Löydät meiltä retkeilyä, hiihtoa, talviuintia, soutuja, melontaa, pyöräilyä, sisäpelejä, kyykkää, mölkkyä, patikka- ja luontopolkuretkiä, lasten- ja perheiden toimintaa. Toimimme myös paljon läkäimmeisten Ulkoiluttajina. Yhteistoimintaa on Sydänyhdistyksen, SPR:n, MLL:n, Soihdun sekä koulun kanssa.

Toiminnassa tarvitsemme myös vapaaehtoisia, kiinnostuneet pääsevät myös koulutukseen.



Salivuorot Ruukinkoulu:	Lentopallo torstai	klo 20.00 - 21.30
	Sulkapallo lauantai	klo 16.00 - 17.30
	Sulkapallo sunnuntai	klo 18.00 - 19.00 perhevuoro
	Sulkapallo sunnuntai	klo 19.00 - 20.00
	Tennis sunnuntai	klo 10.00 - 11.00



Talviuinti: Ruukin Kievarin saunallinen vuoro keskiviikkoisin klo 17.00 – 19.00
 Ilmoittautumista ei tarvita, saavu paikalle. Hinta **5,00€/kertamaksu** saunalla.
 Kausikortit talviuintiin hotelli-ravintolan aukioloaikoina lunastettavissa respasta **25€/hlö**
 (2 kautta; syksy ja kevät, pukutilat käytössä.). Kausikorttilaiset voivat uida saunallisella
 vuorolla samalla kausikortilla (ei eri maksua). Ilman kausikorttia illan saunavuorolla pelkkä
 uinti pukutiloja käyttäen **2,50€**



JUANKOSKEN KUNTOILIJAT RY

sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

19.11.2019

klo 18.00

Pohjois-Savon Osuuspankin kerhohuone

Käsitellään sääntöjenmukaiset asiat.

Kunniapuheenjohtajuus

Toimintasuunnitelma ja talousarvio v. 2020

KAHVIT-MUISTAMISET

TERVETULOA

Hallitus

Ulkoile – Osallistu – Vaikuta

Tule vaikuttamaan yhteiseen toimintaan tulevalle vuodelle 2020.

Mukavaa ja tervettä loppuvuotta kaikille sekä alkavan talven odotusta!



Patruunan portaat ahkerassa käytössä, myös koululaisilla.



Savo-Karjalan latualueen aluetyöryhmä v. 2018-2019



Lasten toimintaa Pakkaspäivien aistiradalla



Toimintaa Ulkoiluystävinä Iäkkäille