

KuntoPosti

01/2020

Laskiaissunnuntain iloiset Lumiukkojen rakentajat

Anja Korhonen



Ilmoita sähköpostisi, saat sähköisen sieltä.

KuntoPosti ilmestyy kotisivuillamme
www.juankoskenkuntoilijat.com

Juankosken Kuntoilijat ry

Pappilanpellontie 4

73500 Juankoski
050 401 7027

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 koko Koillis-Savo.

HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT v. 2020

Anja Korhonen Pappilapellontie 4 as 12
Puheenjohtaja 050 401 7027
- tiedottaminen 73500 Juankoski
Sähköposti: anjairmeli.korh@luukku.com

Tuula Hyvärinen Sähköposti: tuula.a.hyvarinen@gmail.com
Varapuheenjohtaja 044 515 5362
Hallitusjäsen

Virpi Tomukorpi Sähköposti: virpi.tomukorpi@gmail.com
Sihteeri 040 569 4928
Hallitusjäsen

Muut hallitusjäsenet: Olavi Rissanen, Kirsti Mikkonen, **Iikka Parviainen, Rauno Juutilainen (uudet)**

Varajäsenet Jorma Haatainen ja Henna Roth

Annika Rautanen sähköposti: annika.rautanen@gmail.com
Jäsensihteeri

Tuija Lepistö (uusi) Sähköposti: tuija.lepisto@pp.inet.fi
Rahastonhoitaja 040 708 1967

Pankkiyhteys: Pohjois-Savon osuuspankki **FI49 5096 1440 0111 48**
Bic OKOYFIHH

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

Tapahtuma- ja retkeilytoimikunta: Anja Korhonen 050 401 7027
Jäsenet: Pentti Laitinen, Olavi Rissanen ja **Raimo Hartikainen (uusi)**

Järjestö- ja koulutus- Anja Korhonen 050 401 7027
toimikunta: Jäsenet: Helena Karjalainen, Virpi Tomukorpi ja Kirsti Mikkonen

Yhteyshenkilöt:

Sulkapallo: Kaija Pirinen pirinen.k@gmail.com
Lentopallo: Juho Antikainen juho.antikainen@pp3.inet.fi
Talviuinti: Anneli Pehkonen 044 - 3335252

Yhdistyksen arvot: Hyvinvointi, yhteisöllisyys, tasavertaisuus ja kestävä kehitys

Vuoden Kuntoilija 2019 julkistetaan kevätkokouksessa 12.3.2020 sääntömääräisessä kevätkokouksessa.

Suomen Latu ry:n strategian myötä mennään eteenpäin vuosina 2020 - 2021

Perustehtävämme: Edistämme kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina.
Visio: Kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta. **Toimintatavat:** Kaikilla on oikeus ulkoilla. Ulkoilemme hyvinvoivassa ympäristössä nyt ja tulevaisuudessa.

Tietomme ja toimintamme ovat kaikille avoimia. Toimintamme perustuu vapaaehtoisuuteen. Olemme rohkeita kokeilemaan uutta ja uudistumaan.





Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

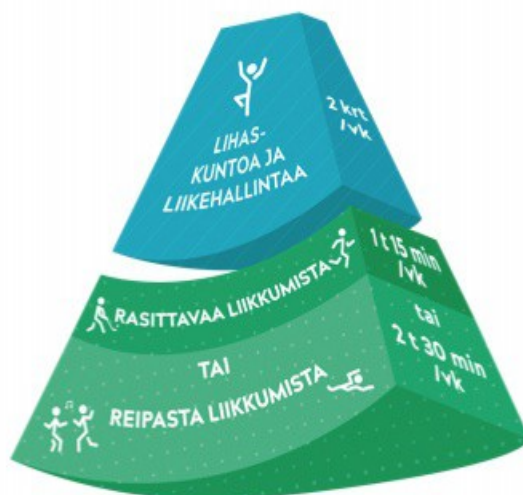
 UKK-instituutti

Miten paljon olisi hyvä liikkua

– Muutaman minuutin pätkät kerrallaan riittävät

Liikkumisen suosituksessa on vanha tuttu ydin: sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi yhä **2 tuntia 30 minuuttia viikossa**. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on **1 tunti 15 minuuttia viikossa**. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Uudistetusta liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoisista liikkumishetkistä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan.



Reipasta liikkumista terveydeksi

ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa

- Kaikki sydämesi sykkettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.
- Valitse oma tapasi kuten uinti, sauvakävely, jumppa, tanssi ja retkeily.



Anu Korhonen

Tai

Rasittavaa liikkumista kunnon vuoksi

ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa

- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisää liikkumisesi tehoa.
- Valitse oma tapasi kuten juoksu, pyöräily, hiihto ja pallopelit.

Vuosi 2019 Suomen Latu toimi yhteistyössä Sydänliiton kanssa ja vuosi 2020 mennään teemalla **Polulle Sydämellä yhteistoiminnassa Sydänliiton kanssa.**

- ◆ 13.3. Yhdistyksen sääntömääräinen yleiskokous klo 18.00 kts takasivu. P-Savon OP:n kerhuhuone. Kahvit.
- ◆ 14.3. **Muumien Jääluolan ja uinnin perheretki** Vesileppikseen. Bussilla. Ilm. ja tied. Anu Korhonen
- ◆ 23.3. Marian ilmestymispäivän tapahtuma yhdessä Seurakunnan kanssa Pappilanmäellä.
- ◆ 28.3.- 4.4.2020 Lapin hiihtoviikko Saariselkä. Latualueen yhteinen hiihtoviikko.
- ◆ Huom! **HiihtoMetriKisassa** keräillään hiihtomatkoja motivointina hienoon, perinteiseen talvilajiin Sähköpostiin anjairmeli.korh@luukku.com Tai tekstiviesti 050 401 7027 (muista nimi). Arvotaa **50€ lahjakortti** sekä pieniä tuotepalkintoja osallistujien kesken.
- ◆ 9.5. **Vaikon reitin avajaiset Makkarasärkillä.** Unelmien liikuntapäivä Koillis-Savon Sydänyhdistyksen kanssa.
- ◆ 21.5. **Patikkaretki Haminalahden** kulttuuripolulle. Yhteiskyyti bussilla. **Sydänyhdistys** kimppaan.
- ◆ 9. - 10.7. Sulkavan retkisoutu. Ilmoittaudu mukaan Sulkavaan sekä Muuruveden maanantain soutuihin.
- ◆ 7. - 9.8. Latualueen **kesäretki** Lieksaan. SL frisbeegolf-kisat 8.8. Yhteis- tai kimppakyydein.
- ◆ 29.8. Sunnitteilla **Nuku Yön yli ulkona**-tapahtuma. Ilmoittelua myöhemmin.
- ◆ 11. - 13.9. **Patikka- ja ulkoilun** viikonvaihe Rokuan kansallispuistoon. Ulkoilua, uintia, patikointia, tanssia.
- ◆ 26.9. Tulossa **Sieniretkikiertue** yhdessä Suomen Ladun kanssa.
- ◆ Mөлky ja kyykkä ilta keskiviikkoisin klo 18.00 - 19.30 lämpölaitoksen viereinen kenttä. Avoin kaikille.
- ◆ Tennis sunnuntai klo 10.00 - 12.00 ja keskiviikko klo 18.00-20.00. Avoimena peli-iltana kaikille.
- ◆ Kesän sulkapallovuorot Ruukinkoululle tulee hakea Kuopion kaupungilta. Niistä ilmoitetaan myöhemmin. (Mahdolliset sunnuntai klo 18.00 – 19.30 ja keskiviikko 18.00 – 19.30 hallituspäätöksellä).

Salivuorot Ruukinkoulu:	Lentopallo torstai	klo 20.00 - 22.00
	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 ei tällä hetkellä käytössä. Saunavuorolla pelkkä uinti pukutiloja käyttäen **2,50€**



JUANKOSKEN KUNTOILIJAT RY

sääntömääräinen

KEVÄTKOKOUS

13.03.2020

klo 18.00

Pohjois-Savon Osuuspankin kerhuhuone

Käsitellään sääntöjenmukaiset asiat.

VIOSIKERTOMUS JA TILINPÄÄTÖS v. 2019

KAHVIT – VUODEN KUNTOILIJA 2019

TERVETULOA

Hallitus

Ulkoile – Osallistu – Vaikuta

Tule kuulemaan ja keskustelemaan vuoden 2019 toiminnasta.

Savo-Karjalan yhteinen hiihtoviikko 14 Lapissa !!

Matkaa ja majoitusta voi tiedustella:

Anja Marttilan kautta, puhelimitse **0407459965** tai

sähköpostitse anjakaarina.marttila@gmail.com

Joensuun bussi kulkee Juankosken kautta. Tiedustelut mahdollisimman pian !!

Tutustu linkin kautta:

<https://joensuunlatu.sporttisaitti.com/lappi/hiihtoviikko-2020/>



Alkuvuoden Ulkona Kuin Lumiukot laskiaisrieha taikoi 15 lumiukkoa Pappilanmäelle ja karkauspäivän kisailu Curlingissa vietiin läpi iloisessa tunnelmassa aurinkoisena lauantaina.