



Anja Korhonen

KuntoPosti

02/2020

Poikkeusoloissa kulunut vuotemme kulkee jo viimeisellä neljänneksellä vuonna 2020 kohti joulua ja vuoden vaihdetta. Näin ollen on myös syyskokousten vuoro tehdä tulevan vuoden suunnittelua.

KuntoPosti ainoastaan sähköisenä
www.juankoskenkuntoilijat.com

Juankosken Kuntoilijat ry

Pappilanpellontie 4

73500 Juankoski

Puh. 050 401 7027 / anjairmeli.korh@luukku.com

Juankosken Kuntoilijat ry

Juankosken Kuntoilijat ry on vuonna 1972 perustettu Suomen Latu ry:n alainen paikallisyhdistys. Kuljemme reippaasti **kohti 50 vuoden ikää**. Joten yhdistyksemme toiminnalla on jo pitkät perineet! Toimimme hiihdon, retkeilyn ja kaikenlaisen luonnossa tapahtuvan liikunnan sekä sisäliikunnan edistämiseksi Juankoski kotipaikkana ja toimialueena Koillis-Savo. Toimintamme aktivoittaa kaikkia löytämään mielekkään tavan liikkua ja ulkoilla ihan kaikkina vuodenaikoina.

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 2019 **Riitta Miettinen**

Riitta on ”pitkänlinjan” latulainen. Hän on toiminut yhdistyksessä 10 vuotta rahastonhoitaja. Nykyään hän on aktiivinen liikkuja ja talkoolainen yhdistyksen tapahtumissa. Osallistuu Savo-Karjalan latualueen tapaamisiin, myös Suomen Ladun järjestön kokouksiin ja omiin yleisiin kokouksiimme. Hän on ollut yhdistyksemme aktiivi Lapin hiihtoviikojen osallistuja. Lapissa hän on ahkerasti hoidellut aamupuuron keitot meille kaikille mukanaolijoille. Lapin hiihtoviikko vakiorukan mielestä ei ole Lapin hiihtoviikko ilman Riitaa ja hyvää maukasta aamupuuroa. Kiitos vuosien hengettärenäolosta siellä Lapissa, kiitos hiihtokaveruudesta. Tunnustuksen valintaan vaikuttivat niin pitkäaikainen luottamustoimi kuin talkoolaisena oleminen sekä tapahtumiin osallistuminen. Tunnustus julkistetaan sääntömääräisessä kevätkokouksessa aina seuraavana vuonna (seur. vuoden 2020 Vuoden Kuntoilija kevätkokous 2021).



Kuva Kirsti Mikkanen

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

- ◆ Kansikuvassa melontaryhmä melomassa Vuotjärvelle Pikonniemestä. Melontaa pyrimme aktivoimaan tulevana kesänä. Melonnasta kiinnostuneet mukaan! Matalankynnyksen ohjaajakurssille yhdistys voi lähettää toiminnasta vastaavia.
- ◆ 26.11.2020 torstaina pidetään yhdistyksen sääntömääräinen kokous. Tervetuloa suunnittelemaan **Yhdessä** tulevaa vuotta 2021. Kutsu kts. Sivu 4.
- ◆ Pidetään yhdessä huolta Juankosken taajaman vireydestä ja elinvoimaisuudesta kaikkien hyvinvoinnin, terveyden ja olosuhteiden eteen. Nyt ja tulevina vuosina.

VUOSI 2020

Syksyllä 2019 tulevan vuoden toimintasuunnitelmaa tehdessämme emme kukaan voineet aavistaa mitä vuosi 2020 tuo meille tullessaan. Todellisuus vallitseviin poikkeusolosuhteisiin iski todellisuutta maaliskuussa 2020. Tällöin olosuhteet muuttuivat covid-19 pandemian levitessä koko maailmassa vauhdilla ja sen määrittäessä pitkälti kaikkien toimintaa ja elämää. Toiveikkasti kuitenkin suunnittelemme vuotta 2021, toivoen koronan hellittävän niin ettei se ohjaa kaikkea toimintaamme niin yhdistyksessä kuin koko elämässämme.

Suomen Ladun yhteistoimintakumppani vuonna 2020 on ollut Sydänliitto ja meitä lähellä Koillis-Savon Sydänyhdistys. Monia yhteisiä juttuja olimme suunnitelleet, niistä harva päästiin toteuttamaan. Suunnitteilla oli Vaikon Vaellus reitin avajaiset, Vesileppis, Unelmien liikuntapäivää ja patikointia.

Syksyllä lokakuussa pidettiin pienimuotoinen sauvakävelyn kierros pururadalla. Sähköposteja on vaihdeltu jonkun verran vuoden mittaan. Suomen Ladun ja samalla meidän yhteistyökumppani ensi vuonna on **Marttaliitto** ja sen paikallisyhdistykset. Heidän kanssaan viritellään toimintaa, unohtamatta Koillis-Savon Sydänyhdistyksen kanssa virinnyttä yhteistoimintaa. Uusi kumppanuus löytyi tänä vuonna lasten syyslomaviikon aikana, jolloin **4H** kerhon kanssa pidimme yhteisen leiripäivän Tehtaankirkolla. Kumppanuudet auttavat toiminnassa resurssien ja voimavarojen käytössä. Siksi ne ovat tärkeitä.

Yhdessä on enemmän!

Tammikuussa ehdimme pitää Pakkaspäivät kaukalolla 32 osallistujaa voimin.

Helmikuussa Ystävän päivänä Tukipuut-ryhmämme auttoi SPR:n Juankosken osastoa ystävänpäiväsopan ruokailussa Poikkeamassa. Runsas osanotto, 70 henkilöä, osallistui päivään kuunnellen mm runoja. Koululaisille viritelimme toiminta- ja peliradan luokkahuoneeseen. Siellä piipahti 106 oppilasta ja 6 aikuista mukana. Laskiaissunnuntaina rakentelimme lumiukkoja ja laskimme pulkkamäkeä 60 osallistujan voimin. Karkauspäivänä ehdimme virittelemään Curling-turnauksen Pyrkivän joukkojen kera. Hassutellen liikunnallinen kisailupäivä yhdessä. Maaliskuun loppu sulki sitten yhdistyksen toiminnan pitkälti alueellisten, valtakunnallisten sekä Suomen Ladun suositusten mukaan. Elokuussa melojat lähtivät virittelemään melontailtoja, sulka- ja lentopallovuorot aloittelivat ja avantouinti alkoi lokakuussa. Yhdistys toimii edelleen alueellisten, valtakunnallisten sekä Suomen Ladun suositusten mukaan koronatilanteessa.

Yhdistyksen vuoden 2020 loppuvuosi:

- ◆ **Maan. 16.11. Liikenteen uudet säännöt esitelmä Kari Savolainen Soittokunnan talo klo 18.00**
- ◆ **Sääntömääräinen syyskokous 26.11.2019 Soittokunnan talo klo 18.00. (kts. Takasivu)**

Vuosi 2021

- ◆ Kuutamohiihto 26.1.2021. Pakkasraja!
- ◆ HiihtoMetriKisa aloitetaan jälleen innostamaan hyvän liikuntalajin edistämistä ulkona luonnossa.
- ◆ Pyöräilyn Kilometrikisaan osallistutaan joukkueena
- ◆ Sulka- ja lentopallo sekä tennisvuorot pyörivät.
- ◆ Melonta- ja kirkkovenesoutuillat (Suomi-Meloo ja Sulkavan retkisoutu)
- ◆ Talvi(avanto)uinti aloitettiin Ruukin Kievarin saunaosastolla 14.10.2020 (kts. takasivu)
- ◆ Erilaiset tapahtumat ja tempaukset ilmoitellaan aina facebookissa, kotisivujen kautta, SL Yhdistyspalvelut tapahtumakalenterissa sekä Koillis-Savon muistilistalla. Tiedotusta myös sähköpostitse. Tapahtumat julkistetaan päivämäärineen yleisen kokouksen vahvistettua toimintasuunnitelman vuodelle 2021.

Latualueen tapahtumia v. 2021

- ◆ Askelmerkkejä Yhdistystoimintaan Joensuu 07.02.2021
- ◆ Alueen yhteinen kansallispuistoretki Hiidenportin kansallispuisto 7.8.2021 (Vuokatin Latu)
- ◆ Suomen Luonnon päivä 28.8.2021 /Nuku yön yli tapahtuma
- ◆ Latualueen syyspäivät ja -kokous Savonlinna Olavin Retkeilijät ry 2. - 3.10.2021

Valtakunnalliset

- ◆ UkonaKuiniLumiukko kampanja 17.2. - 14.3.2021
- ◆ Unelmien liikuntapäivä/Marttaliitto (9) - 10. 5.2021
- ◆ Suomi-Meloo Jyväskylä-Ruotsinpyhtää 12.-18.6.2021
- ◆ Nuku yö ulkona 28.8.2021
- ◆ SL ry:n kevätpäivät ja järjestön kokous Turku 23. - 25.4.2021
- ◆ SL ry:n syyspäivät ja järjestön kokous Lappeenranta 29.10. - 31.10.2021
- ◆ Kiilopäähiihto 11.12.2021

Salivuorot Ruukinkoulu:	Lentopallo tiistai	klo 20.00 – 22.00
	Sulkapallo lauantai	klo 16.00 - 17.00 perhevuoro
	Sulkapallo lauantai	klo 17.00 - 18.00
	Sulkapallo sunnuntai	klo 18.00 – 19.30
	Tennis sunnuntai	klo 10.00 - 11.00



Talviuinti: Ruukin Kievarin jäsenten saunallinen vuoro keskiviikkoisin klo 16.30 – 18.30
 Ilmoittautumista ei tarvita, saavu paikalle. Hinta **5,00€/kertamaksu** saunalla.
 Saunallisella vuorolla voi käydä myös pelkästään uimassa pukutiloja käyttäen **2,50€**



JUANKOSKEN KUNTOILIJAT RY

sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

26.11.2020

klo 18.00

Soittokunnantalo, Juankoskentie 9A

Käsitellään sääntöjenmukaiset asiat.

Toimintasuunnitelma ja talousarvio v. **2021**

KAHVIT

TERVETULOA

Hallitus

Ulkoile – Osallistu – Vaikuta

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 polulla. www.juankoskenkuntoilijat.com, löydät facebookista myös. Toiminnassa löytyy retkeilyä, hiihtoa, talviuintia, soutua, melontaa, pyöräilyä, sisäpelejä, kyykkää, mölkkyä, patikka- ja luontopolkuretkiä, lasten- ja perheiden toimintaa. Toiminnassa tarvitsemme myös vapaaehtoisia, kiinnostuneet pääsevät myös koulutukseen Tule vaikuttamaan yhteiseen toimintaan tulevalle vuodelle 2021.

ULKOILIJAN ETIKETTI

Näin liikut vastuullisesti pandemian aikana



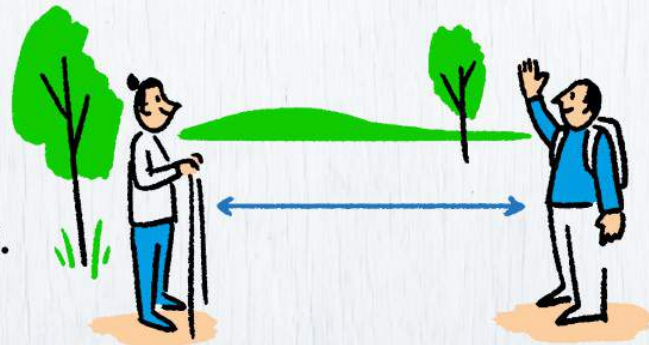
Nauti ja virkisty ruuhkattomissa lähimetsissä ja poluilla. Seuraa aina viranomaisen antamia ohjeita ja määräyksiä.

Niistä lenkilläkin vain nenäliinaan, älä räi ympäriinsä.



Vältä ulkoliikuntapaikkoja, kuten ulkokuntosaleja, lasten leikkipuistoja ja laavuja.

Ohita ja tervehdi polulla vastaan tuleva henkilö vähintään kahden metrin päästä.



Ystävänpäiväruokailu



Omapihajumput