

# KuntoPosti

## 02/2021



Anja Korhonen

Unelmien liikuntapäivänä, 10.5. maanantaina, teimme retken Tuusniemen Rotkolaaksoon.

**KuntoPosti ainoastaan sähköisenä**

[www.juankoskenkuntoilijat.com](http://www.juankoskenkuntoilijat.com)

Juankosken Kuntoilijat ry

Pappilanpellontie 4

73500 Juankoski

Puh. 050 4017027 / [anjairmeli.korh@luukku.com](mailto: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 koko Koillis-Savo. Yhdistys täyttää 50 vuotta 18.5.2022

### HALLITUS JA TOIMIHENKILÖT v. 2021

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

**Eila Puustinen** Sähköposti: eilapuustinen8@gmail.com  
**Varapuheenjohtaja** 040 595 9380  
- hallitusjäsen  
- tiedottaminen

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

Muut hallitusjäsenet: Olavi Rissanen, Kirsti Mikkonen, Ilkka Parviainen, Rauno Juutilainen

Niilo Hartikainen sähköposti: niilo.p.hartikainen@gmail.com  
Varajäsen  
-valokuvaus, tiedotus

Senja Miettinen Senja.miettinen.jk@hotmail.com  
Varajäsen

Tuija Lepistö Sähköposti: [tuija.lepisto@pp.inet.fi](mailto: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, Raimo Hartikainen, Niilo Hartikainen ja Eila Puustinen

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

### Yhteyshenkilöt:

**Sulka** 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 Kuntoilijat 2020 ovat Eila ja Juhani Mathalt. Seuraava 2021 julkistetaan keväällä 2022.

**Suomen Latu ry:n strategian myötä mennään eteenpäin vuonna 2022**

**Perustehtävämme: Edistämme vastuullista ympärivuotista ulkoilua.**

**Visio: Kaikki löytävät mielekkään tavan liikkua, ulkoilla ja nauttia luonnosta.**

**Toimintatavat: Ulkoilemme ja liikumme vastuullisesti ympäristöä kunnioittaen ja kaikilla on mahdollisuus ulkoilla. Tietomme ja toimintamme ovat kaikille vapaaehtoista ja avointa. Olemme rohkeita ja uudistumme.**



# YHDISTYS TÄYTTÄÄ 50 VUOTTA 18.5.2022

**Vuotta 2022 vietämme eri tapahtumien  
merkeissä. Tule mukaan !**

## **Juhlapäivä 21.5.2022**

## **Yhdistyksen toimintaa vuonna 2022**

### **Hiihto**

- ❖ Kansallinen hiihtopäivä 29.1.2022

### **Retkeily**

- ❖ Polulle Yhdessä Haminalahden kulttuuripolku (Martat) 05/2022
- ❖ Retkellä päivät 11-12.6.2022

### **Pyöräily**

- ❖ Pyöräilyn Kilometrikisa joukkueena touko-syys

### **MUU LIIKUNTATOIMINTA**

- ❖ Lento- ja sulkapallovuorot vuosi 2022
- ❖ Järvijumpat kesä 2022
- ❖ Tennis (ulko- ja sisäkausi) vuosi 2022
- ❖ Talviuinti viikkovuoro, keskiviikko klo 16.30 – 18.30 talvikausi
- ❖ Valtakunnallinen talviuinnin teemaviikko 10.- 16.1.22
- ❖ Melonta, viikkoillat säännöllisesti kesäkausi -22
- ❖ Kävelykilometrin kisa joukkueena v. 2022

### **MUUTA TOIMINTAA:**

- ❖ UlkonaKuinLumiukko 14.2.-13.3.22
- ❖ Kouluyhteistyö v. 2022
- ❖ Nuku Yö ulkona –tapahtuma, alueen tapahtumat 27.8.2022
- ❖ Suomen Ladun Sieniretket 27.8.- 5.9.22
- ❖ MLL yhteistoiminta v.2022

PROJEKTIT:

- ❖ Yhdistyksen 50-vuotis juhla 21.5.2022
- ❖ Ulkoiluystävä Iäkkäälle, vanhusten liikuttaminen v. 2022

KOULUTUS

- ❖ Itä-Suomen ja muiden latualueiden koulutukset vuonna 2022
- ❖ Melonnan ohjaajakoulutukset kesäkausi
- ❖ Tutustu melontaan-teemalla oma tapahtuma kesäkuu
- ❖ Omat ja muiden tahojen järjestämät hyödylliset koulutukset v.2022
- ❖ SL ry:n koulutukset v.2022

**ITÄ-SUOMEN LATUALUEEN KOULUTUKSIA V. 2022****Alueelle haetut koulutukset:**

- Muumien lumikenkäilykoulun ja Muumien hiihtokouluohjaajakurssit Joensuuhun
- Tunteet hukassa-koulutus kasvatusalan ammattilaisille Mikkeliin
- Vaikuta viestimällä: koulutus parempaan yhdistysviestintään ja Vaikuta verkossa: koulutus sosiaaliseen mediaan Kajaaniin (aluekokouksen yhteydessä 1.-2.10.)

**Suomen Ladun koulutukset alueella (t-suunnitelma, elokuu 2021)**

- Rakastu retkeilyyn –ohjaajakurssit 12.3. Mikkeli, 26.3. Kajaani, 20.8. Joensuu
- 26.-28.7. Retkipainotteinen melonnanohjaajakurssi (Itä-Suomi, Puijon Latu on Isäntäyhdistys)
- 22.1. Joensuu Muumien hiihtokoulun ohjaajakurssi
- 14.-15.5. Kuopio ja 21.-22.5. Joensuu Metsämörriohjaajan peruskurssi
- 20.8. Kuopio Luonto toimintaympäristönä –koulutus (6h), useita webinaareja
- 1.10. Kuopio Metsämörri esiopetuksessa teemakurssi, webinaarit
- 2.10. Kuopio Metsänuppuset ja –myttyset teemakurssi
- 8.-9.10. Joensuu Luonnossa kotonaan –peruskurssi

**Ilmoita sähköpostiosoitteesi, lähetämme sinulle tietoa tapahtumista ja toiminnastamme.**  
[anjairmeli.korh@luukku.com](mailto:anjairmeli.korh@luukku.com)

**KuntoPosti on luettavissa kotisivuillamme [www.juankoskenkuntoilijat.com](http://www.juankoskenkuntoilijat.com)**

Tutustu:

**Facebook [Juankosken Kuntoilijat](#)**

**Instagram [juankoskenkuntoilijat](#)**

**5.**

**Juankosken Kuntoilijat ry**

**Pappilanpellontie 4**

**73500 Juankoski  
050 401 7027**



# Juankosken Kuntoilijat ry

## K U T S U

**Juankosken Kuntolijat ry:n sääntömääräiseen syyskokoukseen  
maanantaina 22.11.2021 klo 18.00 Ulla Viik kahvio  
Juankoskentie 13 virastotalo, 73500 Juankoski**

Syyskokouksessa käsiteltävät asiat:

1. Avataan kokous. Hallituksen puheenjohtaja.
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen avoimuus ja osanottajat myöhemmin § 18
4. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
5. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
6. Esitetään vuoden 2022 toimintasuunnitelma
7. Esitetään vuoden 2022 talousarvio
8. Esitetään kutsuttavaksi yhdistykseen kunniapuheenjohtaja ja kunniajäsen
9. Päätetään vuoden 2022 jäsenmaksuista
10. Päätetään hallituksen jäsenille ja toiminnantarkastajille mahdollisesti maksettavista palkkioista
11. Päätetään matkakulujen korvausperusteista
12. Valitaan yhdistykselle hallituksen puheenjohtaja
13. Valitaan yhdistykselle erovuoroisten tilalle hallituksen jäsenet
14. Valtitaan 1-2 hallituksen varajäsentä
15. Nimetään tarpeellisiksi katsottavat toimikunnat ja työryhmät
16. Nimetään edustajat Suomen Latu ry:n kokouksiin ja heille varaedustajat, sekä määritellään edustajat Itä-Suomen latualueen aluekokouksiin
17. Päätetään missä lehdissä yhdistyksen kokouskutsut ja tiedonannot julkaistaan
18. Todetaan syyskokoukseen osallistujat
19. Muut kokouskutsussa mainitut asiat
20. Kokouksen päättäminen

Tervetuloa-Kahvit 26.10.2021 Hallitus

6.

Juankosken Kuntoilijat ry

Pappilanpellontie 4

73500 Juankoski  
050 401 7027

## UUODEN 2021 KUVAKIMARAA:



OKM:n ansioristi Anja Korhonen ja ansiomitali Riitta Miettinen kevät 2021



Hallitus mitalien jakotilaisuudessa.



Hyvän mielen liikuntatuokit pyörivät kesäheinäkuussa: luontokuntosali, keppijumppa, pyöräily, sauvakävely ja järvijumppa.

Järvijumppa osottautui suosituksi liikuntatuokioksi. Eila Puustinen jatkoi järvijumppaa Pikonniemessä muutamana tiistain kesäisenä iltana. Toimintasuunnitelmaan vuodelle 2022 on toimintamuoto lisätty ensi kesälle.



Melojien talkooporukka rakensi melontalaiturin käyttöönsä. Melonta on toimintasuunnitelmassa vuodelle 2022 säännöllisenä liikuntalajina.

