Jäsentiedote 1/2010

# MYLLYKOSKEN LATU

Latumaja, Hevosmäentie 88

# TOIMIHENKILÖT VUONNA 2010

| | | |
|---|---|---|
| **Hallitus** | | |
| Puheenjohtaja | Raija Härmä<br>Pekantie 12, 46800 Anjalankoski | 365 6979, 040 552 4575<br>raija.harma@pp.inet.fi |
| Varapuheenjohtaja | Eero Nurmi | 050 5988347<br>ml.nurmi@kolumbus.fi |
| Jäsenet | Mari Haaja | 040 5288 847,<br>mari.haaja@myllykoski.com |
| | Raija Immonen | 050 569 8006 |
| | Heli Janhunen | 363 5683 |
| | Seppo Mäkynen | 040 729 7274, taperlock@suomi24.fi |
| | Seppo Rantatalo | 0400 751 706,<br>seppo.rantatalo@pp.inet.fi |
| | Kirsi Sali, sihteeri | 040 535 3867, kirsi.sali@gmail.com |
| | Sinikka Sihvola | 365 6306, 040 589 7307<br>sinikka.sihvola@pp2.inet.fi |
| | Onni Siltala | 040 530 2169, onni.siltala@pp.inet.fi |
| | Kimmo Villikka | 040 522 0007, oskari.villi@suomi24.fi |
| | Kari Väistö | 040 715 5009, kari.vaisto2@pp.inet.fi |
| Varajäsenet | Saila Lukkari | 040 564 6811,<br>saila.lukkari@kouvola.fi |
| | Sinikka Rouhiainen | 325 4011, 040 583 4558,<br>sinikkathr@suomi24.fi |
| Torivalvoja | Martti Härmä | 365 6979 |
| Kirjanpito | Tilitoimisto Irene Kemppi | |
| Tilintarkastus | Vuokko Heikkilä, Kaija Peltola, vara: Terttu Halme, Maritta Hohti | |
| Kunniapj. | Antero Turunen | |
| **Toimikunnat** | | |
| Kiinteistö- ja talkootoimikunta | Raija Härmä pj., Eero Nurmi, Seppo Rantatalo, Esa Marttila, Kaleva Huitila, Tapani Hasu, Ville Loisa, Juhani Immonen, Kari Väistö, Veikko Leikas, Hannu Halonen | |
| Latu- ja polkuretkitoimikunta | Raija Härmä pj., Veikko Leikas, Onni Siltala | |
| Naistoimikunta | Sinikka Sihvola pj., Sinikka Rouhiainen, Heli Janhunen, Liisa Tuominen, Raija Immonen, Sirpa Renko, Merja Kossila | |
| Lentopallotoimikunta | Mari Haaja pj., Sari Hämäläinen | |
| Retkitoimikunta | Ville Loisa pj. ville.loisa@kymp.net, 050 405 7505, Ulla-Mari Vakkari, Kimmo Villikka, Onni Siltala, Mauri Malmikoski, Kari Väistö, Tapani Hasu | |
| Melontatoimikunta | Seppo Mäkynen pj., Ville Mantere, Juha Nevalainen, Eeva Saarikorpi, Markku Pasila, Kimmo Villikka, Sampsa Arpolahti | |
| Perhetoimikunta | Kirsi Sali pj., Kaisa Hertteli, Leena Pirnes, Anne Vakkari, Heli Janhunen, Henna Koponen, Juha Koponen, Maarika Kauppala, Eija Toivanen, Saila Lukkari, Anne Metsälä | |
| Paperinkeräystoimikunta | Raimo Tuominen pj., Martti Härmä, Onni Siltala, Mauri Malmikoski, Veikko Leikas | |
| Tiedotustoimikunta | Raija Härmä pj., Kirsi Sali, Kirsti Mäkelä | |

# HYVÄÄ LIIKUNNALLISTA LATUVUOTTA 2010! YHDESSÄ !!!

K
iitän Myllykosken Ladun toimintaan päättyneen vuoden aikana osallistuneita ja sen toiminnan toteutuksesta vastanneita hallitusta, toimikuntia, ohjaajia ja kaikkia eri nimikkeillä ja ilman nimikkeitä toimineita ja monenlaista vapaaehtoista talkootyötä tehneitä. Ladun toiminta perustuu tänä päivänä vapaehtoisiin talkoolaisiin ja heidän työpanokseensa. Tulevaisuuden kaavailut varmaan muuttavat tätä asetelmaa, jos ja kun ollaan valmiita ja saadaan tarvittavat varat palkata toimihenkilöitä yhdistyksiin. Se on tulevaisuutta, joka määrittelee, mitkä yhdistykset ovat toimintapohjaltaan terveitä ja tekevät ehkäisevää terveysliikuntatyötä. Opetusministerin uutta liikuntalakia valmistelemaan asettama työryhmä lähtee esityksessään siitä, että tulevaisuudessa valtionapua saavat yhdistykset, joiden toiminnan pääasiallinen tarkoitus on liikunta.

Toimintavuosi sujui suunnitelmien mukaisesti. Vedettiin henkeä noista rakennuspuuhista - tosin ei kokonaan: tehtiinhän kirkkovenelaituri, kohennettiin talviuintipaikkaa ja Ulkoilumajallakin viimeisteltiin paikkoja ja tehtiin polttopuita sekä Tupamäen kotaa kunnostettiin ilkivallan jäljiltä.

Kesäajan toiminnoissa melonnan harrastajien määrä lisääntyi edelleen ja tähän perustuu se, että tuleva keväänä rakennetaan uusi 30-paikkainen kajakkivaja.

Talven toiminnat jatkuvat lähes entisinä, avantouintipaikassa vastamme siivouksesta sekä kausikorttien ja avaimien myynnistä ja kaupunki huolehtii tien- ja parkkialueen aurauksesta. Ulkoilumajaa pidämme avoinna talvisin viikonvaihteessa ja koululaisten lomaviikolla sekä syksyn polkuretkillä ja sydänsunnuntaina. Jäsenistö kokoontuu säännöllisesti kerran kuukaudessa majalla. Toivomme myös kuntosalitoiminnan jatkuvan entiseen malliin.

Tämän vuoden toimintateema on YHDESSÄ. ”Me suomalaiset olemme muuttuneet entistä enemmän yksineläjiksi, yksinhuoltajiksi, yksinliikkujiksi ja myös yksinäisiksi. Suomalaisista jo miljoona asuu yksin, melkein joka viides lapsiperhe on yhden vanhemman perhe. Suomalaisista tutkimuksen mukaan joka viides kokee yksinäisyyttä ja yli puolet meistä liikkuu yksin.”
Vuonna 2010 Latu haluaa Yhdessä–teeman mukaisesti kannustaa ihmisiä liikkumaan yhä enemmän yhdessä, johon Ladun monet tapahtumat ja liikuntalajit antavat mahdollisuuden.
Tärkeää on myös sosiaalinen kanssakäyminen ja jäsenistön tapaaminen eri yhteyksissä.
Yhdistys on iso yhteisö ja aina ei meinaa olla riittävästi aikaa meillä ohjaajilla ja vetäjillä paneutua riittävästi jokaiselle jäsenelle tärkeäksi kokemaansa asiaan mutta yritämme. Ja aina voi sitä palautettakin antaa muodossa tai toisessa, pyrimme vastuissamme ja palveluissa parhaaseen aina nöyrin mielin.

Vetoomus: Tulkaa mukaan lapsitoiminnan vetäjäksi! Mukaan tarvitaan ohjaajia ja apuohjaajia hiihtokouluihin, metsämörrikouluihin sekä metsävaeltajiin. Hiihtokoulunohjaajakurssi on tarjolla 16-17.1. täällä Ulkoilumajalla ja metsämörriohjaajan peruskurssi Haminassa 6-7.2. Tulkaa mukaan, yhdistys vastaa koulutuskuluista! Soittakaa minulle, lapsitoiminta on hauskaa ja tarjoaa ohjaajalle palkitsevia sekä mukavia ulkoliikuntatuokioita.

Vielä yksi erittäin tärkeä asia: kotisivumme, joiden uusiminen on viivästynyt erinäisistä syistä. Nyt Suomen Latu valmistelee uusia yhdistyksien sporttisaitti-sivuja, jotka ainakin ennakkotiedon mukaan olisivat helppokäyttöiset ja edulliset. Yhdistyksen kotisivut ovat erittäin tärkeät, mutta kyllä nekin vielä toivottavasti mahdollisimman pian ovat meitä kaikkia tyydyttävässä ja palvelevassa kunnossa.

*Terveisin Raija - soitelkaa – viestitelkää - esittäkää toiveita*

# TOIMINTAKALENTERI 2010

## Tammikuu

| | |
|---|---|
| 12.1 klo 18 | Ulkoilumaja. Retkeilyilta. Suksien kunnostus- ja rasvausopetusta. Myynnissä hiihtovarusteita ja välineitä, retkeilyasuja, suksivoiteita erikoishinnoin. |
| 16-17.1 klo 10- | Muumihiihdonohjaajakurssi Ulkoilumajalla, TULE MUKAAN! |
| 20.1 ke klo 18 | Ulkoilumaja, jäsenilta, uudet ja entiset jäsenet, luontokuvia. |
| 25.1 ma klo 18 | Jäsenilta Ulkoilumajalla. Yhteishiihto Kuntokujan majalta klo 17.30 |
| 27.1 ke klo 18 | Kuutamohiihto. Kuntokujanmaja, Myllykoski |

## Helmikuu

| | |
|---|---|
| 1.2 maanantai klo 17 | Muumihiihtokoulu 3-6 v. Arkipäivisin Kuntokujalla, Myllykoski ma. 1.2, ke. 3.2, ma 8.2, ke. 10.2, klo 17.00-18.15<br>3-vuotiaille klo 17.00-17.45!<br>Hiihtokoulut lauantaisin Ulkoilumajalla, Hevosmäentie 88, 6.2 ja 13.2 klo 10-12, 3-vuotiaat klo 10-11 |
| 6-7.2 la-su klo 10 - | Metsämörriohjaajan peruskurssi Haminassa, TULE MUKAAN !!! |
| 11.2 to klo 17 | Teatteriretki Lahteen, esityksenä musikaali Fame – tie tähtiin |
| 13.2 la klo 10-12 | Hiihtokoulujen päättäjäiset Ulkoilumajalla |
| 13.2 la klo 14-16 | Terveyttä Talviuinnista, tapahtuma Vesistökeskuksessa |
| 14.2 su klo 14 | Ystävänpäivänhiihto, lähtö Kuntokujan majalta klo 13.30, Ulkoilumajalta klo 14.00 |
| 16.2 ti klo 17.30-19.00 | Laskiaismäki Koivusaaressa, makkaranpaistoa, mehua, leikkejä |
| 19.2 pe klo 12 | 24-tunnin hiihto, Anjala, Hei, kerätään joukkue !!!!!! |
| 21.2 su klo 10 | Koko perheen hiihtoretki, lähtö Ulkoilumajalta |
| 22.2 ma klo 18 | Jäsenilta Ulkoilumajalla, yhteishiihto Kuntokujan majalta klo 17.30 |
| 23.2 ti klo 18 | Kuutamohiihto, lähtö Kuntokujan majalta |

## Maaliskuu

| | |
|---|---|
| 6.3 la klo 9 | Koko perheen retki Repoveden ulkoilupäiville, linja-autokuljetus |
| 7.3 su klo 8-15 | Anjalankosken laturetki, lähdöt majoilta |
| 7.3 su klo 9 | Perhelaturetki, lähtö Kuntokujalta klo 9 |
| 8.3 ma – 13.3 la | Arkipäivän laturetket, Kuntokujan maja, Ulkoilumaja, Mataroja, Keltakangas, Inkeroinen |
| 13.3 la klo 10-12 | Koko perheen ulkoilupäivä, Ulkoilumaja |
| 14.3 su. klo 8- | Anjalankosken Laturetket, lähdöt majoilta |
| | Yhdistyksen pilkkikilpailut, päivästä ja paikasta ilmoitellaan myöhemmin |
| 22.3 ma klo 18 | Jäsentapaaminen Ulkoilumajalla |
| 24.3 ke klo 19 | Yhdistyksen kevätkokous |

## Huhtikuu

| | |
|---|---|
| 9.4 pe - 17.4. la | Hiihtoviikko Äkäslompolossa |
| 21.4 ke klo 17.30 | Metsämörri-, metsämyttys- ja metsänuppuskoulut alkavat, Ulkoilumajalla 3-6-vuotiaille, Jatkuvat 28.4. 5.5, 12.5, 19.5 ja päättyvät 21.5. |
| 22.4 to klo 17 ja 18 | Kesäksi Kondikseen, melonnan ohjausta ja opetusta (tilaustapahtuma) |
| 22.4 to klo 9-15 | Markkinat Myllykoskella, kahvio torilla |
| 26.4 ma klo 18 | Jäsentapaaminen Ulkoilumajalla |
| 27.4 ti klo 18 | Pyöräily- ja kesäretkeilyvarusteiden ilta Vesistökeskuksessa |

## Toukokuu

| | |
|---|---|
| 1.5. la klo 16 | Vappuretki Ulkoilumajalle, lähdöt eri paikoista, tapaaminen klo 16.00 |
| 2.5 su | Kymenlaakson pyörävaelluksen avajaiset |
| 2.5 su klo 16 | Talviuintikauden päättäjäiset avoimet ovet, avaimien palautus |
| 3.5 ma klo 8 | Kodan siivoustalkoot |
| 3.5 ma klo 18 | Maanantaimelonnat alkavat |
| 4.5 ti klo 17 | Kesäiset iltapyöräilyt alkavat torilta, nopea ja hidas ryhmä |
| 4.5 ti klo 18 | Metsäkirkko Tupamäen kodalla |
| 4.5 ti klo 19.15 | Lomaviikkolaisten tapaaminen Tupamäen kodalla, metsäkirkon jälkeen |
| 11.5 ti klo 17 | Taajamapyöräily Myllykoski - Liikkala - Inkeroinen - Anjala |
| 13.5 to klo 9 | Koko perheen kevätretki Jaalan Heisanharjulle, kimppakyydein |
| 25.5 ti klo 18 | Urponpäivän melontailta, avoimet ovet: tutustumista välineisiin ja varusteisiin |
| 26.5 ke klo 17.30 | Metsämörrikoulun päättäjäiset |

---

## TERVEYTTÄ TALVIUINNISTA-TAPAHTUMA VESISTÖKESKUKSESSA LAUANTAINA 13.2 KLO 14 - 16

Valtakunnallista ET-lehden tapahtumaa vietetään vesistökeskuksessa 13.2 klo 14-16. Hannele Viljakainen lausuu tervehdyksensä talviuimareille. Lisäksi ohjelmassa on musiikkia ja lämmittelyliikuntaa sekä tietoisku ”Pulahda avantoon – saat hyvänolon seuraksesi”. Kaikilla on mahdollisuus uintiin maksutta. Mehutarjoilu, myynnissä kahvia ja pullaa.

Tervetuloa!

# KOULUTUSTA

## Muumihiihtokoulun ohjaajan peruskurssi Ulkoilumajalla 16 – 17.1.2010

Lasten muumihiihtokoulun ohjaajakurssille osallistuva saa lasten hiihtokoulujen ohjaamisessa tarvittavat perustiedot ja -taidot. Kurssin sisältö on opettaminen ja oppiminen, hiihtokoulun tekniikat ja hiihtoleikit sekä varusteet ja välineet. Opettajana on hiihtokoulukouluttaja Tuija Kepsu.

Yhdistyksen jäsenille kurssi on ilmainen ja alkaa lauantaina klo 10 ja päättyy klo 16 ja jatkuu sitten sunnuntaiaamuna.

Toinen hiihdonohjaajakurssi on Imatralla 30-31.1.

YHDISTYS TARVITSEE LISÄÄ HIIHTOKOULUN OHJAAJIA.
TULE MUKAAN MUKAVAAN TOIMINTAAN!
KANNATTAA KOKEILLA !!!!!

Ilmoittautumiset 8.1 mennessä Raijalle 040 552 4575.

## Metsämörriohjaajien peruskurssi Haminassa 6 – 7.2.2010

Metsämörriohjaajan peruskurssilla opitaan perustaidot metsämörrikoululaisten ohjaamiseen, sekä paljon leikkejä ja lauluja. Kurssi ja runsas kurssimateriaali on ilmainen yhdistyksen jäsenille.

Lähde mukaan iloiseen metsämörrijoukkoon, et kadu!

Ilmoittautumiset viimeistään 20.1. Raijalle, puh. 040 552 4575

# TOISTUVAT TAPAHTUMAT

## Ulkoilumaja

Maja on auki hiihtokaudella lauantaisin kello 10-14 ja sunnuntaisin klo 9-15, sekä koululaisten hiihtolomaviikolla ma - pe klo 10-14.

## Lentopallo

Viialan liikuntahalli, Opintie 5, tiistaisin klo 17.30-19.00, mukaan sopii uusia pelaajia, tiedustelut: Mari Haaja puh. 040 528 8847.

## Keilailu

Myllykosken keilahalli, Koulutie 1, keskiviikkoisin klo 17 ja torstaisin klo 14. Tammikuusta toukokuuhun, mukaan sopii uusia keilaajia.

## Kuntosali

Ravimiehentie 4, Myllykoski, vuoroja sunnuntaista torstaihin, tammikuusta toukokuuhun, senioreille, tiedustelut: 040 552 4575. Kuntosaliohjaajina toimivat Raija Härmä, Sinikka Sihvola, Raija Immonen, Heli Janhunen, Leena Vainikka, Mari Haaja, Esa Sihvola, Ville Loisa ja Juhani Immonen.

## Avantouinti

Myllykoski, Vesistökeskus, Kymenrannantie 4. Joka päivä klo 6-20, kun lunastat avaimen ja kausikortin (kaupunki), myynti Raija, Pekantie 12, puh. 040 552 4575

Latulaisten yhteisvuorot sekä samalla kaikille avoimet valvotut vuorot, tiistaisin klo 16-17 ja lauantaisin klo 15-16. Tammikuusta huhtikuuhun.

## Pyöräily

Pyöräilyillat tiistaisin, lähtö Myllykosken torilta klo 17.00. Toukokuusta elokuuhun. Aloitus 4.5.

## Melonta

Myllykoski, Vesistökeskus, Kymenrannantie 4, maanantaisin klo 18 – 20.30. Toukokuusta elokuuhun. Aloitus 3.5.

## Kirkkovenesoudut

Aloitetaan toukokuussa, tiedot seuratoimintapalstalta sekä toukokuun jäsentiedotteessa.

# PERHE- JA LAPSITOIMINTAA

## MUUMIHIIHTOKOULU 3 – 6-VUOTIAILLE 1.2 – 13.2

Kokoontumispäivät ovat maanantai 1.2 ja keskiviikko 3.2 klo 17.00-18.15 Kuntokujalla, lauantaina 6.2 klo 10-12 Ulkoilumajalla, Hevosmäentie 88, maanantai 8.2 ja keskiviikko 10.2 klo 17.00-18.15 Kuntokujalla ja päättäjäiset ja tutkintolatu lauantaina 13.2 klo 10-12 Ulkoilumajalla. Vanhemmat saavat olla mukana hiihtokouluissa jos katsovat että se on tarpeellista. Yleensä kyllä paremmin opitaan hiihtämään, kun vanhemmat eivät ole mukana. Päättäjäisiin kuitenkin toivotaan koko perheen osallistuvan.

Kolmivuotiaat ovat omana ryhmänään ja heille pidetään hiihdonopetusta samanaikaisesti muumihiihtokoulun kanssa, mutta arkisin heidän opetustuntinsa on 17.00-17.45 ja lauantaisin klo 10-11.15. Kolmivuotiaiden ryhmässä toivotaan vanhempien mukana olemista, mutta lapsen voi myös jättää kouluun yksin.
Maksu hiihtokoulusta on 8 € ja sisältää opetuksen, todistuksen, merkin ja päättäjäistarjoilut. Maksu maksetaan ensimmäisellä kerralla. Pakkasraja on -13 astetta. Ilmoittautumiset Raijalle 30.1. mennessä, puh. 040 552 4575.

## LIU – LAU – LASKIAISTA KOIVUSAARESSA 16.2 klo 17.30

Viime talvena vietimme vähän lumen aikana laskiaisliukuja Koivusaaressa, Kumparetien päässä olevalla puiston kukkulalla ja huomasimme sen hyväksi paikaksi. Joten laskiaistiistaina 16.2 tavataan laskiaisriemujen merkeissä Koivusaaressa klo 17.30-19.00. Omat liukurit mukaan! Myynnissä makkaraa ja mehua.

## KOKO PERHEEN HIIHTORETKI ULKOILUMAJALTA 21.2 klo 10

Lähdetään yhdessä hiihtämään lenkki Ulkoilumajalta tai voi perhe hiihtää myös Myllykoskelta Ulkoilumajalle mehuille. Tarkoitus on viettää talvista hiihtopäivää vuositeeman mukaisesti Yhdessä hiihtäen. Perhehiihtoon osallistuville mehutarjoilu Ulkoilumajalla.

## ULKOILURETKI REPOVEDEN ULKOILU- JA ELÄMYSPÄIVILLE

Lauantaina 6. maaliskuuta järjestetään retki Repoveden ulkoilu- ja elämyspäiville Orilammelle. Linja-auto lähtee seuratalolta klo 9.00 (jos on riittävästi ilmoittautuneita) muutoin omilla autoilla ja kimppakyydein. Lauantain ohjelmassa on lumileikkejä, hevoskyytiä, poniajelua sekä pulkkamäki. Varttuneemmille menijöille erämaahiihdot 10 km – 35 km, valittavana kuusi eri reittivaihtoehtoa, osallistumismaksut 10 – 20 €. Linja-auto lähtee takaisin kello 15.00.
Poniajeluihin ym. on pieni maksu, josta perheet huolehtivat itse. Linja-autokyyti maksaa jotakin riippuen lähtijöiden määrästä ja yhdistys maksaa tästä perhematkasta osan kuluista. Hinnat tarkentuvat talven kuluessa. Ilmoittautumiset ennakkoon Raijalle 28.2 mennessä.

## ULKOILUPÄIVÄ ULKOILUMAJALLA 13.3 klo 10

Perinteistä koko perheen ulkoilupäivää vietetään lauantaina 13.3 Ulkoilumajan maastossa. Ohjelmassa hiihtokilpailut 3-12 -vuotiaille, lumileikkejä, hevos- tai poniajelua, makkaranpaistoa nuotiolla ja muuta mukavaa ulkoilun ja liikunnan merkeissä. Kaikki joukolla tervetuloa!

## RETKI JAALAAN HEISANHARJULLE 13.5

Kaikille sopiva kevätretki Jaalan Heisanharjulle. Lähtö Myllykosken seuratalolta klo 9 kimppakyydeillä. Myöhemmin ilmoitellaan, kuka perhe- tai retkitoimikunnasta on retken vetäjänä. Omat eväät ja makkarat sekä juomiset mukaan.

---

## KEVÄÄN METSÄMÖRRI-, METSÄMYTTYS- JA METSÄNUPPUSKOULUT KESKIVIIKKOISIN 21.4 – 26.5

H
OI KOLIKOK, HOI KOLIKOK! Kevään metsämörri-, metsämyttys- ja metsänuppuskoulut 3-6 -vuotiaille alkavat keskiviikkona 21.4 klo 17.30 Ulkoilumajalla. Koulut jatkuvat kuutena keskiviikkona klo 17.30-19.00. Kokoontumiset 28.4, 5.5, 12.5, 19.5 ja päätös on 26.5. Koko perhe voi tulla mukaan päättäjäisiin kiertelemään tehtäväpolkua. Päätteeksi jaetaan todistukset ja merkit. Haluamme opettaa lapsia tuntemaan sekä suojelemaan luontoa sekä liikkumaan siellä turvallisesti metsää ja metsäneläimiä suojellen. Koulussa ulkoillaan joka säällä, joten varusteet sen mukaisesti, aina saappaat jalassa ja reppu selässä. Repussa on pienet eväät ja juomista sekä istuinalusta. Eväinä voi olla mehua, leipiä, hedelmiä, juureksia jne. mutta ei karkkeja.
Maksu 8 €, kaksi sisarusta 15 € ja kolme sisarusta 20 €. Ennakkoilmoittautumiset Raijalle (puh. 040 552 4575) 19.4 mennessä, mutta ei 10-17.4 välisenä aikana, olemme viikon 15 Lapissa.

---

## METSÄVAELTAJAT – RETKEILYÄ 7-12 -VUOTIAILLE

Metsävaeltajat ovat 7 – 12–vuotiaita lapsia, jotka retkeilevät lähiseudun luontokohteissa. Tavoitteena on innostaa lapsia jatkamaan eräretkeilyä ja muita liikunnallisia luontoharrastuksia läpi elämän. Metsävaeltajatoiminta on luontevaa jatkoa lasten Metsämörrikoululle. Toimintaan sisältyy vuodenaikojen mukaan muuttuvan luonnon havainnointia ja retkeilyn perustaitojen opettelua. Myllykosken ladulla on yksi metsävaeltajaryhmä, joka tapaa retkeilyn merkeissä kerran kuukaudessa. Kiinnostusta toimitaan olisi hurjasti, mutta ohjaajapula vaikeuttaa tämänkin toiminnan kehittymistä. Jos sinua kiinnostaa varhaisnuorten ohjaus retkeilyn saloihin, ota yhteyttä Raijaan!

# MELONTA

lemme keväällä rakentamassa toisen kajakkivajan, jolle on huutava tarve. Olemme jo aloittaneet valmistelut ja pohjatyöt on tehty 30 kajakkipaikkaa sisältävän kajakkivajan rakentamiselle. Vaja Otulee entisen kajakkivajan viereen Vesistökeskukseen.
Uuteen kajakkivajaan teemme kymmenen pidempiaikaista vuokrapaikkaa, joista laskutamme ennakkoon ja saamme näin osan tarpeellisesta rakentamisrahoituksesta.

Rahoituksen eteen joudumme tekemään töitä ja jokainen joka voi siinä auttaa tai antaa vihjeitä! Arpajaiset ovat jälleen yksi keino. Talkoolaisia tarvitaan kovasti ja työt on tarkoitus alkaa mahdollisimman aikaisin keväällä, ettei kenenkään kesä menisi pilalle ja jokainen voisi harrastaa kesäistä liikuntaa.

## MAANANTAIMELONNAT ALKAVAT 3.5 KLO 18.00

Suositut yhteiset maanantaimelonnat aloitetaan toukokuun alussa eli 3.5 klo 18.00.
Yhdistyksen kajakkien suhteen on sama varausjärjestelmä kuin viime kesänäkin ja maanantai-illan lainausmaksu on 5 €. Muutkin kajakkien varaushinnat säilyvät samoina, muutoin tarkennetaan kajakkien varauksien enimmäisaikaa.

## AVOIMET TUTUSTUMISILLAT

Tänäkin kesänä järjestetään kolme kaikille avointa melontaan, melontavarusteisiin ja –välineisiin tutustumisiltaa ja samalla voi kokeilla kajakilla melontaa.
Ensimmäinen tutustumispäivä on valtakunnallinen kesämelontakauden avauspäivä URPONPÄIVÄN MELONTA 25.5. klo 18.00. Seuraavat illat ovat 16.6 ja 7.7 paikkana Myllykosken Vesistökeskus ja yhdistyksen kajakkivajat. Tervetuloa!

## SUOMI MELOO 12-18.6 HÄMEENLINNA (Lammi) – PORI

Suomi Meloo on mukava, rentouttava ja iloinen liikuntaviikko kauniissa järvi- ja jokimaisemissa. Suomi Meloo melontaviikko koostuu päivittäisistä osuuksista, joiden pituus vaihtelee. Yötä päivää etenevää viestiä viedään johtokanootin johdolla yhdessä meloen. Ensi kesänä melotaan aivan uudella reitillä ja mukaan otetaan sata joukkuetta, eli noin tuhat melojaa. Lisätietoja saa Internetistä: www. suomimeloo.fi
Tapahtumasta kiinnostuneet ja matkaan lähtijät, ottakaa hyvissä ajoin yhteys Markku Pasilaan, puh. 0400 515 816. Markku toimii joukkueemme kipparina ja hänellä on monivuotinen kokemus Suomi Meloo -tapahtumista. Joukkueen koko on 6 – 12 melojaa, pyritään siihen!

# VAPAITA OSAKEVIIKKOJA

Vuoden 2011 kaikkien viikkojen varausanomukset 28.2.2010 mennessä. Jos samaa viikkoa on hakenut useampi henkilö, suoritetaan varaajien kesken arvonta maaliskuun alussa. Arvonnan tuloksista ilmoitetaan hakijoille. Varausajan jälkeen vapaiksi jääneet viikot ovat varattavissa normaalisti. Osakkeiden viikkohinnat ovat 140-330 €. Varaukset Raija Härmä, puh. 040 552 4575, raija.harma@pp.inet.fi

## Kiilopää, lomahuoneisto 5B

Vapaana olevat viikot 2011

| Viikko | Aika |
|---|---|
| 1 | 1. - 8.1 |
| 7 | 12. - 19.2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 41 | 9. - 16.10 | 13 | 26.3 – 2.4 |
| 47 | 20. - 27.11 | 19 | 7. - 14.5 |
| | | 25 | 18. - 25.6 |
| | | 31 | 30.7 – 6.8 |
| | | 37 | 10. - 17.9 |
| | | 43 | 22. - 29.10 |
| | | 49 | 3. - 10.12 |

Ylläs, Kiint. Oy Ylläksen Tunturihonka

| | | | |
|---|---|---|---|
| Vapaana olevat viikot 2010 | Varattavat viikot 2011 | | |
| Viikko | Aik | Viikko | Aika |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | a | | |
| 1 | 2.-9.1 | 3 | 15. -22-1 |
| 19 | 8.-15.5 | 6 | 5. -12.2 |
| 22 | 29.5–5.6 | 9 | 26.2 – 5.3 |
| 28 | 10.-17.7 | 12 | 19. - 26.3 |
| 31 | 31.7–7.8 | 15 | 9. - 16.4 |
| 34 | 21.-2 | 18 | 30.4 – 7.5 |

| | | |
|---|---|---|
| 8.8 – 21.8 | 21 | 21. - 28.5 |
| 40 | | |
| 9.10 – 23.10 | 24 | 11. - 18.6 |
| 43 | | |
| 30.10 – 13.11 | 27 | 2. - 9.7 |
| 46 | | |
| 20.11 – 25.12 | 30 | 23. - 30.7 |
| 52 | | |
| 1.1 – | 33 | 13. - 20.8 |
| | 36 | 3. - 10.9 |
| | 39 | 24.9 – 1.10 |
| | 42 | 15. - 22.10 |
| | 45 | 5. - 12.11 |
| | 48 | 26.11 – 3.12 |
| | 51 | 17. - 24.12 |

## ULKOILUMAJA

Majaa pidämme vuorottelusysteemirenkaalla auki hiihtokelien aikana viikonvaihteessa lauantaina ja sunnuntain klo 9 – 14.
Ulkoilumaja on vakiinnuttanut paikkansa yhdistyksen oman toiminnan kohteena.
Majaa vuokramme alle 50 henkilön tilaisuuksiin ensisijaisesti jäsenistölle sekä niihin toimintoihin, joissa jäsenet ovat muutoin mukana. Jos maja on vapaa, niin muihin tilaisuuksiin. Hinnat jäsenistölle/muille ovat 2-3 tuntia 20/40 € ja 6-8 tuntia 50/100 €. Majalle on saatavissa myös tarjoilupalveluita.
Majalla on nauhoittava videovalvonta ja turvalaitteet, joten majan avaaminen ja sulkeminen vaatii aina paikalla käynnin ja talven aikana vielä yhden ennakkokäynnin ennen käyttöä peruslämpötilan nostamiseksi käyttölämpöön. Varaukset Raija 040 552 4575

Majan pihapiirissä olevaa kotalaavua saa jäsenistö käyttää, siivoamalla jälkensä sekä huolehtimalla turvallisuudesta. Isompien ryhmien tulisi ilmoittaa ja sopia käytöstä. Monet käyttäjät ovat myös tuoneet omat puut.

## TUPAMÄEN KOTA

Tupamäen kota on kunnostettu palvelemaan hiihtäjiä ja kaikkia retkeilijöitä. Ilkivallan vuoksi kodalla ei voida säilyttää kahvinkeitto- tai makkaranpaistovälineitä. Ottakaa siis omat astiat mukaan! Toivottavaa on myös, että jokainen tuo pois omat roskansa joita käynnin aikana tulee. Ryhmien on myös hyvä soittaa Raijalle, ettei tule samanaikaisesti useita ryhmiä.

## JÄTEPAPERIT

Yhdistyksellä on jätepaperin keräyslava Viialantiellä. Tämän lavan hoidosta on pitkään huolehtinut paperinkeräystoimikunta, Raimo Tuominen puheenjohtajana ja jäseninä Veikko Leikas, Mauri Malmikoski, Onni Siltala ja Martti Härmä. Tuotahan paperisi Viialantielle, tarvitsemme toimintamme toteutukseen jokaisen euron! Kiitos!

---

Suomussalmi

## Suomen Ladun 53. Leiripäivät 2. - 4.7.2010

Teemana ”Suomi-neidon vyötäröllä”

Suomen Ladun leiripäivien ohjelmaan kuuluu monipuolista liikunta- ja ulkoiluohjelmaa, vaelluskisa, pelejä ja tansseja. Uutena lajina ohjelmaan otetaan lakanalentopallo.
Leiripäivien isäntänä toimii Suomussalmen Samoojat.
Lisätietoja: www.suomenlatu.fi

Lähdetään joukolla Suomussalmelle vaeltamaan, lentopalloilemaan ja viettämään laadukasta latuaikaa! Ilmoittaudu hyvissä ajoin Raijalle, niin pääsemme suunnittelemaan leiripäivien kuljetuksia.

## VAPAAEHTOINEN PELASTUSPALVELU

Vapaaehtoinen pelastuspalvelu (Vapepa) on Suomen Punaisen Ristin koordinoima 49 järjestön yhteenliittymä. Vapepan tehtävänä on tukea viranomaisia erityisesti paljon pelastushenkilöstöä vaativissa tehtävissä. Näissä tilanteissa Vapepa toimii pyydettäessä yhteistyössä viranomaisten kanssa, täydentäen ja tukien poliisi-, pelastus sekä sosiaali- ja terveysviranomaisia. Tavallisin tilanne, jolloin viranomaiset hälyttävät Vapepan, on kadonneiden henkilöiden etsintä, mutta tehtävä voi koskea kaikkea majoituksesta ja liikenteen ohjauksesta henkiseen tukeen.
Myllykosken ladussa on organisoitu vapaaehtoisten rinki, joka hälytetään etsintätehtäviin tarvittaessa. Etsintätehtäviä on tullut vuodesta riippuen muutamia vuodessa. Uusia vapaaehtoisia tarvitaan, jotta toiminta säilyy vireänä. Olemme päivittämässä etsijäryhmäämme, asiasta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Raijaan, puh. 040 552 4575. Järjestämme vapaaehtoisille esittely- ja koulutusillan!

---

## JÄSENTAPAAMISET JOKA KUUKAUDEN 4. MAANANTAI

Luodaan perinne jäsentapaamiselle Ulkoilumajalla kuukauden 4. maanantai klo 18.00 tammi-, helmi-, maalis-, huhtikuussa. Joka illalla on oma aiheensa. Tervetuloa juttelemaan ajankohtaisista latuasioista!

## T A M M I K U U

Retkeilyilta – sukset kuntoon sekä varusteita ja välineitä myynnissä ja esittelyssä Ulkoilumaja tiistaina 12.1 klo 18.00

Urheilu Jokinen Kuusankoskelta esittelee talven uutuuksia suksissa sekä retkeilyvälineissä. Mukana on myös Suomen yhdistetyn maajoukkueen suksien rasvausmestari Juha Sirparanta. Hän opastaa suksien rasvausasioissa ja välinehuollossa. Puhdistettujen suksien pito- ja luistovoitelu, hinta 5 €. Tilaisuudessa saa ostaa tuotteita jäsenhintaan. Kuusankosken liikkeessä voimassa tilaisuudessa jaettavat jäsenhinnat eri tuotteista.

Luontokuvailta sekä kutsu mukaan vuoden aikana yhdistykseen liittyneille jäsenille Ulkoilumajalla 20.1 klo 18.00

Luontokuvaaja Lassi Kujala: ”Kuvia ja kerrontaa Kymenlaakson luonnosta”. Tietoa pankkiasioista Nordean pankinjohtajan esittelemänä. Arvotaan vuoden 2009 kuntoilupalkinnot korttinsa palauttaneiden kesken.
KAHVITARJOILU – TERVETULOA!

## KUUTAMOHIIHDOT

27.1 ja 23.2, lähdöt molempiin Myllykoskelta Kuntokujalta klo 18.00, omat mehut ja eväät mukaan.

## H E L M I K U U

TEATTERIIN torstaina 11.2

Kulttuurista nautimme Lahden teatteri-illassa torstaina 11.2, jonne linja-auto lähtee klo 17.00 seuratalolta. Esityskappaleena on musikaali Fame, esitys on pienellä Eero-näyttämöllä. Fame on musikaali, joka tarjoaa huikeaa viihdettä, upeita tanssikohtauksia, vetovoimaisia lauluja ja läpitunkevaa energiaa. Musikaali kuljettaa katsojaa tarinoiden kautta ihmisen voimakkaaseen haluun ja pyrkimykseen kuulua onnistujien ja valittujen joukkoon. Ilmoittautumiset 24.1 mennessä Heli 363 5683, Raija 040 552 4575. Hinta lähtijöiden määrästä riippuen 35-40 €.

## TERVEYTTÄ TALVIUINNISTA VESISTÖKESKUS 13.2 KLO 14 - 16

Valtakunnallinen ET-lehden tapahtuma ja avoimet ovet vesistökeskuksessa 13.2 klo 14-16. Terveiset talviuimareille: Hannele Viljakainen, musiikkia, lämmittelyliikuntaa, tietoisku: Pulahda avantoon – saat hyvänolon seuraksesi. Mehutarjoilu, myynnissä kahvia ja pullaa. Tervetuloa!

## YSTÄVÄNPÄIVÄN HIIHTOKUTSUT 14.2

Yhteishiihdon lähtö klo 13.30 Myllykoskelta Kuntokujanmajalta, tapaaminen Ulkoilumajalla klo 14.00, ystävänpäivän mehutarjoilu.

24-tunnin hiihto Anjalassa 19-20.2

Löytyisikö vapaehtoisia hiihtäjiä joukkueen verran 24-tunnin hiihtoon? Tästä ilmoitellaan lisää, kunhan retkeilytoimikunta on kokoontunut. Kiinnostuksesta voitte ilmoittaa retkeilytoimikunnan puheenjohtaja Ville Loisalle 050 405 7505.

## M A A L I S K U U

### ANJALANKOSKEN LATURETKET

Anjalan laturetki on sunnuntaina 28.2, lähdöt majoilta klo 8 alkaen ja paluu klo 14 mennessä. Anjalankosken laturetket ovat 7. ja 14.3, lähtöpaikkoina entiset tutut kohteet, Myllykoskella Kuntokujanmaja, Ulkoilumaja Hevosmäentie 88, Inkeroisten ampumamaja, Matarojan maja jne. Retkistä tiedetään enemmin kunhan laturetkikokous on ollut. Majat ovat auki ja palvelevat hiihtäjiä.
Arkipäivän laturetket ovat 8. - 13.3 vihkovarmistuksin.

### KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen kevätkokous pidetään 24.3 klo 19.00 Ulkoilumajalla. Tervetuloa!

## H U H T I K U U

### RETKEILYILTA VESISTÖKESKUKSESSA 27.4 KLO 18.00

Pyörien ja kesän liikuntavarusteiden esittelyä sekä myynnissä tuotteita erikoistarjouksin. Illan pitää Urheilu Jokinen Kuusankoskelta. Tervetuloa!

## T O U K O K U U

Toukokuun alkuun pyrimme saamaan uuden jäsentiedotteen painoon jossa kesän tapahtumat ovat tarkemmin esillä, tässä kuitenkin alkukuukauden tapahtumia.

### TALVIUINTIKAUDEN PÄÄTTÄJÄISET 2.5. KLO 16.00

Talviuintikausi päättyy toukokuun alussa, avaimien luovutus ja päätösuinnit 2.5 klo 16.00.

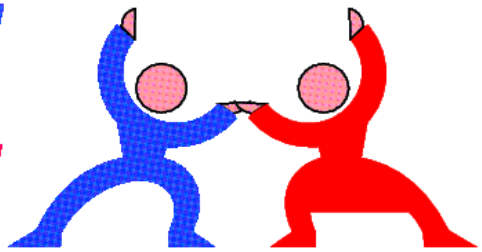
### METSÄKIRKKO – LOMAVIIKKOLAISET 4.5 KLO 18.00

Perinteinen kevään metsäkirkko pidetään Tupamäen kodalla tiistaina 4.5 klo 18.00, yhdessä seurakunnan kanssa. Tämän jälkeen jatketaan iltaa klo 19.15 Äkäslompolon lomaviikkolaisten tapaamisella.

### KESÄN TIISTAIPYÖRÄILYT ALKAVAT 4.5 TORILTA KLO 17.00

Pyöräilyssä koetetaan saada toimimaan kaksi ryhmää: ne, jotka pyöräilevät vauhdikkaammin ja pidemmän matkan sekä kesäillasta, liikunnasta ja yhteispyöräilystä nauttivat. Tavoitteena lähistöllä olevat Kymenlaakson pyörävaelluksen kohteet ja muu lähipyöräily.

# URHEILU JOKINEN



Valtakatu 38 KSNK. Puh. 3289101. Avoinna ark. 9.30-18, la 9.30-14

**KUUSANKOSKEN KESKUSTASSA!**

Seura-alennuksella kaikki vaatteet ja jalkineet sekä hiihtovälineet alennus vähintään -20 %

- Future hiihtokäsineet 15,00
- Runway ulkoilupuku 139,00
- Start suksivoiteet erikoishinnoin,
  purkki , pitovoide 4,00 Fluor 10,00
- Liisterit 6,00
- Pitoteippi 8,00
- Luisto parafiinit 7,00 Universall LF 10,00
- Luisto Bwlf 23,00
- Luisto LF04 – 07 15,00
- Pikavoiteet: luisto 9,00 pikapito 9,00
- Pitospay 10,00
- Voiteen poistopyyhe 1,00

Edullisesti muut Start tuotteet:

- Voitelurauta 30,00
- Voiteenpoistoaine 6,00
- Erilaiset harjat 8,00 , 16,00, 19,00, 15,00
- Sikli 3 mm 4,00
- Divi korkki 2,00


---


KOUVOLAN SANOMAT

Tukee toimintaamme muun muassa postittamalla tämän tiedotteen jäsenillemme.

# KUNTOKORTTI VUODELLE 2010

Kuntokortti muistuttaa Sinua säännöllisestä liikunnan harrastamisesta. Vähintään ½-tunnin päivittäisestä liikunnasta saat 5 pistettä. Kestoliikunnasta eli yli tunnin liikunnasta saat 10 pistettä. Yksi arpa on 150 pistettä ja enimmillään arpoja saat 8. Voitot: I-palkinto 100 € ja II-palkinto 50 €.

| vko | ma | ti | ke | to | pe | la | su | vko | ma | ti | ke | to | pe | la | su |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | 27 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | 28 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | 29 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | 30 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | 31 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | 32 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | 33 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | 34 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | 35 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | 36 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | 37 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | 38 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | 39 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | 40 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | 41 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | 42 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | 43 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | 44 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | 45 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | 46 | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| 21 | 47 |
| 22 | 48 |
| 23 | 49 |
| 24 | 50 |
| 25 | 51 |
| 26 | 52 |

Nimi:_____ Pisteitä yhteensä:_____

Osoite:_____

# TULE MUKAAN - LIITY JÄSENEKSI !

**Liityn Myllykosken Ladun ja samalla Suomen Ladun jäseneksi**

| | | |
|---|---|---|
| nimi | syntymäaika | puhelinnumero |
| lähiosoite | postinumero | postitoimipaikka |
| Jäseneksi liittyvät myös seuraavat perheenjäsenet | | |
| nimi | syntymäaika | |
| nimi | syntymäaika | |
| nimi | syntymäaika | |
| nimi | syntymäaika | |

Jäsenmaksut 2010:

- Henkilöjäsen (1 henkilö) 21 €
- Perhejäsenmaksu 28 €, jäsenenä voivat olla kaikki samaan perheeseen kuuluvat tai samassa osoitteessa asuvat henkilöt, jäsenkortti kahdelle henkilölle. Suosittelemme perhejäsenmaksua, joka on edullisin ja on mukavaa harrastaa yhdessä.
- Rinnakkaisjäsenyys, I-jäsenenä muualla 13 € sekä nuorisojäsen <19 vuotta 13 € .
- Kannatusjäsenmaksut 50 €:sta ylöspäin
- Lomakkeen palautus: Raija Härmä, Pekantie 12, 46800 ANJALANKOSKI
- Tiedustelut, puh. 040 5524575, sähköposti: raija.harma@pp.inet.fi

Myllykosken Ladun jäsenenä saat:

- Suomen Ladun jäsenedut
- Yhdistyksen jäsentiedotteet
- Lomaosakeviikot varattavissa jäsenhinnoin; Kiilopää ja Ylläs
- Koulutusta, tapahtumia, erilaisia liikuntatapahtumia, retkiä, Lapin lomaviikkoja, pyöräilyviikkoja, vaelluksia, melontaa, kuntosalitoimintaa, keilailua, avantouintia jne.
- Lapsi- ja perhetoimintaa, hiihtokoulut, metsämörrikoulut, ulkoilupäivät, retket jne.
- Urheilu Jokinen, Kuusankoski, jäsenetutarjoukset, vaatteet ja jalkineet -20 %, voiteet ja hiihtovälineet -20 %, muut tuotteet (esim. polkupyörät) vähintään -10 %. Alennuksen saa esittämällä jäsenkortin.
- Saat 15 %:n alennuksen Velhonpesä ja Bear and Water liikkeistä, jotka ovat erikoistuneet melontatarvikkeiden myyntiin.

Suomen Ladun kautta mm.

- Retkeilyn, ulkoilun ja kuntoliikunnan erikoisjulkaisun Latu ja Polku-lehti, 6 numeroa vuodessa.
- Tapaturmavakuutuksen Suomen Ladun ja jäsenyhdistysten tapahtumissa.
- Alennuksia Suomen Ladun koulutustilaisuuksista, kursseista ja tapahtumista.
- Alennuksia Suomen Ladun toimintakeskuksissa Tunturikeskus Kiilopäällä, Harjuntuvassa ja Akumajalla ja ulkoilukeskuksissa Vantaan Kuusijärvellä ja Paloheinässä, Espoon Oittaalla, Tampereen Kaupissa ja Imatran Karhumäessä.
- Alennuksia Suomen Ladun vaellusmatkoista.
- Svenska Turistföreningen ja Den Norske Turistförening – yöpymiset tuvissa jäsenhintaan.
- SMR:n hostelleissa ja retkeilymajoissa alennus 2,5 €/hlö/vrk.
- Oikeuden lunastaa kansainvälisen retkeilymajakortin SRM:n toimistosta jäsenhintaan 12 €.
- Alennuksia: 10-15 % Karttakeskuksen karttatuotteista, 15 % kaikista Lassin Retkiaitan normaalihintaisista tuotteista, 30 € Olympia Kaukomatkatoimiston esitematkoista, FKKRY-tunnuksella varustetuista vapaa-ajan risteilyistä Viking Linella, 10 % Kilpisjärven Retkeilykeskuksen majoituksesta, 10 % Pyhätunturi Oy:n normaalihintaisesta majoituksesta Hotelli Pyhätunturissa, HolySuites- tai PyhäSuites huoneistoissa, 5 % majoituksesta Hotelli Jeriksellä, 20 % Detria Oy:n nettikaupan tuoteohjehinnoista.

**MYLLYKOSKEN LATU RY**
Perustettu 16.10.1951
Jäseniä 31.12.2008: **897**
http://www.myllykoskenlatu.fi
email raija.harma@pp.inet.fi
pankkiyhteys Nordea 210618-18696

puh. (09) 170101
kotisivu www.suomenlatu.fi
email: info@suomenlatu.fi

**KYMEN-VUOKSEN LATUALUE**
Alueen yhteyshenkilö Raija Härmä
Myllykosken Latu, puh. 040 552 4575
raija.harma@pp.inet.fi

Kymenlaakson Liikunta: puh. 375 1203, www.kymli.net