

# LuunKovat Sanomat

Kesäkuu 2020



Urheilijan polkua alhaalta ylös:  
Liikuntaleikkikouluohjaajat Emmi Parkkinen, Nea Pohtamo,  
Jenna Virta  
YU-kouluohjaajat Anni Karhu, Helmiina Raninen

Liikunnallinen ja sosiaalisesti rikas elämä alkaa rakentua varhain:

Länsi-Uudenmaan Urheilijoiden Liikuntaleikkikouluissa 3-vuotiaille ja sitä vanhemmille, Yleisurheilukouluissa 7-vuotiaista lähtien.

## LIIKUNTALEIKKIKOULUJA

► tiistaisin ja torstaisin

## YLEISURHEILUKOULUT

► keskiviikkoisin ja sunnuntaisin

Kilparyhmissä harjoitellaan jo useamman kerran viikossa. Seurassa tai seuraavien sivuten on liikunnallinen elämä myös tiivistynyt huippu-urheiluksi:

Samuli Vasala, Tuomo Lehtinen, Anne Suomalainen, Annimari Korte, Oskari Mörö, Henry Manni, Saara Nikander...

Ja urheilijan polulle pääsee myöhemminkin:

## AIKUISTEN YLEISURHEILUKOULU

► tiistaisin klo 18.00

## SAARA NIKANDERIN JUOKSUKOULU

► keskiviikkoisin klo 18.00 alkaa 10.6.



TEHDÄÄN OMASTA  
KOTISEUDUSTA YHDESSÄ  
PARAS PAIKKA ELÄÄ



MUKANA  
TUKEMASSA!



Osuuskauppasi on mukana tukemassa kulttuuria, liikuntaa ja yhteistä hyvää.

*Näe pidemmälle*  
paraspaikkaelaa.fi #paraspaikka



Vasemmalta oikealle:

Emma Hietaoja, Nea Pohtamo, "Päätömän nopea Mikke", Emmi Parkkinen, Jenna Virta, Juha Heinänen, "Puoliiksi jalkapallossa Anni Karhu" ja Helmiina Raninen

## LUU on jo vakiintuvan aikuisen iässä

Liikkuminen on elämälle luontaista. Jokainen ihmis-työ on oma näköalapaikkansa ympäristöönsä ja muistojen ja kokemusten kaivo. Kohta kolmenkymmenen toimintavuotensa aikana Länsi-Uudenmaan Urheilijoissa on eletty monia vaiheita. Voimme ylpeinä todeta, että seurassamme maksetaan palkkaa valmennuksesta ja ohjaamisesta, kaiken muun pystyimme tällä hetkellä tuottamaan vapaaehtoistyönä.

Korona on vaikuttanut alkavan kesäkauden toimintatapoihimme. Juuri päättyneet rajoitusten aika oli ahdas käytävä kulkea. **Olemme luottavaiset:** yleishyödyllisen yhdistyksen toimintaedellytykset ovat olemassa niin kauan kuin lähiyhteisö näkee yleisen hyödyn. Se voi ajoittain edellyttää muutoksia.

### UUDET YLEISURHEILUKOULUT alkavat tänään! 3.6.

**Karjalohjan urheilukenttä keskiviikkoisin klo 16.30 – 17.30**

**Sammatin urheilukenttä keskiviikkoisin klo 18.00 – 19.00**

### LOHJALAISEN URHEILUN ILTA – Opus K la 22.8.

Lihat ja rahat LUUta liikuttavat, laulut ja tarinat – opit muilta, saman tien kulkijoilta. Aiottu yhteistyökumppanien VIP-ilta muuntuu kesän suur-tapahtumien peruuntumisen myötä alustaksi myös muille lohjalaisille toimijoille. Illan ohjelma tarkentuu kesän edetessä.

**Elinkelpoinen yhteisö luo usein kauneimmat kukkansa kolmannelle sektorille:** harrastajateattereina, urheiluseuroina, suojelu- ja tukiyhdistyksinä... ja nämä kukat kierrättävät sitä, mikä osaltaan ylläpitää elinkelpoisuutta. Yhdistyksiin on ladattu muistia, identiteettiä ja ylisukupolvista arvoa.

### LOHJA JUNIOR GAMES 24.-26.7.

Miksi urheilussa kilpaillaan? Koska pettymyksen ja onnistumisen tunteet ovat keskeisiä ihmiseksi kasvamisessa. Koska myötäeläminen on yksi tärkeimmistä ominaisuuksista yhteisön ja yksilön rakentamisessa. Yleisurheilukin on juuriltaan joukkuelaji, mutta sen ihailtu ja myötäelätty kukinto on usein yksilön teko.

### LOHJAN LAJIKARNEVAALIEN KILPAILUT to 25.6. ja la 27.6.

Vuosi 2021 tulee olemaan LUUn 30. toimintavuosi ja tuleamme sitä juhlimaan ja menneitä muistamaan, mutta jo nyt haluamme kiittää kaikkia, joita toimintamme sivuaa ja on sivunnut: muita lohjalaisia yhdistyksiä ja yrityksiä (tiedätte kyllä), Lohjan kaupunkia ja Lohjan Liikuntakeskusta (olisitte voineet arvata) ja ennen kaikkea kaikkia yksittäisiä, yksityisiä ihmisiä – ilman teitä / meitä ei ole mitään ja yhdessä kukimme kauneimmin.

**DOGPOWER**

Avoinna sovittaessa!

KAUDEN AVAJAISET YU- ja Liikuntaleikkikouluille Harjun kentällä la 13.6. klo 12.00 alkaen.

Mukaan ryhmään vaikka jo ensi viikolla!

Ilmoittautuminen: [www.luusport.fi](http://www.luusport.fi)

### AIKUISURHEILUN TULOSKILPAILUT 4.-5.7.

Emme tiedä mitkä muutokset meitä milloinkin odottavat, mutta juuri tällä hetkellä voimme iloisina avata kesäkaudemme,

Tervetuloa toimintaan!



YLEISURHEILU



Nummen Kipinä Ry  
Perinteinen Nummen Hölkä juostaan sunnuntaina 7.6. kello 12.00. Lähtöpaikkana on Nummen Seuratalo.


ASIANAJOTOIMISTO  
SAKSA & SAVINAINEN KY

RAKENNUSPALVELUT OY  
muurauustyöt  
p.0505721370

**Lohjan Pyörä ja Urheilu**  
pyörät ja huollot 040 5632 531

# Tervetuloa Lohjan kauppatorille!

ERINOMAINEN PALVELU • ILOINEN TUNNELMA • MAISTUVAT JUOMAT & HERKUT • MONIPUOLINEN TARJONTA

Lohjan kauppatori avoinna syyskuun loppuun: ti to, pe & la klo 7-14. Löydät kauppiat myös facebookista! 

## Kauppapuutarha Sohlman

Lohjalaiset lähikukat suoraan torilta tai puutarhalta - vuodesta 1954. Avoinna lauantaisin.  
044 593 2883  
www.kptsohlman.fi

## Maakylän Tuoretuote

Tuoreet marjat ja vihannekset - Lohjan torilla jo 50 vuotta. Avoinna kaikkina toripäivinä.  
0400 481 678  
Löydät meidät Facebookista.

## Torin Pingviini jäätelökioski

Missä jäätelö, siellä pingviini! Avoinna päivittäin. Poikkeukset ja tapahtumat facessa!  
040 7000 478  
www.pingviini.fi

## Jaana & Ari - Inkoo

Kesäkukat sekä käsinpöimittävät monipuoliset sienet sekä marjat. Itsepöimintää tilauksesta. Avoinna kaikkina toripäivinä.  
040 547 0688

## Kivikylän Kotipalvaamo Oy

Kivikylässä käytetään vain suomalaista lähilihaa! Avoinna perjantaisin.  
040 020 0741  
www.kivikylan.fi

## Kärkäisen puutarha

Luomupuutarhasta puhtaita, kotimaisia makuja! Avoinna torstaisin ja lauantaisin.  
040 7228 509  
www.karkaisenpuutarha.fi

## Uudenmaan Pihamestarit

Laaja valikoima kesäkukkia, ampeleita, yrttejä & tomaatin taimia. Avoinna lauantaisin.  
0400 1141 82  
www.pihamestarit.fi

## Kalaliike ASP

Savukalaa, graavia, kylmäsavulohta, sillejä ja silakkarullia jne! Avoinna 18.6.-31.7. to-pe, muulloin lauantaisin.  
044 2377 921 www.kalaliikeasp.fi

## Torikahvila Kaffela

Herkulliset leivonnaiset ja maistuvat juomat (A-oikeudet). Avoinna kaikkina toripäivinä.  
044 2240 961  
Löydät meidät Facebookista!

## Kartanon Leipä

Nurmijärveläinen lähileipomo leipoo kaiken käsityönä - jo 50-v! Torilla 18.6.-30.7. pe-la, muulloin la.  
09 2509 422 www.kartanonleipa.fi

Kuvat: Jussi Taipale, Lohjan kaupungin kuvapankki, Ilmoitus: MijART



SUOMEN MONIPUOLISIN

0400 107 460

ENSIAPUTARVIKKEET

www.waloplast.fi

ANTIKVAARINEN  
**Opus K**  
OLUHUONE  
Kauppakatu 6 Lohja

019

323

686

Officeplus.fi

Kaikki yrityksellesi samasta osoitteesta!

Myymäla avoinna ma-to klo 9-17,  
pe klo 9-15, tervetuloa!  
Lohjanharjuntie 1147,  
08500 Lohja

Muista kesalahjat yhteistyökumppaneille, henkilöstölle ja asiakkaille!

Osuuspankin omistaja-asiakkuudesta saat paljon hyötyä ja iloa arkeen.

Tutustu ja tule omistaja-asiakkaaksi.  
op.fi/henkilöasiakkaat/omistaja-asiakas-ja-edut

OP Uusimaa



Lohjan Autopalvelu

Sairaالات 2, 08200 Lohja (Tynninharju) www.lohjanautopalvelu.fi

**Keijo Väisänen**

0440 477 711

Myynti

**Riku Väisänen**

0440 477 712

Myynti

**Suvi Väisänen**

040 848 2701

Myynti

**Tanja Väisänen**

040 576 9508

Myynti/hallinto

**Panu Risti**

0440 826 768

Myynti

**Pekka Vilen**

044 333 1328

Huolto

## LuunKovat Sanomat

Ilmestyy 1 krt vuodessa. Ilmaisjakelu Länsi-Uusimaa -lehden liitteenä.

Kokonaistavoittavuus 41000 + 200 erillisjakoihin

Päätoimittaja: Ilkka Karojärvi

Julkaisija: Länsi-Uudenmaan Urheilijat ry LUU

Painopaikka: Lehtisepät Oy Tuusula, ISSN: 0783-3261

Mediamyynti: LUU, taitto: Aarto Nevala

Länsi-Uudenmaan Urheilijat ry, Tehtaankatu 9, 08100 Lohja, toimisto@luusport.fi

### Johtokunta

- Puheenjohtaja: Julius Westerberg, puheenjohtaja@luusport.fi
- Varapuheenjohtaja: Riitta Laine, riitta.maria.laine@gmail.com
- Sihtteri: Sanna Westerberg
- Viestintä: Krista Alm
- Seuramarkkinointi Jari Paananen
- Jäsenet: Jarmo Hollo, Maarit Joutlahti, Ari-Pekka Julkunen, Ilkka Karojärvi
- Valmennuspäällikkö: Juha Heinänen, valmennus@luusport.fi
- Nuorisopäällikkö: Mikke Jaakkola

Yleisurheilun lajiseura  
Lohjalainen liikuttaja  
**LUU** LÄNSI-UUDENMAAN  
URHEILIJAT