

Riihilatu 1970-2024

Jäsenlehti nro: 1 Maaliskuu 2024



RIIHILATU ry:n

Jäsenlehti nro: 1 Maaliskuu 2024

Hallitus 2024

- ◆ puheenjohtaja Ari Jantunen
- ◆ varapuheenjohtaja Mikko Kalliokoski
- ◆ sihteeri Leinard Kohonen
- ◆ taloudenhoitaja Marja-Liisa Soljanne
- ◆ yhdistyksen verkkosivu www.riihilatu.fi

Liikuntatoimikunnat (retkien ym. reippailujen suunnittelu ja järjestely)

Retket, suunnistus, liikuntatapahtumat ja frisbeegolf; Mikko Kalliokoski, Pentti Ahlqvist, Timo Keinänen, Kaija Niikko, Seppo Väisänen, Irma Lepistö, Heikki Vitikka, Suvi Lukkarinen, Timo Hakala, Satu Uusivirta, Soile Kero, Katja Salo

Sauvakävely, hiihdon opetus ja lumikenkäily; Soile Kero, Jaana Keinänen, Kaija Niikko, Päivi Jantunen

Metsämörri- ja muumiretkikoulu; Sirpa Parviainen ja Susanna Glad

Melonta; Ismo Lepistö, Irma Lepistö, Mikko Kalliokoski, Vesa Meritähti

Maastopyöräily ja pyöräily; Juha-Matti Maaninka, Ari Peltopuro, Tero Nuora, Teemu Pesonen, Mikko Kalliokoski, Minna Peltopuro, Pilvi Maliniemi, Elina Törmä, Pasi Törmä, Jukka Suokas,

Apuohjaajat ; Jaakko Hankkila, Vesa Toropainen, Jari Salo, Jouni Okkonen, Johan Sjöqvist

Polkujuoksu; Satu Uusivirta, Tero Nuora, Niina Hartikainen, Hanna Sorvari, Katja Kallionalusta, Juha Sorvari, Anni Hämäläinen, Reetta Sjöqvist, Sanna Kolli, Sari Sivonen, Sami Sundström

Seikkailevat perheet; Niina Hartikainen, Mikko Kalliokoski

Riihipolku; hallitus ja toimikunnat

Kerhotoimikunta (tapahtumien tarjoilut, erilaisten illanviettojen järjestelyt, pikkujoulut);

Kaija Niikko, Armi Nurmirinta, Irma Lepistö, Anita Malin

Paalutapatoimikunta(vastaa Paalituvan kaluston ja tupa-alueen hoidosta sekä saunailtojen ,talkoitten ym. järjestämisestä); Timo Hakala ,Pauli Serpilä,

Timo Keinänen, Seppo Väisänen, Pentti Ahqvist, Heikki Vitikka

Vapaaehtoinen pelastuspalvelu (=VAPEPA), osallistuminen koulutuksiin, etsinnät;

Yhdyshenkilöt; Pentti Ahlqvist , Matti Mäkinen, Jaana Keinänen

Taloudenhoitaja ; Marja-Liisa Soljanne

Yhteydet suomen latuun

Puheenjohtaja, tiedottaja ja jäsen sihteeri; Ari Jantunen ,Tiina Serpilä, Leinard Kohonen

Tiedottaja ; Tiina Serpilä

Lehtiarkisto ; Jaana Keinänen

Koulutus; Hallitus

Toiminnantarkastaja; Marja Akkanen, varalla Jaana keinänen

Valokuva-arkisto; Timo Keinänen

Jäsenmaksut 2024; Perhejäsenmaksu 36€, henkilöjäsen 24€, nuoriso- ja opiskelijajäsen 12€, rinnakkaisjäsen 12€ ja kannattajajäsen 18€



Lapsi on terve kun se leikkii - mutta niin on aikuinenkin

Hauskanpito kuuluu kaikenikäisille

“Nyt ne pädit kiinni ja ulkoilemaan!” on yleinen lause monissa lapsiperheissä. Varsinkin kylmällä talvisäällä ulkovaatteiden pukeminen voi olla mälsä kokemus ja lasten mielenkiinnon herättäminen värikkäiden ruutujen parista pakkaseen on kovan työn takana. Lapsi voi jopa ihmetellä, miksi ulosmeno on niin kovin tärkeää. Aikuiselle se on itsestäänselvää: raitis ilma, liikkuminen ja luonnossa oleminen ovat kiistämättä hyväksi terveydelle, ja lapsen mielikuvituksen, motoriikan ja sosiaalisten taitojen kehittäminen on leikin kanssa tehokasta ja nopeaa.

Lapset keskenään hangessa saavat aina mitä ihmeellisimpiä ja ihanampia ideoita. Leikki ei ole tuloshakuista, siinä ei purra hammasta yhteen eikä takaraivossa kuumota monen aikuisen ulkoiluun liittyvät tutut sanat: “Vielä lisää askelia, vielä vähän kovempi syke, vielä lisää tuloksia.” Kuten Albert Einstein on sanonut, “Leikki on tutkimisen korkein muoto.” Tällainen luovuus ja tutkiminen ei tekisi pahaa kyllä meille aikuisillekaan.





Joten päätin lähteä leikkimään lumeen.

Riihimäen Hatlamminsuo oli ihanan rauhallinen ja raittiilta tuoksuva vaihtoehto pienelle irtiotolle. Lumen pölyttäminen, lumipallojen pyörittely, pienen lumilyhdyn teko sekä lumihankeen pötkähtäminen, joka johti lumienkeliin, tuntuivat ensimmäiset 5 minuuttia hieman hölmöläisen puuhalta. Lopulta sain rentouduttua ja päädyimme ystäväni Teijun kanssa jopa lumisotaan! (Huom! Lumisodan tulee aina olla molemmin puolin sovittu eikä kasvoihin saa koskaan tähdätä. Varo myös soraa, jota joissain paikoissa saattaa olla lumen seassa!)

Mäen laskeminen pelkkä takamus liukurina, pieni lumipaini hangessa, juoksuyritykset syvässä lumessa... Ihan huomaamatta aikaa kului ulkona yllättävän pitkä aika, tuli hengästyttää ja naurettua, tuli muistoja omasta lapsuudesta.

Suosittelen erittäin lämpimästi kaikille leikkimistä, jossa sisään unohdetaan puhelimen lisäksi kellot ja kalenterit, tuloshakuisuus ja mieluusti myös aikuistumisen jäykät säännöt ja normit. Hauskanpito kuuluu jokaiselle!

Leinard Kohonen
Riihiladun sihteeri



Kaikki artikkelin kuvat: Teiju Mansikka



Riihiladun kuutamoilta - elämyksiä ja yhdessäoloa!

Riihilatu järjestää Ke 27.3.2024 klo 18 - 20 kaikille avoimen ja ilmaisen tapahtuman Riihimäen raviradalla, jossa pimenevässä täydenkuun illassa on mahdollista tutustua Riihiladun toimintaan, sekä kokeilla erilaisia liikuntavälineitä.



Ohjelmaa myös perheen pienimmille!

Tapahtumassa on huomioitu myös perheen pienimmät, joille järjestämme Muumin kanssa suunnistusta. Lisäksi teemme lumiukkoja, joilla osallistumme Suomen Ladun ulkona kuin lumiukko- haasteeseen.

Monipuolinen ohjelma koko perheelle!

Tapahtumassa on myös aikuisten mahdollista kokeilla erilaisia Riihiladun käytössä olevia ulkoliikuntavälineitä.

Sään salliessa ohjelmassa on mm. seuraavaa:

- Hiihtoa (Huom! Omat välineet mukaan)
- Kävelyä omatoimisesti raviradalla
- Riihiladun lumikenkiä ja lumiliukukenkiä (lasten- ja aikuisten mallit)
- Riihiladun maastopyörät koeajettavissa:
 - Aikuisten fatbike
 - Lasten fatbike
- Maastopyöräilyn opastus ja neuvonta
- Pikku Myy on paikalla
- Yhdessä lumiukkojen tekemistä, jossa osallistumme Suomen Ladun #UlkonaKuinLumiukko kampanjaan

Muuta:

- Ilmainen sisäänpääsy
- Paikalla myös buffet: Tarjolla pientä maksua vastaan nokipannukahvit, mehua, makkaraa jne. Käteinen ja mobilepay käy maksusta.
- Auringon laskiessa toivomme kuuta taivaalle ja valaisemaan ja luomaan tunnelmaa pimenevään iltaan, jota myös ulkotulilla tehostamme. Tästä huolimatta mukaan kannattaa ottaa myös oma otsa- tai taskulamppu.

SAUVAKÄVELYT STARTTAAVAT TAASEN!

Suosittu sauvakävely käynnistyy keskiviikkona 24.4. klo 18.30 Urheilupuiston ”pururadalla”. Ohjattu, maksuton sauvakävely-lenkki kestää noin tunnin.

Alussa lämmitellään ja lenkin aikana sekä lopussa venytellään. Mukaan ovat tervetulleita kaikki, erillistä ilmoittautumista ei ole.

Mukaan tarvitset kävelysauvat ja kiinnostusta kokeilla lajia. Hyvän mittaiset kävelysauvat ovat mitaltaan n. 0,6 x oma pituutesi.

Kävelytekniikkaa ohjaamme ja kertaamme lenkin alussa. Mukaan olemme saaneet uusia ohjaajia: Anna -Kaisan ja Suvin.

Nämä Sauvakävelyt starttaavat myös Suomen Ladun toteuttaman hankkeen ”Hyvinvointia ulkoilusta”.

Tässä hankkeessa Suomen Latu kannustaa kaikkia + 65 - henkilöitä lisäämään hyvinvointiaan liikkumalla luonnossa ja porukalla, ja sitähän sauvakävely myös parhaimmillaan on.

Suvi, myös sauvakävelyohjaajamme, toteuttaa ”Hyvinvointia ulkoilusta hanketta” Riihiladussa, hänen suunnitelmistaan kuulet lisää sauvakävelyn yhteydessä. Tervetuloa!



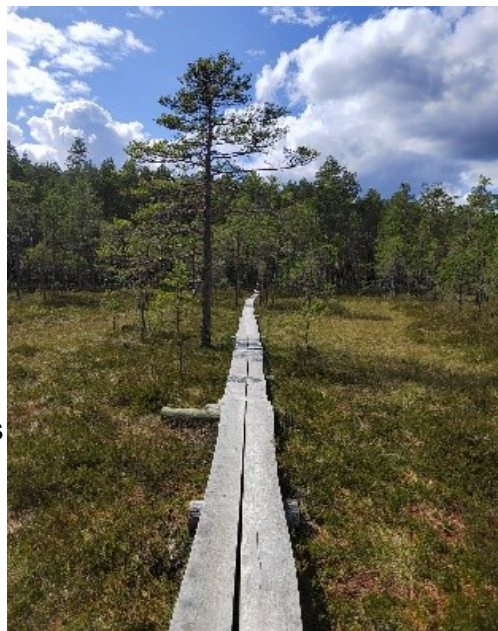
Rakastu retkeilyyn!

Riihilatu ja Riihimäen Martat järjestävät kuluvan kevään ja kesän aikana kaikille sopivan, matalan kynnyksen retkeily -kurssin:

RAKASTU RETKEILYYN!

Kurssi käynnistyy iltaretkellä toukokuussa jatkuen kesän halki elokuulle.

Kurssi sisältää runsaasti retkeilyssä tarvittavia taitoja ja tietyksi retkeilyä eri tavoin. Yhdessä retkeily voi olla myös mukavampaa ja mukaan toivomme toki innostuneita osallistujia, joiden kanssa voit rakastua retkeilyyn.



Rakastu retkeilyyn-kurssin tavoitteita:

- *Saamme mukavia luonto- ja retkeilykokemuksia*
- *Pääsemme retkeilemään turvallisessa ympäristössä*
- *Saamme kokea jotakin uutta*
- *Opimme retkeilyn perustaitoja ja -tietoja sulanmaan retkeilystä*
- *Löydämme kurssilla uusia retkeilykavereita*

Kurssin tärkeät päivämäärät ovat:

Ti 21.5.2024 klo 18.00 – 20.00n.

Kurssin aloitusilta,

Paikka: Hatlammin suon laavu-alue.

- [EI ilmoittautumista.](#)

Pe 26.7. klo 18.00 – 19.30n.

T. Ohjaajat: Satu, Katja, Soile ja Sirkka

Martan päivän Metsäjooga,

Paikka: Vahteriston ulkoilualueen metsä.

Ma 29.7. klo 18.00 – 20.00n.

Kaupunki-ilta,

Paikka: Ölleri-koti, Öllerinkatu 5.

La – Su 10.-11.8.2024

Yöretki Melkuttimen maastoon.

Kurssin hinta on:

20 € / yhdistysten jäseniltä,

40 € / ei jäseniltä.

Lisätietoja voi kysyä

riihilatu@gmail.com Nähdään kurssilla!



Julkaisija: Riihilatu ry, www.riihilatu.fi