



TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2019

1 TOIMINTA-AJATUS

Heinolan Latu ry toteuttaa edelleen Suomen Ladun kiteyttämää perustehtävää: **Edistämme kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina. Haluamme, että kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.** Tuomme esiin ulkoilun ja liikunnan myönteisiä ja kiistattomia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Liikutamme ihmisiä monipuolisesti sekä luonnossa että rakennetussa ympäristössä. Korostamme Suomen jokamiehen oikeuksien tarjoamia edellytyksiä liikkua luonnossa. Käytämme hyväksi Heinolan ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia eri ryhmien lähiliikuntaan.

Tavoitteitten saavuttamiseksi toiminta on jaettu kolmeen painopisteeseen: **ULKOILE, OSALLISTU ja VAIKUTA.** Ulkoilun sektorilla järjestämme tapahtumia, joihin sisältöön kiinnitetään huomiota erityisesti perheliikunnan näkökulmasta. Osallistumisen sektorilla pyrimme aktivoimaan jäsenkuntaamme toteuttamaan entisiä ja uusia toiminnan muotoja. Vaikuttamisen sektorilla osallistumme keskustelutilaisuuksiin, annamme lausuntoja sekä toimimme asiantuntijana eri organisaatioitten projekteissa. Pyrimme vaikuttamaan ulkoilupaikkojen rakentamiseen ja kunnossapitoon oman vahvan osaamisemme pohjalta.

2 TOIMINNAN MUODOT

Yhdistys järjestää omia liikuntatapahtumia, jotka tarjoavat jäsenille ja myös muille liikunnallisia elämyksiä eri vuodenaikoina. Toteutamme perinteisiä tapahtumia, joihin meillä löytyy osaamista, innostuneita tekijöitä sekä osallistujia. Toisaalta etsimme ennakkoluulottomasti uusia, yksilöitä ja joukkoja liikuttavia toiminnan muotoja.

Ohjelman rungon muodostavat perinteiset lajit: hiihto, pyöräily ja retkeily.

Yhteistyötä tehdään urheiluseurojen, yhdistysten, kaupungin, seurakunnan ja yritysten kanssa. Suomen Ladun yhteistyö Sydänliiton kanssa jatkuu, mekin jatkamme kanssakäymistä paikallisen sydänyhdistyksen kanssa. Yhdistyksen nimeä tuodaan myönteisesti esiin tekemällä talkootyötä niin ulkoilureittien ja -kohteitten kunnostamiseksi kuin paikkakunnalla järjestettävissä suurissa tapahtumissa.

Jäseniä muistutetaan Suomen Ladun laajasta ohjelma- ja tietotarjonnasta. Jäseniä kannustetaan osallistumaan Kymi-Vuoksen latualueen toimintaan.

Suomen Ladun ohjelmassa on neljä valtakunnallista teematapahtumaa, joihin Heinolan Latu osallistuu paikallisesti soveltuvien osin. #UlkonaKuunLumiukko 2.2.-10.3.19 jatkaa viime vuonna hyvän vastaanoton saanutta Lumiukko-teemaa. Unelmien liikuntapäivänä 10.-11.5.19 aktivoidaan suomalaisia perheitä liikkumaan yhdessä. Nuku yö ulkona -tapahtuma järjestetään 31.8.-1.9.19. ”Kutsu päättäjät ulos” on kahden viikon kampanja lokakuussa, jolloin kutsumme päättäjän kanssamme sopivaan kohteeseen tavoitteena lisätä vuoropuhelua ja tuttuutta.

3 ULKOILE

3.1 Hiihto

Hiihto on yhdistyksen tärkeä, perinteinen laji. Voiteluryhmä jatkaa opastus- ja voitelutoimintaa hiihtokauden ajan. Samalla opastetaan asiakkaita välinevalinnoissa ja huollossa. Kauden 16-17 tapaan on Ladun organisoimana käynnistetty tykkilumihanke Raviradan lumettamiseksi. Yhteistyötä tehdään Heinolan Iskun hiihtojaoston kanssa. Ystävänäpäivänä tarjoillaan Raviradalla hiihtäville ystävällisesti kuumaa mehua. Mikäli olosuhteet sallivat, järjestetään Perhehiihtotapahtuma. Mikäli eivät, mutta lähietäisyydellä pohjoisessa löytyvät paremmat, suunnitellaan päivän hiihtomatka Mikkeliin tai muuhun luonnonlumilatuja tarjoavaan kohteeseen. Hyödynnetään Suomen Ladun Kaikki hiihdosta -verkkopalvelua

3.2 Pyöräily

Perinteinen kaupunkipyöräily järjestetään toukokuussa. Maastopyöräilijöille suunnitellaan oma reitti kaupunkipyöräilyn yhteyteen. Maastopyöräretkiä tehdään harrastajien toivomusten mukaan.

3.3 Patikointi, retkeily, sauvakävely

Vuoden mittaan järjestetään 1 – 2 yhden päivän patikkaretkeä lähialueen luontokohteisiin. Perinteinen Juustopolku järjestetään syyskuun lopussa entisellä työnjaolla Vuolenkosken kyläyhdistyksen kanssa. Valmistellaan sekä täyden matkan patikka että puolikas. Tutkitaan mahdollisuudet tehdä lisävaihtoehtona Heinolasta lähtevä perhelenkki. Sauvakävelytapahtumaa kehitetään eri harrastajaryhmiä paremmin palvelemaan suuntaan. Hyödynnetään Suomen Ladun Retkeilytaitojen perusteet -materiaalia ja kurssisisältöä.

3.4 Muut lajit

*** Uinti**

Tehdään yhteistyötä Heinolan Talviuimarit ry:n kanssa talviuinnin edistämiseksi paikkakunnalla.

*** Geokätköily**

Geokätköilyryhmä järjestää miittejä ja koulutustilaisuuksia tarpeen mukaan. Geokätköilyä esitellään nuorille haasteellisena, paikannusteknologian hallintaa edellyttävänä lajina.

*** Melonta**

Yhteistyötä tehdään Meloja ry:n kanssa kurssien ja melontaretkien merkeissä. Pyritään osallistumaan Suomi Meloo -tapahtumaan. Kesällä 18 kokoontunut harrastusryhmä toteuttaa oman retkiohjelmansa. Yhdistyksellä on varastoissa melontakalustoa. Heinäsaarella olevaa annetaan jäsenille käyttöön määrättyin edellytyksin.

*** Lumikenkäily**

Yhdistyksellä on kalustoa, jota lainataan jäsenille. Lumikenkäilyä esitellään sopivissa tilaisuuksissa. Lumikenkäretki järjestetään maaliskuussa, mikäli lumitilanne sallii.

*** Frisbeegolf**

Jatketaan lajin harrastamista omassa piirissä ja pidetään kynnyks matalana. Järjestetään Suomen Ladun Frisbeegolfin mestaruuskilpailut yhdessä paikallisen lajiyhdistyksen ja Suomen Ladun lajivastaavan Kotkan Ladun kanssa.

*** Muut lajit**

Suomen Ladun etenemistä uusien lajien koulutuksen ja tilaisuuksien järjestämisessä seurataan. Tällaisia ovat mm. polkujuoksu, retkiluistelu ja rullahiihto.

4 LASTENTOIMINTA

Lastentoiminnassa yhdistämme liikunnan, luonnossa toimimisen ja yhdessäolon. ”Luonnossa kotonaan” -teemalla välitämme terveitä elämänarvoja sekä myönteistä asennetta liikuntaa ja luontoa kohtaan.

Kummiluokka-toimintaa jatketaan retkeilytaitoja kehittäväällä kurssilla, teemme myös luokkaretken. Joulunalusohjelmaksi suunnitellaan perheen pienimmille Tonttupolku.

5 PERHELIIKUNTA

Seurataan Liikkujan Polku -verkoston Perheliikuntasivuja. Teemalla ”Eri-ikäiset yhdessä liikkeelle” jaetaan hyviä käytäntöjä ja viestitään niistä. Yhteistoimintaprojekteissa oleva Laskiaisrieha toteutetaan perheliikunnan periaatteella. Helmikuussa järjestetään perhehiihtopäivä Raviradalla. Elokuun ohjelmassa on retkeilykoulutusta perheille ennen syyskuun Nuku yö ulkona-tapahtumaa.

6 KYMI-VUOKSEN LATUALUE

Heinolan Latu valittiin alueen syyskokouksessa 2018 alueen isäntäyhdistykseksi 2019-20. Isännöisyys tuo mukanaan mm aluetapahtumien järjestämistä ja muutenkin aktiivista roolia aluetoiminnassa.

7 OSALLISTU

7.1 Kokoukset ja jäsentilaisuudet

Yleisiä kokouksia järjestetään yhdistyksen uusien sääntöjen edellyttämällä tavalla. Jäsentilaisuuksia järjestetään sitä mukaa, kun kiinnostavia aiheita ilmaantuu.

7.2 Koulutus ja kurssit

Seurataan Suomen Ladun kurssitarjontaa ja rohkaistaan jäseniä osallistumaan.

7.3 Jäsenpalvelu

Olemassa olevien jäsenten aktivointia ja uusien jäsenten hankintaa varten järjestetään jokaiseen suureen tapahtumaan jäsenpalvelupiste. Kiilopäätä mainostetaan latulaisille edullisena lomakohteena. Myös Kymi-Vuoksen latualueen toiminnasta levitetään jäsenkunnalle myönteistä informaatiota.

8 YHTEISTOIMINTAPROJEKTIT

8.1 Laskiaisrieha järjestetään perinteiseen tapaan laskiaissunnuntaina Latumajalla yhdessä Heinolan Voimisteluseuran kanssa.

8.2 Linnunpönttöjen rakennustalkoot järjestetään yhdessä Bird Lifen ja Heinolan Lintutarhan kanssa huhtikuun alussa, hyvissä ajoin ennen asukkaitten kevätmuuttoa. Kokemukset näistä talkoista ovat olleet myönteisiä.

8.3 Jääfestivaalin järjestämisestä vuonna 2019 odotetaan Heinolan Kaupungin päätöstä. Mikäli festivaali järjestetään, Heinolan Latu on lupautunut hoitamaan laskutustyönä jään huollon ja noston. Muita aktiviteetteja toteutetaan tilanteen mukaan.

8.4 Vapaaehtoisen Pelastuspalvelun (VaPePa) toimintaan osallistutaan muodostetulla ja koulutetulla etsintäryhmällä.

8.5 Järjestyksenvalvojat hoitavat kurssin tuomalla ammattitaidolla järjestyksenvalvonnan omissa tapahtumissa, mutta osallistuvat myös tarvittaessa muitten järjestöjen tapahtumiin.

8.6 Uusia yhteistoimintaprojekteja avataan harkitusti muitten yhdistysten kanssa. Kaikkea ei tarvitse tehdä itse, jos paikkakunnalla on aktiivisesti toimiva lajijärjestö.

9 VAIKUTA

Suomen Ladun keväthiittokokoukseen ja syysliittokokoukseen lähetetään edustaja(t), samoin latualueen kokouksiin. Kaupungin liikuntatoimen järjestämiin seurapalaveriinhin osallistutaan niin ikään. Yhdistyksen asiantuntijat käyvät tilaisuuden tullen eri kohteissa esittelemässä lajeja ja kouluttamassa.

10 VIESTINTÄ

Heinolan Latu tiedottaa aktiivisesti ja innostavasti tapahtumista, lajeista ja muusta toiminnasta. Yhdistyksen oma lehti Sivakka julkaistaan. Se lähetetään sähköisessä muodossa niille, jotka ovat ilmoittaneet sähköpostiosoitteensa ja postitetaan paperiversiona muille. Kampanjoidaan nettilehden suosion lisäämiseksi. Kotisivujen rakenne päivitetään jäsenkunnan tarpeitten mukaan. Facebook-sivujen sisältöä kehitetään. Uusia viestintäkanavia otetaan harkintaan. Toteutuneista tapahtumista kerätään leikekirjaa. Tapahtumista ilmoitetaan lisäksi paikallislehden menoinfossa. Paikallislehdille tarjotaan asiantuntija-apua esim. luontoretkeilyyn ja Geokätköilyyn liittyvissä asioissa. Informaatiota yhdistyksen toiminnasta jaetaan kaupungin, kansalaisopiston ja muitten messutapahtumissa ja vastaavissa tilaisuuksissa. Yhdistyksen viestintäohjelma päivitetään ajanmukaiseksi etenkin nuorten tavoittamiseksi ja aktivoimiseksi. Suomen Latu toteuttaa kaksi webinaaria, aineistoa käytetään hyödyksi samoin kuin Näin puhut Suomen Ladusta -opasta.

11 LATUMAJA

Yhdistyksen kokoukset järjestetään Latumajalla, Latumaja palvelee myös retkien tukikohtana. Majan sisätilat ja ympäristö siivotaan talkoilla, isommista korjaustarpeista neuvotellaan kaupungin kanssa.

12 TALOUS

Heinolan Latu ry on yleishyödyllinen yhdistys, joka ei tavoittele voittoa. Talousarvio päättyy nollatulokseen. Yhdistyksen tulot koostuvat pääasiassa jäsenmaksuista ja omatoimisen talkootyön tuotoista. Talkootyötuottojen määrä voi vaihdella vuosittain suuresti ja ennalta tietämättä. Kaupungilta on saatu toiminta-avustusta. Retkille ja matkoille osallistuvilta peritään omakustannushinta. Lapset otetaan mukaan maksutta. Sponsoreita etsitään tapahtumien tukijoiksi ja Sivakan ilmoittajiksi.

TAPAHTUMAKALENTERI 2019

Kuukausi	Päivämäärä	Tapahtuma	Huomautuksia
Tammi		Tykkilumiprojekti	
Helmi	1.-3.2.	Talviuinnin SM-kilpailut Turussa (30. kerta)	Heinolan Talviuimarit
	14.2.	Ystävänäpäivän mehutarjoilu Raviradan hiihtäjille	
		Perhehiihtopäivä Raviradalla	
Maalis	2.2.-10.3.	#UlkonaKuiniLumiukko -kampanja	Suomen Latu
	3.3	Laskiaisrieha Latumajalla	Heinolan Voimisteluseura
		Lumikenkäilyretki (lumivaraus)	
		Alueen kevättapaaminen, Heinola	Kymi-Vuoksen latualue
Huhti		Linnunpönttöjen rakennustalkoot	Heinolan Lintutarha
	27.-28.4.	Suomen Ladun kevätliittokokous Nastolassa	Suomen Latu
Touko		Melontaa, maastopyöräilyä, frisbeegolfia, geokätköilyä	
	10.5.	Eri-ikäiset yhdessä liikkeellä	Suomen Olympiakomitea
	10.-11.5.	Unelmien Liikuntapäivä, Sydänyhdistys ”Neuvokas perhe” Kaupunkipyöräily	valtakunnalliset Suomen Ladun tapahtumapäivät
		Latumajan siivoustalkoot	
	25.5.	Retki Linnasaaren kansallispuistoon Rantasalmelle	Kymi-Vuoksen latualue
Kesä		Melontaa, maastopyöräilyä, frisbeegolfia, geokätköilyä	
	8.-14.6.	Suomi Meloo kanoottiviesti reitillä Kihniö - Salo	Useita järjestäjiä
	14.-16.6.	Midnight Sun Geocaching -megaeventti Kiilopäällä	Suomen Latu
Heinä		Melontaa, maastopyöräilyä, frisbeegolfia, geokätköilyä	
	8.-9.6.	Polkujuoksuohjaajakoulutus Kotkassa	Kymi-Vuoksen Latualue
Elo		Melontaa, maastopyöräilyä, frisbeegolfia, geokätköilyä	
	3.-4.8.	Kesäpäivät Oronmyllyssä	Kymi-Vuoksen latualue
	1a20.8.	Frisbeen mestaruuskilpailut Heinolassa	Suomen Latu, Kotkan Latu, LDG
		Retkeilykoulu perheille	
	31.8-1.9.	Nuku yö ulkona	Suomen Ladun tapahtumayö
Syys		Melontaa, maastopyöräilyä, Frisbeegolfia, geokätköilyä	
	29.9.	Juustopolku	Vuolenkosken kyläyhdistys
	30.9.-13.10.	Kutsu päättäjä ulkoilupaikalle -kampanja	Suomen Latu
Loka		Sauvakävelytapahtuma	
	5.10.	Aluekokous Heinolassa	Kymi-Vuoksen latualue
	26.-27.10	Suomen Ladun syyskokous Rokualla	Suomen Latu
Marras			
Joulu		Tonttupolku perheen pienimmille	
		Pikkujoulu	
	su 15.12.	Laavuhartaus Tähtiniemessä	Heinolan srk