



## Kuhankuonon Latu ja Polku ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2019



### Yhdistyksen tarkoitus ja toiminta

Yhdistyksen tarkoituksena on ympärivuotisella toiminnallaan vakiinnuttaa ensisijaisesti luonnossa tapahtuvaa kunto- ja virkistysliikuntaa, tehdä retkeily tunnetuksi ja yleiseksi tavaksi sekä edistää ulkoilukulttuuria ja ulkoilun hyviä tapoja. Toiminnan tavoitteena on lisätä liikunnan ja ulkoilun harrastusta.

Kuhankuonon Latu ja Polku ry on yksi Suomen Ladun 189:stä eri puolella Suomea olevista jäsenyhdistyksistä. Paikallisyhdistysten jäsenet kuuluvat kaikki Suomen Latuun saaden kaikki Suomen Ladun edut. Kuhankuonon Latu ja Polku ry on perustettu 7.3.2001. Vuosi 2019 tulee olemaan jo 19. toimintavuosi. Jäsenmäärä on yhteensä 350 jäsentä.

### Suomen Ladun visio, strategia ja painopisteet vuosille 2016 - 2021

Suomen Ladun tehtävä on **Edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina**. Tavoitteen toteuttamiseksi toiminta on jaettu kolmeen eri painopisteeseen, jotka ovat **”ulkoile, osallistu ja vaikuta”**. Painopisteille on määritelty tehtävät ja tavoitteet. Nämä kolme painopistettä ohjaavat strategian lisäksi Suomen Ladun viestintää ja toiminnan organisoitumista. Yhtenä strategian päätavoitteena on löytää ulkoiluun uusia yhteistyökumppaneita. Vuonna 2019 pääyhteistyökumppani on Sydänliitto. Kuhankuonon Latu ja Polku ry pyrkii toiminnassaan toteuttamaan em. strategiaa ja visiota Suomen Ladun jäsenyhdistyksenä mahdollisuuksien mukaan.

### Suunnitellut tapahtumat ja talkootoiminta:

#### *Yhdistyksen talkootoiminta ja muut pitkäkestoiset tapahtumat:*

- **Falkinkosken kylmäuintisaunan hoito**

Yhdistys vastaa Falkinkosken kylmäuinnin järjestelyistä lämmittämällä saunan, suorittamalla tilojen siivouksen ja pesun sekä hoitamalla saunamaksujen rahastuksen ja saunakassan edelleen tilityksen Nousiaisten kunnan vapaa-aikatoimelle. Saunan lämmitys ja rahastus hoidetaan jakamalla lämmitysvuorot lämmitysryhmiin kuuluvien kesken.

- **Metsämörritoiminta ja metsänuoppuset**

Metsämörritoiminta saatiin uudelleen alkuun syksyllä 2015. Toimintaa jatketaan edelleen 2018 Metsämörriohjaajina toimivat Paula Mannerjoki ja Marjo Aavikko. Koulutettavia metsämörriohjaajia toivotaan löytyvän vielä lisää.

Uutena aloitetaan keväällä 2019 Paula Mannerjoen ohjaamana Metsänuoppuset toiminta. Metsänuoppuset ovat alle 3-vuotiaita, jotka saavat ensikosketukset luontoon yhdessä aikuisen kanssa. Ohjelmaan voidaan ottaa lisäksi metsämyttyset.

- **Kuukausi-patikat**

Kerran kuukaudessa järjestetään lyhyt patikkaretki jonnekin ennakkoon suunniteltuun kohteeseen huomioiden ajankohtaisuus. Käveltävän matkan pituus voi vaihdella 2 – 10 kilometrin välillä.



## Kuhankuonon Latu ja Polku ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2019



Esimerkkeinä huhtikuun linturetki Mietoisten lahden lintutornille ja toukokuun retki Ruissalon kasvitieteelliseen puutarhaan.

- Kerran kuukaudessa järjestetään viikonvaihteessa pyöräretki, jonka kohde ja reitti on suunniteltu ennakkoon. Esimerkkinä kesäkuun Nousiaisten nimikkokukan sika-angervon- pyöräilyretki.

### ***Vuoden aikana eri kuukausina järjestettävät retket ja tapahtumat:***

#### ❖ **Tammikuu**

Kuun loppupuolella järjestetään hyväntekeväisyyskonsertti Juha Aavikon tekemän esityksen perusteella. Aavikko on suunnittelussa mukana ja hankkii esiintyjä. Konserttipaikaksi valitaan sopiva ja riittävä tila. Ohjelma voi koostua Lapin lauluista ja/tai muusta musiikista. Tapahtuman suunnittelu aloitetaan mahdollisimman pian. Tuotto ohjataan esimerkiksi MLL:n Nousiaisten paikallisyhdistykselle.

#### ❖ **Helmikuu:**

- **Teatteri- tai elokuvaretki** jonnekin lähialueen teatteriinkin mikäli jäsenistöltä tulee toiveita retken järjestämisestä.

#### ❖ **Maaliskuu:**

- **Ulkona kuin lumiukko – Vuorenpään talvirieha**

Kaikille avoin perhetapahtuma järjestetään Vuorenpään laavun maastossa laskiaissunnuntaina 3.3. Ohjelmassa on lumitilanne huomioiden Lumiukkojen rakentelua, mäenlaskua ym. Mahdollisuus ostaa muurinpohjalettuja, kahvia, mehua ja grillimakkaraa. Tapahtuma sopii erityisesti lapsille, heidän vanhemmilleen ja isovanhemmilleen.

- **Vapepa-seminaari laivalla 30. – 31.3.**

Varsinais-Suomen ja Satakunnan maakuntatoimikunnat järjestävät koulutustilaisuuden kaikille hälytysryhmissä oleville. Raision paikallistoimikunta maksaa osan osallistumismaksusta. Kuhankuonon Ladun ja Polun hälytysryhmässä olevat voivat osallistua seminaariin.

#### ❖ **Huhtikuu:**

- **Kevätretki Mietoistenlahden lintutornille = huhtikuun patikkaretki**

Lintutornilla seurataan lintujen kevätmuuttoa ja pyritään bongamaan mahdollisimman monta lintulajia. Mietoistenlahti on yksi maamme arvokkaimmista lintuvesistä. Se on erinomainen lintujen tarkkailupaikka erityisesti muuttoaikoina. Alueen lintutornit (3 kpl) ja polut tarjoavat hyvät mahdollisuudet päiväretkeilyyn.

Mietoistenlahti on pitkälle sisämaahan ulottuvan Mynälahden perukka, johon laskee Laajoki. Alueen itäpuolella Mynäjoen suisto muodostaa pienen sivulahden. Mietoistenlahti kuuluu Natura 2000 -verkostoon linnuston erityissuojelualueena (SPA). Lahti ympäristöineen kuuluu myös valtakunnallisesti arvokkaisiin maisema-alueisiin.

- Sääntömääräinen **kevätkokous pidetään 25.4.** alkaen klo 18.00 Mynämäen – Nousiaisten Osuuspankin Nousiaisten konttorin kokoustilassa. Kokouksen jälkeen muuta ohjelmaa.



## Kuhankuonon Latu ja Polku ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2019



### ❖ Toukokuu

#### • Polkuretki Tevavuoren polku järjestetään 5.5.

Polkuretken lähtöpaikka on Vuorenpään tilan talouspihalla klo 9.00 – 11.00. Reittejä on kolme eri pituisia: perhereitti n. 2,5 km, joka on tarkoitettu perheen pienimmille ja heidän vanhemmilleen sekä Uunisvuoren reitti n. 5 km ja Tevavuoren reitti n. 10 km. Uunisvuoren Suden-luolassa tutustutaan Susi-Matin tarinaan ja hänen kukkaroonsa. Matkan varrella mehupiste sekä huoltopiste Vuorenpään laavulla, jossa on myynnissä grillimakkaraa, muurinpohjalettuja, kahvia ym.

Tevavuoren polku on yksi neljästä Polulta polulle retkistä. Osallistujat saavat polkuretkipassin ja siihen leiman jokaisesta osallistumisesta seuraaviin polkuretkiin. Muut ryhmään kuuluvat polkuretket ovat Paimion Polku, Karevan kierto ja Suden polku. Kolme leimaa passissa oikeuttaa Scandinavian Outdoorin lahjakortin arvontaan ja kaksi leimaa CM-lahjakortin arvontaan.

#### • Pyöräretki Raision Alppiruusupuistoon 25.5.

Aikaisempien vuosien keskiviikkopyöräilyt korvataan kerran kuussa viikonvaihteessa järjestettävillä kaikille avoimilla pyöräretkillä. Reitti ja kohde suunnitellaan ennakkoon. Kohteeksi valitaan joku mielenkiintoinen paikka ja siitä tiedotetaan ennakkoon.

### ❖ Kesäkuu:

#### • Retki Ruissalon kasvitieteellisen puutarhan ulkoalueille = toukokuun patikkaretki 8.6.

Kasvitieteellinen puutarha kuuluu biologian laitoksen biodiversiteetti ja ympäristötieteen osastoon. Ulko- ja sisäpuutarhan kasvikoelma käsittää yli 5000 lajia ja lajiketta, jotka ovat elävä näyteikkuna maapallon kasvimaailman monimuotoisuuteen.

Kasvitieteellisen puutarhaan ulkoalueisiin tutustutaan oppaan johdolla. Kierroksen jälkeen nautitaan lounas Cafe Vanhassa Tammessa.

#### • Kesäkuun pyöräretki 15.6.

Lähtö Nousiaisten Henrikin koulun pihalta klo 10.00. Reitti suunnitellaan kulkemaan sellaiselle alueelle, jossa kasvaa Nousiaisten nimikkokukkaa Sikoangervoa. Tutustutaan kasviin ja opitaan tunnistamaan se.

### ❖ Heinäkuu:

- Järjestetään **Ahvenanmaan pyöräretki** viikolla 28. Lähtö laivalla Naantalista Långnäsiin esim. maanantaina 8.7. Retken kesto n. 5 – 7 päivää osallistujien toiveiden mukaan. Retken aikana kierretään pääsaarella ja tutustutaan matkan varrella oleviin nähtävyyksiin. Päivämatkojen pituus 30 – 40 km. Yöpyminen pääsääntöisesti leirialueiden yöpymismökeissä. Huoltoauto seuraa pyöräilijöitä turvallisuuden ja matkavarusteiden kuljetusta varten.

### ❖ Elokuu:

#### • Kesäretki 3.8.

Retki suuntautuu Kemiönsaarelle, Perniöön ja Saloon. Retki tehdään tilausbussilla. Lähtö Nousiaisista klo 8.00 aamulla. Paluu Nousiaisiin n. klo

Ensimmäisenä kohteena on tutustutaan oppaan johdolla **Söderlångvikin kartanoon** Kemiössä, jonka sijainti on parasta saaristoa. Päärakennuksessa on vuodesta 1965 toiminut taide- ja henkilöhistoriallinen museo. Museossa tutustumme Amos Andersonin vaikuttavaan elämään ja kattavaan taidekokoelmaan, sekä taidenäyttelyihin.

Kartanon alueella on useampi luontopolku. Mona-polku alkaa kartanon parkkipaikalta ja jatkuu puiston läpi ja pitkin rantaa ja jatkuu omenatarhojen läpi. Öruddenissa noin 500 metriä kartanon



## Kuhankuonon Latu ja Polku ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2019



päärakennukselta sijaitsee **Jungfrusundin entinen lentoasema**, jota venäläiset käyttivät 1916-1918. Alueella on raunioita ja infokylttejä, jotka kertovat alueen tapahtumista sota-aikana.

Seuraava kohde on **Kalliolaakson linna** Perniössä. Kalliolaakson linna on kahden ihmisen omin käsin rakentama unelma, jossa tiivistyy 200 vuotta historiaa ja nykyhetkeä. Talon eri rakennusvaiheista käytettyihin materiaaleihin – kaikella on oma tarinansa. Alunperin talonpoikaisrakennus sijaitsi Somerolla, josta se siirrettiin pala palalta Perniöön ja rakennettiin nykyiseen muotoonsa. Seinät ovat sisältä paksua käsin veistettyä hirttä. Ulkokuorta komistaa 280 tonnia luonnonkiveä ja tiiltä. Linnan tiluksille on avattu kesällä 2015 tornikahvila, jossa nautitaan maittava lounas.

Kolmantena kohteena on Vuohensaaren kesäteatteri Salossa. Teatteriesityksenä on Myrskyluodon Maija.

Retkeen sisällytetään lounaan lisäksi kaksi kahvitaukoa.

- Yhdistys osallistuu **Nousiaisten Henrikin markkinoille 17.8.** Kota pystytetään edellisten vuosien tapaan osastoksemme, jossa esittelemme toimintaamme, järjestämme kilpailun ja muuta ohjelmaa sekä suoritetaan jäsenhankintaa.
- **Lounais-Suomen latualueen koulutuspäivä pidetään lauantaina 31.8.** Savojärven Rantapihalla. Järjestelyvastuu on Kuhankuonon Ladulla ja Polulla. Koulutuksen aiheena on ” Retkiruokaa luonnosta”. Kouluttajina toimivat pitokokki Päivi Lehtonen ja puistomestari Petri Hautala.
- ❖ **Syyskuu:**
  - **Sieniretki**  
**Lauantaina 7.9.** järjestetään sieniretki. Tutustutaan sienilajeihin sekä poimitaan syötäviä sieniä kotiin vietäväksi. Sienimetsästä palattaessa poiketaan Paukun kodalle paistamaan ja maistelemaan sieniä.
  - Syksyn **ruskaretki suuntautuu Vuokatin alueelle.** Ajankohta on **14. – 21.9.2019 (vko 38).** Majointi on varattu ns. Lapin täysihoidolla Vuokatin urheilupuiston hotelista. Vuokatti sijaitsee seitsemän kilometrin päässä Sotkamon keskustasta. Huoneet ovat pääsääntöisesti kahden hengen huoneita. Matkapaketti sisältää matkustuksen Vuokattiin ja takaisin, perillä lisäkilometrit siirryttäessä aamulla rekipolulle tai illalla takaisin, majoituksen liinavaatteineen, aamiaisen, retkievät, päivällisen ja päivittäisen saunan.

Viikon aikana retkeillään patikoiden Vuokatin alueella. Retkeilyreittejä löytyy paljon. Sotkamon ja Vuokatin alueen halkoo 13 peräkkäisen vaaran muodostama jono. Naapurivaaralta avautuu näköala kohti Vuokatin vaarajonoa ja Sotkamon kirkonkylää. Laella sijaitsee kuuluisa Naapurivaaran Huvikeskus.

Yhtenä päivänä pyritään järjestämään retki bussilla jonnekin lähialueen nähtävyyksille. Vuokatin lähistöllä on kaksi kansallispuistoa, Hiidenportin kansallispuisto 50 km ja Tiilikkajärven kansallispuisto 70 km. Sotkamossa vaalitaan Veikko Huovisen perintöä. Havukka-ahon ajattelijan pronssiteos on omistettu Huovisen tuotannolle ja Huovisen nimikkometsässä Metsähallituksen perustamassa Huovisnäreikössä kiertää lyhyt ”luotopolku”, jonka tauluihin itse kirjailija on valinnut tekstit kirjoistaan. Sotkamon keskustassa on Huovishuone, joka esittää kirjailijan työhuonetta. Sinne on tuotu kirjailijan omia kalusteita.



## Kuhankuonon Latu ja Polku ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2019



- **Lauantaina 28.9.** pyritään järjestämään kaikille avoin **Karpaloretki** joko Kurjenrahkan kansallispuiston soille tai jollekin muulle marjaiselle suolle.
- Polulta polulle - polkuretket jatkuvat, syksyn sarja alkaa **Paimion polulla sunnuntaina 22.9. ja Karevan kierto on sunnuntaina 29.9.** Raisiossa, järjestäjä Raision Rinkka.
- ❖ **Lokakuu**
  - Vuoden 2019 viimeinen Polulta polulle - retki on **Sudenpolku 6.10.**
- ❖ **Marraskuu:**
  - Sääntömääräinen **syyskokous pidetään torstaina 21.11.** alkaen klo 18.00 Mynämäen – Nousiaisten Osuuspankin Nousiaisten konttorin kokoustilassa.
- ❖ **Joulukuu:**
  - Joulukuussa **2. adventtina 8.12.** järjestetään perinteeksi muodostunut **Metsäkirkko Vuorenpään laavulla.** Metsäkirkon jälkeen tarjotaan päivällinen aktiivisesti yhdistyksen toimintaan osallistuneille Suden majalla.

### Muu toiminta

#### Vapaaehtoinen pelastuspalvelu

Kuhankuonon Latu ja Polku osallistuu vapaaehtoisen pelastuspalvelun Vapepan toimintaan osallistumalla etsintöihin sekä koulutustilaisuuksiin. Yhdistyksen sihteeri Hilikka Stenroos on valittu edustamaan Kuhankuonon Latua ja Polkua kaudelle 2019 – 2020 Raision seudun Vapaaehtoisen pelastuspalvelun paikallistoimikuntaan.

Yhdistyksellä on aktiivinen etsintäryhmä, johon tällä hetkellä kuuluu yhteensä 37 henkeä. Vapepan OHTO-hälytysjärjestelmän käyttöönoton jälkeen ei enää tarvita ns. ryhmähälyttäjiä. Kaikki hälytettävät saava suoraan hälytyksen tekstiviestillä. Hälytystilanteissa on hälytysryhmäläisistä saatu nopeasti 8 – 10 hengen ryhmä osallistumaan etsintään. Ryhmään otetaan mielellään uusia aktiivisia henkilöitä. Yhdistys maksaa heidän koulutuksensa.

#### Kokoukset

Kuhankuonon Ladulla ja Polulla on vuosittain kaksi varsinaista kokousta; kevätkokous joka pidetään helmi-, maaliskuu- tai huhtikuussa ja syyskokous joka pidetään syys-, loka- tai marraskuussa. Tarvittaessa voidaan pitää ylimääräinen kokous. Hallitus kokoontuu tarvittaessa, käytännössä n. 10 – 11 kertaa vuoden aikana.

#### Toiminta Suomen Ladun ja Lounais-Suomen latualueen yhdistysten kanssa

Yhdistys osallistuu Lounais-Suomen latualueen syyskokoukseen sekä kevään koulutustilaisuuteen. Samoin osallistutaan Suomen Ladun järjestämiin valtakunnallisiin tapahtumiin, koulutuspäiviin ja liittokokouksiin.

Olemme mukana Suomen Ladun jäsenhankintaryhmässä, josta saamme vertaistukea ja materiaalia käytettäväksi omassa jäsenhankinnassamme. Tavoitteenamme on lisätä yhdistyksemme näkyvyyttä erilaisissa tapahtumissa, sosiaalisessa mediassa ja printtiuutisoinneissa.



## Kuhankuonon Latu ja Polku ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2019



### Yhteistoiminta naapurilatuyhdistysten kanssa

Yhteistoimintaa naapuriyhdistysten kanssa pyritään jatkamaan osallistumalla kutsuttaessa erilaisiin tapahtumiin sekä niin, että yhdistys kutsuu tapahtumiinsa muita latuyhdistyksiä. Osana tätä ovat em. osallistumiset Karevan kiertoon ja Paimion Polkuun sekä muiden latuyhdistysten osallistuminen järjestämäämme polkuretkeen. Marrasvalkeat-tapahtumaan osallistuu vuosittain useamman latuyhdistyksen jäseniä.

### Talouden hoito

Yhdistyksen talous perustuu jäsenmaksuihin, omaan varainhankintaan sekä kunnan myöntämään yleisavustukseen. Näillä tuloilla katetaan yhdistyksen kaikki hankinnat sekä hallinto- ja muut kulut. Arvio vuoden 2018 kokonaistuottojen jakaantumisesta on seuraava: jäsenmaksut 23 %, kunnan yleisavustus 43 % ja talkootoiminta + muu varainhankinta 34 %.

Yhdistyksellä ei ole palkattua henkilöstöä. Kaikki tehtävät, lukuun ottamatta kirjanpitoa, hoidetaan talkootyönä. Varsinainen kirjanpito tilinpäätöksineen on ulkoistettu ja sen hoitaa Nousiaisten Tilikeskus Oy. Talkootyö on merkittävä tekijä, joka pitää yhdistyksen taloustilanteen vakaana ja mahdollistaa tarvittaessa hankkimaan toiminnassa tarvittavia välttämättömiä välineitä ja tarvikkeita.

### Tiedottaminen

Tiedottamista pyritään tehostamaan edelleen keräämällä jäsenistön sähköpostiosoitteita ja lähettämällä tietoa tapahtumista kuukausittain ja aina tarvittaessa. Tapahtumista ilmoitetaan Vakka-Suomen Sanomien tapahtuma- ja yhdistyspalstoilla sekä Suomen Ladun yhdistysten nettisivujen kalenterisivulla sekä yhdistyksen omilla koti- ja facebook-sivuilla.

Viestinnän strategiana on laatia sellaisia tiedotteita, jotka käyvät sellaisenaan hyvin kirjoitettuina ja mielenkiintoisina paikallislehtien aineistoiksi. Tavoitteena on lisätä yhdistyksen tunnettavuutta.

Jäsentiedote yhdistyksen toiminnasta lähetetään jäsenille alkuvuodesta joko sähköisessä muodossa tai paperiversiona niille jäsenille, joilla ei ole sähköpostiosoitetta tai haluavat sen painettuna. Jäsentiedote pyritään laatimaan niin, että siitä ilmenevät kaikki yhdistyksen vuoden aikana järjestämät tapahtumat päivämäärineen. Tiedotetta täsmennetään sähköpostiviesteillä ja lehti-ilmoituksilla.

### Jäsenhankinta ja -huolto

Yhdistys pyrkii edelleen hankkimaan uusia jäseniä. Uudet jäsenet pyritään erityisesti huomioimaan siten, että jäseniä ottaa heihin yhteyttä toivottaen tervetulleeksi yhdistykseemme. sekä muiden postitusten, viestinnän, koulutuksen ja tapahtumien avulla sekä järjestämällä jäseniltoja eri teemoineen.

On tärkeää saada uudet jäsenet tuntemaan itsensä tervetulleeksi yhdistykseen ja pyrkiä saamaan heidät aktiivisesti mukaan yhdistyksen toimintaan.