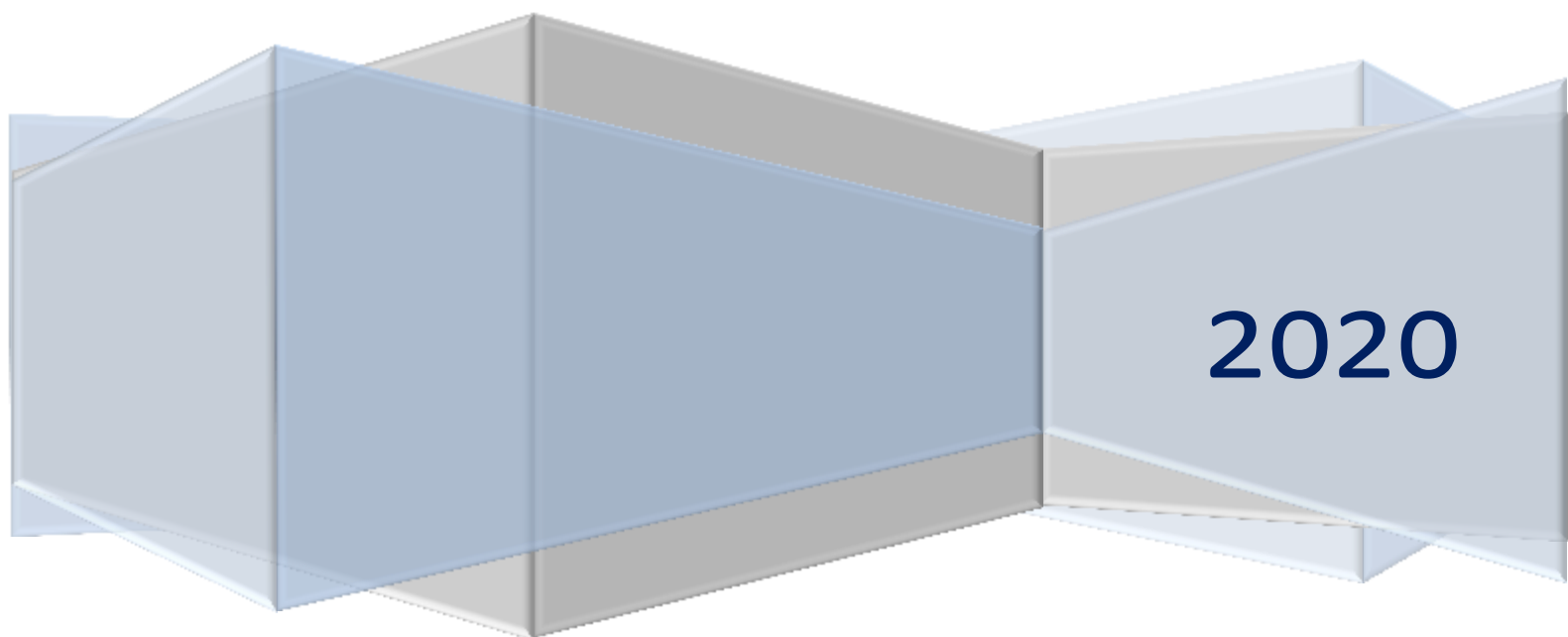


# **Kuhankuonon Latu ja Polku ry**

## **Toimintasuunnitelma**





## Kuhankuonon Latu ja Polku ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2020



### 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 190:stä eri puolella Suomea olevista jäsenyhdistyksistä. Paikallisyhdistysten jäsenet kuuluvat kaikki Suomen Latuun saaden kaikki Suomen Ladun edut. Suomen Ladulla on yli 88000 jäsentä.

Kuhankuonon Latu ja Polku ry on perustettu 7.3.2001. Vuosi 2020 tulee olemaan jo 20. toimintavuosi. Jäsenmäärä on yhteensä 340 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 kevätkaudella 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**

Metsämörritoimintaa jatketaan keväällä 2020. Ohjaajina toimivat Paula Mannerjoki ja Marjo Aavikko. Metsämörrit ovat 5 – 8 vuotiaita.

Keväällä 2020 jatketaan 2019 aloitettua Metsänuoppuset toimintaa Paula Mannerjoen ohjaamana. Metsänuoppuset ovat alle 3-vuotiaita, jotka saavat ensikosketukset luontoon yhdessä aikuisen kanssa. Ohjelmaan voidaan mahdollisesti ottaa lisäksi metsämyttyset, jotka ovat 3 – 4 vuotiaita lapsia. Metsämörri- ym. muita ohjaajia koulutetaan lisää mikäli asiasta kiinnostuneita löytyy.



## Kuhankuoron Latu ja Polku ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2020



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

#### ❖ Tammikuu

##### • Jäsenilta

Kaikille jäsenille suunnattu jäsenilta järjestetään Suden majalla **torstaina 23.1.**

Illan aikana muistellaan yhdistyksen alkuaikojen ja vajaan 20 vuoden aikana järjestettyjä retkiä ja tapahtumia mukana olleiden kertomana ja valokuvia katsomalla.

Vastaavia yhdessäolohetkiä järjestetään vuoden mittaan useampia iltapäivisin tai iltaisin mikäli aihe kiinnostaa jäsenistöä.

#### ❖ Helmikuu:

##### • Ulkona kuin lumiukko – Vuorenpään talvirieha laskiaissunnuntaina

Tapahtuma on vastaus Suomen Ladun haasteeseen, jonka tavoitteena on innostaa lapsiperheitä ulkoliikuntaan myös talvella. Tapahtuma on kaikille avoin perhetapahtuma, joka sopii kaikenikäisille vauvasta vaariin, muksusta mummuun. Tarkoituksena on rakentaa mahdollisimman monta lumiukkoa ja opetella lumenveistoa lumitilanne huomioiden. Lisäksi ohjelmassa on mäenlaskua ym. Laavulla on myynnissä muurinpohjalettuja, kahvia, mehua ja grillimakkaraa.

#### ❖ Maaliskuu:

- **Teatteriretki Turun kaupunginteatteri**in tai muuhun lähialueen teatteriin, jossa on kiinnostava näytös. Kuljetus Nousiaisista sekä väliaikatarjoilu järjestetään.

#### ❖ Huhtikuu:

##### • Kevätretki Mietoistenlahden lintutornille 18.4.

Oppaaksi pyydetään lintubongari Esko Sillanpää. Lintutornilla käynnin jälkeen grillataan makkaraa yhdistyksen kustantamana.

- **Sääntömääräinen kevätkokous pidetään 23.4.** alkaen klo 18.00 Mynämäen – Nousiaisten Osuuspankin Nousiaisten konttorin kokoustilassa. Kokouksen jälkeen muuta ohjelmaa.

##### • Polkuretki Tevavuoren polku järjestetään 26.4.

Polkuretken lähtöpaikka on Vuorenpään tilan talouspihalla klo 9.00 – 11.00. Reittejä on kolme eri pituista: perhereitti n. 3 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.



## Kuhankuonon Latu ja Polku ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2020



### ❖ Toukokuu

- **LoLa -ympäri polkupyöräviesti** järjestetään toisen kerran toukokuussa 2020. Viesti lähtee Sastamalan Vammalasta (Äetsä – Huittinen – Säskylä jne.) päättyen Saloon. Ajokalenteri vielä avoin. Kuhankuonon Latu ja Polku järjestää näyttävän toritapahtuman Noustien portilla viestin saapuessa Nousiaisiin. Torilla pyörähuoltoa ja huoltovinkkejä.
- **Keskiviikkopyöräilyt aloitetaan 20.5.** jatkuen viikoittain, lähtö Henrikin yhtenäiskoulun pihalta klo 18.00.

### ❖ Kesäkuu:

- **Keskiviikkopyöräilyt jatkuvat. Keskiviikkona 3.6. tehdään retki Raision Alppiruusuopuistoon.** Alppiruusuopuistoon oletetaan olevan parhaimmillaan kesäkuun alussa. Lähtö Henrikin yhtenäiskoulun pihalta klo 18.00.
- **Villiyrttikurssi 13.6.** Kurssi pidetään Paukun kodalla ja sen lähimaastossa Keskusojantiellä.

Villiyrttien satokausi on kesäkuun alussa vielä hyvä ja ravintolakokki-biologi **Päivi Lehtonen** opastaa mitä osia mistäkin villiyrtistä kannattaa mihinkin aikaan kerätä. Villiyrttikierroksella opit tunnistamaan ravintorikkaita kasveja niiden luonnollisessa ympäristössä ja kuulet mistä kasveja voi jokamiehen-oikeudella kerätä.

Kierroksen jälkeen siirrytään kodalle valmistamaan ruokaa Päivin opastuksella ja nautitaan hyvä ateria sekä nokipannukahvit.

### ❖ Heinäkuu:

- **Retki Strömforssin ruukille 4. – 5.7.**

Ruukki sijaitsee Ruotsinpyhtäällä Loviisassa. Pitkän ajomatkan vuoksi yövytään yksi yö Ruukin majoitustilassa. Retkelle lähdetään kimpakyydein Nousiaisista lauantai-iltana klo 8.00 ja paluu Nousiaisiin sunnuntai-iltana. Mikäli osallistujia ilmoittautuu riittävästi, järjestetään bussikuljetus.

Perillä tutustutaan ruukkiin ja sen historiaan oppaan johdolla, tutustutaan pajamuseoon taonta- ja taidenäyttelyyn sekä kesäpuoteihin ym. Mahdollisuuksien mukaan käymme jokiristeilyllä Kymijoella. Retkeen sisällytetään Ruukinmyllyn kesäteatteriesitys. Mahdollisuus kiertää Kukuljärven vaellusreittiä, pituus 8 km.

Retken hintaan sisällytetään mahdollisen bussikuljetuksen hinta, opastukset, majoitus, ruokailut, kahvitukset, pääsyliput teatteri ja mahdollinen jokiristeily. Tarkempi ohjelma varmistuu, kun Ruukki julkaisee tulevan kesän ohjelmansa.



## Kuhankuoron Latu ja Polku ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2020



### ❖ Elokuu:

#### • Kesäretki 1.8.

Retki suuntautuu Helsinkiin ja Suomen Linnaan. Retki tehdään tilausbussilla. Lähtö Nousiaisista klo 8.00 aamulla. Paluu Nousiaisiin n. klo 20.00 illalla. Retken hintaan sisällytetään matkat, oppaiden palvelut, lounas ja kahvitukset meno- ja paluumatkalla.

Retken pääkohde on Suomenlinna ja sinne kuljetaan Helsingin Kauppatorilta tai Hakaniemestä vesiteitse lautalla tai vesibussilla. Merimatka kestää 15 – 20 minuuttia. Suomenlinnassa opastettu kierros ja lounas sekä omatoimista tutustumista saareen. Suomenlinnan vierailun jälkeen opastettu kierros Helsingissä. Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

- Yhdistys osallistuu **Nousiaisten Henrikin markkinoille 15.8.** Kota pystytetään edellisten vuosien tapaan osastoksemme, jossa esittelemme toimintaamme, järjestämme kilpailun ja muuta ohjelmaa sekä suoritetaan jäsenhankintaa.

### ❖ Syyskuu:

#### • Sieniretki

**Lauantaina 5.9.** järjestetään sieniretki. Tutustutaan sienilajeihin sekä poimitaan syötäviä sieniä kotiin vietäväksi. Sienimetsästä palattaessa poiketaan Paukun kodalle paistamaan ja maistelemaan sieniä.

- Polulta polulle - polkuretket jatkuvat, syksyn sarja alkaa **Paimion polulla sunnuntaina 20.9. ja Kullaanpolku sunnuntaina 27.9.** Raisiossa, järjestäjä Raision Rinkka.

•

### ❖ Lokakuu

- **Lauantaina 28.9.** pyritään järjestämään kaikille avoin **Karpaloretki** joko Kurjenrahkan kansallispuiston soille tai jollekin muulle marjaiselle suolle.

- Vuoden 2019 viimeinen Polulta polulle - retki on **Sudenpolku 6.10.**

### ❖ Marraskuu:

- Sääntömääräinen **syyskokous pidetään torstaina 26.11.** alkaen klo 18.00 Mynämäen – Nousiaisten Osuuspankin Nousiaisten konttorin kokoustilassa.

### ❖ Joulukuu:

- Sunnuntaina **13.12.** järjestetään perinteeksi muodostunut **Metsäkirkko Vuorenpään laavulla.** Metsäkirkon jälkeen tarjotaan päivällinen aktiivisesti yhdistyksen toimintaan osallistuneille Suden majalla.



## Kuhankuonon Latu ja Polku ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2020



### Muu toiminta

#### Vapaaehtoinen pelastuspalvelu

Kuhankuonon Latu ja Polku osallistuu vapaaehtoisen pelastuspalvelun Vapepan toimintaan osallistumalla etsintöihin sekä koulutustilaisuuksiin. 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 32 henkeä. Ryhmään kuuluvat saavat hälytyksen Vapepan OHTO-hälytysjärjestelmän kautta tekstiviestillä. Hälytystilanteissa on hälytysryhmäläisistä saatu nopeasti kokoon 8 – 10 henkeä.

Ryhmään otetaan mielellään lisää 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 printtisuoritteissa.

#### 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 Kullaanpolkuun ja Paimion Polkuun sekä muiden latuyhdistysten osallistuminen järjestämäämme polkuretkeen.

### 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 2020 kokonaistuottojen jakaantumisesta on seuraava: jäsenmaksut 26 %, kunnan yleisavustus 37 % ja talkootoiminta + muu varainhankinta 37 %.

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.



## Kuhankuoron Latu ja Polku ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2020



### Tiedottaminen

Tiedottamista pyritään tehostamaan edelleen keräämällä jäsenistön sähköpostiosoitteita ja lähettämällä tietoa tapahtumista kuukausittain ja aina tarvittaessa. Tapahtumista ilmoitetaan Vakka-Suomen Sanomien tapahtuma- ja yhdistyspalstoilla, Nousiaisten kunnan kotisivujen Tapahtumat Nousiaisissa - osiossa 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. 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 ottamalla heihin yhteyttä toivottaen tervetulleeksi mukaan yhdistyksen toimintaan 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.