

Puijon Latulainen

Jäsenlehti 2/2025



Puijon Latu ry HALLITUS 2025

Jari Ojala

puheenjohtaja
040 715 9216
[jariojala\(at\)puijonlatu.fi](mailto:jariojala(at)puijonlatu.fi)

Jyrki Ryhänen

varapuheenjohtaja
040 041 4596
[ryhanenjyrki\(at\)gmail.com](mailto:ryhanenjyrki(at)gmail.com)

Liisa Ruuskanen

sihteeri
050 435 5798
[liisaruuskanen\(at\)puijonlatu.fi](mailto:liisaruuskanen(at)puijonlatu.fi)

Vesa Jussila

050 555 3373
[vejussila\(at\)gmail.com](mailto:vejussila(at)gmail.com)

Petri Jääskeläinen

040 084 8744
[jaaskelainenpj\(at\)gmail.com](mailto:jaaskelainenpj(at)gmail.com)

Julia Rauhansalo

[juliarauhansalo\(at\)puijonlatu.fi](mailto:juliarauhansalo(at)puijonlatu.fi)

Viljo Rautiainen

040 057 0720
[ville.rautiainen\(at\)dnainet.net](mailto:ville.rautiainen(at)dnainet.net)

Paula Silvasvuori

[paulasilvasvuori\(at\)puijonlatu.fi](mailto:paulasilvasvuori(at)puijonlatu.fi)

Marja Viluksela

[marjaviluksela\(at\)puijonlatu.fi](mailto:marjaviluksela(at)puijonlatu.fi)

Päivi Kiviranta

varajäsen
050 322 9163
[pahekivi\(at\)gmail.com](mailto:pahekivi(at)gmail.com)

Janne Savolainen

varajäsen
050 597 1415
[jannesavolainen\(at\)puijonlatu.fi](mailto:jannesavolainen(at)puijonlatu.fi)

TOIMIKUNNAT 2025

Kävely- ja pyöräilytoimikunta

Koollekutsuja: Jarkko Juvonen
Muut jäsenet:
Riitta Karhunen, Anssi Kinnunen,
Päivi Kokkonen,
Juha-Pekka Pohjalainen,
Viljo Rautiainen, Anuliina Savolainen

Retkeily- ja hiihtotoimikunta

Koollekutsuja: Päivi Kiviranta
Muut jäsenet:
Suvi Päivi Dyster, Jari Ojala,
Juha-Pekka Pohjalainen,
Tuukka Ronkainen, Jyrki Ryhänen,
Kirsi Tuppurainen

Majatoimikunta

Koollekutsuja: Viljo Rautiainen
Muut jäsenet:
Petri Jääskeläinen, Helena Kajanus,
Eija Kauhanen, Pekka Mönkkönen,
Hannu Räsänen

Melontatoimikunta

Koollekutsuja: Vappu Palmu
Muut jäsenet:
Paavo Jaakkola, Riitta Kynäkoski,
Janne Martikainen, kalustovastaava,
Liisa Ruuskanen, Sanna Ryhänen

Perheliikuntatoimikunta

Koollekutsuja: Kirsi Tuppurainen
Muut jäsenet:
Aki Markkanen, Vappu Palmu,
Julia Rauhansalo, Paula Silvasvuori

Kevyt ulkoilu -toimikunta

Koollekutsuja: Jyrki Ryhänen
Muut jäsenet:
Jari Ojala, Sanna Ryhänen,
Paula Silvasvuori, Marja Viluksela

Tiedotustoimikunta

Koollekutsuja: Irma Ikonen,
tiedottaja
Muut jäsenet:
Paavo Jaakkola, Janne Savolainen,
webmaster, Marja Viluksela

SISÄLLYS 2/2025	
Hallitus, toimikunnat	2
Sisäily, jäsenyyinfo	3
Yhteystiedot, Puijon Latulainen	4
Vuokraus/maja, sauna ja laavut	5
Puheenjohtajilta	6
Syyskokouskutsu	7
Yhdeksän vuotta - eikä suotta	8
Tiedotuksen rekry	9
Kalenteri - runo	10
Hyvinvointia ulkoilusta	11
Hoi kolikok!	12-13
Pölyttäjille ja niittykasveille avattiin paratiisia Pilppaan	14
Jäsenyystietoa	15
Retkeilyvälineet nyt verkko- kaupassa ja varasto Puijonlaak- sossa	16
Metsän Pojan Luontopeli	17
Ukkosta ja melontatekniikkaa Pilpassa	18-19
Menossa mukana	20-21
Viehättävä Veneto pyöräillen	22-23
Karpaloretki	24
Kaamosretki	25
Hyvinvointia ulkoilusta +65 jatkuu	26
Kokeile luontovoimailua	27
Retkiruokakurssi	28
Ensilumen hiihtoviikko	29
Hiihtoviikko 10 Ylläs	30
Lipunnosto Pilpassa 6.12.	31
Pikkujoulu	31
Uuden vuoden vastaanotto	31

LIITY JÄSENEKSI PUIJON LATUUN

Samalla liittyt myös Suomen
Ladun jäseneksi.

<https://www.suomenlatu.fi/liity-jaseneksi/>

Valitse yhdistys (Puijon Latu) ja
jäsenyys:

- henkilöjäsen 35 €
- opiskelijajäsen (alle 29 v) ja nuori
ei-opiskelija (alle 20 v) 15 €
- perhejäsenyys 45 €
- rinnakkaisjäsen 20 €
- kannattajajäsen 40 €

Perhejäsenyys koskee samassa
osoitteessa asuvia. Rinnakkaisjäsen
on jo henkilöjäsenenä muussa
latuyhdistyksessä.

Jäsentietojen muutokset:

puh. 09 8567 7450 tai
<https://www.suomenlatu.fi/jase-nille.html>

GET SOME FRESH AIR! GET INVOLVED! ACT!

Further information about
activities and membership:
[anuliina.savolainen\(at\)gmail.com](mailto:anuliina.savolainen(at)gmail.com)

Etukansi: Päivi Rönkkö jäsenillassa.
Kuva: Jorma Ikonen

Puijon Latulainen on luettavissa
sähköisesti:
<https://puijonlatu.fi/yhdistys/jasenlehdet/>

Puijon Latu ry

*Puijon Latu on Suomen Latu ry:n
Kuopiossa toimiva
jäsenyhdistys.*

Postiosoite:

Raviradantie 1 B 16, 70100 Kuopio

Pilpan majan osoite:

Pilpantie 261, 70700 KUOPIO

Laskutusosoite:

marjaviluksela(at)puijonlatu.fi

Pankkiyhteys:

IBAN FI31 4108 0010 3558 35

BIC: ITELFIHH

(Viestiksi maksun aihe.

Ei jäsenmaksuja tälle tilille.)

Internet-sivut:

www.puijonlatu.fi

Webmaster: Janne Savolainen
puh. 050 597 1415

jannesavolainen(at)puijonlatu.fi

Pilpan varaukset/tiedustelut:

puh. 040 057 0720



Puijon Latulainen 2/2025

Vastaava toimittaja

Irma Ikonen

Muu tiedotustoimikunta:

Paavo Jaakkola

Janne Savolainen

Marja Viluksela

Jakelu

Puijon Latu ry:n jäsenet
(Suomen Latu/ jäsenrekisteri)
ja yhteistyökumppanit

Painopaikka

Kuopion Liikekirjapaino Oy
Painos 1350 kpl

Seuraava numero

Ilmestymisviikko 11/2026
Aineisto 5.2.2026 mennessä
Marja Vilukselalle
050 529 4294
mrjaviluksela(at)puijonlatu.fi

Mainoshinnat

Koko sivu 400 €
1/2 sivua 200 €
Pieni mainos (n. 1/4 sivua) 100 €

Jos haluat lehden jatkossa
vain sähköisenä, ilmoita
toiveesi ja sähköpostiosoitteesi
jäsensihteerille Kirsi Tuppurai-
selle *ks.tuppurainen(at)gmail.
com* tai 040 707 8367 (teksti-
viesti)

Pilpan majan, saunan ja laavun vuokraus

Vuokraamme majaa ja saunaa jäsenille perhetilaisuuksiin sekä ulkopuolisille päiväkäyttöön lähinnä liikunta- ja koulutustilaisuuksiin silloin, kun se on vapaa omalta toiminnaltamme. Katso Pilpan kalenterista vapaita aikoja:

<https://puijonlatu.fi/yhdistys/pilpan-maja/pilpan-kalenteri/>

Majan vuokra: 200 – 400 € päivääikaan. Jäsenille perhekäyttöön alennettuun hintaan. Kuopion kaupungin tilaisuuksiin erillissopimuksen mukaan. Majaa koskevat tiedustelut puh. 040 0570 720.

Pilpan laavut ovat Puijon Ladun omia, mutta vieraatkin voivat käyttää niitä. Jomman kumman laavun voi varata etukäteen pelkästään omaan käyttöön (puh. 040 057 0720). Varausmaksu 20-70 € maksetaan Puijon Ladun tilille: FI31 4108 0010 3558 35. Vieraiden tulee poistua Pilpan laavuilta viimeistään klo 22 ja uudet vieraat voivat tulla aikaisintaan klo 7. Noudatamme roskattoman retkeilyn periaatetta.

HUOMAA, ETTÄ YÖPYMINEN PILPAN ALUEELLA ON KIELLETTY!



TUTUSTU PILPPAAN

Tervehdys latulaiset

Alkusyky on täällä, ja sen mukana arjen rytmi, uudet alut ja mahdollisuus tehdä pieniä, mutta merkityksellisiä valintoja oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Kun kesän kiireet ja lomat ovat jääneet taakse, on hyvä hetki pysähtyä miettimään, miten voimme pitää huolta itsestämme ja toisistamme -liikkumalla.

Arkiliikunta ei vaadi urheilusuorituksia tai erityisiä varusteita. Se syntyy pienistä teoista: kävelystä kauppaan, portaiden valinnasta hissien sijaan, pyöräretkestä ystävän kanssa tai vaikka venyttelystä työpäivän lomassa. Jokainen askel, jokainen liike, on investointi omaan jaksamiseen ja terveyteen.

Liikunta ei ole vain fyysistä tekemistä -se on myös mielen huoltoa. Kun keho liikkuu, mieli virkistyy. Ja kun pidämme huolta itsestämme, jaksamme paremmin olla läsnä myös toisille. Yhdessä liikkuminen tuo iloa, yhteisöllisyyttä ja tukea -olipa kyseessä perhe, työporukka tai harrastusryhmä.

Kannustamme jokaista löytämään itselleen sopivimman tavan liikkua. Ei tarvitse olla nopein, vahvin tai kestävin -tärkeintä on, että liikkuu omalla tavallaan. Säännöllisyys ja liikkumisen ilo ovat tärkeämpiä kuin yksittäinen suoritus. Ja jos motivaatio joskus on hukassa, muista: pienikin liike on aina parempi kuin ei mitään.

Toivotamme kaikille Latulaisille reipasta, liikunnallista ja hyvää mieltä tuovaa syksyä. Liikutaan tavallamme, pidetään huolta toisistamme ja iloitaan yhdessä pienistäkin askelista!

Jari Ojala, Puijon Ladun puheenjohtaja
Jyrki Ryhänen, Puijon Ladun varapuheenjohtaja



Punnerra, punnerra! Riitta ja Jorma voimailevat.



SYYSKOKOUS

tiistaina 11.11.2025 alkaen klo 18.00

Puijon kirkon Kerhuhuoneessa 3
Taivaanpankontie 3, Kuopio

Jos haluat osallistua etänä, ota yhteys Janne Savolaiseen, [jannesavolainen\(at\)puijonlatu.fi](mailto:jannesavolainen(at)puijonlatu.fi) viimeistään perjantaina 7.11.2025. Laita viestiin koko nimesi ja sähköpostiosoitteesi. Äänioikeutta ei voi käyttää valtakirjalla.

Kahvitarjoilu klo 17.30 -

Tervetuloa joukolla päättämään!

Hallitus

Kokouksessa käsitellään sääntöjen kohdassa 10 määritellyt syyskokouksen asiat ja etukäteen käsiteltäväksi esitetyt muut asiat:

- Vahvistetaan vuoden 2026 toimintasuunnitelma
 - Päätetään vuoden 2026 jäsenmaksut
 - Päätetään vuoden 2026 palkkioiden ja kulukorvausten perusteet
 - Vahvistetaan vuoden 2026 talousarvio
 - Päätetään hallituksen jäsenten lukumäärä vuodelle 2026, nykyisin 8
 - Valitaan hallituksen puheenjohtaja
 - Valitaan hallituksen jäsenet ja kaksi varajäsentä erovuoroisten tilalle
- Erovuorossa ovat Petri Jääskeläinen, Viljo Rautiainen, Liisa Ruuskanen ja Paula Silvasvuori sekä varajäsenet Päivi Kiviranta ja Janne Savolainen. Hallituksessa jatkavat Jyrki Ryhänen, Vesa Jussila, Julia Rauhausalo ja Marja Viluksela.
- Valitaan toiminnantarkastajat ja varatoiminnantarkastajat vuodelle 2026
 - Päätetään, miten Puijon Ladun kokouskutsut ja tiedonannot julkaistaan vuonna 2026
 - Käsitellään mahdolliset muut asiat, jotka on kirjallisesti esitetty käsiteltäväksi hallitukselle viimeistään neljä (4) viikkoa ennen kokousta.

Kokouksessa järjestetään arvontaa.

Tiedustelut: Jari Ojala, 040 715 9216, [jariojala\(at\)puijonlatu.fi](mailto:jariojala(at)puijonlatu.fi)

Yhdeksän vuotta – eikä suotta!



Tiedottaja infojen keskellä palveluvalmiudessa.

Kehä umpeutuu. Tänä syksynä täyttyy 9 vuotta Puijon Latulaisen toimittajana. Liittyminen Puijon Ladun jäseneksi ja hakeutuminen tiedotusasioiden pariin johti jäsenlehden tekoon. Se oli hyppäys johonkin uuteen: tiedotustoimikuntaan, siinä kokoonkutsujaksi, opiskelemaan lehden taittoa ym. kursseilla ja omatoimisesti. Alkua helpotti Päivi Heikkisen osaava kärsivällinen ohjaus. Parhaat kiitokset siitä, Päivi! Suuri merkitys on ollut naapurin, Ensio Holopaisen, superaktiivin ja moniosaajan tuki. Lämpimästi kiitän, Ensio.

Pilpan majaan liittyy erityinen merkitys. Majan hirret ovat peräisin mummolani tienoilta, Savukoskelta. Lapsuushistoriaani kuuluu jopa kokonaisen vuoden rupeama isoäidin ja papan hoteissa.

Tähtihetkiä

Haastattelut

Olen saanut tutustua hyvin erilaisiin vaikuttaviin persooniin. Muistelen lämmöllä erityisesti heistä jo edesmenneitä jäseniä.

Pyyteetön yhdessä tekeminen tarvittaessa

Puijon Ladun henki yhteisönä on lämmin ja rakentava. Tiedottaja on näköalapaikalla yhdistyksessä ja kontakteissa yhteistyökumppaneihin.

Pörrönpolku

Kunnianosoitus rakentui ystävän aloitteesta ja yhteisön toteuttamana alueen kaikkien ulkoilijoiden iloksi.

Missä uuvana kukkii

Retkitarinoiden kirjan toimitustiimissä sain arvokasta kokemusta kokonaisen kirjan valmistamisesta.

Tiedotuksen kenttä on hyvin laaja ja tärkeä. Vaarana on asiaähky. Miten tavoittaa niin jäsenet kuin ei-jäsenet? Tiedotuskanavien määrä on ajan mittaan kasvanut. Somen merkitys korostuu nykyisin. Tiedottamisvastuun jakajia on tullut lisää. Perinteinen paperinen jäsenlehti on pitänyt paikkansa, koska jäsenet sen haluavat.

Matka jatkuu tiedotuksen parissa, mutta kevennettynä.

Irma Ikonen

! Tiedotustoimikunnassa haku päällä !

Oletko kiinnostunut tiedon välittämisestä, viestinnän monipuolisesta kentästä? Tiedotustoimikunta kutsuu uusia osaajia joukkoonsa.

Puijon Latulainen toimitetaan kaksi kertaa vuodessa.

Puijon Latu järjestää runsaasti tapahtumia. Niiden markkinointi monipuolisesti niin netissä, somessa kuin muissakin kanavissa on lisääntynyt.

Tiedotustoimikunta on mukana sekä omissa että yhteistyökumppaneiden tapahtumissa: suunnittelu, esittelyt ja uutisointi.

Tiedottajan tehtävä on tärkeä hallituksen päätösten viestittäjänä.

Suomen Latu kouluttaa viestinnästä.

Jos olet kiinnostunut toimikunnan jäsenyydestä tai vain jostakin osa-alueesta, ota yhteyttä.

irmaikonen@hotmail.com, marjaviluksela@puijonlatu.fi
paavo.jaakkola@lehtikuusikko.fi, janne.savolainen@gmail.com

KALENTERI

Kalenterissani on vain tämä päivä
nämä pitkospuut
niiden päässä metsänraja,
raa'at karpalot
kesän kulottaman saraheinän katveessa
ja sinun siluettisi.

Iholla auringon polte,
muistan vesipullon
repun sivutaskussa.
Voin jopa nähdä karhun
josta äsken puhuimme,
tuolla se on – varmasti.
Mustikat ovat tänä vuonna
suuria, meheviä, makeita.

Ei menneitä päiviä, vuosia
ei tulevia
vain tämä päivä.

Pumpulikirkon polku
kivinen ja juurakkoinen,
jalat jo väsyneet.
Työnnän sauvoilla itseni
mäkeä ylös, jarrutan alas,
tie hiidenkirnuun ei ole
pumpulinen.

Kirnun pyöreä pesä
metsän haltijan nyrkissä.
”Maan korvessa kulkevi lapsosen tie...”
ääni kantautuu kiviseinistä kauas,
mielen täyttää pehmeä rauha,
väsymyksen raukeus.

Vain tämä hetki
nämä askeleet,
eilinen, huominen tyhjää,
vain tämä päivä kalenterissani.



Runo ja kuvat: leenaraveikko

Hyvinvointia ulkoilusta

+65-ryhmä syyskuisella kävelyretkellä Rauhalahdessa

Aurinkoisena ja lämpimänä keskiviikkona 3.9.2025 kokoonnuimme Rauhalahden Katiskaniemen luontopolulle viettämään virkistävää ulkoiluhetkeä. Mukana oli 11 osallistujaa sekä Puijon Ladun ohjaajat Marja ja Jyrki.

Tunnelma oli jo kokoontuessa mukavan rento ja juttua riitti heti alkuun. Ennen reitille lähtöä käytiin lyhyesti läpi reitin erityispiirteet – juurakot, kivikot ja mahdolliset liukkaat kohdat – sekä muistutettiin, että jumppahetket tehdään omaan tahtiin ja omien voimien mukaan.

Katiskaniemen luontopolku tarjosi rauhalliset ja vaihtelevat maisemat. Metsän tuoksu ja Kallaveden kimallus loivat hyvän taustan ulkoilulle. Matkan varrella pysähdyttiin tekemään metsämieliharjoituksia, joiden tarkoituksena oli tuoda rauhaa ja läsnäoloa hetkeen. Osallistujat kokivat ne pääosin rentouttavina ja mukavina harjoitteina reissulla.

Reitin varrella pidettiin myös kevyitä jumppahetkiä, jotka virkistivät ja toivat lisää virtaa kävelyyn. Puolivälissä nautittiin omat eväät luonnon helmassa. Tauko osoittautui yhdeksi retken kohokohdista – keskustelu kulki luontevasti, nauruakin kuului, ja maisemat saivat ansaittua huomiota.

Eväiden jälkeen jatkettiin omaa hyvinvointia vahvistavien ajatusten parissa Jätkänkämpälle. Sieltä reitti vei venesataman alueelle, jossa tehtiin tasapainoharjoituksia. Lopuksi päädyttiin Rauhalahden hotellin pihaan, tehtiin loppuvenyttelyt ja otettiin yhteiskuva muistoksi.

Sää suosi koko retken ajan – aurinko paistoi ja lämpö teki ulkoilusta miellyttävää. Päivän päätteeksi moni totesi, että vastaavanlaisia hetkiä voisi olla useammin. Yhdessä liikkuminen, luonnon rauha ja hyvä seura muodostivat mukavan kokonaisuuden, joka jätti jälkeensä hyvän olon.

+65-kävelyt jatkuvat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko, seuraava suunnautuu keskiviikkona 1.10.2025 Saaristo-kaupungin maisemiin.

Tervetuloa mukaan!



Teksti: Jyrki Ryhänen
Kuvat: Marja Viluksela

Hoi kolikok!



”Vau! Tulkaa kaikki kattomaan! Kattokaa, miten monta metsäsättiäistä täällä polulla on!” Metsämörri- ja mytyskoulussa on aina aikaa ihmettelylle, havainnoille ja yhdessä tutkimiselle.

Metsämörri on eläinten ja lasten ystävä. Hän on leikki- ja satuhahmo, joka asuu metsässä ja osaa puhua eläinten kieltä. Mörri rakastaa luontoa ja haluaa suojella sitä. Hahmon on alun perin luonut ruotsalainen Gösta Frohm 1950-luvulla Ruotsissa. Suomenkielistä metsämörritoimintaa kehittää ja koordinoi Suomen Latu, joka myös kouluttaa ohjaajat.

Ohjaajakurssilla perehdytään lasten luontokasvatukseen ja varustetietouteen sekä saadaan perustaidot ohjaajana toimimiseen. Kurssilla opetellaan lauluja, leikkejä ja satuja. Jokainen kurssilainen sai valmiudet Metsämörri- ja mytyskoulujen suunnitteluun ja toteutukseen. Jos olet

kiinnostunut ohjaamaan lapsia ja haluat osallistumaan Suomen Ladun järjestämille ohjaajakursseille, Puijon Latu voi ”lähettää” sinut kurssille. Kurssin jälkeen sitoudut omien aikataulujesi mukaan ohjaamaan toimintaa yhdistyksessä.

Puijon Latu on jo vuosien ajan keväisin ja syksyisin järjestänyt 5-8 -vuotiaille Metsämörrikoulua ja 2-4 -vuotiaille Metsämytyskoulua. Pienemmällä täytyy olla oma aikuinen mukana, kun taas isommat Mörri-lapset lähtevät metsään ohjaajien kanssa.

Niin Metsämörrien kuin Metsämytystenkin ryhmät aloittavat oman retkensä aina alkupiiristä. Samalla kehällä, sulassa sovussa ovat niin Kirsi Kettu kuin Julia Jäniskin. Jokainen saa oman luontosukunimen, joka voi vaihtua jokaisella kerralla tai kulkea mukana vuosienkin ajan. Metsämörri kulkevat omalle metsäpaikalleen metsänportin kautta, jota ensin koputetaan ja avataan sitten avaimella lorun säestyksellä. Mytysten kanssa lauletaan Metsämytysten laulu jännittäen, milloin kolme neulasta katajan pistää sinua! Taikaluku (osanottajien määrä) säilötään retken ajaksi jonkun osallistujan taskun pohjalle varmaan talteen.

Metsässä lapset tutkivat luontoa. Kaikki aistit valjastetaan käyttöön huomaamaan luuppien läpi hämähäkkejä, kuuntelemaan tuulen suhinaa tai linnun laulua ja haistamaan sammaleen tuoksua. Syksyllä voi maistella pihlajanmarjoja samalla kun askarrellaan happamista marjoista korua. Liikkuminen, kiipeileminen ja vauhdikkaatkin leikit metsässä pitävät lapset

lämpöisinä ja kehittävät motorisia taitoja kerta toisensa jälkeen.

Etenkin Mytysten ryhmässä eväshetki on odotetuin tuokio. Omasta repusta kaivellaan istuinalusta, juomapullo ja eväsrasia esiin. Hetki oman aikuisen vierellä, puunrungolla tai kannon päällä istuen, kuusten huojuessa kattona, saattaa painua pella-vapään syvimpiin muistoihin.

Puolitoista tuntia kuluu nopeasti. Eväiden syönnin jälkeen touhuillaan vielä hetki ennen loppupiiriä ja taikaluvun kaivele-mista taskun pohjalta.

Viimeisellä tapaamiskerralla molemmat ryhmät kokoontuvat Pilpan majan pihamaalla. Silloin koko perhe on tervetullut mukaan! Alkupiirin jälkeen leikitään hetki koko joukolla ja touhutaan oman perheen kanssa. Evästuokiolla itsepaistettu lettu maistuu parhaimmalta ja usein myös itse Metsämörri on uskaltautunut pihapiiriin leikkeihin ja laavulle mukaan. Rasvaisin sormin, hilloa suupielissä, savun tuoksua vaatteissa, muistoja ihon alla; Seuraavana keväänä tai syksynä näemme jälleen, Metsämörri- ja Mytyskoulussa!



Teksti ja kuvat: Kirsi Kettu Tuppurainen



1



2



3

Kuvat

1. Irma Ikonen
2. Puijon Ladun arkisto
3. Paula Silvasvuori

Pölyttäjille ja niittykasveille avattiin paratiisia Pilppaan



Pörriäinen malvalla.

Entiset laidunniityt, sarkaojien halkomat vanhat pellot, menneiden aikojen hakamaat ja metsälaitumet ovat vähitellen katoamassa. Ne ovat aikojen kuluessa olleet monenlaisten karjan laidunnuksesta hyötyvien hyönteisten, kasvien ja sienten tärkeitä kotipaikkoja.

Viljelyn ja karjan laidunnuksen vaikutus on vielä näkyvissä Pilpan alueen kasvi- ja hyönteislajistossa, samoin aikoinaan raivattuina kivikasoina metsissä. Laidunnuksen loputtua osa alueista oli kuitenkin päässyt jo kasvamaan umpeen ja osa myös metsitetty.

Pilpan alueella tehtiin perinneympäristön luonnonhoitotöitä vuosina 2024-2025. Tavoitteena oli elvyttää niitty- ja lehtokasvillisuutta torjumalla vanhojen laidunmaiden umpeenkasvua ja vähentämällä niittykasvien kannalta liiallisia ravinteita.

Alueelta raivattiin alikasvusta ja poistettiin varjostavaa puustoa siten, että perinteiset niittykasvit ja pölyttäjille tärkeät ravintokasvit saavat lisää tarvitsemaansa valoa.

Raivauksen yhteydessä osa poistettavista puunrungoista katkaistiin tekopötkelöiksi pörriäisiä ja koloissa pesiviä lintuja varten. Kaadettuja runkoja jätettiin myös lahoamaan paikalleen pölyttäjille ja muille hyönteisille tärkeiksi maapuiksi.

Pääset tutustumaan Pilpan alueen perinneympäristöön, kasveihin, pörriäisiin ja niiden elinympäristöön avaamalla Pölyttäjäparatiisin tarinakartan nettisivuiltamme <https://puijonlatu.fi/pilpanluonto/>

Tarinakartta aukeaa suoraan tällä QR-koodilla:



Pölyttäjäparatiisi Pilppa -hanketta koordinoi Tapio yhteistyössä Kuopion kaupungin kanssa. Mukana olivat myös Pohjois-Savon ELY-keskus, Puijon Latu ry, Kuopion luonnontieteellinen museo ja Kuopion Energia. Hanketta rahoittivat Metsä Groupin luonto-ohjelma ja Kuopion Energia.

Pilpan kasvit ja pörriäiset kiittävät kaikkia toteuttajia ja rahoittajia!

Teksti ja kuva: Marja Viluksela



Jäsenyystietoa



Lataa jäsenkortti jäsenpolusta

Tarvitset jäsenkorttia, kun noudat retkeilyvarusteita Puijon Ladun varastosta. Tarvitset sitä myös saadaksesi Suomen Ladun tarjoamat jäsenedut ja monipuoliset alennukset. Lisätietoja jäseneduista ja alennuksista löydät Suomen Ladun nettisivuilta Jäsenille-valikosta.

Jäsenkortti kannattaa tallentaa kuvana tai ladata omaan puhelimeen tai lähettää se omaan sähköpostiin. Silloin se on aina saatavilla, vaikket pääsisikään kirjautumaan Suomen Ladun Jäsenpolkuun. Jäsenkortilta löydät myös oman jäsennumerosi.

Ovathan yhteystietosi ajan tasalla?

Puijon Ladun Jäsentiedote, Puijon Latulainen -lehti, Latu ja polku -lehti ja jäsenmaksulaskut lähetetään Jäsenpolussa olevien sähköposti- ja postiosoitteiden perusteella.

Ovathan sähköpostisi ja osoitteesi ajan tasalla? Tarkista ja korjaa ne tarvittaessa Jäsenpolussa. Samalla voit päivittää, millaista postia haluat Suomen Ladulta. Jos sinulla ei vielä ole sähköpostiosoitetta Jäsenpolussa, löydät Jäsenpolun ohjeita palvelukortin sen ilmoittamiseen tai voit myös soittaa jäsenpalveluun puh. 09 8567 7450.

Helpota etsimistä ja vaihda sähköpostilaskusta verkkopankin e-laskuun

Voit tilata verkkopankissasi e-laskun, jos olet saanut vähintään yhden jäsenmaksulaskun. Jos jäsenmaksulaskusi on hukassa tai piiloutunut roskapostiin, löydät sen kopion Jäsenpolusta.

Tarvitset kolme tietoa E-laskun tilaamiseen verkkopankissa:

- 1) jäsenmaksulaskun viitenumero löytyy jäsenmaksulaskulta
- 2) jäsennumerosi (eli asiakasnumero) löytyy jäsenmaksulaskulta, jäsenkortilta ja Jäsenpolusta
- 3) verkkopankissa haettava laskuttajan nimi on "Suomen Latu ry".

Lue tarvittaessa oman verkkopankkisi E-laskun tilaamisohjeet pankkisi sivuilta.

Täältä löydät ohjeita Jäsenpolun käytöstä ja pääset kirjautumaan Jäsenpolkuun: <https://www.suomenlatu.fi/jasenille/jasenpolku.html>



Kiitos, kun hoidat jäsenyyttäsi!

Teksti: Marja Viluksela

Kuva: Jari Ojala

Retkeilyvälineet nyt verkkokaupassa ja varasto Puijonlaaksossa

Haaveiletko ruskaretkestä, mutta sinulta puuttuu retkeilyvarusteita?

Tai, tarvitsetko vaellusteltoa tai lapsirinkkaa vain yhdellä vaelluksella? Mietitkö eräsuksien tai lumikenkien hankkimista? Haluatko kokeilla jotain itsellesi uutta retkeilyvälinettä?

Puijon Ladun jäsenenä voit lainata retkeilyvarusteita kokeiluun tai lyhytaikaiseen käyttöön pientä käyttökorvausta vastaan.

Varastossa on runsaasti erilaisia retkeilyvarusteita vaikkapa ruskaretkelle: Erikoisia rinkkoja, telttoja ja keittimiä, kasvikuivureita retkiruokien kuivatukseen ja paljon muuta. Suosittuja talvisempia varusteita ovat mm. lastenvetoahkio, liukulumikengät ja perinteiset lumikengät sauvojen kanssa tai ilman. Tutustu valikoimaan verkkokaupassa!

Miten retkeilyvarusteita lainataan?

Retkeilyvarusteet varataan ja maksetaan Puijon Ladun verkkokaupassa. Pääset sinne kotisivun <https://puijonlatu.fi> ylävalikosta. Kun olet löytänyt haluamasi varusteen, vaikkapa teltan, napsauta sitä. Varusteen tuotesivulla neuvotaan, miten varaat sen.

Retkeilyvarusteiden varaus on tarkoitettu vain jäsenille, joten tarvitset jäsennumerosi ostoskorissa. Tavanomaiset verkkopankit ja maksukortit toimivat. Maksun jälkeen saat sähköpostiisi kuitin ja ohjeet varusteiden noutoon.

Mitä kannattaa huomioida lainattaessa?

Palauta varusteet aina ehjinä, puhtaina ja kuivina ja kaikki osat mukana. Varastossa ei ole kuivatus- ja pesumahdollisuutta.

Varaa riittävän pitkä laina-aika, että ehdit varmasti kuivattaa teltan, rinkan, makuupussin ja muut varusteet retkesi jälkeen.

Varaudu esittämään jäsenkorttisi välineitä noutaessasi. Varusteiden lainaus on tarkoitettu vain jäsenille ja jäsenyys tarkistetaan varastolla.

Välinevarasto löytyy Suunnistajantieltä

Välinevarastoa hoidetaan talkoovoimin ja se sijaitsee Puijonlaaksossa osoitteessa Suunnistajantie 5 A. Varaston ovi on Arapun sisäänkäynnin oikealla puolella.

Varasto on avoinna maanantai- ja torstai-iltoisin 18-18:30, ensimmäinen vartti on varattu palautuksille ja jälkimmäinen vartti noudoille. Palautathan varusteet ajoissa, koska ne voivat olla lähdössä jo samana iltana eteenpäin.



Tästä ovesta välinevarastoon, tervetuloa!



Tutustu retkeilyvarusteisiin verkkokaupassa.

Teksti: Päivi Kiviranta ja Marja Viluksela

Kuva: Marja Viluksela

Pilpassa sukkellettiin Metsän Pojan Luontopeliin



Heinäkuun Telttayössä ja elokuun Nuku yö ulkona -tapahtumassa hypättiin, kiipeiltiin, tehtiin tulia, käveltiin paljain jaloin, nimettiin puita, kahlatiin, avattiin aisteja, laskettiin pisteitä ja koettiin luontoa monilla eri tavoilla. Eemeli, Atte ja Helmi keräsivät suurimmat pistesaaliit ja kaikki osallistujat pääsivät kokeilemaan jotain uutta.

Mistä oikein oli kysymys?

Tietenkin Metsän Pojan Luontopelistä, jota pelattiin Juhon ohjaamana! Luontopelin kehittäminen on osa Juhon AMK-lopputyötä ja Puijon Latu on tukenut sitä tarjoamalla mahdollisuuksia pelin testaamiseen kesän tapahtumissa. Kysytään Juholta lisää pelistä.

Miksi halusit kehittää juuri tämän pelin opinnäytetyössäsi?

Opinnäytetyöni aiheena on "5 Hyvää syytä mennä metsään". Näiden viiden hyvän syyn pohjalta kehitetty "Metsän Pojan

Luontopeli" lähti liikkeelle omasta mielenkiinnostani luontoon ja siellä liikkumiseen. Peli on suunnattu lapsiperheille ja sen tavoitteena on saada ihmiset tietoisemmaksi luonnossa liikkumisen laaja-alaisista terveys- ja hyvinvointihyödyistä, kertoo Juho.

"Opinnäytetyöni tavoitteena on, että mahdollisimman moni löytäisi luonnon omaan elämäänsä; alkaisi hyödyntämään luontoa omakohtaisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen; ymmärtäisi luonnon merkityksen ihmiskunnan hyvinvoinnin ja jatkuvuuden kannalta ja alkaisi pitää luonnosta parempaa huolta, jotta tulevillakin sukupolvilla olisi luonto, jonne mennä elpymään."

Kertoisitko vielä jotain itsestäsi?

"Olen Juho Rahikainen, 37-vuotias, yksivuotiaan tyttäreni ylpeä isä sekä alanvaihtaja. Loikkasin ravintola- ja turva-alalta fysioterapiaopintojen pariin halunani muuttaa maailmaa parempaan suuntaan sekä auttaakseni ihmisiä."

Mistä pelin löytää, jos sitä haluaa pelata uudelleen?

Peli tulee osaksi Juhon AMK-lopputyötä ja sen valmistuttua peliä voidaan pelata myös Puijon Ladun tulevaisissa tapahtumissa, vaikkapa jo ensi kesänä.

Kiitos Juholle ja kaikille Metsän Pojan Luontopeliin osallistuneille - meillä kaikilla on ainakin 5 Hyvää syytä mennä metsään!

Teksti: Marja Viluksela ja Juho Rahikainen
Kuva: Päivi Kiviranta, kuvassa Juho keskellä

Ukkosta ja melontatekniikkaa Pilpassa



Suomen Ladun melontatekniikkaleiri 1.-3.8.2025

Puijon Latu isännöi elokuun ensimmäisenä viikonloppuna Suomen Ladun melontatekniikkaleiriä Pilpassa. Tämä näkyikin jäsenistölle vähintään siinä, että koko Pilpan alue oli varattu leirin käyttöön viikonlopun ajaksi. Leirille osallistui 30 melojaa yhdeksästä eri latujärjestöstä, jotka levittäytyivät piha-alueelle telttoineen ja kajakkeineen. Itse kouluttajat saimme paikalle Suomen Ladusta ja Nurmijärven Ladusta ja polusta.

Perjantaina leiri aloitettiin innostuneesti ja tarkoituksena oli näyttää eri puolilta Suomea tulleeille melojille Kallavettä ja Karppasen saarta. Harmillisesti ukkonen pyöritteli Pilpan ympäristössä sen verran pitkään, että Karppasen saaren sijasta teimme pienen retken Pilpanlahden pohjukkaan kallioita ihailemaan. Retken jälkeen nautittiin Pilpan saunan lämmöstä, iltapalasta ja kömmittiin telttaan

nukkumaan. Kuopiolaisista osallistujista osa matkasi kotiin oman sänkyyn nukkumaan.

Lauantaipäivän aloitimme tekniikkaharjoituksilla. Maissa saimme tuntumaa mm. tehokkaaseen jalkatyöskentelyyn meloessa ennen kuin suuntasimme vesille ja tehtäväradoille. Tehtäväradat näkyivät hauskaasti vesillä eri väristen poijujen muodossa ja siellä saimme harjoitella mm. melaperäsimen käyttöä, kaarimelontaa ja alatuentakäännöstä, sivuttain melontaa, kääntymistä sekä eteenpäin ja taaksepäin melontaa. Kaikki nämä taitoja, jotka tukevat taloudellista ja ergonomista melontaa. Ilmapäivällä oli tarkoitus taas jatkaa harjoittelua, mutta sade- ja ukkoskuurot hieman häiritsivät harjoituksia. Pääsimme kuitenkin harjoittelemaan toisen melojan hinaamista ja pelastautumistaitoja ukkoskuurojen

lomassa. Päivän hiet pestiin taas pois saunan lämmössä. Illalla Puijon Ladun järjestelyryhmä tarjosi yllätyksenä lettukestit, jotka järjestyivät kaasukäyttöisellä muurikkapannulla, kun maastopalovaroitus esti nuotion sytyttämisen. Kylläpä letut maistuivat!

Sunnuntaina pääsimme vielä kertaalleen kertaamaan opittuja asioita. Harjoitukset huipentuivat lipun ryöstö -kilpailuun, jossa melojat ajoivat toisiaan takaa yrittäen ryöstää takakannelle kiinnitetyn huiskan. Leikin lomassa saikin sitten todenteolla harjoitella kääntymistä ja meloa vauhdilla karkuun pelikavereita. Kaikenlaiseen puuhaan melontakin siis taipuu! Leirin loppupalaverissa paistoi kiitollisuus, ilo ja innostus, jotka olivat koko viikonlopun läsnäolevia tunteita. Puijon Latu sai paljon kiitosta tapahtuman puitteista ja järjestelyistä. Voimme koko yhdistyksenä olla siitä ylpeitä ja kiitos kuuluu kaikille talkoolaisillemme, jotka Puijon Ladusta ja Pilpasta huolehtivat! Kiitos myös leirin järjestelyporukalle!

Kiitos kuuluu myös Suomen Ladulle siitä, mitä tukea voimme yhdistyksinä saada erilaisten koulutusten muodossa!

Teksti ja kuva: Vappu Palmu



Kuva: Jorma Ikonen

*Vuonna 1775 perustettu
Kuopion kaupunki
täyttää 250 vuotta 17.11.2025!
Voep olla, että liikutamme
kuopiolaisia
juhlavuonna 250 päivänä!*



*Juhlavuosi jatkuu.
Jervetuloa mukaan
liikkumaan!*



Katse ensi vuoteen!

*Puijon Latu, Suomen Ladun
toiseksi vanhin latuyhdistys
täyttää 85 vuotta.
Juhlimme Pilpassa 23.5.2026.*

Menossa mukana

Perinteinen Nuku yö ulkona -tapahtuma toi monenlaista toimintaa Pilppaan. Partiolaiset pystyttivät puolijoukkueteltan. Muumipolku, Metsän Pojan Luontopeli ja Hämärähommat saivat liikkeelle. Illan pimetessä esiintyi varjoteatteri. Sää suosi ja sai nauttia loppukesän kauneudesta.



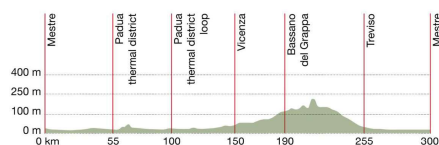
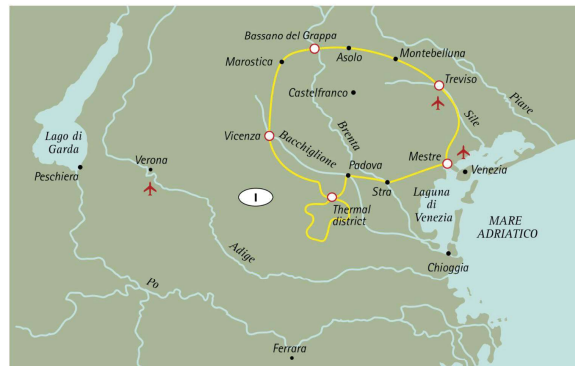
Kuvat: Kirsi Tuppurainen ja Jari Ojala

Kuvat: Irma Ikonen

Puijon Latu osallistui Meidän Kuopio festivaalin Puijon kierros -tapahtumaan Kuopion 250-juhlavuonna. Ylä-Antikkalan laavulla riitti vilskettä: reilu 300 kävijää. Houkutuksena oli partiolaisten letunpaisto. Yhdessä partiolaisten kanssa saimme kertoa toiminnastamme kiinnostuneille. Ilahduttavasti oli paikalle tullut perheitä. Metsämörripolku oli suosikki. Esteetön Metsämielipolku kiinnosti myös. Uutta oli Luontovoimailu.

Viehättävä Veneto pyöräillen

Kartta



Olemme jo kaksi kertaa aiemmin kirjoittaneet pyöräilyreissuistamme Latulaiseen (1/2024 ja 2/2024), jotka käsittelivät pyöräilyä Ahvenanmaalla ja Tonavan varrella Passausta Wieniin. Matkamme ovat olleet onnistuneita ja antoisia, joten päätimme jatkaa hyväksi kokemaamme tapaa matkailla uudessa kohteessa.

Jo talvella aloimme katsella vaihtoehtoja erilaisille reiteille Euroopassa ja ajankohdaksi valitsimme toukokuun, jonka arvelimme olevan vähiten ruuhkainen ja helteet eivät vielä ole todennäköisiä. Euroopassa on useita eri omatoimiseen pyöräilyyn sopivia matkapakettien tarjoajia ja runsaasta valikoimasta päädyimme suomalaiseen matkanvälittäjään Kunnon lomat (www.kunnonlomat.com) ja kohdemaaksi valikoitui Italia. Paikan päällä toki matkajärjestelyt hoitaa paikallinen yritys. Valintakriteereinä pidimme helpoa saavutettavuutta eli lentokentän läheisyyttä, mielenkiintoisia kohteita reitil-

lä sekä ennen ja jälkeen pyöräilyosuuden sekä reitin sopivaa vaatavuustasoa.

Reitiksi valikoitui Italiasta Viehättävä Veneto-ympyräreitti Venetsian ympäristössä alkaen ja päättyen Mestreen. Matkapakettiin kuului pyörän vuokraus, majoitukset valintamme mukaan, matkatavaroiden kuljetus majoitusten välillä, pyörän vakuutus, lukko, pyöräilylaukut ja huolto tarvittaessa sekä digitaaliset kartat ja ohjeet. Suunnistimme puhelimeen asennetun kartta- ja ääniopastuksen opastamana. Reitti oli vaativampi kuin viime kesän Tonavaa seurannut pääasiassa pyöräteitä pitkin kulkenut taipaleemme. Pyöräteitä oli vähemmän ja hiekkataipaleita enemmän. Kaupunkeihin tulo ja niistä poistuminen oli usean mutkan takana. Niistä selvittiin, kun keskityimme kartan sijaan kuuntelemaan reaaliaikaisesta ääniopastuksesta. Alkumatkamme sää oli epävakainen, ensimmäisenä päivänä kas-

sitten säätila parani ja oli pyöräilyyn oikein sopiva niin kuin olimme toukokuun ajatelleet olevan.

Matkamme alkoi aamulla aikaisin lentäen Helsingistä Venetsiaan, johon ehdimme tutustua koko päivän ajan ennen yöpymistä Mestressä. Seuraavana aamuna aloitimme kuusi päivää ja noin 330 km pitkän pyöräilymatkamme kohti ensimmäistä majoituspaikkaa reitin varrella. Yöpymispaikkamme olivat Mestren lisäksi Thermal District Colli, Vicenza, Bassano del Grappa ja Treviso. Veneton seutu oli meille tuntematon, pääsimme tutustumaan uusiin kaupunkeihin ja vastapainoksi pyöräilimme halki Pohjois-Italian maaseudun.

Tämä Alppien ja Adrianmeren välissä oleva alue on maastoltaan tasaista ja pyöräily sujui hyvin pitkin pyöräteitä ja hiljaisia pikkuteitä välillä mutkitellen viinitarhojen ja peltojen välissä ja poiketen historiallisiin kaupunkeihin ja Prosecco-viinin ja Grappa-viinan kotiseuduille. Nämä viimeksi mainitut jäivät kyllä lähes tyystin maistamatta. Prosecco-viinitarhojen alue on merkitty Unescon maailmanperintöluetteloon. Lisäksi näimme matkalla lukuisia palatseja, kirkkoja ja muun muassa laivojen hautausmaan.

Pyöräilyn jälkeen siirryimme kaupunkimatkailun pariin ja vietimme päivän Veronassa ja sen jälkeen pari Milanossa. Matkat kaupunkien välillä kuljimme junalla. Pyöräilymatkailu on mukava tapa tutustua aivan uusiin paikkoihin, joihin ei muuten tulisi koskaan mennä. Nyt haaveissamme on uusi matka ensi keväänä johonkin päin Eurooppaa.



Teksti Hilikka Lassila

Kuvat: Hilikka Lassila ja Tauno Kareinen



Tule viettämään retkeilypäivää karpaloita poimien tai nauttien leppoisasta iltanuotiosta ja yöpyen upealla rannalla!

Omat majoitteet ja eväät mukaan. Opastusta sitä haluaville pienryhmässä. Yhteislähtö 11.10.2025 klo 08:00 Kuopion Pesäpallostadionin P-alueelta ja klo 10:00 Sammakkotammen P-alueelta. Kimppakyydin suositushinta on 10-15€/suunta.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Ilmoittaudu Puijon Ladun verkkokaupassa, <https://puijonlatu.johku.com> tai viereisellä QR-koodilla.



VERKKO-
KAUPPAAN

Mainitse ilmoittautuessasi, oletko päiväretkeläinen tai yönyli matkaaja ja auton käyttö. Retki ei edellytä jäsenyyttä.

Lisätietoa saatavilla ohjaajalta Jyrki Ryhänen, ryhanenjyrki@gmail.com

<https://www.luontoon.fi/fi/kohteet/tiilikajarven-kansallispuisto>



Kaikille pimeyden, kylmyyden ja kosteuden ystäville tarkoitettu kaamosyöpyminen suuntautuu tänä syksynä 1.-2.11. Volokinpolun maastoon.

Retkelle lähdetään kimppakyydeillä lauantaina aamulla klo 9.00 Päivärannan Citymarketin parkkipaikalta – ajomatkaan kuluu aikaa pari tuntia.

Retki aloitetaan Volokinpolun eteläisessä päässä sijaitsevalta Susi-Kervisen laavulta, josta patikoitavaa yöpymispaikkana toimivalle Särkkä-Kervisen laavulle on pari kilometriä. Majoittuminen tapahtuu joko laavussa tai omissa teltoissa, joten jonkinlainen retkeilykokemus ja varusteiden hallinta on suositeltavaa. Mukaan kannattaa ottaa lämpimät ja säänkestävät varusteet, sekä riittävästi ruokaa oman maun mukaan.

ilmoittautumiset: <https://puijonlatu.johku.com> tai viereisellä QR-koodilla.



VERKKO-
KAUPPAAN

Retki ei edellytä jäsenyyttä.

Lisätiedot: Juha-Pekka Pohjalainen, [jppohjalainen\(at\)gmail.com](mailto:jppohjalainen(at)gmail.com), 040 562 3212

<https://retkipaikka.fi/volokin-polku/>

Hyvinvointia ulkoilusta +65 jatkuu, tule mukaan!



TERVETULOA MUKAAN SYKSYN +65 KÄVELYRETKILLE!

Olemme mukana Suomen Ladun Hyvinvointia ulkoilusta +65-toiminnassa. Se kutsuu kaikkia kuudenkymppin ylittäneitä mukaan kevyeen ulkoiluun ja luonnon ihmettelyyn. Tavoitteena on etsiä yhdessä helppoja ja mukavia tapoja liikkua, nauttia luonnosta ja ammentaa hyvinvointia mukavasta tekemisestä ja yhdessä liikkumisesta.

Teemme syyskaudella kävelyretken joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13-15.

Lokakuun retki suuntautuu Savolanniemen maisemiin keskiviikkona 1.10. ja marraskuun retki tehdään 5.11. Valkeisenlammelle. Joulukuussa ulkoilemme Sammakkolammen ympäristössä 3.12. Kävelyretket jatkuvat tammikuun tauon jälkeen taas helmikuussa 2026.

Kävelyretkillä on odotettavissa rauhallista kulkua, kevyitä liikuntahetkiä, luonnon havainnointia, pientä aivojumbppaa, oman hyvinvoinnin herättelyä luonnon keskellä ja pieni evästauko omilla eväillä.

+65-kävelyretket ovat maksuttomia ja avoimia jäsenillemme ja muille kuopiolaisille yli 60-vuotiaille. Kutsu mukaan kaverisikin!

Ilmoittaudu kävelyretkille tai +65 sähköpostilistalle sähköpostilla marjaviluksela@puijonlatu.fi. Sähköpostilistalle lähetetään kerran kuussa tarkemmat tiedot seuraavasta kävelyretkestä ja listalla mukanaolo ei sido mihinkään.

Lisätietoja +65-toiminnasta saat Puijon Ladun +65-vertaisohjaajilta Marja Vilukselalta marjaviluksela@puijonlatu.fi, 050 529 4294 ja Jyrki Ryhäselältä, ryhanenjyrki@gmail.com, 040 041 4596.

Tervetuloa nauttimaan syksyisestä luonnosta +65-porukalla!

Laita syyskauden keskiviikot jo kalenteriin!

ke 1.10. klo 13 Savolanniemi
ke 5.11. klo 13 Valkeisenlampi
ke 3.12. klo 13 Sammakkolampi

Kuvat: Irma Ikonen



Kokeile Luontovoimailua syksyn tapahtumissa!



Suomen Latu on kehittänyt Luontovoimailua ja olemme siinä mukana. Lähes jokaisen suomalaisen lähellä on metsää – muutaman puun lähiömetikkökin riittää mainiosti kuntoiluypäristöksi.

Luontovoimailu sopii kaikille, liikunnallisia taitoja ja kalliita välineitä ei tarvita. Säänmukainen vaatetus, juomapullo ja kiinnostus riittävät. Kävelysauvat ovat mukava lisä, mutta eivät välttämättömiä.

Metsässä voi tehdä todella monenlaisia kunto- ja tasapainoharjoitteita puita, kiviä, kaatuneita runkoja ja polkuja käyttäen.

Tee pieni tasapainoharjoitus metsässä!

Verryttelä kävelemällä tai hölkkäämällä metsässä. Kun huomaat sopivan kaatuneen puunrungon, kävele sitä pitkin muutaman kerran edestakaisin. Kokeile yhdellä jalalla seisomista ainakin kerran kummallakin jalalla. Pysytkö 30 sekuntia? Onnistuuko sama, jos nouset kivelle tai liikutat ilmassa olevaa jalkaa?

Harjoituksen lähde: Metsä – luonnon oma kuntosali
Anne Laine & Mia Lamberg

Puijon Latu järjestää syyskaudella luontovoimailua kerran kuussa:

ke 8.10. klo 17-18:30 Jynkänvuorella, lähtö tekojäärädan edessä
to 13.11. klo 17-18:30 Puijolla, lähtö Ylä-Antikkalan laavulla
to 11.12. klo 17-18:30 Puijon Montussa, lähtö kuuluttajarakennuksen edessä

Ilmoittaudu maksuttomiin ja kaikille avoimiin tapahtumiin viimeistään edellisenä päivänä Puijon Ladun verkkokaupassa <https://puijonlatu.johku.com> tai viereisellä QR-koodilla



Tervetuloa haastamaan itsesi leppoisalla ja luonnonläheisellä tavalla ja ota kaverikin mukaan!

Lisätietoja luontovoimailusta saat Jyrki Ryhäselältä, ryhanenjyrki@gmail.com, 040 041 4596.

Kuva: Marja Viluksela

Retkiruokakurssi 19.11.

Retkiruokakurssi järjestetään Pilpan majalla keskiviikkona klo 17.30–20.30

Kurssilla käydään läpi erilaisten retkiruokien valmistamisen perusteita, ruoanvalmistusvälineitä ja -tapoja. Painopiste on rinkkaretken ruokien kuivaamisessa ja valmistuksessa, koska rinkkaretken ruoat soveltuvat myös muiden retkien ruuiksi.

Kurssilla valmistetaan erilaisia retkiruokia parin kanssa. Lopuksi valmiit ruuat maistellaan ja arvioidaan yhdessä. Erilaiset ruokavaliot ja ruoka-ainerajoitteet pyritään huomioimaan siten, että jokainen osallistuja pääsee maistamaan jotakin ruokaa. Kurssilaiset voivat tuoda tullessaan myös omia reseptejä, joita jaetaan osallistujien kesken.

Kurssimaksu 15 euroa sisältää kurssin aikana käytettävät retkiruokien raaka-aineet. Mukaan pääsee 12 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Osallistujille lähetetään ohjeet ja lisätietoa ennen kurssin alkua.

Retkiruokakurssin asiantuntijoina toimivat Niina Kokkarinen, 044 022 8988 ja Seppo Jauhiainen, 040 057 7330. Lisätietoja tarvittaessa heiltä.

Ilmoittaudu viimeistään 14.11. Puijon Ladun verkkokaupassa

<https://puijonlatu.johku.com>.

Kurssimaksu maksetaan verkkokaupassa ilmoittautumisen yhteydessä.



Kuvat: Päivi Kiviranta



Lähde mukaan perinteiselle Puijon Ladun hiihtoviikolle kokemaan ensilumet, kaamoksen värit ja tunnelma.

Lähdemme bussilla Suomen Ladun Kiilopäälle nauttimaan ulkoilusta, tunturien rauhasta ja hiljaisuudesta. Matka tehdään yhteiskuljetuksena bussilla.

Matkan hintaan kuuluu majoitus puolihoidolla matkoineen. Hinnat ovat per/hlö.

Majoitus hotellihuoneessa 2 hh/ 696 € 1 hh/ 927 €

Majoitus Ahopää (hostellimajoitus) 590 €

Majoitus Lapinmökki 2 hh/ 827 € 3 hh/ 694 € 4hh/ 628 €

Majoitus Hirsimökki 2hh/ 915 € 3hh/ 753 € 4hh/ 672 €

Lapinmökin ja Hirsimökin majoituksesta voi jättää halutessa puolihoitopaketin pois (alennetaan hintaa vastaavasti 279 €).

**Ilmoittaudu ja varaa paikkasi mahdollisimman pian:
matkapekka12@gmail.com.**

Matka toteutuu, jos vähintään 30 osallistujaa.
Retki ei edellytä jäsenyyttä.

Ennakkomaksu matkasta 125 € laskutetaan ilmoittautumisen yhteydessä ja lopun eräpäivä on 29.11.2025. Tiedusteluja otetaan vastaan myös puhelimitse 040 026 0985.

<https://www.kiilopaa.fi/>



Majoitus: Raitismaja

tutustu linkistä: <https://www.raitismaja.fi/suomeksi-2/>

Matkan hinta: Majoitus 2–4 hh huoneissa: 790,00 €/hlö
Majoitus 1 hh, lisämaksu: 150 €

Hintaan kuuluu linja-automatkat, majoitus puolihoitona, retkieväätt
ja iltapala.

Ilmoittautumiset 30.12.2025 mennessä: matkapekka12@gmail.com

Matka toteutuu, jos vähintään 30 osallistujaa.

Retki ei edellytä jäsenyyttä.

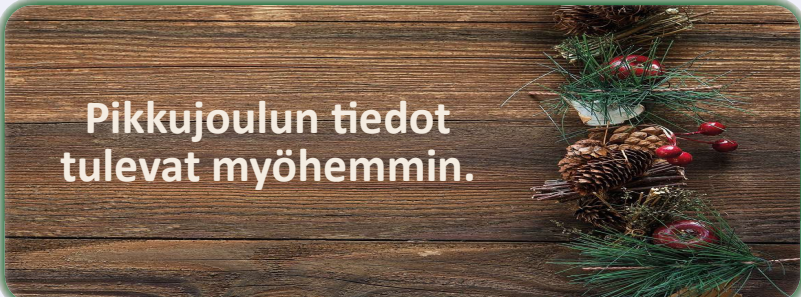
TERVETULOA NAUTTIMAAN UPEISTA TUNTURIMAASTOISTA!

<https://yllas.fi/>

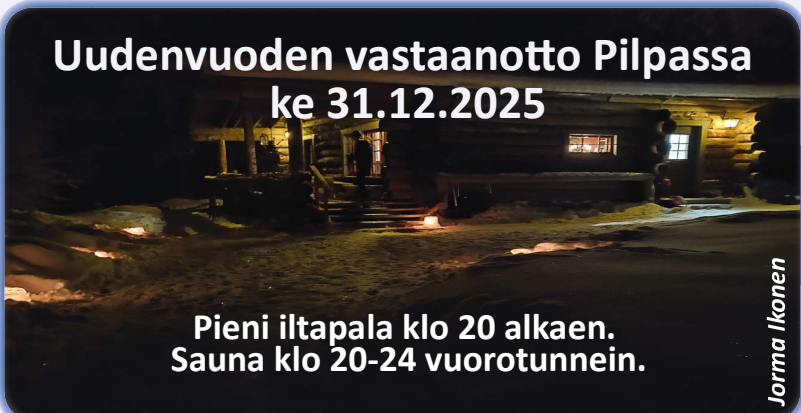
.....
Puijon Ladun retkille ovat tervetulleita myös ei-jäsenet. Heille
suositellaan omaa matkavakuutusta, koska Suomen Ladun
vakuutus on vain jäsenille.
.....



Itsenäisyyspäivän lipunnosto
Pilpassa lauantaina 6.12. klo 12-13.
Nostamme siniristilipun salkoon laulun
raikuessa sekä nautimme kahvit.
Tervetuloa!



**Pikkujoulun tiedot
tulevat myöhemmin.**



**Uudenvuoden vastaanotto Pilpassa
ke 31.12.2025**
**Pieni iltapala klo 20 alkaen.
Sauna klo 20-24 vuorotunnein.**

SEURAA TAPAHTUMIA. MUUTOKSET MAHDOLLISIA.
Otamme toiminnoissamme huomioon terveysturvallisuusohjeet.
www.puijonlatu.fi, fb, Instagram



Posti Green



NAUTINNOLLISTA SYKSYÄ
PUIJON LADUN HENGESSÄ!

Pilpan satoa.

**365
KLUBI**

10 % OSTOETU
SUOMEN LADUN
JÄSENILLE NORMAALI-
HINTAISISTA
TUOTTEISTAMME

LIITY PARTIOAITAN 365-KLUBIIN JA NAUTI EDUISTA

1 % jokaisesta ostoksestasi luonnon hyväksi Ympäristöbonuksena | kuukausittaiset klubitarjoukset
retkeilyvarusteiden vuokraus -25 % | klubi-illat ja -retket | liity mukaan osoitteessa 365klubi.fi

 **PARTIOAITTA**

MATKUS SHOPPING CENTER, MATKUKSENTIE 60 | MA-PE 10-20, LA 10-19, SU 11-18 | PARTIOAITTA.FI