

2 **Yhdistyksemme tapahtumarikas 48. toimintavuosi lähenee loppuaan ja tulevan vuoden tapahtumat on pitkälti suunniteltu.** Ohjelmassa tulee olemaan monenlaisia liikuntatapahtumia, missä pääsemme nauttimaan luonnon ihanuudesta. Kun emme voi tietää etukäteen keliolosuhteita, on meidän mukauduttava muuttuviin olosuhteisiin ja suunniteltava toimintaa, joista osa aikataulutetaan vuoden varrella tarkemmin.

Ulkoilulla on monenlaisia vaikutuksia: se lisää onnellisuutta, terveyttä ja hyvinvointia.

Monien eri tutkimusten mukaan luonnossa ja metsäisessä ympäristössä liikkumisella tai jopa vain pelkästään siellä olemisella on paljon sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Se alentaa sykettä sekä verenpainetta. Sillä on vaikutusta myös lihasjännitykseen sekä stressihormonipitoisuuksiin.

Niillä ihmisillä, jotka ovat fyysisesti aktiivisia ja harrastavat liikuntaa, on matalampi riski sairastua erilaisiin sydänperäisiin sairauksiin, 2 tyypin diabetekseen, verenpaine-tautiin, suolistosyöpiin sekä muistisairauksiin sekä muihin suomalaisiin kansan-sairauksiin. Jos on kipuja, voi luonnossa liikkuminen vähentää niitä sekä auttaa unohtamaan kivun. Myös luonnon katsomisella, joko ikkunasta tai vaikkapa vaan kuvasta, voi tutkimuksen mukaan vähentää kipulääkkeiden käyttöä. Eikä unohtaa pidä porukassa liikkumisen sosiaalista vaikutusta ja mielihyvää. Kuten tunnettua, jokaisella pyöräily-, sauvakävely- tai patikointiretkellä nauru raikaa kerran tai useamminkin!

Tavoitteenamme on, että kaikki löytävät itselleen sopivan tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta. Toiselle se voi olla rauhallista kulkua lähimetsässä ja pulahdusta lammen vilvoittavaan veteen, toiselle hikeä ja puuskutusta aikaansaavaa rehkimistä ladulla, polulla tai pyöräilyreiteillä. Kaikki yhtä arvokkaita ja oikeita tapoja, pääasia, että jokainen löytää sen oman tapansa saadakseen kaiken terveyshyödyn itselleen. Haluamme latujärjestöissä järjestää ”Matalan kynnyksen”- liikuntaa, johon jokaisen olisi helppo tulla mukaan. Sen vuoksi osassa tapahtumista on kaksi ryhmää. Latuyhdistysten tapahtumat ovat kaikille avoimia, jäsenyyttä ei liikuntatapahtumissa kysellä. Kuitenkin jäsenet ja jäsenmaksut ovat yhdistyksellemme tärkeitä, että nykyisenlaista toimintaa saadaan jatkossakin järjestettyä.

Jäsenmäärämme on jo jonkin aikaa ollut laskeva ja jäsenistön keski-ikä korkea. Kaupungin avustukset järjestöllemme ovat vuosi vuodelta pienentyneet. Näiden syiden vuoksi muutaman vuoden ajan olemme osallistuneet talkoisiin, mm. Kymijoki-viestin liikenteenohjaukseen ja Pikkusuon Ajojen lipunmyyntiin. Näistä olemme saaneet täydennystä toimintamme rahoittamiseen. Näihin talkoisiin kaivataan jatkossakin tekijöitä!

Yhdistyksemme ei pysty toimimaan ilman vapaaehtoisia toimijoita, lämmin kiitos kaikille teille, jotka vuoden varrella olette antaneet aikaanne yhdistyksellemme! Puheenjohtajana on helppo olla, kun ympärillä on asiansa osaava hallitus. Suuret kiitokset kaikille hallituksen jäsenille kuluneesta vuodesta!

Toivotan kaikille jäsenille rentouttavaa Joulun aikaa ja liikunnan iloa tulevalle vuodelle!

pj Kirsi Ravi

