



Liikuntaa suurella sydämellä!

Syksy 2018

www.rekolanraikas.fi



*Liikunnan
iloa ja riemua!*

Liikunta kaikkien ulottuville!

Jokaisella aikuisella ja lapsella on oltava mahdollisuus liikuntaharrastukseen. Se on loistava tavoite ja vaatii poliittisia päätöksiä niin Vantaalla kuin eduskunnassa. Liikuntaharrastuksen löytyminen läheltä kotia on tärkeää ja harrastuksen maksuttomuus tai alhainen hinta voi rohkaista uuden lajin pariin.

Liikunnan harrastamisen tukeminen ehkäisee tehokkaasti monia ongelmia. On kyse terveydestä, sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta ja syrjäytymisen ehkäisystä. Siksi meidän on huolehdittava siitä, että harrastuspaikkoja on riittävästi ja ne ovat lähellä ihmisiä. Lisäksi Suomi tarvitsee kansainvälisesti menestyneitä kilpaurheilijoita, he ovat se julkisuudessa näkyvä, loistava käyntikortti, ja jokainen kilpaurheilija tarvitsee elinvoimaisen seuran kasvaakseen.

Valtio ja kunnat ohjaavat poliittisesti liikuntapolitiikkaa. Eduskunnassa muun muassa päätetään liikunnan ja urheilun rajoituksesta, joten

ei ole yhdentekevää, kuka päätöksiä on tekemässä. Huhtikuussa 2019 pidetään eduskuntavaalit ja on tärkeää, että tulevat kansanedustajat näkevät liikunnan merkityksen ja haluavat edistää liikunnan harrastusmahdollisuuksien lisäämistä ja kaikenikäisten liikkumista.

Vireän 90-vuotiaan arvot ovat edelleen ajankohtaiset

Rekolan Raikas on koko toimintahistoriansa ajan edistänyt sitä, että jokainen lapsi tai perhe, riippumatta vanhempien varallisuudesta tai tulotasosta, on voinut harrastaa liikuntaa ja jopa edetä huippu-urheilijaksi saakka. Tämä tavoite on edelleen ajankohtainen.

Vuonna 2019 myös Rekolan Raikas täyttää 90-vuotta, samana vuonna Työväen Urheiluliitto – TUL ry., jonka jäsenjärjestö Raikas on, täyttää 100 vuotta. Näihin kuluneisiin vuosiin

liittyy monta mieleenpainuvaa tarinaa liikunnasta, sen harrastajista, menestyksestä ja yhteenkuuluvuudesta.

Jälleen kerran Rekolan Raikkaan syksyn toimintakausi on alkamassa. Tästä lehdestä löydät seuramme eri jaostojen tarjoaman toiminnan ja harrastusmahdollisuudet. Tule mukaan liikkumaan kanssamme! Liikunnan iloa ja riemua on saatavilla kaiken ikäisille liikkujille. Seuramme tarjoaa toimintaa myös kaikille niille, jotka haluavat olla mukana kehittämässä, valmentamassa ja mahdollistamassa turvallista ja monipuolista liikkumista Rekolan Raikkaan jäsenille – Ota yhteyttä!

Liikunnan riemua ja loistavaa juhluvuotta 2019!

Sirkka-Liisa Kähärä
puheenjohtaja
Rekolan Raikas



Kovan työn olympiadi

Rytmissen voimistelun säännöt muuttuivat vuoden 2017 alussa Tokion olympiadiille.

Käytännössä vaikeuden lisääminen tarkoitti välinevaikeuden moninkertaistamista jokaiseen neljään välineeseen. Riskiheittojen määrä olisi nostettava kolmesta viiteen, ja temppujen (apparatus difficulty / Mastery) määrä parista kolmesta vähintään kymmeneen. Koska ohjelman pituus ei muuttunut, täytyi lisätä myös tempoa, jotta kaikki kaksitoista uutta elementtiä mahtuisivat puoleentoista minuutin sarjaan. Rion säännöillä pyrittiin kolmeen 8 sekunnin tanssiaskelsarjaan, nyt Tokion säännöillä tanssisarjoja tehtäisiin vain yksi ja säästyisi aikaa välinetempuille.

Maallikkokin ymmärtää, että jos jokaisella välineellä täytyy opetella kaksitoista uutta temppua (neljällä välineellä uusia temppuja siis yhteensä 48), on harjoiteltava valtavasti, ja joka kerta intensiivisesti, ajatus täysillä mukana ja erittäin hyvin. Harjoitusmääräni nousivat vuonna 2017 huippuunsa. Viikkotunteja rankimmilla viikoilla kertyi jopa 40. Suorastaan kevyt oli 25 tunnin viikko. Uusia temppuja opeteltiin ja lisäiltiin ohjelmiin jo kisakauden aikana joka viikko.

Olympiadin ensimmäinen vuosi oli pakko vetää riskeeraamalla kisamene-
tystä, jotta vaikeustaso saatiin nostettua vaaditulle kansainvälisen huipun tasolle vuoteen 2018 mennessä. MM-kisoissa tuli epäonnistuminen, mutta maailman cupien muuttamat väläytykset hyvistä pisteistä antoivat uskoa tulevaa. Kova työ tuntui joka paikassa!

Syksyllä kisakauden ja pitkän kolmen viikon loman jälkeen pääsimme keräämään vuoden aikana tehdyn työn hedelmiä. Uusia temppuja todella oli vaadittu 12 per ohjelma. Osassa välineistä oli varastossa jopa toinen mokoma, jos jotkin temput eivät vakiintuisikaan. Kilpailuohjelmassa ei saisi olla lottoarvonnan makua, vaan kaikkien kisoissa esitettävien temppujen täytyisi olla stabiileja, ja onnistua ohjelmissa korkealla prosentilla. Puhdas suoritus on oltava harjoituksessa perustasoa, ei harvinaisen huippuonistuminen.

Heti harjoituskauden alussa syksyllä matkustin harjoittelemaan ensi kertaa Venäjälle Pietariin. Olympiaharjoituskeskus

Zhemchuzhinan loisto-olosuhteissa sain hyvää valmennusta olympiavalmentaja Elena Holodovalta. Hän laati minulle uudet koreografiat keila- ja vanneohjelmiin. Lisäksi hän konsultoi suomalaisen koreografi Antton Laineen tekemiä pallo- ja nauhaohjelmia. Venäjällä todella tiedetään, mitä ohjelmien pitää sisältää, jotta pisteitä tulee. Onhan heillä tämän hetken maailman parhaat yksilöt, Dina ja Arina Averina.

Holodovan ohjelmat tuntuivat ensi alkuun sulalta hulluudelta. Temppuja oli yksi toisensa perään, eikä ajatukselle ja kropalle jäänyt yhtään lepo-
taukoa puolitoistaminuuttisen ohjelman aikana. Minun ja valmentajani Titta Heikkilän (ja kaikkien Ikurissa harjoitteluni seuraavien) yllätykseksi ohjelmat alkoivat kulkea ennätysajassa. Jo muuttaman viikon harjoittelun jälkeen sain puristettua puhtaita puolikkaita! Koko kisakauden kestänyt rankka 30-40 viikkotunnin harjoittelu oli nostanut kuntoani reilusti, ja jaksoin nyt



Jouki ja valmentajansa Titta Heikkilä.

harjoitella kirkkain aivoin harjoituksen alusta loppuun.

Kevätkauden 2018 kansainvälinen kisamenestykseni oli urani paras. Moskovan Grand Prix helmikuun puolessa välissä yllätti itseni ja koko valmennustiimini. Voimistelin ne-liottelussa pallo- ja nauhaohjelmani ilman isoja virheitä, ja pää-

sin molemmilla helposti finaaliin. Finaalissa nauhalla tuli nappisuoritus ja sijoituin maailman huippujen joukossa neljänneksi! Kevään kisakauden päättäneessä Portimaon

World Challenge Cupissa pääsin ensi kertaa sarjan finaaliin, keilalla ja nauhalla. Onnistunut keilasuoritus palkittiin kaikkien yllätykseksi neljännellä sijalla!

On sanottava, että kun uskoo omaan tekemiseensä ja tekee paljon hyvää työtä, unelmat käyvät todeksi. Finaalipaikka isoissa kisoissa on ollut tähän mennessä unelmani ja olen päässyt lähellekin, mutta nyt tasoni on finaalitasolla. Se tuntuu hyvältä ja on mukavaa ja motivoivaa jatkaa harjoittelua kohti kauden pääkilpailuja.

Tavoitteiden ja unelmien eteen on heittäydyttävä. Vaikka usko olisi loppua, ja tekisi mieli vain jäädä vielä harjoittelemaan lisää, on parasta ottaa härkää sarvista, ja lähteä pokkana kilpailemaan ja tekemään omaa hyvää suoritustaan. Kun asettaa itsensä koviin paikkoihin jo harjoituksissa, pää kestä ja oppii kestäämään paineita myös kilpailuissa.

Jouki Tikkanen
Kuvat Ville Levijärvi



Rekolan Raikas seuralehti 2018

Painos: 20 000 kappaletta

Päätoimittaja: Sirkka-Liisa Kähärä

Painopaikka: Lehtisepät Oy, Tuusulan paino

Koivukylän
APTEEKKI

Ojalehdonkuja 1,
01400 Vantaa, CM-talossa

puh. (09) 871 0826,
www.koivukylanapteekki.fi

Avainapteekki

Olemme myös Facebookissa!

**Tervetuloa
palvelemaan
Avainapteekkiin!**

Avoinna
arkisin klo 8.30-21
la klo 9-19
su klo 11-16
juhlapyhinä klo 11-16



K CITYMARKET
VANTAA KOIVUKYLÄ

Tervetuloa kuntoilemaan Kunnan piiriin!

Kunnan piiri tarjoaa useita viikkotunteja monipuolista jumppaa niin nais- kuin miespuolisille syyskuun alusta joulukuun puoleen väliin, ja kevätkaudella loppiaisesta toukokuun puoliväliin saakka.

Kunnan ylläpitäminen ja mikseipä kunnan kohentaminenkin onnistuu jo kohtuullisella viikoittaisella liikunnalla. Hyvän kunnan saavuttamiseen eivät kuitenkaan poppakonstit auta, vaan on noudatettava sitä tutuksi tullutta sanontaa ”ylös, ulos ja lenkille”. No, kasvaa se kunto sisällä salissakin.

Hyvän fyysisen suorituskyvyn saavuttaminen on mahdollista jo hyvin kohtuullisella liikunnan määrällä, aloittaa kannattaa kuitenkin varovasti ja lisätä liikunnan määrää kunnan kohotessa.

Aloittelijalle kohtuullinen liikunnan kuormittaminen

vuus riittää ainakin aluksi vähimmäisliikunnaksi ja usein se on myös optimaalisesti tehokasta. Kuitenkin jotta voitaisiin puhua kunnan kohottamisesta, tulisi liikuntasuorituksen aikana hengästyä ja paidan kostua hiestä ja olla kestoletaan puolesta tunnista tuntiin. Päivittäisellä liikunnalla tai kestävyysliikunnalla päästään jo parantamaan hapenkulutusta, alentamaan syketaajuutta, laskemaan verenpainetta, jolloin sydänkin kuormittuu vähemmän.

Kunnan piirin ohjelmistosta löytyy jumppatunteja jotka sopivat erinomaisen hyvin em. alueiden lihasten kestävyden ja voiman lisäykseen sekä erilaisten tuki- ja liikuntaelämistön kolotus- ja kipuoireiden ehkäisemiseen ja helpottamiseen.

Tässä **alustava** Kunnan piirin syysohjelma:



Rekolan Raikkaan KUNNON PIIRIN syyslukukausi 1.9.-15.12.2018

Ma	18:00 – 19:00	Pilates alkeet	Rautpiha	Airi
	19:00 – 20:00	Pilates jatkokurssi	Rautpiha	Airi
	20:00 – 21:00	Balletone	Lyyra	Lona
	19:00 – 20:00	Kahvakuula 1)	Kytöpuisto	Markus
	20:00 – 21:30	Sähly	Kytöpuisto	Markus
Ti	19:30 – 21:00	Gymstick + venyttely	Nuorisotalo	Jenna
Ke	10:30 – 11:30	Lempeä kehonhuolto 2,3)	Nuorisotalo	Jenna
	18:00 – 19:00	Kiinteytys	Nuorisotalo	Senja
	19:00 – 20:00	Kunnon jumppa	Nuorisotalo	Jenna
	20:00 – 21:00	Reisi-vatsa-pakara	Nuorisotalo	Jenna
	19:00 – 20:00	Kahvakuula 1)	Rekola	Hantta
	20:00 – 21:00	Kehonhuolto	Rekola	Hantta
	18:30 – 20:00	Hathajooga	Lyyra	Soili
	20:00 – 21:00	Powercore	Lyyra	Lona
To	17:30 – 18:30	Lavis	Rekola	Mirja
	18:00 – 19:00	TaiChi	Rautpiha	Linghui
	19:00 – 20:00	Kiinalainen tanssi	Rautpiha	Linghui
	20:00 – 21:00	Keppijumppa	Päiväkumpu 29.11. asti	Jenna
Pe	10:00 – 11:00	Core 2)	Nuorisotalo	Jenna
	19:00 – 20:00	Kiinteytys	Rekola	Jenna
	20:00 – 21:00	Kehonhuolto	Rekolanmäki (ei 4.12.)	Lona
	19:30 – 21:00	Sähly	Päiväkumpu	
La	09:00 – 10:00	Toiminnallinen harjoittelu	Kytöpuisto	Tuukka
	10:00 – 11:00	Venyttely	Kytöpuisto	Tuukka
Su	17:00 – 18:00	Body	Kytöpuisto	Lona
	18:00 – 19:00	Balletone	Kytöpuisto	Lona

Kunnan Piirin kausimaksu on **70 EUR**. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä.

Pankkiyhteystiedot: NORDEA FI33 1506 3007 2001 33, maksuviite 20022, eräpäivä on 8.9.2018.

Myös Sporttipassi, EazyBreak sekä Smartum liikuntasetelit ja Polku.

Tarkemmat ohjeet osoitteessa <http://www.rekolanraikas.fi/42>.

Tuo tosote suoritettuna kausimaksusta ryhmän ohjaajalle **omalla nimelläsi** (ja maksajan nimellä, jos eri), **sähköposti- ja katuosoitteellasi sekä syntymävuodellasi** varustettuna jäsenrekisteriämme varten. (Kirjoita mielellään tiedot jo maksaessasi laskun viestiosioon)

- 1) Oma kuula mukaan, pohjan tulee olla pehmustettu,
- 2) Jos haluat osallistua pelkästään yhdelle palvelutalon tunnille, maksu on keskiviikkotunnista 30 ja perjantaista 40 euroa, se maksetaan Veteraanijaostolle, tili FI62 1220 3000 2510 62, viitenumero 2600.
- 3) Peruttu kuukauden viimeisinä keskiviikkoina, paitsi ei syyskuussa

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä.

Salit:

Kytöpuiston koulu, Peltoniemenkuja 1 Lyyra, Mikkolan koulu, Lyyranpolku 2
 Nuorisotalo, Havukosken, Eteläinen Rastitie 14 Päiväkummun koulu, Ismontie 2
 Rautpihan päiväkot, Rautkallionkatu 7 Rekolan koulu, Rekolantie 67
 Rekolanmäen koulu, Valtimotie 4

VANTAAN LIIKUNTAPALVELUIDEN JA KUNTOJAKSEN YHTEISTYÖKURSSIT torstaisin 6.9.-13.12.:

V180601 Keppijumppa, Rekolan koulu to klo 18:30, Mirja

V180602 Kunnan jumppa, Vierumäen koulu, Kulomäen opetuspiste to klo 18:00, Lona

V180603 Kehonhuolto, Vierumäen koulu, Kulomäen opetuspiste to klo 19:00, Lona

V180668 Zumba, Kytöpuiston koulu to klo 20:00, Petra

Ilmoittautuminen 6.8. alkaen osoitteessa <https://urly.fi/Zy5>

Lisätiedot netissä:
www.rekolanraikas.fi/ Kuntoliikunta ja etusivun uutiset.



Raikkaan joukkueet kisasivat menestyksekkäästi aurinkoisessa Kotkassa

Rekolan Raikkaan joukkuevoimistelun kaikki kisaavat joukkueet osallistuivat Kotkan Kirin järjestämiin TUL:n mestaruuskilpailuihin 26.-27.5.18. Kisoihin lähdettiin iloisella mielellä yhteisellä bussikuljetuksella suunnitelmana nauttia kisatunnelmasta, kannustaa joukkueita ja yltää hyviin suorituksiin. Kaikki suunnitelmat onnistuivatkin loistavasti.

Seuramme nuorimmat voimistelijat eli Sähkeen tytöt esiintyivät iloisesti taitosarjassa. Raikkaalla oli kolme joukkuetta 8-10 vuotiaiden sarjassa: Selea Lila, Sabine ja Selea Pink, joka palkittiin kunniakirjalla hienosta jalkatekniikasta. Kaikki kolme joukkuetta tekivät hienon ja onnistuneen kisasuorituksen. Solina joukkue kisasi menestyksekkäästi 12-14 vuotiaiden harrastesarjassa, jossa heidät palkittiin pronssimitalilla. Selena joukkue oli alkukilpailun jälkeen kolmantena 12-14 vuotiaiden kilpasarjassa, mutta finaali päivän huippusuoritus nosti heidän hopealle.

Menestyksen kruunasi Syrenian saavuttama TUL:n mestaruus 14-16 vuotiaiden kilpasarjassa. Syrenia saavutti kauden ennätyspisteet kisoissa bonuksien kera. Joukkue palkittiin lisäksi Aira Ikosen kiertopalkinnolla. Palkintoa on jaettu 36 vuoden ajan ja se luovutetaan aina TUL:n kevään vapaakisoissa. Palkinnon saa joukkue, joka on kilpailussa sykähdyttänyt osaamisellaan sekä tuonut jotain uutta ja elämyksellistä kilpailuohjelmassaan. Palkinnon voi saada yli 14v sarjan joukkue, jonka seurassa on vahvaa

junioritoimintaa. Eikä palkinnot loppuneet vielä tähän, vaan Syrenian Minttu-Maarit Patasen laatima koreografia palkittiin kilpasarjan yli 14 vuotiaiden parhaana koreografiana.

Joukkueiden lisäksi katsomossa

oli lukuisa joukko vanhempia kannustamassa ja Raikkaan joukkueet saivatkin hienoa kannustusta niin huoltojoukoilta kuin muultakin yleisöltä. ”Oli mahtava fiilis lähteä Kotkasta kotiin mitalit kaulassa ja todeta, että meidät on huomattu ja

työtämme arvostetaan” kommentoi jaoston puheenjohtaja Sirpa Ranto tunnelmiaan. ”Mahtavat kiitokset valmentajille hyvästä työstä ja tytöille kiitos tunnollisesta harjoittelusta ja iloisesta esiintymisestä.” Hienosti järjestetyt ja tunnelmal-

taan mahtavat kisat jättivät hyvät muistot kaikille kisoihin osallistuneille.

Teksti: Sirpa Ranto
Kuvat Lassy Creative/Viivi Lassy ja Sirpa Ranto



Suloinen Sähke alkuasennossa.



Onnelliset mitalistit, Solina pronssimitalit kaulassaan.



Solinan tytöt alkuasennossa.

Rekolan Raikkaan voimisteluryhmät kaudella 2018-2019

HARRASTERYHMÄT:

ikä	joukkue	harjoitusta/vko
6-7v.	Jumppekoulu	1
8-10v.	Jumppekoulu	1
10-13v.	Säde	1

Ilmoittautumiset ja tiedustelut voimistelu@rekolanraikas.fi
Ryhmät aloittavat vko 34. Kytöpuiston koululla.



VALMENNUS- JA KILPARYHMÄT:

ikä	joukkue	sarja	harjoitusta/vko	tiedustelut/ ilmoittautumiset
3-4v.	Mini Minit	valmennusryhmä	1	voimistelu@rekolanraikas.fi
5-6v.	Minit	valmennusryhmä	1	voimistelu@rekolanraikas.fi
7-9v.	Sähke	Starajoukkue	2	ranto12@saunalahti.fi
8-10v.	Selea	8-10v.	4	jonna.rauta@wippies.fi
8-10v.	Selea Team	8-10v.	4	jonna.rauta@wippies.fi
9-11v.	Sabine	8-10v.	3-4	elina.isoviita@gmail.com
12-14v.	Solina	12-14v. harrastesarja	2-3	ranto12@saunalahti.fi
12-14v.	Selena	12-14v. kilpasarja	3-4	riikka.makarainen@edo.turkuamk.fi
14-16v.	Syrenia	14-16v. kilpasarja	3-4	jonna.rauta@wippies.fi

Kilparyhmien kausi alkaa 6.8.18 klo 17-19 joukkueiden yhteistreenillä.
Valmennusryhmien treenit alkavat 13.8.18 alkaen Varia Koivukylässä, Talvikkitie 119.
KAIKKIIN VALMENNUS- JA KILPARYHMIIN OTETAAN UUSIA VOIMISTELIJOITA.
Ota rohkeasti yhteyttä ja tule kokeilemaan!
Tarkemmat tiedot joukkueista löydät seuran nettisivuilta www.rekolanraikas.fi ja voimistelijoiden Facebook-ryhmästä.



Kisapäivän aikana ehtii leikkiäkin, Stella, Aada-Lotta ja Aada keinumassa.



Kunniakirjalla palkittu Selea Pink.



Hopeamitalisti Selenan taidonnäyte tasapainossa.

VILINÄÄ JA VILSKETTÄ LASTENLIIKUNTARYHMISSÄ

Lasten liikuntaryhmissä harjoitellaan liikunnan perustaitoja, temp-
puillaan ja leikitään liikuntavälineillä sekä pidetään mukavia perheli-
kuntahetkiä. Leikin ja mielikuvituksen avulla milloin loihditaan huimia
seikkailuja milloin rentoudutaan ja nautitaan yhdessä olemisesta. Li-
ikuntatunneilla on iloinen, positiivinen ja kannustava ilmapiiri. Niinpä
arempikin lapsi uskaltaa kokeilla uusia temppuja, kun kaverit, vanhem-
mat ja ohjaaja tsemppaavat yhdessä. Jokainen liikkuu omien kykyjen-
sä mukaan ja oppii uusia taitoja. Ryhmään voi tulla mukaan myös tukea
tarvitseva lapsi.

Raikas tarjoaa ryhmiä Super Sankareille ja Vikkelille Vekaroille sekä
iloista menoa Jumppakaruselli- ja Liiku ja leiki -jumpparyhmissä. Myös
perheliikuntaa on tulossa.

Lastenliikunnan syyskausi alkaa vko 33 ja päättyy seuran yhteiseen jou-
lujuhlaan. Jumpparyhmiä on Rekolan ja Päiväkummun koululla.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset lastenliikunta@rekolanraikas.fi

Lisätietoja lastenliikunnan ryhmistä löydät seuran nettisivuilta

www.rekolanraikas.fi



Syrenia joukkueen kultajuhlintaa Kotkassa.

Syrenian kultainen kausi

Kevätkausi 2018 oli ennennäke-
mättömän menestyksenkäs 14-16
vuotiaiden kilpasarjassa kilpailevalle
seuran joukkueelle Syrenialle. Syre-
nia osallistui kauden aikana seitse-
mään kilpailuun saaden kultaa jo-
kaisessa kilpailussa. Voitot sisälsi-
vät sarjan Voimisteluliiton mesta-
ruuden sekä TUL:n mestaruuden.
"Vaikka meillä oli heti hyvä fiilis
ohjelmasta, kun sen työstäminen
tammikuussa aloitettiin, tuli näin
upea menestys silti vähän yllätyk-
senä. Tytöt ovat nauttineet ohjel-
man esittämisestä, mikä on näky-
nyt sekä välittynyt tuomaristolle ja
yleisölle" summaa valmentaja Jonna
Rauta menestystä. "Tytöt ovat teh-
neet kovasti töitä salilla. Ohjelma
on nopea ja fyysinen ja vaatinut
hurjasti töitä. Kaikki se määrätie-
toinen työ palkittiin kauden pääta-
voitteella eli oman sarjamme mesta-
ruudella". Raudan siskokset, Jonna

ja Sanna ovat luotsanneet joukku-
etta jo kymmenen vuoden ajan.
"Vaikka menestystä on vuosien var-
rellakin siunaantunut, olemme San-
nan kanssa nimenomaan tunteneet
suurta ylpeyttä siitä miten joukku-
eesta on vuosien aikana kasvanut
upea ja yhtenäinen porukka, joka
tsemppaa toisiaan niin onnistumi-
sissa kuin epäonnen hetkelläkin."

Syrenia päätti kautensa muiden
seuran joukkueiden kanssa TUL:n
mestaruuskisoissa Kotkassa. "Tun-
nelmat kauden päättyttyä olivat hui-
keat, mutta samalla helpottuneet.
Kausi oli rankka niin fyysisesti kuin
henkisesti, mutta onneksi mita-
liputki antoi aina lisää motivaatiota
kovaan treenaamiseen" toteaa Inka
Kuivamäki, Syrenia joukkueen kap-
teeni. Aurinkoisen Kotkan hieno
tunnelma ja hienosti järjestetyt ki-
sat loivat hyvät puitteet kauden pää-
tökselle. "Fiilikset finaaliapäivän suori-
tuksessa oli-
vat sanoinku-
vaamattomat!
Tunnelma
oli katossa jo
ennen ma-
tolle menoa
ja koko suori-
tuksen ajan
oli hyvä mei-
ninki. Suori-
tus meni niin

kuin pitikin ja se palkittiin." iloitsee
Inka. "Kotkan kisoista jäikin eniten
miehen kisojen tunnelma ja jouk-
kueen kanssa yhdessä olo. Yöt nu-
kuttiin koulumajoituksessa, joka on
oikeastaan aina ollut kivaa". Kulu-
neen kauden huikean menestyksen
salaisuuden Inka perustelee hyvällä
tiimityöllä. "Omasta mielestäni syy
kauden menestykseen oli meidän
hyvä tiimi. Meillä oli kasassa hyvä
ja tasapainoinen porukka ja kärjessä
pysyminen yhteisenä tavoitteena.
Kaikki valmentajat, jojat ja van-
hemmat mukaan lukien tekivät ko-
vasti töitä kauden eteen ja tällä yh-
dessä tekemisellä saatiin hyvä kausi
aikaiseksi".

Syrenia jatkaa ensi kaudella voi-
mistelua samassa sarjassa uudella
keilaohjelmalla. "Ensi kaudella voi-
daan odottaa taas jotain aivan uutta,
jotain mitä meiltä ei ole nähty aikai-
semmin! Syrenia on aina minusta
ollut sellainen oman tiensä kulkija,
eikä meidän teemat ole samanlai-
sia keskenään." kertoo Inka. Uuden
ohjelman harjoittelua jatketaan elo-
kuussa ja ensimmäiset kisat ovatkin
sitten lokakuussa.

Onnittelut upeasta kaudesta ja
onnea tulevaan!

Teksti: Anki Bång

Kuvat: Lassy Creative/Viivi Lassy



Syrenian tasapaino.



Voittoisan Syrenian energiaa.

Kokemuksia, vuosikymmeniä, sitä veteraanijaosto on

Rekolan Raikkaan veteraanijaosto on aikuisliikunnan kohderyhmä. Toiminta perustuu matalaan kynnyksen toimintaan ja sen tavoitteena on mahdollistaa ja tukea harrasteliikuntaa sekä aktivoida liian vähän liikkuvia aikuisia. Tein kyselyn veteraanijaostossa mukana harrastamassa tai vetäjänä toimineilta ja siitä, miten ja milloin he ovat tulleet veteraanijaoston toimintaan mukaan. Tässä saamieni vastausten yhteenvedot. Kysymykset olen lähettänyt heille sähköpostilla.

Anna on tullut mukaan pelaamaan lentopalloa loppuvuodesta 1979, ystävä oli houkutellut hänet mukaan. Hän piti muutaman vuoden paussin, mutta palasi Jaskan pyytämänä vetämään maanantai-iltaisin hikijumpan jälkeen pehmolentistä. Oma tytär tuli mukaan, aluksi satujumppaan, myöhemmin rytmiseen ja yleisurheiluun. Anna sanoi, että Rekolan Raikas merkitsee hänelle paljon, koska tarjolla on mukavaa ja monipuolista toimintaa. Anna toivoisi, että Raikkaalla olisi paljon menestyviä urheilijoita eikä vain Jouki Tikkanen!

Arja tuli ystävän houkuttelemana. Hän vetää tuolijumppaa ja jos oma kunto olisi parempi, hän voisi ohjata vaativampiakin liikkeitä. Arja viihtyy liikuntaryhmässään, sillä se tuo mukavaa vaihtelua yksinasujan päivään. Jos liikunta, niin myös retket vaikuttavat positiivisella tavalla mielialaan.

Eija on ollut muutaman vuoden eläkkeellä ja tuli mukaan vesijumppaan ystävän innostamana. Hän viihtyy ja toivoo, että vesijumppa jatkuu jo sen vuoksi, että toiminta on omalla asuinalueella. Eija on valmis olemaan auttava käsipari, kunhan se aikataulullisesti on mahdollista.



Veteraanit syyspatikalla Kotorannassa viime syksynä.



Sirkka-Liisa Kähärä piti puheen kevätkauden päättäjaisissa.

Jaakko tuli mukaan oman pojan painiharrastuksen myötä vuonna 1990. Hän toimi aluksi painijaoston puheenjohtajana sekä valmentajana, oli jäsenenä Raikkaan hallituksessa sekä myöhemmin ja edelleen veteraanijaostossa. Hän käy kuntosalilla kaksi kertaa viikossa ja pe-

laa petankkia. Jaakko on viihtynyt Raikkaan jäsenenä, sillä onhan hän ollut mukana jo kohta 30 vuotta. Hänen mielestään veteraanijaoston toiminta on hyvin monipuolista ja vilkasta. Jaakon mielestä Raikkaan liikuntaryhmissä voi harrastaa edullisesti omalla kylällä mukavien ka-

verien seurassa. Hän on valmis tekemään vapaaehtoistyötä kuten on tähänkin asti tehnyt.

Kari on muuttanut Kotkasta 1987 työn vuoksi Vantaalle ja pojan hiihtoharrastuksen myötä tullut mukaan Raikkaan toimintaan. Kari osallistui aluksi keppijumppaan, siirtyi sitten veteraanijaoston toimintaan ja kun Koivukylän palvelutalolle valmistui kuntosali, on hän käynyt siellä sekä ollut vastuuna tukihenkilönä muille. Kari vetää myös korttirinkiä Raikkaan toimistolla joka toinen keskiviikko. Hänen mielestään jumppa ja saliharjoittelu ovat hänen ikäiselleen erityäin tärkeitä kunnon ja terveyden ylläpitäjiä. Myös korttirinki auttaa ikääntyvän ihmisen terveydentilaa. Hänen mielestään on tärkeää toiminnan jatkuvuuden kannalta, että mukaan saataisiin niin uusia vetäjiä kuin harrastajia. Karin mielestä Raikkaan eri jaostojen jäsenet voisivat ikääntyessään liittyä veteraanijaoston toimintaan ja tuoda uusia ajatuksia toimintaan.

Marja kiinnostui jumpasta ja innostui Bocciaista. Näin hänestä tuli kevytjumpan ohjaaja sekä petankin ja Boccian yhteyshenkilö. Marja viihtyy veteraanijaostossa oikein hyvin. Hän pitää tärkeänä hyvää yhteishenkeä toiminnassa. Marjalle on tärkeää liikunnallinen toiminta yhdessä muiden kanssa. Hän on myös valmis tekemään edelleen paljon yhteiseen hyvään siten kuin se on mahdollista oman terveyden ja iän puolesta.

Osmo tuli Raikkaan veteraanien toimintaan mukaan syksyllä 2007 jäätyään eläkkeelle. Aluksi hän osallistui hikijumppaan, jossa hän viihtyi, koska porukka on hauskaa ja liikunta sopivan rasittavaa. Osallistuminen tiivistyi, kun hän tuli mukaan veteraanijaoston jäseneksi.

Kun kuntosaliharjoitukset aloitettiin Vantaan Vanhuspalvelukeskuksessa, on Osmo yhdessä Karin kanssa opastanut oman liikunnan ohella muita kuntoilijoita. Hän toivoo mahdollisimman monen liikumatontkin tulevan mukaan toimintaan, sillä se on virkistävää ja yhteisöllistä toimintaa.

Vanhempi Ritva on ollut mukana lapsesta asti vaihtelevasti. Hän on ollut mukana eri liikuntalajeissa, myös ohjaajana, kilpailuissa toimitsijana sekä seuran hallinnollisissa tehtävissä. Ritva totesi, että varmaankin on viihtynyt, kun on edelleen mukana, ainakin henkisesti. Ritva toivottaa onnea ja menestystä Rekolan Raikkaan toiminnalle ja sen aktiiveille. Hänestä olisi myös hienoa, jos lapsilla, nuorilla ja aikuisilla, kuten veteraanijaoston jäsenillä, olisi jotain yhteistä toimintaa.

Nuorempi Ritva on tullut vanhemman Ritvan vetämään jumpparyhmään reilut 15 vuotta sitten. Ritva käy kuntosalilla jumpassa, vesijumpassa sekä tuolijumpassa. Hän viihtyy liikuntaryhmissään ja on tutustunut uusiin ihmisiin. Hän on ollut monessa mukana vapaaehtoisena. Ritva toivoisi enemmän naisia jumppaamaan ja haluaisi, että tuolijumppa olisi monipuolisesti ja hyvin ohjattua, sillä ikääntyneille tuolijumppa lisää liikkuvuutta ja pitää lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä.

Rekolan Raikkaan Veteraanijaoston liikuntalajit ovat on esiteltyinä erillisinä liitteenä tämän lehden sivuilla.

Teksti ja kuvat: Paula Kaunismäki

REKOLAN RAIKAS RY, VETERAANIJAOSTO Syyskausi 2018, liikuntalajit ja hinnat:

Hikijumppa (10.9.-26.11.2018)	Rekolanmäen koulu, maanantaisin klo 19.30-21.00, 25€	Yhteyshenkilö: Jaakko Vastamäki
Lempeä kehonhuolto (1.9.-15.12.2018)	Havukosken Nuorisotalo, keskiviikkoisin 10.30-11.30, 30€	Vetäjänä Jenna Silvonen, puhelin 040 5799390
Boccia (12.9.-12.12.2018)	Havukosken Nuorisotalo, keskiviikkoisin klo 13-15, 20€	Yhteyshenkilö: Paula Kaunismäki
HUOM! Lempeä kehonhuolto ja Boccia, peruttu kuukauden viimeisinä keskiviikkoina, paitsi ei syyskuussa.		
Kuntosali (12.9.-28.11.2018)	Havukosken palvelutalo, keskiviikkoisin klo 16-17, 25€ Havukosken palvelutalo, keskiviikkoisin klo 17-18, 25€	Yhteyshenkilö: Jaakko Vastamäki
Vesijumppa 26.9.-28.11.2018/10 krt Ilmoittautumiset 15.9.2018 mennessä	Havukosken palvelutalo, keskiviikkoisin klo 17-18, 80€ Havukosken palvelutalo, keskiviikkoisin klo 18-19, 80€ Havukosken palvelutalo, keskiviikkoisin klo 19-20, 100€	Yhteyshenkilö: Ritva Sarkkinen
Venyttely ja -tuolijumppa (13.9.-13.12.2018)	Havukosken Nuorisotalo, torstaisin klo 13-14, 20€	Venyttelyjumpan vetäjänä Jenna Silvonen. Tuolijumpan vetäjänä Arja Aatrala
Kuntosali (14.9.-30.11.2018)	Koivukylän vanhustenkeskus, perjantaisin klo 8-10, 35€	Yhteyshenkilöt: Kari Koho ja Osmo Kähkönen
Core (1.9.-15.12.2018)	Havukosken Nuorisotalo, perjantaisin 10-11, 40€	Vetäjänä Jenna Silvonen

Maksut: Rekolan Raikas ry, Veteraanijaosto, **Nordea, tilille FI62 1220 3000 2510 62, viite 2600, eräpäivä 24.9.2018**

Tuo tosite suoritetusta kausimaksusta ryhmän vetäjälle omalla nimelläsi (ja maksajan nimellä, jos eri), sähköposti- ja kotiosoitteellasi sekä syntymävuodellasi varustettuna jäsenrekisteriämme varten. Kirjoita mielellään tiedot jo maksaessasi laskun viestiosioon. Tai voit laittaa tiedot myös sähköpostilla Ritvalle:

Ritva Sarkkinen, puhelin 050-3002018 tai anneli.sarkkinen@gmail.com

YLEISURHEILU

Rekolan Raikkaassa on noin 100 yleisurheilun harrastajaa. Toimintaa on tarjolla aina lasten urheilukouluista huippu-urheiluun saakka. Kaudella 2018-2019 yleisurheilun nuorisotoimintaa toteutetaan kolmessa ryhmässä:

Urheilukoulu 2010-2011 syntyneille

Urheilukoulun toiminta on monipuolista ja se sisältää yleisurheilun lisäksi palloilua, voimistelua, pelejä ja leikkejä. Yhteisharjoituksia on kerran viikossa. Syyskuusta huhtikuuhun harjoitus on keskiviikkoisin Kytöpuiston koululla klo 17.30-18.30. Kesällä harjoitukset ovat Hiekkaharjun kentällä ja kesän 2019 viikonpäivä varmistuu myöhemmin. Urheilukoululaisen jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Ryhmässä voivat ilman eri ilmoittautumista jatkaa ne lapset, jotka ovat kesällä 2018 osallistuneet seuran yleisurheilukilpailuihin. Ryhmään otetaan lisäksi 20 uutta jäsentä. Ensimmäinen harjoituskerta on Kytöpuiston koulun liikuntasalissa keskiviikkona 19.9. klo 17.30. Uusien tulokkaiden ilmoittautuminen ryhmään ja tutustuminen toimintaan tapahtuu elokuussa Hiekkaharjun kentällä seuraavina tiistaipäivinä klo 18.00: 7.8., 14.8., 21.8. ja 28.8. Uudet tulokkaat voivat olla toiminnassa mukana elokuun ajan ilman jäsenmaksua. Tiedustelut Sini Seemer 050-5443514 ja Tapio Tolonen 0400-213556.

Yleisurheilukoulu 2008-2009 syntyneille

Yleisurheilukoulun tavoitteena on perehdyttää kaikkiin yleisurheilulajeihin. Lisäksi ohjelmassa on pelejä, leikkejä ja voimistelua. Yhteisharjoituksia on kerran viikossa. Syyskuusta huhtikuuhun harjoitus on keskiviikkoisin Kytöpuiston koululla klo 18.30-19.30. Kesällä harjoitukset pidetään Hiekkaharjun kentällä ja kesän 2019 viikonpäivät varmistuvat myöhemmin. Kesällä harjoituksia on kaksi kertaa viikossa. Yleisurheilukoululaisen jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Ryhmässä voivat ilman eri ilmoittautumista jatkaa ne lapset, jotka ovat kesällä 2018 osallistuneet seuran yleisurheilukilpailuihin. Ryhmään otetaan lisäksi 15 uutta jäsentä. Ensimmäinen harjoituskerta on Kytöpuiston koulun liikuntasalissa keskiviikkona 19.9. klo 18.30. Uusien tulokkaiden ilmoittautuminen ryhmään ja tutustuminen toimintaan tapahtuu elokuussa Hiekkaharjun kentällä seuraavina tiistaipäivinä klo 18: 7.8., 14.8., 21.8. ja 28.8. Uudet tulokkaat voivat olla toiminnassa mukana elokuun ajan ilman jäsenmaksua. Tiedustelut Mikko Pohjanvirta 045-1344413.

Valmennusryhmä 2007-2002 syntyneille

Yleisurheilun valmennusryhmä harjoittelee Kytöpuiston koululla, Hakunilan väestönsuojassa, Liikuntamyllyssä ja Hiekkaharjun kentällä. Syksyn harjoituskauden ensimmäinen yhteisharjoitus pidetään Kytöpuiston koululla keskiviikkona 19.9. klo 19.30. Jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Kiinnostuneet uudet urheilijat voivat tiedustella ryhmän toiminnasta valmentaja Esko Rannolta, puh. 050-5378653.

Esko Ranto



Mona af Forselles on kaudella 2018 parantanut vauhtiaan erityisesti 3000 metrin estejuoksussa, jossa 17-vuotias Mona juoksi jo naistenkin sarjan A-luokan tuloksen.



Roope Niemi on monipuolinen urheilija, joka on nyt siirtymässä kestävyysjuoksijaksi.



Ilmari Pehkosken koulantähtösuorituksen alku on täynnä räjähtävää voimaa.



ASSI KAUKAS
KOULUTETTU HIEROJA

Hierontaa Helsingin Malmilla, hyvien kulkuyhteyksien varrella.

Myös iltä- ja viikonloppuaikoja!

Tmi Assi Kaukas
Hietakummuntie 14 a A | puh. 044-571 6328
00700 Helsinki | kaukas.a@gmail.com

www.hierojaassi.wordpress.com



**LÖYTYKÖ MEILTÄ
SINUN SEURAAVA
TYÖPAIKKA?**

TUTUSTU TEOLLISUUSALAN
PAIKKoiHIMME OSOITTEESSA
CAREERS.BARONA.FI



Koivu
ISÄNNÖINTIPALVELU



Koivu
KIINTEISTÖPALVELU



KOIVU-YHTIÖT
Kiinteistö- ja asumisvastuuta jo vuodesta 1972



Tue seuraasi – bonusta kaikille!

Tiedäthän, että voit tukea seuraasi 3 prosentin lisäbonuksella tekemällä ostoksia Stadiumilla? Samalla oma henkilökohtainen bonuksesi säilyy. Eli bonusta kaikille, samoista ostoista. Mitä enemmän ostat, sitä enemmän bonusta, sekä sinulle että seuralle.

Rekisteröidy osoitteessa www.stadium.fi/teamsales ja aloita seurasi tukeminen jo tänään. Join the movement.

stadium[®]
Join the movement