



Liikuntaa suurella sydämellä!

Syksy 2017

www.rekolanraikas.fi

Ulrich Fassbender



Liikunhan
iloa ja
riemua!

Tähtäimenä
Tokio.

Jouki Tikkanen
antaa kaiken-
sa voimistelulle.
Kuva Budabestin
EM-kisoista 2017.



Rekolan Raikkaalla on
syksyllä 2017 jo
7 joukkuevoimistelun
ryhmää, joista löytyy
varmasti kaikille
sopiva.

Tule
kokeilemaan
voimistelua!

100-vuotias Suomi liikkuu

Suomi täyttää tänä vuonna 100 vuotta ja kansalaisten hyvinvointi ja elintaso on vuosisadassa parantunut huomasti, mutta edelleenkin parannettavaa riittää. Vuosisadassa ovat muuttuneet niin terveysongelmat kuin terveyttä ja hyvinvointia edistävät toimintatavatkin. Nykyisin työikäisen väestön suurimmat sairaslomien aiheuttajat ovat mielenterveysongelmat sekä tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin liittyvät syyt. Urheiluseuroilla on suuri merkitys suomalaisten hyvinvoinnin lisäämisessä ja ongelmien ennaltaehkäisyssä. Tätä työtä tehdään suurelta osin vapaaehtoisvoimin eri ikäisten harrastajien kanssa. Mikäli toimintaa halutaan jatkaa ja sitä arvostetaan, pitää myös Vantaan huolehtia toiminnan taloudellisista resursseista. Toki myös

urheiluseurojen pitää avoimesti arvioida omaa toimintaansa ja sen vaikuttavuutta.

Mikäli sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus saadaan jossain vaiheessa toteutettua maakuntauudistuksen myötä, on todennäköistä, että urheiluseurojen merkitys tulee vain kasvamaan kunnan toiminnassa. Sillä seuroilla ovat olemassa toimivat kontaktit ja laajat yhteistyöverkostot, joiden kautta voidaan edistää ja järjestää kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä tukevaa toimintaa. Tätä toki on tehtävä yhteistyössä kunnan kanssa ja työnjaosta sopien.

Rekolan Raikas on ollut perinteisesti koko alueensa aktiivinen liikuttaja. Tämä on ollut mahdollista monipuolisen lajivalikoiman ja eri ikäisille järjestetyn toiminnan ansiosta. Re-

kolan Raikkaan toiminta jatkuu laaja-alaisena myös tulevaisuudessa, minkä jokainen voi todeta tämän lehden sisältöön tutustumalla: Tiedot tulevan syksyn ja menneen kauden toiminnasta on tässä lehdessä runsaasti.

Suuri kiitos, jälleen kerran, lehden valmistumisesta jaostoilille, kirjoittajille, kuvaajille, materiaalien kokoajille ja kaikille tapahtumiin osallistuneille. 100-vuotias Suomi liikkuu tehokkaasti ainakin Rekolan Raikkaassa.

Syksyllä nähdään – liikkumassa!

Terveisin

Sirkka-Liisa Kähärä
puheenjohtaja



TUL:n valtakunnalliset Veteraanipäivät 2017

Veteraanipäivät 2017 olivat Vantaan Tikkurilassa 5. – 6.6.2017. Päivien suojelijana toimi Vantaan kaupunginjohtaja **Kari Nenonen**. Avajaissanoissaan **Jaakko Vastamäki** mainitsi, että Suur-Helsingin piirin veteraanijaosto oli luonut monipuolisen kahden päivän ohjelman TUL:n toimiston erinomaisella tuella ja Vantaan kaupungin tarjoamilla puitteilla. Tavoitteena oli, että jokainen veteraani löytäisi päivien ohjelmasta itselleen mieluisat tapahtumat. Päivien avaus oli Vantaan kaupungintalon edustalla.

Veteraanipäivien suunnittelussa

ja toteutuksessa olivat mukana seuraavat seurat: Helsingin Kotkat, Jakomäen Pyry, Jyryn Veteraanien Kerho ry, Leppävaaran Sisä, Puotinkylän Valtti, Rekolan Raikas ry ja Toukolan Teräs.

Päätös anoa Veteraanipäivät 2017 Vantaalle päätettiin TUL:n Suur-Helsingin piirin Veteraanijaoston kokouksessa lokakuussa 2015. Vahvistus tehtiin Lappeenrannan Veteraanipäivillä 2016. Päivien suunnittelutiimissä olivat mukana **Jaakko Vastamäki, Eeva Reiman, Harri Rinne** ja **Paula Kaunismäki** ja sen ensimmäinen kokous oli tam-

mikuussa 2017. Tiimikokousten välillä jokainen teki omaa työtään päivien suunnittelun etenemiseksi. Yhteenvedot ja päivitykset suunniteltiin ja päivien ohjelmaan tehtiin sitä mukaa kuin jokin osa-alue vahvistui. Tiimi tapasi kuukausittain ja myöhemmin kokoontumiset olivat TUL:n Suur-Helsingin piirin Veteraanijaoston kokouksien yhteydessä.

Vantaan kaupungin kanssa tehtiin kumppanuussopimus. Vapaa-ajanlautakunta myönsi Rekolan Raikas ry:lle 3000 euroa TUL:n Veteraanipäivien 5. – 6.6.2017 järjestämistä varten. Sopijapuolten vä-

lisen yhteistyön tarkoituksena oli edistää kaupungin pitkäjänteistä kaupunkimarkkinointia ja kehittää kaupungin myönteistä julkisuuskuva. Sopimus sisälsi myös Timmi-järjestelmän kautta tehtyjen tilavarausten maksuttomuuden.

Ruokailu hoidettiin ateriasopimuksella Vantin kanssa ja itse ruokailu tapahtui Peltolan koululla. Hotellien kanssa tehtiin kiintiösopimukset. Jäsenille lähetettiin ensimmäinen tiedote Veteraanipäivistä kesäkuussa 2016, seuraavan kerran tammikuussa 2017 tiedote jäsenkirjeen liitteenä ja kuukautta ennen tapahtumaa vielä ns. muistutuskirje jäsenille. Päivien budjetti laadittiin helmikuussa 2017 ja päivitystä tehtiin suunnitelmien ja varmistusten myötä. Päivien työryhmät kokoontuivat ensimmäisen kerran toukokuussa 2017, jolloin asiat käsiteltiin ensin yhdessä ja sitten työryhmittäin.

Veteraanipäiville osallistui molempina päivinä osallistujina 118 henkilöä, esiintyjänä 117 henkilöä, petanquepelaajina 174 henkilöä, toimitsijoina 53 henkilöä ja Eesti Kalévin jäseniä vierailijoina 5 henkilöä. TUL:n sivuilla oli mahdollisuus ilmoittautua sähköisesti sekä nettisivuilla oli päivien ohjelma, tilaus- ja ilmoittautumislomakkeet, petanquepelien säännöt sekä päiviiin liittyviä erilaisia muita tiedotteita. Sähköinen ilmoittautuminen ei vielä oikein onnistunut, sillä suurin osa ilmoittautumisista tehtiin paperiversioiden. Lisäksi Veteraanipäiville tehtiin oma sähköposti, jota käytettiin ilmoittautumisiin sekä tiedottamiseen. Ilmoittautumisia tehtiin paljon sekä suullisesti että puhelimitse. Yhteenvedo hoidettiin keskitetysti. Tietoa päivitetettiin ja se oli käytettävissä päivien suunnittelukokouksissa.

Veteraanipäiviä mainostettiin TUL:n nettisivuilla, jäsenkirjeissä jäsenjärjestöille sekä henkilökohdalliset jäsenkirjeet jäsenille, Vantaan Sanomien kumppanuussivuilla, Vantaan kaupungin asukaslehdessä, Koivukylän Lähisanomissa sekä monitorimainonnassa Koivukylässä, itse tapahtumassa oli kaupungin esitteitä, flyereita, rol-uppeja sekä beach-flageja sekä käsiohjelmissa oli Vantaan kaupunginjohtajan tervehdys ja käsiohjelman takasivulla kaupungin värillinen mainos ”Vantaa liikettä”. Poliisille tehtiin tilaisuudesta ilmoitus sekä Ensiapupäivitys -sopimus SPR Tikkurilan kanssa. Ensiapupäivityksellä oli kuusi avun tarvitsijaa. Vammat olivat pieniä.

Avajaiset olivat kaupungin talon edustalla, jonne Vantaan kaupun-



gin tervehdyksen toi kaupunginjohtaja Kari Nenonen. Musiikista vastasi Lumon puhaltajat ja liikunnallisesta puolesta vastasi liikunta-neuvos Eevi Kaasisen liikunnallinen esitys sekä kansainvälisen lapsiryhmän esitys. Paikalla oli mukavasti yleisöä sateisesta säästä huolimatta.

Petanquepelit olivat Tikkurilan Urheilupuiston hiekkakentällä ja turnauksessa noudatettiin TUL:n veteraanien petanquemestaruuskilpailujen sääntöjä. Pelijärjestelyt tehtiin tarkkojen suunnitelmien mukaisesti. Miesten petanquepeleissä oli 40 joukkuetta (120 pelaajaa) ja naisten petanquepeleissä oli 20 joukkuetta (40 pelaajaa), yhteensä 174 pelaajaa. Ylituomari **Marko Taipalveden** mukaan näissä peleissä tehtiin maailmanennätys, sillä 4 kierroksen peluuttaminen vei vain 4 tuntia 20 minuuttia. **Esko Lerssi**, Rekolan Raikas ry, jakoi petanque-pelien palkinnot.

Liikunta- ja kulttuuritapahtumat olivat Peltolan koululla. Eeva Reiman vastasi liikunta- ja kulttuuritapahtumista Veteraanipäivien aikana. Tapahtumia riitti kahdelle päivälle ja tavoitteena oli saavuttaa myös ”turistien” kiinnostus. Vaikka ohjelmien aikataulu oli tiukka, siitä huolimatta palaute oli ja on ollut positiivista. Liikunta- ja kulttuuritapahtumat olivat sekä järjestäjien valitsemia jäsenseurojen jäsenten veteraaniesityksiä että tilaisuuteen kutsuttuja esiintyjiä ja puhujia. Pääjuhla oli Tikkurilan Urheilutalolla. Tilaisuuden juonsi **Birgitta Kervinen**. Hän suunnitteli ja aikataulutti illan ohjelman sekä huolehti esiintyjistä. Salin koristelu aidoilla koivuilla oli myös Birgitta Kervisen suunnittelema. Iltamat olivat Puistokulmassa. Tanssimusiikista vastasi Los Lacastaacs Taas -yhtye. Veteraanipäivien lisäohjelmaksi oli käynti Fazerilassa.

Veteraanipäivien onnistuminen oli todellinen yhteistyön taidonnäyte. Jokainen oli mukana ja teki juuri sitä, mitä osasi tai halusi tehdä. Nämä päivät olivat liikuntaa, kulttuuria ja yhdessäoloa.

Teksti: **Paula Kaunismäki**



Työläislaulajat Veteraanipäivien pääjuhlassa, johtajana Reino Bäckström.

REKOLAN RAIKKAAN VETERAANIENTEN SYYSKAUSI 2017

alkaa viikolla 36, ma 4.9.2017 ja päättyy 1.12.2017

Osallistumismaksut ovat:

Hikijumppa , Reakolanmäen koulu	maanantaina	klo 19.30–21.00	25€
Boccia , Havukosken nuorisotalo	tiistai	klo 15–17	20€
Vesijumppa , Havukosken palvelutalo	tiistai	klo 16–17	80€
Vesijumpan syyskausi alkaa viikolla 39, tiistaina 26.9. ja päättyy viikolla 48, tiistaina 28.11.2017, yhteensä 10 kertaa			
Core liikuntaryhmä , Havukosken palvelutalo	keskiviikko	klo 10–11	40€
alkaa ke 6.9., päättyy ke 13.12.			
Kuntosali , Havukosken palvelutalo	keskiviikko	klo 16–17	25€
Vesijumppa , Havukosken palvelutalo	keskiviikko	klo 17–18	80€
Vesijumpan syyskausi alkaa viikolla 39, keskiviikkona 27.9. ja päättyy viikolla 48, keskiviikkona 29.11.2017, yhteensä 10 kertaa			
Kuntosali , Havukosken palvelutalo	keskiviikko	klo 17–18	25€
Vesijumppa , Havukosken palvelutalo	keskiviikko	klo 18–19	80€
Vesijumpan syyskausi alkaa viikolla 39, keskiviikkona 27.9. ja päättyy viikolla 48, keskiviikkona 29.11.2017, yhteensä 10 kertaa			
Vesijumppa , Havukosken palvelutalo	keskiviikko	klo 19–20	100€
Vesijumpan syyskausi alkaa viikolla 39, keskiviikkona 27.9. ja päättyy viikolla 48, keskiviikkona 29.11.2017, yhteensä 10 kertaa			
Venyttely ja -tuolijumppa , Havukosken nuorisotalo	torstai	klo 13–14	20€
Kuntosali , Koivukylän vanhustenkeskus	perjantai	klo 8–10	35€
Jooga	perjantai	klo 10–11	40€
alkaa pe 8.9., päättyy pe 15.12.			

Maksut tulee suorittaa 1.9.2017 mennessä, viite 2600, merkitse viesti -kohtaan mikä tai mitkä liikuntalajit maksetaan.

Jäsenmaksulle on oma maksukuitti, jota käytetään silloin kun kyseessä on vain jäsenmaksu. Henkilön tiedot (oma nimi, osoite, puhelinnumero, sähköposti ja syntymävuosi) tarvitaan jäsenrekisteriä varten. Tiedot voi laittaa myös sähköpostilla Ritvalle, anneli.sarkkinen@gmail.com.

Rekolan Raikas ry, Veteraanijasto, tili FI62 1220 3000 2510 62



Rekolan Raikas seuralehti 2017

Painos: 18 000 kappaletta

Päätoimittaja: Sirkka-Liisa Kähärä

Painopaikka: Lehtisepät Oy, Tuusula



Liikuntamyly oli tärkeä harjoituspaikka yleisurheilijoille talvikaudella 2016-2017. Kuvassa Taina Ala-Nikkolan valmennusryhmän urheilijat Saku Ritvanen, Oskari Sormunen, Nea Ala-Nikkola, Aada-Stiina Kalliokoski, Taika Nurro ja Jadelyn Sjögren valmiina vetoharjoitukseen.

Rekolan Raikkaan yleisurheilu kovassa nousussa

Rekolan Raikkaan nuorisoyleisurheilu on kovassa nousussa. Kesäkauden 2016 Suomen mestaruuskilpailuissa Rekolan Raikka oli 14-17-vuotiaiden sarjoissa paras vantaalais-seura kolmella mitalillaan.

Vuoden 2016 SM-mitalistit olivat henkilökohtaisissa lajeissa **Joanna Sauren** (Suomen mestari N 16 – sarjan 5000 metrin kävelyssä) ja **Aapo Pasanen** (pronssia M 16 – sarjan moukariheitossa) sekä P 14 – sarjan kiekonheiton joukkuekilpailussa **Ilmari Pehkonen** ja **Roope Niemi** joukkuepronssimitalillaan. Pistesijoille sijoittuivat Ilmari Pehkonen (P 14 – sarjan kiekossa neljäs) ja **Mona af Forselles** (kaksi pistesijaa N 16 – sarjan kestävyysjuoksumatkoilla).

Kesäkausi 2017 on alkanut Raikkaan urheilijoilta lupaavasti ja näyttää siltä, että seura saa ennätysuuden osanoton elokuun lopun 14-17-vuotiaiden SM-kilpailuihin. Uusia A-luokan tuloksen tehneitä olivat touko-kesä-

kuussa **Bienvenu Boukono** P 15 –sarjan 100 metrillä, **Roope Niemi** P 15- sarjan estejuoksussa ja **Annamaj Vierikko** T 14 – sarjan kävelyssä. Lisää uusia A-luokan urheilijoita lienee vielä tulossa.

Raikkaan urheilijoista **Taika Nurro** voitti kesäkuun alussa Youth Athletics Gamesien T 13 – sarjan kävelyn. Taikan johdolla 2004 – syntyneistä onkin nousemassa erittäin hyvä ryhmä ensi vuoden SM-kisoihin.

Kauden 2017 tulokset kehitys on Raikkaan urheilijoilla ollut hyvä siitäkin huolimatta, että harjoituskausi 2016-2017 oli olosuhteiden puolesta vaikea. Hakunilan väestönsuojan juoksusuora oli koko talven pois käytöstä ja urheilijat joutuivat tekemään lajiharjoittelun Myllypuron Liikuntamylyssä. Sielläkin harjoitusajoja vantaalaisille oli saatavissa vain viikonloppuisin. Tulevana talvena Hakunilan suoran pitäisi jälleen olla käytössä.

YLEISURHEILU

Rekolan Raikkaassa on noin 100 yleisurheilun harrastajaa. Toimintaa on tarjolla aina lasten urheilukouluista huippu-urheiluun saakka. Kaudella 2017-2018 yleisurheilun nuorisotoimintaa toteutetaan kolmessa ryhmässä:

Urheilukoulu 2010-2009 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 viikonpäivä varmistuu myöhemmin. Urheilukoululaisen jäsenmaksu on 80 euroa vuodessa. Ryhmässä voivat ilman eri ilmoittautumista jatkaa ne lapset, jotka ovat kesällä 2017 osallistuneet seuran yleisurheilukilpailuihin. Ryhmään otetaan lisäksi 25 uutta jäsentä. Ilmoittautumis- ja infotilaisuus on Kytöpuiston koulun liikuntasalissa keskiviikkona 6.9. klo 17.30. Ensimmäinen varsinainen harjoituskerta on 13.9.2017. Tiedustelut Sini Seemer 050-5443514 ja Tapio Tolonen 0400-213556.

Yleisurheilukoulu 2008-2007 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 viikonpäivät varmistuvat myöhemmin. Kesällä harjoituksia on kaksi kertaa viikossa. Yleisurheilukoululaisen jäsenmaksu on 80 euroa vuodessa. Ryhmässä voivat ilman eri ilmoittautumista jatkaa ne lapset, jotka ovat kesällä 2017 osallistuneet seuran yleisurheilukilpailuihin. Ryhmään otetaan lisäksi 15 uutta jäsentä. Ilmoittautumis- ja infotilaisuus on Kytöpuiston koulun liikuntasalissa keskiviikkona 6.9. klo 18.30. Ensimmäinen varsinainen harjoituskerta on 13.9.2017. Tiedustelut Mikko Pohjanvirta 045-1344413.

Valmennusryhmä 2006-2000 syntyneille

Yleisurheilun valmennusryhmä harjoittelee Kytöpuiston koululla, Hakunilan väestönsuojassa, Liikuntamylyssä ja Hiekkaharjun kentällä. Syksyn harjoituskauden ensimmäinen yhteisharjoitus pidetään Kytöpuiston koululla keskiviikkona 6.9. klo 19.30. Jäsenmaksu on 80 euroa vuodessa. Kiinnostuneet uudet urheilijat voivat tiedustella ryhmän toiminnasta valmentaja Esko Rannolta, puh. 050-5378653.



Lastenliikunta tunneilla jumpataan, hassutellaan ja opitaan vuorovaikutustaitoja samaan aikaan. Ilmoittautuminen syksyn ryhmiin on alkanut!

LIKUNNAN ILOA JA RIEMUA LASTEN LIKUNTARYHMISTÄ!

Lasten liikuntaryhmissä harjoitellaan liikunnan perustaitoja, tempuillaan ja leikitään liikuntavälineillä. Leikin ja mielikuvituksen avulla milloin loihditaan huikeita seikkailuja ja milloin rentoudutaan ja nautitaan yhdessä olemisesta. Liikuntatunneilla on iloinen, kannustava ja positiivinen ilmapiiri. Ryhmäkoot on rajattu, jotta jokainen lapsi tulee huomioduksi. Koulutetut ohjaajamme vastaavat monipuolisista ja hauskoista hetkistä liikunnan parissa. Lasten liikuntaryhmissä on hyvä aloittaa elinikäinen liikuntaharrastus. Syyskausi alkaa 28.8.2017 ja päättyy 10.12.2017. Ilmoittautuminen syksyn ryhmiin on nyt käynnissä!

Syyskauden 2017 lastenliikunnan ja perheliikunnan ryhmät

Muutokset mahdollisia! Ilmoittautuminen syksyn ryhmiin on nyt käynnissä! Lisätietoa tunteista www.rekolanraikas.fi.

TIISTAI

Päiväkummun koulu (Ismontie 2)

klo 17.15 – 18.00

Perheliikunta 3-4v.

klo 18.00 – 18.45

Perheliikunta 5-7v.

Perheliikunnassa vanhemmat liikkuvat yhdessä lasten kanssa. Perheliikunta on iloista yhdessä liikkumista liikuntaleikkien, tempuratojen ja muun touhuamisen merkeissä. Tunnneilla kehittyvät niin vanhempien kuin lastenkin koordinaatio, kehohallinta ja vuorovaikutustaidot. Ryhmien ohjaajana toimii Piia Laakso.

Syyskauden kausimaksu 90e/perhe sisältää seuran jäsenmaksun ja vakuutuksen lapselle. Mukaan mahtuu kumpaankin ryhmään 12 perhettä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
lastenliikunta@rekolanraikas.fi

KESKIVIikko

Rekolan koulu (Rekolantie 67)

klo 18 – 18.45

Vikkelät Vekarat 4-5v.

klo 18.45-19.30

Super Sankarit 5-6v.

Tutustutaan oman kehon mahdollisuuksiin liikkujana erilaisten leikkien, pelien, tempuratojen, välineiden ja musiikin avulla monipuolisesti liikkuen. Samalla harjoitellaan ryhmässä toimimista – liikkumisen iloa ja mielikuvitusta unohtamatta. Ryhmien ohjaajana toimii Heidi.

Syyskauden kausimaksu 80e/lapsi sisältää seuran jäsenmaksun ja vakuutuksen. Kumpaankin ryhmään otetaan 12 lasta.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
heidi.sirvio@elisanet.fi

TORSTAI

Päiväkummun koulu (Ismontie 2)

klo 17.00-18.00

Löydä lajisi 4-5v.

klo 18.00-19.00

Löydä lajisi 6-8v.

Löydä lajisi-ryhmissä tutustutaan jokaisella kerralla erilaisiin lajeihin, pallopeleistä voimisteluun. Yhdessä ryhmän kanssa opitaan samalla myös ryhmätyöskentelyä ja sosiaalisia taitoja. Ryhmän ohjaajana toimii Pia Airaksinen.

Syyskauden kausimaksu 80e/lapsi sisältää seuran jäsenmaksun ja vakuutuksen. Kumpaankin ryhmään otetaan 12 lasta.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
lastenliikunta@rekolanraikas.fi

LAUANTAI

Kytöpuiston koulu (Peltoniemenkuja 1)

klo 11.00-12.00

Lasten jooga 6-9v.

Jooga antaa lapselle luovaa liikkumisen iloa ja hetken aikaa rau-

hoitua. Lasten jooga on leikkiä, jossa jooga-sanat muodostavat tarinan. Mieli ja tunteet rauhoittuvat, motoriikka kehittyy, oma kehonkuva vahvistuu ja keskittyminen helpottuu. Lasten jooga on hauskaa ja kivaa! Lasten joogaharjoitukset on suunniteltu kullekin ikäryhmälle sopiviksi, mielekkäiksi ja turvallisiksi. Ryhmän ohjaajana toimii Sanna Höhnle, sertifioitu lasten joogaohjaaja.

Syyskauden kausimaksu 80e/lapsi sisältää seuran jäsenmaksun ja vakuutuksen. Ryhmään otetaan 12 lasta.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
sanna.hohnle@pp.inet.fi

Lisäksi Rekolan Raikas järjestää syksyn mittaan muutamia lastenliikunnan kursseja! Seuraa nettisivujamme www.rekolanraikas.fi ja ilmoittaudu mukaan!

Lastenliikunnan ja perheliikunnan syyskausi alkaa 28.8.2017!

PÄIVÄKUMMUN KOULU (Ismontie 2)

Tiistai	17.15-18.00	Perheliikunta 3-4v.
	18.00-18.45	Perheliikunta 5-7v.

REKOLAN KOULU (Rekolantie 67)

Keskiviikko	18.00-18.45	Vikkelät Vekarat 4-5v.
	18.45-19.30	Super Sankarit 5-6v.

PÄIVÄKUMMUN KOULU (Ismontie 2)

Torstai	17.00-18.00	Löydä lajisi 4-5v.
	18.00-19.00	Löydä lajisi 6-8v.

KYTÖPUISTON KOULU (Peltoniemenkuja 1)

Lauantai	11.00-12.00	Lasten jooga 6-9v.
-----------------	-------------	---------------------------

Lisätietoja ryhmistä www.rekolanraikas.fi

JOUKKUEVOIMISTELUN HARRASTE-, VALMENNUS- JA KILPARYHMÄT 2017

HARRASTERYHMÄ

SÄDE

7-12-vuotiaat (2005-2010-syntyneet)

Tiistai klo 17.00-18.30 Kytöpuiston koulu, Peltoniemenkuja 1

Mahdollisuus harrastaa voimistelua kerran viikossa treenaten. Talven aikana harjoitellaan monipuolisesti erilaisia voimistelu-taitoja, temppuillaan, kokeillaan välineitä ja valmistetaan esitys-ohjelmia seuran juhliin.

Syyskausi alkaa 29.8.2016

Kausimaksu 110,- €/ syyskausi, sisältäen seuran jäsenmaksun ja vakuutuksen.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
voimistelu@rekolanraikas.fi

VALMENNUSRYHMÄT

SÄIHKE

7-8-vuotiaat (2009-2010-syntyneet)

Keskiviikko klo 17.00-18.30 ja sunnuntai klo 17.00-18.30

Varia, Talvikkitie 119

Valmennusryhmä Säihkeessä tutustutaan joukkuevoimisteluun voimistelun perustaitoja harjoitellen. Ryhmä esiintyy seuran juhlissa ja osallistuu Stara-tapahtumiin.

Ryhmän valmennusmaksu 220,-€/ syyskausi sisältäen seuran jäsenmaksun ja vakuutuksen.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
Heini Sandén sanden.heini@gmail.com

SELEA

7-8-vuotiaat (2009-2010-syntyneet)

Torstai klo 17.30-19.00, perjantai klo 18.30-20.00 ja sunnuntai klo 15.00-17.00 Varia, Talvikkitie 119.

Tavoitteellisesti harjoitteleva valmennusryhmä Selea harjoittelee kolme kertaa viikossa. Selea harjoittelee osin valmennusryhmä Sabinen kanssa. Selea esiintyy seuran juhlissa ja osallistuu Stara-tapahtumiin.

Ryhmän valmennusmaksu on 350,-€/ syyskausi sisältäen seuran jäsenmaksun ja vakuutuksen.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
Jonna Rauta jonna.rauta@wippies.com

SABINE

8-9-vuotiaat (2008-2009-syntyneet)

Maanantai klo 17.00-19.00, keskiviikkona klo 17.00-19.00 ja sunnuntaina klo 15.00-17.00 Varia, Talvikkitie 119.

Tavoitteellisesti kolme kertaa viikossa harjoitteleva joukkue Sabine esiintyy seuran juhlissa ja osallistuu Stara-tapahtumiin sekä 8-10-vuotiaiden sarjan kilpailuihin. Sabine harjoittelee osin yhdessä valmennusryhmä Selean kanssa.

Ryhmän valmennusmaksu 300,-€/ syyskausi sisältäen seuran jäsenmaksun ja vakuutuksen.

Lisäksi erillinen balettimaksu.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
Heini Sandén sanden.heini@gmail.com

SOLINA

10-12-vuotiaat (2005-2007-syntyneet)

Maanantai klo 18.00-20.00 ja torstai klo 18.00-20.00 Varia, Talvikkitie 119.



Joukkuevoimistelun harraste- ja kilparyhmissä jokainen pääsee esiintymään. Kuvassa joukkuevoimistelun valmennusryhmä Solina kevätjuhlan jälkeen.

Säihke söpöili tuomareiden sydämiin ensimmäisessä Stara-esiintymisessään

Rekolan Raikkaan joukkuevoimisteluryhmä Säihkeen ensimmäinen Stara-esiintyminen tapahtui aurinkoisena lauantaina Myyrmäen urheilutalolla 6.5.2017. Kisoissa kulkivat vuorotellen Staran ja tanssillisen voimistelun esitykset. Päivä ja odotus oli tytöille melkoisen pitkä pienistä viivästyksistä johtuen, mutta pienillä perhosilla mahan pohjassa ja hienolla tsemppillä tyttöjen lisäksi myös valmentajien ja tsemppaamassa mukana olleiden kampaaja-huoltaja-ruokahuolto-aktiivimammojen päivä sujui muitta mutkitta.

Pitkästä odottelusta huolimatta tyttöjen esiintyminen sai hyvää palautetta tuomaristolta ja kiitosta esimerkiksi alun tasapainosarjasta.

Kiitosta ropisi myös yleisestä rohkeudesta ja iloisuudesta.

Tyttöjä kuvattiin suloisiksi ja he saivat jo muutama WAU-arvionkin!

Tytöt nauttivat itse esityksestään turkooseissa asuissaan ja valloittavissa lettikampauksissaan. Kovalla treenillä hyvin ansaitut medalit kaulassa olivat helppo hymyillä! Valmentajille, tytöille ja kaikille tsemppaamassa mukana olleille jäi upea fiilis esityksestä.



Valmennusryhmä Solina osallistuu Stara-tapahtumiin ja esiintyy seuran juhlissa.

Ryhmän valmennusmaksu 250,-€/ syyskausi, sisältäen seuran jäsenmaksun ja vakuutuksen.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
Sirpa Ranto ranto12@saunalahti.fi

KILPAJOUKKUEET

SELENA

11-13-vuotiaat (2004-2006 -syntyneet)

Maanantai klo 17-20, keskiviikko klo 17-20 ja torstai klo 17.30-20.30 Varia, Talvikkitie 119.

Selena kilpailee 10-12-vuotiaiden sarjassa osallistuen sekä alue- että valtakunnallisiin kilpailuihin. Lisäksi Selena esiintyy seuran tilaisuuksissa. Selena-joukkueessa voimisteleminen vaatii sitoutumista. Joukkue harjoittelee 3-4 kertaa viikossa ja pitää lisäksi harjoitusleirejä.

Ryhmän valmennusmaksu 440,-€/ syyskausi, sisältäen seuran jäsenmaksun.

Lisäksi erillinen toiminta- ja balettimaksu.

Lisätietoja:
Heidi Laiho heidilaiho.jv@outlook.com

SYRENIA

14-16-vuotiaat (2003-2001-syntyneet)

Maanantai 18.30-21.30, keskiviikko klo 18.00-21.00, torstai 18.30-21.30 ja sunnuntai 16.00-20.00 Varia, Talvikkitie 119.

14-16-vuotiaiden joukkue Syrenia kilpailee kilpasarjassa osallistuen sekä alue- että valtakunnallisiin kilpailuihin. Syrenia harjoittelee tavoitteellisesti 4 kertaa viikossa ja pitää lisäksi harjoitusleirejä. Syreniassa voimisteleminen vaatii sitoutumista.

Ryhmän valmennusmaksu on 650,-€/syyskausi sisältäen vakuutuksen ja seuran jäsenmaksun. Lisäksi erillinen balettimaksu.

Lisätietoja:
Jonna Rauta jonna.rauta@wippies.com

Jos olet kiinnostunut voimistelusta, ota rohkeasti yhteyttä ja tule kokeilemaan! Valmennus- ja kilparyhmien syyskausi alkaa jo elokuussa, kysy lisää joukkueiden vastuuvallmentajilta!

Lisää tietoa ryhmistä löydät seuran nettisivuilta
www.rekolanraikas.fi



TANSSILLISTA VOIMISTELUA AIKUISILLE

Sointu - uusi tanssillisen voimistelun ryhmä hakee mukaan uusia harrastajia!

Tanssillinen voimistelu on uusi tanssin ja voimistelun yhdistävä suomalainen naisvoimisteluun pohjautuva laji, joka liikuttaa niin nuoria kuin varttuneempiakin naisia. Harjoituksissa keskitytään keskivartalon toimintaan, liikkeiden virtavuuteen, askelsarjoihin ja lisäksi jokaisissa harjoituksissa huolletaan ryhtiä ja liikkuvuutta. Syksyn aikana kootaan kooreografia, jolla ryhmä esiintyy seuran tilaisuuksissa.

Aiempaa kokemusta tanssista tai voimistelusta ei vaadita.

Harjoitukset sunnuntaisin klo 18.30-19.30 Vantaan ammattiopisto Varialla, Talvikkitie 119. Ryhmän kausimaksu 80€/syyskausi sisältäen seuran jäsenmaksun.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Heini Sandén sanden.heini@gmail.com

Lue lisää tanssillisesta voimistelusta ja Rekolan Raikkaasta osoitteesta www.rekolanraikas.fi

barona

**LÖYTYKÖ MEILTÄ
SINUN SEURAAVA
TYÖPAIKKA?**

TUTUSTU TEOLLISUUSALAN
PAIKKOHIMME OSOITTEESSA
CAREERS.BARONA.FI

**Koivukylän
APTEEKKI**

**Tervetuloa
palvelevaan
Avainapteekkiin!**

Avoimna
arkisin klo 8.30-21
la klo 9-19
su klo 12-16
Nyt myös auki juhlapäivinä klo 12-16

Ojalehdonkuja 1,
01400 Vantaa, CM-talossa
puh. (09) 871 0826,
www.koivukylanapteekki.fi

Avainapteekit

Olemme myös
Facebookissa!

K CITYMARKET

KOIVUKYLÄ

Koivu
ISÄNNÖINTIPALVELU

Koivu
KIINTEISTÖPALVELU

KOIVU-YHTIÖT
Kiinteistö- ja asumisvastuuta jo vuodesta 1972

Vantaan Energia
ENERGIAA ELÄMÄÄN



Joukin kuulumiset

Ammattilaisurani toinen vuosi tuli täyteen kesäkuun alussa. Huomaan, että olen oppinut näinä kahtena vuotena paljon, erityisesti kaksi tärkeää asiaa. Ensinnäkin: harjoittelemaan niin hyvin ja niin intensiivisesti, kuin pystyn. Antamaan kaikki voimavarani voimistelulle, joka päivä. Ja toiseksi: ottamaan vapaa-aikani todella rennosti ja olemaan stressaamatta yhtään mistään, ellei siihen ole hälyttävää tarvetta. Olen löytänyt elämäni tasapainon.

30 tuntia intensiivistä harjoittelua kaksin valmentajani Titta Heikkilän kanssa Ikurin harjoituskeskuksessa Tampereella koettelee inhimillisiä äärrirajojani niin fyysisesti kuin henkisesti. Palautuminen on siis ensisijaisen tärkeää, jotta keho välttää loukkaantumiset ja ylikunnon – ja tulosta voi syntyä.

Käytän monia tunteja päivässä palautumisen optimoimiseen. Päiväni alkaa yhdeksän maissa runsaalla aamiaisella, jolla täytän energiavarastoni päivän työhön. Sitten suuntaan hallille ja porhallan sään salliessa luontoon verryttelämään. Juoksu hiljaisessa metsässä saa ajantajun katoamaan, mielen rentoutumaan, ja kuin varkein elimistö lämpenee ja hiki alkaa virrata ihanasti. Olen valmis antamaan kaikkeni sille treeniohjelmalle, jonka Titta on kullekin päivälle suunnitellut.

Seitsemän tunnin harjoitusession jälkeen suuntaan uupuneena kotiin ja syön välittömästi suosikkiruokaani, kana- tai lohisalaattia, jotta palautuminen ei viivästy. Levätyäni sopivasti lähdän usein palauttavalle iltalenkille Kalkunvuoren upeisiin maisemiin tai vaihtoehtoisesti uimaan ja saunomaan kotini vieressä sijaitsevalle uimahallille. Yhdeksän tunnin yönnet kruunaavat päivän ja palauttavat kehoni seuraavaan treenipäivään.

Jouki Tikkanen



Istumalentopalloa Rekolan Raikkaassa

Rekolan Raikas on perustanut istumalentopalloryhmän, jossa lajia pääsee harrastamaan. Laji on suunnattu niin miehille kuin naisille. Tavoitteena Raikkaalla on saada joukkue ensi vuonna SM-sarjaan.

Lisätietoa lajista ja harrastevuoroista: **Juha Kärkkäinen**, juha.karkkainen@jousiteos.fi, puh. 0503393506

Laji on periaatteiltaan täysin normaalin lentopallon kaltainen, mutta sitä voivat pelata myös amputoidut [2] ja muut alaraajavammaiset, joilta tavallisen lentopallon pelaaminen ei onnistu.

Lentopalloon verrattuna kenttä on pienempi (10 x 6 metriä) ja verkko matalammalla (miehillä 115 cm, naisilla 105 cm). Aloitussyötön saa torjua. Palloa voi koskettaa millä tahansa ruumiinosalla, mutta lyön-

n aikana pelaajan tulee koskettaa lattiaa jollain olkapäiden ja pakaroiden välisellä ruumiinosallaan. Seisomaan nouseminen, käveleminen ja muunkinlainen vartalon nostaminen on lajissa kielletty.

[1] [3] Ensimmäisen kerran nykyisenkaltaista istumalentopalloa pelattiin Alankomaissa [4] vuonna 1956 [5], ja vuonna 1967 [6] järjestettiin lajin ensimmäiset kansainväliset kilpailut.

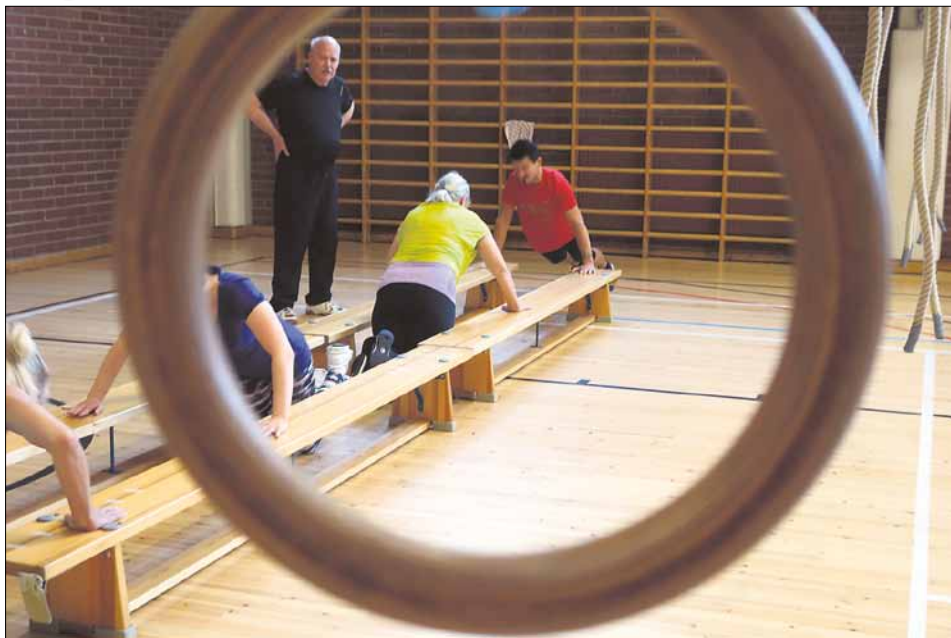
Paralympialaisten [7] ohjelmassa istumalentopallo on ollut vuodesta 1980 [8] (naisilla 2004 [9]).

[1] [3] Istumalentopalloa voivat pelata myös vammattomat henkilöt tai esimerkiksi entiset lentopalloilijat, jotka eivät loukkaantumisten takia pysty tavallista lentopalloa pelaamaan. Muun muassa SM-sarjaa voivat pelata myös vammattomat. Kuitenkin muun muassa paralymp-

pialaisissa pelaajat luokitellaan täysivammaisiksi (D) ja minimivammaisiksi (M). Joukkueessa saa olla kaksi minimivammaista, joista vain toinen kerrallaan kentällä.

Links:

- [1] <http://www.jousiteos.fi/>
- [2] <https://fi.wikipedia.org/wiki/Amputaatio>
- [3] https://fi.wikipedia.org/wiki/Istumalentopallo#cite_note-lt-1
- [4] <https://fi.wikipedia.org/wiki/Alankomaat>
- [5] <https://fi.wikipedia.org/wiki/1956>
- [6] <https://fi.wikipedia.org/wiki/1967>
- [7] <https://fi.wikipedia.org/wiki/Paralympialaiset>
- [8] <https://fi.wikipedia.org/wiki/1980>
- [9] <https://fi.wikipedia.org/wiki/2004>



Tule kuntoilemaan Kunnon Piiriin

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

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

Digi-ajan muoti-ilmio, istuva elämäntapa, asettaa terveyshaasteita aerobisen kunnon ohella niin lihasten kuin myös luuston tasapainolle ja hyvinvoinnille. Lihassoiman heik-

keneminen saattaa johtaa vaikeisiin toimintakyvyn rajoituksiin myöhemmällä iällä. Keski-ikäisen väestön alaselän sekä niska-hartiavaivat ovat tilastojen mukaan lisääntyneet huomattavasti.

Nykyihmisen työstä johtuva energiankulutus on vähentynyt merkittävästi, ja vapaa-aikakin on muuttunut. Arkiliikunta on vähentynyt ja energiankulutus pienentynyt.

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

Aloittelijalle kohtuullinen liikunnan kuormittavuus riittää ainakin aluksi vähimmäisliikunnaksi

ja usein se on myös optimaalisesti tehokasta. Kuitenkin jotta voitaisiin puhua kunnon kohottamisesta, tulisi liikuntasuorituksen aikana hengästyä ja paidan kostua hiestä ja olla kestoaltaan puolesta tunnista tuntiin. Päivittäisellä liikunnalla tai kestävyysliikunnalla päästään jo parantamaan hapenkulutusta, alentamaan syketaajuutta, laskemaan verenpainetta, jolloin sydäntäkin kuormittuu vähemmän.

Liikunta ehkäisee myös lihavuutta ja aikuisiän diabetesta. Eri tutkimusten mukaan kunnon kohottaminen heikosta keskitasoon vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin n. 50 %:lla.

Yksi tärkeä terveyden kannalta mitattava ominaisuus on kehon

painoindeksi, jonka avulla voidaan arvioida ihmisen painon ja pituuden suhdetta. (BMI, body mass index = paino jaettuna pituuden neliöllä, esim. pituus 170 cm, paino 70 kg=> $70/1.7^2 = 24.2$), jossa terveydelle sopiva lukema on n. 20-25 välillä. Painoindeksi soveltuu hyvin valtaosalle aikuisiän ihmisistä painon määrittämiseen. Poikkeuksena hyvin lihaksikkaat ihmiset, sillä painoindeksi ei katso eroa lihas- tai rasvakudoksen välillä.

Toinen helposti mitattava asia on vyötärön ympärysmitta. Se on hyvä mittari kuvaamaan vatsaontelon sisäistä turhua rasvaa. Jos vyötärön ympäryys on naisella alle 80 cm ja miehellä alle 90 cm, voi olla hyvin tyytyväinen mittoihinsa. Jos taas

naisella vyötärön ympäryys ylittää 90 cm ja miehellä 100 cm, olisi terveyden kannalta ehkä syytä laihduttaa.

Kunnon piirin ohjelmistosta löytyy jumppatunteja jotka sopivat erinomaisen hyvin em. alueiden lihasten kestävyuden ja voiman lisäykseen sekä erilaisten tuki- ja liikuntaelämäntönnön kolotus- ja kipuoireiden ehkäisemiseen ja helpottamiseen.

Tervetuloa kuntoilemaan Kunnon piiriin!

Rekolan Raikkaan KUNNON PIIRIN syyslukukausi 1.9.-15.12.2017

Ma	18:00 – 19:00	Pilates alkeet	Rautpiha	Airi
	19:00 – 20:00	Pilates jatkokurssi	Rautpiha	Airi
	19:00 – 20:00	Ma special	Havukoski	Vaihtuva
	20:00 – 21:00	Bodykorsetti	Havukoski	Tuija
	19:00 – 20:15	Kuntonyrkkeily	Kytöpuisto 30.11. asti	Markus
	20:15 – 21:30	Sähly	Kytöpuisto 30.11. asti	Markus
Ti	18:00 – 19:00	Zumba	Havukoski	Petra
	20:00 – 21:00	Pumppi	Havukoski	Miisa
Ke	19:00 – 20:00	Kahvakuula 2)	Havukoski	Vaihtuva
	20:00 – 21:00	Palloilu 3)	Havukoski	-
To	17:30 – 18:45	Hathajooga alkeet	Rautpiha?	Soili
	19:00 – 20:30	Hathajooga jatko	Rautpiha?	Soili
	19:00 – 20:00	Body	Havukoski	Hantta
	20:00 – 21:00	Kehonhuolto	Havukoski	Hantta
Pe	10:00 – 11:00	Jooga 1)	Palvelutalo	Miisa
	19:00 – 20:00	Gymstick	Havukoski	Helena
	20:00 – 21:00	Sähly	Havukoski	-
La	09:00 – 10:00	Functional body	Kytöpuisto 4.12. asti	Sanna
	10:00 – 11:00	Mind & body special	Kytöpuisto 4.12. asti	Sanna
Su	17:00 – 18:00	Kahvakuula 2)	Kytöpuisto 5.12. asti	Miisa
	18:00 – 19:00	Venyttely	Kytöpuisto 5.12. asti	Miisa

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

Pankkiyhteystiedot: NORDEA FI33 1506 3007 2001 33, maksuviite 20022, eräpäivä on 8.9.2017.

Maksut myös: Sporttipassi, EazyBreak sekä Smartum liikuntaselitet ja Online palvelu.

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

Tuo tositate suorituksesta 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) Palvelutalon tunti sisältyy kausimaksuun, mutta jos haluat osallistua vain tälle tunnille, hinta on 40 euroa ja maksu Veteraanijaostolle, tili FI62 1220 3000 2510 62.

2) Oma kuula mukaan, kumipohja, 8-12 kg lieenee useimmille sopiva

3) Palloilun lajit sovitaan ja tiedotetaan etukäteen kuukausi kerrallaan

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä.

Salit:

Havukosken koulu, Tarhakuja 2

Kytöpuiston koulu, Peltoniemenkuja 1

Havukosken palvelutalo, Paimenentie 4,

Rautpihan päiväkot, Rautkallionkatu 7

VANTAAN LIIKUNTAPALVELUIDEN JA KUNTOJAKSEN YHTEISTYÖKURSSIT:

V170636 Zumba Havukosken koulu ti klo 19:00, 5.9.-12.12.2017

V170637 Keppijumppa Rekolan koulu to klo 18:00, 7.9.-14.12.2017

V170634 Aerobic Mix Vierumäen koulu, Kulomäen opetuspiste to klo 18:00 7.9.-14.12.2017.

V170635 Kunnon Jumppa Vierumäen koulu, Kulomäen opetuspiste to klo 19:00 7.9.-14.12.2017

Koulujen syyslomalla ei yhteistyökurssien jumppia. Maksu 50 euroa/ kurssi.

Ilmoittautuminen alkaa 7.8.

Lisätiedot ja päivitykset netissä:

www.rekolanraikas.fi/ Kuntoliikunta ja etusivun uutiset.



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 seuras tukeminen jo tänään. Join the movement.

stadium[®]
Join the movement