



### *Hyvä Raikkaan Seniorijaoston jäsen*

Kun saat tämän jäsenkirjeen, niin koko Suomessa eletään kesälomakautta. Juhannus toi hiljaisuuden kaupunkielämään. Festarit ja kesäteatterit korvaavat liikuntatapahtumat.

Liikunta ei kuitenkaan ole täysin tauolla, sillä Vantaan kaupunki tarjoaa maksuttomia tapahtumia koko kesäkauden. Kesäliikunnasta löytyy tietoa [Vantaan harrastuskalenterin sivuilta](#).

Tässä muutama meillekin tuttuja juttuja:

#### **1. Senioripakun**

pysäkeillä tarjotaan parillisina viikkoina kevyttä ulkojumppaa, parittomina viikkoina mukavia pihapelejä. Senioriliigan pihapelivuorot tarjoavat mukavaa yhdessäoloa ja kevyitä pihapelejä. Osallistujien toiveet huomioidaan toiminnassa. Toiminta on maksutonta ja siihen voi osallistua apuvälinein tai ilman.

Pysäkkipaikat ja aikataulu: Torstaisin 16.6.–20.6. & 8.8.-19.9.2024

klo 9.45 Hakunilan Vaunukallionpuisto Senioriliigan pihapelivuoro

klo 12.00 Länsimäki Tarinatori Senioripaku

klo 13.00 Simonkylä Koivukyläntien ja Vanamonkujan välinen viheralue

Senioriliigan pihapelivuoro Toiminta on osa Vantaan kaupungin Ikiliikkujat toimintaa.

#### **2. Kävelytesti** torstaina 29.8.2024 klo 13.00-14.30 Hiekkaharjussa, Urheilutie 15,

ilmoittautuminen: [liikunta.ilmoittautumiset@vantaa.fi](mailto:liikunta.ilmoittautumiset@vantaa.fi)

1 km kävelytesti on suunnattu 55–79-vuotiaille. Kävelytesti kertoo aerobisesta kestävyyskunnosta ja toimintakyvystä. Paikalle tulee saapua viimeistään 30 min ennen kävelytestiajan päättymistä.

Syyskauden alkaessa Rekolan Raikkaan seniorijaosto tarjoaa niin vanhoille kuin uusille jäsenille mahdollisuuden kokeilla eri liikuntaryhmissä kaksi ensimmäistä kertaa ja vasta sitten voi päättää jatkaako liikuntaryhmässä vai ei. Muista, tätä mahdollisuutta voi mainostaa kaverille ja kaveri kaverille. Laita sana kiertämään, sillä mukaantulo on helppoa, matalan kynnyksen liikuntaa ja hyvin edullista.

Jäsenille pyrimme tarjoamaan myös erilaisia tapahtumia, retkiä sekä teatteriesityksiä, joissa on lupa olla ja nauttia. Myös yhteistoiminta TUL Uudenmaan piirin veteraanien kanssa on tapahtumarikasta. Olemalla aktiivinen, esittämällä ideoita ja osallistumalla tekemisiin, saadaan aikaan paljon hyvää niin liikunnan kuin muun toiminnan parissa. Tuetaan toisiamme, hyväksytään erilaisuudet ja annetaan kaikille oma tila. Kaikki tämä on mahdollista ja siihen me kaikki voimme vaikuttaa.

*Eske ja Paula*

**Yksilöllisyys, ennakointi ja suunnitelmallisuus minimoivat liikuntaan liittyvät riskit**



**Rekolan Raikkaan seniorit** järjestävät päävastuullisena yhdessä TUL Uudenmaan piirin veteraanien kanssa Kuusijärvitapahtuman keskiviikkona 21.8.2024 klo 13–15 grillipaikalla. Mukavaa tekemistä, myynnissä makkaraa, kahvia ja kahvileipää sekä yhdessä oloa.

Aloitamme lomien jälkeen **kahvihetkellä torstaina 29.8.2024 klo 13–15 Havunneulassa**, osoite Marjatta-Säätiö, Paimenentie 2. Tilaisuudessa voit ilmoittautua liikuntaryhmiin, kysyä tulevan syksyn toiminnasta ja tavata muita Raikkaan seniorijaoston jäseniä.

**Liikuntaryhmien osalta syyskauden 2024 toiminta alkaa viikolla 36**, maanantaina 2.9.2024.

Jäsenkirjeen liitteenä on viikko-ohjelma, josta löydät aloituspäivät sekä maksut liikuntaryhmittäin.

**TUL Uudenmaan** piirin veteraanien jäsenkirje 2/2024 postitetaan jäsenille tämän jäsenkirjeen kanssa. Siitä löytyy tarkemmin tietoa tulevista, yhteisistä tapahtumista, kuten Ikäihmisten hyvinvointitapahtuma Puistokulmassa torstaina 10.10.2024 klo 11–16. Tavoitteena on edelleen yksi, yhteinen liikuntatapahtuma sekä teatteriesitys kerran kuukaudessa. Muutokset kauden aikana ovat mahdollisia.

**Rekolan Raikas ry:n hallitus** kutsuu jäsenet, niin uudet kuin vanhat Kuusijärvelle sunnuntaina 8.9.2024 klo 13–15 viettämään ulkoilupäivää grillipaikalla urheilullisten leikkien merkeissä. Tarjolla kahvia ja mehua sekä grilli on kuumana.

**Rekolan Raikkaan senioreille teatteritarjontaa: Silkkitehtaan naiset**, lauantaina 14.9.2024 klo 14, lipun hinta 30 euroa, varattuna 20 lippua. Maksu viimeistään 14.8.2024 Rekolan Raikas ry, veteraanijaosto, tili **FI62 1220 3000 2510 62, viite 1708**

**Tietoa esityksestä:** Historiallisen materiaalin ja haastattelujen pohjalta syntyy esitys, jossa kutoutuvat yhteen tehtaan kehityskulku ja tehdaslaisten elämäntarinat. Vuonna 1934 perustetun Tikkurilan Silkkitehtaan tuotteet olivat maailmanlaajuisesti tunnettuja ja se tarjosi elannon sadoille työntekijöille perheineen, monille koko työuransa ajan. Näyttämölle sovitettuna tarinan loimilankoina soivat varta vasten teokseen sävelletyt upeat laulut. Kesto n. 2 tuntia sis. väliajan.

**Tärkeä asia:** Rekolan Raikkaan hallituksen kokouksessa 19.5.2024 keskusteltiin seuran jäsenrekisterin päivityksestä. Taloudenhoitaja kertoi, että hänellä on hyvin paljon puutteellisia jäsentietoja. Täten pyydämme kaikkia Raikkaan seniorijaoston jäseniä ilmoittamaan Paula Kaunismäelle, [kaunipau@gmail.com](mailto:kaunipau@gmail.com) tai puhelin 050-4536364, seuraavat tiedot: oma nimi, syntymävuosi, kotiosoite, puhelin ja sähköposti. Syntymävuoden tiedot tarvitaan Vantaan kaupungin avustukseen. Yhteystiedot tarvitaan jäsenpostin lähettämiseen oikeaan osoitteeseen joko sähköpostilla tai kirjeitse niille, joilla ei ole sähköpostia. Tai jos tulee pikatiedotettavaa koskien liikuntaryhmiä, on tärkeää tavoittaa jäsenet.



Seniorijaosto

Jäsenkirje nro 2/2024  
Päivitetty 16.6.2024

**LIIKUNTARYHMÄT, syksy 2024:**

**Iltapäiväjumppa**, Havukosken nuorisotalo  
maanantai klo 12.30–14.00, **maksu 25 euroa**  
**Syyskausi 2.9.-25.11.2024**

MUISTA: sisäpelikengät, oma keppi, matto ja juomapullo

**Pehmolentopallo**, Rekolan mäen koulu  
maanantai klo 20.00–21.15, **maksu 30 euroa**  
**HUOM!** Aloitusaika muuttunut  
**Syyskausi 2.9.-25.11.2024**

**Vesijumppa**, Foibekartano, uima-allas  
tiistai klo 20.00–20.30, 25 minuutin ryhmä, **maksu 100 euroa (13 krt)**  
**Syyskausi 3.9. – 26.11.2024**

**Vesijumppa**, Hakunilan uimahalli, Terapia-allas – Mukaan mahtuu!  
keskiviikko klo 15.30–16.00  
25 minuutin ryhmä, max. 13 hlöä/allas, **maksu 80 euroa**  
**Syyskausi 4.9.-27.11.2024**  
Lisäksi eläkeläisten lippu 3 euroa tai Sporttikortilla ilmaiseksi

**Kuntosali**, Marjatta-Säätiö, Paimenentie 4,  
keskiviikko klo 17–18, **maksu 30 euroa**  
**Syyskausi 4.9.-27.11.2024**

**Tuolijumppa**, Marjatta-Säätiö, liikuntasali, Paimenentie 4, torstai klo 13–14,  
**Syksyn 2024 liikuntaryhmän maksu 25 euroa**  
Maksu Raikkaan veteraanijaoston tilille, Marjatta-Säätiö laskuttaa jaostoa  
**HUOM!** Muista kertoa tuolijumpan vetäjälle, että olet Raikkaan jäsen  
**Syyskausi alkaa torstaina 12.9.2024**

**Kuntosali**, Koivukylän vanhustenkeskus,  
perjantai klo 8–10, **maksu 35 euroa**  
**Syyskausi 6.9.-29.11.2024**

**Korttirinki** joka toinen tiistai klo 13  
Raikkaan toimistolla sopimuksen mukaan  
yhteyshenkilö Kari Koho, puhelin 0500 912592

**HUOM!**

Voit käydä kokeilemassa 2 kertaa maksutta Rekolan Raikkaan seniorijaoston liikuntaryhmissä ja jos innostut jatkamaan, maksat vasta sen jälkeen - Kerro tullessasi ryhmän vastuuhenkilölle, että olet kokeilemassa, et vielä ole päättänyt ryhmässä aloittamista.

Kannatusjäsenmaksu **25 euroa**  
(jos et ole mukana missään liikuntaryhmässä, mutta haluat olla Raikkaan veteraanijaoston jäsen)



Seniorijaosto

Jäsenkirje nro 2/2024

Päivitetty 16.6.2024

Syyskauden 2024 liikuntaryhmien maksujen **eräpäivä on 23.9.2024.**

Kun maksat, käytä **viitettä 7100.** Rekolan Raikas ry, Veteraanijaosto, Nordea, tilille FI62 1220 3000 2510 62

**Maksuasioissa:**

Paula Kaunismäki, puhelin 050-4536364, [kaunipau@gmail.com](mailto:kaunipau@gmail.com)

**HUOM! Veteraanit voivat osallistua Kunnan piirin tunneille tai Vantaan liikuntapalveluiden yhteistyökursseille normaaleilla hinnoilla.**

**Seniorijaosto 2024:**

Esko Lerssi, puheenjohtaja <a href="mailto:esko.lerssi@kolumbus.fi">esko.lerssi@kolumbus.fi</a>	puhelin 0400 507559 Vastuualue: järjestyksenvalvojan tehtävät, iltapäiväjumppa
Malla Lerssi, sihteeri <a href="mailto:marja.lerssi@elisanet.fi">marja.lerssi@elisanet.fi</a>	puhelin 040 7796708 vastuualue: iltapäiväjumppa
Jaakko Kaunismäki, taloudenhoitaja <a href="mailto:jaakko.kaunismaki@gmail.com">jaakko.kaunismaki@gmail.com</a>	puhelin 040 5064816 Vastuualue: maksuasiat, kuntosali (keskiviikko, varalla)
Paula Kaunismäki, tiedotus <a href="mailto:kaunipau@gmail.com">kaunipau@gmail.com</a>	puheli 050 4536364 Vastuualue: tiedotus
Kari Koho, jäsen <a href="mailto:kari.koho@elisanet.fi">kari.koho@elisanet.fi</a>	puhelin 0500 912592 Vastuualue: korttirinki, kuntosali (perjantai)
Anna Kojola, jäsen <a href="mailto:annakylkoj@hotmail.com">annakylkoj@hotmail.com</a>	puhelin 044 3503763 Vastuualue: järjestyksenvalvojan tehtävät, pehmolentopallo
Osmo Kähkönen, jäsen <a href="mailto:osmo.kahkonen@pp3.inet.fi">osmo.kahkonen@pp3.inet.fi</a>	puhelin 050 5567036 Vastuualue: kuntosali (perjantai)
Jukka Sainio, jäsen <a href="mailto:jukkasainio3@gmail.com">jukkasainio3@gmail.com</a>	puhelin 050 5565553
Ritva Sarkkinen, jäsen <a href="mailto:anneli.sarkkinen@gmail.com">anneli.sarkkinen@gmail.com</a>	puhelin 050 300 2018
Jaakko Vastamäki, jäsen <a href="mailto:jaakko.vastamaki@kolumbus.fi">jaakko.vastamaki@kolumbus.fi</a>	puhelin 040 5116298 Vastuualue: pehmolentopallo, kuntosali (keskiviikko)