

Toimintasuunnitelma 2022

Vuosi 2022 alkoi koronarajoituksilla, jotka sulki kaikki liikuntapaikat 28.12.2021 alkaen. Kevään 2022 liikuntaryhmien aloittaminen alkoi kuitenkin nopeammin kuin odotettiin, jo tiistaina 1.2.2022. Kevätkauden päätyminen olisi suunnitelmien mukaan 29.4.2022.

Liikuntapaikkojen ollessa suljettuina, oli tavoitteena järjestää yhteisiä kävelyhetkiä. Toteuttaminen siirtyi maaliskuulle. Lisäksi suunnitelmissa on kävelytapahtumien järjestämisestä Foibekartanon ja Marjatta-Säätiön asukkaille yhdessä Raikkaan veteraanien kanssa. Tavoitteena on järjestää yhdessä Marjatta-Säätiön ja muiden vapaaehtoisten kanssa ulkoilupäivä maaliskuussa 2022 Rautkallion kentällä. Tapahtuma voidaan toteuttaa, jos korona-ajan rajoitukset sen sallivat. Jäsenille tiedotettiin Vantaan kaupungin järjestämistä seniorikävelyistä, jotka ovat tiistaisin klo 10–15. Tiistait ovat 1.2., 8.2. ja 15.2.2022 ja lähtö on Tikkurilan kirjastolta.

Perinteisiä, pienimuotoisiakin matkoja, suunnitellaan korona-ajan rajoitukset huomioiden. Tarjolla Loma Salonsaarella 25.-28.5.2022. Loma on edullinen, mutta lomalle saapuminen edellyttää, että lomalle tulijoiden tulee olla koronarokotettuja sekä terveitä.

Tiedottamalla asioista haluamme auttaa jäseniä selviytymään tässä koronatilanteessa sekä antamalla helppoja vinkkejä selviytymiseen. Näitä ovat esimerkiksi yhdessä kävellen ulkona turvavälit huomioiden, yhteydenpito oman liikuntaryhmän jäseniin esimerkiksi soittamalla ja kyselemällä kuulumisia ja että jokainen huolehtisi päivärutiineistaan sekä auttaa, jos on tarvetta, nettiyhteyksien luomisessa. Myös Havukosken koulun ja Rekolan Urheilupuiston ulkoliikuntavälineitä on mahdollisuus hyödyntää omatoimisesti.

Raikkaan Veteraanijaosto suunnittelee Raikkaan veteraanien toiminnan ja vastaa sen toteutumisesta.

Jumpat ja muu liikunta

Seuraamme tarkoin koronaan liittyviä viranomaismääräyksiä ja -ohjeistuksia

Kaikkien jumppien ja muiden liikuntaryhmien oli tarkoitus jatkaa tammikuussa 2022 edellisen vuoden tapaan, mutta koronarajoitukset siirsivät aloitusta. Toiminta voitiin aloittaa viikolla 5. Hinnat sisältävät Raikkaan jäsenmaksun, erillistä jäsenmaksua ei peritä. Maksujen uusi eräpäivä on 28.2.2022, joka ilmoitetaan jäsenille tiedotteella ja liikuntaryhmissä.

Liikuntatilat avattiin tiistaina 1.2.2022 ja keskiviikkona 2.2.2022 aloittivat ensimmäiset liikuntaryhmät. Kevätkausi päättyy alkuperäisen suunnitelman mukaisesti torstaina 29.4.2022, viikolla 8/2022 ei ole toimintaa ja syyskausi 2022 alkaa viikolla 36, maanantaina 5.9.2022 ja päättyy viikolla 48, maanantaina 28.11.2022. Uutena Koivukylän kuntosalin vuoron jatko 16.12.2022 asti, koska jäsenet ovat tätä toivoneet.

Paikka	Viikonpäivä	Liikuntalaji	Maksu
Rautkallion kenttä, aidattu pienpelikenttä (tekonurmi) Yhteyshenkilö Esko Lerssi	Maanantai klo 13–15	Keppijumppa maanantait: 30.5., 6.6., 13.6., 15.8., 22.8. ja 29.8.2022	Maksuton Avoin kaikille
Koivukylän asukastila KIRNU Yhteyshenkilö: Esko Lerssi	Torstai 1.9.2022	Veteraanijaoston syyskauden 2022 avajaiset klo 13–15	Tiedoksi vain jäsenille

Havukosken nuorisotalo Ohjaaja Merja Isokoski	Maanantai klo 11.30– 12.30	Core/mobility	
Havukosken nuorisotalo Vetäjänä vuorotellen Pirjo Vastamäki, Anna Kojola sekä Jaakko Vastamäki Yhteyshenkilö: Esko Lerssi	Maanantai klo 12.30– 14.00	Iltapäiväjumppa Kevätkauden aloitus ma 7.2.2022 Syyskausi alkaa ma 5.9.2022	25 €
Rekolan mäen koulu Vetäjä Anna Kojola Yhteyshenkilö Jaakko Vastamäki	Maanantai klo 19.30– 21.00	Pehmolentopallo Kevätkauden aloitus ma 7.2.2022 Syyskausi alkaa ma 5.9.2022	30 €
Hakunilan uimahalli Terapia-allas Yhteyshenkilö: Jaakko Vastamäki	Keskiviikko klo 14–15	Vesijumppa, 2 x 25 min. ryhmää Kevätkauden aloitus ke 2.2.2022 Syyskausi alkaa ma 7.9.2022	80 €
Havukosken palvelutalo Yhteyshenkilö Jaakko Vastamäki	Keskiviikko klo 16–17	Kuntosali (1 vuoro) Kevätkauden aloitus ke 9.2.2022 Syyskausi alkaa ke 7.9.2022	30 €
Havukosken nuorisotalo Ohjaaja Merja Isokoski	Torstai klo 10–11	Kehonhuolto/liikkuvuus Kevätkauden aloitus to 10.2.2022	40 €
Havukosken nuorisotalo Ohjaaja Merja Isokoski	Torstai klo 11–12	Tuolijumppa Kevätkauden aloitus to 10.2.2022 Syyskausi alkaa to 8.9.2022	25 €
Koivukylän vanhustenkeskus Yhteyshenkilö Kari Koho tai Osmo Kähkönen	Perjantai klo 8–10	Kuntosali (2 vuoroa) Kevätkauden aloitus pe 4.2.2022 Syyskausi alkaa pe 9.9.2022	40 €

Korttirinki jatkuu tiistaisin (joka toinen viikko), vetäjänä Kari Koho, ellei toisin sovita.

Vesijumppaa Flamingossa ei ole toistaiseksi.

Kunnon piirin ja Raikkaan veteraanien yhteistyö jatkuu.

- Jos osallistuu vain yhteen liikuntaryhmään, maksu on 40 euroa, joka on merkitty liikuntaryhmän kohdalle Veteraanijaoston omalla listalla.
- Maanantai Core/mobility klo 11:30-12:30
Havukosken nuorisotalo
Tunnilla keskitytään vahvistamaan keskivartalon lihaskuntoa. Parannetaan selän, vatsan ja kylkien, myös syvien ja vinojen lihasten voimaa. Mukana on selän liikkuvuusharjoittelua ja kehon joustavuutta kehittäviä liikkeitä sekä venyttelyä.
- Torstain jumppa klo 10–11
Havukosken nuorisotalo, Kehonhuolto / liikkuvuus
Omaa kehoa käyttäen lihaskuntoa, voimaa ja hallintaa. Mukana on selän liikkuvuusharjoittelua ja kehon joustavuutta kehittäviä liikkeitä sekä venyttelyä. Tunti sopii kaikille, myös vanhemmille ja vähemmän liikkuville. Ohjaajana Merja Isokoski
- **Torstain jumppa klo 11–12**
Havukosken nuorisotalo, Tuolijumppa

Tuolijumpan tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä.

Ohjaajana Tuija Säteri

- Jos kysyttävää: Veteraanijaosto/Ritva Sarkkinen, puhelin 050-3002018 tai Kunnon piiri/Helena Haapomaa, puhelin 040-7472299

Petankkia on mahdollisuus pelata kesäaikaan Rautkallion kentällä keskiviikkoisin ja sunnuntaisin, Ruusupaviljongin kentällä Korsossa maanantaisin ja sunnuntaisin (Korska), Myllypurossa tiistaisin (FEMMA) ja Rajatorpan petankkikentällä mm. keskiviikkosarjaa (HPet). Talvikaudella mahdollisuus pelata Boccia Koivukylän asukastila Kirnussa yhdessä, Havukosken eläkeläisten kanssa perjantaisin klo 11–13.

Muu toiminta

Raikkaan veteraanit osallistuivat toimitsijatehtäviin maastohiihdon Suomen Cupissa, 18.-19.1.2022, Vantaan Hakunilassa (iltakisat).

Perinteinen Pakkasjuhla **peruttiin tammikuulta 2022** ja uusi ajankohta sovitaan TUL Uudenmaan piirin veteraanijaoston kokouksessa ma 7.2.2022.

Kuntoloma Salonsaarella ke-la 25.-28.5.2022, hinta 195 euroa / hlö / 3 vrk. Lomaan sisältyy majoitus täysihoidolla sekä lomaohjaajan palvelut. Edullisella lisähinnalla on mahdollisuus käyttää lomakylään tilattavia palveluita esimerkiksi hierontaa, jalkahoitoa jne. Lomalle tulijan tulee olla rokotettu. Saapumisohjeet lomalle liitetään kutsuun mukaan. Lomalle ilmoittautuminen viimeistään 6.5.2022, s-posti: jaakko.vastamaki@kolumbus.fi tai puhelin: 040-5116298 ja maksut **viimeistään 13.5.2022** Rekolan Raikkaan veteraanijaoston tilille **Nordea FI62 1220 3000 2510 62**. Maksu vahvistaa varauksen.

Raikkaan veteraanit osallistuvat Marjatta-Säätiön tapahtumiin kaudella 2022, jos niitä voidaan järjestää koronatilanteen rajoitteet huomioiden.

Myllytapahtuma on suunnitteilla järjestää 12.5.2022 klo 13–15 yhdessä Marjatta-Säätiön, Havukosken Eläkeläisten, Rekolan Koivukylän Eläkeläisten ja Koivukylän Leijonien kanssa. Päävastuu järjestelyistä on Rekolan Raikkaan veteraaneilla. Tilaisuuteen anotaan kaupungilta avustusta noin 750 euroa, joka pääosin käytetään esiintymispalkkioihin sekä muihin kuluihin. Jaakko Vastamäki, Esko Lerssi ja Paula Kaunismäki tekevät hakemuksen. Tapahtuman ohjelma suunnitellaan yhdessä muiden järjestelyissä mukana olevien kanssa.

Raikkaan veteraanit tekevät yhteistyötä myös Foibekartanon asukkaiden kanssa, esimerkiksi järjestetään yhteisiä kävelytapahtumia ja pelataan Boccia joko ulkona tai sisällä korona-ajan rajoitukset huomioiden.

Kevätkauden 2022 päättäjaiset pidetään **myöhemmin sovittuna päivänä**. Tarkoituksena on järjestää liikunnallinen ulkoilutapahtuma huomioiden korona-ajan rajoitukset osallistujamääristä.

Hankitaan mainoksia Raikkaan Seuralehteen 2022, jos seuralehti julkaistaan.

Kuusijärven tapahtuma on suunnitelmassa järjestää yhdessä TUL Uudenmaan piirin pääkaupunkiseudun jäsenseurojen sekä Kontulan eläkeläisten kanssa. Päivämäärä on avoin. Tapahtumasta tiedotetaan jäsenkirjeessä nro 2/2022. Tapahtumaan kutsutaan TUL Uudenmaan piirin muita seuroja ja niiden jäseniä.

Veteraanijaoston syyskauden 2022 avajaiset pidetään torstaina 1.9.2022 klo 13–15 Koivukylän asukastila Kirnussa. Tavoitteena aloittaa syyskausi 2022 **viikolla 36**. Tästä ilmoitetaan jäsenkirjeessä nro 2/2022.

Syyskauden 2022 päättäjäisten päivämäärä ja paikka päätetään myöhemmin korona-ajan rajoitukset huomioiden. Asiasta tiedotetaan erillisellä tiedotteella liikuntaryhmissä.

Risteilyn toteuttamista vuonna 2022 suunnitellaan, ehkä syyskaudella huomioiden korona-ajan rajoitukset.

Raikkaan veteraanit osallistuvat **Raikkaan joulujuhlien** järjestelyihin, jos joulujuhlat voidaan järjestää korona-ajan rajoitukset huomioiden.

Osallistutaan TUL Uudenmaan piirin veteraanijaoston tai sen muiden seurojen järjestämiin tapahtumiin huomioiden korona-ajan viranomais määräykset ja -ohjeistukset:

- Sipoonkorpi – Kuusijärvi/Bisajärvi tiistaina 12.4.2022 klo 13.
Ulkoilupäivä, omat eväät mukaan! Yhteinen lähtöpiste: Kuusijärven parkkipaikka. Kuljetus Bisajärvelle tarvittaessa.
- Kaupunkikävely nro 1/2022: Käpylä, keskiviikkona 20.4.2021 klo 13.
- Vantaan Avoimet YD Petankkikisat 1.5.2022 klo 10 alkaen, järjestävä seura: Korson Kaiku, paikka: Korso, Ruusupaviljongin kenttä, yleinen duppeli.
- Retki Nuuksioon keskiviikkona 4.5.2022. Yhteinen ulkoilupäivä Kontulan Eläkeläisten kanssa. Ohjelmassa: alueen esittely, näyttely, kävelyt, ruokailu, saunominen jne.
- Kaupunkikävely nro 2/2022: Ruoholahti torstaina 5.5.2022 klo 13.
- Annalan kenttä keskiviikkona 18.5.2022 klo 12–14. Ulkoilutapahtuma, turvavälit huomioiden (maskit), leikkimielisiä kilpailuja (pelit eri puolilla kenttää), mahdollisuus ostaa mm. kahvia, pullaa, makkaraa, arpajaiset, järjestelyistä vastaa Toukolan Teräs. Mukana Kontulan Eläkeläiset.
- Kaupunkikävely nro 3/2022: Lammassaari keskiviikkona 1.6.2022 klo 13.
- **Kaupunkikävelyt syyskaudella Vantaalla**, esimerkiksi Heureka seutu, Tikkurilan joen varsi tai Haltialan maastossa
- Lisäksi suunnitelmissa:
 - **Kontulan kuntoportaat** yhdessä Kontulan eläkeläisten kanssa
 - **Kesäteatteria** elokuussa esimerkiksi: Navethalia, Vantaan näyttämö
 - **Keilailua** yhdessä Kontulan eläkeläisten kanssa
- **TUL Veteraanipäivät 7.-8.6.2022** Hämeenlinnassa sekä Veteraanien petankkimestaruuskisat litallassa, miesten trippeli (VT) ja naisten duppeli (VND). Kisamajoitus ja iltatanssit Sokos Hotelli Vaakuna, Hämeenlinna. Toteutuu korona-ajan rajoitukset huomioiden.
- **Hyvän Olon Päivät 16.-18.9.2022, Rajaniemi**
Veteraanien ja seurojen harrasteliikuntatoimijoiden yhteiset Hyvän olon päivät järjestetään vuonna 2022 jälleen Virroilla Rajaniemen lomakeskuksessa. Lisätietoja tapahtumasta ja ilmoittautuminen avataan keväällä. Tervetuloa osallistumaan erinomaisen palautteen saaneeseen tapahtumaamme ja erittäin pidettyyn paikkaan Rajaniemeen.