



Hyvä Raikkaan Seniorijaoston jäsen

Syyskausi 2023 päättyi yhteiseen joulupuurojuhlaan Teräsvaarisalissa 7.12.2023 ja paikalla oli todella mukavasti, yhteensä 58 henkilöä. Mukaan oli kutsuttu myös TUL Uudenmaan piirin muiden jäsenseurojen jäseniä ja Korsosta oli vierailijoina Korson Eläkeläisten jäseniä.

Kun luet tätä jäsenkirjettä, on joulunaika jo takanapäin ja edessä on uusi vuosi 2024 ja samalla ilmassa on suurta odotusta tulevan suhteen. On tietenkin vaikea vastata siihen, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Uskomme kuitenkin, että kiinnostus osallistua liikuntaryhmiin pysyy vähintään ennallaan, ellei jopa kasva tulevana vuonna. Panostamme yhteiseen tekemiseen, jossa jokaiselle on tarjolla jotain oman kunnan ja kiinnostuksen mukaisesti.

Ikäinstituutin teemavuosi 2024 "Muista minut" kutsuu kohtaamaan lähimmäisiä. Vastaavasti Luontoliiton teema vuonna 2024 on "Muuttuva metsä". Rekolan Raikkaan seniorien toiminta on juuri tätä: Kohtaamme lähimmäisiämme liikuntaryhmissä ja näemme eri ulkotapahtumissamme sen, miten luonto muuttuu. Meistä jokainen voi kutsua kaverin mukaan, houkutella liikuntaryhmiin ja olla kaikin tavoin mukana kaikessa toiminnassa. Toisen kanssa keskustelu ja asioista kertominen on paras tapa viestiä, olla lähellä ja pyytää mukaan niin, että kukaan ei jää yksin.

Muutamia poimintoja tulevasta: Syyskaudella ei ollut yhteisiä kävelytapahtumia. Tavoitteena on järjestää muutamia yhteisiä kävelyjä kevään aikana. Pakkasjuhlaa vietetään poikkeuksellisesti helmikuussa, 14.2.2024 Puistokulmassa ja teemana on "Ystävä". Pääjärjestelyvastuu on Raikkaan senioreilla. Kenet sinä haluat kutsua mukaasi ao. tilaisuuteen? Tapahtumasta tarkemmin TUL Uudenmaan piirin jäsenkirjeessä nro 1/2024. Kesäkaudella jatkuu puistojumppa Rautkallion kentällä maanantaisin klo 13–14 yhteensä kuusi (6) kertaa kesän aikana. Salonsaareen ollaan suunnittelemassa lyhyttä, keväistä lomaa joko viikolla 21 tai 22. Tästä tulee erillinen tiedote, kun päivämäärät ovat selvillä. Kesäteatteriretkellä Heinolaan torstaina 25.7.2024 menemme katsomaan Vielä ehtii -esitystä, jossa näyttelevät Heidi Herala, Sinikka Sokka ja Jaana Saarinen.

Senioripäivät 2024 toteutetaan tänä vuonna Visby-risteilyllä. Päivistä tulee erillinen tiedote, koska emme ole voineet varata vielä matkaa Viking Linelta. Alustava ajankohta on kesäkuun puolivälissä. Lomien jälkeen meillä on Kuusijärvitapahtuma keskiviikkona 21.8.2024. Lokakuussa 10.10.2024 järjestetään Puistokulmassa "Ikäihmisten Hyvinvointimessut". Tapahtumien suunnittelu aloitetaan tammikuussa 2024, ja niistä tiedotetaan erillisellä tiedotteella ja jäsenkirjeessä nro 2/2024, johon pyritään saamaan päivitetty tieto syksyn tapahtumista. Teemme yhteistyötä muiden TUL Uudenmaan piirin jäsenseurojen kanssa tapahtumien suunnittelussa ja järjestelyissä.

Raikkaan seniorijaostolle on tarjottu toimitsijatehtäviä SM-Hiihdoissa Hakunilassa 2. - 4.2.2024. Jos sinulla on aikaa ja kiinnostusta, ota **Eske Lerssiin yhteyttä, puhelin 0400 507559**. Tavoitteena on saada hyvä ja mahdollisimman suuri ryhmä, jolloin voimme jakaa työt neljän (4) tunnin vuoroihin tehtävien jakaantuessa sopivasti päivän aikana. Näin myös jokaisella toimitsijalla olisi mahdollisuus seurata kisoja paikan päällä ollessaan tauolla toimitsijan tehtävistä.

Eske ja Paula



Liikkumalla terveys ja hyvinvointi luovat yhdessä mahdollisuuden mielekkääseen, aktiiviseen ja turvalliseen elämään.

Kevätkauden 2024 toiminta alkaa viikolla 2, maanantaina 8.1.2024. Jäsenkirjeen liitteenä on viikko-ohjelma, josta löydät aloituspäivät sekä maksut liikuntaryhmittäin.

TUL Uudenmaan piirin veteraanien jäsenkirje 1/2024 postitetaan jäsenille tammikuun alussa ja siinä on tarkemmin tulevista tapahtumista. Tavoitteena on yksi liikuntatapahtuma sekä teatteria kerran kuukaudessa. Toki paljon muutakin on tarjolla.

LIIKUNTARYHMÄT, kevät 2024:

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 etkä vielä ole päättänyt ryhmässä aloittamista.

Iltapäiväjumppa, Havukosken nuorisotalo
maanantai klo 12.30–14.00, **maksu 25 euroa**

Kevätkausi alkaa maanantaina 8.1.2024

MUISTA: sisäpelikengät, oma keppi, matto ja juomapullo

Pehmolentopallo, Rekolan mäen koulu
maanantai klo 20.00–21.15, **maksu 30 euroa**

HUOM! Aloitusaika muuttunut

Kevätkausi alkaa maanantaina 8.1.2024

Vesijumppa, Foibekartano, uima-allas
tiistai klo 20.00–20.30, 25 minuutin ryhmä, **maksu 100 euroa**

Kevätkausi 2024 alkaa tiistaina 9.1.2024

Vesijumppa, Hakunilan uimahalli, Terapia-allas – Mukaan mahtuu!
keskiviikko klo 15.30–16.00

25 minuutin ryhmä, max. 13 hlöä/allas, **maksu 80 euroa**

Kevätkausi 2024 alkaa keskiviikkona 10.1.2024

Lisäksi eläkeläisten lippu 3 euroa tai Sporttikortilla ilmaiseksi

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

Kevätkausi 2024 alkaa keskiviikkona 10.1.2024

Tuolijumppa, Marjatta-Säätiö, liikuntasali, Paimenentie 4, torstai klo 13–14,

Kevään 2024 liikuntaryhmän maksu 25 euroa

Maksu Raikkaan veteraanijaoston tilille, Marjatta-Säätiö laskuttaa jaostoa

Kevätkausi 2024 alkaa torstaina 11.1.2024



Seniorijaosto

Jäsenkirje nro 1/2024
Hyväksytty 28.12.2023

Kuntosali, Koivukylän vanhustenkeskus,
perjantai klo 8–10, **maksu 35 euroa**
Kevätkausi 2024 alkaa perjantaina 12.1.2024

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

Kevätkauden 2024 liikuntaryhmien maksujen **eräpäivä on maanantai 22.1.2024**. Kun maksat, käytä **viitettä 7100, Rekolan Raikas ry, Veteraanijaosto, Nordea, tilille FI62 1220 3000 2510 62**. Kannatusjäsenmaksu **25 euroa** (jos et ole mukana missään liikuntaryhmässä, mutta haluat olla Raikkaan seniorijaoston jäsen). Ritva Sarkkinen tekee maksukuitit, joita on jaossa liikuntaryhmissä kevätkauden alkaessa.

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

HUOM! Seniorit voivat osallistua Kunnan piirin tunteille tai Vantaan liikuntapalveluiden yhteistyökursseille normaaleilla hinnoilla.

Seniorijaosto 2023:

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

Tiedotus:

Paula Kaunismäki, puhelin 050 4536364, kaunipau@gmail.com