

# Elämän eväät Rekolan Raikkaan toiminnassa

Jouko Lindtman, puheenjohtaja, Rekolan Raikas ry

Vaaltoa meistä ulkoilee ja harrastaa jonkinlaista liikuntaa. Saman aikaan monet eivät pelvethän, laitteet, teknologiat ja kaluttavat ovat vähentäneet tarvetta meistä liikkua. Käveleminen, seisoaminen, nostaminen, kiipeäminen portaita, pelaaminen hiihtoleijä ja hakkaaminen halkoja arjessamme entistä harvemmin. Valtioneuvoston julkaisemalla Suomi liikkeelle -ohjelmalla edistetään liikkuvan arjen valintoja ja että yhä useampi ihminen tarttuu liikkumisen mahdollisuuksiin. Rekolan Raikas osaltaan tarjoaa monipuolista liikuntaa kaikenikäisille vauvasta vaariin.

Rekolan Raikkaan toiminta perustuu vapaaehtoistyöhön. Monet, monet valmentajat, jaosten ja hallituksen jäsenet haluavat omalla panoksellaan toimia, jotta alueen lapset, nuoret ja

aikuiset pääsevät harrastamaan ja kehittämään itseään hyvin organisoidussa ja pitkäjänteisessä seuratoiminnassa. Erityisen lasten ja nuorten kehityksen kannalta tätä ei voi olla korostamatta liikaa. Elämän eväät jätetään jo varhaisessa vaiheessa ja tässä me haluamme olla mukana. Suurkiitos Rekolan Raikkaan vapaaehtoisille, jotka viikosta toiseen antavat oman panoksensa seuran vapaaehtoistyölle.

Tässä esitteessä voit tutustua Rekolan Raikkaan monipuoliseen toimintaan. Uskon, että löydät sietä oman harrastuksen. Lisäksi toimitaan kaipaamaan aina uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan.

Syksen toiminnot alkavat nyt. Ilmoittaudu mukaan.

Tervetuloa!



## Löydä liikunnan ilo - Liiku omalla tyyliilläsi



Kuvan on ottanut pelmolentopallon vetäjä Anna Kojola

Liikunta on osa terveitä elintapoja ihan kuten ravinto ja nukkuminen. Jotta siitä tulisi säännöllinen tapana, sen tulisi tuottaa hyvää mieltä. Suhde liikuntaan voi muuttua myönteiseksi, kun selviää, millainen liikkuja itse on ja oppii valitsemaan itselle sopivia liikuntamuotoja. Aktiivisuus ruokki aktiivisuutta. Kun huomaa, kuinka hyvä olo liikkumisesta tulee, siitä alkaa tavoitella lisää. Tavoitte auttaa aina sitoutumisessa liikuntaan. On hyvä pohtia, minkä verran liikuntaa voisi kuvitella harrastavansa viikottain koki loppuelämänsä ajan, eikä vain alkunustuksen voimalla muutamaan viikkoon. On myös hyvä miettiä, miksi haluaisi lisätä liikuntaa arkeen. Kun palauttaa mieleen omat arvot, miten liikunta vaikuttaa omaan elämään ja kun lajivalikoima on laaja, ei pääse kyllästyään. Jos motivaatio liikuntaan on hukassa, se voi palautua ihan uudessa lajissa.

Me Rekolan Raikkaan seniorijaostossa tarjoamme seitsemän kertaa viikossa helppoa, matalan kynnyksen liikuntaa, joita ovat iltapäiväjumppa, pelmolentopallo, vesijumppa (2 ryhmää), tuoli jumppa ja kuntosaliharjoittelu (2 ryhmää). Syyskausi alkaa maanantaina 2.9.2024 ja mukaan voit tulla kokeilemaan kaksi kertaa ja vasta sitten päättää jatkaako ao. ryhmässä mikä maksaa kausimaksun. Tarkemmat tiedot liikuntaryhmistä löytyy liitteestä olevasta liikuntaryhmiäläistalusta sekä Raikkaan kotisivuilta. Liikunnan ohjelma tarjolla on myös tatteria, toisten seurojen jäsenten tapaamisia sekä joulukuussa TUL:n Uudenmaan piirin seniorijaoston joulupöytä Terveäsiivouksella.

Yhteisen liikunnan merkeissä, Esko ja Paula Rekolan Raikas, seniorijaosto

## Seniorijaosto

### Liikuntaryhmät syksy 2024:

**ILTAPÄIVÄJUMPPA** Havukosken nuorisotalon maanantai klo 12.30–14.00. Maksu 25 euroa. Syyskausi: 2.9.-25.11.2024  
**MUISTA:** sisäpelikengät, oma keppi, matto ja juomapullo

**PEHMOLENTOPALLO** Mikkolan koulu Lyyra maanantai klo 18.30–20.00. Maksu 30 euroa. HUOM! Aloitusaika muuttunut. Syyskausi 2024: 2.9.-25.11.2024 (ei 14.10.2024) Kevätkausi 2025: 13.1.-28.4.2025 (ei 17.2. ja 21.4.2025)

**VESIJUMPPA** Foibe kartano, uima-allas (täynnä) tiistai klo 20.00–20.30. 25 minuutin ryhmä, maksu 100 euroa (13 kert). Syyskausi: 3.9. – 26.11.2024

**VESIJUMPPA** Hakunilan uimahalli, Terapia-allas keskiviikko klo 15.30–16.00. 25 minuutin ryhmä, max. 13 hiiää/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 maksu 25 euroa. Maksu Raikkaan veteraanijaoston tiille, HUOM! Muista kertoa tuoli-jumppaan vetäjälle, että olet Raikkaan jäsen. Syyskausi alkaa torstaina 12.9.2024

**KUNTOSALI** Koivukylän vanhustenkeskus perjantai klo 8–10. Maksu 35 euroa. Syyskausi 2024: 6.9.-29.11.2024

**KORTTIRINKKI** joka toinen tiistai klo 13 Raikkaan toimistolla sopimuksen mukaan. Yhteysthenkilö 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 tuloksiesi ryhmän vastuhenkilölle, että olet kokeilemassa, ei vielä ole päättännyt ryhmässä aloittamista.

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

Syyskauden 2024 liikuntaryhmien maksujen eräpäivä on **23.9.2024**. Kun maksat, käytä viittettä 7100. Rekolan Raikas ry, Veteraanijaosto, Nordea, tiille Fl62 1220 3000 2510 62.  
**Maksuosoissa:** Paula Kaunismäki, puhelin 050-4536364, kaunipau@gmail.com

**HUOM!** Veteraanit voivat osallistua Kunnon piirin tunneille tai Vantaan liikuntapalveluiden yhteistyökurssille normaaleilla hinnoilla.

## Nyt liikkeelle!

Kuntojaoksen Kunnon piiri tarjoaa tunteja päivittäin. Ohjelmasta löytyy jokaiselle sopiva liikuntamuoto; on leppien keuhonhuollollisia tunteja, lihaskuntoa ja sylkeä keuhonhuoltoon. Tanssien ystävälle on nyt myös Kunnon piirissä Zumba tunti. Pilates tunteja on kolme, joista yksi on aamupäivällä. Miisiä jatkkaa aamujogautuntien vetämistä.

Vantaan kaupungin kanssa on neijä yhteistyökursseja; Havukosken koululla Zumba, Lepäkorven koululla Kiinteytys ja Kehonhuolto ja Rekolan koululla Keppijumppa, jonka ohjaajana tulee olemaan uusi tuttavuus, Niina.

Sporttia kaikille Äiti + vauva liikuntaa on nyt myös Kunnon piirissä Zumba tunti. Pilates tunteja on kolme, joista yksi on aamupäivällä. Miisiä jatkkaa aamujogautuntien vetämistä.

Kuntojaos tarjoaa useita viikottaitunteja monipuolista jumppaa syyskuun alusta joulukuun puoleen väliin, ja keuhkokuolemasta lopulta toukokuun 15. päivään saakka.

Hyvän fyysisen suorituskyvyn saavuttaminen on mahdollista jo hyvin kohtuullisella liikkeellä liikunnan määrällä, aloittaa kannattaa kuitenkin



varovasti ja lisätä liikunnan määrää kunnan kohotessa. Kunnon startti on tarkoitettu liikuntaa aloitteleville tai muuten kevyttä jumppaa kaipaaville. Toki kaikki keuhonhuoltoon sopivat.

Aloittelijalle kohtuullinen liikunnan kuormittavuus riittää ainakin aluksi vähimmäisliikunnaksi ja usein se on myös optimaalisesti tehokasta. Kuitenkin, jos halutaan kohottaa kuntoa, tulisi liikuntasuorituksen alkua hengittävä ja pään kosta hiestä ja olla kehoalan puolesta tunnista tuntiin.

Päivittäisellä kestävyysliikunnalla päästään jo parantamaan hapenkulutusta, alentamaan sykettä ja jaksamaan verenpainetta, jalkojen sydäntäkin kuormittu vähemmän.

Kuntojaoksen ohjelmasta löytyy jumppatunteja, jotka sopivat erinomaisen hyvin lihashäviön ja voiman lisäämiseksi sekä erilaisten tukit ja liikuntaohjelmien kolotus- ja kipuroivien ehkäisemiseen ja helpottamiseen.

Ja mikä tärkeintä, mieli virkistyy, arki sjuunaa entistä enemmän ja itsetuntonkin siinä sivussa kohoaa!

## Voimistelujujaosto

### Voimistelu

**SERELLA** 3–4. vuotiaat

**SADESSA** 5–6. vuotiaat

**VOIMISTELUN ALKEET** 8–12. vuotiaat

Harrastevoimistelussa ryhmätkoko on vähintään 6, jotta ryhmä toteutuu.

### Valmennusryhmät

**SELEKA** 6–8. vuotiaat

**SIRE** 9–10. vuotiaat

**SEELIA** 12–14. vuotiaat

**SABINE** 14–16. vuotiaat

**RUUSUT** yli 35. vuotiaat

Lisäinfoa joukkueista löydät seuran nettisivuilta.



## Yleisurheilu

Rekolan Raikkaassa on noin 40 yleisurheilun harrastajaa. Toimintana on tarjolla aina lasten urheilukouluista huippu-urheiluun saakka. Kaudella 2024–2025 yleisurheilun nuorisotoimintaa toteutetaan kolmessa ryhmässä:

### Urheilukoulu 2017–2014 syntyneille

Urheilukoulun ohjelma on monipuolinen ja sisältää yleisurheilun lisäksi pelejä, leikkijä ja monipuolista liikuntaharjoittelua. Urheilukoulu pidetään salikauden ajan tiistaisin Rekolan koululla klo 17.30–18.30. Ensimmäinen harjoituskerta on 17. syyskuuta. Kesäkaudeksi 2025 toiminta siirtyy Hiekkaharjun kentälle ja kesäkauden harjoituspäivä varmistuu myöhemmin. Urheilukoulun jäsenmaksu toimikaudella 17.9.2024–31.8.2025 on 100 euroa. Ilmoittautumiset urheilukouluun voi tehdä sähköpostin yleisurheilu@rekolanraikas.fi tai ensimmäisellä harjoituskerralla paikan päällä. Ilmoittautumisessa tarvitaan lapsen nimi, syntymäaika, osoite sekä huoltajan nimi ja sähköpostiosoite. Tiedustelut Esko Ranto 050-5378653.



Rekolan Raikkaan joukkue Kia Wirén, Helmi Köykkä ja Aino Tengvall saavuttivat pronssimitalin maastoyleisjuoksun SM-kisissä. Kisissä toukokuussa alle 22-v. naisten sarjassa.

### Yleisurheilukoulu 2013–2012 syntyneille

Yleisurheilukoulun toiminta on monipuolista. Lajiharjoitteluun osalta tavoitteena on perehdyttää kaikkiin yleisurheilulajiin. Yhteisharjoitusta on 1–2 kertaa viikossa. Aikavälillä 7.9.–5.10. yleisurheilukoulu pidetään Hiekkaharjun kentällä lauantaisin klo 11–12. Syyskauden jälkeen viikolla 43 alkaa sisäharjoituskausi Hakunilan väestösuojan yleisurheilut-

KUVAT: EMMA DUBB

## Kuntojaosto

### Kunnon Piirin syyskausi 1.9.-15.12.2024 alustava ohjelma

Ma	10:00 – 11:00	FlowYoga	Nuorisotalo	Miisa
	19:00 – 20:00	Bodystep	Havukoski	Lona
	20:00 – 21:30	Sähly	Havukoski	Tommi
Ti	17:00 – 18:00	Kunnon startti	Havukoski	Senja
	18:00 – 19:00 <td>Pumppi <td>Havukoski <td>Senja</td> </td></td>	Pumppi <td>Havukoski <td>Senja</td> </td>	Havukoski <td>Senja</td>	Senja
	18:00 – 19:30 <td>Hathajooga <td>Rautpiha <td>Natali</td> </td></td>	Hathajooga <td>Rautpiha <td>Natali</td> </td>	Rautpiha <td>Natali</td>	Natali
Ke	17:00 – 18:00	Pilates	Lyyra	Katja U
	19:00 – 20:00 <td>Muokkaus <td>Havukoski</td> <td>Niina</td> </td>	Muokkaus <td>Havukoski</td> <td>Niina</td>	Havukoski	Niina
To	09:00 – 10:00	DanceFitYoga	Nuorisotalo	Miisa
	10:00 – 11:00 <td>Pilates <td>Nuorisotalo <td>Taija</td> </td></td>	Pilates <td>Nuorisotalo <td>Taija</td> </td>	Nuorisotalo <td>Taija</td>	Taija
	19:30 – 20:30 <td>Core + keuhonhuolto <td>Rekola</td> <td>Niina</td> </td>	Core + keuhonhuolto <td>Rekola</td> <td>Niina</td>	Rekola	Niina
	19:00 – 20:00 <td>Zumba <td>Havukoski</td> <td>Ansa</td> </td>	Zumba <td>Havukoski</td> <td>Ansa</td>	Havukoski	Ansa
	20:00 – 21:30 <td>Sähly <td>Havukoski</td> <td>Tommi</td> </td>	Sähly <td>Havukoski</td> <td>Tommi</td>	Havukoski	Tommi
Pe	17:00 – 18:00	Pilates	Ilola	Katja K
La	09:00 – 10:00	Vatsa-pakarot-reidet	Nuorisotalo	Emmi
	10:00 – 11:00 <td>Core+venyttely <td>Nuorisotalo <td>Emmi</td> </td></td>	Core+venyttely <td>Nuorisotalo <td>Emmi</td> </td>	Nuorisotalo <td>Emmi</td>	Emmi
Su	17:00 – 18:00	Kahvakuula	Nuorisotalo	Lona
	18:00 – 19:00 <td>Venyttely <td>Nuorisotalo <td>Lona</td> </td></td>	Venyttely <td>Nuorisotalo <td>Lona</td> </td>	Nuorisotalo <td>Lona</td>	Lona

Kunnon Piirin kausimaksu on 95 EUR. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä. Maksun eräpäivä 8.9.2024. Muut maksutavat: ePessi, EasyBreak, Edenred sekä Smartum. Tarkemmat ohjeet osoitteessa www.rekolanraikas.fi/kuntoliikunta/maksuohjeet/. Tuote toiste toteutetusta kausimaksusta ryhmän ohjaajalle ja paperilla nimi, sähköpostiosoite ja katosoitte sekä syntymävuosi jäsenrekisteriimme varten.

**Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!**

### Salit:

**Havukosken koulu,** Tarhakuja 2  
**Havukosken Nuorisotalo,** Eteläinen rastiie 14  
**Ilolan koulu,** Epinkoskentie 5  
**Leppäkorven koulu,** Korpikontantie 5  
**Mikkolan koulu,** Lyyra, Lyyranpolku 2  
**Rautpihan päiväkot,** Rautkallionkatu 7  
**Rekolan koulu,** Rekolantie 67

### Vantaan liikuntapalveluiden ja kuntojaoksen yhteistyökurssit

Ti	19:00 – 19:55	Zumba	Havukoski	Ansa
To	18:00 – 18:55	Kiinteytys	Leppäkorpi	Lona
	19:00 – 19:55 <td>Kehonhuolto <th>Leppäkorpi</th> <th>Lona</th> </td>	Kehonhuolto <th>Leppäkorpi</th> <th>Lona</th>	Leppäkorpi	Lona
	18:30 – 19:25 <td>Keppijumppa <th>Rekola</th> <th>Niina</th> </td>	Keppijumppa <th>Rekola</th> <th>Niina</th>	Rekola	Niina

**Ilmoittautuminen:** https://urly.fi/3wfk

Hinta 52€/kurssi. Kunnon piirin osallistujille hinta on 30€/kurssi.

### Sporttia kaikille / Kuntojaoksen tunnit

To	11:00 – 12:00	Äiti + vauva pilates	Nuorisotalo	Taija
----	---------------	----------------------	-------------	-------

**Ilmoittautuminen:** https://sporttikakille.fi/sporti/liikuntaryhmat-syys-aitukset/?paikka=8 Sporttikortti 45 euroa/ kausi



**Lisätiedot netistä:** www.rekolanraikas.fi/ Kuntoliikunta, mail: kuntoliikunta@rekolanraikas.fi