



### *Hyvä Raikkaan Seniorijaoston jäsen*

Kevätkausi 2023 oli täynnä liikuntaa ja erilaisia tapahtumia, kuten kävelytapahtumat Marjatta-Säätiön ja Foibekartanon asukkaiden kanssa, muutama teatteritapahtuma ja viimeisinä Myllytapahtuma ja Annalan kenttä toukokuussa. Nyt olemme kesätunnelmissa, osa matkannut mökeille ja osa viettää kaupunkikesää. Tekemistä riittää sekä mökeillä että kaupungissa, josta löytyy paljon erilaista tekemisten tarjontaa ikäihmisille, niin ilmaiseksi kuin pientä korvausta vastaan.

Syyskaudelle 2023 Raikkaan seniorijaosto on suunnitellut jäsenistölleen liikunnan lisäksi muutaman tapahtuman, joista tarkemmin tämän jäsenkirjeen lopussa. Teemana on yhteinen tekeminen ja yhdessä oleminen. Mieti ja osallistu.

Nyt on myös hyvää aikaa miettiä nojatuolissa istuen tai laiturilla onkien, miten mennyt kevät meni ja olisiko muutokselle tilaa. Mikä on liikunnan rooli ja merkitys juuri Sinun elämässäsi. Uuden kokeilu kannattaa, sillä koskaan ei ole liian myöhäistä. Raikkaan seniorijaoston liikuntaryhmissä voi käydä kokeilemassa kaksi kertaa ja vasta sitten päättää jatkaako ryhmässä. Tästä on tarkemmin liikuntaryhmien kohdalla.

*Esko ja Paula*

***Liikunta kuntouttaa, pitää hyvässä fyysisessä kunnossa ja parantaa jaksamista. Se mahdollistaa liikkeellä pysymisen ja tuo paremman lihasvoiman, jonka myötä liikkumiseen tulee voimaa ja varmuutta.***

**Syyskauden 2023 toiminta alkaa viikolla 36**, maanantaina 4.9.2023. Jäsenkirjeen liitteenä on viikko-ohjelma, josta löytyvät aloitus- ja lopetuspäivät sekä maksut liikuntaryhmittäin.

Liikuntaryhmien maksujen eräpäivä on syyskaudelta **maanantai 2.10.2023**. Kun maksat, käytä **viitettä 7100**. Syöttämällä eräpäivän pankin maksutietoihin, se nopeuttaa maksuseurantaa. Ritva Sarkkinen tekee maksukuitit, joita on jaossa liikuntaryhmissä syyskauden alkaessa.

Elokuussa 2023 jatkuvat **liikuntahetket** Rautkallion kentällä maanantaisin 14.8., 21.8. ja 28.8.2023 klo 13–14. Liikuntahetket ovat maksuttomia ja mukaan voi kutsua ystävän ja/tai kertoa kaverille.

**Tulevia, yhteisiä tapahtumia TUL:n muiden seurojen** kanssa, joista tarkemmin TUL:n veteraanijaoston jäsenkirjeessä nro 2/2023 ja joista Kuusijärven tapahtuman keskiviikkona 23.8.2023 klo 13–15 Raikkaan seniorijaosto järjestää yhdessä TUL:n Uudenmaan piirin veteraanijaoston kanssa:

Tule viettämään mukava iltapäivä **Kuusijärvellä keskiviikkona 23.8.2023 klo 13–15**, alueen uudella grillillä, joka on esteetön alue retkeilijöiden tarpeisiin. Alueella on yksi katettu ja kaksi kattamatonta tulentekopaikkaa, piknikpöytä sekä maisemalaitureita. Kulku savusaunojen ohitse, joiden jälkeen kunnostettu tie kaartaa oikealle. Ohjelmassa mm. alkutervehdykset, rivitanssiesitys, luontopolku, ketjunheitto, kuulan heitto ja muokattu mölkkypeli. Myynnissä edulliseen hintaan makkaraa, kahvia ja kahvipullaa. Lisäksi arpajaiset. Lisätietoja: Jaakko Vastamäki, puhelin 040-51116298/Rekolan Raikas, seniorijaosto.  
Kutsu/tiedote löytyy Raikkaan seniorijaoston [kotisivuilta](#).



Rekolan Raikkaan seniorijaoston omia tapahtumia:

- Ja kun kesä mennyt on, kutsuu syksy meidät mukaan toimintaan:  
Rekolan Raikkaan seniorijäsen - tervetuloa Teräsvaarisaliin iltapäiväkahveille,  
**syyskauden avajaisiin torstaina 31.8.2023 klo 14**  
Kutsujana: Rekolan Raikas ry, Seniorijaosto  
Tarjoilun varmistamiseksi vahvista osallistumisesi 23.8.2023 mennessä Paulalle,  
puhelin 050 4536364, jotta osaamme varata oikean määrän tarjottavia.
- Rekolan Raikkaan seniorijaosto järjestää jäsenilleen **perjantaina 15.9.2023 klo 12–14**  
infotilaisuuden tabletin käytöstä siten, että Päivi Kiuru Vanhusten Turvasta pitää  
laitelainaamoesittelyn sekä kertoo tabletin käytön perusteet. Jos kiinnostusta riittää, järjestetään  
erikseen muutaman kerran kurssi halukkaille. Silloin harjoitellaan tabletin käyttöä ja keskustellaan  
vapaamuotoisesti digiasioista. Halukkaiden on myös mahdollista saada tabletti lainaksi kahden  
kuukauden ajaksi maksutta.  
Jos olet kiinnostunut, ilmoittaudu Paulalle 8.9.2023 mennessä, puhelin 050 4536364, jotta  
tiedämme vahvistaa osallistujat Päivi Kiurulle.  
Jos sinulla on oma tabletti, tuo se mukana.
- Teatteri Vantaa Silkkisali: **Rakkauskirjeitä, lauantai 14.10.2023 klo 14**, varattuna 25 lippua,  
lipun **hinta 31 euroa** tai Ystävät yhdistyksen eläkeläisjäsenille lipun **hinta 29 euroa**.  
Yhteyshenkilö: Paula Kaunismäki, puhelin 050 4536364, [kaunipau@gmail.com](mailto:kaunipau@gmail.com).  
Viite 20378, maksu viimeistään 13.9.2023  
Paula Kaunismäen tilille: Nordea, tili FI05 1112 3500 1661 83.  
Väliaikakahvit voi tilata suoraan Cafe Silkistä, puhelin 044 9756 779.
- **Ryhmäliikuntapäivä Kisakeskuksessa torstaina 26.10.2023**, päivän hinta 40 euroa/hlö. Kerro  
ilmoittautumisen yhteydessä erikoisruokavaliosi. **Lähtö Koivukylästä klo 8** yhteiskuljetuksella,  
Busmo Oy:n bussilla, Rekolan Raikkaan seniorijaosto maksaa bussikuljetuksen. Lähtöpaikka:  
Koivukylän Palloseuran parkkipaikka, Koivukylänväylä 32, jonne omalla autolla tulevat voivat jättää  
autonsa parkkiin, siinä on 8 tunnin pysäköinti ja meillä on lupa käyttää parkkipaikkaa.  
Yhteyshenkilö: Paula Kaunismäki, puhelin 050 4536364, [kaunipau@gmail.com](mailto:kaunipau@gmail.com)  
Viite 20381, maksu viimeistään 7.9.2023  
Paula Kaunismäen tilille: Nordea, tili FI05 1112 3500 1661 83



Seniorijaosto

Jäsenkirje nro 2/2023  
Päivitetty 29.6.2023

#### OHJELMA:

10.00–10.30: Aamukahvi ja täytetty sämpylä  
10.30–10.45: Yhteinen alkujumppa liikuntasalissa (ohjattu toiminta)  
10.45–12.00: Sisäcurling alkulohkon pelit 1 (n. 12–18 osallistujaa) (ohjattu toiminta). Samanaikaisesti jousiammunta (n. 12–18 osallistujaa) (ohjattu toiminta)  
12.00–12.30: Lounas runsaasta noutopöydästä  
12.30–12.45: Sisäcurling alkulohkon pelit 2 (n. 12–18 osallistujaa) (ohjattu toiminta). Samanaikaisesti jousiammunta (n. 12–18 osallistujaa) (ohjattu toiminta)  
13.00–14.00: Sisäcurling loppuottelu (ohjattu toiminta)  
14.00–14.30: Iltapäiväkahvit makealla kahvileivällä ja palkintojen jako  
15.00: Kotimatalle

**TIEDOKSI:** Ohjattua toimintaa, kaksi ohjaajaa. Curlingturnaus toteutetaan niin, että rollaattorin käyttäjäkin voi osallistua kilpailuun. Tavoitteena, että osallistujia olisi 30 henkilöä, mielellään kuitenkin 40 henkilöä, joka on ryhmän maksimikoko. - Tule siis mukaan ja vietä liikunnallinen päivä yhdessä oman seuran jäsenten kanssa!

- Teatteri Avoimet Ovet, Erottajankatu 5: **La Strada lauantaina 11.11.2023 klo 16**, varattuna 20 lippua, lipun hinta 24 € (early bird hinta), noin klo 15 alkaen esityksen esittely lämpiössä sekä käsiohjelma ilmaiseksi.

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

Viite 20365, maksu viimeistään 5.10.2023

Paula Kaunismäen tilille: Nordea, tili FI05 1112 3500 1661 83

Kulkeminen julkisilla: raitiovaunu nro 10 tulee Kolmikulman pysäkille lähes oven eteen.

Tarjoilut ennen esitystä ja/tai väliajalle voi varata jo etukäteen baarimestari Anne Svenskiltä:

[anne.svensk@avoimetovet.fi](mailto:anne.svensk@avoimetovet.fi) tai puhelin 09 4342 5112.

- Alustava tieto: Rekolan Raikkaan seniorijaoston **Joulupuuro 2023** on Teräsvaarisalissa torstaina 7.12.2023 klo 14 – Erillinen kutsu toimitetaan lähempänä ajankohtaa.

## LIIKUNTARYHMÄT, syksy 2023:

#### 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.

**Iltapäiväjumppa**, Havukosken nuorisotalo

maanantai klo 12.30–14.00, **maksu 25 euroa**

**Syyskausi 2023 alkaa ma 4.9.2023, päättyy ma 27.11.2023**

MUISTA: sisäpelikengät, oma keppi, matto ja juomapullo

**Pehmolentopallo**, Rekolan mäen koulu

maanantai klo 19.30–21.00, **maksu 30 euroa**

**Syyskausi 2023 alkaa ma 4.9.2023, päättyy ma 27.11.2023**



Seniorijaosto

Jäsenkirje nro 2/2023

Päivitetty 29.6.2023

**Vesijumppa**, Foibekartano, uima-allas  
tiistai klo 20.00–20.30, 25 minuutin ryhmä, **maksu 100 euroa**  
**Syyskausi 2023 alkaa ti 5.9.2023. päättyy ti 28.11.2023**

**Vesijumppa**, Hakunilan uimahalli, Terapia-allas  
keskiviikko klo 15.30–16.00  
25 minuutin ryhmä, max. 13 hlöä/allas, **maksu 80 euroa**  
**Syyskausi 2023 alkaa ke 6.9.2023, päättyy ke 29.11.2023**  
Lisäksi eläkeläisten lippu 3 euroa tai Sporttikortilla ilmaiseksi

**Kuntosali**, Marjatta-Säätiö, Paimenentie 4,  
keskiviikko klo 17–18, **maksu 30 euroa**  
**Syyskausi 2023, aloituspäivämäärä avoin**

**Tuolijumppa**, Marjatta-Säätiö, liikuntasali, Paimenentie 4, torstai klo 13–14,  
**Syksyn liikuntaryhmän maksu 25 euroa**  
Kirsi Haverinen jakaa Raikkaan jäsenille maksukuitit  
(maksu Raikkaan veteraanijaoston tilille, Marjatta-Säätiö laskuttaa jaostoa)  
**Syyskausi 2023 alkaa to 14.9.2023, päättyy to 30.11.2023.**

**Kuntosali**, Koivukylän vanhustenkeskus,  
perjantai klo 8–10, **maksu 35 euroa**  
**Syyskausi 2023 alkaa pe 8.9.2023, päättyy 15.12.2023**

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

Syyskauden liikuntaryhmien maksujen **eräpäivä on maanantai 2.10.2023.** - 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 veteraanijaoston jäsen).

**Maksuasioissa: Ritva Sarkkinen**, puhelin 050-3002018 tai [anneli.sarkkinen@gmail.com](mailto:anneli.sarkkinen@gmail.com)

**HUOM!**

**Jos yhteystietosi muuttuvat, ilmoita siitä Ritva Sarkkiselle. Tai jos olet uusi jäsen, ilmoita Ritva Sarkkiselle: nimi, sähköposti ja puhelinnumero.**

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



Seniorijaosto

Jäsenkirje nro 2/2023  
Päivitetty 29.6.2023

## Seniorijaosto 2023:

Esko Lerssi, puheenjohtaja, puhelin 0400 507559

[esko.lerssi@kolumbus.fi](mailto:esko.lerssi@kolumbus.fi)

Vastuualue: järjestyksenvalvojan tehtävät, iltapäiväjumppa

Malla Lerssi, sihteeri, puhelin 040 7796708

[marja.lerssi@elisanet.fi](mailto:marja.lerssi@elisanet.fi)

Ritva Sarkkinen, taloudenhoitaja, puhelin 050 300 2018

[anneli.sarkkinen@gmail.com](mailto:anneli.sarkkinen@gmail.com)

Vastuualue: maksuasiat

Jaakko Kaunismäki, jäsen, puhelin 040 5064816

[jaakko.kaunismaki@gmail.com](mailto:jaakko.kaunismaki@gmail.com)

Vastuualue: kuntosali (keskiviikko, varalla)

Kari Koho, jäsen, puhelin 0500 912592

[kari.koho@elisanet.fi](mailto:kari.koho@elisanet.fi)

Vastuualue: korttirinki, kuntosali (perjantai)

Anna Kojola, jäsen, puhelin 044 3503763

[annakylkoj@hotmail.com](mailto:annakylkoj@hotmail.com)

Vastuualue: järjestyksenvalvojan tehtävät, iltapäiväjumppa, pehmolentopallo

Osmo Kähkönen, jäsen, puhelin 050 5567036

[osmo.kahkonen@pp3.inet.fi](mailto:osmo.kahkonen@pp3.inet.fi)

Vastuualue: kuntosali (perjantai)

Jukka Sainio, jäsen, puhelin 050 5565553

[jukkasainio3@gmail.com](mailto:jukkasainio3@gmail.com)

Vastuualue:

Jaakko Vastamäki, jäsen, puhelin 040 5116298

[jaakko.vastamaki@kolumbus.fi](mailto:jaakko.vastamaki@kolumbus.fi)

Vastuualue: pehmolentopallo, kuntosali (keskiviikko)

### Tiedotus:

Paula Kaunismäki, puhelin 050 4536364

[kaunipau@gmail.com](mailto:kaunipau@gmail.com)