

Elämän eväät Rekolan Raikkaan toiminnassa

Uutena Rekolan Raikkaan puheenjohtajana toivotan kaikille lukijoille hyvää ja liikunnallista tulevaa toimintakautta. Samalla kiitän edellistä puheenjohtajaa Sirkka-Liisa ”Siku” Kähärää mittavasta panostuksesta seuran puheenjohtajana. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin.

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 organisoitussa ja pitkäjänteisessä seuratoiminnassa. Erityisesti lasten ja nuorten kehityksen kannalta tätä ei voi olla korostamatta liikaa. Elämän eväät jaetaan jo varhaisessa vaiheessa ja tässä me haluamme olla mukana. Suurkiitos Rekolan Raikkaan vapaaehtoisille, jotka viikosta toiseen antavat oman panoksensa seuran vapaaehtoistyölle.



Tällä aukeamalla voit tutustua Rekolan Raikkaan monipuoliseen toimintaan. Uskon, että löydät sieltä oman harrastuksen. Lisäksi toiminta kaipaa aina uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Syksyn toiminnot alkavat

nyt. Ilmoittaudu mukaan. Lapsesta vaariin ja mummoon ja kaikki siltä väliltä. Tervetuloa!

*Jouko Lindtman
puheenjohtaja ja
Rekolan Raikkaan jäsen
jo vuodesta 1983*

Yleisurheilu

Rekolan Raikkaassa on noin 50 yleisurheilun harrastajaa. Toimintaa on tarjolla aina lasten urheilukouluista huippu-urheiluun saakka. Kaudella 2021-2022 yleisurheilun nuorisotoimintaa toteutetaan kahdessa ryhmässä:

Yleisurheilukoulu 2014-2011 syntyneille

Yleisurheilukoulun toiminta on monipuolista ja se sisältää yleisurheilun lisäksi palloilua, voimistelua, pelejä ja leikkejä. Lajiharjoittelun osalta tavoitteena on perehdyttää kaikkiin yleisurheilu-

lajeihin. Yhteisharjoituksia on 1-2 kertaa viikossa. Aikavälillä 15.9.2021-27.4.2022 ryhmän saliharjoitus on keskiviikkoisin Kytöpuiston koululla klo 18.00-19.00. Kesällä toukokuun alusta lukien harjoitukset ovat Hiekkaharjun kentällä ja kesän 2022 viikonpäivät varmistuvat myöhemmin. Yleisurheilukoululaisen jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa.

Uudet tulokkaat voivat ilmoittautua yleisurheilukouluun Hiekkaharjun kentällä tiistaina 31.8. ja tiistaina 7.9. klo 18 järjestettävillä tutustumiskerroilla tai sähköpostitse yleisurheilu@rekolanraikas.fi. Sähköposti-ilmoittautumisessa tulee olla lapsen nimi, syntymäaika ja



Rekolan Raikas tiedottaa:

Rekolan Raikas tiedottaa:

Lastenliikunta ja voimistelu syksy 2021

Viikko-ohjelma

Lastenliikunta ja harrastevoimistelu ryhmät:

Ikä:	Ryhmän nimi	Päivä	Aika	Paikka
4-5v	Vikkelät Vekarat	Keskiviikko	17:30-18:15	Rekolan Koulu
6-7v	Super Sankarit	Keskiviikko	18:15-19:00	Rekolan Koulu
8-10 v	Voimistelun alkeet	Torstai	17:00-18:00	Kytöpuiston koulu
10-14v	Voimistelun alkeet, jatkoryhmä	Torstai	18:00-19:00	Kytöpuiston koulu
3-6v	Minivalmennus	Torstai	17:15-18:00	Koivukylän Varia (Talvikkitie 119)

Lastenliikunta ja harrasteryhmät aloittavat viikolla 33. Ryhmiin ei vaadita aikaisempaa voimistelutaustaa. Lastenliikunnan, Harrasteryhmien hinta Syyskaudelle 2021 on 80€ sisältäen jäsenmaksun ja vakuutuksen.

Valmennusryhmät:

Ikä	Joukkue	Sarja	harj/vko
6-8 v	Stara Stella	Stara joukkue	3
10-12v	Seelia	10-12 vuotiaat	3
10-12v	Team Selea	10-12 vuotiaat	4-5
12-14	Sabine	12-14 vuotiaat kilpasarja	4
14-16	Selena	14-16 vuotiaat kilpasarja	3-4
16-20	Syrenia	16-20 Harrastesarja	1
Yli 35v	Raikkaat Ruusut	Tanssillinen voimistelu	2

Tarkemmat tiedot ryhmistämme löytyy nettisivuiltamme osoitteesta www.rekolanraikas.fi Lisätietoja ryhmistämme voi myös kysyä jonna.m.rauta@gmail.com



VOIMISTELUN KUVAT EMMA DUPP



Syksyn 2020 kilpailukuvia

Tie huomiseen käy aktiivisen yhdessäolon ja tekemisen kautta

Jokainen Raikkaan veteraani elää omannäköistään arkea. Yhteinen seuratoiminta on osallistumista oman seuran liikuntaryhmiin. Korona-aika on tuonut siihen toimintakykyä lisäävänä ulkoilua, jolloin on ollut mahdollisuus tavata toisia ikäihmisiä turvallisesti. Tästä on hiljalleen rakentunut osa aktiivista arkea yhdessä muiden kanssa.

voineet olla ulkona nauttien luonnosta, sen läheisyydestä. Aistit ovat heränneet leikotellussa aurinkotuolissa tai kävelyllä tuoksujen maailmassa, jolloin mieleen on tulvinut mukavia muistoja ja ajatuksia. Olemme myös voineet tavata läheisiämme ja jakaa heidän kanssaan arkeamme. Yhdessäolo on yksi tärkeimmistä toimintakykyä ylläpitävä asia.

Syksyn 2021 ohjelmassa on tarjolla entiseen tapaan hi-

kijumppaa maanantaisin, tuolijumppaa torstaisin ja kuntosalivuoro perjantaisin. Raikkaan Kunnan piirin kanssa jatkuvat kehonhallinta ja lempeä kehonhuolto-ryhmät torstaisin. Uutena lajina on suunnitelmassa järjestää iltapäiväjumppaa maanantaisin, joka varmistuu elokuun aikana. Vesijumppa keskiviikkoisin syyskaudella 2021 Hakunilan terapia-altaassa on myös vielä avoinna oleva asia. Lisäksi meidän on noudatettava kaikessa viran-

omaismääräyksiä ja -ohjeistuksia.

Yhteinen ohjelmallinen iltapäivä keskiviikkona 1.9.2021 klo 13–15 Kirnussa, jossa keskustellemme kahvikupposen ääressä syksyn ohjelmasta, kuten mitä muuta voisimme tehdä yhdessä kuin harrastaa liikuntaa? Tai mikä uusi liikuntamuoto olisi toiveltalla? Halutaanko liikunnan oheen hemmotteluhetkiä? Miten huomioimme vuodenajat arkisessa liikunnassa?

Miten musiikki voisi olla mukana toiminnassamme, esimerkiksi musiikkihetkiä vietettäisiin Raikkaan toimistolla, kuten leikkimielinen levyraati jne.? Teatteria on jo tarjolla syyskaudelle. Näitä voisimme miettiä yhdessä, sillä aivoille ja keholle tekee hyvää kaikenlainen yhdessä tekeminen.

On tärkeää antaa aivoille ärsykeitä, luoda uusia muistikuvia ja tehdä asioita yhdessä.

Tervetuloa iltapäiväämme, niin vanhat kuin uudetkin jäsenet! Yhteinen keskusteluhetki tuo syksyn suunniteltuun uudenlaista vipinää. Kun olemme avoimia kaikelle uudelle, voimme rakentaa toimivan liikuntasyksen, jossa jokaiselle on oma tekemisen paikkansa.



Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia! Salit: Havukosken koulu, Tarhakuja 2 Havukosken Nuorisotalo, Eteläinen rastitie 14 Kulomäen opetuspiste, Maauninpolku 3 Kytöpuiston koulu, Peltoniemenkuja 1 Mikkolan koulu Lyyra, Lyyranpolku 2 Rekolan koulu, Rekolantie 67 Lisätiedot netistä: www.rekolanraikas.fi/ Kuntoliikunta, mail: kuntoliikunta@rekolanraikas.fi

Vantaan liikuntapalveluiden ja kuntojaoksen yhteistyökurssit:

Zumba Havukosken koulu ti klo 19:00, Sebastian
Keppijumppa Rekolan koulu to klo 18:30, Vasilisa
Kiinteytys Vierumäen koulu, Kulomäen opetuspiste to klo 18:00, Lona
Kehonhuolto Vierumäen koulu, Kulomäen opetuspiste to klo 19:00, Lona

Ilmoittautuminen: [shorturl.at/gGTZ1](https://www.rekolanraikas.fi/)
Hinta 50€/ kurssi. Kunnan piirin osallistujille hinta on 35€/kurssi.

Sporttia kaikille tunnit



Sporttikortilla (hinta 40 euroa/ syyskausi) osallistujia pääsee ilman rajoituksia kaikkiin Sporttia kaikille ryhmiin, jotka on osoitettu hänen kohderyhmälleen.

Havukosken nuorisotila

Tiistai
7.9.2021-17.5.2022
Senioriliikunta
8.30-9.30
Perheliikunta
9.30-10.30

Keskiviikko
1.9.2021-18.5.2022
18.30-20.00
Jumppa + kehonhuolto (aikuiset)

Torstai
2.9.2021-14.4.2022
Äiti ja lapsi jumppa
10.00-11.00

1) Nuorisotalon aamutunnit sisältävät kausimaksuun, tai 40 euroa/h Veteraanijaosto tili FI62 1220 3000 2510 62
2) Oma kuula mukaan, pohjan tulee olla pehmustettu