

Tervetuloa mukaan Rekolan Raikkaan toimintaan!

Koronalla on todistettavasti ollut merkittävä päivittäisen liikunnan vähenemiseen. Varsinkin ne, jotka ovat harrastaneet säännöllisesti liikuntaa eri ryhmissä, ovat mahdollisesti huomanneet kuntonsa rapistuneen, lihasten kadonneen ja hyvinvoinnin heikentyneen. Valitettavasti kaikki eivät ole edes pystyneet liikkumaan riittävästi ja yli 70-vuotiaille liikuttamattomuus vaikutukset ovat voineet olla rajukin. Toki osa on myös pystynyt hyödyntämään lisääntyneen vapaa-ajan ja lähtenyt nauttimaan esim. lähiliikuntapaikoista. Toivottavasti paikalliselle taitolle jääneet ovat päässeet jatkamaan liikun-



KIRSI JÄÄSKELÄINEN

Rekolan Raikkaan syksyn toiminta käynnistyy täydellä vauhdilla. Seuran toimintaa

estellään tällä aukeamalla kattavasti. Raikas tarjoaa liikunnan harrastamisen mahdollisuksia eri-ikäisille liikkujille, joten toivotamme sinut lämpimästi mukaan seuran toimintaan.

Koronan takia yhdistyksen vuosikokous jouduttiin siirtämään syksyyn. Toivotaamme kaikki Rekolan Raikkaan jäsenet mukaan kokoukseen, joka pidetään sunnuntaina 20.9. klo 18.00 alkaen Raikkaan toimistola Rasinkatu 14 C, 01360 Vantaa.

Innostavin liikuntaterveisin **Sirkka-Liisa Kähkö, puheenjohtaja**



ESKO RANTO

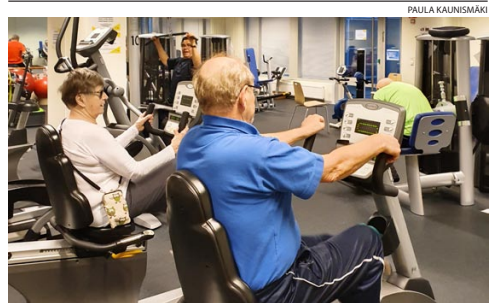
ilmoittavina aikoina Hakunilan väestösuojassa. Kesällä toukokuun alusta loppuun harjoitukset ovat Hiekkaharjun kentällä ja kesän 2021 viikonpäivät varmistuvat myöhemmin.

Yleisurheilukoululaisen jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Uudet tulokkaat voivat ilmoittautua yleisurheilukoulun Hiekkaharjun kentällä tiistaina 8.9. klo 18 järjestettävissä tutustumiskerralla tai sähköpostitse yleisurheilu@rekolanraikas.fi. Sähköposti-ilmoittautumissa tulee olla lapsen nimi, syntymäaika ja osoite sekä huoltajan nimi ja sähköpostiosoite.

Uuden toimintakauden ensimmäinen saliharjoitus on Kytäpuiston koululla keskiviikkona 16.9.2020 klo 18.00-19.00. Tiedustelut Tapio Tolonen 0400-213556 ja Esko Ranto 050-5378653.

Valmennusryhmä 2009-2014 syntyneille

Yleisurheilun valmennusryhmä harjoittelee Kytäpuiston koululla, Hakunilan väestösuojassa, Liikuntamyllyssä ja Hiekkaharjun kentällä. Jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Kiinnostuneet uudet urheilijat voivat tiedustella ryhmän toimintaa valmentajia Esko Rantolta, puh. 050-5378653.



Karsikkokujan kuntosalilla

Veteraanitoiminta

Koronarajoitukset ovat rajoittaneet yhteisiä liikuntatapahtumia, koska lähikontakteja neuvottiin välttämään ja muihin ihmisiin tuli pitää etäisyyksiä. Kuitenkin päivittäinen liikunta oli ja on tärkeää. Siinä on asuinaamme on antanut ja antaa ulkoilemiselle hyvät mahdollisuudet. Myös kotona voi pitää omia jumppatunkeita, miustaan kuitenkin kohtuuden.

tällä ja talvella bocciaa Havukosken nuorisotolalla. Ai-voijumppana on korttirinki joka toimii tiistai Raikkaan toimistolla.

Yhteisiä tapaamisia syksyn aikana yritetään järjestää kahvitunnelin merkeissä, joissa voi tavata muita seuran jäseniä. Myös toimintasuunnitelmissa olevia tapahtumia on tarkoitus toteuttaa, jos se vain suinkin on mahdollista. Suunnitelmassa on myös järjestää (osallistua TUL:n tapahtumiin) - tapaamisia muiden seurojen jäsenien kanssa teatteri- sekä museokäynnillä. Seuraamme tarkoin viranomais määräyksiä ja -ohjeistuksia, jotka vaikuttavat liikuntapaikkojen käyttötoimintaan sekä ryhmien henkilömäärään.

Rekolan Raikkaan veteraanien syyskuusi 2020 alkaa viikolla 37, ma 7.9.2020 ja päättyy viikolla 47, pe 27.11.2020.

Rekolan Raikkaan perinteinen seurajuhlilla on tänä vuonna kesäkuukokouksena Lähisoinnossa nr 4/2020, josta löytyy kaikkien jostojen syksyn 2020 ohjelma. Seuraamme tarkoin viranomais määräyksiä ja -ohjeistuksia, joten muutoksia ryhmien tietyihin saattaa tulla lehdin ilmestymisen jälkeenkin.

vat viikolla 37, maanantaina 7.9.2020 ja syyskuusi päättyy viikolla 47, perjantaina 27.11.2020. Marjatta-Säätin tiloissa oleviin ryhmiin voi osallistua 12 henkilöä/ryhmä. Liikuntaryhmien lopussa on lisää tietoa siitä, miten toimia, jos ei heti mahdu ryhmään mukaan.

Lisätietoja: Jaakko Vastamäki, puheenjohtaja, puhelin 040 5116298, jaakko.vastamaki@kolumbus.fi

Rekolan Raikkaan veteraanien syyskuusi 2020 alkaa viikolla 37, ma 7.9.2020 ja päättyy viikolla 47, pe 27.11.2020.

Liikuntaryhmät ja osallistumismaksut:

Häijumppa
Rekolan Raikkaan koulun maanantai klo 19.30-21.00
30€ 7.9.-30.11.2020

Boccia
Havukosken nuorisotola keskiviikko klo 15-17
30€ 9.9.-25.11.2020

Kuntosali *
Marjatta-Säätin, Virkkula keskiviikko klo 17-18
30€ 9.9.-25.11.2020

Vesijumppaa
ei ole toistaiseksi (mm. Hakunilan uimahallin on suljettuna loppuvuoden)

Kuntosali *
Marjatta-Säätin, Virkkula keskiviikko klo 11-12
40€ 3.9.-10.12.2020
Vetäjänä Merja Isokoski

Yleisurheilu

Rekolan Raikkaassa on noin 60 yleisurheilun harrastajaa. Toimintaa on tarjolla aina lasten urheilukouluista huippu-urheiluun saakka. Kaudella 2020-2021 yleisurheilun nuorisotoimintaa toteutetaan kahdessa ryhmässä:

Yleisurheilukoulu 2013-2019 syntyneille

Yleisurheilukoulun toiminta on monipuolista ja se sisältää yleisurheilun lisäksi palloilua, voimistelua, pelejä ja leikkejä. Lajiharjoitteluun osalta tavoitteena on perhe-työntekijä kaikkien yleisurheilulajeihin.

Yhteisharjoituksia on 1-2 kertaa viikossa. Aikavälillä 16.9.2020-28.4.2021 ryhmän saliharjoitus on keskiviikkoin Kytäpuiston koululla klo 18.00-19.00. Lisäksi talvikaudella harjoitellaan muutaman kerran erikseen

Raikkaan kilpäläjätyöt Helmi Köykkä, Taika Nurro ja Anna-Maj Vierikko

Lempi kehonhuolto *
Marjatta-Säätin, Virkkula torstai klo 12-13
40€ 3.9.-10.12.2020
Vetäjänä Merja Isokoski

Tuolijumppa *
Marjatta-Säätin, Virkkula torstai klo 13-14
30€ 10.9.-26.11.2020
Vetäjänä Tuja Säteri

Kuntosali
Koivukylän vanhustenkeskus perjantai klo 8-10
40€ 11.9.-27.11.2020
HUOM!
Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali on toistaiseksi suljettu! Kuntosali avataan aikaisintaan elokuussa 2020.

Maksut 18.9.2020 mennessä: Rekolan Raikas ry, Veteraanijosto, Nordea, tilille FI62 1220 3000 2510 62, viite 7100.

HUOM! Älä käytä viiteumeroa, kun maksat jäsenmaksun, koska silloin viestikohdan tiedot eivät näy pankin toimituksessa. Riiva Sarkkinen, puhelin 050-3002018 tai anneil.sarkkinen@gmail.com.

HUOM! Älä käytä viiteumeroa, kun maksat jäsenmaksun, koska silloin viestikohdan tiedot eivät näy pankin toimituksessa. Riiva Sarkkinen, puhelin 050-3002018 tai anneil.sarkkinen@gmail.com.

saattaa lopettaa tai vaihtaa ryhmää, jolloin paikka/ paikkoja vapautuu.

Korttiringin aloitus tarkentuu kesän aikana (joka toinen viikko), vetäjänä Kari Kobo ellet toisin sovit.

Tällä hetkellä ei ole voimassa olevia seuran vesijumppa Flamingossa, mahdolliset kyselyt Raine Pöyry, puhelin 044-5850187

Maksut 18.9.2020 mennessä: Rekolan Raikas ry, Veteraanijosto, Nordea, tilille FI62 1220 3000 2510 62, viite 7100.

HUOM! Älä käytä viiteumeroa, kun maksat jäsenmaksun, koska silloin viestikohdan tiedot eivät näy pankin toimituksessa. Riiva Sarkkinen, puhelin 050-3002018 tai anneil.sarkkinen@gmail.com.

HUOM! Älä käytä viiteumeroa, kun maksat jäsenmaksun, koska silloin viestikohdan tiedot eivät näy pankin toimituksessa. Riiva Sarkkinen, puhelin 050-3002018 tai anneil.sarkkinen@gmail.com.



EMMA DUBB



Raikkaat Ruusut, yli 35-vuotiaat



Stella, starajoukkue

Voimisteluryhmät kaudella 2020-2021

Valmennus- ja kilparyhmät:

ikä	joukkue	sarja	harj./vko	tiedustelu/ ilmoittautumiset
5-7 v.	Stella	valmennusryhmä	1-2	inka.kuivamaki@gmail.com
8-10 v.	Säihke	valmennusryhmä	2	lettu.mikkonen@gmail.com
8-12 v.	Voimistelun alkeet	uusi aloitettava ryhmä	1	voimistelu@rekolanraikas.fi
10-12 v.	Team Selea	10-12 v.	4-5	sanna.rauta@gmail.com
12-14 v.	Sabine	12-14 kilpasarja.	3-4	elina.isoviita@gmail.com
11-14 v.	Solina	12-14 v. harrastesarja	2-3	voimistelu@rekolanraikas.fi
14-16 v.	Selena	14-16 v. kilpasarja	3-4	makarainenriikka@gmail.com
16-20 v.	Syrenia	16-20 v. kilpasarja	3-4	jonna.m.rauta@gmail.com
yli 35 v.	Raikkaat Ruusut	Tanssillinen voimistelu	2	inka.kuivamaki@gmail.com

Valmennusryhmien treenit alkavat 12.8.19 alkaen Varia Koivukylässä, Talvikittie 119.

Kaikkiin valmennus- ja kilparyhmiin otetaan uusia voimistelijoita. Ota rohkeasti yhteyttä ja tule kokeilemaan! Tarkemmat tiedot joukkueista löydät seuran nettisivuilta www.rekolanraikas.fi. Alle kouluikäisille järjestämme liikuntatunteja esim. Viikkotit Vekarat ja Super Sankarit. Tarkemmat tiedot ryhmistä löytyvät seuran nettisivuilta www.rekolanraikas.fi.

EMMA DUBB



Selena, 14-16 v. kilpasarja

Kunnan Piirin syyslukukausi 1.9.-15.12.2020

Kunnan Piirin kausimaksu on 70 EUR. Samalla maksulla voi käydä kaikissa ryhmissä. Pankkiyhteydet: Nordea FI33 1506 3007 2001 33, maksuvuote 20022, eräpäivä on 8.9.2020.

Muut maksuttavat: Sporttipassi (ePassi), EasyBreak, Edenred sekä Salduo liikuntasetelit ja Smarto. Tarkemmat ohjeet osoitteessa https://www.rekolanraikas.fi/kuntoliikunta/maksuohjeet/.

Tuo tosite suoritettua kausimaksusta ryhmän ohjaajalle omalla nimellä (ja maksajan nimellä, jos eri), sähköposti- ja katusoitteellasi sekä syntymävuodellesi varustettuna jäsenrekisterimme varten. (Kirjoita mielellään tiedot jo maksassasi laskun viestiosion)

1) Virkkulan aamutunnit sisältävät kausimaksun, mutta jos haluat osallistua vain yhdelle niistä, hinta on 40 euroa/ tunti ja maksu Veteraanijaostolle, tili FI62 1220 3000 2510 62.

2) Oma kula mukaan, pohjan tulee olla pehmustettu

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!

Salit:
Havukosken koulu, Tarhakuja 2
Marjatta säätin, Virkkula, Paimentie 4
Kytäpuiston koulu, Peltolomienkuja 1
Mikkolan koulu Lyyra,
Lyyranpolku 2
Rekolan koulu, Rekolantie 67

Vantaan liikuntapalveluiden ja kuntojoaksen yhteistyökurssit:

Zumba
Havukosken koulu ti klo 19:00, Sebastian

Keppijumppa
Rekolan koulu to klo 18:30, Elisa

Kiinteitys
Virumäen koulu, Kulomien opetuspieste to klo 18:00, Lona

Kehonhuolto
Virumäen koulu, Kulomien opetuspieste to klo 19:00, Lona

Ilmoittautuminen:
shurtul.d/4KEY4
Hinta 60€/ kurssi.
Kunnan piirin osallistujille hinta on 35€/kurssi. Ensimmäisellä tunnilla voi käydä kokeilemassa.

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

Ma 19:00 - 20:00
20:00 - 21:00
19:00 - 20:00
20:00 - 21:00
20:00 - 21:00

Ti 17:00 - 18:00
18:00 - 19:00
20:00 - 21:00

Ke 19:00 - 20:00
20:00 - 21:00
19:00 - 20:00
20:00 - 21:00

To 11:00 - 12:00
12:00 - 13:00
17:30 - 18:30
20:00 - 21:00

Pe 19:00 - 20:00
20:00 - 21:00

La 09:00 - 10:00
10:00 - 11:00

Su 17:00 - 18:00
18:00 - 19:00

Vatsa-pakararit-reidet
Kehonhuolto
Kahvakuula 2)
Sähly
Pilates

Core
Kunnan jumppa
High nation + venyttely

BodyBarbie
Syvävenyttely
Dancemix
Bellydance

Kehonhallinta 1)
Lempeä kehonhuolto 1)
Tanssiksi
Bodystep
Vinyasa flow yoga

Kehonpaino-Voima
Liikkuvuus

Body
Venyttely

Havukoski
Havukoski
Kytäpuisto
Kytäpuisto
Lyyra

Havukoski
Havukoski
Havukoski

Havukoski
Havukoski
Rekola
Rekola

Virkkula
Virkkula
Rekola
Havukoski
Havukoski

Havukoski
Havukoski

Kytäpuisto
Kytäpuisto

Hanna
Hanna