



Liikuntaa suurella sydämellä!

Syksy 2016

www.rekolanraikas.fi

REKOLAN RAIKKAAN TOIMINTAPÄIVÄ

lauantaina 20.8.2016 klo 11–15

Tervetuloa liikkumaan yhdessä ja kokeilemaan seuran lajitarjontaa. Toimintaa Hiekkaharjun ja Rautkallion kentillä.

Lisäksi seuran toimistolla (Rasinkatu 14 C) on myynnissä edulliseen hintaan seuran vanhan malliston asusteita **klo 12–14**.



RAUTKALLION KENTTÄ

Vanha Rekolantie 6

VIHERALUE

klo 13:00 yhteinen
alkuverryttely

klo 13:20 keppijumppa

klo 13:40 jooga

klo 14:15 zumba

HIEKKAKENTTÄ

klo 13:15 kuva-
suunnistusrata

klo 13:40 petankki
ja sauvakävelyn
lähtöpiste

NUORISOTALO

klo 13:15 väline-
voimistelua salissa

klo 14:00 pullakahvit



HIEKKAHARJUN URHEILUKENTTÄ

Urheilutie 15

klo 11–12:30 avoimet
yleisurheiluharjoitukset,
beach volley -kentällä
lentopalloa

Tervetuloa!

Liikunta on erinomainen harrastus

Liikunta harrastuksena tuottaa monia positiivisia asioita harrastajalleen. Hyvä lihaskunto, virkistynyt mieli ja liikunnan kautta saadut ystävät ovat osa liikkumisen aiheuttamista positiivisista vaikutuksista.

Valitettavan moni ei harrasta liikuntaa, edes hyötyliikuntaa, ollenkaan. Liikkumattomuuden seurauksena saattaa olla terveydellisiä ongelmia, nivelten ja luuston heikkous, jaksamattomuus ja painon kohoaminen, joka taas edistää erilaisten sairauksien kehittymistä ja syntyä. Liikunnan ja hyvinvoinnin merkitys tulee kasvamaan kunnissa sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen myötä. Kunnan on pidettävä edelleenkin pitää huoli asukkaidensa terveyttä edistävästä ja hyvinvointia tukevasta toiminnasta, vaikka sosiaali- ja terveyspalvelut siirtyvät maakuntien tehtäväksi. Uskon, että Vantaallakin liikunnan ja sitä tukevan toiminnan merkitys nousee nykyistä tärkeämmäksi myös kaupungin toiminnoissa.

Jotta Vantaan pystyy toteuttamaan hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa kansalaisilleen, on liikuntapalveluiden tehtävä entistä tiiviimpää yhteistyötä erilaisten liikunta-toimintaa toteuttavien järjestöjen kanssa. Se tarkoittaa sitä, että nykyiset yhteistyön mallit muuttuvat suunnitellummiksi, tavoitteellisemmiksi ja toimintaa toteutetaan laajemmille joukoille. Niin liikuntapalvelut kuin urheiluseurat tulevat varmasti tekemään nykyistä enemmän yhteistyötä hyvien tavoitteiden toteuttamiseksi.

Urheilua harrastavien lasten ja heidän perheidensä tarpeet muuttuvat. Rekolan Raikaskin on miettinyt useampaan kertaan sitä, miten voisi tukea lapsia ja nuoria liikuntaharrastuksessa, jotka asuvat osan ajastaan toisella paikkakunnalla toisen vanhemman luona. Lapsi voi tuntea hyvin pian itsensä ulkopuoliseksi ja jäädä erilaisista harjoituksista paitsi, jos joutuu olemaan osan harjoituksista pois. Samoin ohjaajat kantavat huolta siitä, että jokainen voisi olla ryhmän täysivaltainen jäsen, pystyisi osallistumaan ja tuntisi oppimisen iloa yhdessä ryhmän jäsenten kanssa. Toki osan harjoituksista lapsi ja nuori voi tehdä yksin, mutta uusien taitojen opettelu on tärkeää saada tehdä ohjatusti turvallisessa ympäristössä. Ikävintä on, jos lapsi tai nuori jättää liikunnan harrastamisen sen takia, ettei pääse osallistumaan seuran toimintaan säännöllisesti.

Edellä mainittuun ongelmaan on jokainen liikuntaseura törmännyt. Yhtä ja ainoaa ratkaisumallia ei kuitenkaan tilanteeseen ole. Todennäköistä on, että yhteistyötä tulevaisuudessa tehdään entistä laajemmin myös muiden kuntien urheiluseurojen kanssa, jotta mahdollisimman moni lapsi ja nuori voisi jatkaa liikuntaharrastustaan riippumatta siitä, millaisessa perheessä hän elää.

Pidät jälleen käsissäsi Rekolan Raikkaan jaostojen ja aktiivien tekemää lehteä, joka kertoo ensi syksyn ja kevään toiminnasta. Toivottavasti sinä tai perheesi löydätte tästä lehdestä liikuntamuodon, jonka harrastamisen haluatte aloittaa tai jatkaa jo hyväksi havaittua harrastusta. Seuramme vahvuus on siinä, että monipuolista tekemistä löytyy eri-ikäisille toimijoille, myös muutakin kuin liikuntaa. Ota yhteyttä ja tule mukaan toimintaan!

Raikkain ja liikuttavin terveisin!

Liikuttavin terveisin
Sirkka-Liisa Kähärä
puheenjohtaja





Liikuntaa Kunnan Piirissä

Kunnan piiri tarjoaa useita viikotunteja monipuolista jumppaa syyskuun alusta joulukuun puoleen väliin, ja kevätkaudella loppiaisesta toukokuun 15. päivään saakka.

Hyvän fyysisen suorituskyvyn saavuttaminen on mahdollista jo hyvin kohtuullisella liikunnan määrällä, aloittaa kannattaa kuitenkin varovasti ja lisätä liikunnan määrää kunnan kohotessa.

Aloittelijalle kohtuullinen liikunnan kuormittavuus riittää ainakin aluksi vähimmäisliikunnaksi ja usein se on myös optimaalisesti tehokasta. Kuitenkin jotta voitaisiin puhua kunnan kohottamisesta, tulisi liikuntasuorituksen aikana hengästyä ja paidan kostua hiestä ja olla kestoaltaan puolesta tunnista tuntiin. Päivittäisellä liikunnalla tai kestävyysliikunnalla päästään jo parantamaan hapenkulutusta, alentamaan

syketaajuutta, laskemaan verenpainetta, jolloin sydänkin kuormittuu vähemmän.

Yksi tärkeä terveyden kannalta mitattava ominaisuus on kehon painoindeksi, jonka avulla voidaan arvioida painon ja pituuden suhdetta. (BMI, body mass index = paino jaettuna pituuden neliöllä, esim. pituus 170 cm, paino 70 kg => $70/1.7^2 = 24.2$), jossa terveydelle sopiva luku on 20-25 välillä.

Toinen helposti mitattava asia on vyötärön ympärys. Se on hyvä mittari kuvaamaan vatsaontelon sisäistä turhaa rasvaa. Jos vyötärön ympärys on naisella alle 80 cm ja miehellä alle 90 cm, voi olla hyvin tyytyväinen mittoihinsa. Jos taas naisella vyötärön ympärys ylittää 90 cm ja miehellä 100 cm, olisi terveyden kannalta ehkä syytä laihduttaa.

Kunnan piirin ohjelmistosta löytyy jumppatunteja jotka sopivat

erinomaisen hyvin em. alueiden lihasten kestävyys ja voiman lisäykseen sekä erilaisten tuki- ja liikuntaelämäntöiden kolotus- ja kipuoireiden ehkäisemiseen ja helpottamiseen.

Tervetuloa kuntoilemaan Kunnan piiriin!

Rekolan Raikkaan KUNNON PIIRIN syyslukukausi 1.9.-15.12.2016

Ma	18:00 – 19:00 19:00 – 20:00? 19:00 – 20:00 20:00 – 21:00 19:00 – 20:00 20:00 – 21:30?	Pilates alkeet Pilates jatkokurssi Liikkuva special Bodykorsetti Kuntonyrkkeily Sähly	Rautpiha Rautpiha Havukoski Havukoski Kytöpuisto Kytöpuisto	Airi Airi Vaihtuva Tuija Markus Eki
Ti	10:30 – 11:30 18:00 – 19:00 20:00 – 21:00	Jooga 1) BodyStep Zumba	Palvelutalo Havukoski Havukoski	Miisa Reetta Petra
Ke	10:00 – 11:00 19:00 – 20:00 20:00 – 21:00	Core 1) Kahvakuula Rumbita	Palvelutalo Havukoski Havukoski	Miisa Reetta Reetta
To	18:00 – 19:00 19:00 – 20:30? 19:00 – 20:00 20:00 – 21:00	Hathajooga alkeet Hathajooga jatkokurssi Body Palloilu	Rautpiha Rautpiha Havukoski Havukoski	Soili Soili Hantta Hantta
Pe	19:00 – 20:00 20:00 – 21:30	Kehonhuolto Sähly	Havukoski Havukoski	Helena Eki
La	09:00 – 10:00 10:00 – 11:00	Functional body Mind & Body special	Kytöpuisto Kytöpuisto	Sanna Sanna
Su	17:00 – 18:00 18:00 – 19:00	Kahvakuula Venyttely	Kytöpuisto Kytöpuisto	Miisa Miisa

Kunnan Piirin kausimaksu on **70 EUR**. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä.

Pankkiyhteystiedot: NORDEA FI33 1506 3007 2001 33, maksuviite 20022. Maksun eräpäivä on 8.9.2016.

Voit maksaa myös Sporttipassilla sekä Smartum liikuntaseteleillä tai Online palvelussa.

Tarkemmat ohjeet osoitteessa <http://www.rekolanraikas.fi/42>.

Tuo tosite suorituksesta kausimaksusta ryhmän ohjaajalle **omalla nimelläsi** (ja maksajan nimellä, jos eri), **sähköposti- ja katuosoitteellasi sekä syntymävuodellasi** varustettuna jäsenrekisteriämme varten. (Kirjoita mielellään tiedot jo maksaessasi laskun viestiosioon)

Tarkista ohjelma netistä: www.rekolanraikas.fi/Kuntoliikunta.

1) Palvelutalon tunnit sisältyvät kausimaksuun, mutta jos haluat osallistua vain jompaankumpaan niistä, hinta on 40 euroa/ tunti ja maksu Veteraanijaostolle, tili FI62 1220 3000 2510 62.

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä.

Salit:

Havukosken koulu, Tarhakuja 2
Kytöpuiston koulu, Peltoniemenkuja 1

Havukosken palvelutalo, Eteläinen rastitie 12
Rautpihan päiväkot, Rautkallionkatu 7

TUNTIKUVAUKSET

Body	Monipuolinen lihaskuntotreeni eri välineitä apuna käyttäen. Sopii kaikille.
Bodykorsetti	Keskivartalon lihaksia vahvistava treeni. Sopii kaikille.
Body step	Liikettä ja sykkeennostoa sekä lihaskuntoa kehonpainolla ja välineillä. Helppoja askelluksia.
Core	Tiukka keskivartalotreeni, tarvittaessa vaihtoehtoisia liikkeitä tarjolla. Sopii kaikille.
Functional body	Liikkuva lämmittely ja paljon liikkeitä pystyssä liikkuen. Voimistetaan kokonaisvaltaisesti kehon lihaksia
Hathajooga, jooga	Lämmittely-, venyttely- ja tasapainoharjoituksia, sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.
Kahvakuula	Voimaa, voimakestävyyttä, jännevyyttä. Koko kehon treeni. OMA KUULA MUKAAN!
Kehonhuolto	Eri kehonhuoltometodeja käyttäen lihaskuntoa, ryhtiä ja liikkuvuutta. Sopii kaikille.
Kuntonyrkkeily	Kunto kohoa tarjoten samalla erikoisen hyvän niska- ja hartiatreenin
Liikkuva special	Aerobinen/ koreografinen/ tanssillinen tunti, ohjelma ilmoitetaan erikseen
Mind & body special	Chiball/ Jooga / Pilates, ohjelma ilmoitetaan erikseen. Sopii kaikille.
Palloilu	Palloiluharjoituksia ja eri pelejä ilman kontakteja. Uskalla mukaan, vaikka et olisi koskaan pelannut.
Pilates	Ryhdykäs kehonhallintamenetelmä. Rentoutetaan lihaskireyksiä ja lisätään joustavuutta.
Rumbita	Tanssillista lihaskuntoa ja koreografiaa, sopii sekä aloittelijoille että kokeneille tanssijoille
Sähly	Vauhdikasta peliä miehille ja naisille
Venyttely	
Zumba	Hauska, tehokas ja helppo latinorytmeillä maustettu intervallitunti, jossa sekoittuvat eri tanssit

REKOLAN RAIKKAAN YHTEISTYÖKURSSIT VANTAAN LIIKUNTAPALVELUIDEN KANSSA

Rekolan Raikkaan Kuntojaos järjestää Vantaan Liikuntapalveluiden kanssa seuraavat yhteistyökurssit. Hinta on **50 euroa/ kurssi** ja se maksetaan Rekolan Raikkaan tilille **NORDEA FI33 1506 3007 2001 33, viite 20161**. Eräpäivä on **8.9.2016, tuo kuitti vetäjälle**.

Maksun voi suorittaa myös Smartum Online palvelussa ja liikuntaseteillä sekä Sporttipassilla. Tarkemmat ohjeet <http://www.rekolanraikas.fi/42>.
Ilmoittautuminen: osoitteeseen <http://tinyurl.com/h7v5axt>

V160674 Keppijumppa Rekolan koulu to klo 18-19, 1.9.-1.12. (ei 27.10.)

Keppijumppa on helppoa ja tehokasta perusliikuntaa; ryhtijumppaa joka sopii kaikille. Tunti sisältää koko vartaloa avaavia ja vahvistavia liikkeitä, kehittää koordinaatioita ja liikkuvuutta. Kesto 55 min.

Vetäjä **Mirja Hiirikoski**

V160675 Zumba Havukosken koulu ti klo 19-20, 6.9.-13.12.

Zumba on helppo ja hauska tapa kohentaa kuntoa ja karistaa ylimääräisiä kiloja. Zumbassa yhdistyvät suosituimmat latinalaisrytmit ja tämän hetken kuumimmat tanssihitit. Helppojen tanssiaskelien ja mukansatempaavan musiikin siivittämänä jokainen pääsee nauttimaan tehokkaasta tunnista ja iloisesta tunnelmasta heti ensimmäisellä kerralla. Kesto 55 min.

Vetäjä **Petra Abu Raed**

Vierumäen koulu, Kulomäen opetuspiste 8.9.-15.12. V160676 Raikkaan hikinen to klo 18-19

Energinen, sykettä nostava kestävyystreeni. Vauhdikas ja iloinen tunti, joka kehittää varsinkin jalkojen ja hapenottokyvyn kestävyyttä. Aloitteijat, kilpajuoksijat ja kaikki siinä välissä pysyvät mukana tunnilla. Tunti sisältää hyppyjä, joille on vaihtoehtoja tarjolla. Kesto 55 min.

Vetäjä **Reetta Mähönen**

V160677 Reisi-vatsa-pakara to klo 19-20

Keskivartalon lihaksia kehittävä tunti, joka sisältää paljon toiminnallisia liikkeitä. Tunti ei sisällä askelsarjoja, ja se kehittää voimakkaasti lihaskuntoa. Sopii kaiken tasoisille kuntoilijoille. Kesto 55 min.

Vetäjä **Reetta Mähönen**

UUSIA MAKSUTAPOJA!

Nyt voit maksaa Kunto- ja Lentopallojaosten maksut myös Smartum verkkomaksulla tai liikuntaseteillä. Myös SporttiPassi ja pankkimaksu toimivat edelleen.

Smartum Verkkomaksu: valitse haluamasi kurssi ja maksa

Smartum liikuntasetelit: tuo setelit ohjaajalle, voit maksaa halutessasi osan tilille

SporttiPassi:

Valitse riippuvalikosta Rekolan Raikas ry Kuntojaos tai Rekolan Raikas ry Lentopallo

Kirjoita summa

Kirjoita palvelukuvaukseen yhteystietosi

Paina maksa

SyksynRaikas aloitus 11.9.2016 by Kuntojaos & Oriflame !

TERVETULO! syyskauden käynnistykseen

sunnuntaina 11.9. klo 16:30-19:00

(Kytöpuiston koulu, Peltoniemenkuja 1, Vantaa)

Ohjelmassa:

16:30-17:15 Aerobic, Jouni Viitanen

17:15-18:15 Wellness info ja maistiais + arvontaa

18:15-19:00 Venyttely, Miisa

Tilaisuus on ilmainen !

TERVETULO!

<http://rekolanraikas.fi/73>

BY ORIFLAME
Wellness™

Jouni Viitanen

Kilpa-aerobicin kaksinkertainen maailmanmestari ja kolminkertainen Euroopan mestari. (<http://www.jouniviitanen.fi>)



YLEISURHEILU

Rekolan Raikas on I luokan yleisurheiluseura, jossa on noin 100 yleisurheilun harrastajaa. Toimintaa on tarjolla aina lasten urheilukouluista huippu-urheiluun saakka. Kaudella 2016-2017 yleisurheilun nuorisotoimintaa toteutetaan kolmessa ryhmässä:

Urheilukoulu 2009-2008 syntyneille

Urheilukoulun toiminta on monipuolista ja se sisältää yleisurheilun lisäksi palloilua, voimistelua, pelejä ja leikkejä. Yhteisharjoituksia on kerran viikossa. Syyskuusta huhtikuuhun harjoitus on keskiviikkoisin Kytöpuiston koululla klo 17.30-18.30. Kesällä harjoitukset ovat Hiekkaharjun kentällä ja kesän viikonpäivä varmistuu myöhemmin. Urheilukoululaisen jäsenmaksu on 80 euroa vuodessa. Ryhmässä voivat ilman eri ilmoittautumista jatkaa ne lapset, jotka ovat kesällä 2016 osallistuneet seuran yleisurheilukilpailuihin.

Ryhmään otetaan lisäksi 20 uutta jäsentä. Ilmoittautumis- ja infotilaisuus on Kytöpuiston koulun liikuntasalissa keskiviikkona 7.9. klo 17.30. Ensimmäinen varsinainen harjoituskerta on 14.9.2016. Tiedustelut **Sini Toikka** 050-5443514 ja **Tapio Tolonen** 0400-213556.

Yleisurheilukoulu 2007-2006 syntyneille

Yleisurheilukoulun tavoitteena on perehdyttää kaikkiin yleisurheilulajeihin. Lisäksi ohjelmassa on pelejä, leikkejä ja voimistelua. Yhteisharjoituksia on kerran viikossa. Syyskuusta huhtikuuhun harjoitus on keskiviikkoisin Kytöpuiston koululla klo 18.30-19.30. Kesällä harjoitukset pidetään Hiekkaharjun kentällä ja viikonpäivät varmistuvat myöhemmin. Kesällä harjoituksia on kaksi kertaa viikossa. Yleisurheilukoululaisen jäsenmaksu on 80 euroa vuodessa. Ryhmässä voivat

ilman eri ilmoittautumista jatkaa ne lapset, jotka ovat kesällä 2016 osallistuneet seuran yleisurheilukilpailuihin. Ryhmään otetaan lisäksi 10-15 uutta jäsentä. Ilmoittautumis- ja infotilaisuus on Kytöpuiston koulun liikuntasalissa keskiviikkona 7.9. klo 18.30. Ensimmäinen varsinainen harjoituskerta on 14.9.2016. Tiedustelut **Mikko Pohjanvirta** 045-1344413.

Valmennusryhmä 2005-2000 syntyneille

Yleisurheilun valmennusryhmä harjoittelee Kytöpuiston koululla, Hakunilan väestönsuojassa, Liikuntamyllyssä ja Hiekkaharjun kentällä. Syksyn harjoituskauden ensimmäinen yhteisharjoitus pidetään Kytöpuiston koululla keskiviikkona 7.9. klo 19.30. Jäsenmaksu on 80 euroa vuodessa. Kiinnostuneet uudet urheilijat voivat tiedustella ryhmän toiminnasta valmentaja **Esko Rannolta**, puh. 050-5378653.



Mona af Forselles 2000 metrin SM-kisassa Oulussa vuonna 2015.

Mona af Forselles – vuodessa suomen huipulle

Rekolan Raikkaan nopeimmin kehittynyt yleisurheilija on viimeisen vuoden aikana ollut kestävyysjuoksija **Mona af Forselles**.

Vuonna 2000 syntynyt Mona tuli uutena tulokkaana mukaan seuran maastajuoksukilpailuihin 23.4.2015 ja voitti heti sarjansa. Tästä alkoi Monan yleisurheiluura.

Jo kesällä 2015 Mona nousi lähes Suomen kärkeä. SM-kisojen tulostuloksa 2000 metrillä rikkoutui kahden kuukauden harjoittelun jälkeen kesäkuussa ja elokuun 2015 Suomen mestaruuskilpailuissa Mona oli ennätysajallaan 7.11,67 sijalla 12.

Harjoituskausi vuoden 2016 kilpailuja varten sujui hyvin ja Mona noudatti harjoitusohjelmaa tarkasti. Tänä vuonna tulokset onkin ollut erinomaisia. Jo kevään maantiejouksut osoittivat kovaa kuntoa huipentuen huhtikuussa Jyväskylässä pidettyihin maantiejouksun Suomen mestaruuskilpailuihin, joissa Mona oli 17-vuotiaiden naisten sarjassa kahdeksas. 16-vuotiaista Mona oli tuossa jouksussa kolmanneksi nopein.

Myös ratakausi 2016 on alkanut vauhdikkaasti. Kolmen tuhannen metrin matkalla aika on jo painunut reilusti alle 11 minuutin ja parannusta hallikauteen on tullut lä-

hes minuutti. Monan uudeksi paraatilajiksi on kesän myötä osoittautunut estejuoksu ja 2000 metrin esteiden ennätysaika on painunut selvästi alle 8 minuutin. Sekä 3000 metrillä että 2000 metrin esteissä Mona taistelee mitalisijasta Kajaanissa elokuun lopussa pidettävissä 16-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailuissa.

Monan vahvuus juoksijana on peruskestävyys. Tästä osoituksena on se, että 10 000 merin ratajuoksun kokeilu kesäkuussa tuotti erinomaisen ajan 41.56,40. Se on tätä kirjoitettaessa Suomen nopein alle 17-vuotiaan tänä vuonna juoksema aika.



Kautta vuosien, tekoja ja toimintaa Raikkaan riveissä

Rekolan Raikkaan seuraesittely oli lyhyen ytimekkäästi Koivukylän Lähisanomissa nro 6/2015. Sen tiimoilta jäi paljon materiaalia käyttämättä. Nyt vuoden 2016 seuralehdessämme **Veikko Kankkunen, Ritva Salmi, Jaakko Vastamäki, Siku Kähärä, Helena Haapomaa** ja **Sini Toikka** kertovat omista kokemuksistaan Raikkaan riveissä: miten he löysivät mukaan seuran toimintaan, mitä seura- ja vapaaehtois-toiminta heille merkitsee ja miten Rekolan Raikas näkyy omalla toiminta-alueellaan. Lisäksi he arvioivat omalta osaltaan Raikkaan voimavaroja, muistelevat parhaita seuratoiminnasta saamiaan kokemuksia ja kannustavat toimintaan mukaan.

Veikko, entinen veteraanijaoston jäsen ja seuran kunniapuheenjohtaja, kertoi, että Rekolan nuorisolla oli ollut tapana kokoontua ”Elannon kulmassa”. Kun sodan jälkeen Rekolan Raikkaan toiminta käynnistyi, lähti hän kaverien kanssa urheilukentälle. Jäseneksi hän liittyi vuonna 1945. **Ritvan** perhe on ”aina” kuulunut Rekolan Raikkaaseen. Pikkulapsille oli järjestetty omaa toimintaa 1930-40 luvulla, jolloin Merikallion -täti piirileikitti ja laulatti tyttöjä. Oman jäsenkirjan saivat 6-vuotiaatkin lapset. Ritvan jäsenkirja on vuodelta 1942. **Jaakko**, veteraanijaoston puheenjohtaja, oli kävellyt yhdessä Asolan tuttujen poikien kanssa Rekolan urheilukentälle. Siellä oli ollut Raikkaan kilpailut ja hän oli osallistunut 3-otteluun. Palkintona oli ollut kunniakirjat. Vuosi oli 1952 ja hän oli silloin 9-vuotias. Ja siitä asti hän on ollut mukana Raikkaan toiminnassa.

Siku, Raikkaan puheenjohtaja, on tullut Raikkaan toimintaan lasten mukana, kun molemmat lapset aloittivat painiharrastuksen Raikkaan painijaostossa. **Helena**, Kunnon piirin taloudenhoitaja, on tullut jumppaajaksi Kunnon piiriin. **Sini**, pääseuran sihteeri ja yleisurheilujaoston jäsen, kertoi, että yläasteella liikunnanopettajan sijainen oli vihjannut Sinille ja hänen luokkakavereille, että heidän kannattaisi liittyä urheiluseuraan, sillä heillä oli hyvät tulokset 60 metrin juoksussa. Näin Sini ja hänen luokkakaverinsa aloittivat yleisurheilun harrastamisen Rekolan Raikkaassa.

Kaikki haastatellut ovat kokeneita seuratoimijoita. **Veikko** on ollut mukana pisimpään: noin 70 vuotta. **Ritva** tuli Raikkaan toimintaan mukaan vuonna 1942 ja **Jaakko** vuonna 1952. Sini aloitti Rekolan Raikkaassa vuonna 1988, Helena noin vuonna 1996. **Sikul**akin vuosia Rekolan Raikkaan riveissä on kertynyt jo yli 15.

Seuratyön merkityksestä **Sini** kertoi, että on tehty tutkimuksia siitä, miten hyvän mielen vapaaehtoistyöstä saa itselleen. Hän totesi, että tutkimuksissa on myös osoi-



Veikko Kankkunen ja Ritva Salmi.



Jaakko Vastamäki.



Siku Kähärä.



Helena Haapomaa.



Sini Toikka.

tettu, että suurin osa ihmisistä tekee vapaaehtoistyötä saadakseen mielekäästä ja kehittävästä tekemistä, oppiakseen uusia asioita ja tutustukseen muihin ihmisiin. Hän allekirjoittaa tämän kaiken. Sini kertoi, että lasten urheilukoulun ohjaaminen on antoisaa vastapainoa omalle päivätyölle. Väsymys unohtuu treeneissä, sillä lasten liikunnan kautta koettu ilo ja onnistuminen tarttuvat myös ohjaajaan. Seuratyössä oppii myös paljon työelämän kannalta hyödyllisiä asioita. Sinin tekee palkkatyönsä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen rahoituksen parissa ja urheiluseuratoiminta on antanut paljon perspektiiviä hänen työhönsä. Seuratoiminnassa Sini sanoo tavanneensa valtavasti hienoja, osaavia ihmisiä, joista monista on tullut elinikäisiä ystäviä.

Helena sanoi, että hänen seuratoimintansa on Kuntojaostossa massojen liikuttamista, liikunnan

tarjoamista. Hänestä parasta ovat tyytyväiset jumppaajat. Seuratoiminta on myös vastuunkantoa toisista ihmisistä. Joulun ja kesän hän on vapaalla ja nauttii.

Sikun mielestä seuratoiminta mahdollistaa liikunnan, hyvän yhdessäolon, hauskuuden ja liikunnan hyödyn yhdistämisen. Ilman vapaaehtoistoimintaa ei olisi seuroja, aktiivisia jaostoja eikä myöskään jäsenillä mahdollisuutta liikkua. Hän suosittelee lämpimästi liittymään, sillä urheiluseurassa on paljon muutakin tekemistä kuin ns. perinteinen liikkuminen.

Jaakolle seuratoiminta on merkinnyt eri-ikäisenä vähän eri asioita. Lapsena sai hyviä kavereita, liikunnan iloa ja voimien karttumista. Nuorena oli eri lajien kokeilemista, tekniikkojen opettelua, hyvää kaveriseuraa mm. lentopallon parissa. Myös kilpailuihin osallistu-

minen **tuli** tärkeäksi ja niissä menestymisen. Eniten kuitenkin ovat kasvattaneet häviöt, silloin piti palata harjoittelemaan. Tärkeää oli myös itsetunnon kasvaminen. Aikuisena tuli tärkeäksi vapaaehtoistyö, halu mahdollistaa lapsille ja nuorille liikunnan ilot. Siinä tarvitaan vapaaehtoistyötä. Raikkaassa on kaikki toiminta pyöritetty viime vuosiin saakka talkoilla. Vapaaehtoistyö lasten, nuorten, aikuisten ja ennen kaikkea ikäihmisten kanssa antaa hienoja kokemuksia ja elämään sisältöä. Jaakko suosittelee ehdottomasti, sillä meillä jokaisella on annettavaa kanssaihmisille. Mutta myös omat voimavarat on tunnistettava.

Ritva kokee, että hänen toimintansa Raikkaassa on harrastus, vaikka hän toimiikin ohjaajana. Vapaaehtoisuus on hänelle tärkeää, tietenkin kohtuuden rajoissa, mutta hän onkin pitänyt liikunnasta aina. Ritva on onnellinen tuolijumpasta, koska nekin jäsenet, jotka lopettivat jumpparyhmässä käynnin, kun polvet tai lonkat kipeytyivät, saattavat nyt olla mukana liikkumassa. **Veikko** pyrki aikanaan siihen, että nuorista kasvaisi TUL -henkisiä urheilijoita ja yhteiskunnallisesti aktiivisia kansalaisia. Hänen aikanaan seuratoiminnassa käsitettä ”vapaaehtoistyö” ei tunnettu. Kaikki liikkuiivat yhdessä ja urheilivat yhdessä. Hänestä se oli mukavaa ja hän uskoo, että se on vieläkin mukavaa.

Rekolan Raikkaalla on yli 1800 jäsentä. **Jaakko** sanoi, että näkymien ja kuuluminen voisi olla vielä parempaa kuin se tällä hetkellä on. Vapaaehtoisvoimin pyöritetty tiedottaminen on haavoittuvaa. Raikkaan voimavara on seuran jäsenistö, joka muodostuu kaikenikäisistä ihmisistä, vauvasta vaariin. Uudet sukupolvet jatkavat aina edellisten työtä.

Sikun sanojen mukaan Raikas näkyy ja toimii alueella monen perheen, lasten, nuorten ja aikuisten arjessa. He ovat parhaat toiminnan ”markkinoijat” ja mahdollistajat. Raikkaan voimavara on siinä, että joka vuosi tulee uusia innokkaita liikunnan harrastajia, tukijoita ja valmentajia seuraan omalta alueeltaan. Lisäksi seuran vahvuus on siinä, että harrastustoiminnan kustannukset eivät ole liian suuret. Tämä mahdollistaa monelle mahdollisuuden osallistua seuran toimintaan.

Ritva sanoi, että Raikas näkyy, mutta saisi näkyä ja kuulua alueella enemmänkin. Hänen mielestään kerrotaan usein, että harrastetaan jotain tiettyä lajia, kun voisi kertoa, että harrastaa sitä tai tätä lajia Raikkaassa. Seuran voimavara on lapsissa ja nuorissa. **Veikon** mielestä Raikkaan jäsenmäärällä ei voi olla näkymättä alueella ja hänen mielestään nuoriso on aina voimavara. Hän korostaa myös vireän veteraanitoiminnan tärkeyttä.

Helena on tyytyväinen siitä, että kuntojaosto on merkittävin liikuttaja alueellaan. Hänen mukaansa jatkuva kouluttautuminen ja monipuolinen ohjelma ovat avain jatkuvuuteen.

Sinin mielestä monipuolinen lajivalikoima on hyvin alueen asukkaiden tiedossa. Hän sanoi, että Kunnon piiri on alueella jo käsite! Menneiden vuosikymmenten hiihtostaroja muistellaan vieläkin. Raikkaan voima on laaja jäsenpohja ja innostuneet seuratoimijat. Sinille palkitsevinta on ollut, kun hänen yleisurheilukouluryhmissään parikymmentä vuotta sitten käyneet tuovat harjoituksiin nyt omia lapsiaan, seuraavaa sukupolvea.

Sinin mielestä seuratoiminnassa parhaita asioita ovat ihmiset ja liikunnan riemu, **Jaakon** mielestä seuran hyvä yhteishenki ja innokkaat toimijat, **Ritvan** mielestä onnistuminen tuolijumpan ohjauksessa. **Siku** totesi, että on ollut parasta tavata erilaisia liikkunutta ja sen harrastamisesta innostuneita ihmisiä. **Helena** piti parhaana asiana jumppareilta saatua palautetta. **Veikon** mieleenpainuvimmat muistot liittyvät poikien ja miesten voimisteluryhmien ohjaamiseen ja TUL:n liittojuhliin osallistumiseen.

Veikko toivottaa kaikki tervehdulleiksi kipin kapin Rekolan Raikkaaseen, hyvään seuraan! **Ritva** tietää, että aina mahtuu mukaan. Raikkaassa on toimintaa vauvasta vaariin eikä mummoja ole unohtettu. **Jaakon** mukaan urheiluseurassa tarvitaan monipuolisia osaajia, liikunnasta kiinnostuneita, mutta myös viestinnän ja varainhankinnan osaajia. Hän tietää, että seurasta löytyy hyviä ystäviä yhteiskunnan eri alueilta. **Helena** sanoo, että seuratoiminta on antoisaa, aina voi oppia uusia asioita. **Sini** toivottaa mukaan liikkumaan ja osallistumaan monilla tavoin seuratoimintaan, jossa tarvitaan monenlaista osaamista.

Seuran puheenjohtajana **Siku** luottaa siihen, että jos on kiinnostunut liikkumisesta, virkistystoiminnasta, olla mukana erilaisissa liikuntatilaisuuksissa, haluaa hyvän mielen ja on halukas tapaamaan uusia ihmisiä, niin kannattaa ottaa yhteyttä ja tulla mukaan.

Ritvan sanoin, kasvua ja muutosta on ollut. Hän oli puolivuotias, kun Raikkaan joulujuhlat pidettiin heillä kotona. Hän oli kertoman mukaan nukkunut korissa makuuhuoneessa, olohuoneessa esitettiin ohjelmat ja tanssittiin gramofonin tahdissa. Buffetti oli keitiossa. Vuoden 2015 joulujuhlat olivat Lumossa, kun oman kylän tilat eivät riittäneet. Todistettavasti jäsenmäärä on kasvanut sitten vuodesta 1936.

”Rekolan Raikas – vipinää, vilskettä ja liikettä, ikään katsomatta!”



Kisis-päivää vietettiin 15. kesäkuuta 2016

Rekolan Raikas, Veteraanijaosto

Rekolan Raikkaan veteraanijaosto tunnetaan ja tiedetään toimivana, energisenä jaostona. Jäsenistö on innostunut ja osallistuvaa. Jäseniä on tällä hetkellä reilut 120 henkilöä, joista aktiivisessa toiminnassa on noin 90.

Veteraanijaoston jäsenet ovat mukana järjestämässä tai vain osallistuvat omiin ja muiden lähialueen järjestöjen tapahtumiin. Moniin tilaisuuksiin löytyy oman jaoston joukosta esiintyjä. Teatteri kuuluu kauden ohjelmistoon liikunnan ohella. Talkootöitä tekee vakiintunut porukka, mutta mukaan mahtuu aina uusia tekijöitä. Hiihtokisat Hakunilassa ovat olleet viime vuosien suurin talkootyö.

"Ajassa liikkuu" -tapahtumissa,

joita toteuttavat Kotiapusäätiö ja Koivukylän lähialueen järjestöt, ollaan mukana sekä ohjelman että kahvituksen järjestäjinä.

Jaakko Vastamäki toimii TUL:n Suur-Helsingin Piirin Veteraanijaoston puheenjohtajana. Suurena haasteena on järjestää Veteraanipäivät vuonna 2017 Vantaan Tikkurilassa.

Keväisin järjestetään Kotiapusäätiön ja yhdessä muiden alueen järjestöjen kanssa Myllytapahtuma. Rekolan Raikkaan veteraanien kevätkauden päättäjaiset pidetään ennen kesätaun alkamista ja syyskausi aloitetaan vastaavasti avaamalla toiminta yhteisellä tapaamisella joko Raikkaan toimistolla tai Kotiapusäätiön tiloissa.

Rekolan Raikkaan toimintapäivässä lauantaina 20.8.2016 on mahdollisuus tutustua eri lajeihin. Veteraanijaosto vetää keppijumppaa, sauvakävelyä ja petankki -peliä. Raikkaan toimistolla, Rasinkatu 14 C, on klo 12-14 tarjolla kahvia jäsenetuhintaan sekä myynnissä edullisesti vanhan malliston asusteita.

Rekolan Raikkaan veteraanien syyskauden avajaiset ovat Raikkaan toimistolla maanantaina 5.9.2016 klo 14. Tilaisuudessa on mahdollisuus ilmoittautua syksyn ryhmiin. Tarjolla on kahvia ja kakkua sekä arpajaiset.

Tervetuloa!
Rekolan Raikas ry
Veteraanijaosto

Rekolan Raikkaan Veteraanien syksyn 2016 toiminta alkaa viikolla 37, maanantaina 12.9.2016 ja päättyy perjantaina 9.12.2016. Kevätkausi 2017 alkaa viikolla 2, maanantaina 9.1.2017 ja päättyy perjantaina 5.5.2017. Viikolla 8/2017 ei ole toimintaa.

Paikka	Liikuntalaji	Viikonpäivä	Kellonaika	Hinta
Rekolanmäen koulu	Hikijumppa	Maanantai	19:30 - 21:00	25€
Havukosken palvelutalo	Jooga 6.9. - 13.12. Liikkeet ja asennot osallistujien mukaan	Tiistai	10:30 - 11:30	40€
Havukoski/Nuorisotalo	Boccia	Tiistai	15:00 - 17:00	20€
Havukosken palvelutalo	Vesijumppa	Tiistai	16:00 - 17:00	60€
Havukosken palvelutalo	Core 7.9. - 14.12. Keskivartalon lihaksia vahvistava jumppa, sopii kaikille	Keskiviikko	10:00 - 11:00	40€
Havukosken palvelutalo	Vesijumppa	Keskiviikko	15:30 - 16:30 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00	60€ 60€ 60€ 80€
Havukosken palvelutalo	Kuntosalivuoro	Keskiviikko	16:00 - 17:00 17:00 - 18:00	25€ 25€
Havukoski/Nuorisotalo	Kevytjumppa & Tuolijumppa ohjaajat Ritva Salmi, Marja Mäkinen ja Arja Aatrala	Torstai	13:00 - 14:00	20€
Koivukylän vanhustenkeskus	Kuntosalivuoro	Perjantai	8:00 - 10:00	30€

Yhteyshenkilöt, lisätietoja:

Jooga / Core / **Miisa Pirkkanen**, miisa.pirkkanen@live.com, puhelin 045-6419494
Boccia / **Marja Mäkinen**, marjamummo1@gmail.com
Vesijumppa / **Ritva Sarkkinen**, ritva.sarkkinen@welho.com, puhelin 050 300 2018
Kuntosali, keskiviikko / **Jaakko Vastamäki**, jaakko.vastamaki@kolumbus.fi, puhelin 040 5116298 tai **Jaakko Kaunismäki**, jaakko.kaunismaki@gmail.com, puhelin 040 5064816
Kevyt- ja tuolijumppa / **Marja Mäkinen**, Marjamummo1@gmail.com
Arja Aatrala, ahaatrala@gmail.com, puhelin 040-7230254
Kuntosali, perjantai / **Kari Koho**, kari.koho@elisanet.fi, puhelin 0500 912 592 tai **Osmo Kähkönen**, osmo.kahkonen@pp3.inet.fi, puhelin 050 5567036

Maksu tulee suorittaa 26.9.2016 mennessä tilille FI62 1220 3000 2510 62, Rekolan Raikas Veteraanijaos, viitenumero 1025. Lisätietoja: **Ritva Sarkkinen**, puhelin 050 300 2018 tai ritva.sarkkinen@welho.com



Koivukylän APTEEKKI

Ojalehdonkuja 1,
01400 Vantaa, CM-talossa
puh. (09) 871 0826,
www.koivukylanapteekki.fi

Tervetuloa palvelevaan Avainapteekkiin!

Avoimena arkisin klo 8.30-21, la klo 9-18 ja su klo 12-16.
Nyt myös auki juhlapäivinä klo 12-16.

1.9. alkaen auki lauantaisin klo 9-19

Avainapteekit

Olemme myös Facebookissa!



KMarket
REKOLA

Rekolantie 53,
01400 Vantaa
rekola@k-market.com
0400-250229

Aukioloajat:
Ma-Pe klo 7-22
La klo 8-22
Su klo 10-22
Tervetuloa!

K CITYMARKET
KOIVUKYLÄ



KOIVU-YHTIÖT
Kiinteistö- ja asumisvastuuta jo vuodesta 1972



Rekolan Raikas seuralehti 2016

Painos: 11 000 kappaletta
Päätoimittaja: Sirkka-Liisa Kähä
Painopaikka: Lehtisepät Oy, Tuusula



LIKUNNAN ILOA JA RIEMUA LASTEN LIKUNTA- RYHMISTÄ!

Lasten liikuntaryhmissä harjoitellaan liikunnan perustaitoja, temppuillaan ja leikitään liikuntavälineillä. Leikin ja mielikuvituksen avulla milloin loihditaan huumia seikkailuja milloin rentoudutaan ja nautitaan yhdessä olemisesta. Liikuntatunneilla on iloinen, kannustava ja positiivinen ilmapiiri. Ryhmäkoot on rajattu, jotta jokainen lapsi tulee huomioiduksi. Koulutetut ohjaajamme vastaavat monipuolisista ja hauskoista hetkistä liikunnan parissa. Lasten liikuntaryhmissä on hyvä aloittaa elinikäinen liikuntaharrastus.

Lastenliikunnan syyskausi alkaa syyskuun alussa ja päättyy seuran yhteiseen joulujuhlaan. Kevätkausi aloitetaan loppiaisien jälkeen ja se huipentuu kevätjuhlan hienoihin esityksiin toukokuun puolessa välissä. Esiintyminen seuran juhlissa on hauska tapa päättää kausi ja se antaa mahdollisuuden näyttää mitä on talven aikana opittu ja yhdessä treenattu.

Lastenliikunnan syyskausi alkaa 5.9.2016.

Lastenliikunnan kausimaksu 70 €/lapsi/syyskuu, sisältää seuran jäsenmaksun ja vakuutuksen.

Ilmoittautumiset 8.8.2016 alkaen heidi.sirvio@elisanet.fi

Tiistai	Keskiviikko	Sunnuntai
Päiväkummun koulu (Ismontie 2)	Rekolan koulu (Rekolantie 67)	Varia (Talvikkitie 119)
VikkelätVekarat 4-5v. klo 17.30-18.15	Junioriliikkis klo 18.00-18.45	Jumppakaruselli 4-6v. klo 15.15-16.15
SuperSankarit 5-6v. klo 18.15-19.00	Junioriliikkis klo 18.45-19.30	

Lisätietoja ryhmistä www.rekolanraikas.fi/Lastenliikunta



Kevätjuhlien iloisia esiintyjiä.



Mona ja Nanna Selena-joukkueesta. Tytöt ansaitsivat Rekolan Raikkaan kevätjuhlassa pokaalit hienosta ja ahkerasta työstä kauden aikana. Muut palkitut olivat: Minni, Aava, Sara, Anna, Amanda, Emma, Ria ja Lumikukka.

PERHELIKUNTA

Viime kaudella aloittaneet Taapero- ja Perhesirkusryhmät jatkuvat taas syksyllä. Vanhemmilla on mahdollisuus liikkua yhdessä lastensa kanssa sekä kokea iloisia, yhteisiä ja muistoissa pysyviä hetkiä. Sirkusryhmät järjestetään lyhytmuotoisina kolmen kerran kursseina. Syksyn aikana järjestetään kaksi erillistä kurssia.

Kurssimaksu: 45 €/ aikuinen-lapsi-pari/ kurssi. Sisältää lapsen vakuutuksen.

Max 10 paria/ kurssi otetaan mukaan!

Ilmoittautumiset 8.8.2016 alkaen lastenliikunta@rekolanraikas.fi

Taaperosirkus 1-3 v

Taaperosirkus sopii hyvin 1-3-vuotiaille lapsille, jotka jo kävelevät. Harjoitukset ovat yhteisiä lapselle ja vanhemmalle. Taaperosirkuksessa harjoitellaan akrobatiaa, temppuja, tasapainoilua ja tehdään välinekokeiluja huiveille, pienillä palloilla ja leikkivarjolla. Lisäksi yhdistämme loruja sirkusteluun. Taaperosirkus on hauskaa yhdessä tekemistä ja temppuilua. Myös aikuinen saa tunnilla liikuntaa. Taaperosirkus kehittää molempien koordinaatiota, keuhonhallintaa ja tietysti myös yhteistä vuorovaikutusta.

I kurssi: tiistaisin 6.-20.9.16 klo 17.15-18
Rekolan koulu (Rekolantie 67)

II kurssi: torstaisin 3.-11.11.16 klo 17.15-18
Päiväkummun koulu (Ismontie2)

Perhesirkus 3-6 v

Perhesirkustunneilla liikutaan vauhdikkaasti osallistujien ikätaso huomioiden, harjoitellaan tasapainoilua ja pariakrobatiaa, tehdään yhteisiä jumppatemppuja sekä tutustutaan eri välineisiin. Tunteja vauhdittavat iloinen sirkusmusiikki sekä erilaiset lorutellut. Harjoitukset ovat yhteisiä lapselle ja vanhemmalle. Sirkustunneilla temppuillaan, pelleillä ja pidetään hauskaa! Perhesirkus on suunnattu 3-6-vuotiaille lapsille yhdessä aikuisen kanssa.

I kurssi: tiistaisin 6.-20.9.16 klo 18-18.45
Rekolan koulu (Rekolantie 67)

II kurssi: torstaisin 3.-11.11.16 klo 18-18.45
Päiväkummun koulu (Ismontie2)

Ohjaajana toimii Heli.



Parivenyttely se vasta kivaa on.

Joukkuevoimistelua jo 25 vuotta!

Joukkuevoimistelu alkoi Rekolan Raikkaassa syksyllä 1990. Ensimmäiseen Jumppakoulu-ryhmään tuli mukaan noin 15 innokasta 7-12-vuotiasta voimistelijan alkua. Harjoitukset olivat aluksi kerran viikossa. Tytöt harjoittelivat ahkerasti ja innostus kilpailemiseen oli niin kova, että jo keväällä 1991 Rekolan Raikkaan joukkue osallistui TUL:n Suur-Helsingin piirin kisoihin.

Vuosien varrella moni tyttö ja muutama poikakin on osallistunut Raikkaan Jumppakouluun ja kisoissa on saatu kokea menestymisiä ja joskus pettymyksiä. Ensimmäiset jumpparit ovat kasvaneet jo aikuisiksi ja ovat jo tuoneet omia lapsiaan mukaan Raikkaan voimisteluryhmiin. Osa entisistä voimistelijajoista toimii nykyään valmentajina Raikkaassa.

Rekolan Raikkaassa voi nykyisin treenata joukkuevoimistelua sekä harraste- että kilpatasolla. Jumppakouluryhmät ovat vaihtuneet valmennusryhmiin.

Harrasteryhmässä harjoitellaan 1 - 2 kertaa viikossa. Harjoittelu on monipuolista perusliikuntataitojen kehittämistä sisältäen esim. akrobatiaa ja välinevoimistelua sekä fyysisten taitojen kuten liikkuvuuden kehittämisen.

Pienimpien 6-7-vuotiaiden Minivalmennusryhmässä tutustutaan joukkuevoimisteluun lajina, harjoitellen monipuolisesti leikin ja mielikuvien avulla voimistelun perustaitoja.

Valmennusryhmässä keskitytään jo enemmän lajitaitoihin ja tunneilla harjoitellaan voimistelun perustaitoja esim. hyppyjä, tasapainoja, vartalon hallintaa ja jalkojen ojennuksia sekä kehitetään fyysisiä ominaisuuksia kuten liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja ketteryyttä. Valmennusryhmästä voi siirtyä kilpajoukkueeseen.

Rekolan Raikkaan kilpajoukkueet harjoittelevat 3-4 kertaa viikossa tavoitteisesti ja pitkäjänteisesti huumoria unohtamatta. Seurassamme panostetaan positiiviseen ilmapiiriin ja onnistumisen elämysten luomiseen. Kaikki tytöt pääsevät esiintymään ja jokaista kannustetaan oppimaan uutta ja kehittymään taidoissaan.

Vuoden varrella on yhteisiä tapahtumia ja ryhmien omia esiintymisiä. Talvikausi päätetään toukokuussa jaoston yhteiseen kevätjuhlaan. Juhlissa nähdään erilaisia näytös-ohjelmia lastenliikunnan- ja voimistelujoukkojen ryhmistä. Makean ja suolaisen nälän yllyttäessä juhlissa järjestetään usein myös pie-



Tästä kaikki alkoi. Ensimmäinen jumppakouluryhmä syksyllä 1990.

nimuotoinen buffetti, jonka järjestää vuorollaan joku seuran joukkueista.

Kesäkuun alussa pidetään perinteiseen tapaan yhteinen kesäleiri harraste- ja kilparyhmille. Tytöt jaetaan iän ja taitotason perusteella ryhmiin. Leirillä harjoitel-

laan monipuolisesti erilaisia lajiharjoitteita, balettia ja esim. zumbaa sekä tutustutaan samalla uusiin kavereihin. Tämän vuoden leirille saimme mukaan voimistelijoi-
myös Helsingin Kotkista ja Helsingin Jy-
rystä.

JOUKKUEVOIMISTELUN HARRASTE-, VALMENNUS- JA KILPARYHMÄT:

HARRASTERYHMÄ SÄDE

7-12 vuotiaat (2004-2009-syntyneet)
sunnuntai klo 17.30-19 Varia, Talvikkitie 119

Mahdollisuus harrastaa voimistelua kerran viikossa treenaten. Talven aikana harjoitellaan monipuolisesti erilaisia voimistelutaitoja, temp-puillaan, kokeillaan välineitä ja valmistetaan esitysohjelmia seuran juhliin.

Syyskausi alkaa 4.9.2016. Kausimaksu 100,- €/ syyskausi, sisältäen seuran jäsenmaksun ja vakuutuksen.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Sirpa Ranto ranto12@saunalahti.fi

Uusi ryhmä - MINIVALMENNUS

6-7 vuotiaat (2009-2010-syntyneet)
keskiviikko klo 17-18 ja sunnuntai klo 16-17.30. Varia, Talvikkitie 119

Uusi tavoitteellisesti harjoitteleva valmennusryhmä aloittaa 4.9.16.

Minivalmennusryhmässä tutustutaan joukkuevoimisteluun voimistelun perustaitoja harjoitellen, tempuillaan ja kokeillen erilaisia voimisteluvälineitä. Ryhmä esiintyy seuran juhlissa.

Ryhmän valmennusmaksu 180,-€/ syyskausi, sisältäen seuran jäsenmaksun ja vakuutuksen.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Sirpa Ranto ranto12@saunalahti.fi

TEAM SABINE

8-10-vuotiaat (2006-2008-syntyneet)

8-10-vuotiaat harjoittelevat yhdessä Team Sabine valmennusryhmänä. Ryhmästä kootaan elokuun aikana kaksi joukkuetta Sabine K ja Sabine H.

Joukkueet osallistuvat Stara-tapahtumiin ja esiintyvät seuran juhlissa.

Elokuussa yhteisharjoitukset 8.-21.8.16

maanantaina ja keskiviikkona klo 17.00-18.30 sekä torstaina klo 17.30-19.00

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Niina Tolonen niinatolonen@hotmail.com

22.8.2016 alkaen:

SABINE K

Maanantai klo 17.00-19.00 ja keskiviikko klo 17.00-19.00

Ryhmän valmennusmaksu 180,- €/syyskausi. Lisäksi erillinen balettimaksu.

SABINE H

Keskiviikko klo 17.00-19.00 ja torstai klo 17.30-19.00

Ryhmän valmennusmaksu 180,- €/syyskausi.

SOLINA

10-13 vuotiaat (2003-2006-syntyneet)

Maanantai klo 18.00-19.30 ja torstai klo 17.30-19.30

Solina harjoittelee osin yhdessä kilparyhmä Selenan kanssa. Ryhmästä on syksyn aikana mahdollisuus siirtyä kilparyhmään. Ryhmä osallistuu Stara-tapahtumiin ja esiintyy seuran juhlissa.

Ryhmän valmennusmaksu 180,-€/ syyskausi, sisältäen seuran jäsenmaksun ja vakuutuksen.

Ryhmä aloittaa 8.8.2016

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Sirpa Ranto ranto12@saunalahti.fi

KILPARYHMÄ SELENA

10-12 vuotiaat (2004-2006 -syntyneet)

Maanantai klo 17-20, keskiviikkona klo 18-20.30 ja torstaina klo 17.30-20

Selena kilpailee 10-12-vuotiaiden sarjassa osallistuen sekä alue- että valtakunnallisiin kilpailuihin. Lisäksi Selena esiintyy seuran tilaisuuksissa. Selena-joukkueessa voimisteleminen vaatii sitoutumista. Joukkue harjoittelee 3-4 kertaa viikossa ja pitää lisäksi harjoitusleirejä.

Ryhmän valmennusmaksu 350,-€/syyskausi, sisältäen seuran jäsenmaksun. Lisäksi erillinen toiminta- ja balettimaksu.

Lisätietoja: Heidi Laiho heidilaiho@hotmail.com

Jos olet kiinnostunut voimistelusta, ota rohkeasti yhteyttä ja tule kokeilemaan!

Lisää tietoa ryhmistä löydät seuran nettisivuilta www.rekolanraikas.fi

Joukin tervehdys

Olen voimistellut jo 17 vuotta. Ollessani nelivuotias äiti vei minut minirytmisiin, jotta en kovalta kiipeilemiseltäni satuttaisi itseäni. Voimistelu vei mukanaan, ja nyt 21-vuotiaana nautin edelleen jokaisesta päivästä treenisalilla ja esiintymisissä.

Voimistelu pysyi pitkään vain harrastuksena, mutta juniorisarjassa tulleen menestyksen myötä minut valittiin vuoden 2010 EM-kisaan tähtäävään junioreiden N-ryhmään. Voimistelu muuttui harastelusta kovaan tavoitteelliseen harjoitteluun ja reissaamiseen kilpailuissa ympäri maailmaa.

Nautinto pääsi unohtumaan menestyspaineissa moneksi vuodeksi. Voitin kaikki kotimaan kilpailut varmaan neljän vuoden ajan tappiotta. Ensimmäinen häviö sai minut pohtimaan, miksi oikeastaan voimistelen. Ymmärsin, että voitoja ja palkintoja tärkeämpää on nauttia päivittäisestä työnteosta kotisalilla ja kaikista upeista kokemuksista, joita voimistelu minulle antaa. Kilpailut ovat palkintoja kovasta työstä, ja jos kisa menee oikein hyvin, voi saada vielä lisäpalkinnon

ja nousta korkeimmalle mitalikorokkeelle.

Rion olympiadi on osaltani taputeltu. Neljän vuoden projekti oli mitä onnistunein, vaikka se kaikista paras palkinto, olympiapaikka, jäi saavuttamatta. En jää spekuloiamaan Rio de Janeirossa kilpaillun olympiakarsinnan tuomarityöskentelyä. Sen sijaan muistan lämmöllä olympiadin aikaisia upeita kokemuksia, joista kaikista lämpöisin on vuoden 2014 Izmirin MM-kilpailujen neliotellufinaali ja historiallinen 17. sija finaali. Myös tämän vuoden EM-kilpailujen otellufinaali (17. sija) Israelin Tel Avivissa on yksi parhaista kokemuksistani voimistelu-urallani.

Viimeisten neljän vuoden aikana olen kasvanut lupaavasta juniorista kansainvälisellä huipulla kilpailevaksi urheilijaksi. Tunnen suurta etuoikeutta saadessani voimistella työkseni ja keskittää kaiken energiani harjoitteluun. Koen etuoikeutta myös saadessani työskennellä valmentajani Titta Heikkilän opissa Tampereella. Yhteistyömme on ollut saumatonta ja uskon, että kova työmme vielä palkitaan jollain suurella.

Tunnen, että parhaat vuoteni voimistelijana ovat vielä edessä päin. Minulla on vielä paljon annettavaa urheilijana itselleni ja yleisölle. Voin vielä kehittyä paremmaksi voimistelijaksi, ja jos terveys sallii, tavoitelen kansainvälistä huippua vielä Tokion olympiadin. Olympiainelmani on Rion pettymyksen jälkeen entistä voimakkaampi, ja teen kaikenikäni päästäkseni jatkamaan Suomen voimistelumenestystä Tokion olympialaisiin.

Jouki Tikkanen

Kuvat Bernd Thierolf GER



Tue seuraasi. Bonusta kaikille!

**Tiedäthän, että voit tukea seuraasi 3 prosentin
lisäbonuksella tekemällä ostoksia Stadiumilla?**

Samalla oma henkilökohtainen bonuksesi säilyy. Eli bonusta kaikille, samoista ostoista. Mitä enemmän ostat, sitä enemmän bonusta, sekä sinulle että seuralle.

Rekisteröidy osoitteessa

www.stadium.fi/teamsales ja
aloita seurasi tukeminen jo
tänään. Join the movement.

stadium[®]
Join the movement