

# Tervetuloa mukaan Rekolan Raikkaan toimintaan!

Koronalla on todistet- tavaasti ollut merkittä- väpäivittäisen liikku- minen väheneen. Varsin- kin ne, jotka ovat harrast- neet säännöllisesti liikuntaa eri ryhmissä, ovat mahdol- lisesti huomanneet kun- tonsa rapistuneen, lihasten kadonneen ja hyvinvoinnin heikentyneen. Valitettavasti kaikki eivät ole edes pysty- neet liikkumaan riittävästi ja yli 70-vuotiaille liikkumattomuuden vaikutukset ovat voineet olla rajauk- si. Toki osa on myös pystynyt hyödyntämään lisääntyneen vapaa-ajan ja lähtenyt nau- timaan esim. lähiliikunta- paikoista. Toivottavasti pa- kolliselle taulolle jääneet ovat päässeet jatkamaan liikun-

ta harrastustaan ja ne, jotka ovat liikunnan ilon löytä- neet, liikkuvat jatkossakin.



KIRSI JAÄSKELÄINEN  
Rekolan Raikkaan syksyn toiminta käynnistyy täydellä vauhalla. Seuran toiminta

esitellään tällä aukeamalla katsovat. Raikas tarjoaa liikunnan harrastamisen mahdollisuksia eri-ikäisille liikkujille, joten toivomme sinut lämpimästi mukaan seuran toimintaan.

Koronan takia yhdistyksen vuosikokous jouduttiin siir- tämään syksyyn. Toivotta- meen kaikki Rekolan Raikkaan jäsenet mukaan kokoukseen, joka pidetään sunnuntaina 20.9, klo 18.00 alkaen Raika- kkaan toimistola Rasinkatu 14 C, 01360 Vantaa.

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



ESKO RANTO  
Raikkaan kilpäväl- jättyöt Helmi Köykkä, Taika Nurro ja Anna- Maj Vierikko

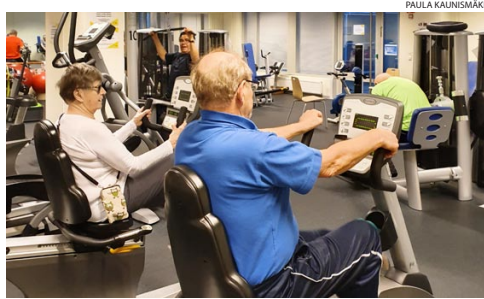
ilmoittavana aikana Ha- kunilan väestösuojassa. Kesällä toukokuun alusta lu- kin harjoitukset ovat Hiekkaharjun kentällä ja kesän 2021 viikonpäivät varmistu- vat myöhemmin.

Yleisurheilukoululaisen jä- senmaksu on 100 euroa vuosessa. Uudet tulokkaat voivat ilmoittautua yleisur- heilukoulun Hiekkaharjun kentällä tiistaina 8.9. klo 18 järjestettävissä tutustumis- kerralla tai sähköpostitse yleisurheilu@rekolanraikas.fi. Sähköposti-ilmoittautu- misessa tulee olla lapsen nimi, syntymäaika ja osoite sekä huoltajan nimi ja sähkö- postiosoitte.

Uuden toimintakauden ensi- mminen saliharjoitus on Kytäpuiston koululla kes- kivaiikolla 16.9.2020 klo 18.00-19.00. Tiedustelut Tapio Tolonen 0400-213556 ja Esko Ranto 050-5378653.

**Valmennusryhmä 2009-2014 syntyneille**

Yleisurheilun valmennus- ryhmä harjoittelee Kytä- puiston koululla, Hakunilan väestösuojassa, Liikunta- myllyssä ja Hiekkaharjun kentällä. Jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Kiinnostu- neet uudet urheilijat voivat tiedustella ryhmän toimi- nasta valmentajia Esko Ran- nolta, puh. 050-5378653.



Karsikkokujan kuntosalilla  
PAULA KAUNISMAKI

## Yleisurheilu

Rekolan Raikkaassa on noin 60 yleisurheilun harrastajaa. Toiminta on tarjolla aina lasten urheilukouluista huippu- urheiluun saakka. Kaudella 2020-2021 yleisurheilun nuorisotoiminta toteute- taan kahdessa ryhmässä:

### Yleisurheilukoulu 2013-2019 syntyneille

Yleisurheilukoulun toiminta on monipuolista ja se si-

sälittää yleisurheilun lisäksi palloilu, voimistelua, pelejä ja leikkijä. Lajiharjoittelu on osalta tavoitteena on perhe- dyttää kaikkiin yleisurheilu-lajeihin.

Yhteisharjoituksia on 1-2 kertaa viikossa. Aikavälillä 16.9.2020-28.4.2021 ryh- män saliharjoitus on keski- viikkoinen Kytäpuiston kou- lulla klo 18.00-19.00. Lisäksi talvikaudella harjoitellaan muutaman kerran erikseen

saattaa lopettaa tai vaihtaa ryhmään, jollain paikka/ paikkoja vapautuu.

**Korttiringin** aloitus tar- kentuu kesän aikana (joka toinen viikko), vetäjänä Kari Kobo ellet toisin sovit.

Tällä hetkellä ei ole voi- massa olevia sopivista veshjunnasta Flamingossa, mahdolliset kyselyt Raine Pöyry, puhelin 044-5850187

**Maksut** 18.9.2020 men- nessä: Rekolan Raikas ry, Veteraaniosasto, Norda, tilille FI62 1220 3000 2510 62, viite 7100.

HUOM! Älä käytä viiteme- roa, kun maksat jäsen- maksuun, koska silloin vies- tikohdan tiedot eivät näy pankin tilioissa.

HUOM! Älä käytä viiteme- roa, kun maksat jäsen- maksuun, koska silloin vies- tikohdan tiedot eivät näy pankin tilioissa. Riiva Sarkkinen, puhelin 050-3002018 tai aineell@sarkkinen@gmail.com.

## Veteraanitoiminta

Koronarajoitukset ovat rajoittaneet yhteisiä liikuntatuntia. Ai- vovumppana on korttirinki joka toinen tiistai Raikkaan toimistolla.

Yhteisiä tapaamisia syksyn aikana yritetään järjestää kahvitellen merkeissä, joissa voi tavata muita seuran jäse- niä. Myös toimintasuunni- telmassa olevia tapahtumia on tarkoitus toteuttaa, jos se vain suinkin on mahdolli- sista. Suunnitelmassa on myös järjestää (osallistua TUL:n tapahtumiin) - tapaamisia muiden seurojen jäsenien kanssa teatteri- sekä museo- käynneillä. Seuraamme tar- koitin viranomaismääräyksiä ja -ohjeistuksia, jotka vaikuttavat liikuntapaikkojen käyttötoimintaan sekä ryhmi- en henkilömäärään.

Syyskauden avajaiset pidea- taan Raikkaan toimistolla maanantaina 31.8.2020 klo 14. Liikuntaryhmät aloitta-

tällä ja talvella bocciaa Ha- vuoksen nuorisotolalla. Ai- vovumppana on korttirinki joka toinen tiistai Raikkaan toimistolla.

Lisätietoja: Jaakko Vastämä- ki, puheenjohtaja, puhelin 040 5116298, jaakko.vastamaki@kolumbus.fi

### Rekolan Raikkaan veteraanien syyskuusi 2020

Rekolan Raikkaan perintei- nen seurajuhlilla on tänä vuo- na keski-ikäikänujulistus Lähisanonnissa nr 4/2020, josta löytyy kaikkien jos- tojen syksyn 2020 ohjelma. Seuraamme tarkoin viran- omaismääräyksiä ja -oh- jeistuksia, joten muutoksia ryhmien tietyihin saattaa tulla lehdien ilmestyminen jälkehen.

Jos kyttävää, voit soittaa: Jaakko Vastämäki, puhelin 040 5116298, jaakko.vastamaki@kolumbus.fi

### Liikuntaryhmät ja osallistumismaksut:

**Hikijumppa**  
Rekolanmäen koulu maanantai klo 19.30-21.00  
30€ 7.9.-30.11.2020

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

**Kuntosalit**  
Koivukylän vanhustenkeskus perjantai klo 8-10  
40€ 11.9.-27.11.2020  
HUOM! Koivukylän vanhustenkes- kuksen kuntosalilla on toistaiseksi suljettu! Kun- tosalilla avataan aikaisintaan elokuussa 2020.

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

**Kuntosalit \***  
Marjatta-Säätiö, Virkkula keskiviikko klo 17-18  
30€ 9.9.-25.11.2020

**Lempää kehonuslo \***  
Marjatta-Säätiö, Virkkula torstai klo 12-13  
40€ 3.9.-10.12.2020  
Vetäjänä Merja Isokoski

**Tuolijumppa \***  
Marjatta-Säätiö, Virkkula torstai klo 13-14  
30€ 10.9.-26.11.2020  
Vetäjänä Tiina Säteri

**Kuntosalit**  
Koivukylän vanhustenkeskus perjantai klo 8-10  
40€ 11.9.-27.11.2020  
HUOM! Koivukylän vanhustenkes- kuksen kuntosalilla on toistaiseksi suljettu! Kun- tosalilla avataan aikaisintaan elokuussa 2020.

**\*) Ryhmien koko voi olla 12 henkilöä. - Tule kuitenkin ensimmäisellä kerralla ja jos et mahdollaan vielä silloin ryhmään, jätä yhteyssi- tosi, niin vapautuu sinun yhteydessä, kun vapautuu paikkoja. Perinteisesti ensi- innostuksen jälkeen joku**



EMMA DUBB  
Raikkaat Ruusut, yli 35-vuotiaat



EMMA DUBB  
Stella, starajoukkue

## Kunnan Piirin syyslulukukausi 1.9.-15.12.2020

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

Muut maksuttavat: Sportti- passi (ePassi), EazyBreak, Edenret sekä Smartdo liikuntaseljit ja Saldo. Tar- kemmat ohjeet osoitteessa https://www.rekolanraikas.fi/kuntoliikunta/maksuoh- jeet/.

Tuo tosite suoritetusta kausi- maksusta ryhmän ohjaa- jalle omalla nimellä (ja maksajan nimellä, jos eri), sähköposti- ja katusoitteel- lasi sekä syntymävuodel- lasi varustettuna jäsenkiste- rämme varten. (Kirjoita mielellään tiedot jo maksussasi laskun viestioi- sioon)

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

2) Oma kunla mukaan, poh- jan tulee olla pehmustettu

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!

**Salit:**  
Havukosken koulu, Tarhakuja 2  
Marjatta säätiö, Virkkula, Paimentie 4  
Kytäpuiston koulu, Peltoniemenkuja 1  
Mikkolan koulu Lyyra,  
Lyyranpolku 2  
Rekolan koulu, Rekolantie 67

**Vantaan liikuntapalve- luiden ja kuntojoksen yhteyistykurssit:**

## Voimisteluryhmät kaudella 2020-2021

**Valmennus- ja kilparyhmät:**

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

<b>Ma</b>	19:00 - 20:00 20:00 - 21:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00 20:00 - 21:00	Vatsa-pakarar-reidet Kehonhuolto Kahvakula 2) Sähly Pilates	Havukoski Havukoski Kytoipusto Kytoipusto Lyyra	Hantta Hantta Eki - Elise
<b>Ti</b>	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 20:00 - 21:00	Core Kunnan jumppa High nation + venytytely	Havukoski Havukoski Havukoski	Tuija Tuija Sebastian
<b>Ke</b>	19:00 - 20:00 20:00 - 21:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00	BodyBarbie Syvävenyttely Dancemix Bellydance	Havukoski Havukoski Rekola Rekola	Timea Timea Marttu Vaasilisa
<b>To</b>	11:00 - 12:00 12:00 - 13:00 17:30 - 18:30 20:00 - 21:00	Kehonhallinta 1) Lempää kehonuslo 1) Tanssiksi Bodystep Vinyasa flow yoga	Virkkula Virkkula Rekola Havukoski Havukoski	Merja Merja Elise Kati Kati
<b>Pe</b>	19:00 - 20:00 20:00 - 21:00	Gymstic Sähly	Havukoski Havukoski	Helena -
<b>La</b>	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00	Kehonpaino-voima Liikkuvuus	Kytoipusto Kytoipusto	Merja Merja
<b>Su</b>	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	Body Venyttely	Kytoipusto Kytoipusto	Hanna Hanna

**Lisätiedot netistä:**  
www.rekolanraikas.fi/  
Kuntoliikunta, mail: kuntu- liikunta@rekolanraikas.fi