

Elämän eväät Rekolan Raikkaan toiminnassa - kohti 100 vuotissynttäreitä 2029

Valtaosa meistä ukkoille ja harrastaa jonkinlaista liikuntaa. Samaan aikaan monet uudet palvelut, laitteet, teknologiat ja kuluttavat ovat vähentyneet tarvettamme liikkuu. Kävelemme, seisomme, kannaamme, nostamme, kilpeämme portaita, pelaaamme pihapelejä ja hakaamme halkoja arjessamme entistä harvemmin.

Valtioneuvoston julkaisema Suomi liikkeelle -ohjelmalla edistetään liikunnan arjen valintoja ja että yhä useampi ihminen tarttuu liikunnin mahdollisuuksiin. Rekolan Raikas osaltaan tarjoaa monipuolista liikuntaa kaikenikäisille vauvasta vaariin.

Rekolan Raikas täyttää täydet 100 vuotta vuonna 2029. Vuosisadan toimintamme on ollut tiettyä ylä- ja alamäkeä. Muutamia vaaran vuodetkin on ollut, mutta kaikista

on selvitty ja toimintaa on jatkettu sitkeästi eteenpäin ikäihäisten ja alueen asukkaiden puolesta. Erityisesti lasten ja nuorten. Tällä hetkellä toimintamme piirissä liikkuu aikoina yli 500 raikaslaista.

Rekolan Raikkaan toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Monet, mutta vähentävät jäsenet ja hallituksen jäsenet haluavat omalla panoksellaan toimia, jotta alueen lapset, nuoret ja aikuiset pääsevät harrastamaan ja kehittämään itseään hyvin organisoitussa ja pitkäjänteisessä seuratoiminnassa. Erityisten lasten ja nuorten kehityksen kannalta tätä ei voi olla korostamatta liikaa. Elämän eväät jaetaan jo varhaisessa vaiheessa ja tässä me haluamme olla mukana.

Rekolan Raikkaan monipuolisen toiminnan, Uskon, että löydät sietä oman harrastuksen. Lisäksi toiminta kaipaa aina uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Syksyn toiminnot alkavat nyt. Ilmoittaudu mukaan. Tervetuloa!

Jouko Lindtman, puheenjohtaja, Rekolan Raikas



oman panoksensa seuran vapaaehtoisuuteen.

Tässä esitteessä voit tutustua Rekolan Raikkaan monipuoliseen toimintaan. Uskon, että löydät sietä oman harrastuksen. Lisäksi toiminta kaipaa aina uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Syksyn toiminnot alkavat nyt. Ilmoittaudu mukaan. Tervetuloa!

Jouko Lindtman, puheenjohtaja, Rekolan Raikas

Rekolan Raikas ry:n Voimistelujoukkojen valmennusryhmät

Serena (musi ryhmä) 5-7-vuotiaat
Selxa 7-10-vuotiaat
Sire 10-12-vuotiaat
Sabine yli 15-vuotiaat
Syrenia Yli 18-vuotiaat
Ruusut Yli 35-vuotiaat

Lisätietoja joukkueista seuramme sivulta <https://www.rekolanraikas.fi/joukkuevoimistelu/> tai sähköpostitse leena.mikkonen@hotmail.com



Rekolan Raikkaan Kuntojaos Kunnan Piirin syyskauden 1.9.-15.12.2025 ohjelma

1.-7.9. voit käydä kokeilemassa jumppia ilmaiseksi!

Ma	10:00 – 11:00	FlowYoga	Lumo/ NUTA *	Miisa
	19:00 – 20:00	Bodybaric	Havukoski	Hantta
	20:00 – 21:00	Kehonhuolto	Havukoski	Hantta
	19:00 – 20:30	Sähly	Kytöpuisto	Tommi
TI	17:00 – 18:00	Kunnan startti	Havukoski	Senja
	18:00 – 19:00	Pumppi	Havukoski	Senja
	18:00 – 19:30	Hathajooga	Rautpiha	Natali
Ke	19:00 – 20:00	Zumba	Havukoski	Malla
To	09:00 – 10:00	DanceFitYoga	Lumo/ NUTA	Miisa
	10:00 – 11:00	Pilates	Lumo/ NUTA	Taija
	17:30 – 18:30	Kunnan jumppa	Rekola	Mia
	19:00 – 20:00	Lavis	Havukoski	Janne
	20:00 – 21:30	Sähly	Havukoski	Tommi
Pe	18:00 – 19:00	Pilates	Kytöpuisto	Katja
La	09:00 – 10:00	Pilates	Kytöpuisto	Katja
	10:00 – 11:00	Mnokkaus	NUTA	Katja
	11:00 – 12:00	Pilates	NUTA	Katja
Su	17:00 – 18:00	Vatsa-pakararit	Kytöpuisto/ NUTA	Emmi
	18:00 – 19:00	Venyttely	Kytöpuisto/ NUTA	Emmi

Kunnan Piirin kausimaksu on 95 EUR. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä. Maksun eräpäivä 15.9.2025. Muut maksutavat: ePassi, EasyBreak, Edenred sekä Smartnet. Tarkemmat ohjeet osoitteessa <https://www.rekolanraikas.fi/kuntoliikunta/maksuohjeet/>. Tuo tosite suorituksesta kausimaksusta ryhmän ohjaajalle ja paperilla nimi, sähköposti- ja katusoitte sekä syntymävuosi jäsenrekisteriimme varten.

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!

Salit

Havukosken koulu, Tarhakuja 2
 Kytöpuiston väistöpalvelijonki, Peltoniemenkuja 1
 Rekolan koulu, Rekolantie 67
 Rautpihan päiväkoti, Rantakallionkatu 7
 Leppäkorven koulu, Korpinkonttien 5
 LUMO Lohko 3, Ursipiantie 14
 Havukosken Nuorisotalo (NUTA), Eteläinen rastiie 14* Remontti kesken, tarkista sali netistä

Vantaan liikuntapalvelut/kuntojaos yhteistyökurssit

TI	19:00 – 19:55	Zumba	Havukoski	Ansa
To	18:00 – 18:55	Kiinteytys	Leppäkorpi	Lona
	19:00 – 19:55	Kehonhuolto	Leppäkorpi	Lona
	18:30 – 19:25	Keppijumppa	Rekola	Mia

Ilmoittautuminen: <https://forms.gle/A5x9x2eQcGNfPe8>
 Hinta 54 €/kurssi. Kunnan piirin osallistujille hinta on 35 €/kurssi.

Sporttia kaikille / taitajaosennit

To 11:00 – 12:00 Äiti + vauva pilates LUMO/ NUTA
 Katja
 Ilmoittautuminen 4.8.
https://sporttiaikaikillery.myclub.fi/flow/courses/902662?group_id=88012
 Sporttikortti 30 euroa/ 1 kurssi

Lisätiedot netistä

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



Mukavia, liikunnallisia vinkkejä tulevalle syksylle

Kevätkaudelta 2025 lähdimme kohti kesää iloisina ja liikunnan myönteinen vaikutus oli niin mielessä kuin kehossa päällimmäisenä. Harrailuksemme saimme odottaa lämpimiä, sateettomia kesäpäiviä todella kauan, kunnes ne tulivat ja nyt meillä on ollut kunnas, kuumaa ja hikinen hetkenäku. Ei kuitenkaan valiteta, koska syksy ja sen tuomat viivat ovat väistämättä tulolleen.

Tässä voisi siirtyä ajatuksen kautta suoraan liikunnalliseen syksyyn, liikunnan jatkuvauteen.

Rekolan Raikkaan seniorien toiminta alkaa maanantaina 8.9.2025. Toimintamme on edelleen ikäihmisille sopivaa matalan kynnyksen liikuntaa. Meillä on maanantaisin ilta- ja iltapäiväjumppa ja pehmoentoppo, tiistaisin vesijumppa, keskiviikkoinen kuntosalijumppa, torstaisin tarjolla tuolijumppa Marjatta-Säätiön järjestämä sekä perjantaisin kuntosalijumppa. Mukaan voi tulla kokeilemaan kaksi kertaa ja vasta sitten päättää jatkaako o. ryhmässä ja maksaa vasta sitten liikuntaryhmän kausimaksun. Tiedoksi, niin syyskauden liikuntaryhmän maksu sisältää Rekolan Raikkaan jäsenmaksun, jota ei siis peritä tai makseta erikseen. Mukana toiminnassa voi olla myös maksamalla kannatusjäsenmaksun, jolloin saa tiedotteita tapahtumista ja voi osallistua niihin oman aikataulun niin sallittuna.

Kalenteriin tulevista tapahtumista kannattaa lukea 1) Digitaaliohjelma keskiviikkona 17.9.2025 klo 10-12. 2) Merkkipäivämuistaminen torstaina 27.11.2025 klo 14-16. 3) Joulupuro Terveystieteiden keskeisillä 10.12.2025 klo 14.

Näistä löytyy tarkemmat tiedot jäsenkirjeistä nro 2/2025 tai Rekolan Raikkaan kotisivuilta: <https://www.rekolanraikas.fi/veteraanit/tiedotteet/> - Siedä löytyy myös tietoa TUL Uudenmaan piirin seniorien tapahtumista.

Yhdessä liikunnan ja yhdessä tekeminen, ovat tärkeitä voimavaroja ikäihmisten arjessa.

Esko ja Paula

Rekolan Raikas, seniorijaosto

Rekolan Raikas ry, Seniorijaosto Liikuntaryhmät, syksy 2025:

Ilta- ja iltapäiväjumppa, Havukosken nuorisotalo
 Maanantai klo 12.30-14.00, maksu 25 euroa.
 Syyskausi 2025: 8.9.-1.12.2025 (12 kt). Syyslomaviikolla 42 (13.-17.10.2025) ei ole ilta- ja iltapäiväjumppaa.
 MUISTIA: sisäpelikengät, oma keppi, matto ja juomapullo.

Pehmoentoppo, Mikkelin koulu Lyra
 Maanantai klo 18.30-20.00, maksu 30 euroa.
 Syyskausi 2025: 8.9.-1.12.2025 (12 kt). Syyslomaviikolla 42 (13.-17.10.2025) ei ole pehmoentoppo.



Rekolan Raikkaan kevätloma Salonsaareessa toukokuussa 2025

Vesijumppa, Foibe kartano, uima-allas
 Tiistai klo 20.00-20.30, 25 minuutin ryhmä, maksu 100 euroa. Syyskausi 2025: 9.9.-2.12.2025. Syyslomaviikolla 42 (13.-17.10.2025) ei ole Foibe kartanon vesijumppaa.

Vesijumppa, Hakunilan uimahalli, Terapia-allas
 Keskiviikko klo 15.30-16.00. - Mukaan mahtuu! 25 minuutin ryhmä, max. 13 hlöä/allas, maksu 80 euroa. Syyskausi 2025: 10.9.-3.12.2025 (12 kt). Syyslomaviikolla 42 (13.-17.10.2025) ei ole Hakunilan uimahallilla vesijumppaa. Lisäksi eläkeläisten lippu 3 euroa tai Sporttikortilla ilmaiseksi.

Kuntosalijumppa, Marjatta-Säätiö, Paimentie 4
 Keskiviikko klo 13.30-14.30 (HUOM! Usi kellonaika), maksu 30 euroa. Syyskausi 2025: 10.9.-3.12.2025 (12 kt). Syyslomaviikolla 42 (13.-17.10.2025) ei ole keskiviikkoon kuntosalivuorona Marjatta-Säätiöllä.

Tuolijumppa, Marjatta-Säätiö, liikuntasali, Paimentie 4
 Torstai klo 13-14. Syksyn 2025 liikuntaryhmän maksu 25 euroa. Maksu Raikkaan veteraanijaoston tilille, Marjatta-Säätiö laskuttaa jaostoa HUOM! Muista kertoa tuolijumpan vetäjälle, että olet Raikkaan jäsen Syyskausi 2025: 11.9.-27.11.2025 (12 kt).

Perjantai, Koivukylän vanhustenkeskus
 Perjantai klo 8-10, maksu 35 euroa. Syyskausi 2025: 12.9.-5.12.2025 (12 kt). Syyslomaviikolla 42 (13.-17.10.2025) ei ole perjantain kuntosalivuorona Koivukylän vanhustenkeskuksella.

Korttirinki Raikkaan toimistolla sopimuksen mukaan, yhteyshenkilö Kari Koho, puhelin 050 912592.

HUOM! Voit käydä kokeilemassa 2 kertaa maksutta Rekolan Raikkaan seniorijaoston liikuntaryhmissä ja jos innostut jatkamaan, maksat vasta sen jälkeen - Kerro tullessasi ryhmän vastuhenkilölle, että olet kokeilemassa ja että et vielä ole päättänyt ryhmässä aloittamista.

Kannatusjäsenmaksu 25 euroa (jos et ole mukana missään liikuntaryhmissä, mutta haluat olla Raikkaan veteraanijaoston jäsen).

Syyskauden 2025 liikuntaryhmien maksujen eräpäivä on 1.10.2025.

Kun maksat, käytä viitettä 7100. Rekolan Raikas ry, Veteraanijaosto, Nordica, tilille Pöytä 1220 3000 2510 62. Maksuosoite: Paula Kattinmäki, puhelin 050-4536364 tai kainpau@gmail.com.

HUOM! Rekolan Raikkaan seniorit voivat osallistua Kunnan piirin tunneille tai Vantaan liikuntapalveluiden yhteistyökursseille normaaleilla hinnoilla.



Yleisurheilu

Rekolan Raikkaassa on noin 40 yleisurheilun harrastajaa. Toimintaa on tarjolla aina lasten urheilukouluista huippu-urheilun saakka. Kaudella 2025-2026 yleisurheilun nuorisotoimintaa toteutetaan kahdessa ryhmässä:

Urheilukoulu 2018-2015 syntyneille

Urheilukoulun ohjelma on monipuolinen ja sisältää yleisurheilun lisäksi pelejä, leikkejä ja monipuolista liikuntaharjoitusta.

Urheilukoulu pidetään salikauden ajan tiistaisin Rekolan koululla klo 17.30-18.30. Ensimmäinen harjoituskerta on 9. syyskuuta. 2015 syntyneet urheilukouluiset voivat osallistua lisäksi myös nuorisovalmennusryhmän perjantaiharjoituksiin klo 17.30-18.30 Hakunilan väestönuorisovalmennuskeskuksessa. Nämä perjantaiharjoitukset alkavat koululaisten syyskauden alkuun viikolla 43.

Kesäkaudella 2026 toiminta siirtyy Hiekkaharjun kentälle ja kesäkauden harjoituspäivät varmistavat myöhemmin.

Urheilukoulun jäsenmaksu toimikaudelle 9.9.2025-31.8.2026 on 100 euroa. Ilmoittautumiset urheilukoulun voi tehdä sähköpostin yleisurheilu@rekolanraikas.fi tai ensimmäisellä harjoituskerralla paikalla. Ilmoittautumissa tarvitaan lapsen nimi, syntymäaika, osoite sekä huoltajan sähköposti ja puhelinnumero.

Tiedustelut Sini Seemer puh. 050-5443514 tai sähköpostin yleisurheilu@rekolanraikas.fi.

Yleisurheilun nuorisovalmennusryhmä 2014-2009 syntyneille

Yleisurheilun nuorisovalmennusryhmän toiminta on monipuolista. Lajiharjoittelu on osalta tavoitteena on perehdyttää kaikkiin yleisurheilulajeihin. Yhteisharjoitusta on kaikille 2 kertaa viikossa ja SM-kisoihin tähtäville urheilijoille useammin.

Aikavälillä 2-23.9. harjoitukset pidetään Hiekkaharjun kentällä tiistaisin klo 18.30-19.30 ja lauantaisin klo 11-12. Syyskauden lopussa ja lokakuun alussa toiminnassa on lyhyt tauko.

Syyskauden lopussa ja lokakuun alussa toiminnassa on lyhyt tauko.

Toukokuun alusta 2025 lukien harjoitukset ovat taas Hiekkaharjun kentällä ja kesän 2026 viikonpäivät varmistavat myöhemmin.

Ryhmään kuuluvien jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Uudet tulokkaat voivat ilmoittautua nuorisovalmennusryhmään Hiekkaharjun kentällä syyskauden harjoitusten yhteydessä tai sähköpostitse yleisurheilu@rekolanraikas.fi. Sähköposti-ilmoittautumissamme tulee olla lapsen nimi, syntymäaika ja osoite sekä huoltajan nimi ja sähköpostiosoite.

Tiedustelut Esko Ranto 050-5378653.