

REKOLAN RAIKAS RY

KERTOMUS VUODEN 2022 TOIMINNASTA

1. YLEINEN OSA: HALLITUS

1.1. Yleistä

Vuosi 2022 oli Rekolan Raikkaan 93. toimintavuosi. Seuran toimintaan osallistuneiden liikkujien määrä nousi edeltävästä vuodesta, mutta ei yltänyt vielä ennen koronapandemiaa olleisiin määriin. Seura tarjosi edelleen monipuolisia liikuntamahdollisuuksia alueen kaikenikäisille asukkaille niin kunto- kuin kilpaurheilussa.

Vuoden 2022 toiminnallisista tapahtumista kerrotaan tämän kertomuksen jaostojen osuuksissa.

Seuran parhaaksi urheilijaksi valittiin Anna-Maj Vierikko yleisurheilujaostosta. Raikas nuori –palkinnon sai Konsta Pitkänen yleisurheilujaostosta. Vuoden veteraaniksi valittiin Anna Kojola.

1.2. Hallinto

Hallitus kokoontui kertomusvuoden aikana kahdeksan kertaa.

Yhteydet jaostoihin toimivat hyvin ja jaostot osallistuivat ahkerasti hallituksen kokouksiin, jotka järjestettiin pääosin läsnäkokouksina koronarajoitusten väljennyttä.

Seuran puheenjohtajana toimi Jouko Lindtman, varapuheenjohtajana Esko Lerssi, sihteerinä Sini Seemer ja taloudenhoitajana Eki Haapomaa. Muita hallituksen jäseniä olivat: Jaakko Kaunismäki, Paula Kaunismäki, Inka Kuivamäki ja Jonna Rauta.

Tilintarkastajana toimi Tilintarkastusrengas Oy, päävastuullisena tilintarkastajana Lotta Kauppila (KHT.) Toiminnantarkastajana toimi Walteri Thusberg ja hänen varahenkilönään Sari Suni.

Vuoden 2022 lopussa Raikas kuului seuraaviin lajiliittoihin:

Suomen Hiihtoliitto, Suomen Urheiluliitto, Suomen Lentopalloliitto ja Suomen Voimisteluliitto ry.

1.3. Tiedotus

Perinteinen seuralehti julkaistiin elokuussa Koivukylän Lähisanomat-lehden numero 4/2022 keskiaukeamana. Lehdessä esiteltiin seuran toimintaa ja kerrottiin tulevan kauden liikuntamuodoista ja ohjelmasta.

Tiedottamisessa on käytetty mm. Vantaan Sanomia, Koivukylän Lähisanomia, seuran omia www-sivuja, Facebook-ryhmää, ja Koivukylän City-Marketin ilmoitustaulua. Jaostot ovat hoitaneet tiedotusta omista kilpailuistaan, otteluistaan ja muista tapahtumista sekä hoitaneet jaostojen sisäisen yhteydenpidon. Joukkueet ovat perustaneet myös omia Instagram-tilejään. Nettisivujen päivityksestä ovat vastanneet jaostot itse.

1.4. Talous

Päävastuu taloudenhoidossa on edelleen ollut jaostoilla siinä, että ne pysyvät hallituksen asettamissa talousraameissa. Koronarajoitukset ovat edelleen vaikuttaneet erityisesti aikuisten kuntoliikunnan jäsenmääriin ja sitä kautta myös koko seuran jäsenmaksutuottoihin.

1.5. Jäsenistö

Seuran oma joulujuhla järjestettiin Havukosken koululla 18.12.2022. Joulujuhlassa nähtiin voimisteluesityksiä ja palkittiin vuoden 2022 aikana menestyneitä urheilijoita ja seura-aktiiveja.

Osa jaostoista on myös järjestänyt omia kevät- ja syyskauden päättäjäisiä ja palkitsemistilaisuuksiaan sekä mm. teatteriretkiä, jotka ovat olleet suunnattuja koko jäsenistölle.

Seuran yhteisten tapahtumien lisäksi jäsenet ovat voineet osallistua eri jaostojen ja oman lajinsa piirissä järjestämiin tapahtumiin ja kilpailuihin.

Jaostojen jäsenvastaavat ovat huolehtineet jäsenrekisterin ylläpidosta Eki Haapomaan johdolla.

Seuran jäsenmäärä vuoden 2022 lopussa oli 1270, josta:

- alle 18-vuotiaita tyttöjä ja poikia oli 457
- yli 18-vuotiaita naisia ja miehiä oli 813

2. HIIHTO

2.1. Yleistä

Jaoston puheenjohtajana jatkoi Juha Pallonen, sihteerinä jatkoi Anne Pakarinen ja Urpo Leinonen taloudenhoitajana. Jaoston aktiivijäsenet olivat yhteydessä toisiinsa sähköpostituslistan avulla ja puhelimitse.

2.2. Kilpailukausi 2022

Urpo Leinonen osallistui vuonna 2022 seuraaviin kilpailuihin:

- Taivalkosken 4KAAD-hiihdot
- Rantalakeus hiihdot
- Virpiniemen Talvikisat
- Pertin Hiihto
- OHS120-vuotta – Juhlahiihdot

3. KUNTOJAOSTO

3.1. Yleistä

Toiminta jatkui pääosin edellisten vuosien hyväksi havaittuun tyyliin, kevätkausi päästiin aloittamaan vasta helmikuun alussa koronan takia.

Kesällä ohjattiin puistojumpia.

Syyskaudella toimintaa jatkettiin lähes normaaliin tapaan, jumppareita oli kuitenkin vain noin puolet normaalista määrästä.

3.2. Kuntoliikunta

Kunnon Piirin toimintaan osallistui keväällä 120 (2021: 0) ja syksyllä 162 (174) lähialueilla asuvaa kuntoilijaa, yhteensä vuoden aikana 198 (174) tarran hakenutta eri henkilöä. Kausimaksun suuruus oli keväällä 75 ja syksyllä 85 euroa.

Vuoden aikana jumppiin osallistuneiden eri henkilöiden määrä nousi vain hieman edellisvuoteen verrattuna, vaikka edellisenä keväänä jumppia ei ollut lainkaan. Miesten määrä oli jokseenkin sama kuin edellisvuonna eli 23 (19) henkilöä, 12 %.

Kevätkaudella tunteja oli 18 (0) viikossa, syyskaudella viikkotunteja 21 (24,5)

Kesä- ja elokuussa ohjelmassa oli puistojumppaa kerran viikossa osana Vantaan osallistuvaa budjetointia. Niihin osallistui tyypillisesti noin 20–25 jumppaajaa.

Tunnit sisälsivät liikkuvia ja body/lihaskunto-tunteja eri muodoissa sekä sählyä, Pilatesta ja kehonhuoltotunteja. Mukana oli sekä rankkoja että kevyempiä tunteja. Uutuutena oli Slow flow jooga. Syksyllä sählyn pelaajien määrä vähitellen nousi.

Vantaan liikuntapalveluiden kanssa yhteistyöliikunta-kurssit jatkuivat kuten edellisinäkin vuosina; 4 (4) viikkotuntia, 3 (3) ohjaajaa, noin 176 (84) jumppaajaa.

Sporttia kaikille-yhdistyksen kanssa jatkettiin tunteja Äiti + vauvajumppa ja Aikuisten kuntojumppa. Vantaan kaupunki tukee myös tätä toimintaa. Tunneille osallistui syksyllä 15 (6) äitiä vauvoineen sekä jumppaan keväällä 5 ja syksyllä 12 aikuista, joista osa oli maahanmuuttajataustaisia.

Kuntoliikunnan vastuuhenkilöinä toimivat Helena Haapomaa ja Eki Haapomaa.

Ohjaajina olivat:

- Finni Outi
- Haapa-aho Jaana
- Haapomaa Eki
- Haapomaa Helena
- Hakala Suvi
- Hesam Mahmoud (Sebastian)
- Holopainen Mervi
- Huikko Ansa
- Isokoski Merja
- Leppänen Linghui
- Liuttu Hannamaria
- Mikkonen Elise
- Mäenpää Senja
- Pirkkanen Miisa
- Poropudas Lona
- Säteri Tuija
- Tamminen Tommi
- Tilli Emmi
- Tkachenko Vasilisa

Perinteistä Ystävänviikkoa ei erikseen vietetty, kun koronan takia kausi päästiin aloittamaan vasta helmikuussa.

Perinteisessä Kunnonpiirin palautekyselyssä saatiin taas arvokasta palautetta toiminnastamme.

Ohjaajatapaamisia ei vuonna 2022 järjestetty.

3.3. Tiedotustoiminta

Jaoston toiminnasta tiedotettiin seuratieotteissa, jäsenkirjeissä, Vantaan Sanomissa sekä Facebookin kautta.

Lisäksi Kunnan Piirissä jatkettiin jäsenistämme koostuvan ryhmäsähköpostilistan käyttöä. Sen kautta tiedotimme aktiivisesti ohjelmamuutoksista, tuntiperuutuksista yms. ajankohtaisista asioista. Sähköpostin kautta kulkeva tiedottaminen on ollut jumppaajien mielestä tärkeää.

Jaoston sisäinen tiedotus hoidettiin puhelimitse ja sähköpostitse. Jaoston hallituksen jäsenet vastasivat sisäisestä tiedottamisesta.

3.4. Hallinto

Jaoston vastuuryhmään ovat kuuluneet vuonna 2022:

Kunnan piiri Eki Haapomaa (puh.joht.), Helena Haapomaa (taloudenhoitaja, tiedotus).

Jaoston kokous vuonna 2022 pidettiin 0 kerran. Jaoston asioita käsiteltiin sähköpostitse ja puhelimitse.

Perusohjelma kevät- ja syyskaudella 2022:

Rekolan Raikkaan KUNNON PIIRIN kevätlukukausi 2.2.-15.5.2022

Ma	11:30 - 12:30	Core/mobility 1)	Nuorisotalo	Miisa
	19:00 - 20:00	Vatsa-pakarat-reidet	Havukoski	Hantta/ Emmi
	20:00 - 21:00	Kehonhuolto	Havukoski	Hantta/ Emmi
	19:00 - 20:30	Sähly	Kytöpuisto	-
	19:00 - 20:00	Pilates	Lyyra	Elise
Ti	18:00 - 19:00	Strong nation	Havukoski	Sebastian
	19:00 - 20:30	Hathajooga	Rautpiha	Jaana
Ke	19:00 - 20:30	Pumppi + venyttely	Havukoski	Senja
	19:00 - 20:30	Dancemix	Rekola	Vasilisa
To	10:00 - 11:00	Kehonhuolto/liikkuvuus 1)	Nuorisotalo	Merja
	17:30 - 18:30	Dancemix	Rekola	Vasilisa
	19:00 - 20:00	Bodystep	Havukoski	Suvi

La	09:00 - 10:00	Vatsa-pakarot-reidet	Kytöpuisto	Emmi
	10:00 - 11:00	Kehonhuolto	Kytöpuisto	Emmi
Su	17:00 - 18:00	Kunnon jumppa	Kytöpuisto	Suvi
	18:00 - 19:00	Venyttely	Kytöpuisto	Suvi

Kunnon Piirin kausimaksu on **75 EUR**. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä. Maksun eräpäivä **14.2.2022**. Muut maksutavat: Sporttipassi (ePassi), EazyBreak, Edenred sekä Smartum. Tarkemmat ohjeet osoitteessa <https://www.rekolanraikas.fi/kuntoliikunta/maksuohjeet/>.

Tuo tosite suoritetusta kausimaksusta ryhmän ohjaajalle **omalla nimelläsi, sähköposti- ja katuosoitteellasi sekä syntymävuodellasi** varustettuna jäsenrekisteriämme varten.

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

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!

Salit:

Havukosken koulu, Tarhakuja 2

Havukosken Nuorisotalo, Eteläinen rastitie 14

Mikkolan koulu Lyyra, Lyyranpolku 2

Kytöpuiston koulu, Peltoniemenkuja 1

Rautpihan päiväkotit, Rautkallionkatu 7

Rekolan koulu, Rekolantie 67

VANTAAN LIIKUNTAPALVELUIDEN JA KUNTOJAKSEN 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

Hinta 52 €/kurssi. Kunnon piirin osallistujille hinta on 35 €/kurssi.

LISÄTIEDOT NETISTÄ: www.rekolanraikas.fi/ Kuntoliikunta,

mail: kuntoliikunta@rekolanraikas.fi

Rekolan Raikkaan KUNNON PIIRIN syyslukukausi 1.9.-15.12.2022

Ma	9:30 – 10:30	Core/mobility 1)	Nuorisotalo	Miisa
	19:00v 20:00	Vatsa-pakarot-reidet	Havukoski	Hantta
	20:00 – 21:00	Kehonhuolto	Havukoski	Hantta

	19:00 – 21:30	Sähly	Kytöpuisto	Tommi
	19:00 – 20:00	Slow flow jooga	Lyyra	Mervi
Ti	18:00 – 19:00	Ti special	Havukoski	Tuija/Helena
	18:00 – 19:30	Hathajooga	Rautpiha	Jaana
Ke	12:00 – 13:00	Yin jooga 1,2)	Nuorisotalo	Linghui
	19:00 – 20:30	Muokkaus + venyttely	Havukoski	Senja
	19:00 – 20:30	Dancemix + bellydance	Rekola	Vasilisa
To	10:00 – 11:00	Kehonhallinta 1)	Nuorisotalo	Merja
	11:00 – 12:00	Kehonhuolto 1)	Nuorisotalo	Merja
	17:30 – 18:30	Dancemix	Rekola	Vasilisa
	19:00 – 20:00	Bodystep	Havukoski	Suvi
	20:00 – 21:30?	Sähly	Havukoski	Tommi
La	09:00 – 10:00	Power body	Kytöpuisto	Emmi
	10:00 – 11:00	Core + kehonhuolto	Kytöpuisto	Emmi
Su	17:00 – 18:00	Kunnon jumppa	Kytöpuisto	Suvi
	18:00 - 19:00	Venyttely	Kytöpuisto	Suvi

Kunnon Piirin kausimaksu on **85 EUR**. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä. Maksun eräpäivä **8.9.2022**. Muut maksutavat: Sporttipassi (ePassi), EazyBreak, Edenred sekä Smartum. Tarkemmat ohjeet osoitteessa <https://www.rekolanraikas.fi/kuntoliikunta/maksuohjeet/>.

Tuo tosite suoritetusta kausimaksusta ryhmän ohjaajalle **omalla nimelläsi, sähköposti- ja katuosoitteellasi sekä syntymävuodellasi** varustettuna jäsenrekisteriämme varten.

- 1) Nuorisotalon aamutunnit sisältyvät kausimaksuun, tai 40euroa/h Veteraanijaosto tili FI62 1220 3000 2510 62
- 2) Yin jooga tunnit ovat 7.–14.9., 5.–12.10., 2.–23.11. ja 7.–14.12.

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!

Salit:

Havukosken koulu, Tarhakuja 2
 1Havukosken Nuorisotalo, Eteläinen rastitie 14
 Mikkolan koulu Lyyra, Lyyranpolku 2
 Kulomäen opetuspiiste, Maauuninpolku 3

Kytöpuiston koulu, Peltoniemenkuja
 Rautpihan päiväkot, Rautkallionkatu 7
 Rekolan koulu, Rekolantie 67

VANTAAN LIIKUNTAPALVELUIDEN JA KUNTOJAKSEN YHTEISTYÖKURSSIT

Ti	19:00 – 19:55	Zumba	Havukoski	Sebastian
To	18:00 – 18:55	Kiinteytys	Kulomäki	Lona

	19:00 – 19:55	Kehonhuolto	Kulomäki	Lona
	18:30 – 19:25	Keppijumppa	Rekola	Vasilisa

Ilmoittautuminen: <https://urly.fi/2DRf>

Hinta 52 €/ kurssi. Kunnan piirin osallistujille hinta on 25 €/kurssi.

SPORTTIA KAIKILLE / KUNTOJAOKSEN TUNNIT

Ke	18:30 – 20:00	Jumppa + kehonhuolto	Nuorisotalo	Lona
Pe	10:00 – 11:00	Äiti + vauvajumppa	Nuorisotalo	Suvi

Ilmoittautuminen: <https://sporttiakaikille.fi/sportti/liikuntaryhmat-syky-aikuiset/?paikka=8>

Sporttikortti 45 €/kausi

LISÄTIEDOT NETISTÄ: www.rekolanraikas.fi/ Kuntoliikunta,

mail: kuntoliikunta@rekolanraikas.fi

4. LASTEN LIIKUNTA- JA VOIMISTELUJAOSTO

4.1. Yleistä

Tavoitteiden mukaisesti Lastenliikunta- ja voimistelijaosto tarjosi vuonna 2022 monipuolista ja laadukasta voimistelu- ja liikuntatoimintaa toiminta-alueemme 3–20-vuotiaille lapsille ja nuorille. Vuoden 2022 keväällä toimi 14 erilaista liikuntaryhmää ja syksyllä ryhmiä oli yhteensä 12. Ryhmissä liikkui viikoittain keskimäärin 80 lasta ja nuorta. Lisäksi aikuisten ryhmissä oli 30 voimistelijaa. Ohjaajia ja valmentajia oli toiminnassa mukana 12.

Keväällä 2022 aikuisten ryhmät pääsivät aloittamaan kauden kunnolla vasta helmikuun aikana, johtuen aikuisten kokoontumisrajoituksista. Osa ryhmistä harjoitteli etänä Zoomin avulla.

4.2. Lastenliikunta

Lastenliikunnassa jaostolla oli vuonna 2022 kaksi eri lastenliikuntaryhmää. Ryhmissä oli mukana kaikkiaan noin 30 lasta. Voimassa oleva pandemia tilanne vaikuttaa edelleen harrastajien määrään keväällä 2022.

Kaikissa lasten liikuntaryhmissä toteutettiin Voimisteluliiton jumppakouluperiaatteita.

Kaikilla vastuuhjaajilla oli vähintään Voimisteluliiton 1-tason koulutus.

Lasten liikuntaryhmiä ohjasi vuonna 2022 Heidi Grönvall.

4.3. Joukkuevoimistelun harraste-, valmennus – ja kilpailutoiminta

Kaudet aloitettiin uusien ohjelmien teolla. Koreografeina toimivat seuran omien valmentajien lisäksi, kevätkaudella Selenan ja Syrenian koreografina Oona Meriälä, ja Team Selean koreografina toimivat Mari Lindfors ja Janika Tuunainen. Syyskaudella Oona Meriälä jatkoi yhteistyötään Syrenian kanssa, ja Sabine sai vahvistusta koreografia tiimiinsä Sanna Siiralta.

Mukana jaoston voimisteluryhmissä oli kuluneen vuoden aikana noin 100 voimistelijaa.

Niin keväällä kuin syksyllä seuran joukkueiden päätähäimenään olivat TUL:n mestaruuskilpailut, sekä Voimisteluliiton Mestaruuskisat kilpajoukkueille pidettiin voimistelun suurtahtuma Gymnaestradan yhteydessä kesäkuun alussa.

Team Selea valmistautui kevään 2022 aikana voimisteluliiton SM-kilpailuihin, jotka pidettiin Oulussa.

Jokaisella valmennusryhmällä oli vastuvalmentajan lisäksi 1–2 apuvalmentajaa. Lisäksi joukkueiden valmennustiimit tekivät laajalti yhteistyötä keskenään.

Joukkuevoimistelun valmennusryhmiä oli vuoden aikana 10. Valmennusryhmien harjoittelu koostui vuonna 2022 ohjelmaharjoitusten lisäksi monipuolisista lajiharjoitteista, fyysisistä ja akrobatiaharjoitteista sekä erilaisista oheisharjoitteista kuten tanssista ja baletista.

Valmennusryhmät osallistuivat Voimisteluliiton Stara-tapahtumiin, kaupunki- ja seura Cupeihin, alue- ja valtakunnallisiin kisoihin kuluneen vuoden 2022 aikana.

Joukkuevoimistelun harraste-, valmennus – ja kilparyhmissä vastuvalmentajina toimivat:

Minit 3–6 v	Kevät 22	Jonna Rauta ja Elina Isoviita
	Syky 22	Leesa Mikkonen
Stella 5–7 v.		Inka Kuivamäki
Seelia 10–13 v		Leesa Mikkonen
Team Selea 12–14 v	Kevät 22	Sanna Rauta
Sabine 12–14 v.		Elina Isoviita
Selena 16–20 v.	Kevät 22	Riikka Mäkäräinen
Raikkaat Ruusut yli 35 v.		Inka Kuivamäki
Syrenia 16–20 v		Jonna Rauta
Seciar 16–20 v		Elina Isoviita
Taipumaton yli 18 v		Mari Ruotanen

Apuvalmentajina toimivat: Ella Laitila, Jade Hirvonen, Emma Niemelä ja Julia Yli-Seppänen.

Valmennustiimit hyödynsivät suhteitaan voimistelupiireistään vuoden aikana, ja kutsuivat kotisalille tuomareita, sekä koreografeja tekemään töitä joukkueiden parissa. Mm. Sari Puumalaisen, Oona Meriälän, sekä Sanna Siiran. Valmennustiimit hyödynsivät myös laajalti oman seuran osaamista.

Team Selea vuokrasi kanveesia kevään 2022 aikana Tapanilan Erältä, jonka kuluihin joukkue sai pientä avustusta jaostolta.

4.4. Tapahtumat

Kilpailut ja Starat:

Kevätkausi:

Voimistelun ja tanssin LUMO + stara 26.3. 2022

Stella - Stara

Illusion Stara & Cup 3.4. 2022

Team Selea / Peruttu

Hyvinkää Cup ja Stara 9.4.–10.4. 2022

Selena / Peruttu

Sabine, kategoria 4

Tapiola CUP & Stara 10.4. 2022

Seelia, kategoria 8

Team Selea, 13,630

Sisu Cup 23.4. 2022

Team Selea, 14,367

Pnv Cup 23.- 24. 4. 2022

Sabine kategoria 5

Selena 14.050

Forssa Cup 24.4. 2022

Syrenia, 17.683, 1. sija

Lovent cup 7.5.

Selena, 14.183

Syrenia 17.700, 2. sija

Taipumaton 16.200, 1. sija

Ovo cup 8.5.

Seelia, kategoria 8

Team Selea, 14.083

Voimisteluliiton 12–14-vuotiaiden SM-kilpailut & ONV CUP 14.–15.5.

Team Selea 14.800

TUL mestaruuskilpailut (Turku) 13.5.-14.5.2022

Sabine, kategoria 5

Raikkaat Ruusut, 6.650

Seelia, kategoria 8

Selena, 14.200

Syrenia, 17.050

Finaali:

Sabine, peruttu

Syrenia, 18.000, 2. sija

Selena, 16.317, 3. sija

HJF CUP & STARA 14.–15.5.

Taipumaton, 17.117, 1. sija

Pinkki Stara 21.5.2022

Stella - Peruttu

Attitude cup 28.5. 2022

Seelia, kategoria 5

Syrenia, 17.583, 2. sija

Sc Vantaa cup 29.5.2022

Sabine, kategoria 5

Gymnaestrada, kilpasarjojen mestaruuskilpailut 10.6.–12.6.

Sabine, kategoria 4
Selena, 15.300

Syyskausi:

Attitude cup + Stara 23.10.2022

Seciar, 14,784

Stella - Stara

Syrenia, 16,484, 1. sija

Tampere cup 29.10.-30.10.2022

Sabine, kategoria 4

Seciar, 13,25

Syrenia, 16.600, 1. sija

Seelia, kategoria 7

Syyscup 5.11.–6.11.2022

Sabine, kategoria 3

Seciar, 14,033

Seelia, kategoria 6

Syrenia, 16.466, 2. sija

Taipumaton, 14.233, 3. sija

PNV cup 12.11.2022

Sabine / Peruttu

TUL välinemestaruuskilpailut (Oulu) 12.11.-13.11.2022

Seciar, alkukilpailu 14,767, finaali 14,667, 3. sija

Ruusut, 6.700

Syrenia, alkukilpailu 16.450, finaali 16.467, 1. sija

Riihimäki Cup 12.11. 2022

Taipumaton, 16.167, 2. sija

Pinkki Stara 19.11.2022

Stella - Stara

Espoo cup 20.11.2022

Sabine, kategoria 3

Seelia, kategoria 5

Kilpasarjojen välinemestaruuskilpailut 26.11.-27.11.2022

Sabine, kategoria 3

Tapanila Stara 4.12.2022

Stella - Stara

Leiripäivät:

Kevätkausi:

1.4.-3.4.2022 Sabinen ohjelmaleiri Kisakeskus

Syyskausi:

27.–28.8. TUL:n kutsuleiri, Kisakeskus, Seelia
3.9.-4.9.2022 Sabinen ohjelmaleiri Kisakeskus

Seuran järjestämät tapahtumat:

31.3. Kisakatselmus
28.4. Vappurieha
19.5. Kevätjuhla
13.10. Kisakatselmus
7.12. Joulujumppa
18.12. Joulujuhla

Muut, esiintymiset yms.:

Gymnaestrada 9.6.-12.6.2022
Esiintymässä esityksessä "Millaisen tarinan kirjoitat elämällesi?"
Sabine
Team Selea
Selena

Vantaan kaupunginmuseo, esiintyminen, Seelia 14.9. 2022
Flamingon liikekeskus, esiintyminen Seelia 17.12. 2022

4.5. Koulutus

Vuoden 2022 aikana valmentajat eivät pystyneet osallistumaan koulutuksiin niin paljon, kuin olisi toivottu osittain koronan vaikutusten takia. Inka Kuivamäki, Julia Yli-Seppänen ja Leesa Mikkonen kävivät joukkuevoimistelun 1-tason tuomarikoulutuksen. Ja näin ollen pääsivät tuomaroimaan seuran nimissä vuoden 2022 aikana. Leesa Mikkonen kävi myös täydentävän Fyysisen valmennuksen peruskoulutuksen.

4.6. Tiedotus

Jaoston toiminnasta tiedotettiin seuran omassa lehdessä, Facebookissa, Instagramissa sekä seuran omilla nettisivuilla. Liikuntaryhmien oma tiedotus hoidettiin salilla jaettavilla kirjallisilla tiedotteilla, sähköpostin ja WhatsAppin välityksellä. Nettisivujen päivityksestä on vastannut Inka Kuivamäki ja Elina Isoviita, sekä sosiaalisten medioiden kanavien päivittämisestä on vastannut Jonna Rauta.

Jaoston sisäinen tiedotus on hoidettu sähköpostien ja tekstiviestien sekä WhatsAppin avulla.

4.7. Varainhankinta

Voimistelun valmennusryhmät tekivät varainhankintaa tänä vuonna tekemällä talkootyötä sekä myymällä tuotteita. Molemmilla kausilla joukkueet saivat järjestää varainhankintaa seuran järjestämässä tapahtumissa, kuten buffetilla tai arpajaisilla. Kerätyt varat käytettiin kokonaisuudessa voimistelijoiden leiri- ja kisamatkoihin sekä asuste- ja välinehankintoihin. Seuran joulunäytöksessä 18.12. 2022 voimistelujaosto järjesti koko jaoston voimin menestyksekkään arpakilpailun, ja täten sai hankittua varoja jaostolle.

4.8. Hallinto

Lastenliikunta- ja voimistelujaoston puheenjohtajana on toiminut Jonna Rauta. Sihteerinä on toiminut Inka Kaske ja Leesa Mikkonen. Taloudenhoitajana on toiminut Sari Kuivamäki ja kirjanpitäjänä Katja Sindonen.

Jaosto valitsi keväällä keskuudestaan voimistelun vastuuhenkilöksi Jonna Raudan ja lastenliikunnan vastuuhenkilöksi Heidi Grönvallin.

Ohjaajat ovat kokoontuneet kevät- ja syyskaudella säännöllisesti noin kerran kvartaalissa suunnittelemaan jaoston toimintaa ja yhteisiä tapahtumia. Jaoston kokoukset on pidetty ohjaajapalaverien yhteydessä ja jokaisella ohjaajalla on ollut läsnäolo – ja puheoikeus. Lisäksi lastenliikunnan ohjaajat ja joukkuevoimistelun valmentajat ovat pitäneet omia suunnittelupalaverejaan.

Vuosikokous nimesi Jonna Raudan ja Inka Kuivamäen hallituksen jäseniksi.

5. LENTOPALLO

5.1. Yleistä

Seuran joukkueista naiset pelasivat kevään paikallisarjassa ja miehillä ei ollut sarjajoukkuetta. Miehet jatkoivat syksyllä Korso-sarjan pelaamista. Kesäaikana toimintaan kuului myös Beach Volley. Vuoden lopussa lisenssipelaajia oli 18.

Uutena lajina lentopalloon tuli istumalentopallo. Istumalentopallossa pelataan SM-sarjaa Rekolan Raikkaan alla, ja mukana on n. 12 pelaajaa. Miesten joukkue ja kuntolentopalloryhmä mukaan lukien lentopallotoiminnassa oli mukana noin 70 aikuista pelaajaa. Korona virus haittasi jonkin verran harrastustoimintaa kevään sarjoissa.

5.2. Jaosto

Lentopallojaostoon kuuluivat Jenni Kontto (sihteeri- ja rahastonhoitaja), Virpi Lagström, Matti Nieminen, Esko Lerssi, Tarja Ahola ja Juha Kärkkäinen (pj.). Jaosto kokoontui kaksi kertaa teamsin välityksellä.

5.3. Talous

Toimintamaksua kerättiin erityisesti salimaksujen kattamiseen ja uusiin välineisiin. Lisäksi seuran antama avustus on ollut tärkeää kilpailu- ja harrastustoiminnan jatkumiselle. Paralympialta saimme istumalentopalloon startti stipendin 1000 € millä ostimme mm verkon, lämmittelypaidat ja tabletin ottelutuloksien ylläpitoon.

5.4. Naiset

Kevätkaudella naisten joukkue pelasi keskinäisessä jatkosarjassa, missä sijoittui toiseksi. Joukkueella on yksi harjoitusvuoro keskiviikkoisin Ruusuvuoren koululla. Toijala-turnaukseen naiset osallistuivat toisen joukkueen nimissä. Ikaalisten kylpylä turnausta ei järjestetty tänä vuonna.

Syksyllä kaudella 2022–2023 naiset pelaavat naisten aluesarjassa. Sarjassa on 10 joukkuetta, ja sijoitus syksyn kierroksen jälkeen on 7. Naisten ringissä on kaikkiaan n.15 pelaajaa. Joukkueen valmentajana toimii Juha Kärkkäinen. Yhteyshenkilö Jenni Kontto.

5.5. Miehet

Miesten ringissä on mukana n.10 pelaajaa. Harjoitukset ovat Mikkolan koululla maanantaisin. Miesten joukkueen valmentajana ja yhteyshenkilönä on toiminut Matti Nieminen. Korso-sarjaa alettiin pelata taas syksyllä 2022.

5.6. Istumalentopallo

Joukkue osallistuu SM-sarjaan, joka pelataan 4 joukkueella. Joukkue on yhdistelmä joukkue, ja se harjoittelee perjantaisin Korson koululla. Sijoitus SM-sarjassa oli keväällä 3. Istis ringissä mukana on n. 12 pelaajaa.

5.7. Kuntolentopallo

Kuntolentopallovuoro oli torstaisin Rekolanmäen koululla. Kävijöitä on ollut hyvin. Vetäjänä toimii Tarja Ahola.

5.8. Beach volley

Kesän Beach Volley harjoituksissa Korson Kalmurissa sunnuntaisin ja Hiekkaharjussa tiistaisin ja torstaisin on ollut mukana 6–8 pelaajaa.

5.9. Lisäksi

Seuran joukkueet osallistuvat eri turnauksiin mahdollisuuksien mukaan.

Some-kanavien aktiivinen päivittäminen tuo lisää pelaajia.

Pelit pyritään lähettämään LIVEnä facebookin sivujen kautta. Näin on jo tehty naisissa ja istumalentopallossa. Jaostolla on myös 2 koulutettua tuomaria, jotka voi tuomaroida liiton alaisia pelejä.

6. VETERAANIT

6.1. Yleistä

Raikkaan veteraanijaostoon ovat kuuluneet puheenjohtajana Esko Lerssi, sihteerinä Paula Kaunismäki, taloudenhoitajana Ritva Sarkkinen ja jäseninä Jaakko Kaunismäki, Kari Koho, Anna Kojola, Osmo Kähkönen, Malla Lerssi, Jukka Sainio ja Jaakko Vastamäki

Raikkaan veteraanijaosto on kokoontunut 9 kertaa.

Vuoden 2022 veteraaniksi valittiin Anna Kojola, joka on kantanut vastuun niin nuorten, aikuisten kuin ikäihmisten liikunnasta ja innostanut mukaan harrastamaan. Hän on osaava valmentaja ja tarkka järjestyksenvalvoja. Ihmisenä ja seuratoimijana hän on luotettava ja toimielias.

Paula Kaunismäki toimi TUL:n Suur-Helsingin Piirin Veteraanijaostossa taloudenhoitajana, jäsenrekisterin vastuullisena, tiedottajana sekä Tapahtumakalenterin vastuullisena. Jaakko Vastamäki on sen jäsen. Paula Kaunismäki, Osmo Kähkönen ja Jaakko Vastamäki ovat edustaneet Rekolan Raikasta Marjatta-Säätiön Järjestötiimissä. Esko Lerssi ja Paula Kaunismäki ovat olleet yhteyshenkilöinä kävelytapahtumissa Marjatta-Säätiöllä ja Foibekartanolla. Lisäksi Paula Kaunismäki on ollut mukana Marjatta-Säätiön Porinapirtin toiminnassa vapaaehtoisena.

Esko Lerssi, Jaakko Vastamäki ja Paula Kaunismäki osallistuivat Marjatta-Säätiön uuden projektin suunnittelukokoukseen 5.4.2022. Mielen hyvinvoinnin ja liikunnan lisäämisen -projektiin haetaan STEA:n rahoitusta (STEA = Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus).

Esko Lerssi ja Jaakko Vastamäki osallistuivat Ikiliikkuja -seminaariin 25.4.2022, jonka järjestelyistä vastasi Ikäinstituutti yhdessä ESLUn kanssa. Jaakko Vastamäki piti esitelmän Rekolan Raikkaan veteraanitoiminnasta.

Rekolan Työväenyhdistys järjesti torstaina 13.10.2022 klo 18 tietoisun ikääntyville kansalaisille: Seniorin hyvinvointi. Esko Lerssin aiheena oli ”Liikunnasta iloa ja kuntoa”.

Vuoden 2022 lopussa Raikkaan veteraanien toiminnassa syyskaudella aktiivisesti mukana olevia veteraaneja oli **74** jäsenmaksun maksanutta jäsentä.

Paula Kaunismäki on päivittänyt Rekolan Raikkaan veteraanijaoston nettisivustoja säännöllisesti. Sivustolla on ollut päivitettyinä myös koronatiedotteita ja lisäksi tiedotteita Vantaan kaupungin sivustoilta, Ikäinstituutin sivustoilta sekä erilaisia virtuaalitapahtumia.

6.2. Jumpat ja muu liikunta

Kevätkausi 2022 aloitettiin 1.2.2022, kun koronarajoitukset päättyivät ja kevätkausi päättyi 29.4.2022. Syyskauden avaus oli 1.9.2022 Havunneulassa. Liikuntaryhmät aloittivat maanantaina 5.9.2022 ja syyskausi päättyi perjantaina 25.11.2022, paitsi kuntosalivuoro Karsikkokujalla jatkui vielä kolme kertaa (2.12., 9.12. ja 16.12.2022).

Paikka	Viikonpäivä	Liikuntalaji	Osallistujat Kevätkausi	Osallistujat Syyskausi
KESÄKAUSI 2022 Rautkallion kenttä Yhteyshenkilö Esko Lerssi 6 kertaa kesäkaudella, ulkona Vetäjänä Tuija Säteri	Kesäkausi Maanantaisin	Iltapäiväjumppa (keppijumppa) 30.5., 6.6., 13.6., 15.8., 22.8. ja 29.8.2022	Kesäkaudella 2022 24 osallistujaa/krt	
Havukosken nuorisotalo Yhteyshenkilö Esko Lerssi	Maanantai	Iltapäiväjumppa	20	20
Rekolan mäen koulu Yhteyshenkilö Jaakko Vastamäki	Maanantai	Pehmolentopallo	12	11
Foibekartano Yhteyshenkilö Paula Kaunismäki Vetäjä Kirsi Haverinen	Tiistai	Vesijumppa 1 x 25 min uusi ryhmä aloitti syyskaudella	0	12
Hakunilan uimahalli, terapia-allas Yhteyshenkilö Jaakko Vastamäki Vetäjä Kirsi Haverinen	Keskiviikko	Vesijumppa 2 x 25 minuuttia	22	13
Havukosken palvelutalo Vetäjät Jaakko tai Pirjo Vastamäki, varalla Jaakko Kaunismäki	Keskiviikko	Kuntosali	10	10

Havukoski, nuorisotalo Ohjaaja Merja Isokoski	Torstai	Kehonhallinta Liikkeitä ja asennot osallistujien mukaan	4 (20)	4 (20)
Havukoski, nuorisotalo Ohjaaja Merja Isokoski	Torstai	Lempeä kehonhuolto	4 (20)	4 (20)
Havukoski, nuorisotalo Ohjaaja Merja Isokoski	Torstai	Tuolijumppa Kevätkausi Kunnon piirin tuki päätyi/kevät 2022	10	0
Marjatta-Säätiö Vetäjä Kirsi Haverinen	Torstai	Tuolijumppa Syyskausi	0	9
Koivukylän vanhustenkeskus Yhteyshenkilö Kari Koho tai Osmo Kähkönen	Perjantai	Kuntosali (2 vuoroa)	21	20

Kuntosaliharjoittelua oli kokeiluna ilmaiseksi Karsikkokujan perjantaisilla vuoroilla: 2.12., 9.12. ja 16.12.2022 klo 9–10. Muut liikuntaryhmät jäivät joulutauolle marraskuun lopussa ja tällä haluttiin tarjota mahdollisuus uuden lajin kokeiluun ja mahdolliseen aloittamiseen kevätkaudella 2023.

Yhteistoiminta Kunnon piirin kanssa jatkui kevätkaudella 2022 torstaisin kehonhallinta ja lempeä kehonhuolto -tunneilla. Kevätkaudella 2022 veteraanien oma liikuntaryhmä Tuolijumppa oli heti näiden tuntien jälkeen. Vetäjänä kaikissa kolmessa ryhmässä oli Merja Isokoski. Syyskaudella 2022 Tuolijumppa yhdistettiin Marjatta-Säätiön tuolijumppaan, koska Kunnon piirin tuki päättyi. Vetäjänä oli Kirsi Haverinen.

Vesijumppaa oli keskiviikkoisin (2 x 25 minuuttia) Hakunilan uimahallin terapia-altaalla. Vetäjänä Kirsi Haverinen. Yhteyshenkilö Jaakko Vastamäki. Uusi vesijumpparyhmä aloitti syyskaudella Foibekartanolla. Vetäjänä Kirsi Haverinen. Yhteyshenkilö Paula Kaunismäki.

Kesällä 2022 ei pelattu petankkia Rautkallion kentällä, koska pelaajia ei tullut tarpeeksi, jotta harjoituspelit olisivat onnistuneet. Raikkaan pelaajat ovat käyneet pelaamassa Korsossa maanantaisin ja torstaisin. Lisäksi on osallistuttu kesän aikana ns. keskiviikkosarjaan (Hpet:n järjestämänä), käyty Myllypurossa tiistaisin ja Rajatorpassa sunnuntaisin pelaamassa Petankkia.

Havukosken Eläkeläiset ja Raikkaan veteraanit siirtyivät pelaamaan boccia perjantaisin Koivukylän asukastilan eli Kirnun tiloihin. Havukosken nuorisotalon vuoroa ei haettu enää kaudelle 2022. Asukastilan pelitoiminta on avointa, pelaamaan voivat tulla kaikki asukastilan kävijät. Havukosken eläkeläiset ja Raikkaan veteraanit toimivat ohjaajina pelien lomassa.

Korttirinki, Kari Kohon vetämänä, pelasi Raikkaan toimistolla parillisen viikon tiistaina, kesätauko huomioiden.

6.3. Toiminta

6.3.1. Raikkaan veteraanien oma toiminta

Edellisen vuoden tapaan jatkettiin kävelytapahtumia Marjatta-Säätiön (3.3., 21.4. ja 27.9.2022) sekä Foibekartanon (17.3., 28.4. ja 29.11.2022) asukkaiden kanssa.

Eri aiheisia askarteluhetkiä pidettiin kaudella 2022 Raikkaan toimistolla: pääsiäisaskartelua 13.4.2022, kynttilöiden tekemistä 27.10.2022 ja jouluisia askarteluja 24.11.2022. Vetäjänä Sirpa, joka toi materiaalin ja

maksu hänelle käteisenä paikan päällä. Mukana noin 5–6 henkilöä ja kaikki tekivät innoissaan rupattelun lomassa kivoja, oman näköisiä.

Myllytapahtuma torstaina 12.5.2022. Pitkän tauon jälkeen toteutettiin Myllytapahtuma, joka keräsi reilut 140 kävijää. Raikkaalaisia oli paikalla 9 henkilöä. Tilaisuus aloitettiin puheella, sitten oli alkujumppaa, rivitanssia, voimisteluesitys, senioritanssia sekä luontopolku, ketjuheitto ja kuulan tarkkuutta. Senioripaku tuli paikalle ja sillä riitti asiakkaita aina jonoon asti. Tarjolla oli mehua ja pullaa. Hienointa oli se, että avustajien saattamina moni Marjatta-Säätiön asukas pääsi tilaisuuteen. Myös lähiympäristöstä tultiin paikalle. Aukastilalta lähdettiin joukolla tapahtumaan. Päivä ei ollut ehkä lämmin, mutta sade ei pilannut päiväämme. Posetiivari säesti tapahtumaa alusta alkaen aivan loppumetreille asti. Järjestelyvastuu oli Rekolan Raikkaan veteraaneilla. - Kiitos kaikille kävijöille, vapaaehtoisille ja esiintyjille!

Puistojumppa kesäkaudella 2022, joka oli osa Osallistuvaa Budjetointia Havukoskella, johon oli budjetoitu 2000 euroa. Rekolan Raikkaan veteraanien järjestämänä puistojumppa alkoi maanantaina 30.5.2022 Rautkallion kentällä. Puistojumppa oli ilmainen ja siihen saivat osallistua kaikki halukkaat. Tapahtuman mainostaminen oli onnistunut, sillä paikalle tuli jo ensimmäisellä kerralla 27 innokasta jumppaajaa. Ohjaajana oli Tuija Säteri. Hän toivotti jokaisen tunnin alkaessa kaikki iloisesti mukaan ja painotti, että jokainen saa tehdä kaikki liikkeet omaan tahtiin omat voimavarat huomioiden. Kuminauhajumppa ja hyvä musiikki - kaikki jakoivat ja nauttivat tunnin mittaisesta jumpasta. Jumppaajia oli todella kivasti koko kesän: 30.5. (27), 6.6. (29), 13.6. (25), 15.8. (22), 22.8. (23) ja 29.8. (17).

Flirttikurssi +55, Heinolan kesäteatteri 27.7.2022. Tänä kesänä yksi odotettu toive toteutui: kesäteatteriretki, johon osallistui 44 henkilöä ja matkattiin bussikyydillä, ei kimpoilla eikä omilla autoilla, vaan yhdessä. Esitys oli hauska, oli lupa nauraa. Näyttelijät olivat taidokkaita rooleissaan. Aurinkoinen päivä helli meitä katsomossa, joka on katettu ja näin olimme suojassa niin auringolta kuin kesäsateilta, jotka aina silloin tällöin yllättävät. Retkeläiset viihtyivät. Ja meitä oli edustettuina 9 eri seurasta ja yhdistyksestä. Siinäkin yksi tavoite toteutui, ollaan yhdessä ja tutustutaan uusiin kasvoihin sekä ajatellaan jo seuraavaa kertaa!

Jouluristeily Tallinaan 13.12.2022. Lumimyrskyä pelkäämättä 18 iloista Raikkaan veteraanijaoston jäsentä lähtivät kohti Tallinnaa aamuvarhain. Menomatka sujui rupatellen ja ostoksia tehden. Kun laiva saapui satamaan, lähdettiin yhdessä kohti Telliskivi -aluetta, jossa nautittiin kevyt lounas. Matka jatkui joulutorille, jossa oli myynnissä perinteisiä käsitöitä ja kaikkea muuta mukavaa jouluun liittyvää. Ja ennen kuin matka jatkui, nautittiin lämpimät mehujuomat. Tässä vaiheessa ryhmä oli hieman jakautunut, mutta laivalle saapuivat kaikki hyvissä ajoin. Pieni lepohetki ja maittava päivällinen odotti buffetissa. Loppumatka sujui mukavasti ja takaisin Helsingissä oltiin ajallaan.

6.3.2. TUL Uudenmaan piirin veteraanijaoston järjestämiä tapahtumia

Pakkasjuhla 11.3.2022 Puistokulmassa. TUL Uudenmaan piirin veteraanit viettivät mukavan iltapäivän Puistokulmassa. Ohjelmassa oli Rikun ja Villen TUL:n terveiset, Kaisan musiikkiesitys, Hannan runonlausuntaa, tietovisa sekä arpajaiset. Myynnissä oli myös leivonnaisia, jotka tekivät hyvin kauppansa. Yhteensä 35 iloista ikäihmistä, joista 14 oli Raikkaalaisia. Vierailijat tekivät iltapäivästä kiinnostavan. Tarjottavat maistuivat ja kuulumisia vaihdettiin. Järjestelyvastuu oli Rekolan Raikkaan veteraaneilla. Juttu TUL Aviisissa.

Henna Mäntyoja toimi vetäjänä kaupunkikävelyillä. Kaupunkikävely nro 1/2022 tehtiin **Käpylään** 20.4.2022 (7 kävelijää), kaupunkikävely nro 2/2022 Ruoholahteen 5.5.2022 ei toteutunut ja kaupunkikävely nro 3/2022 Lammassaareen peruuntui ja sen korvasi ulkoilupäivä Kivinokassa 1.6.2022.

Vantaan Avoimet YD Petankkikisat 1.5.2021, järjestävänä seurana: Korson Kaiku, paikkana Korso, Ruusupaviljongin kenttä. Mukana 16 joukkuetta/Yleinen duppeli. Mukana Raikkaasta Jaakko Kaunismäki, Ville Mäkinen ja Tauno Rahikka.

Salonsaaren loma 25.-28.5.2022. Salonsaaren lomalle osallistui 13 henkilöä, joista 9 oli Raikkaalaisia. Tulopäivänä tehtiin pihatöitä, kuten haravointia, rikkaruohojen kitkemistä ja halkojen pilkkomista. Sitten saunottiin rantasaunassa ja uskaliaimmat pulahtivat Päijänteeseen uimaan. Torstai oli hieman sateinen päivä. Iltapäivä vietettiin yhdessä sisätiloissa keskustelun lomassa. Illalla käytiin Saunapaviljongissa saunomassa ja uimassa. Perjantaina pelattiin frisbeetä ja lounaan jälkeen oli pitkä kävelylenkki. Ilta päättyi yhteiseen juhlaan, jonka teemana oli toisesta välittäminen. Innokkaimmat kävivät vielä viimeisen kerran rantasaunassa. Lauantaina aamupalan jälkeen oli kotiinlähdön aika. Järjestelyvastuu oli Rekolan Raikkaan veteraaneilla. - Ajatuksissa jo uusi loma ensi keväänä!

Annalan kenttä -tapahtuma pidettiin keskiviikkona 18.5.2022. Osallistujia oli noin 35 henkilöä, joista 25 osallistui kilpailuihin. Mukana Kontulan Eläkeläiset, jotka (20 hlöä) tulivat paikalle omalla bussilla. Raikkaan väkeä oli paikalla vain 4 henkilöä. Järjestelyistä vastasi Toukolan Teräs.

Kivinokka – Yhteinen ulkoilupäivä oli keskiviikkona 1.6.2022. Katariina Pyysalo esitteli aluetta ja sen historiaa. Omat eväät mukana. Helsingin Ponnistuksen väki tarjosi pannukahvit. Mukana oli 21 henkilöä, joista Raikkaalaisia oli 11 henkilöä. Juttu TUL Aviisissa.

Vantaa kävely nro 1/2022 oli keskiviikkona 10.8.2022 Tikkurilassa, lähtö Heurekaan pääsisäänkäynnin luota. Tikkurilasta lyhyesti: tulevaisuudessa jokirannan puistoalue palvelee yhä useampia asukkaita ja turisteja. Jokiranta on Tikkurilan uudistuvan keskustan merkittävä virkistysalue. Kävelyllä oli 9 henkilöä, joista 8 oli Raikkaalaista. Oppaana toimi Kati Tyystjärvi. **Vantaa kävely nro 2/2022** peruuntui ja sen tilalle tuli Karkkilan kävely keskiviikkona 19.10.2022.

Kuusijärvi -tapahtuma 24.8.2022. Elokuinen keskiviikko sai houkuteltua Kuusijärvelle reilut 40 innokasta TUL Uudenmaan piirin veteraania, joista Raikkaalaisia oli 15 henkilöä. Paikalla oli myös LeSiläisiä, ToTelaisia ja Jakomäen Pyryläisiä. Kaukaisin kävijä oli Karkkilasta ja nuorempaa ikäpolvea edusti Ville, TUL Uudenmaan piirin toiminnanjohtaja. Esko Lerssi avasi ulkoilupäivän, jonka ohjelmassa oli Esko Sarkasen tekemä luontopolku. Sen varrella oli 10 kysymystä. Kysymysten ratkominen vaati hieman ajatustyötä sekä hyvää yleistietoa. ToTen Sakarin vetämä ryhmä voitti, toiseksi tulivat Osmon ryhmäläiset ja kolmantena olivat Esko, Ville ja Paula. Ketjunheiton voitti Esko, toisena Siiri ja kolmantena Kristiina. Tarjolla oli kahvia, pientä makeaa ja makkaraa. Kesäinen sade yllätti, mutta ei pilannut tunnelmaa, kuten Soile kirjoitti: Lenkki tehtiin, tietokilpailuun osallistuttiin, kahvia ja omenapiirakkaa syötiin ja makkaraa paistettiin! Kun alkoi sataa, lähdettiin kotiin eli vähän kesken. Hauskaa oli! Järjestelyvastuu oli Rekolan Raikkaan veteraaneilla. - Kiitos kaikille mukana olleille!

Osallistuttiin **Rundi Helsinki 2022** -tapahtumaan sunnuntaina 28.8.2022 vapaaehtoisina. Ritva Kiman eli Kikin ryhmässä oli 30 vapaaehtoista, joista 5 toimi TUL Uudenmaan piirin veteraanien nimissä. Vapaaehtoisina toimineet tienasivat 250 euroa jaostolle.

Sipoonkorpi – Kuusijärvi -ulkoilupäivä tiistaina 6.9.2022. Omat eväät mukana, perillä oli mahdollisuus grillata Bisamajalla, jonne Bisan majan isäntä oli tehnyt ulkotulen jo valmiiksi. Kävelemässä oli 18 henkilöä, joista 14 oli Raikkaalaista.

Keilailua maanantaina 10.10.2022 Myllypuron keilahallilla. Mukana Kontulan eläkeläisiä (3 hlöä) ja Raikkaan jäseniä (2 hlöä).

Karkkilan Koskireitti keskiviikkona 19.10.2022, lähtö työväentalon pihasta. Lounas oli mahdollista syödä Lounasravintola Rinteessä. Ismo Nikander toimi isäntänä. Kävelyllä oli 16 henkilöä, joista Raikkaalaisia oli 4 henkilöä. Mukana olleet viihtyivät. Suunnitelmissa vastaava kävelytapahtuma myös vuonna 2023.

TUL Uudenmaan piirin veteraanien **yhteinen joulupuuro** keskiviikkona 7.12.2022 Puistokulmassa. Osallistujia oli 31, joista Raikkaalaisia oli 18 henkilöä. Tarjottavat olivat puuro sekä kahvi & torttu, arpavoittoa 4 tuotekoria, myynnissä leivonnaisia, pelattiin pelejä. Riku Ahola ja Ville Hautakangas olivat paikalla.

6.3.3. TUL Seniorijaoston (ent. veteraanijaosto, muutos kesällä 2022) järjestämiä tapahtumia

Puotinkylässä järjestettiin **ValttiMaili** lauantaina 2.4.2022, joka oli koko perheen tapahtuma. Osallistujia oli arviolta 100 henkilöä, josta kulttuurikävelyllä n. 15 henkilöä, joista Raikkaalaisia oli 4 henkilöä. TUL Uudenmaan piirin veteraaneista oli paikalla muutamia henkilöitä.

Maanantaina 11.4.2022 oli **sauvakävely Kontulassa**, Kurkimäen liikuntapuistossa yhdessä Kontulan eläkeläisten kanssa. Paikalle tuli 14 henkilöä, joista Raikkaalaisia oli 5 henkilöä. Vetäjinä olivat Kati ja Tuomo.

Retki Nuuksioon oli keskiviikkona 4.5.2022. Ohjelmassa opastettu kävely Nuuksion luonnossa, ”Luonto lautasella” -lounas Ravintola Haltiassa, opastettu näyttely – Suomen luonto sekä vapaamuotoiset kahvittelet. Kuljetus kimpakyydeillä. Nuuksion retki oli onnistunut ja mukana olleet viihtyivät. Kävelyn ”vetäjänä” toimi Ville Hautakangas. Mukana oli 34 henkilöä, joista Raikkaalaisia oli 11 henkilöä.

TUL Veteraanipäivät 7.-8.6.2022 olivat Hämeenlinnassa ja veteraanien petankkimestaruuskisat Iittalassa, Kalvolan Iskun Iskuasemalla. Majoittumiset pääosin hotelli Vaakunassa ja veteraanien ohjelmassa oli mm. kaupunkikierrros. Jaakko ja Pirjo Vastamäki osallistuivat Veteraanipäivien ohjelmaan.

Veteraanien petankkimestaruuskisat pidettiin Iittalassa, paikkana Kalvolan Iskun Iskuasema 7.-8.6.2022. Pelit aloitettiin alkulohkopeleillä ja ne jatkuivat seuraavana päivänä sijoitusotteluina. Sarjat ja pelimuoto olivat miesveteraanien trippeli (VT), kolme pelaajaa, myös naisilla oli mahdollisuus pelata sarjassa. Sekä naisveteraanien duppeli (VND), kaksi pelaajaa. Molemmissa sarjoissa palkittiin kolme parasta joukkuetta TUL:n veteraanien petankkimestaruuskilpailuiden sääntöjen mukaisesti. Jaakko ja Paula Kaunismäki sekä Ville Mäkinen osallistuivat petankkikisoihin.

TULOKSET:

Naisten duppeli: 1. Koski-Petankki, Saarela / Saarela; 2. Jyväskylän Valo, Jämsä/Nieminen ja 3. Linnan Valo, Sihvonen /Uusio.

MiestenTrippeli: **1. Leppävaaran Sisu 2, Rinne / Valpio/ Heikinheimo; 2. Korson Kaiku 1, Heinonen/ Salonranta/ Lilja** ja 3. Jyväskylän Valo 1, Raatikainen/ Räsänen / Mäki.

Päivistä on juttu TUL Aviisissa.

TUL Uudenmaan piirin veteraanit olivat yhdessä Kontulan eläkeläisten kanssa **Kontulan historia** -kävelyllä 13.6.2022. Reitti ja tapaaminen olivat Kontulan asuntoalueen perustamismuistokiven luona. Oppaana toimi Torsti Alhava. Mukana oli 9 henkilöä.

TUL:n veteraanien ja seurojen harrasteliikuntatoimijoiden **Hyvän olon päivät** järjestettiin Virroilla Rajaniemen lomakeskuksessa 16.-18.9.2022. Viikonloppu koostui yhdessä olost, liikunnallisista aktiviteeteista, uuden oppimisesta ja rentoutumisesta. Ainoat osallistujat Suur-Helsingin piiristä olivat Jaakko ja Paula Kaunismäki, edustaen Rekolan Raikasta. Tapahtumasta on juttu TUL Aviisissa.

Liikuntapoliittinen seminaari: **Viivajuoksua Kuussa 2052**, Helsingin kaupungintalo keskiviikkona 28.9.2022. Tilaisuuden järjesti Helsingin Jyry yhteistyössä Reino Fri-Säätiön ja TUL:n kanssa. Tapahtuma oli ilmainen. TUL Uudenmaan piirin veteraanijaoston jäseniä oli paikalla 12 henkilöä, joista Raikkaalaisia oli 5 henkilöä. Juttu TUL Aviisissa.

Hyvän Olon Päivä Fressissä lauantaina 12.11.2022, Espoonlahdessa. Ilmainen tapahtuma osallistujille. Muutama TUL Uudenmaan piirin veteraaneista oli ollut paikalla, joista Raikkaalaisia oli 4 henkilöä. Palaute oli, että kuntosaliohjausta kaivataan. Päivän aikana pystyi kokeilemaan laitteita ja käydä kuuntelemassa luentoja.

Hyvä Olo -kurssi 14.-15.11.2022 Kisiksessä. TUL veteraanien ryhmän koko oli 22 henkilöä. Rekolan Raikasta edustivat Jaakko ja Paula Kaunismäki, Raisa Klutas sekä Osmo Kähkönen. Kaikki osallistuivat päivien aikana eri tekemisiin, jotka oli suunniteltu hyvin. Juttu TUL Aviisissa.

TUL:n **risteily senioreille** perjantaina 9.12.2022 Viking Linella. Risteilylle osallistui 28 henkilöä. Paula Kaunismäki edusti risteilyllä Rekolan Raikasta. TUL Uudenmaan piirin veteraanijaosto piti kauden viimeisen kokouksen risteilyllä ja risteily korvasi perinteisen joululounaan.

6.3.4. Teatteri-, museo- ym. käynnit

Nissbackan kartanon opastuskierros oli keskiviikkona 31.8.2022. Mukana oli 25 henkilöä, joista Raikkaalaisia oli 13 henkilöä. Jean Ramsay kertoi historiasta ja Petra Piitulainen-Ramsay teoksista sekä järjesti sisätiloihin iltapäiväkahvit.

6.4. Tiedottaminen

Jäsenkirje nro 1/2022 lähetettiin sähköpostilla 16.12.2021 ja kirjeitse joulun jälkeen, koska TUL:n toimiston väki joutui karanteeniin. Jäsenkirje nro 2/2022 lähetettiin jäsenille 3.7.2022. Lisäksi lisätiedotteita kauden aikana tapahtumakohtaisesti liikuntaryhmissä, tekstiviestillä niille, joilla ei ole sähköpostia, sähköpostilla niille, joiden sähköposti on tiedossa sekä nettisivuilla. Kevätkausi 2022 aloitettiin 1.2.2022 ja jäsenille tiedotettiin 1.2.2022 kevätkauden alkamisesta. Liikuntaryhmistä ensimmäisenä aloitti vesijumppa keskiviikkona 2.2.2022.

Tiedottamiseen on käytetty myös Raikkaan veteraanien omia nettisivuja, jonne tapahtumia on päivitetty, kuten TUL:n piirin kirjeet, Eläkeläisjärjestöjen yhteistyötoimikunnan tapahtumat sekä on ylläpidetty valokuvagalleriaa tapahtumista.

Paula Kaunismäki on kirjoittanut tapahtumista Koivukylän Lähisanomiin ja/tai niitä on julkaistu myös TUL Aviisissa. Koivukylän Lähisanomissa on ollut päivitettynä jumppien ja muun liikunnan viikko-ohjelmat.

Eri tapahtumista on pyritty tiedottamaan myös omalla, erillisellä tiedotteella, jotta tieto tavoittaisi mahdollisimman monet jäsenet.

Rekolan Raikkaan **Seuralehteä 2022** ei tehty vuonna 2022, vaan Raikkaan syksyn toiminnasta oli Koivukylän Lähisanomissa nro 4/2022 keskiaukeamajulkaisu. Lehden painosmäärä on 9800 lehteä ja se jaetaan Koivukylän suuralueella.

Rekolan Raikkaan veteraaneille lähetettiin 26.12.2022 oma, erillinen jäsenkirje nro 1/2023, koska TUL Uudenmaan piirin veteraanien jäsenkirje postitetaan vasta joulun jälkeen ja Raikkaan toiminta alkaa jo viikolla 2, maanantaina 9.1.2023.

6.5. Talkootoiminta

Hiihdon Suomen Cup 18.-19.1.2022, Hakunila, mukana kaksi kortillista järjestysmiestä, 10 toimitsijaa ja kolme henkilöä, jotka eivät olleet Raikkaan jäseniä, mutta ovat jatkossakin käytettävissä.

Koivukylä 50 v – Vallattomasti oli 2.9.2022. Paula Kaunismäki toimi toisena vastuullisena järjestelijänä Seija Pyökerin kanssa. Raikkaan veteraaneista järjestysmiehinä olivat Anna Kojola, Esko Lerssi, Jaakko Vastamäki ja Jaakko Kaunismäki. Juhlat onnistuivat. Esiintyjistä kaikilla oli jonkinlainen liitos Koivukylään.

Anna Kojola oli Vantaan Seuran järjestämällä Keskiäikapäivillä Pyhän Laurin kirkon ympäristössä liikenteen ohjaajana 13.8.2022. Anna Kojola ja Esko Lerssi olivat Håkansbölen kartanolla, Kartanon joulu - tapahtumassa sunnuntaina 11.12.2022 sekä Kirkonkylän joulu -tapahtumassa 17.12.2022 järjestysmiehinä.

6.6. Kurssit ja muu koulutus

Esko Lerssi ja Paula Kaunismäki osallistuivat 5.9. ja 12.9.2022 Vantaan Ikiliikkujat -hankkeen koulutukseen. Koulutus oli ilmainen. Kouluttajat ovat käytettävissä hankkeen tiimoilta ilmaiseksi.

Esko Lerssi osallistui järjestysmieskurssille 23.10.2022, joka oli jatkokurssi.

Esko Lerssi, Anna Kojola, Ritva Sarkkinen, Jukka ja Liisa Sainio sekä Paula Kaunismäki osallistuivat Vantaan kaupungin järjestämään tilaisuuteen ”Ikäihmisten liikuntaraati” torstaina 27.10.2022 LUMOssa.

6.7. Talous

Raikkaan veteraanien taloudenhoitajana toimi Ritva Sarkkinen. Vuoden 2022 lopussa Raikkaan veteraanien maksaneiden jäsenten määrä oli **74** henkilöä. Toiminta katettiin jäsenmaksu- ja liikuntamaksuilla saaduista tuloista sekä pääseuran maksamalla seuratuella. Kunnan piiri tuki molempien jaostojen jäsenille yhteisesti järjestetystä voima-liikkuvuus- ja lempeä kehonhuolto -tunneista Raikkaan veteraanien osallistujia. Talkootyöstä saatu tuotto oli myös erittäin tärkeä toiminnan lisätuki, kuten myös arpatuotot.

7. YLEISURHEILUJAOSTO

7.1. Jaoston kokoonpano

Yleisurheilujaostoon ovat kuuluneet puheenjohtajana Esko Ranto, varapuheenjohtajana Katri Pohjanvirta, sihteerinä ja taloudenhoitajana Paula Kaunismäki ja muina jäseninä Taina Ala-Nikkola, Reijo Niemi, Kati Pohjanvirta, Sini Seemer, Mikko Pohjanvirta ja Tapio Tolonen. Jaosto piti yhden varsinaisen vuonna 2022. Muutoin asiat hoidettiin palaverilla harjoitusten yhteydessä sekä sähköpostitse jaoston jäsenten kesken.

7.2. Valmennustoiminta

Jaoston valmennustoiminta on organisoitu kahteen ryhmään: alle 11-vuotiaiden yleisurheilukoulu ja yli 12-vuotiaiden valmennusryhmä. Ohjaajina ja valmentajina ovat toimineet Sini Seemer, Tapio Tolonen, Kati, Katri ja Mikko Pohjanvirta, Jukka Parkkamäki, Taina Ala-Nikkola ja Esko Ranto. Vanhempien urheilijoiden valmennus on hoidettu henkilökohtaisten valmentajien toimesta.

7.3. Koulutustoiminta

Vuonna 2022 ei ole järjestetty koulutustoimintaa.

7.4. Tiedotustoiminta

Seuran tilastot ja seuraennätykset on pidetty koko vuoden ajan ajantasaisina seuran nettisivuilla. Lisäksi tehtiin seuran kilpailukalenteri ja lukuisia urheilukoulun tiedotteita. Tiedotusta on hoidettu myös facebookin kautta.

7.5. Järjestetyt kilpailut

Seura oli suunnitellut järjestävänsä kahdet kansalliset kilpailut vuonna 2022. mutta ne molemmat peruuntuivat. Hallikaudelle suunnitellut kilpailut peruutettiin koronavirus-tilanteen vuoksi ja kesän TUL:n mestaruuskilpailut Leppävaaran Stadionin remontin aikaistumisen vuoksi.

7.6. Seuracup

Raikas saavutti sarjojen 11–17 v seuracupissa 1097 pistettä eikä selviytynyt cupin finaaliin.

7.7. Seuraluokittelu

Seuraliigassa (14-vuotiaiden ja sitä vanhempien toiminta) Raikas sijoittui sijalle 118 (edellisvuonna 90) 47 pisteellä (edellisvuonna 73 pistettä).

Seurojen välisessä nuorisotoimintakilpailussa (13-vuotiaiden ja sitä nuorempien toiminta) seura sijoittui sijalle 161 (edellisvuonna 163) ja saavutti 41 pistettä (edellisvuonna 50 pistettä).

Seurassa oli yhteensä 20 lisenssiurheilijaa vuonna 2022 (edellisvuonna 44). Virallisiin kilpailuihin osallistui 19 urheilijaa (edellisvuonna 32).

7.8. SM-kilpailumenestys ja kv. edustustehtävät

Seuralla ei ollut kansainvälisiä edustustehtäviä vuonna 2022. Seura saavutti vuonna 2022 SM-kisoista neljä mitalia (edellisvuonna 2) ja kolme pistesijaa (edellisvuonna 8). Raikkaan SM-kilpailumenestys oli vuonna 2022 kokonaisuudessaan seuraava:

N 19 3000 m hallikävely: 1) Helmi Köykkä 15.52,60; N 19 3000 m hallikävely: 2) Anna-Maj Vierikko 16.27,92; N 19 10 km maantiekävely: 3) Anna-Maj Vierikko 62.50; M22 kiekko: 4) Ilmari Pehkonen 33.69; N 19 5000 m kävely: 2) Anna-Maj Vierikko 31.10,20; N 19 3000 m esteet: 4) Aino Tengvall 12.44,97; Naiset 3x3000 m kävelyviesti: 4) Rekolan Raikas (Anna-Maj Vierikko, Helmi Köykkä, Taika Nurro) 52.38,55; N 19 3-loikka (halli): 15) Kia Wiren 9.88.

7.9. Menestys TUL:n mestaruuskilpailuissa

TUL:n mestaruuskilpailuja ei järjestetty vuonna 2022.

7.10. Menestys TUL:n aluemestaruuskilpailuissa

TUL Etelä-Suomen aluemestaruuskilpailuissa ei järjestetty vuonna 2022 koronatilanteen vuoksi.

7.11. Menestys SUL:n aluemestaruuskilpailuissa ja Helsyn mestaruuskilpailuissa

Sarjoissa 15-v ja vanhemmat kilpailut käytiin pääosin aluemestaruuskilpailuina ja alle 13-vuotiaiden sarjoissa pääosin piirinmestaruuskilpailuina.

Maastajuoksut 0 mitalia (edellisvuonna 2)

Maantiejuoksut 1 mitali (edellisvuonna 0): N 19 5 km: 2) Aino Tengvall 21.09.

Maantiekävelyt 1 mitali (edellisvuonna 0): N 19 5 km: 1) Anna-Maj Vierikko 30.46,24.

Viestit 1 mitali (edellisvuonna 0): P 13 4x60 m aidat; 3) Rekolan Raikas 61,67 (Teemu Leinonen, Urho Haverinen, Anton Vitikka, Rasmus Salonen).

Miesten ja naisten aluemestaruuskilpailut 0 mitalia (edellisvuonna 3)

17–19-vuotiaiden aluemestaruuskilpailut 2 mitalia (edellisvuonna 5): N 19 5000 m kävely: 1) Anna-Maj Vierikko 30.06,71; N 19 3000 m: 2) Aino Tengvall 11.39,05

Alle 13-v pm-kilpailut 3 mitalia (edellisvuonna 1): P 11 1000 m: 3) Aatu Soininen 3.30,38; P 11 kuula: 3) Aatu Soininen 6.21; T 9 600 m kävely: 2) Milja Parkkamäki 4.16,14.

Yhteensä SUL:n aluemestaruuskilpailuissa ja Helsyn mestaruuskilpailuissa saavutettiin siis 8 mitalisijaa (edellisvuonna 11).