

Vuosi 2021 on pyörähtänyt käyntiin, mutta liikuntaryhmien aloittaminen on siirtynyt, jos lainkaan voimme harrastaa yhdessä liikuntaa, sillä koronatartuntamäärät eivät ole laskusuunnassa ja ollaan jo helmikuussa. Kevätkausi päättyisi alkuperäisten suunnitelmien mukaan 30.4.2021.

Vantaan kaupunginjohtaja Ritva Viljanen järjesti keskustelutilaisuuden tiistaina 9.2.2021, jossa keskusteltiin Vantaan korkeista koronatartuntamääristä. Osallistujien huolena oli kaupunkilaisten keskuudessa esiintyvä väsymys pitkittyneestä koronatilanteesta.

Tästä huolimatta ja siksikin tavoitteena on edelleen tarjota yhteisiä hetkiä liikunnan, leikkimielisten kisailujen ja kahvittelun merkeissä. Perinteisiä, pienimuotoisiakin matkoja, ei tälle vuodelle kuitenkaan suunnitella. Pienenä poikkeuksena on tarjolla Loma Salonsaareissa 26.-29.5.2021. Loma on edullinen, mutta lomalle saapuminen edellyttää, että lomalle tulijoiden tulee olla rokotettuja, joka ehto asettaa omat rajoituksensa tässä rokotetilanteessa.

Tiedottamalla asioista haluamme auttaa jäseniä selviytymään tässä koronatilanteessa sekä antamalla helppoja vinkkejä selviytymiseen. Näitä ovat esimerkiksi yhdessä kävellen ulkona turvavälit huomioiden, yhteydenpito oman liikuntaryhmän jäseniin esimerkiksi soittamalla ja kyselemällä kuulumisia ja että jokainen huolehtisi päivärutiineistaan sekä auttaa, jos on tarvetta, nettiyhteyksien luomisessa. Myös Havukosken koulun ja Rekolan Urheilupuiston ulkoliikuntavälineitä on mahdollisuus hyödyntää omatoimisesti.

Raikkaan Veteraanijaosto suunnittelee Raikkaan veteraanien toiminnan ja vastaa sen toteutumisesta.

Jumpat ja muu liikunta

Seuraamme tarkoin koronaan liittyviä viranomaismääräyksiä ja -ohjeistuksia

Kaikkien jumppien ja muiden liikuntaryhmien oli tarkoitus jatkua edellisen vuoden tapaan kevätkaudella 2021, mutta näin ei ole toistaiseksi voitu tehdä. Hinnat sisältävät Raikkaan jäsenmaksun, erillistä jäsenmaksua ei peritä. Aikaisemmin ilmoitettua maksujen eräpäivää on siirretty ja siitä ilmoitetaan jäsenille, kun toiminta voidaan aloittaa.

Raikkaan veteraanien kevätkauden 2021 oli tarkoitus alkaa viikolla 2, maanantaina 11.1.2021 ja kausi päättyy alkuperäisen suunnitelman mukaisesti torstaina 30.4.2020, viikolla 8/2020 ei ole toimintaa ja syyskausi 2020 alkaa viikolla 36, maanantaina 6.9.2021 ja päättyy viikolla 48, maanantaina 29.11.2021.

Paikka	Viikonpäivä	Liikuntalaji	Maksu
Rekolan mäen koulu Yhteyshenkilö Jaakko Vastamäki	Maanantai klo 19.30– 21.00	Hikijumppa 11.1.-26.4.2021 Syyskausi alkaa ma 6.9.2021	30 €
Havukosken palvelutalo Yhteyshenkilö Jaakko Vastamäki	Keskiviikko klo 17–18	Kuntosali (1 vuoro) 13.1.-28.4.2021 Syyskausi alkaa ke 8.9.2021	30 €

Havukosken nuorisotalo Ohjaaja Merja Isokoski	Torstai klo 11–12	Kehonhallinta 7.1.-6.5.2021 Syyskausi alkaa to 9.9.2021	40 €
Havukosken nuorisotalo Ohjaaja Merja Isokoski	Torstai klo 12–13	Lempeä kehonhuolto 7.1.-6.5.2021 Syyskausi alkaa to 9.9.2021	40 €
Havukosken nuorisotalo Ohjaaja Tuija Säteri	Torstai klo 13–14	Tuolijumppa 14.1-30.4.2021 Syyskausi alkaa to 9.9.2021	30 €
Koivukylän vanhustenkeskus Yhteyshenkilö Kari Koho tai Osmo Kähkönen	Perjantai klo 8–10	Kuntosali (2 vuoroa) 15.1-30.4.2021 Syyskausi alkaa pe 10.9.2021	40 €

Korttirinki jatkuu tiistaisin (joka toinen viikko), vetäjänä Kari Koho, ellei toisin sovita.

Vesijumppaa Flamingossa ei ole toistaiseksi.

Kunnon piirin ja Raikkaan veteraanien yhteistyö jatkuu.

- Jos osallistuu vain yhteen liikuntaryhmään, maksu on 40 euroa, joka on merkitty liikuntaryhmän kohdalle Veteraanijaoston omalla listalla.
- Torstain jumppa klo 11–12,
Havukosken nuorisotalo, Kehonhallinta
Omaa kehoa käyttäen lihaskuntoa, voimaa ja hallintaa. Mukana on selän liikkuvuusharjoittelua ja kehon joustavuutta kehittäviä liikkeitä sekä venyttelyä. Tunti sopii kaikille, myös vanhemmille ja vähemmän liikkuville. Ohjaajana Merja Isokoski
- Torstain jumppa klo 12–13,
Havukosken nuorisotalo, Lempeä kehonhuolto
Eri kehonhuoltometodeja käyttäen lihaskuntoa, ryhtiä ja liikkuvuutta. Lempeä kehonhuolto sopii myös vanhemmille ja hyvin vähän liikkuville. Ohjaajana Merja Isokoski
- Torstain jumppa klo 13–14,
Havukosken nuorisotalo, Tuolijumppa
Tuolijumpan tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Ohjaajana Tuija Säteri
- Keskiviikon, torstain ja perjantain liikuntaryhmien maksu
 - Jos veteraanijaoston jäsen käy torstain klo 12–13 ja 13–14 jumpissa, maksu on yhteensä 50 euroa
 - Jos veteraanijaoston jäsen käy torstain klo 11–12 ja 12–13 jumpissa, kannattaa maksaa Kunnon piirin maksu 70 euroa, niin pääsee muihinkin kevyisiin jumppiin
 - Jos veteraanijaoston jäsen on maksanut Kunnon piirin maksun, häneltä ei peritä enää Tuolijumpan maksua (30 euroa). Tuija Säteri kirjaa kävijät ja Kunnon piiri huolehtii tiedot/maksut veteraanijaostolle.
 - Osallistumislistaa käytetään maksujen tarkistamiseen. Maksukuitti esitetään ohjaajalle heti kauden alussa. Hän tarkistaa maksun jokaisen kävijän osalta. Näin maksuseuranta pysyy ajan tasalla ja turhilta karhuamisilta vältytään.

- Jos kysyttävää: Veteraanijaosto/Ritva Sarkkinen, puhelin 050-3002018 tai Kunnon piiri/Helena Haapomaa, puhelin 040-7472299

Petankkia on mahdollisuus pelata kesäaikaan Rautkallion kentällä keskiviikkoisin ja sunnuntaisin, Ruusupaviljongin kentällä Korsossa maanantaisin ja sunnuntaisin (Korska), Myllypurossa tiistaisin (FEMMA) ja Rajatorpan petankkikentällä mm. keskiviikkosarjaa (HPet). Talvikaudella mahdollisuus pelata Boccia Havukosken nuorisotalolla yhdessä Havukosken eläkeläisten kanssa keskiviikkoisin ja perjantaisin.

Muu toiminta

Kuntoloma Salonsaarella ke-la 26.-29.5.2021, hinta 195 euroa / hlö / 3 vrk. Lomaan sisältyy majoitus täysihoidolla sekä lomaohjaajan palvelut. Edullisella lisähinnalla on mahdollisuus käyttää lomakylään tilattavia palveluita esimerkiksi hierontaa, jalkahoitoa jne. Ennakkomaksu on **50 euroa / hlö**, joka maksetaan Rekolan Raikkaan veteraanijaoston tilille **Nordea FI62 1220 3000 2510 62**. Maksu vahvistaa varauksen. Kirjoita viestikohdan lomalle tulijoiden nimet, jotta tiedetään, kenen/keiden maksu on kyseessä. Lomalle saapuminen edellyttää, että lomalle tulijoiden tulee olla rokotettuja. Saapumisohjeet lomalle liitetään kutsuun mukaan.

Lomalle ilmoittautuminen viimeistään 28.4.2021, s-posti: jaakko.vastamaki@kolumbus.fi tai puhelin: 040-5116298.

Perinteinen Pakkasjuhla on siirretty pidettäväksi maaliskuussa 2021. Päivämäärä tarkentuu myöhemmin. Tästä tiedotetaan jäsenille joko **sähköpostilla**, joka ilmoitetaan sähköpostilla Paulalle, kaunipau@gmail.com, jonne viesti halutaan tai **tekstiviestillä**, joka ilmoitetaan puhelimitse tekstiviestiä varten Paulalle, **puhelin 050 4536364**, johon viesti halutaan.

Raikkaan veteraanit osallistuivat toimitsijatehtäviin maastohiihdon Suomen Cupissa, 12.-13.1.2021, Vantaan Hakunilassa (iltakisat).

Raikkaan veteraanit osallistuvat Marjatta-Säätiön tapahtumiin kaudella 2021, jos niitä voidaan järjestää koronatilanteen rajoitteet huomioiden.

Kevätkauden 2021 päättäjäiset pidetään **myöhemmin sovittuna päivänä**. Tarkoituksena on järjestää liikunnallinen ulkoilutapahtuma huomioiden korona-ajan rajoitukset osallistujamääristä.

Hankitaan mainoksia Raikkaan Seuralehteen 2021, jos seuralehti julkaistaan.

Veteraanijaoston tavoitteena on järjestää **Kuusijärven tapahtuma** myöhemmin ilmoitettavana päivänä, josta tiedotetaan erikseen jäsenkirjeessä nro 2/2021. Tapahtumaan kutsutaan Uudenmaan piirin muita seuroja ja niiden jäseniä.

Tavoitteena aloittaa syyskausi 2021 viikolla 36. Tästä ilmoitetaan jäsenkirjeessä nro 2/2021.

Syyskauden päättäjäisten päivämäärä ja paikka päätetään myöhemmin korona-ajan rajoitukset huomioiden. Asiasta tiedotetaan erillisellä tiedotteella liikuntaryhmissä.

Jouluristeily toteuttamista joulukuussa 2021 harkitaan korona-ajan rajoitukset huomioiden.

Raikkaan veteraanit osallistuvat **Raikkaan joulujuhlien** järjestelyihin, jos joulujuhlat voidaan järjestää korona-ajan rajoitukset huomioiden.

Osallistutaan TUL Suur-Helsingin piirin veteraanijaoston tai sen muiden seurojen järjestämiin tapahtumiin huomioiden korona-ajan viranomaismääräykset ja -ohjeistukset:

- Kaupunkikävely maanantaina 29.3.2021 klo 13, aiheena historia & arkkitehtuuri, tapaaminen Senaatintorilla Aleksanteri II-patsaalla, kierroksen pituus n. 2 km.
 - Ulkoilupäivä keskiviikkona 28.4.2021, lähtö Kuusijärven parikkipaikalta klo 12 Bisajärvelle, omat eväät mukaan, reitin pituus n. 6 km.
 - Annalan kenttä keskiviikkona 12.5.2021 klo 13, ulkoilutapahtuma, leikkimielisiä kilpailuja, mahdollisuus ostaa mm. kahvia, pulla, makkaraa, arpajaiset, järjestelyistä vastaa Toukolan Teräs.
 - Alustava varaus Helsingin kaupungin teatterin **teatterikierrokselle** tiistaina 18.5.2021 klo 15–16, kierroksen hinta 10 euroa/hlö.
 - Nissbackan kartanon esittelykierros, Laila Pullisen veistospuistossa Hakunilassa myöhemmin ilmoitettavana päivänä kesäkuussa 2021.
 - Suunnitelmissa syksyllä toinen kaupunkikävely, aiheena Meri & Luonto, reitti kulkee rantamaisemissa, pituus n. 3,5 km sekä
 - kolmas kaupunkikävely, aiheena Ruoka & Juoma, reitti kulkee Kalliossa, pituus n. 2 km.
-
- TUL:n Veteraanipäivät 2021 & Veteraanien petankkimestaruuskilpailut 8.-9.6.2021 Kuopiossa, suunnitelmissa toteuttaa, tarkentuu korona-ajan rajoitukset huomioiden.