



Hyvä Raikkaan Veteraani,

liikuntaa ei ole milloinkaan myöhäistä aloittaa, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista. Meille on korostettu, että liikunta parantaa kehonkoostumusta ja lihasvoimaa, ylläpitää luiden lujuuksia ja nivelten liikkuvuutta, ehkäisee kaatumisia, parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa vielä 80-vuotiaankin sekä vaikuttaa aivojen toimintaan ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Muista: Reipasta liikkumista ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa!

Syksylle ei ole tulossa mitään suurta, mullistavaa tekemistä. Luotamme, että jäsenten toiveet kohtaavat nykyisissä liikuntaryhmissä. Monipuolisessa tarjonnassa haluaisimme, että liikunnan ja kulttuurin tarjonta houkuttelisivat juuri Sinut mukaan toimintaan ystäväsi kanssa. Jokaisessa liikuntaryhmässä on vielä tilaa juuri sinun ystäväillesi. Kutsu hänet mukaasi innostamalla ja tukemalla. Vain kokeilemalla tietää mitä kaikkea voi tehdä!

**Rekolan Raikkaan veteraanijaosto noudattaa tapahtumisissaan voimassa
olevia viranomaismääräyksiä ja -ohjeistuksia.**

Iltapäiväjumppa Rautkallion kentällä Havukoskella, osoite Vanha Rekolantie, jatkuu elokuussa maanantaisin: 15.8., 22.8. ja 29.8.2022 klo 13–14. Iltapäiväjumppa on maksuton ja mukaan voi kutsua ystävän ja/tai kertoa kaverille. Lisäksi maanantaina 15.8. klo 14 paikalla on Vantaan kaupungin Senioripaku, jossa esittelyssä kevyttä puristusvoimamittausta ja kevyitä tasapainotestejä. Jää kokeilemaan!

Aloitamme lomien jälkeen **kahvihetkellä torstaina 1.9.2022 klo 13–15 Koivukylän asukastilassa**. Tilaisuudessa voit ilmoittautua liikuntaryhmiin, kysyä tulevan syksyn toiminnasta ja tavata muita Raikkaan veteraanijaoston jäseniä.

Kesäkauden päätteeksi teatteria: **Priscilla – aavikon kuningatar – Musikaali, lauantaina 3.9.2022 klo 13**, Helsingin kaupungin teatteri, suuri näyttämö. Rekolan Raikkaan veteraanijaoston lipun jäsenhinta 69 euroa, avicin lipun hinta 89 euroa. Paikat riveiltä 7, 8 ja 9, varattuna 30 lippua. Ilmoittautumiset Paula Kaunismäelle sähköpostiosoitteeseen kaunipau@gmail.com tai puhelimitse, **puhelin 050 4536364, viimeistään keskiviikkona 3.8.2022**. Maksa kun olet ilmoittautunut ja Paula on vahvistanut varauksesi. **Viite 19774**. Maksu tilille: Paula Kaunismäki, **NORDEA tili FI05 1112 3500 1661 83**.

Syyskauden 2022 liikunnallinen toiminta alkaa viikolla 36, maanantaina 5.9.2022. Jäsenkirjeen liitteenä on viikko-ohjelma, josta löytyvät aloitus- ja lopetuspäivät sekä maksut liikuntaryhmittäin. Liikuntaryhmien maksujen eräpäivä on syyskaudelta **perjantai 23.9.2022**. Kun maksat, käytä **viitettä 7100**.

Tulevia, yhteisiä tapahtumia TUL:n muiden seurojen kanssa, joista tarkemmin TUL:n jäsenkirjeessä, kuten:

- ❖ **Bingo Kivinokassa**, Helsingin Ponnistuksen kalamajalla **lauantaina 2.7.2022 klo 13**.
- ❖ **Vantaa-kävely nro 1/2022 keskiviikkona 10.8.2022 klo 13**.



Veteraanijaosto

Jäsenkirje nro 2/2022

Päivitetty 25.6.2022

- ❖ Kuusijärvitapahtuma keskiviikkona 24.8.2022 klo 13–15
- ❖ Nissbackan kartanon opastuskierros, Laila Pullisen veistospuistossa Hakunilassa keskiviikkona 31.8.2022 klo 13.

Edellisten lisäksi:

- ❖ **Yhteistoimintaa** Kontulan eläkeläisten kanssa, yhteyshenkilönä toiminnanjohtaja Ville Hautakangas.
- ❖ **Marjatta-Säätiön** Porinapirtin toimintaan voi tulla/mennä mukaan. Tekeminen on vapaaehtoista, mutta antoisaa. **Myös Foibekartanon** toimintaan kaivataan vapaaehtoisia, joiden kautta arkipäivä saa uudenlaisen merkityksen.

Raikkaan veteraanien jäsenkirjeen lisäksi saat TUL:n jäsenkirjeen. Jos kysyttävää, ota yhteyttä ja tapahtuman tiedoissa on aina mainittu vastuuhenkilö.

Yhdessä koettu elämys on parasta – Elämyksiä ja yhdessäoloa!
Rekolan Raikas ry, Veteraanijaosto

Veteraanijaoston kokoonpano, syyskausi 2022

Esko Lerssi, puheenjohtaja
Ritva Sarkkinen, taloudenhoitaja
Paula Kaunismäki, sihteeri, tiedotus
Jaakko Kaunismäki, jäsen
Kari Koho, jäsen
Anna Kojola, jäsen
Osmo Kähkönen, jäsen
Jukka Sainio, jäsen
Jaakko Vastamäki, jäsen

LIITE 1 Liikuntaryhmät, syksy 2022