

RAIKASTA LIIKUNTAA PIAN 90 VUOTTA

KISAKATSELMUKSESTA VAUHIA SYKSYN KISOIHIN

Teksti: Anki Bång
Kuvat: Liina-Lotta Vierikko

Rekolan Raikkaan lastenliikunta- ja voimistelutaloa järjesti 24.10. perinteisen kisakatselmuksen Varian liikuntasalissa. Kisakatselmuksessa joukkueet pääsivät esittämään perheille ja tukijoukoille, le, mitä on harjoitussissa saatu aikaiseksi ja samalla voimistelijat saavat arvokasta harjoitusta aitoa kisatilannetta varten. Yleisölle esiintymisen tuokin aina oman jännittävän lisäelementin, mitä on vaikea normaalisissa harjoitustilanteissa muuten saada aikaan.

Kisakatselmuksen järjestämiseksi tarvitaan aina vanhemmilta talokouppia ja tilaisuuksia onkin tärkeä kodin ja harrastuksen koh-

taamispaikka. Vantaalainen Marjut Forsstedt oli tullut Kisakatselmuksen katsomaan tyttärentyttärensä voimisteluyhtyeistä. "Tunnelma tilaisuudessa on todella mukava ja tästä kaunista lajia katselee mielellään. Olen aiemmin seurannut lajia paljon televisiossa, joten laji on tuttu jo entuudestaan."

Paikalla olikin kattava joukko vanhempia, isovanhempia ja ystäviä. Rekolan Raikkaan kaikki seitsemän kisaavaa joukkuetta osallistuvat kisakatselmuksen uusilla kisaohjelmillaan. Tällä kertaa ohjelmillaan, Tällä kertaa mukana oli myös vieraita Vihti Gymistä, Nina Karjalaisen valmentama joukkuue Biancat, jotka esittivät oman naruhjelmansa.

Katselmusta oli myös kat-

somassa entisiä seuran voimistelijoita. "Joukkuevoimistelu on harrastus, joka vie sydämen mennessään", toteaa Helmi Kuvaja, joka oli paikalla myös kuulluttajana. "Vaikka oma voimistelu-ura on taunoa, on kiva mielellään. Olen entiset joukkuealaiset ja seurakaverit ovat saaneet aikaan." Valmentaja Jonna Rauta ottaa katsomaan, mitä entiset joukkuealaiset ja seurakaverit ovat saaneet aikaan. "Tämä tilaisuus toimii viimeistelyharjoituksena kauden ensimmäisiä kisoja varten. Kisatuntemaa on tärkeää saada varsinkin välinekoululla, jolloin pienikin jännitys, Nina Karjalaisen valmentama joukkuue Biancat, jotka esittivät oman naruhjelmansa.

Syrienan tavoitteet ovat tällakin kaudella korkealla eikä vähiten viime kauden

menestyksen takia. "Syriena voitti keväällä Voimisteluliiton ja TUL:n mestaruuden ja myös tällä kaudella lähdemme toissamme mestaruutta puolustamaan", Jonna Rauta vahvistaa. Syriena kisaa viimeistä kauttaan 14-16 vuotiaitten kilpasarjassa, jonka mestaruus ratkaistaan joukkueen ensimmäisenä viikonloppuna Inatralla.

Voimistelujaoston syksy jatkuu kisakatselmuksen jälkeen kiireisenä kisojen ja harjoitusten merkeissä. Loppuvuonna alkavat myös valmistelut juhluvuotta varten. Rekolan Raikas ry juhlii vuonna 2019 omaa 90 vuotista taivaltaan ja osallistuu myös TUL 100 vuotta juhliin. Myös Rekolan Raikkaan joukkuevoimistelu toiminta viettää ensi vuonna omaa 30-vuotisjuhlaansa.



Tilaisuuden juonsi Rekolan Raikkaan entinen voimistelija Helmi Kuvaja



Selean pirteä pallo-ohjelma



Team Selea tasapainoilee pallo-ohjelmassaan



Selena esittää vanneohjelmaansa



Syrienan keilaohjelma 2

Aikuisten kuntojaos

Suunniteltuja tapahtumia Rekolan Raikkaan 90-vuotisjuhluvoiton kunniaksi:

- Perinteinen ystäväviikko 11.-17.2.2019 sekä -tapahtuma, ilmainen osallistuminen koko viikon, tuo kaverisi mukaan. Tapahtuma sisältää mm. parijumpaan, jo ystäväsi, kumpunnasi, vanhempasi, lapsesi (> 15v) mukaan.

- Elokuussa ilmaista puijuttamppaa

Kunnon piiri tarjoaa yli 20 monipuolista viikottoutta niin lihasten, aerobisen kuin mielenkin harjoitusta kottomiseksi. Tunnit sopivat aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Samalla kausimaksulla voi

käydä halutessaan vaikka joka päivä useamman tunnin jumppaamassa.

Yhteistyökursit Vantaan liikuntapalveluiden kanssa jatkuvat keväällä Zumba-, Keppijumppa-, Kunnon jumppa- sekä Kehonhuolto-tunneilla. Kevään ilmoittautuminen alkaa 7.12., osoitteessa <https://urly.fi/1531>.

Syksyllä pääsemme takaisin Havukosken koululle, lukujärjestys palaa normaalisti ja saamme runsaasti välineemme taas käyttööme.

Lisätietoja:
<https://www.rekolanraikas.fi/73> ja sähköposti: kuntoliikunta@rekolanraikas.fi

Oli kuttuvatan jännittävä aloittaa uudessa paikassa, vaikka ohjaajakokemusta on pian 12 vuodelta ja ajatukset itse olevani jo koke-
nuten alalla. Jännitys hälveni tautuminen alkaa 7.12., osoitteessa <https://urly.fi/1531>.

Oli kuttuvatan jännittävä aloittaa uudessa paikassa, vaikka ohjaajakokemusta on pian 12 vuodelta ja ajatukset itse olevani jo koke-
nuten alalla. Jännitys hälveni tautuminen alkaa 7.12., osoitteessa <https://urly.fi/1531>.

Oli kuttuvatan jännittävä aloittaa uudessa paikassa, vaikka ohjaajakokemusta on pian 12 vuodelta ja ajatukset itse olevani jo koke-
nuten alalla. Jännitys hälveni tautuminen alkaa 7.12., osoitteessa <https://urly.fi/1531>.

hetti nollata pää kaikista arjen melusta, kiireestä ja hektisyydestä. Lona

Olen ohjannut Rekolan Raikkaassa viimeiset 8 vuotta Zumba. Koulun salit ovat olleet täynnä upeita, energisiä ja iloisia zumbaajia. Olen saanut heistä valtavan virtaa ja innostusta, minkä vuoksi olen nämä vuodet ohjannut suurella sydämellä. Nyt oma polkuni vie toisalle, joten haluankin lämmöllä kiittää uusia, sukupolvelta, taustalla, kehokostumuksella tai vaatteilla ei ole merkitystä! Jumpparit hehkuvat, silmissä paistaa ilo ja kiitollisuus jokaista päivää kohtaan. Haluan ohjaajana/oppettajana tuoda ihmisille ilon elämään ja liikuntaan kohtaan. Tunti, jonka ohjaan, ei ole pelkkä tunti, vaan se on ainutlaatuinen

hetti nollata pää kaikista arjen melusta, kiireestä ja hektisyydestä. Lona



Rekolan Raikas 90-vuotta

Rekolan Raikas täyttää vuonna 2019 90-vuotta ja juhlii pitkästä toimintaansa erilaisin tapahtumilla. Kun seura perustettiin vuonna 1929, perustui toiminta jo silloin vapaaehtoisuuteen. Aktiivisia toimijoita, urheilijoita, ohjaajia, tukijoita on ollut asti seuramme toiminnassa mukana. Vuosikymmenten saatossa kymmenet tuhannet alueen asukkaat ovat vaikuttaneet Rekolan Raikkaan toimintaan ja toiminta on vaikuttanut monen alueen asukkaan elämään.

Samanaikaisesti Rekolan Raikkaan juhluvoiton kanssa seuran joukkuevoimistelutoiminta vietää 30-vuotisjuhlaansa ja Työväen Urheiluliitto TUL 100-vuotisjuhlaansa. Liikunnallisia tapahtumia riittää siis alueella ja valtakunnallisesti ensi vuonna.

Juhlavuonna 2019 toimintaa kohdistetaan myös niille, jotka eivät ole vielä mukana Rekolan Raikkaan toiminnassa järjestämäl-

Hyvä Joulun odotusta ja Raikasta liikuntavuotta 2019!

Sirkka-Liisa Kähärä puheenjohtaja Rekolan Raikas ry.



Viikolla 3/2019 vietetään avoimien ovien viikkoa, jolloin on mahdollisuus tutustua Raikkaan toimintaan eri liikuntaryhmissä!



Rekolan Raikas ry Joulujuhlat

Rekolan Raikkaan joulujuhlat pidetään Tikkurilan talossa Valkosenkatu 53, Vantaa
Sunnuntai 16.12.2018 klo 15

Ohjelmassa osallistujayhtyeitä, Tilaisuudessa Puoltonen Doras Urheilija, Raikas Aneri sekä Uuden Viteeraani

Joulunäytökset esittelee Kato- ja melanarjail!

Tervetuloa! Rekolan Raikas ry Hallitus



lä avoimien ovien tapahtumia, ystävä-mukan tilaisuuksia, jne. Tällä aikeamalla tietoa löytyy alkuvuoden tapahtumista.

Rekolan Raikkaan perinteiseen Joulujuhlaan ovat kaikki tervetulleita. Kutsu löytyy tältä aikeamalla. Lisäksi seuran keväthilasta järjestetään 90-vuotisen toiminnan pääjuhla sunnuntai 17.3. 2019 LUMO-salissa. Seuran pääjuhlasta saatte tarkempaa tietoa myöhemmin alkuvuodesta.

Hyvä Joulun odotusta ja Raikasta liikuntavuotta 2019!

Sirkka-Liisa Kähärä puheenjohtaja Rekolan Raikas ry.

REKOLAN RAIKKAAN URHEILUKOULUT KEVÄTKAUDELLA 2019

Rekolan Raikkaan 2010-2011 syntyneiden urheilukouluun ja 2008-2009 syntyneiden yleisurheilukouluun voi vielä ilmoittautua kevätkaudelle 2019, koska molemmissa ryhmissä on paikkoja vapaana. Urheilukoulu on Kytöpuistonkoululla keskeisyyksiin klo 17.30 ja yleisurheilukoulu samassa paikassa keskeisyyksiin klo 18.30. Urheilukouluilmoittautumismaksu on 100 euroa vuodessa.

Urheilukoulujen toiminta on monipuolista sisältäen yleisurheilun lisäksi pelejä, leikkejä ja monipuolista kuntoharjoittelua.

Urheilukouluja pyöritetään Kytöpuiston koululla huhtikuun loppuun saakka. Kesäkaudeksi toiminta siirtyy Hiekkaharjun kentälle ja harjoituspaikat myös muuttuvat. Myös kesäkauden voi olla mukana samalla maksulla.

Ryhmiin voi ilmoittautua sähköisesti yleisurheilukouluun ja kesäkauden ilmoittautumisen tarvittavan lapsen nimi, syntymäaika ja osoite. Paikat täytetään ilmoittautusjärjestyksessä.

Tiedustelut Esko Ranto puh. 050-5378653



Rekolan Raikkaan yleisurheilussa on iloinen meininki. Täällä Raikkaan kävelijätöitä Taika Nurro, Nea Ala-Nikkola, Anna-Maj Vierikko ja Helmi Kuvaja kuavatuna SM-kisoissa Saarjärvelle elokussa. Kaikki työt tulivat kotiin mitali kaulassa. (Kuva Taina Ala-Nikkola)

Kukaan ei liiku puolestasi!

Nyt on tarjolla liikuntaharrastuksia siitä kiinnostuneille Rekolan Raikkaan veteraanijoukossa, ensi vuonna 90 vuotta täyttävissä seurassa. Toivomme joukkoomme uusia ja liikunnasta kiinnostuneita +55 -vuotiaita osaksi veteraan-ikäisten liikuntaryhmiin.

Olemme Rekolan Raikkaan veteraanijoukko ja joukkomme on aktiivinen liikkujaryhmä, jossa jokainen liikkuu oman kunnan ja aikataulun sallimissa rajoissa. Meillä voi myös jokaisessa liikuntaryhmissä käydä ensin kokeilemassa ja vasta sitten päättää, mitä aloittaa ja milloin. Antikin ajan Kreikkaan arvostettiin se-
kä hengen että ruumiin kulttuuria. Myös me noudatamme samaa linjaa uskon, että liikunta on ajanvietettä, jossa kaikki voivat olla mukana yhdessä. Musiikki liikuntaan yhdistettyä tuottaa sopuisuutta, hyvää oloa ja harmonia.

Toimintamme voi verrat-
ta myös kun voi veisi auton huoltoon, sillä liikunta huoltaa niin mieltä kuin keho. Ikääntyvän kannattaa liikkua, sillä silloin hän pysyy toimeliaana, terveenä ja selvänä, joka päiväisestä askareistaan. Liikunta ei hidasta iän tuomia muutoksia, mutta se vähentää niitä. Kun on valinnut lajin tai lajit, joista pitää, liikunta tulee tavaksi pitkäikäisen taiton jälkeen. Aina voi innostua mahdollisuuksien mukaan ja tehdä sitä mahdollisen.

Veteraanijoukko tarjoaa myös pieniä ja suuria kokemuksia vapaaehtoistoiminnan parissa. Kun tehdään yhdessä yhteen hiileen puhaltan, kaikki

voivat poimia yhteisen sadon. Tästä oiva esimerkki on toimintajärjestäjät SM-hiittokisoissa. Siellä myös hiittäjät ovat lähellä yleisöä. Olemme valmiina myös loma-aikoina, sillä toimintamme on täynnä tapahtumia, pystymme ottamaan tekemistä ja liikunnan arjen helpottajina. Liikunnalla on helppo suunnistaa viikon aloittamalla maanantaina hikijumppa. Tiistaina on vapaa päivä liikunnasta.

Kesäviikkoa aloittaa lempeä keuhko- ja siitä siirrytään Boccian pelaamiseen, leikkimieliseen kilpailuun. Seuraavana on kuntosalilla ja sen päätteeksi vesijumppa. Torstaina otetaan kevyempi perintä ja on loppuun kuntosalilla. Postin jakeluhan yksiköille toisinaan, mutta liikuntaryhmiämme jatkavat vuodesta toiseen. Harrastajat saavat vaihtua, mutta kun tiedostaa, että oma liikuntaryhmä on onnen osoite, tietää missä on se tärkeä kohtaamispaikka. Liikunnan ohella Raikkaan veteraanit käyvät teatterissa, museossa ja erilaisilla tutkimuskäynnillä.

Mistä tänään puhutaan? Nyt suunnitellaan jo ensi vuoden tulevia tapahtumia. Raikkaan veteraanijoukko on hyvin mukana TUL:n Suur-Helsingin Piirin veteraanijoukko toiminnassa. Sen tulevia tapahtumia ovat tammikuussa Pakkasjuhlat, tammikuusta lähtien keuhkujen syksyisin. Huhtikuussa matkataan yhdessä kylpylämatkalle, jossa hoidetaan niin itseään kuin vietetään aikaa yhdessä. Moni osa kahden vuoden välein mahdollisuutta - tuettuun lomaan. Myös niillä lomilla ollaan yhdessä, tehdään ja liikutaan yhdessä. Se on vähän kuin kaverishoppaalu.

Kesäkauden avaus on An-



Kirsi-Marika ja tiistain vesipedit



Tuolijumppalaiset

nalantäällä Helsingissä. Päivä vietetään ulkona, tarjolla leikkimielistä kisailua ja hieman harkittua kotipöytä ja kahvillia. Elokuussa on lähes perinteeksi tullut ulkoilutapahtuma Kuusi-järvelle. Mukana kutsutaan kaikki Uudenmaan alueen seurojen veteraanit.

Jos joskus suunnittelisit laittavasi asuntoni rahaksi, tiedä kuitenkin, että sinun terveytesi on sinun pääomasi ja siitä ei voi vaihtaa eikä siitä saa paremmaksi rahalla. Kun leikitte väreillä ja kuroilulla, samalla tavoin voit leikillä itselläsi liikkumalla ja todeta, että esimerkiksi vä-

symys jää tulematta. Koska Raikkaan veteraanijoukko liikuntaryhmät ovat pienien askeleen päässä ilmasesta, ei maksu ole esteenä. Jos sinulla on tietokone ja se tarvitsee huolta, niin sinä viet tietokoneesi huoltoon. Kun valitset liikunnan, se huoltaa sinua hellästi ja tekee inventaarion hyvinvoinnillesi.

Tiitä on Rekolan Raikkaan veteraanijoukko toiminta. Tervetuloa tutustumaan toimintaan!

Paula Kaunismäki, Veteraanijoukko, sihteeri