



Seniorijaosto

Jäsenkirje nro 1/2023
Päivitetty 24.12.2022

Hyvä Raikkaan Seniorijaoston jäsen

Olemme muuttamassa jaoston nimen seniorijaostoksi. Lopullinen hyväksyminen ja käyttöönotto tapahtuu vuosikokouksessa 2023, mutta käytämme seniori -sanaa jo kaikissa vuoteen 2023 liittyvissä asioissa ja viesteissä.

TUL:n veteraanijaosto käyttää jo seniori -nimeä, koska sen toimintaa halutaan suunnata entistä paremmin ja laajemmin yli 55-vuotiaille kuntoliikkuville sekä kulttuurin ystäville. Myös me Raikkaan riveissä haluamme mukaan uusia harrastajia, jotta toiminnallamme olisi jatkuvuutta. Samalla toimintaan voitaisiin lisätä uusia lajeja siten, että se mahdollistaisi mahdollisimman monen osallistuvan, ainakin edes kokeilun. Uusien jäsenien myötä toimintaan saattaa myös tulla uusia ideoita ja ajatuksia. Tällä hetkellä ja näillä voimavaroilla tarjoamme tuttuja, kokeiltuja liikuntaryhmiä, sillä palaute on ollut myönteistä. – Tästä on hyvä jatkaa.

Muista kertoa kaverille, että liikuntaryhmissämme saa käydä kokeilemassa kerran tai kaksi ja vasta sitten päättää jatkaako kyseisessä ryhmässä. Arki ja liikkuminen turvalliseksi – voit itse vaikuttaa!

Tulevalla kaudella on tarjolla varmuudella jokaiselle jotakin, kuten helppoa liikuntaa maanantai-iltapäivisin, pehmolentopalloa maanantai-iltaisina, vesijumpaa Hakunilan terapia-altaalla keskiviikkoisin (tiistain Foibekartanon ryhmä on täynnä), kuntosaliharjoittelua keskiviikkoisin ja tuolijumpaa torstaisin Marjatta-Säätiöllä sekä kuntosaliharjoittelua perjantaisin Karsikkokujalla. Korttirinki kokoontuu sopimuksen mukaan joka toinen tiistai Raikkaan toimistolla. Uusi pöytäpeli on hankinnassa. Liitteenä Raikkaan seniorien viikko-ohjelma.

Esko ja Paula

***Nalle Puhin sanoin ”Osoittaaksesi, ettet ole säikähtänyt,
hypi pari kertaa ylös alas kuin voimistelisit.”***

Vuoden 2022 toiminta alkaa viikolla 2, maanantaina 9.1.2023. Jäsenkirjeen liitteenä on viikko-ohjelma, josta löytyvät aloitus- ja lopetuspäivät sekä maksut liikuntaryhmittäin.

Liikuntaryhmien maksujen eräpäivä on kevätkaudelta **perjantai 20.1.2023**. Kun maksat, käytä **viitettä 7100**. Syöttämällä eräpäivän pankin maksutietoihin, se nopeuttaa maksuseurantaa. Ritva Sarkkinen tekee maksukuitit, joita on jaossa liikuntaryhmissä kevätkauden alkaessa.

Suomen Cup Hakunilassa viikonloppuna 11.-12.2.2023 päiväkisoina. Esko Lerssi toimii Raikkaan veteraanien yhteyshenkilönä. Jos olet kiinnostunut toimitsijan tehtävistä, ota Eskoon yhteyttä: Esko Lerssi, puhelin 0400 507559, esko.lerssi@kolumbus.fi

Toukokuulle 2023 suunnitellaan **kävelytapahtumaa Rekolassa** ja sen yhteyteen varataan kahvit Rekolan Paahtimosta.

Kuntoloma Salonsaareen 25.-27.5.2023 (kaksi yötä), hinta 160 euroa/henkilö. Kulkemiset kimpakyydeillä, yhteyshenkilö Jaakko Vastamäki, puhelin 040 5116298.



Seniorijaosto

Jäsenkirje nro 1/2023
Päivitetty 24.12.2022

Kesällä 2023 jatkuvat **liikuntahetket** Rautkallion kentällä maanantaisin 29.5., 5.6., 12.6., 14.8., 21.8. ja 28.8.2022. Liikuntahetket ovat maksuttomia ja mukaan voi kutsua ystävän ja/tai kertoa kaverille.

Marjatta-Säätiöllä on suunnitteilla oikeat, vanhanaikaiset iltamat eräänä helmikuun lauantaina. Lisäksi maaliskuulle on suunnitteilla kävelytapahtuma Marjatta-Säätiön asukkaiden kanssa. Ja vielä toukokuulle suunnitelmassa toteuttaa Myllytapahtuma yhdessä muiden alueen järjestöjen kanssa. – Näistä lisää tammikuun vapaaehtoisten ja Järjestötiimin yhteisen kokouksen jälkeen.

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

Pakkasjuhla pidetään Puistokulmassa **keskiviikkona 18.1.2023 klo 13–15.**

Kansallinen hiihtopäivä 4.3.2023 – Tiedotetaan erikseen.

KISIS, Seniorit – Liikkumisen iloa, hinta 195 euroa/hlö. TUL Veteraanien yhteiset päivät 25.-27.4.2023, erillinen tiedote toimitetaan myöhemmin. Lisätietoja: Paula Kaunismäki, puhelin 050 4536364, kaunipau@gmail.com.

Tiedoksi: Kevään 2023 aikana järjestetään Kisiksessä useita senioreille suunnattuja kursseja. Kursseilla kohtaavat niin tutut kuin uudet tuttavuudet. Tarjolla on seuraa, paljon liikuntaa ja yhdessä oloa, hyvää ruokaa ja tietenkin yhteinen illanvietto laulattajan johdolla.

Kaupunkikävely Hämeenkylässä keskiviikkona 31.5.2023 klo 13, lähtö Hämeenkyllän kirkon parkkipaikalta, Auratie 1, Harri Rinne toimii oppaana.

TUL:n Senioripäivät (ent. Veteraanipäivät) pidetään 6.-7.6.2023 Kemissä.

Teatteria tarjolla kuukausittain (HKT, Kapsäkki, Teatteri Jurkka)

Yhteistoimintaa Kontulan ja Malmin eläkeläisten kanssa, yhteyshenkilönä toiminnanjohtaja Ville Hautakangas.

Syksyn tapahtumista kerrotaan jäsenkirjeessä nro 2/2023.

”Jos parhaansa tekee, sen pitäisi riittää”

Hyvää Joulua ja Tapahtumarikasta Vuotta 2023
Rekolan Raikas ry, Seniorijaosto

LIITE 1 Liikuntaryhmät, kevät 2023

LIITE 2 Seniorijaoston kokoonpano, alkukausi 2023