



Hyvä Raikkaan Seniorijaoston jäsen

Kevätkausi 2025 päättyi yhteiseen kahvihetkeen Raikkaan toimistolla keskiviikkona 7.5.2025. Meillä oli vieraana Soile Eriksson, joka on Raikkaan hallituksen jäsen ja hän toimii aluevaltuustossa sekä aloittaa kaupunginvaltuustossa.



Kevään liikuntaryhmät liikuttivat yhteensä 64 senioria, joista monet osallistuivat useampaankin ryhmään. Todella hieno asia. Meillä oli myös yhteinen kävelytapahtuma sekä Marjatta-Säätiön että Foibekartanon asukkaiden kanssa. Mukana oli innokkaita kävelijöitä, mutta useampikin olisi voinut osallistua. Toivomme, että mahdollisimman moni osallistuisi jatkossa kävelytapahtumiin, sillä ne ovat erittäin tärkeitä kohtaamisia. Lisäksi olemme käyneet kävelyn yhteydessä kaffeilla Koivukylän asukastilassa. Myllytapahtuma Rautkallion puistokentällä 15.5.2025 keräsi reilut 160 osallistujaa. Tarjolla oli liikuntaa, musiikkia, tanssiesitys sekä tietenkin makkaraa, pullaa ja mehua. Salonsaaren lomalla 26.-28.5.2025 oli 26 senioria. Mukana oli Korson Eläkeläisten ryhmä sekä Heiskasen pariskunta ensimmäistä kertaa, Sisko ja Matti vakiokävijöinä, Tessu-koira ja Raikkaan seniorit vähän niin kuin isännän roolissa. Tiistaina 27.5.2025 virkistyspäivää Salonsaareen tulivat viettämään Marjatta-Säätiön asiakkaat. Heitä oli 27 ja mukana oli 6 henkilökunnan edustajaa.

Esko ja Paula

Jaska Mäkysen laulun sanoin "Elämä on matka, hyppy tuntemattomaan. Kun alusta se alkaa, päättyy pääteasemaan. Ei korteista, ei tähdistä voi aikaa ennustaa. Et kohtalolle velkaa jää. Se ottaa, minkä saa."



Keväällä oli uutena kokeiluna Keskiviikkotapaaminen klo 10–12. Aloitamme syksyn keskiviikkotapaamiset **Digitaitokoulutuksella keskiviikkona 17.9.2025 klo 10-12**, paikka Raikkaan toimisto, kouluttajana Markus Wennäskoski. Ryhmään mahtuu 15 henkilöä. Ilmoittautumiset Paulalle viimeistään 1.9.2025. – Toiveita seuraavien keskiviikkojen aiheiksi toivotaan jäseniltä.

Kuusijärvitapahtuma keskiviikkona 20.8.2025 klo 13–15. Rekolan Raikkaan seniorit hoitavat järjestelyt. Jos haluat olla mukana tekemässä jotain itse tapahtumassa, ilmoita siitä Eskolle puhelin 0400-507559. Apukäsiä tarvitaan aina! Tapahtumasta tarkemmin TUL Uudenmaan piirin jäsenkirjeessä 2/2025.

Syyskauden 2025 toiminta alkaa viikolla 37, maanantaina 8.9.2025. Tämän jäsenkirjeen liitteenä on viikko-ohjelma, josta löydät aloituspäivät sekä maksut liikuntaryhmittäin. – **Kevätkausi 2026 alkaa viikolla 3.**

Merkkipäivämuistaminen on **torstaina 27.11.2025 klo 14–16** Teräsvaarisalissa. Tänä vuonna 70-, 75-, 80-, 85- vuotta täyttävät ja vanhemmat kutsutaan yhteiseen kahvihetkeen henkilökohtaisella kutsulla. Syntymävuosia on kysytty viestillä 25.4.2025, mutta oletettavasti kaikki eivät ole ilmoittaneet syntymävuottaan Paulalle, joten teethän sen viipymättä saatuaasi tämän jäsenkirjeen.

Rekolan Raikkaan seniorijaoston **joulupuuro -tilaisuus** pidetään **keskiviikkona 10.12.2025 klo 14** alkaen Teräsvaarisalissa. Mukaan kutsutaan muita TUL:n Uudenmaan piirin senioreja. Kutsu/tiedote jaetaan lähempänä ajankohtaa liikuntaryhmissä.

TUL Uudenmaan piirin veteraanien jäsenkirje 2/2025 postitetaan jäsenille ja siinä on tarkemmin tulevista tapahtumista. Tavoitteena on yksi liikuntatapahtuma sekä teatteria kerran kuukaudessa. Toki paljon muutakin on tarjolla.

REKOLAN RAIKAS ry, Seniorijaosto LIIKUNTARYHMÄT, syksy 2025:

Iltapäiväjumppa, Havukosken nuorisotalo, maanantai klo 12.30–14.00, **maksu 25 euroa**.

Syyskausi 2025: 8.9.-1.12.2025 (12 krt). Syyslomaviikolla 42 (13.-17.10.2025) ei ole iltapäiväjumppaa. MUISTA: sisäpelikengät, oma keppi, matto ja juomapullo.

Pehmolentopallo, Mikkolan koulu Lyyra, maanantai klo 18.30–20.00, **maksu 30 euroa**.

Syyskausi 2025: 8.9.-1.12.2025 (12 krt). Syyslomaviikolla 42 (13.-17.10.2025) ei ole pehmolentopalloa.

Vesijumppa, Foibekartano, uima-allas, tiistai klo 20.00–20.30, 25 minuutin ryhmä, **maksu 100 euroa**.

Syyskausi 2025: 9.9.-2.12.2025. Syyslomaviikolla 42 (13.-17.10.2025) ei ole Foibekartanon vesijumppaa.

Vesijumppa, Hakunilan uimahalli, Terapia-allas, keskiviikko klo 15.30–16.00. - Mukaan mahtuu! 25 minuutin ryhmä, max. 13 hlöä/allas, **maksu 80 euroa**.

Syyskausi 2025: 10.9.-3.12.2025 (12 krt). Syyslomaviikolla 42 (13.-17.10.2025) ei ole Hakunilan uimahallilla vesijumppaa.

Lisäksi eläkeläisten lippu 3 euroa tai Sporttikortilla ilmaiseksi.



Seniorijaosto

Jäsenkirje nro 2/2025
Hyväksytty 12.6.2025

Kuntosali, Marjatta-Säätiö, Paimenentie 4, keskiviikko klo 13.30–14.30 (**HUOM!** Uusi kellonaika),
maksu 30 euroa.

Syyskausi 2025: 10.9.-3.12.2025 (12 krt). Syyslomaviikolla 42 (13.-17.10.2025) ei ole keskiviikon kuntosalivuoroa Marjatta-Säätiöllä.

Tuolijumppa, Marjatta-Säätiö, liikuntasali, Paimenentie 4, torstai klo 13–14,
Syksyn 2025 liikuntaryhmän **maksu 25 euroa**

Maksu Raikkaan veteraanijaoston tilille, Marjatta-Säätiö laskuttaa jaostoa
HUOM! Muista kertoa tuolijumpan vetäjälle, että olet Raikkaan jäsen

Syyskausi 2025: 11.9.-27.11.2025 (12 krt).

Kuntosali, Koivukylän vanhustenkeskus, perjantai klo 8–10, **maksu 35 euroa**

Syyskausi 2025: 12.9.-5.12.2025 (12 krt). Syyslomaviikolla 42 (13.-17.10.2025) ei ole perjantain kuntosalivuoroa Koivukylän vanhustenkeskuksella.

Korttirinki Raikkaan toimistolla sopimuksen mukaan, yhteyshenkilö Kari Koho, puhelin 0500 912592.

HUOM!

Voit käydä kokeilemassa 2 kertaa maksutta Rekolan Raikkaan seniorijaoston liikuntaryhmissä ja jos innostut jatkamaan, maksat vasta sen jälkeen - Kerro tullessasi ryhmän vastuuhenkilölle, että olet kokeilemassa ja että et vielä ole päättänyt ryhmässä aloittamista.

Kannatusjäsenmaksu **25 euroa**

(jos et ole mukana missään liikuntaryhmässä, mutta haluat olla Raikkaan veteraanijaoston jäsen).

Syyskauden 2025 liikuntaryhmien maksujen **eräpäivä on 1.10.2025.**

Kun maksat, käytä **viitettä 7100**. Rekolan Raikas ry, Veteraanijaosto, Nordea, tilille FI62 1220 3000 2510 62

Maksuasioissa: Paula Kaunismäki, puhelin 050-4536364 tai kaunipau@gmail.com .

HUOM! Rekolan Raikkaan seniorit voivat osallistua Kunnon piirin tunneille tai Vantaan liikuntapalveluiden yhteistyökursseille normaaleilla hinnoilla.



Digitaitokoulutus

Aika: 17.9.2025 klo 10-12
Paikka: Rekolan Raikkaan toimisto
Kouluttaja: Markus Wennäkoski



- Rekolan Raikkaan seniorijaosto tarjoaa jäsenilleen digitaitokoulutusta.
- Ryhmään mahtuu max. 15 henkilöä

Ohjelma

Esittely
Älypuhelimien perusteita
Huijaukset, joita seniorit kohtaavat
Vapaat kysymykset eli saa kysyä mitä vain tietotekniikasta

Kahvitarjoilu
Tervetuloa!

Ilmoittaudu 1.9.2025 mennessä Paulalle, jotta tiedämme vahvistaa kouluttajalle osallistujamäärän.



Seniorijaosto

Jäsenkirje nro 2/2025
Hyväksytty 12.6.2025

Seniorijaosto 2025:

Esko Lerssi, puheenjohtaja esko.lerssi@kolumbus.fi	puhelin 0400 507559 Vastuualue: järjestyksenvalvojan tehtävät, iltapäiväjumppa
Malla Lerssi, sihteeri marja.lerssi@elisanet.fi	puhelin 040 7796708 Vastuualue: iltapäiväjumppa
Paula Kaunismäki, taloudenhoitaja kaunipau@gmail.com	puhelin 050 45363634 Vastuualue: talous, tiedotus
Kari Koho, jäsen kari.koho@elisanet.fi	puhelin 0500 912592 Vastuualue: korttirinki, kuntosali (perjantai)
Kristiina Koistinen, jäsen kristiina.koistinen1@gmail.com	puhelin 040 5160349
Anna Kojola, jäsen annakylkoj@hotmail.com	puhelin 044 3503763 Vastuualue: järjestyksenvalvojan tehtävät, pehmoalentopallo, iltapäiväjumppa
Osmo Kähkönen, jäsen osmo.kahkonen@pp3.inet.fi	puhelin 050 5567036 Vastuualue: kuntosali (perjantai)
Jukka Sainio, jäsen jukkasainio3@gmail.com	puhelin 050 5565553
Ritva Sarkkinen, jäsen anneli.sarkkinen@gmail.com	puhelin 050 300 2018
Jaakko Vastamäki, jäsen jaakko.vastamaki@kolumbus.fi	puhelin 040 5116298 Vastuualue: pehmoalentopallo, kuntosali (keskiviikko)