



Hyvä Raikkaan Seniorijaoston jäsen

Syyskausi 2024 päättyi yhteiseen joulupuurojuhlaan Teräsvaarisalissa 12.12.2024 ja paikalla oli todella mukavasti, yhteensä 44 henkilöä. - Saat tämän jäsenkirjeen näin heti joulun jälkeen, koska kevätkausi 2025 alkaa jo tiistaina 7.1.2025. Tuolijumppalaiset aloittavat torstaina 16.1.2025 Marjatta-Säätiön tiloissa.

Tavoitteena on järjestää muutamia yhteisiä kävelyjä Marjatta-Säätiön ja Foibekartanon väen kanssa kevään aikana. Nämä kävelytapahtumat ovat olleet onnistuneita ja iloinen puheensorina on säästänyt matkan tekoa. Pakkasjuhlaa vietetään keskiviikkona 22.1.2025 klo 13–15 Puistokulmassa. Pääjärjestelyvastuu on Raikkaan senioreilla. Mukaan voit kutsua kaverin ja toisenkin, sillä näin me voimme olla yhdessä ja nauttia toistemme seurasta. Tapahtumasta tarkemmin TUL Uudenmaan piirin jäsenkirjeessä nro 1/2025.

Kesäkaudelle pyritään saamaan puistojumppa Rautkallion kentälle maanantaisin joko klo 13–14 tai klo 9–10, yhteensä kuusi (6) kertaa kesän aikana. Kun asia varmistuu, siitä erillinen tiedote. Salonsaaren loma on 26.-28.5.2025, jäsenhinta 120 euroa/hlö, muille 160 euroa/hlö. Kesäteatteriretki tehdään tänä vuonna Valkeakoskelle, jossa esitetään VESKU-musikaali. Alustava päivämäärä on sunnuntai 3.8.2025 klo 14. Kun varaukset on varmistettu, lähetetään erillinen tiedote.

Vuonna 2025 ei ole senioripäiviä!

Uutena kokeiluna on **Keskiviikkotapaaminen**, joka tarkoittaa, että toimistolla on paikalla ainakin Paula kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 10–12. Silloin toimistolle voi tulla käymään, tarjolla kahvia ja jotain pientä sekä keskustelua seniorien asioista. Ensimmäinen kerta vuonna 2025 on **keskiviikko 5.2.2025 klo 10–12**. Jatkosta päätetään ensimmäisen kerran jälkeen.

Raikkaan seniorijaostolle on tarjottu toimitsijatehtäviä 8.-9.2.2025 Vantaan SM-hiihdoissa ja Suomen Cup 2025. Jos sinulla on aikaa ja kiinnostusta, ota **Esko Lerssiin yhteyttä, puhelin 0400 507559**.

Ikäihmisten hyvinvointitapahtuma järjestetään myös vuonna 2025 Puistokulmassa, torstaina 9.10.2025 klo 11–16. Ohjelma on työnalla ja siitä tiedotetaan erikseen. Jos osallistuit vuoden 2024 tapahtumaan, laita vinkkiä mitä tulevana vuonna voisi olla päivän ohjelmassa. Tai jos tiedät ketä voisi kutsua esittelemään omaa toimintaansa esittelypöydässä ns. kaikkia kiinnostavista asioista.

Tämä on hyvä muistaa, kun aikatauluttaa tulevaa kevätkautta:

Liikunta vahvistaa mielenterveyttä ja vahvistaa arjen toimintakykyä monin eri tavoin. Sen avulla muun muassa stressinhallinta parantuu, vireystaso ja energisyys nousevat, nukahtaminen helpottuu ja unen laatu kohenee. Kun liikkuu kaverin tai kavereiden kanssa, liikkuminen vahvistaa myös ihmissuhteita. – Tule siis mukaan liikuntaryhmiin, joissa tapaa tuttuja tai voi tutustua uusiin ihmisiin.

Esko ja Paula

Arkiliikunta on liikuntaa – ja hyvää sellaista. Tee arkiliikunnasta luonteva osa päivittäisiä rutiineja!



Seniorijaosto

Jäsenkirje nro 1/2025
Hyväksytty 29.12.2024

Kevätkauden 2025 toiminta alkaa viikolla 2, tiistaina 7.1.2025. Jäsenkirjeen liitteenä on viikko-ohjelma, josta löydät aloituspäivät sekä maksut liikuntaryhmittäin.

TUL Uudenmaan piirin veteraanien jäsenkirje 1/2025 postitetaan jäsenille viikolla 1 ja siinä on tarkemmin tulevista tapahtumista. Tavoitteena on yksi liikuntatapahtuma sekä teatteria kerran kuukaudessa. Toki paljon muutakin on tarjolla.

REKOLAN RAIKAS ry, Seniorijaosto
LIIKUNTARYHMÄT, kevät 2025:

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

Kevätkausi 2025: 13.1.-28.4.2025 (ei 17.2. ja 21.4.2025)

MUISTA: sisäpelikengät, oma keppi, matto ja juomapullo

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

Kevätkausi 2025: 13.1.-28.4.2025 (ei 17.2. ja 21.4.2025)

Vesijumppa, Foibekartano, uima-allas (ryhmässä tilaa 2 henkilölle), tiistai klo 20.00–20.30, 25 minuutin ryhmä, **maksu 100 euroa. Kevätkausi 2025: 7.1.-29.4.2025**

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

Kevätkausi 2025: 8.1.-23.4.2025 & 7.5.2025 (ei 19.2.2025). Huom! 30.4. = 7.5.2025. Lisäksi eläkeläisten lippu 3 euroa tai Sporttikortilla ilmaiseksi

Kuntosali, Marjatta-Säätiö, Paimenentie 4, keskiviikko klo 17–18, **maksu 30 euroa**

Kevätkausi 2025: 8.1.-23.4.2025 & 7.5.2025 (ei 19.2.2025) - Huom! 30.4. = 7.5.2025

Tuolijumppa, Marjatta-Säätiö, liikuntasali, Paimenentie 4, torstai klo 13–14,

Kevään 2025 liikuntaryhmän maksu 25 euroa

Maksu Raikkaan veteraanijaoston tilille, Marjatta-Säätiö laskuttaa jaostoa

HUOM! Muista kertoa tuolijumpan vetäjälle, että olet Raikkaan jäsen

Kevätkausi 2025: 16.1.-3.4.2025 (12 krt)

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

Kevätkausi 2025: 10.1. - 25.4.2025 & 2.5.2025 (ei 21.2. ja 18.4.2025)

Korttirinki joka toinen tiistai klo 13 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.



Seniorijaosto

Jäsenkirje nro 1/2025
Hyväksytty 29.12.2024

Kannatusjäsenmaksu **25 euroa**

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

Kevätkauden 2025 liikuntaryhmien maksujen **eräpäivä on 27.1.2025**

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! Veteraanit voivat osallistua Kunnon piirin tunteille tai Vantaan liikuntapalveluiden yhteistyökursseille normaaleilla hinnoilla.

Seniorijaosto 2024:

Esko Lerssi, puheenjohtaja esko.lerssi@kolumbus.fi	puhelin 0400 507559 Vastuualue: järjestyksenvalvojan tehtävät, iltapäiväjumppa
Malla Lerssi, sihteeri marja.lerssi@elisanet.fi	puhelin 040 7796708
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)
Anna Kojola, jäsen annakylkoj@hotmail.com	puhelin 044 3503763 Vastuualue: järjestyksenvalvojan tehtävät, iltapäiväjumppa, pehmolentopallo
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: pehmolentopallo, kuntosali (keskiviikko)