

Elämän eväät Rekolan Raikkaan toiminnassa

Havukosken kerrostaloalue täyttää tänä vuonna 50 vuotta. Täytyy onnella hieman. Välillä on ollut väkettä ja välillä alamäkeä. Mutta näinhan se elämä kukoilee itse kullakin. Eteenpäin seuraavat 50 vuotta.



KUVA: VILLE JUURIKKALA

Rekolan raikas on toiminnat koko tuon 50 vuoden ajan alueen vahvana urheiluseurana, jonka kautta useat alueen lapset ja nuoret ovat saaneet elämän eväät omaan kehitykseen. Eteenpäin myös seuraavat 50 vuotta. Tähän olemme valmiita.

Ka viikosta toiseen antavat oma panoksensa seurain vapaaehtoisuudet. Tässä esitteessä voit tutustua Rekolan Raikkaan monipuoliseen toimintaan. Uskon, että löydät sieltä harrastuksen itsellesi. Toimintaa kaipaava aina myös uusia vapaaehtoisia.

Rekolan Raikkaan toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Monet valmentajat, jaostojen ja johtokunnan jäsenet haluavat omalla panoksellaan toimia, jotta alueen lapset, nuoret ja aikuiset pääsevät harrastamaan ja kehittämään itseään hyvin organisoidussa ja pitkäjänteisessä seuratoiminnassa. Erityisesti lasten ja nuorten kehityksen kannalta tätä ei voi olla korostamatta liikaa. Elämän eväät jaetaan jo varhaisessa vaiheessa ja tässä me haluamme olla mukana. Suurkiitos Rekolan Raikkaan vapaaehtoisille, jotka

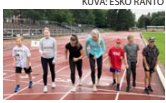
Tässä esitteessä voit tutustua Rekolan Raikkaan monipuoliseen toimintaan. Uskon, että löydät sieltä harrastuksen itsellesi. Toimintaa kaipaava aina myös uusia vapaaehtoisia.

Tervetuloa!

Jouko Lindtman
puheenjohtaja ja
Rekolan Raikkaan jäsen
juuudesta 1983

Yleisurheilu

Rekolan Raikkaassa on noin 40 yleisurheilun harrastajaa. Toimintaa on tarjolla aina lasten urheilukouluista huippu-urheiluun saakka. Kaudella 2022-2023 yleisurheilun nuorisotoimintaa toteutetaan kahdessa ryhmässä:



KUVA: ESKO RANTO

Yleisurheilukoulu 2015-2010 syntyneille

Yleisurheilukoulun toiminta on monipuolista. Lajiharjoittelu on osalta tavoitteena on perehdyttää kaikkiin yleisurheilulajiin. Yhteisharjoituksia on 1-2 kertaa viikossa. Aikavälillä 1-15,10 yleisurheilukouluun pidetään Hiekkaharjun kentällä lauantain klo 11-12. Syyslokunavikoin jälkeen viikolla 43 alkua sisäharjoituksia Ha-kunilan väestönuorsija yleisurheilutalossa, jossa harjoitukset ovat maanantaisin ja/tai perjantaisin. Toukokuun alusta 2023 lukien harjoitukset ovat taas Hiekkaharjun kentällä ja kesän 2023 viikonpäivät varmistuvat myöhemmin. Yleisurheilukoululaisen jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Uudet tulokkaat voivat ilmoittautua

Yleisurheilukouluun tuetaan yleisurheilukoulun Hiekkaharjun kentällä lauantaina 10.9. ja lauantaina 17.9. klo 11 järjestettävällä tutustumiskierroilla tai sähköpostitse yleisurheilun rekolanraikka.fi. Sähköposti-ilmoittautumissuunnitelman toteutukseen tulee olla lapsen nimi, syntymäaika ja osoite sekä huoltajan nimi ja sähköpostiosoite. Tiedustelut Esko Ranto 050-5378653.

Valmennusryhmä 2009-2006 syntyneille

Yleisurheilun valmennusryhmä harjoittelee Hakunilan väestönuorsija yleisurheilutalossa, jossa harjoitukset ovat maanantaisin ja/tai perjantaisin. Toukokuun alusta 2023 lukien harjoitukset ovat taas Hiekkaharjun kentällä ja kesän 2023 viikonpäivät varmistuvat myöhemmin. Yleisurheilukoululaisen jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Uudet tulokkaat voivat ilmoittautua

Nyt reippaasti liikkeelle!

Rekolan Raikas tarjoaa monopolistista liikuntaa useita tunteja viikossa eri ikäisille vauvasta vaariin.

Kunnon ylläpitäminen ja kohentaminenkin onnistuu jo kohtuullisella viikoittaisella liikkunnalla. Tärkeintä on tehdä liikkunasta tapa, laittaa se kalenteriin, liikkua säännöllisesti mieltämättä joka kerta, jaksako lähtää. Siinä sohvalla on niin helpo jäädä. Hyvä kunto kuitenkin paitsi helpottaa elämää, myös saa paremmalle mielelle.

Kävely on erittäin hyvä liikuntamuoto aloittelijalle ja aina yhtenä liikuntamuotona, mutta kannattaa mieltää liikuttoksettavan monipuoliset; tulevatko esim. aerobinen kunto, lihaskunto, tasapaino ja liikkuvuus otetuksi huomioon.

Istuvia elämäntapa asettaa terveyshaasteita aerobisen kunnon ohella niin lihasten kuin myös luuston tasapainolle ja hyvinvoinnille. Lihasvoiman heikkeneminen saattaa johtaa vaikeisiin toimintakyvyn rajoituksiin myöhemmällä iällä. Keski-ikäisen väestön alaselän sekä niskahartiat ovat tilastojen mukaan lisääntyneet

huomattavasti. Nykyihmisen työstä johtuva energiankulutus on vähentynyt merkittävästi, ja vapaa-aikakin on muuttunut. Arki liikunta on vähentynyt ja energiankulutus pienentynyt.

Aloittelijalle kohtuullinen liikkunalla kuormittavuus riittää ainakin aluksi vähimmäisliikkunaksi ja usein se on myös optimaalisesti tehokasta. Kuitenkin, jotta voitaisiin puhua kukaan kohottamisesta, tulisi liikkunasuorituksen aikana hengästyä ja paidan kostua hiestä ja kesto olo puolesta tunnista tuntiin. Päivittäisellä liikkunalla tästä kestävyysliikkunalla päästään jo parantamaan haapomusta, alentamaan syketaajuuksia, laskemaan verenpainetta, jolloin sydänkin kuormittuu vähemmän. Liikunta ehkäisee myös lihavuutta ja aikuisiän diabetesta. Eri tutkimusten mukaan kunnon kohottaminen heikosta keskitasoon vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin n. 50%:lla.

Helposi mitattava asia on vyötarinomyräysmitta. Se on hyvä mittari kuvaamaan vatsaontelon sisäistä turhua niska-hartiavaivat ovat tilastojen mukaan lisääntyneet



KUVA: EKI HAAPOMAA

miehillä alle 90 cm, voi olla hyvin tytyväinen mittoihin. Jos taas naisella vyötarinomyräys ylittää 90 cm ja miehellä 100 cm, olisi terveyden kannalta ehkä syytä laihduttaa.

Yksi tärkeä terveyden kannalta mitattava ominaisuus on kehon painoindeksi, jonka avulla voidaan arvioida ihmisen painon ja pituuden suhdetta. (BMI, body mass index = paino jaettuna pituuden neljällä, esim. pituus 170cm, paino 70kg = 70/1,7² = 24,2), jossa terveydelle sopiva luku on n. 20-25 välillä. Painoindeksi sovellettu hyvin valtaosalle aikuisiän ihmisiä paikka määräämisravua. Jos vyötarinomyräys on naisella alle 80 cm ja

Kuntojaoksen ohjelmistosta löytyy jumppatunteja, jotka sopivat erinomaisen hyvin lihasten kestävyys- ja voimaa lisäämiseen sekä erilaisiin tukijäsenliikuntamuotoihin. Rekolan Raikka tarjoaa vauvajumppaa, lastenjymppää, joukkuevoimistelua, yleisurheilua, lenkopalloa ja aikuisten sekä veteraanikäisten jumppia.

Kuntojaoksen ohjelmistosta löytyy jumppatunteja, jotka sopivat erinomaisen hyvin lihasten kestävyys- ja voimaa lisäämiseen sekä erilaisiin tukijäsenliikuntamuotoihin. Rekolan Raikka tarjoaa vauvajumppaa, lastenjymppää, joukkuevoimistelua, yleisurheilua, lenkopalloa ja aikuisten sekä veteraanikäisten jumppia.

Liikunta on kaikkien perusoikeus

Tule ystäväsi kanssa liikuntahetkiin, sillä liikunta ei tunne ikä eikä muita rajoja

toivottuja ja mukaan kutsuttiin ystäviä ja lähialueen vanhuksen palvelutalojen asukkaita. Kävellessä keskustelua virisi ja ajatuksia pulppusi. Tämä täytti kävelyhetken tavoitteet, sillä kaikkien oli ollut yksin ja uudet kasvot tulivat tutuiksi. Monet meistä muistavat kasvoit paremmin kuin nimet. Usui kohtaaminen tuo hymyn huulille, kun muistaa kasvot ja yhteisen tekemisen.



KUVA: ESKO LERSSI

Kesällä 2021 Raikkaan veteraanilla oli puistojumppaa Rautkallion tekoonurmienselällä. Siitä innoituneena syyskaudella 2021 aloitettiin Havukosken nuorisotalossa lähtöpäiväjumppa. Ryhmässä kävi säännöllisesti reulit 16 jumpparia ja toisinaan puheensorina voitti vetäjien läsnä, sillä viikon kuluttua kerrottiin samalla kuin jumppapainiin. Pirjo veti alkujärjelyä ja toisinaan Anni Jaska liikkui koko tilassa. Ensin yhtiesi kävelyhetket olivat

verryttelyä ja sitten kelloittena eri liikkeet toiseen, kunnes oli loppuverryttelyä ystävää. Liput varattiin jo huhtikuun alussa ja kiinnostus oli aluksi hiljaista. Sitten loppusuoralla parin päivän aikana varaus tuli täyteen, lisälippuja piti varata, kunnes tuli ensimmäiset peruttukset, joille oli kuin olikin varaukset dottomassa. Tämä teatteriretki oli myös oia esimerkki siitä, että yhdessä on kiva olla, sillä mukana oli edustettuna jäseniä yhteensä yhdeksältä eri seuralta tai yhdistyksestä.

Uuskaltatunista ja osallistunista kesäteatteriretkille korona-aikana tapahtui pienissä ryhmissä. Tänä kesänä Heinolan kesäteatteriretkelle osallistui 45 teatterin ystävää. Liput varattiin jo huhtikuun alussa ja kiinnostus oli aluksi hiljaista. Sitten loppusuoralla parin päivän aikana varaus tuli täyteen, lisälippuja piti varata, kunnes tuli ensimmäiset peruttukset, joille oli kuin olikin varaukset dottomassa. Tämä teatteriretki oli myös oia esimerkki siitä, että yhdessä on kiva olla, sillä mukana oli edustettuna jäseniä yhteensä yhdeksältä eri seuralta tai yhdistyksestä.

Kuntojaos

1.-7.9. voit käydä kokeilemassa tunteja maksutta!

Kunnon piiri 1.9.-15.12.2022

| | | | |
|------------------|----------------------|-------------|-------|
| Ma 09:30 - 10:30 | Core/mobility 1 | Nuorisotalo | Miisa |
| 19:00 - 20:00 | Vatsa-pakarat-reidit | Havukoski | Hanna |
| 20:00 - 21:00 | Kehonhuolto | Havukoski | Hanna |
| 19:00 - 20:00 | Slow flow jooga | Lyra | Mervi |
| 19:00 - 21:30 | Sähly | Kytöpuisto | Tommi |

| | | | |
|------------------|------------|-----------|--------------|
| Ti 18:00 - 19:00 | Ti special | Havukoski | Tuija/Helena |
| 18:00 - 19:30 | Hathajooga | Rautpiha | Jaana |

| | | | |
|------------------|----------------------|-------------|----------|
| Ke 19:00 - 20:30 | Muokkaus + venyttely | Havukoski | Senja |
| 19:00 - 20:30 | Dancemix + belydanza | Rekola | Vasilisa |
| To 11:00 - 11:00 | Kehonhallinta 1) | Nuorisotalo | Merja |
| 10:00 - 12:00 | Merja | Nuorisotalo | Merja |
| 17:30 - 18:30 | Dancemix | Rekola | Vasilisa |
| 19:00 - 20:00 | Bodystep | Havukoski | Suvi |
| 20:00 - 21:00 | Sähly | Havukoski | Tommi |

| | | | |
|------------------|--------------------|------------|------|
| La 09:00 - 10:00 | Power body | Kytöpuisto | Emmi |
| 10:00 - 11:00 | Core + kehonhuolto | Kytöpuisto | Emmi |
| Su 17:00 - 18:00 | Kunnon jumppa | Kytöpuisto | Suvi |
| 18:00 - 19:00 | Venyttely | Kytöpuisto | Suvi |

Kunnon Piirin kausimaksu on 85 EUR. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä. Maksun eräpäivä 8.9.2022. Maksutavat: tilisiirto (FI33 1506 3007 2001 33, viite 20022), ePassi, EazyBreak, Edenred sekä Smartum. Tarkemmat ohjeet osoitteesta <https://www.rekolanraikka.fi/kuntoliikunta/maksuohje/>.

Tuo tiedot suoritettuna kausimaksusta ryhmän ohjaajalle: oma nimi, sähköpostisi ja katuosoite sekä syntymävuosi, jäsenrekisteriamme varten. Muuta ilmoittamiseksi ei tarvita.

1) Nuorisotalon aamutunnit sisältyvät kausimaksuun, tai 40 euroa/kuukauden Veteraanijoukko tilille FI62 1220 3000 2510 62

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!

Vantaan liikuntapalveluiden ja kuntojaoksen yhteistyökurssit:

| | | | |
|------------------|-------------|-----------|-----------|
| Ti 19:00 - 19:55 | Zumba | Havukoski | Sebastian |
| To 18:00 - 18:55 | Kiinteyty | Kulomäki | Lona |
| 19:00 - 19:55 | Kehonhuolto | Kulomäki | Lona |
| 18:30 - 19:25 | Keppijumppa | Rekola | Vasilisa |

Ilmoittautuminen: <https://url.fi/2DRF>
Hinta 52€/kurssi. Kunnon piiriin osallistujille hinta on 25€/kurssi.
Tilisiirto (FI33 1506 3007 2001 33, viite 1012) ja ePassi, EazyBreak, Edenred sekä Smartum.

Sporttia kaikille/ kuntojaoksen tunnint

| | | | |
|------------------|------------------------------|-------------|------|
| Ke 18:30 - 20:00 | Jumppa + kehonhuolto | Nuorisotalo | Lona |
| Pe 10:00-10:45 | Äiti + vauva (0-11kk) jumppa | Nuorisotalo | Suvi |

Ilmoittautuminen: sporttiakkaikalle.fi
Sporttikortti 45 euroa/kausi

Lisätiedot:
www.rekolanraikka.fi/Kuntoliikunta, FB ja
mail: kuntoliikunta@rekolanraikka.fi

Salit:
Havukosken koulu
Tarahukaja 2
Havukosken Nuorisotalo
Eteläinen rastiie 14
Kytöpuiston koulu
Peltioniemenkatu 1
Mikkolan koulu
Lyyranpolku 2
Rautkallion päiväkot
Rautkallionkatu 7
Rekolan koulu
Rekolantie 67

Kulomäen opetuspiste
Maauinipolku 3



Lastenliikunta ja voimistelu

Lastenliikunta ja harrastevoimistelu ryhmät, syyskuu 2022:

| Ikä: | Ryhmän nimi | Päivä | Aika | Paikka |
|-------|--------------------|-------------|-------------|------------------------------------|
| 4-5v | Vikkelät Vekarat | Keskiviikko | 17:30-18:15 | Rekolan Koulu |
| 6-7v | Super Sankarit | Keskiviikko | 18:15-19:00 | Rekolan Koulu |
| 8-12v | Voimistelun alkeet | Torstai | 17:00-18:30 | Kytöpuiston koulu |
| 4-7v | Minivalmennus | Keskiviikko | 17:00-17:45 | Koivukylän Varia (Talvikkitie 119) |

Lastenliikunta ja harrasteryhmät aloittavat viikolla 42. Ryhmiin ei vaadita aikaisempaa voimistelutaitoa. Lastenliikunnan ja Minivalmennuksen hinta Syyskaudella 2022 on 90€ sisältäen jäsenmaksun ja vakuutuksen. Voimistelun alkeet hinta syyskaudella 2022 on 110 sisältäen jäsenmaksun ja vakuutuksen.

Valmennusryhmät, syyskuu 2022:

| Ikä | Joukkue | Sarja | harj/vko |
|---------|-----------------|-------------------------------|----------|
| 7-10 v | Stella | Stara joukkue | 3 |
| 10-12v | Seelia | 10-12 vuotiaat | 4 |
| 12-14v | Sabine | 12-14 vuotiaat, kilpasarja | 4 |
| 16-20v | Seciar | 16-20 vuotiaat, harrastesarja | 2 |
| 16-20v | Syrenia | 16-20 vuotiaat, harrastesarja | 1 |
| Yli 18v | Taipumaton | Yli 18v, harrastesarja | 1 |
| Yli 35v | Raikkaat Ruusut | Tanssillinen voimistelu | 2 |

Tarkemmat tiedot ryhmistämme löytyy nettisivuiltamme osoitteesta www.rekolanraikka.fi Lisätietoja ryhmistämme voi myös kysyä jonna.m.rauta@gmail.com

KUVA: EMMA DUPP



Rekolan Raikkaan istumalentopallon saa luvan kanssa istua alas ja pelata

KUVA: JENNI KONTO

Istumalentopallo ei aluksi tuntunut omalta lajilta, kun ajattelin ettei siihen siirtyä niin kauan kuin pystyilentopalloa pystyy pelaamaan, sanoo Juha Kärrkäänen.



Kaikki tietyt perinteisen pystyilentopallon lajit, mutta paralympiälaji istumalentopallon harva lentopalloilijakaan on tutustunut kunnolla, saati kokeillut lajia itse. Sitä pelataan matalla verkolla, pienemmällä kentällä ja istualtan, mutta tempo on usein jopa pystyilentopalloa nopeampi.

Usein lentopallon pelaajilla on korkea kynnys lähteä kokeilemaan istumalentopalloa, mutta muutaman kokeilukerran jälkeen laji vie mennessään. SM-tasolla pelaajat saavat pelata myös ilman vammauokituksia, joten kukaan ei jääneen uevasti SM-pronssia. Perjantain istisuvoroon ovat kaikki lentopalloilijat terretulleita. Täysin terrettä keski-ikäistä lentopalloilija ei ole kai olemassakaan, joten siitä on helppo vaihtaa istumalentopalloon. Ota sivu seurantaan ja tervetuloa tutustumaan lajiin!

www.rekolanraikka.fi/lentopallo/istumalentopallo
Facebook: @reralentopallo IG: @reralentis

Koivukylä oli Vantaan keskusta 50 v sitten

Vaula Norrena

Täti rajasi minut Koivukylään marraskuussa 1979. Olin vasta tullut opiskelemaan Helsinkiin ja täti halusi minut mukaan ystävänsä luo kylään. Täti mainosti, kuinka kohta näkisin huippumodernin, korkeiden kerrostalojen asuinalueen, korkeimmat talot jopa 13-kerroksisia!

Kokkuteltiin lähijunalla läpi rantaisen, mitättömän maiseman hirveen pitkälle pois Helsingistä. Kun päästiin perille Koivukylän asemalle - se oli pelkkä alikukseisake siihen aikaan - märkä tuuli puhalsi päin näköä, oli kuraista ja surkeaa. Paleli.

Katselin kommissani keltaisia ja oransseja betonilaatikoita keskellä marraskuunharmaa havumetsää.

Minkäköhän takia isot talot piti rakentaa näin kauas elämästä keskelle ei-mitään, ihmettelin mielessäni.

En tiennyt, että Koivukylästä oli hahmoteltu kaupunkikeskustaa uudelle

le Vantaan kaupungille. 1960-luvun yleiskaavassa Tikkurilla oli ajateltu pelkäsi virastokeskitymäksi, kun taas Koivukylästä suunniteltiin jopa 100 000 asukkaan keskusta virkeine palveluineen.

Ultramoderni idea oli, että autot ja kävelijät erotellaan eri tasoisille. Autojen piti kulkea alhaalla omissa kulkulissaan ja kaikki kiva ihmisten kahvitelu- ja torielämä olisi kansien päällä ylhäällä. Ideasta on tallella rapistunut Koivutori, Kirmu ja aseman kulkusilta, vaan eivät ne nyt niin seurallisia ole, jos ovat koskaan olleetkaan.

Mikä voisi vielä ehyttää Koivukylä-Havukosken?

Tarvittaisiin vanhan ostarin "räjäytys" uusien rakentaminen. Uusi puhdas ostari auttaisi jo paljon. Sinne uusi kirjasto ja asukastila ihmisten mukavaa kohtaamista varten.

Tarvittaisiin myös reipasta uudisrakentamista vanhojen kerrostalojen lomaan, se oli

si hyvää kasvojenpesua lähille. Vanhat taloyhtiöt, teillä on hirmu suuria parkkipaikoja puolyhtyhän - mikäsi ette myy niistä palasia uudisrakentamiseen, kuten esim. Kontulassa on tehty? Tontinmymistä saadulla rahalla saisitte kivistä rahoitusta taloyhtiön putkiremonttiinkin. Kaupungin on kilpailuttava uudestaan aseman ympäristön kehittäminen. Ei saa luovuttaa, vaikka ensimmäinen yhteistyökumppani luovutti.

Onneksi sentään kohta saamme Elmon uimahallin ja urheilupuiston! Palvelujen parantusta alueen arvostus kohenee. Onnea Koivukylä-Havukoski seuraavatkin 50 vuotta!



VANTAA KAUPUNGIN MUSEO



Ilmakuva Havukosken kerrostaloaluetta kuvattuna lomausta päin. Etualalla näkyy 1975 valmistunut ostokeskus osoitteessa Rautkallionkatu 3. Sen länsipuolella Kyötien ylitä silta, jota pitkin on jalankulkureitti asemalle. Kytiä jatkui pohjoisessa itään päin kaartuessa Peijaksentienä. Ostokeskuksen pohjoispuolella ovat talot lännestä itään Kytiä 29, Rautkallionkatu 4, Rasinkatu 10, Rautkallionkatu 10 ja 12. Kytöiden pohjoispäässä ovat matalat kerrostalot Kytöitä 37 ja 39. Niiden länsipuolella on rakentilla Rasinkatu 20 ja siitä etelään Rasinkatu 14 Kaksi taloa. Rasinkatun itäpuolella on pieni puistoalue Rasinkäki ja rakentilla Rasinkatu 22n kaksi kerrostaloa, jotka valmistuvat 1977. Ahuetta kutsuttiin aluperin Koivukyläksi. Kuvan vasemmalla reunassa näkyy Rekolan omakotialuetta Erkin tien varrella. Oikeassa yläkulmassa näkyy kerrostalo on Pohjoniemi Rastitie 6. Koivukylä-Havukoski lähiön rakennuttajina olivat Helsingin Asunokeskustunka Haka ja Helsingin Sato Oy. Rakentaminen alkoi 1971 ja valmistui 1970-luvun aikana.

Rekolan Seudun Asukasyhdistyksen kokoama diasarja Havukoskesta, silloisesta Koivukylästä vuodelta 1976.

Rekolan Raikas / Sporttia kaikille tunnit

Sporttikortilla (hinta 45 euroa/ kausi) osallistua pääsee rajoituksetta kaikkiin Sporttia kaikille ryhmiin, jotka on osoitettu hänen kohderyhmälleen. Yhden kerran voi käydä kookelemassa ilman ilmoittautumista ja maksu. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: sporttiaikkaille.fi.

Havukosken nuorisotila

Keskiviikko 7.9. -14.12.2022 18.30-20.00
Jumppa + kehonhuolto (aikuiset)



Ohjattu jumppatunti sekä loppusa 30 min kehonhuolto. Tunneilla jumppaan osallistujien oman taitotasoin ja kuntotason mukaan.

Perjantai 2.9. -9.12.2022 sporttiaikkaille.fi
10.00-11.00
Äiti + vauva jumppa

Äiti vauva jumppa on suunnattu synnyttäneille, mutta sopii myös odottaville äideille.

le. Omalla liikuntataustalla olevilla tehdään avoimia liikkeitä ja lihaskuntoa. Liikevaihtoehdoista voi valita itselleen sopivan toteutustavan. Loppuun venytystä ja lyhyt rentoutus.

Vauvan ikä 0-1ikk (tai kun alkaa liikkumaan aktiivisemmin).

Tunneilla ylläpidetään sekä keveysi kehitetään lihaksia huomioiden erityisesti lasten perustalon alue sekä syvät

vatsa- ja selkähäkäset. Tunneilla tehdään avoimia liikkeitä ja lihaskuntoa. Liikevaihtoehdoista voi valita itselleen sopivan toteutustavan. Loppuun venytystä ja lyhyt rentoutus.

Hyvä tilaisuus tutustua muihin äiteihin ja vauvoihin.

Animal Image - Konsertti + elokuvaesitys Rekolan Kinolla

La 27.8.2022 kello 18:00
Vernerin Pohjola & Mika Kallio / Animal Image -Konsertti + elokuvaesitys Rekolan Kinolla

Trumpetisti Vernerin Pohjolan ja lyömäsoittaja Mika Kallion aluperin kuntoselokuvalle ympäristöllä rakentava Animal Image -konsertti kuvaa ihmisen ja eläimen ikäikäistä suhdetta. Se kutsuu pohtimaan ihmisen suhdetta omaan elämellisytyensä ilman kielen lomia rajoitettuna.

Tule mukaan kokonaisvaltaiseen elämäkseen huippuarstien kanssa.

Liput 20/15 euroa. Lippuja myy ennakkoon Tiketti ja Rekolan Kukkatalo.



Tapahtuman järjestää Rekolan Elävien Musiikin yhdistys ry.

Tapahtuman järjestää Rekolan Elävien Musiikin yhdistys ry.

KYLÄLLÄ TAPAHTUU

Marjatta-Säätiön mielenterveysyhteisö Havurasti

Avoimia arkisin klo 9.00–15.00 Eteläinen Rastitie 12, 01360 Vantaa (käynti kentän puolelta) p.050 3407888 havurasti@marjattasaatio.fi https://marjattasaatio.fi/muutoiminta/havurasti-myrrasti/www.facebook.com/rastitoiminnat

Kaipaatko juttuseuraa ja yhdessäoloa muiden kanssa? Oletko yksinäinen? Tarvitsetko tukea mielenterveyden tai päihdeikäntien kysymyksissä? Kaipaatko iloa ja naurua elämään?

Havurastissa saat mahdollisuuden yksilölliseen tukeen ja ohjaukseen, erilaisiin ryhmiin sekä vapaamuotoiseen toimintaan ja yhdessäoloon. Tervetuloa!

Havurastin toiminta on maksutonta ja suunnattu vantaalaisille ikätyöikäisille. Voit tulla ilman ajanvarustusta ja lähetettä. Toiminnasta vastaavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Toimintaa rahoittavat Vantaan kaupunki ja Veikkas.

Maanantai Jumppahetki ja viikkokokoukset klo 10.00–11.00 Elämäntaparyhmä klo 12.00–13.00 Yhteiskahvit klo 12.30

Rekolan Martat

järjestävät syksyn aikana kassäkahvilan Koivukylän asukastilassa kolmena tiistaina 13.9., 11.10. ja 8.11.2022 klo 16:30-20:00.

Kassäkahvilaan ovat lämpimästi tervetulleita myös muut kuin martat.

Ota mukaan oma käsityösi, on se sitten neule, virkkaustyö tai muu käsityö. Kahvilassa voit myös kysellä käsitöihin liittyviä neuvoja ja vinkkejä martoilta.

Martat järjestävät kahvilan teetarjoilua. Ensimmäinen kassäkahvila pidetään 13.9.2022 maailman suurimpana marttaillana, jolloin martat kokoontuvat samaan aikaan eri puolilla Suomea. Tule mukaan tekemään käsityösi, tutustumaan Rekolan Marttojen toimintaan ja viettämään kanssamme maailman suurinta marttaillaa.

Tervetuloa!

Rekolan-Koivukylän Eläkkeensaajat ry Syksyn 2022 kerhotuominnasta.

Tiistai
Yhteislaulu klo 10.00–11.00
Ulkoillaan yhdessä-kävely klo 12.30–13.00
Yhteiskahvit klo 13.00

Keskiviikko
Musiikin iloa klo 10.00–11.00
Tuolijumppa klo 12.45–13.15
Yhteiskahvit klo 13.15
Peliyhämiä klo 13.45–14.30

Torstai
Toiminnallinen ryhmä klo 10.00–11.00
Yhteiskahvit klo 12.30
Kirjalisuus- ja draamaryhmä klo 13.00–14.00

Perjantai
Aivojumppa klo 10.00–11.00
Asahi-terveyskuntia klo 12.15–12.45
Yhteiskahvit klo 12.45
Rentoutusryhmä klo 13.15–13.45

Ryhmit ovat avoimia ja niihin voi tulla mukaan milloin tahansa. Ryhmistä saa lisätietoja Havurastin henkilökunnalta. Muutokset mahdollisia.

Yhdistyksen kotisivut: rekolakoivukylä.elakkeensaajat.fi

Tule mukaan toimintaan tapahtumiin!

Raikkaan veteraanijoukosto

viikko-ohjelma, syksy 2022-kevät 2023
Huhtikuun
Havukosken nuorisotiloa maanantai klo 12.30-14.00, maksu 25 euroa
Syyskausi 2022: 5.9.-28.11.2022
Kevätkausi 2023: 9.1.-13.2.2023 ja 27.2.-24.4.2023
HUOM! Ei viikolla 8/2023
MUSTA: sisäpelikengät, oma keppi, matto ja juomapullo

Pehmolentopallo
Rekolanmäen koulu maanantai klo 19.30–21.00, maksu 30 euroa
Syyskausi 2022: 5.9.-28.11.2022
Kevätkausi 2023: 9.1.-13.2.2023, 27.2.-3.4.2023 (to.4. = 2. pääsiäispäivä) ja 17.4.-24.4.2023
HUOM! Ei viikolla 8/2023

Askarteluko
perjantaisin, parillisilla viikoilla klo 13.00-15.00. Alkaen 9.9.2022
Havunneulassa Paimenteitie 2, pihanpuoli, pohjakkeros.

Pelikerho
maanantaisin, parittomilla viikoilla klo 12.30-16.30. Alkaen 12.9.2022.
Havunneulassa, Paimenteitie 2, pihanpuoli, pohjakkeros.

Rivittänsikerho
Havukosken Nuorisotilalla tiistaisin klo 9.00-11.00 alkaen 6.9.2022
Lisää tietoja syksyn toiminnasta nettisivuiltamme.

Tällä kyselyllä keräämme tiedot, miten osallistujat jakautuvat kahden eri paikan suhteen. Tavoitteena on vähentää 10 henkilöä per ryhmä eli tiistaisin 2 ryhmää ja keskiviikkoisin 2 ryhmää. Tarvitsemme tiedot osallistujista viimeistään 26.8.2022, jotta voimme vahvistaa vetäjäille sekä Foibeartenonnelille. Yhteyshenkilö Paula Kaunis-

Tällä kyselyllä keräämme tiedot, miten osallistujat jakautuvat kahden eri paikan suhteen. Tavoitteena on vähentää 10 henkilöä per ryhmä eli tiistaisin 2 ryhmää ja keskiviikkoisin 2 ryhmää. Tarvitsemme tiedot osallistujista viimeistään 26.8.2022, jotta voimme vahvistaa vetäjäille sekä Foibeartenonnelille. Yhteyshenkilö Paula Kaunis-

mäki, kaunipau@gmail.com, puhelin 050-453664.

Syyskuun
Hakunilan uimahalli, Terapiatila keskiviikko klo 14.45–15.45, 2 x 25 minuutin ryhmää, max. 12 henkilöä, 13 krt
HUOM! Uusi telonlaika, maksu 80 euroa
Syyskausi 2022: 7.9. -30.11.2022
Kevätkausi 2023: 11.1.-15.2.2023 ja 1.3.-28.4.2023
HUOM! Et viikolla 8/2023
Lisäksi eläkeläisten lippu 3 euroa tai Sporttikortilla ilmaiseksi tai

Voikukka
Foibeartenon, uima-allas tiistai klo 20-21
2 x 25 minuutin ryhmää, max. 12 hää/allas, 13 krt, maksu 100 euroa
Syyskausi alkaa tiistaina 6.9.2022, päättyy 29.11.2022

Kuntosali
Marjatta-Säätiö, Paimenteitie 4, klo 13-14, maksu 30 euroa
Syyskausi 2022: 7.9.-30.11.2022

Tuolijumppa
Marjatta-Säätiö, Paimenteitie 4, klo 13-14, maksu 25 euroa
Syyskausi alkaa torstaina 8.9.2022

Kuntosali
Marjatta-Säätiö, Paimenteitie 4, klo 13-14, maksu 30 euroa
Syyskausi 2022: 7.9.-30.11.2022

Kehonhuolto
Havukosken nuorisotila, torstai 11-12, alkaen 1.9.2022, maksu 40 euroa
jta

Boccia
Koivukylän asukastila, Kirmu perjantaisin klo 11-13 iso sali (salin takaa), Hakopolku 12
Syksy 2022 sopimatta Tällä on asukastilan avoimia pelitoimintaa (maksuton), jontka tilavaruksen tekee Asukastilan henkilökunta. Pelaaminen on maksuton, pelin lomassa, Mersukiä kientällä voi pelata kussakin henkilöä samanikäisesti.

Korttirinki
joka toinen tiistai klo 13 Raikkaan veteraanijoukoston toiminta on maksutonta ja suunnattu vantaalaisille ikätyöikäisille. Voit tulla ilman ajanvarustusta ja lähetettä. Toiminnasta vastaavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Toimintaa rahoittavat Vantaan kaupunki ja Veikkas.

Yhteyskissaan otetaan mukaan myös kassäkahvilaan tervetulleita myös muut kuin martat. Ota mukaan oma käsityösi, on se sitten neule, virkkaustyö tai muu käsityö. Kahvilassa voit myös kysellä käsitöihin liittyviä neuvoja ja vinkkejä martoilta. Martat järjestävät kahvilan teetarjoilua. Ensimmäinen kassäkahvila pidetään 13.9.2022 maailman suurimpana marttaillana, jolloin martat kokoontuvat samaan aikaan eri puolilla Suomea. Tule mukaan tekemään käsityösi, tutustumaan Rekolan Marttojen toimintaan ja viettämään kanssamme maailman suurinta marttaillaa.

Hyväntekeväisyysgolfilla tuetaan lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia

Hyväntekeväisyysgolfilla tuetaan lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia

Lions Club Vantaa Vermissä järjestää hyväntekeväisyystapahtuman, jonka tuotto käytetään lasten ja nuorten liikuntaharrastusten tukemiseen.

Golfia pelataan sunnuntaina 4. syyskuuta Hiekkaharju Golfissa.

Kilpailun osallistumismaksu: peliokkeus tallipelli 22 euroa, multa 40 euroa/pelaja. Osallistumismaksu maksetaan caddiemasterille pelipäivänä.

Mukaan voi ilmoittautua 2. syyskuuta mennessä sähköpostitse caddiemaster@bieg.fi. Tapahtuma järjestetään 9. kerran.

Luvassa on hyviä palkintoja ja arpajaisvoittoja. Myynnissä grillimakkaraa ja muringinpojalettuja.

Tervetuloa!

kaan toimistolla sopimuksen mukaan.

Kannatusjäsenmaksu 25 euroa Kun maksat, käytä viitettä 7100. Rekolan Raikas ry, Veteraanijoukosto, Nordea, tilille FI62 1220 3000 2510 62

Maksutusosoite:
Ritva Sarkkinen, puhelin 050-3002018 tai aihelin.sarkkinen@gmail.com

Kunnan piirin ryhmät
joihin Raikkaan veteraanit voivat yksittäisille tunneille osallistua:

Core-mobility,
Havukosken nuorisotila, maanantai klo 9:30-10:30, alkaen 5.9.2022, maksu 40 euroa

Kehonhuolto
Havukosken nuorisotila, torstai klo 10-11, alkaen 1.9.2022, maksu 40 euroa jta

Kehonhuolto
Havukosken nuorisotila, torstai 11-12, alkaen 1.9.2022, maksu 40 euroa
Helena Haapomaa, puhelin 040-7472999

Boccia
Koivukylän asukastila, Kirmu perjantaisin klo 11-13 iso sali (salin takaa), Hakopolku 12
Syksy 2022 sopimatta Tällä on asukastilan avoimia pelitoimintaa (maksuton), jontka tilavaruksen tekee Asukastilan henkilökunta. Pelaaminen on maksuton, pelin lomassa, Mersukiä kientällä voi pelata kussakin henkilöä samanikäisesti.

Korttirinki
joka toinen tiistai klo 13 Raikkaan veteraanijoukoston toiminta on maksutonta ja suunnattu vantaalaisille ikätyöikäisille. Voit tulla ilman ajanvarustusta ja lähetettä. Toiminnasta vastaavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Toimintaa rahoittavat Vantaan kaupunki ja Veikkas.

Yhteyskissaan otetaan mukaan myös kassäkahvilaan tervetulleita myös muut kuin martat. Ota mukaan oma käsityösi, on se sitten neule, virkkaustyö tai muu käsityö. Kahvilassa voit myös kysellä käsitöihin liittyviä neuvoja ja vinkkejä martoilta. Martat järjestävät kahvilan teetarjoilua. Ensimmäinen kassäkahvila pidetään 13.9.2022 maailman suurimpana marttaillana, jolloin martat kokoontuvat samaan aikaan eri puolilla Suomea. Tule mukaan tekemään käsityösi, tutustumaan Rekolan Marttojen toimintaan ja viettämään kanssamme maailman suurinta marttaillaa.