

# 1. YLEINEN OSA: HALLITUS

## 1.1. Yleistä

Vuosi 2023 oli Rekolan Raikkaan 94. toimintavuosi. Seuran toimintaan osallistuneiden liikkujien määrä nousi edeltävästä vuodesta, mutta ei yltänyt vielä ennen koronapandemiaa olleisiin määriin. Seura tarjosi edelleen monipuolisia liikuntamahdollisuuksia alueen kaikenikäisille asukkaille niin kunto- kuin kilpaurheilussa.

Vuoden 2023 toiminnallisista tapahtumista kerrotaan tämän kertomuksen jaostojen osuuksissa.

Parhaana urheilijana palkittiin Helmi Köykkä yleisurheilusta. Syrenia sai parhaan joukkueen palkinnon. Raikkaaksi nuoreksi valittiin Julia Yli-Seppänen ja vuoden senioriksi Pertti Hampinen.

## 1.2. Hallinto

Hallitus kokoontui kertomusvuoden aikana kahdeksan (8) kertaa.

Yhteydet jaostoihin toimivat hyvin ja jaostot osallistuivat ahkerasti hallituksen kokouksiin.

Seuran puheenjohtajana toimi Jouko Lindtman, varapuheenjohtajana Esko Lerssi, sihteerinä Sini Seemer ja taloudenhoitajana Eki Haapomaa. Muita hallituksen jäseniä olivat: Jaakko Kaunismäki, Paula Kaunismäki, Jonna Rauta ja Sari Kuivamäki.

Tilintarkastajana toimi Tilintarkastusrengas Oy, päävastuullisena tilintarkastajana Lotta Kauppila (KHT.) Toiminnantarkastajana toimi Sari Suomi ja hänen varahenkilönään Ritva Sarkkinen.

Vuoden 2023 lopussa Raikas kuului seuraaviin lajiliittoihin:

Suomen Hiihtoliitto, Suomen Urheiluliitto, Suomen Lentopalloliitto ja Suomen Voimisteluliitto ry.

## 1.3. Tiedotus

Perinteinen seuralehti julkaistiin elokuussa Koivukylän Lähisanomat-lehden numero 4/2023 keskiaukeamana. Lehdessä esiteltiin seuran toimintaa ja kerrottiin tulevan kauden liikuntamuodoista ja ohjelmasta.

Tiedottamisessa on käytetty mm. Vantaan Sanomia, Koivukylän Lähisanomia, seuran omia www-sivuja, Facebook-ryhmää, ja Koivukylän City-Marketin ilmoitustaulua. Jaostot ovat hoitaneet tiedotusta omista kilpailuistaan, otteluistaan ja muista tapahtumista sekä hoitaneet jaostojen sisäisen yhteydenpidon. Joukkueet ovat perustaneet myös omia Instagram-tilejään. Nettisivujen päivityksestä ovat vastanneet jaostot itse.

## 1.4. Talous

Päävastuu taloudenhoidossa on edelleen ollut jaostoilla siinä, että ne pysyvät hallituksen asettamissa talousraameissa. Koronarajoitukset ovat edelleen vaikuttaneet erityisesti aikuisten kuntoliikunnan jäsenmääriin ja sitä kautta myös koko seuran jäsenmaksutuottoihin.

## 1.5. Jäsenistö

Seuran oma joulujuhla järjestettiin Havukosken koululla 17.12.2023. Joulujuhlassa nähtiin voimisteluesityksiä ja palkittiin vuoden 2023 aikana menestyneitä urheilijoita ja seura-aktiiveja.

Osa jaostoista on myös järjestänyt omia kevät- ja syyskauden päättäjäisiä ja palkitsemistilaisuuksiaan sekä mm. teatteriretkiä, jotka ovat olleet suunnattuja koko jäsenistölle.

Seuran yhteisten tapahtumien lisäksi jäsenet ovat voineet osallistua eri jaostojen ja oman lajinsa piirissä järjestämiin tapahtumiin ja kilpailuihin.

Jaostojen jäsenvastaavat ovat huolehtineet jäsenrekisterin ylläpidosta Eki Haapomaan johdolla.

Seuran jäsenmäärä vuoden 2023 lopussa oli 1303, josta:

- alle 18-vuotiaita tyttöjä ja poikia oli 321
- yli 18-vuotiaita naisia ja miehiä oli 982.

# 2. HIIHTO

Jaoston puheenjohtajana jatkoi Juha Pallonen, sihteerinä jatkoi Anne Pakarinen ja Urpo Leinonen taloudenhoitajana. Jaoston aktiivijäsenet olivat yhteydessä toisiinsa sähköpostituslistan avulla ja puhelimitse.

Kilpailulisenssi oli neljällä henkilöllä: Ismo Lampinen, Urpo Leinonen, Kai Lippojoki ja Hannu Mäkinen. Lisenssinhaltijoista Urpo Leinonen ja Hannu Mäkinen osallistuivat aktiivisesti kilpailuihin vuoden aikana.

# 3. KUNTOJAOSTO

## 3.1 Yleistä

Toiminta jatkui pääosin edellisten vuosien hyväksi havaittuun tyyliin, kevätkausi päästiin aloittamaan normaalisti tammikuussa loppiaisen jälkeen.

Kesällä ohjattiin puistojumpia.

Syyskaudella toimintaa jatkettiin normaaliin tapaan.

## 3.2 Kuntoliikunta

Kunnon Piirin toimintaan osallistui keväällä 165 (2022: 120) ja syksyllä 176 (162) lähialueilla asuvaa kuntoilijaa, yhteensä vuoden aikana 245 (198) tarran hakenutta eri henkilöä. Kausimaksun suuruus oli keväällä 85 ja syksyllä 85 euroa.

Vuoden aikana jumppiin osallistuneiden eri henkilöiden määrä nousi varsin merkittävästi edellisvuoteen verrattuna. Kuitenkin sekä keväällä että syksyllä osallistuneita oli vain alle sata. Miesten määrä oli jokseenkin sama kuin edellisvuonna eli 24 (23) henkilöä, 10 %.

Kevätkaudella tunteja oli 19 (18) viikossa, syyskaudella viikkotunteja 21 (21)

Kesä- ja elokuussa ohjelmassa oli puistojumppaa kerran viikossa. Niihin osallistui tyypillisesti noin 15-20 jumppaajaa.

Tunnit sisälsivät liikkuvia ja body/lihaskunto-tunteja eri muodoissa sekä sählyä, Pilatesta ja kehonhuoltotunteja. Mukana oli sekä rankkoja että kevyempiä tunteja. Uutuutena oli Slow flow jooga. Syksyllä sählyn pelaajien määrä vähitellen nousi.

Vantaan liikuntapalveluiden kanssa yhteistyöliikunta-kurssit jatkuivat kuten edellisinäkin vuosina; 4 (4) viikkotuntia, 3 (3) ohjaajaa, noin 175 (176) jumppaajaa.

Sporttia kaikille-yhdistyksen kanssa jatkettiin tunteja Äiti + vauvajumppa. Vantaan kaupunki tukee myös tätä toimintaa. Tunneille osallistui noin 15 äitiä vauvoineen ja osa oli maahanmuuttajataustaisia.

Kuntoliikunnan vastuuhenkilöinä toimivat Helena Haapomaa ja Eki Haapomaa.

Ohjaajina olivat:

Finni Outi

Haapa-aho Jaana

Haapomaa Eki

Haapomaa Helena

Hakala Suvi

Holopainen Mervi

Huikko Ansa

Liuttu Hannamaria

Mäenpää Senja

Pirkkanen Miisa

Poropudas Lona

Shen Natali

Shilovskaia Inna

Säteri Tuija

Tamminen Tommi

Tilli Emmi

Tkachenko Vasilisa

Perinteistä Ystävänviikkoa vietettiin viikolla 8.

Perinteisessä Kunnonpiirin palautekyselyssä saatiin taas arvokasta palautetta toiminnastamme.

Ohjaajatapaamisia ei vuonna 2023 järjestetty.

### 3.3 Tiedotustoiminta

Jaoston toiminnasta tiedotettiin seuratieotteissa, jäsenkirjeissä, Vantaan Sanomissa sekä Facebookin kautta.

Lisäksi Kunnon Piirissä jatkettiin jäsenistämme koostuvan ryhmäsähköpostilistan käyttöä. Sen kautta tiedotimme aktiivisesti ohjelmamuutoksista, tuntiperuutuksista yms. ajankohtaisista asioista. Sähköpostin kautta kulkeva tiedottaminen on ollut jumppaajien mielestä tärkeää.

Jaoston sisäinen tiedotus hoidettiin puhelimitse ja sähköpostitse. Jaoston hallituksen jäsenet vastasivat sisäisestä tiedottamisesta.

### 3.4 Hallinto

Jaoston vastuuryhmään ovat kuuluneet vuonna 2023:

Kunnon piiri

Eki Haapomaa (puh.joht.), Helena Haapomaa (taloudenhoitaja, tiedotus).

Jaoston kokous vuonna 2023 pidettiin 0 kerran. Jaoston asioita käsiteltiin sähköpostitse ja puhelimitse.

Perusohjelma kevät- ja syyskaudella 2023:

KUNNON PIIRIN kevätkausi 7.1.-15.5.2023

<b>Ma</b>	9:30 – 10:30	Yin jooga	Nuorisotalo	Linghui
	19:00 – 20:00	Vatsa-pakarat-reidet	Havukoski	Hantta
	20:00 – 21:00	Kehonhuolto	Havukoski	Hantta
	19:00 – 21:30	Sähly	Kytöpuisto	Tommi
	19:00 – 20:00	Slow flow jooga	Lyyra	Mervi
<b>Ti</b>	18:00 – 19:00	Bodystep	Havukoski	Helena
	18:00 – 19:30	Hathajooga	Rautpiha	Jaana
<b>Ke</b>	19:00 – 20:30	Muokkaus + venyttely	Havukoski	Senja
	19:00 – 20:30	Dancemix + bellydance	Rekola	Vasilisa
<b>To</b>	10:00 – 11:00	DanceFitYoga	Nuorisotalo	Miisa
	11:00 – 12:00	Core/mobility	Nuorisotalo	Miisa
	17:30 – 18:30	Dancemix	Rekola	Vasilisa
	19:00 – 20:00	Kunnon jumppa	Havukoski	Tuija
	20:00 – 21:30	Sähly	Havukoski	Tommi
<b>La</b>	09:00 – 10:00	Power body	Kytöpuisto	Emmi
	10:00 – 11:00	Core + kehonhuolto	Kytöpuisto	Emmi
<b>Su</b>	17:00 – 18:00	VoimaPilates	Kytöpuisto	Tuija
	18:00 – 19:00	Venyttely	Kytöpuisto	Tuija

Kunnon Piirin kausimaksu on 85 EUR. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä. Maksun eräpäivä 8.1.2023. Muut maksutavat: Sporttipassi (ePassi), EazyBreak, Edenred sekä Smartum. Tarkemmat ohjeet osoitteessa <https://www.rekolanraikas.fi/kuntoliikunta/maksuohjeet/>.

Tuo tosite suoritetusta kausimaksusta ryhmän ohjaajalle omalla nimelläsi, sähköposti- ja katuosoitteellasi sekä syntymävuodellasi varustettuna jäsenrekisteriämme varten.

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!

Salit:

Havukosken koulu, Tarhakuja 2

Kytöpuiston koulu, Peltoniemenkuja 1

Havukosken Nuorisotalo, Eteläinen rastiie 14

Rautpihan päiväkotii, Rautkallionkatu 7

Mikkolan koulu Lyyra, Lyyranpolku 2

Rekolan koulu, Rekolantie 67

Kulomäen opetuspiste, Maauninpolku 3

## VANTAAN LIIKUNTAPALVELUIDEN JA KUNTOJAOXSEN YHTEISTYÖKURSSIT

<b>Ti</b>	19:00 – 19:55	Zumba	Havukoski	Ansa
<b>To</b>	18:00 – 18:55	Kiinteytys	Kulomäki	Lona
	19:00 – 19:55	Kehonhuolto	Kulomäki	Lona
	18:30 – 19:25	Keppijumppa	Rekola	Vasilisa

Ilmoittautuminen: <https://shorturl.at/jkuwP>

Hinta 63€/ kurssi. Kunnon piirin osallistujille hinta on 32€/kurssi.

## SPORTTIA KAIKILLE / KUNTOJAOXSEN TUNNIT

<b>Pe</b>	10:00 – 11:00	Äiti + vauvajumppa	Nuorisotalo	Johanna
-----------	---------------	--------------------	-------------	---------

Ilmoittautuminen: <https://sporttiakaikille.fi/sportti/liikuntaryhmat-kevat-aikuiset/?paikka=8>

Sporttikortti 45 euroa/ kausi



LISÄTIEDOT NETISTÄ: [www.rekolanraikas.fi/](http://www.rekolanraikas.fi/) Kuntoliikunta, mail: [kuntoliikunta@rekolanraikas.fi](mailto:kuntoliikunta@rekolanraikas.fi)

## KUNNON PIIRIN syyskausi 1.9.-15.12.2023

<b>Ma</b>	10:30 – 11:30	DanceFitYoga	Nuorisotalo	Miisa
	19:00 – 20:00	Vatsa-pakarar-reidet	Havukoski	Hantta
	20:00 – 21:00	Kehonhuolto	Havukoski	Hantta
	19:00 – 20:30	Sähly	Kytöpuisto	Tommi
<b>Ti</b>	17:00 – 18:00	Kunnon startti	Havukoski	Emmi
	18:00 – 19:00	Power body	Havukoski	Emmi
	18:00 – 19:30	Hathajooga	Rautpiha	Natali
<b>Ke</b>	17:30 – 19:00	Slow flow jooga	Kytöpuisto 13.9. alk.	Mervi
	19:00 – 20:30	Muokkaus + venyttely	Havukoski	Senja
	19:00 – 19:50	Latin dance	Rekola 20.9. alk.	Diego

	20:00 – 21:00	Zumba fitness	Rekola 20.9. alk.	Diego
<b>To</b>	10:00 – 11:00	FlowYoga	Nuorisotalo	Miisa
	19:30 – 20:15	Pilates	Rekola	Tuija
	20:15 – 21:00	Venyttely	Rekola	Tuija
	19:00 – 20:00	Bodystep	Havukoski	Suvi
	20:00 – 21:30	Sähly	Havukoski	Tommi
<b>La</b>	09:00 – 10:00	Vatsa-pakarat-reidet	Kytöpuisto	Emmi
	10:00 – 11:00	Core+venyttely	Kytöpuisto	Emmi
<b>Su</b>	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 **8.9.2023**. Muut maksutavat: ePassi, EazyBreak, Edenred sekä Smartum. Tarkemmat ohjeet osoitteessa <https://www.rekolanraikas.fi/kuntoliikunta/maksuohjeet/>.

Tuo tosite suoritetusta kausimaksusta ryhmän ohjaajalle ja **paperilla nimi, sähköposti- ja katuosoite sekä syntymävuosi** jäsenrekisteriämme varten.

**Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!**

**Salit:**

Havukosken koulu, Tarhakuja 2

Kytöpuiston koulu, Peltoniemenuja 1

Havukosken Nuorisotalo, Eteläinen rastitie 14  
Kulomäen opetuspiste, Maauninpolku 3

Rautpihan päiväkot, Rautkallionkatu 7  
Rekolan koulu, Rekolantie 67

## VANTAAN LIIKUNTAPALVELUT / KUNTOJAOS YHTEISTYÖKURSSIT

<b>Ti</b>	19:00 – 19:55	Zumba	Havukoski	Ansa
<b>To</b>	18:00 – 18:55	Kiinteytys	Kulomäki	Lona
	19:00 – 19:55	Kehonhuolto	Kulomäki	Lona
	18:30 – 19:25	Keppijumppa	Rekola	Tuija

Ilmoittautuminen: <https://tinyurl.com/y6y685sk>

Hinta 52€/ kurssi. Kunnon piirin osallistujille hinta on 30€/kurssi.

## SPORTTIA KAIKILLE / KUNTOJAOKSEN TUNNIT

<b>To</b>	11:00 – 12:00	Äiti + vauvajumppa	Nuorisotalo	Suvi
-----------	---------------	--------------------	-------------	------

Ilmoittautuminen: <https://sporttiakaikille.fi/sportti/liikuntaryhmat-syksy-aikuiset/Havukosken> nuorisotalo

Sporttikortti 45 euroa/ kausi



**LISÄTIEDOT NETISTÄ: [www.rekolanraikas.fi/](http://www.rekolanraikas.fi/) Kuntoliikunta, mail: [kuntoliikunta@rekolanraikas.fi](mailto:kuntoliikunta@rekolanraikas.fi)**

## 4. LASTEN LIIKUNTA- JA VOIMISTELUJAOSTO

### 4.1 Yleistä

Vuoden 2023 toimintasuunnitelman tavoitteiden mukaisesti Rekolan Raikkaan Lastenliikunta- ja voimistelujasto tarjosi vuonna 2023 monipuolista ja laadukasta voimistelu- ja liikuntatoimintaa toiminta-alueemme 2-20-vuotiaille lapsille ja nuorille.

Vuoden 2023 keväällä toimi 11 erilaista liikuntaryhmää ja syksyllä ryhmiä oli yhteensä 12. Ryhmissä liikkui viikoittain keskimäärin 90 lasta ja nuorta. Lisäksi aikuisten ryhmissä oli 30 voimistelijaa. Ohjaajia ja valmentajia oli toiminnassa mukana vuoden aikana 10.

### 4.2 Lastenliikunta

Lastenliikunnassa jaostolla oli vuonna 2023 kolme eri lastenliikuntaryhmää. Ryhmissä oli mukana kaikkiaan noin 30 lasta.

Kaikissa lasten liikuntaryhmissä toteutettiin Voimisteluliiton jumppakouluperiaatteita.

Kaikilla vastuuhjaajilla oli vähintään Voimisteluliiton 1-tason koulutus.

Lasten liikuntaryhmiä ohjasi vuonna 2023 Heidi Grönvall.

### 4.3 Joukkuevoimistelun harraste-, valmennus-, ja kilpailutoiminta

Kaudet aloitettiin uusien ohjelmien teolla. Koreografeina toimivat seuran omien valmentajien lisäksi, koko vuoden yhteistyössä Syrenian koreografina Oona Meriälä, ja keväällä Sabinen koreografina toimi yhä Sanna Siira.

Niin keväällä kuin syksyllä, seuran joukkueiden päätähtäimenään olivat TUL:n mestaruuskilpailut, sekä Voimisteluliiton Mestaruuskisat.

Jokaisella valmennusryhmällä oli vastuvalmentajan lisäksi 1-2 apuvalmentajaa. Lisäksi joukkueiden valmennustiimit tekivät laajalti yhteistyötä keskenään.



Joukkuevoimistelun valmennusryhmiä oli vuoden aikana 8. Valmennusryhmien harjoittelu koostui vuonna 2023 ohjelmaharjoitusten lisäksi monipuolisista lajiharjoitteista, fyysisistä ja akrobatiaharjoitteista sekä erilaisista oheisharjoitteista kuten tanssista ja baletista.

Valmennusryhmät osallistuivat Voimisteluliiton Stara-tapahtumiin, kaupunki- ja seura Cuppeihin, alue- ja valtakunnallisiin kisoihin kuluneen vuoden 2023 aikana, sekä seuran ja mm. TUL:n järjestämille leireille.

Joukkuevoimistelun ryhmissä vastuuvallmentajina toimivat:

Selexa 5-7v Leesa Mikkonen

Minit 3-4v Ella Laitila

Sire 8-10v Inka Kuivamäki

Seelia 12-14v Leesa Mikkonen

Sabine 14-16v Elina Isoviita

Ruusut yli 35v Kevät: Inka Kuivamäki Syksy: Jonna Rauta

Syrenia 16-20v Jonna Rauta

Seciar 16-20v Elina Isoviita

Voimistelun alkeet 8-12v Jade Hirvonen

Apuvallmentajina toimivat: Ella Laitila, Emma Niemelä ja Julia Yli-Seppänen, Alisa Virtanen, Inka Kuivamäki ja Elle Kaske

Tapahtumat:

Kilpailut ja Starat kevätkaudella:

#### 1.4. Mustan Kissan Cup

- Sire ktg 6
- Seciar 15,433 5. sija
- Syrenia 17,033 1. sija

#### 2.4. Tapanila Cup

- Sabine 14,350
- Seelia ktg 7

#### 15.4. TUL:n Tampereen piirin joukkuevoimistelun vapaasarjojen kilpailut

- Sabine 14,217
- Seciar 15.417, 3. sija
- Seelia ktg 5
- Syrenia 17,417, 1. sija

#### 16.4. SCVantaa Cup

- Sire ktg 4

#### 23.4. PNV Cup

- Sire ktg 6

#### 29.4. Kotka Sport Cup

- Seciar 16,050, 5. sija
- Sabine 13,700, 5. sija
- Syrenia 17,650, 1. sija

#### 13.-14.5. TUL:n joukkuevoimistelun avoimet vapaasarjojen mestaruuskisat

- Sire ktg 5
- Ruusut 6,750
- Seelia ktg 5
- Sabine alkukisa + finaali = 28,183
- Seciar alkukisa + finaali = 28,600
- Syrenia alkukisa + finaali = 35,000 2. sija

#### 19.-21.5. Kilpasarjojen mestaruuskilpailut

- Seelia ktg 5
- Sabine 14,050

Kilpailut ja Starat syyskaudella:

22.10. SCVantaa Cup

- Syrenia 16,450, 1. sija

28.-29.10. Tampere Cup

- Seelia ktg 4
- Sabine 14,650, 3. sija
- Sire ktg 5
- Syrenia 17,550, 1. sija

4.-5.11. Syyscup

- Sire ktg 5
- Syrenia 16.850, 2. sija

5.11. TUL:n Tampereen piirin joukkuevoimistelun väliesarjojen kilpailut

- Seelia ktg 6, 3. sija
- Ruusut 6,850

5.11. Tapiola Cup

- Sabine 15.500, 2. sija

11.11. Pinkki Stara

- Selexa

12.11. Riihimäki Cup

- Sire / Peruttu

19.11. Jyry Cup

- Sire ktg 5

#### 20.11. Espoo Cup

- Seelia ktg 4
- Sabine 14,817, 4. sija

#### 2.-3. 12. TUL:n joukkuevoimistelun väliesarjojen avoimet kilpailut

- Sire ktg 6
- Ruusut 6,000
- Sabine alkukisa + finaali = 30,984, 1. sija
- Syrenia alkukisa + finaali = 33,434, 4. sija
- Seelia alkukisa ktg 5, finaali 15,217, 2. sija

#### Leiripäivät:

- Seelia TUL:n JV-lajileiri Kisakeskuksessa 19.-20.8. 2023
- Sire on leireillyt omalla treenisalilla 4.2, 4.3, 16.9 ja 7.10.
- Sabine leireillyt omalla ohjelmaleirillä Kisakeskuksessa 21.-22.2023
- Sabine leireillyt omalla ohjelmaleirillä Kisakeskuksessa 9.-10.2023

#### Seuran järjestämät tapahtumat:

23.3. Kisakatselmus

26.4. Vappurieha

28.5. Kevätjuhla

24.9. Seurapäivä Kuusijärvellä

25.10. Kisakatselmus

4.12. Tonttujumppa

17.12. Joulujuhla

#### Muut esiintymiset:

11.5. Myllytapahtuma Havukoskella, Seelia esiintyi omalla ohjelmallaan

2.9. Sire esiintyi Espoon Raittikarnevaaleilla omalla ohjelmallaan.

9.9. Mikkola päivässä, Seelia esitteli seuraa ja joukkuevoimistelua

7.12. Syrenia oli esiintymässä Koivukylän lähisanomien 40-vuotisjuhlassa Kirnussa.

Valmennustiimit hyödynsivät suhteitaan voimistelupiireistään vuoden aikana, ja kutsuivat kotisalille tuomareita, sekä koreografeja tekemään töitä joukkueiden parissa. mm. Sanna Rauta, Oona Meriälän, sekä Sanna Siiran. Syksyllä jaosto kutsui naapuriseuramme Sport Club Vantaan Priori- joukkueen esiintymään seuramme kisakatselmukseen. Valmentajamme myös osallistui muiden seurojen järjestämiin Workshop-koulutuksiin, joissa valmentajat tekivät yhteistyötä toisten seurojen valmentajien kanssa. Myös seuran ulkopuolisten tuomareiden osaamista hyödynnettiin, esimerkiksi Whatsappin avulla. Valmennustiimit hyödynsivät myös laajalti oman seuran osaamista valmennus tiimien kesken.

## 4.4 Koulutus

Vuoden 2023 aikana jaosto panosti erityisesti tuomarien kouluttamiseen. Elina Isoviita 2. tason tuomarikoulutukseen. Emma Niemelä Osallistui voimisteluohjaajan startti koulutukseen.

## 4.5 Tiedotus

Jaoston toiminnasta tiedotettiin seuran omassa lehdessä, Facebookissa, Instagramissa sekä seuran omilla nettisivuilla. Liikuntaryhmien oma tiedotus hoidettiin salilla jaettavilla kirjallisilla tiedotteilla, sähköpostin ja WhatsAppin välityksellä. Nettisivujen päivityksestä on vastannut Inka Kuivamäki ja Elina Isoviita, sekä sosiaalisten medioiden kanavien päivittämisestä on vastannut Julia Yli-Seppänen. Kaikki valmennusryhmät ovat vuoden 2023 julkaisseet joko seuran, tai omilla Instagram tileillään harjoittelunsa arkea. Instagramin kautta on tavoitettu kohderyhmää entistä paremmin vuonna 2023.

Jaoston sisäinen tiedotus on hoidettu sähköpostien ja tekstiviestien sekä WhatsAppin avulla.

## 4.6 Varainhankinta

Voimistelun valmennusryhmät tekivät varainhankintaa tänä vuonna talkootyönä, sekä myymällä tuotteita. Molemmilla kausilla joukkueet saivat järjestää varainhankintaa seuran järjestämissä tapahtumissa, kuten buffetilla, arpajaisilla tai myyntikojuilla. Kerätyt varat käytettiin kokonaisuudessa voimistelijoiden leiri- ja kisamatkoihin, sekä asuste- ja välinehankintoihin. Seuran joulunäytöksessä 17.12. 2023 voimistelujaosto järjesti koko jaoston voimin, menestyksekkään arpakilpailun, ja täten sai hankittua varoja jaostolle kattamaan salivuoro maksuja.

## 4.7 Jaoston hallinto

Lastenliikunta- ja voimistelujaoston puheenjohtajana on toiminut Jonna Rauta. Sihteerinä on toiminut Leesa Mikkonen. Taloudenhoitajana on toiminut Sari Kuivamäki ja kirjanpitäjänä Katja Sindonen.

Jaosto valitsi keväällä keskuudestaan voimistelun vastuuhenkilöksi Jonna Raudan ja lastenliikunnan vastuuhenkilöksi Heidi Grönvallin.

Ohjaajat ovat kokoontuneet kevät- ja syyskaudella säännöllisesti, noin kerran kvartaalissa suunnittelemaan jaoston toimintaa ja yhteisiä tapahtumia. Jaoston kokoukset ovat pidetty ohjaajapalaverien yhteydessä. Jokaisella ohjaajalla on ollut läsnäolo – ja puheoikeus. Lisäksi lastenliikunnan ohjaajat ja joukkuevoimistelun valmentajat ovat pitäneet omia suunnittelupalavereja.

Vuosikokous nimesi Jonna Raudan ja Sari Kuivamäen Rekolan Raikkaan hallituksen jäseniksi.

## 5. LENTOPALLO

### 5.1 Yleistä

Seuran joukkueista naiset pelasivat kevään aluesarjassa ja miehillä ei ollut sarjajoukkuetta. Miehet jatkoivat syksyllä Korso-sarjan pelaamista. Kesäaikana toimintaan kuului myös Beach Volley. Vuoden lopussa lisenssipelaajia oli noin 20.

Uutena lajina lentopallojaostoon tuli istumalentopallo. Istumalentopallossa pelataan SM-sarjaa Rekolan Raikkaan alla, ja mukana on n. 25 pelaajaa. Istumalentopallojoukkueiden ja kuntolentopallon ryhmä mukaan lukien lentopallotoiminnassa oli mukana noin 46 aikuista pelaajaa.

### 5.2 Jaosto

Lentopallojaostoon kuuluivat Jenni Kontto (sihteeri- ja rahastonhoitaja), Esko Lerssi, Tarja Ahola, Iida Heikkilä ja Juha Kärkkäinen (pj.). Jaosto kokoontui kaksi kertaa Teamsin välityksellä.

### 5.3 Talous

Toimintamaksua kerättiin erityisesti salimaksujen kattamiseen ja tuomaripalkkioihin. Lisäksi seuran antama avustus on ollut tärkeää kilpailu- ja harrastustoiminnan jatkumiselle. Istumalentopalloon saimme sponsoritukea 1200 euroa, millä katoimme mm , peliasuja uusille pelaajille, uudet verkkoantennit ja palloja.

### 5.4 Naiset

Kevätkaudella naisten joukkue pelasi Aluesarjassa. Sijoitus 8/10. Naisten lentopallotoiminta on toistaiseksi keskeytetty ryhmän hajottua vetäjän puuttumisen vuoksi. Kylpylä-Volley ja Toijala-turnaukseen naiset osallistuivat Raikkaan nimissä.

### 5.5 Miehet

Miesten ringissä on mukana n.10 pelaajaa. Harjoitukset ovat Mikkolan koululla maanantaisin. Miesten joukkueen valmentajana ja yhteyshenkilönä on toiminut Matti Nieminen. Korso-sarjaa alettiin pelata taas kaudella 2023-2024

### 5.6 Istumalentopallo

#### **Miehet**

Joukkue osallistui SM-sarjaan, jossa Suomen mestaruus ratkottiin neljän joukkueen kesken. Joukkue on ns. yhdistelmäjoukkue, jossa osa pelaajista tulee kauempaa. Ryhmä harjoittelee keskiviikkoisin Ruusuvuoren

koululla. Joukkue sijoittui SM-sarjassa toiseksi. Syksyllä joukkue vahvistui muutamalla SM kultamitalistilla, ja tavoitteena kaudella 2023-2024 on kirkastaa mitali kultaiseen.

Helmikuussa ja joulukuussa järjestettiin Korsossa 1-sarjan turnaukset, joihin osallistui helmikuussa kuusi joukkuetta ja joulukuussa viisi joukkuetta.

### **Naiset**

Joukkue osallistuu ensimmäistä kertaa SM-sarjaan, joka pelataan neljällä joukkueella. Joukkue on ns. yhdistelmäjoukkue, jossa osa pelaajista tulee kauempaakin, ja se harjoittelee perjantaisin Korson koululla. Tavoitteena naisilla on myös Suomenmestaruus. Syksyn ainoassa osaturnauksessa naiset voittivat molemmat pelinsä. Ja näin ollen sarjasijoitus joulutauolla on ykkönen.

## 5.7 Kuntolentopallo

Kuntolentopallovuoro oli torstaisin Rekolanmäen koululla. Kävijöitä on ollut hyvin. Vetäjänä toimii Tarja Ahola. Harjoituksissa on mukana keskimäärin 12 pelaajaa viikoittain.

## 5.8 Beach volley

Kesän Beach Volley harjoituksissa Korson Kalmurissa sunnuntaisin ja Hiekkaharjussa tiistaisin ja torstaisin on ollut mukana 6-8 pelaajaa.

## 5.9 Lisäksi

Seuran joukkueet osallistuvat eri turnauksiin mahdollisuuksien mukaan. Vikin Line Cupissa ei vuonna 2023 oltu. SOME kanavien aktiivinen päivittäminen tuo lisää pelaajia ryhmään.

Pelit pyritään lähettämään livenä Facebookin sivujen kautta. Näin on jo tehty istumalentopallossa. Jaostolla on myös kaksi koulutettua tuomaria, jotka voivat tuomaroida liiton alaisia pelejä. Lisäksi lentopallojaostosta Juha Kärkkäinen on lentopalloliiton istumalentopallojaoston jäsen.

# 6. SENIORIT

## 6.1. Yleistä

Raikkaan seniorijaostoon ovat kuuluneet puheenjohtajana Esko Lerssi, sihteerinä Malla Lerssi, taloudenhoitajana Ritva Sarkkinen ja jäseninä Jaakko Kaunismäki, Kari Koho, Anna Kojola, Osmo Kähkönen, Jukka Sainio ja Jaakko Vastamäki. Paula Kaunismäki vastasi tiedottamisesta jaoston ulkopuolisena jäsenenä.

Raikkaan seniorijaosto on kokoontunut 9 kertaa.

Vuoden 2023 senioriksi valittiin Pertti Hampinen. Perusteluina oli seuraavat seikat: urheilullisuus, esimerkki nuoremmille, energinen, ahkera liikkuja, kantava voima talkootöissä, innokas auttamaan ja opastamaan sekä monitaitoinen, nopea ja reilu. Kunniakirja ja ruusu annettiin Puurojuhlassa 7.12.2023 Teräsvaarisalissa ja mainittiin vielä erikseen Raikkaan joulujuhlien palkitsemisten yhteydessä 17.12.2023.

Esko Lerssi ja Jaakko Vastamäki ovat TUL:n Uudenmaan piirin veteraanijaoston jäseniä. Paula Kaunismäki jäi vuoden 2022 lopussa pois TUL:n Uudenmaan piirin veteraanijaostosta taloudenhoitajan, jäsenrekisterin, tiedottajan sekä Tapahtumakalenterin tehtävistä ja palasi takaisin puheenjohtaja Ritva Kiman pyynnöstä elokuussa 2023. Osmo Kähkönen, Esko Lerssi ja Jaakko Vastamäki ovat edustaneet Rekolan Raikasta Marjatta-Säätiön Järjestötoimissa. Esko Lerssi ja Paula Kaunismäki ovat olleet yhteyshenkilöinä kävelytapahtumissa Marjatta-Säätiöllä ja Foibekartanolla. Paula Kaunismäki on ollut mukana Marjatta-Säätiön Porinapirtin toiminnassa vapaaehtoisena sekä kirjoittaa muistiot Porinapirtin vapaaehtoisten ja Järjestötoimien yhteisistä kokouksista.

Paula Kaunismäki valittiin TUL Uudenmaan piirin hallituksen jäseneksi TUL ry:n Suur-Helsingin piiri ry:n sääntömääräisessä vuosikokouksessa huhtikuussa 2023 Karjaalla. Toimikausi on kaksi vuotta.

Vuoden 2023 lopussa Raikkaan seniorien toiminnassa syyskaudella aktiivisesti mukana olevia senioreja oli **64** jäsenmaksun maksanutta sekä 6 kannatusjäsentä.

Paula Kaunismäki on päivittänyt Rekolan Raikkaan seniorijaoston nettisivustoja säännöllisesti.

## 6.2. Jumpat ja muu liikunta

Kevätkausi 2023 aloitettiin 9.1.2023 ja kevätkausi päättyi perjantaina 28.4.2023. Syyskauden avaus oli torstaina 31.8.2023 Teräsvaarisalissa. Liikuntaryhmien toiminta alkoi maanantaina 4.9.2023 ja syyskausi päättyi 30.11.2023.

Paikka	Viikonpäivä	Liikuntalaji	Osallistujat Kevätkausi	Osallistujat Syyskausi
<b>KESÄKAUSI 2023</b> Rautkallion kenttä Yhteyshenkilö Esko Lerssi 6 kertaa kesäkaudella, ulkona Vetäjinä Johanna Saarelma ja Suvi Hakala	Kesäkausi Maanantaisin	Iltapäiväjumppa (keppijumppa) 29.5., 5.6., 12.6., 14.8., 21.8. ja 28.8.2023	Kesäkaudella 2023  24 osallistujaa/krt	
Havukosken nuorisotalo Yhteyshenkilö Esko Lerssi Vetäjät Anna Kojola ja Esko Lerssi	Maanantai	Iltapäiväjumppa	21	19
Rekolan mäen koulu Yhteyshenkilö Jaakko Vastamäki Vetäjä Anna Kojola	Maanantai	Pehmolentopallo	11	11
Foibekartano Yhteyshenkilö Paula Kaunismäki Vetäjä Kirsi Haverinen	Tiistai	Vesijumppa 1 x 25 min	10	11
Hakunilan uimahalli, terapia-allas Yhteyshenkilö Jaakko Vastamäki Vetäjä Kirsi Haverinen	Keskiviikko	Vesijumppa 1 x 25 minuuttia	10	10
Havukosken palvelutalo Vetäjä Jaakko Vastamäki, varalla Jaakko Kaunismäki	Keskiviikko	Kuntosali	11	9
Marjatta-Säätiö Vetäjä Viivi Pinkkilä	Torstai	Tuolijumppa Syyskausi	9	11
Koivukylän vanhustenkeskus Yhteyshenkilö Kari Koho tai Osmo Kähkönen	Perjantai	Kuntosali (2 vuoroa)	23	20



Kuntosaliharjoittelua oli kokeiluna ilmaiseksi Karsikkokujan perjantaisilla vuoroilla: 1.12., 10.12. ja 15.12.2023 klo 9–10. Tällä haluttiin tarjota mahdollisuus uuden lajin kokeiluun ja mahdollisuuden aloittaa kevätkaudella 2024.

Syyskaudella 2022 Tuolijumppa yhdistettiin Marjatta-Säätiön tuolijumppaan. Ryhmä jatkoi Marjatta-Säätiön tuolijumppassa myös kevät- ja syyskaudella 2023, vetäjänä oli Viivi Pinkkilä.

Vesijumppaa oli keskiviikkoisin (1 x 25 minuuttia) Hakunilan uimahallin terapia-altaalla. Vetäjänä Kirsi Haverinen. Yhteyshenkilö Jaakko Vastamäki. Vesijumppa jatkui myös Foibekartanolla. Vetäjänä Kirsi Haverinen. Yhteyshenkilö Paula Kaunismäki.

Raikkaan jäsenistä neljä henkilöä kävi pelaamassa Petankkia Korsossa maanantaisin ja torstaisin. Lisäksi Myllypurossa tiistaisin ja Rajatorpassa sunnuntaisin pelataan Petankkia.

**Korttirinki**, Kari Kohon vetämänä, pelasi Raikkaan toimistolla parillisen viikon tiistaina, kesätauko huomioiden.

## 6.3. Toiminta

### 6.3.1. Raikkaan seniorien oma toiminta

Maastohiihdon Hakunilan **Suomen Cupin** kilpailu oli viikonloppuna **11.-12.2.2023**. Rekolan Raikkaan 13 senioria hoitivat kisojen toimitsija- ja järjestysmiestehtäviä. Tällä kertaa järjestystehtävissä oltiin viikonloppukisan takia aiempaa pidempiä jaksoja, lauantaina 6 tuntia ja sunnuntaina 5 tuntia.

Edellisen vuoden tapaan jatkettiin **kävelytapahtumia**. **Marjatta-Säätiön** asukkaiden kanssa oli 16.3.2023 kävelytapahtuma. Mukana 13 henkilöä ja kävelyn päätteeksi oli kahvit Havunneulassa. **Foibekartanon** asukkaiden kanssa oli kävely 3.5.2023 Rekolassa. Mukana oli 38 henkilöä, josta 24 oli Raikkaan senioreita. Kahvit juotiin Kahvi Charlottassa, jossa Ritva Salmi kertoi Rekolan historiasta. Kahvit tarjosi Raikkaan seniorijaosto. Syyskaudella ei ollut kävelytapahtumia.

Rekolan Raikkaan **Seuran kehittämispäivä** -tilaisuus oli Kuusijärvellä sunnuntaina 12.3.2023. Seniorijaoston jäsenistä Jaakko ja Paula Kaunismäki, Esko Lerssi, Jukka Sainio ja Jaakko Vastamäki osallistuivat päiville. Suunnitelmissa on kehityspäivälle jatko-ohjelma. Paula Kaunismäki teki kehityspäivästä yhteenvedon.

Maanantain **iltapäiväjumpparien yhteinen kävely** oli 8.5.2023, lähtö Havukosken koululta Myllyrinteelle ja iltapäiväkahvit nautittiin pihapiirin huvimajalla. Kävelyllä oli 10 senioria.

**Myllytapahtuma oli torstaina 11.5.2023**. Tapahtumaan oli anottu kohdeavustusta 970 euroa, joka myös saatiin. Tilaisuutta mainostettiin Lähisanomissa, kaupungin LUO TAPAHTUMA-sivustolla, Rekolan Raikkaan kotisivuilla, Marjatta-Säätiön ja asukastilan ilmoitustaululla sekä FB-sivustolla. Esko Lerssi avasi tilaisuuden. Esiintymässä oli Petri Ikkela, Rekola-Koivukylän Eläkkeensaajien rivitanssiryhmä, Havukosken Eläkeläisten senioritanssiryhmä ja Rekolan Raikkaan Syrenia-ryhmä. Kiia Haapasalo veti alkujumpan. Senioripaku oli paikalla. Mehut, pullat ja kertakäyttöastiat oli tilattu Teräsvaarisalista. Telttä oli lainassa Jari Jääskeläiseltä ja tuolit ja pöydät tuotiin Hakunilan urheilupuistosta. Paikalle tuli myös Havukoski -hankkeen Kiia Waden (Helsinki Mission) ja hän esitteli heidän toimintaansa. - Kiitos kaikille kävijöille, vapaaehtoisille ja esiintyjille!

**Salonsaaren loma 25.-27.5.2023**. Salonsaaren lomalle osallistui 13 henkilöä. Perjantaina 26.5.23 Marjatta-Säätiön väki, yhteensä 43 henkilöä tuli bussikuljetuksella päivävierailulle ja viihtyivät hyvin seurustelun, ruoan ja aktiviteettien parissa. Salonsaari ry:n henkilökunta kiitti Raikkaan väkeä, joka oli ottamassa vierailijoita vastaan ja tarjosi monelle tuttuja kasvoja sekä kotoisaa oloa.

**Puistojumppa kesäkaudella 2023** oli edellisen kesän tavoin 6 kertaa kesämaanantaisin 29.5.(31), 5.6. (25), 12.6. (17), 14.8. (17), 21.8. (25) ja 28.8. peruuntui sateen vuoksi. Alkukesän vetäjänä oli Johanna Saarema ja loppukesän vetäjänä oli Suvu Hakala. Keskiarvo oli 24 puistojumppaajaa/kerta. Vantaan kaupunki tuki

tapahtumaa 125 eurolla. Rautkallion kentän käyttö lupa saatiin ”erikoislupana”, koska kenttää ei voi varata normaaliin tapaan.

Rekolan Raikkaan (pääseuran) **Kuusijärvitapahtuma oli 24.9.2023**, jossa seniorijaoston jäsenet hoitivat kahvituksen ja makkaranpaiston, hoitivat luontopolun kysymykset ja ketjunheiton. Jonna Rauta hoiti voimisteluesityksen ja Helena Haapomaa ohjatun jumpan. Tilaisuuden palaute on ollut hyvää ja tulossa on vastaavanlainen syksyllä 2024.

**Kisakeskus torstaina 26.10.2023.** Yhteensä 17 henkilöä osallistui Kisakeskuksen päivään, jonne matkattiin yhteiskuljetuksella. Perillä nautittiin kahvit ja sen jälkeen siirryttiin liikuntasaliin. Ohjelmassa oli sisägurling, josta kaikki pitivät. Pelattiin ja kilpailtiin leikkimielisesti, kuitenkin ihan tosissaan. Lounastauon jälkeen vuorossa oli jousiammuntaa. Se onnistui todella hyvin, koska napakympejäkin tuli. Kuitenkin sisägurling oli päivän "juttu" ja siksi sitä pelattiin vielä tovi ennen lähtökahveja. - Päivä oli onnistunut!

Rekolan Raikkaan seniorijaosto järjesti ensimmäisen kerran 30.11.2023 **syntymäpäiväonnittelutilaisuuden** Teräsvaarisalissa, jossa onnittiin toimintavuoden aikana 70-, 75-, 80-, 85- ja 90-vuotispäiviään viettäneitä yhteisellä kahvihetkellä. Mukaan kutsuttiin myös kaikki yli 85-vuotiaat jäsenet. Kutsuttavia oli 22 senioria, joista 16 tuli juhlaan ja isäntiä oli 6 seniorijaoston jäsentä. Esko Lerssi lausui onnittelutervehdyksen. Mukana olijat kertoivat lyhyesti itsestään, juotiin juhlakahvit ja lähtiessä Malla Lerssi ja Ritva Sarkkinen antoivat syntymäpäiväsankareille ruusut.

Kaudella 2023 oli vain yksi **askarteluhetki 5.12.2023** Raikkaan toimistolla, mukana 5 henkilöä, aiheina palasaippua ja jalkakylpypommit. Vetäjänä Sirpa Riihentausta.

**Joulupuuro 7.12.2023 Teräsvaarisalissa.** Rekolan Raikkaan seniorijaoston järjestämälle joulupuurolle osallistui yhteensä 58 henkilöä. Mukana oli myös TUL Uudenmaan piirin muiden seurojen jäseniä sekä yllätysvieraina Korson eläkeläisiä. Ritva Kima toivotti kaikki tervetulleiksi ja Esko Lerssi kertoi omassa osuudessaan seniorijaoston toiminnasta. Tilaisuudessa julkistettiin Raikkaan seniorien **Vuoden 2023 Seniori Pertti Hampinen**. Hän on urheilullinen, hyvä esimerkki nuoremmille, energinen ja ahkera liikkuja. Myös arpajaiset oli ohjelmassa, joissa voittona oli kolme tuotekoria.

**Jouluristeily** oli vuonna 2023 joulutorimatka Lohjalle 9.12.2023. Mukaan lähti 15 jaoston jäsentä. Matka tehtiin yhdessä bussilla, mutta itse joulutorilla ryhmä hajaantui, koska kaikilla oli mielessään omat ostokset. Yksi Lohjan joulutoritapahtuman mielenkiintoinen kohta oli pienet kirkkokonsertit päivän aikana. Tarjolla oli kaikenlaista ostettavaa, mutta ehkä parasta oli kävellä ja katsella kaikkea sitä myytävien tavaroiden paljoutta.

Pääseuran joulujuhla oli sunnuntaina 17.12.2023 Havukosken koululla. Paula ja Jaakko Kaunismäki toivat tarjottavat. Seniorijaoston jäsenet, Esko ja Malla Lerssi, Ritva ja Jaakko Sarkkinen, Pirjo Vastamäki, Kristiina Koistinen, Soile Sillanmäki ja Paula Kaunismäki, huolehtivat kahvituksen. Paula Kaunismäki oli tehnyt 200 joulupussia lapsille, joita jaettiin myös aikuisille.

### 6.3.2. Rekolan Raikkaan seniorijaoston järjestämiä tapahtumia yhdessä TUL Uudenmaan piirin muiden seniorien kanssa

Uudenmaan piirin senioreiden **Pakkasjuhlaa** vietettiin 18.1.2023 perinteiseen tapaan Puistokulman alasalissa. Puheenjohtaja Ritva Kima avasi tilaisuuden ja kertoi kevään toiminnasta. Riku Ahola kertoi mm. Puistokulman käyttöasteen olevan hyvä ja toimintaa on kaikissa ikäryhmissä. Lounas on nyt tarjolla myös eläkeläishintaan. Yhdistyneen Uudenmaan piirin toiminta on lähtenyt hyvin käyntiin. Senioreille tarjotaan liikkumisen iloa - tapahtumia kevään aikana Kisakeskuksessa. Ville Hautakangas kertoi lihaskunnon ja kiertoarjoittelun tärkeydestä ja yhteistyöstä kuntokeskus Fressin kanssa. Puheiden, arpajaisten ja kahvituksen lisäksi ohjelmassa oli musiikkiesityksiä: Kaisa Pudaksen kaunista yksinlaulua ja piirin senioriorkesteri, Eko, Heikki, esittivät tuttuja kappaleita vuosien varrelta.

**Kuusijärvitapahtuma 23.8.2023 klo 13–15. Tapahtumaan osallistui n. 30 henkilöä.** Rekolan Raikkaan seniorit järjestivät elokuisen iltapäivän Kuusijärven uudella grillillä. Tarjolla oli edulliseen hintaan makkaraa, kahvia ja kahvipullaa sekä porkkanakakkua. Tilaisuuden avasi seniorijaoston puheenjohtaja Esko Lerssi ja TUL Uudenmaan piirin veteraanien tervehdyksen toi Kiki Kima. Vierailevina esiintyjinä olivat Rekolan-Koivukylän Eläkkeensaajien rivitanssiryhmä, jonka esitys aloitti ja toi tilaisuuteen iloisuuden, kun vielä sadekin hellitti. Esko Sarkasen luontopolulla oli 12 kysymystä, osa oli tuttuja ennestään, osaa oli muuteltu hieman. Kolmiotteluun, ketjunheittoon, kuulan tarkkuusheittoon ja muokattuun mölkkypeliin osallistui 24 henkilöä. Uusi grillipaikka oli viihtyisä. Ja iltapäivä oli täynnä puheensorinaa, koska kesän jälkeen kaikilla oli paljon kerrottavaa. Mukana tapahtumassa oli edustettuina Rekolan Raikkaan seniorien lisäksi Toukolan Teräksen, Jakomäen Pyryn, Helsingin Kotkien ja Leppävaaran Sisun veteraaneja. Kiitos kaikille mukana olleille – Tapaamisiin vuonna 2024!

### 6.3.3. TUL Uudenmaan piirin muiden seurojen veteraanien järjestämiä yhteisiä tapahtumia

**Vantaan Avoimet YD Petankkikisat 1.5.2023**, järjestävänä seurana: Korson Kaiku, paikkana Korso, Ruusupaviljongin kenttä. Kilpailumuoto oli duppeli ja mukana oli 24 joukkuetta. A- ja B-sarjan kolme parasta palkittiin.

**Annalan kenttä** -tapahtuma 24.5.2023 Toukolan Teräksen Annalan kentän tapahtuma. Tapahtumassa osallistui kaikkiaan n. 25 henkilöä, joista 6 oli Raikkaan senioreita.

**Hämeenkyllän kävely keskiviikkona 31.5.2023, oppaana Harri Rinne.** Lissu Mäkisen kertomana: Tänäpäin taas kotikaupunki tutuksi kierroksella. Vierailimme Hämeenkyllässä ja Pähkinärinteessä. Olli-Pekka Jokelan suunnittelema 1992 valmistunut Hämeenkyllän kirkko, rakennettiin 1966 valmistuneen pieneksi jääneen kirkon ympärille. Kirkkoa kutsutaan mm taidekirkoksi. Taideteokset sisätiloissa ovat taidemaalari Silja Rantasen ja kuvanveistäjä Martti Aihan käsialaa. Vantaalla ei paljon vesistöjä ole, mutta Pähkinärinteestä löytyy Lammaslampi.

**Henna Mäntyoja** toimi vetäjänä kaupunkikävelyillä, jotka olivat Suomenlinna 12.9.2023, mukana 6 henkilöä ja Helsingin patsaat sekä kaupungin historiikki 20.10.2023, mukana 4 henkilöä.

**Hyvinkään Sveitsi, tiistaina 19.9.2023.** Ville Hautakangas järjesti TUL Uudenmaan piirin senioreille päiväkävelyn Hyvinkään Sveitsin metsäpoluilla. Kävelyn jälkeen oli yhteinen lounas, joka oli todella herkullinen. Myös uiminen oli listalla. Matkat tehtiin kimpakyydeillä. Päivä ei ollut aurinkoinen, mutta tunnelma oli. Mukana oli Ritva Kima, joka on TUL Uudenmaan piirin veteraanien puheenjohtaja sekä 17 Raikkaan senioria.

### 6.3.4. Muita TUL:n tapahtumia kaudella 2023

Ville Hautakangas järjesti Myyrmäen **Fressi -tapahtuman maanantaina 27.2.2023**. Osallistujia oli 12, joista Raikkaan senioreita oli 2 henkilöä. Ohjatulla tunnilla tutustuttiin kuntosalilaitteisiin sekä käytiin läpi, miten lihaskuntoharjoittelu voidaan toteuttaa oikein ja turvallisesti laitteiden avulla.

**Senioripäivät 6.-7.6.2023 Kemi.** Tapahtuman järjesti TUL ja TUL:n Lapin piiri. Raikkaan seniorit eivät osallistuneet tapahtumaan.

**Rundi Helsinki 2023** -tapahtumaan osallistuttiin sunnuntaina 27.8.2023 vapaaehtoisina. Ritva Kima sai värvättyä mukaan 19 henkilöä, joista liikenteen ohjauksessa oli mukana viisi Raikkaan senioria. Tapahtumaan osallistui kaikkiaan n. 232 pyöräilijää.

Teemalla ”**Sata Vuotta Sisua**” -juhlaturnaus oli 16.11.2023 Pasilan petankkihallissa, jonka järjestivät Leppävaaran Sisun veteraanipetankistit. Juhlaturnaukseen osallistui 16 joukkuetta. Kaikille jaettiin palkinnoksi ja muistoksi tuore Leppävaaran Sisun 100-v historiikki, jonka kovien kansien välissä on sisältöä 251 sivua. Paula Kaunismäki lahjoitti oman kirjansa Rekolan Raikkaalle.

**Leppävaaran Sisu 100-vuotta** pääjuhla järjestettiin 18.11.2023 Sellon kauppakeskuksen Sellosalissa. Esko Lerssi osallistui Raikkaan edustajana tilaisuuteen. Rekolan Raikas lahjoitti Leppävaaran nuorisotoiminnalle 100 euroa.

**Lihaskunnosta Hyvinvointia** -tapahtuma oli Fressissä lauantaina 2.12.2023. Tilaisuuteen osallistui n. 30 senioria. Harri Rinne kertoi, että luento diabeteksestä oli erittäin hyvä. Ryhtiliikejumppa oli oman kehon huoltoa ja kuntovälineisiin tutustuttiin kiertäen. Ville Hautakangas kertoi, että palaute päivästä on ollut hyvä. Raikkaan senioreista oli neljä henkilöä mukana tapahtumassa. 6.3.5. Teatteri-, museo- ym. käynnit **Kauden 2023** aikana tarjolla oli lippuja seuraaviin esityksiin: 18.3.2023 COM-PASSION/Teatteri Jurkka; 16.4.2023 Rottien Pyhimys/Teatteri Kapsäkki; 30.9.2023 Hiirenloukku/HKT, Arena-näyttämö; 14.10.2023 Rakkauskirjeitä/Teatteri Vantaa; 17.10.2023 Kiviä taskussa/HKT; 14.11.2023 Seniorisoppa/HKT; 24.11.2023 Rakas Evan Hansen; 9.12.2023 Everstinna/HKT; 16.12.2023 La Strada/Avoimet Ovet sekä 13.4.2024 SELLI/Teatteri Jurkka.

**Suomen Kansallismuseo - Gallen-Kallelan, ensimmäiset ja viimeiset teokset.** TUL Uudenmaan piirin veteraanit olivat opastetulla kierroksella Suomen Kansallismuseossa **tiistaina 14.2.2023**. Raikkaan senioreja oli mukana 5 henkilöä, yhteensä mukana oli 13 henkilöä.

**Heinolan kesäteatteri 26.7.2023 Tenorit liemessä -esitys.** Retkellä oli mukana 52 ikäihmistä edustettuina Rekolan Raikkaasta, Havukosken Eläkeläisistä, Koivukylä-Rekolan Eläkkeensaajista, Koivukylän Leijonista, Leppävaaran Sisusta, Jakomäen Pyrystä sekä Korson SPR:stä. - Näin toteutui yksi, usein esitetty toive: ollaan yhdessä eri seurojen jäsenet ja tullaan tutuiksi.

## 6.4 Tiedottaminen

Rekolan Raikkaan seniorien jäsenkirje nro 1/2023 lähetettiin omana, erillisenä jäsenkirjeenä 26.12.2022, koska TUL Uudenmaan piirin veteraanijaoston jäsenkirje nro 1/2023 lähetettiin 6.1.2023 ja Raikkaan seniorien toiminta alkoi jo 9.1.2023. Rekolan Raikkaan seniorien jäsenkirje nro 2/2023 lähetettiin yhdessä TUL Uudenmaan piirin veteraanien jäsenkirjeen kanssa 1.7.2023.

Tiedottamiseen on käytetty myös Raikkaan veteraanien omia nettisivuja, jonne tapahtumia on päivitetty, kuten TUL:n piirin kirjeet, Eläkeläisjärjestöjen yhteistyötoimikunnan tapahtumat sekä on ylläpidetty valokuvagalleriaa tapahtumista.

Paula Kaunismäki on kirjoittanut tapahtumista Koivukylän Lähisanomiin ja/tai niitä on julkaistu myös TUL Aviisissa. Koivukylän Lähisanomissa on ollut päivitettyinä liikuntaryhmien viikko-ohjelmat.

Eri tapahtumista on pyritty tiedottamaan myös omalla, erillisellä tiedotteella, jotta tieto tavoittaisi mahdollisimman monet jäsenet.

Rekolan Raikkaan **Seuralehteä 2023** ei tehty vuonna 2023, vaan Raikkaan syksyn toiminnasta oli Koivukylän Lähisanomissa nro 4/2023 keskiaukeamajulkaisu. Lehden painosmäärä on 9800 lehteä ja se jaetaan Koivukylän suuralueella.

## 6.5. Talkootoiminta

Maastohiihdon Hakunilan Suomen Cupin kilpailu oli viikonloppuna 11.-12.2.2023. Rekolan Raikkaan 13 senioria hoitivat kisojen toimitsija- ja järjestysmiestehtäviä. Tällä kertaa järjestystehtävissä oltiin viikonloppukisan takia aiempaa pidempiä jaksoja, lauantaina 6 tuntia ja sunnuntaina 5 tuntia.

Anna Kojola oli Vantaan Seuran järjestämällä Keskiaikapäivillä Pyhän Laurin kirkon ympäristössä liikenteen ohjaajana 12.8.2023.

Toimiva Koivukylä – Toimari ry järjesti Vallaton Yö -tapahtuman perjantaina 1.9.2023 klo 18 alkaen Koivutorilla. Rekolan Raikkaasta kortillisina järjestysmiehinä tapahtumassa olivat Anna Kojola, Juha Kärkkäinen ja Esko Lerssi ja kortittomana Jaakko Kaunismäki.

## 6.6. Kurssit ja muu koulutus

Kaudella ei ollut eikä järjestetty kursseja eikä koulutusta.

## 6.7. Talous

Raikkaan veteraanien taloudenhoitajana toimi Ritva Sarkkinen. Vuoden 2023 lopussa Raikkaan veteraanien maksaneiden jäsenten määrä oli **64** henkilöä. Toiminta katettiin jäsenmaksu- ja liikuntamaksuilla saaduista tuloista sekä pääseuran maksamalla seuratuella. Talkootyöstä saatu tuotto oli myös erittäin tärkeä toiminnan lisätuki, kuten myös arpatuotot.

# 7. YLEISURHEILU

## 7.1. Jaoston kokoonpano

Yleisurheilujaostoon ovat kuuluneet puheenjohtajana Esko Ranto, varapuheenjohtajana Katri Pohjanvirta, sihteerinä ja taloudenhoitajana Paula Kaunismäki ja muina jäseninä Taina Ala-Nikkola, Reijo Niemi, Sini Seemer ja Tapio Tolonen. Jaosto piti kaksi varsinaista kokousta vuonna 2023. Muutoin asiat hoidettiin palaverilla harjoitusten yhteydessä sekä sähköpostitse jaoston jäsenten kesken.

## 7.2. Valmennustoiminta

Jaoston valmennustoiminta on organisoitu kolmeen ryhmään: alle 9-vuotiaiden urheilukoulu, alle 13-vuotiaiden yleisurheilukoulu ja sitä vanhempien valmennusryhmä. Ohjaajina ja valmentajina ovat toimineet Sini Seemer, Jenni Juutilainen, Jukka Parkkamäki, Taina Ala-Nikkola ja Esko Ranto.

Vanhempien urheilijoiden valmennus on hoidettu henkilökohtaisten valmentajien toimesta.

## 7.3. Koulutustoiminta

Vuonna 2023 ei ole järjestetty koulutustoimintaa.

## 7.4. Tiedotustoiminta

Seuran tilastot ja seuraennätykset on pidetty koko vuoden ajan ajantasaisina seuran nettisivuilla. Lisäksi tehtiin seuran kilpailukalenteri ja lukuisia tiedotteita. Tiedotusta on hoidettu myös Facebookin kautta.

## 7.5. Järjestetyt kilpailut

Seura järjesti kahdet viralliset yleisurheilukilpailut vuonna 2023. Nuorten TUL-aluehallit pidettiin Liikuntamylyssä 25. helmikuuta ja aikuisten TUL-kisat Leppävaarassa 14.6.2023. Molemmat kisat järjestettiin yhteistyössä Leppävaaran Sisun ja Veikkolan Veikkojen kanssa.

## 7.6. Seuracup

Raikas saavutti sarjojen 11–17 v seuracupissa 1285 pistettä (edellisvuonna 1097) eikä selviytynyt cupin finaaliin.

## 7.7. Seuraluokittelu

Seuraliigassa (14-vuotiaiden ja sitä vanhempien toiminta) Raikas sijoittui sijalle 155 (edellisvuonna 118) 26 pisteellä (edellisvuonna 47 pistettä).

Seurojen välisessä nuorisotoimintakilpailussa (13-vuotiaiden ja sitä nuorempien toiminta) seura sijoittui sijalle 173 (edellisvuonna 161) ja saavutti 31 pistettä (edellisvuonna 41 pistettä).

Seurassa oli yhteensä 18 lisenssiurheilijaa vuonna 2023 (edellisvuonna 20). Virallisiin kilpailuihin osallistui 16 urheilijaa (edellisvuonna 19).

## 7.8. SM-kilpailumenestys ja kv. edustustehtävät

Seuralla ei ollut kansainvälisiä edustustehtäviä vuonna 2023. Seura saavutti vuonna 2023 SM-kisoista yhden mitalin (edellisvuonna 4) ja yhden pistesijan (edellisvuonna 3). Raikkaan SM-kilpailumenestys oli vuonna 2023 kokonaisuudessaan seuraava:

N 22 20 km maantiekävely: 3) Helmi Köykkä 2.08.33; N 22 3000 m esteet: 6) Aino Tengvall 11.46,54; P 15 korkeus: 10) Konsta Pitkänen 155; P 14 2000 m: 18) Lauri Niemi 6.54,99; P 15 4 km maastojuoksu: 52) Lauri Niemi 16.35.

## 7.9. Menestys TUL:n mestaruuskilpailuissa

TUL:n mestaruuskilpailuissa ei saatu mitaleita vuonna 2023.

## 7.10. Menestys TUL:n aluemestaruuskilpailuissa

TUL Etelä-Suomen aluemestaruuskilpailuissa saatiin yksi mitali vuonna 2023, kun Lauri Niemi oli kolmas P 15 – sarjan 1000 metrin juoksussa ajalla 3.24,13.

## 7.11. Menestys SUL:n aluemestaruuskilpailuissa ja Helsyn mestaruuskilpailuissa

Sarjoissa 15-v ja vanhemmat kilpailut käytiin pääosin aluemestaruuskilpailuina ja alle 13-vuotiaiden sarjoissa pääosin piirinmestaruuskilpailuina.

Hallikilpailut 1 mitali (edellisvuonna 0): P 15 800 m: 3) Lauri Niemi 2.35,35.

Maastojuoksut 0 mitalia (edellisvuonna 0)

Maantiejuoksut 1 mitali (edellisvuonna 1): P 15 4 km: 3) Lauri Niemi 14.40

Maantiekävelyt 0 mitali (edellisvuonna 1)

Viestit 0 mitalia (edellisvuonna 1)

Miesten ja naisten aluemestaruuskilpailut 0 mitalia (edellisvuonna 0)

14–19-vuotiaiden aluemestaruuskilpailut 1 mitalia (edellisvuonna 2): P 14 2000 m: 1) Lauri Niemi 6.49,96

Alle 13-v pm-kilpailut 3 mitalia (edellisvuonna 3): P 12 kuula: 3) Anton Parkkamäki 5.53; T 10 1000 m kävely:  
1) Milja Parkkamäki 6.44,62; T 11 moukari: 1) Raita Pekanpalo 21.37.

Yhteensä SUL:n aluemestaruuskilpailuissa ja Helsyn mestaruuskilpailuissa saavutettiin siis 7 mitalisijaa (edellisvuonna 8).