

Rekolan Raikas – sinun tapasi liikkua

Jouko Lindtman, puheenjohtaja, Rekolan Raikas ry

Rekolan Raikas on toiminut Koillis-Vantaan alueella vahvana, kaiken ikäisten urheiluseurana jo vuodesta 1929. Sen toimintaan on vaikuttanut aina alueen liikuntapaikat ja harrastajien kiinnostus sekä maailmalta tulleet uudet urheilun virtaukset.

Rekolan Raikas toimii urheiluseurana vauvasta vaariin. Jaostot toimivat itsenäisesti raportoiden Rekolan Raikkaan hallitukselle, jossa on edustettuina jaostojen jäseniä. Seuran toiminnan voimavarana on vapaaehtoisuus ja oman työn arvostaminen, jotta urheilun saralla voidaan tarjota kaiken ikäisille monipuolista, mielen ja kehon hyvinvoinnille liikkunnallisia kokemuksia, elämyksiä ja onnistumisia.

Toiminnan tavoitteena on pitkäjänteinen ja hyvin suunniteltu toiminta, jossa kukaan ei ole yksin, ketään ei jätetä ja autetaan sekä kannustetaan kaikkia yhdessä eteenpäin kohti onnistumisia. Luotetaan siihen, että kun liikunnan aloittaa nuorena, se kantaa läpi koko elämän. Välillä pidetään taukoa, mutta kaipuu liikuntaan ei unohdu koskaan.

Rekolan Raikkaan toiminta ei pidä taukoa kesäisinkään. Silloin tarjolla on yleisurheilua sekä puistoliiikuntaa niin nuorille kuin ikäihmisille.

Kun liikkuu itselleen mieluisalla tavalla, se voi tuoda elämään suuren määrän iloa ja mielihyvää. Liikkumalla huoletaan kehoa ja mieltä. Jos haluaa saada liikkumisesta mahdollisimman paljon iloa irti, voi etsiä ja löytää itselleen sopivan liikkumisen muodon. Rekolan Raikas tarjoaa jokaiselle viikonpäivälle liikuntamahdollisuuden, niin päivällä kuin illalla. Vapaaehtoisesti toteutettu valmennus ja ohjaus takaa sen, että liikuntamaksut ovat edulliset.

Vuoden kohokohta on seuran, kaikille yhteinen joulujuhla, jossa eri jaostot vastaavat ohjelmasta, palkitaan seuran paras urheilija, Raikas nuori, vuoden parhaat yleisurheilijat sekä julkistetaan vuoden veteraani. Yllätysvieraina on joulupukki, joka tuo tullessaan pienet lahjat lapsille. Tilaisuus päättyy yhteiseen kahvitaukioon.

Kevätkausi oli onnistunut ja liikkunnallisesti erittäin vauhdikas. Tästä suuri kiitos kuuluu seuran toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille sekä innokkaille harrastajille eri liikuntaryhmissä. Jotta toimintamme voisi jatkua ja voimistua tulevana kautena, toivomme mukaan lisää vapaaehtoisia sekä uusia jäseniä. Yhdessä tehden, vahvana ryhmänä saamme paljon hyvää aikaan, sillä urheilu kuuluu kaikille.

Tule mukaan liikkumaan tai liikuttamaan.



Onko pakko tänään, kun voisit aloittaa liikunnan huomenna

Moni miettii, myös Rekolan Raikkaan seniorijaoston jäsenet, että mitä tekisi syksyllä, kun kesän tekemiset on eletty ja illat pimenevät. Jumiutuuko sitä paikoilleen? Meistä jokainen osaa nauttia kesän kaikista hetkistä, sen lämmöstä, sen valoisuudesta. Kesässä on hyvä olla, vaan siinä se onkin. Nyt jos koska on aika ajatella, mitä oma keho viestii, mihin se on valmis ja mitä sen hyväksi voi tehdä.

Syksyisin kesätaun jälkeen urheiluseurat aloittavat jälleen toimintansa, jossa on tarjolla liikunnasta kiinnostuneille paljon hyvää tekemistä. Liikunnasta saa hyvän olon, mielen ja kunnon. Itselle sopiva liikuntamuoto löytyy kokeilemalla ja siinä kokeilussa ei ole ikärajaa.

Yksi hyvä laji on kävely, joka kaikkien kannattaa ottaa liikkunsaan huomioon. Kävely on lempeä ja nivelistävällinen laji, jota on erittäin matala kynnyksellä lähteä harrastamaan. Rekolan Raikkaan seniorijaosto järjestää kauden aikana muutamia kertoja yhteisiä kävelytapahtumia lähialueen vanhusten palvelutalojen asukkaisen kanssa sekä yhdessä TUL Uudenmaan piirin veteraanien kanssa. Näille kävelyille voi tulla mukaan kuka vain, tuoda ystävän mukanaan eikä kävelyllä tarvitse olla yksin. Kävelyn aikana on mainiosti aikaa pohtia mielessä päivän tapahtumia ja toisaalta myös

antaa ajatuksille aikaa tuulettua ja jättää arjen murheet takaa-alalle.

Rekolan Raikkaan seniorijaoston syyskauden 2023 sisäliikunnat alkavat maanantaina 4.9., ensimmäisinä iltapäiväjumppa Havukosken nuorisotalolla sekä pehmolentopallo Rekolanmäen koululla. Tiistaina 5.9. Foibekartanolla ja keskiviikkona 6.9. Hakunilan uimahallin terapia-altaalla alkavat vesijumppat. Keskiviikkona 6.9. Marjatta-Säätiöllä ja perjantaina 8.9. Koivukylän vanhustentalolla kuntosalivuorot. Ja torstaina 14.9. alkaa tuolijumppa Marjatta-Säätiöllä. – Tarkemmat tiedot liikuntaryhmistä löytyy liikuntaryhmälistalta sekä kotisivuilta. Tarjolla liikunnan ohella on myös teatteriesityksiä, yhteisiä kahvihetkiä ja joulukuussa joulupuuro Teräsvarisalisissa.

Tule torstaina 31.8.2023 klo 14 syyskauden avajaisiin Teräsvarisaliin, jossa tarjolla iltapäiväkaffit. Voit kysyä syksyn toiminnasta, ilmoittautua liikuntaryhmiin ja tavata muita jaoston jäseniä tai jos olet uusi, voit tehdä tuttavuutta. Ilmoittautua viimeistään 23.8.2023 mennessä Paulalle, puhelin 050 4536364.

Liikkunnallisin terveisin,
Esko ja Paula
Rekolan Raikas, seniorijaosto

Yleisurheilu

Rekolan Raikkaassa on noin 40 yleisurheilun harrastajaa. Toimintaa on tarjolla aina lasten urheilukouluista huippu-urheiluun saakka. Kaudella 2023–2024 yleisurheilun nuorisotoimintaa toteutetaan kolmessa ryhmässä:



Urheilukoulu 2016–2015 syntyneille

Urheilukoulun ohjelma on monipuolinen ja sisältää yleisurheilun lisäksi pelejä, leikkejä ja monipuolisia liikuntaharjoituksia. Urheilukoulua pidetään salikauden ajan tiistaisin Rekolan koululla klo 17.30–18.30. Ensimmäinen harjoituskerta on 5. syyskuuta. Kesäkaudeksi 2024 toiminta siirtyy Hiekkaharjun kentälle ja kesäkauden harjoituspäivä varmistuu myöhemmin. Urheilukoulun jäsenmaksu toimikaudelle 5.9.2023–31.8.2024 on 100 euroa. Ilmoittautumiset urheilukouluun voi tehdä sähköpostitse yleisurheilu@rekolanraikas.fi tai ensimmäisellä harjoituskerralla paikan päällä. Ilmoittautumisessa tarvitaan lapsen nimi, syntymäaika, osoite sekä huoltajan nimi ja sähköpostiosoite. Tiedustelut Esko Ranto 050-5378653.

Hiekkaharjun kentällä lauantaisin klo 11–12. Syyslo-maviikon jälkeen viikolla 43 alkaa sisäharjoituskausi Hakunilan väestönsuojan yleisurheilutilassa, jossa harjoitukset ovat maanantaisin ja perjantaisin. Toukokuun alusta 2024 lukien harjoitukset ovat taas Hiekkaharjun kentällä ja kesän 2024 viikonpäivät varmistuvat myöhemmin. Yleisurheilukoululaisen jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Uudet tulokkaat voivat ilmoittautua yleisurheilukouluun Hiekkaharjun kentällä syyskuun lauantaiharjoitusten yhteydessä tai sähköpostitse yleisurheilu@rekolanraikas.fi. Sähköposti-ilmoittautumisessa tulee olla lapsen nimi, syntymäaika ja osoite sekä huoltajan nimi ja sähköpostiosoite. Tiedustelut Esko Ranto 050-5378653.

Valmennusryhmä 2010–2007 syntyneille

Yleisurheilun valmennusryhmä harjoittelee Hakunilan väestönsuojassa, Liikuntamyllyssä ja Hiekkaharjun kentällä. Jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Kiinnostuneet uudet urheilijat voivat tiedustella ryhmän toiminnasta valmentaja Esko Rantolta, puh. 050-5378653 tai sähköpostitse yleisurheilu@rekolanraikas.fi. Ryhmään mahtuu uusia urheilijoita.

Yleisurheilukoulu 2014–2011 syntyneille

Yleisurheilukoulun toiminta on monipuolista. Lajiharjoittelun osalta tavoitteena on perehdyttää kaikkiin yleisurheilulajeihin. Yhteisharjoituksia on 1-2 kertaa viikossa. Aikavälillä 2.9.–7.10. yleisurheilukoulua pidetään



Voimistelujoukko

Lastenliikunta- ja harrastevoimistelu ryhmät, syksy 2023

Ikä	Ryhmä	Päivä	Aika	Paikka
4-6v	Minit	Keskiviikko	17:00-17:45	Varia Koivukylä
4-5v	Vikkelät veckat	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	Varia Koivukylä

Lastenliikunta ja harrasteryhmät aloittavat viikolla 35.
Ryhtiin ei vaadita aikaisempaa voimistelutaitoa.

Lastenliikunnan, Harrasteryhmien hinta Syyskaudelle 2023 on 100€ sisältäen vakuutuksen, seuran jäsenmaksu maksetaan syksyllä 2023 erikseen.

Voimistelun alkeet ryhmän maksu syksyille 2023 on 120 sisältäen vakuutuksen, seuran jäsenmaksu maksetaan syksyllä erikseen.

Esivalmennusryhmä

Ikä	Ryhmä	Päivä	Aika	Paikka
6-8v	Selexa	Maanantai ja Keskiviikko	17:00-18:00	Varia Koivukylä

Valmennusryhmät

Ikä	Joukkue	Sarja	Harj/vko
8-10v	Sire	8-10.	3
12-14v	Seelia	12-14, Kilpasarja	4
14-16v	Sabine	14-16, Harrastesarja	3
yli 18v	Syrenia	Yli 18, Harrastesarja	1
Yli 35v	Ruusut	Yli 35, Joukkuevoimistelu	2

Tarkemmat tiedot ryhmistämme löydät nettisivuilta www.rekolanraikas.fi
Lisätietoja ryhmistä voi kysyä Jonna Rauta p. 050-3675665 tai jonna.m.rauta@gmail.com

EMMA DUBB



EMMA DUBB



Kuntojaos



Kunnan Piirin syyskausi

1.9.-15.12.2023 alustava ohjelma

Ma	10:30 – 11:30	DanceFitYoga	Nuorisotalo	Miisa
	19:00 – 20:00	Vatsa-pakarat-reidet	Havukoski	Hantta
	20:00 – 21:00	Kehonhuolto	Havukoski	Hantta
	19:00 – 20:30	Sähly	Kytöpuisto	Tommi
Ti	17:00 – 18:00	Kunnan startti	Havukoski	Emmi
	18:00 – 19:00	Power body	Havukoski	Emmi
	18:00 – 19:30	Hathajooga	Rautpiha	Natali
Ke	17:30 – 19:00	Slow flow jooga 13.9. alk.	Kytöpuisto	Mervi
	19:00 – 20:30	Muokkaus + venyttely	Havukoski	Senja
	19:00 – 20:30	Dance	Rekola	
To	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
La	09:00 – 10:00	Vatsa-pakarat-reidet	Kytöpuisto	Emmi
	10:00 – 11:00	Core+venyttely	Kytöpuisto	Emmi
Su	17:00 – 18:00	Kunnan jumppa	Kytöpuisto	Suvi
	18:00 – 19:00	Venyttely	Kytöpuisto	Suvi

Kunnan 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 omalla nimelläsi, sähköposti- ja katuosoitteellasi sekä syntymävuodellasi varustettuna jäsenrekisteriämme varten.

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!

Salit:

Havukosken koulu, Tarhakuja 2
Havukosken Nuorisotalo, Eteläinen rastitie 14
Kulomäen opetuspaikka, Maauuninpolku 3
Kytöpuiston koulu, Peltoniemenkuja 1
Mikkolan koulu Lyyra, Lyyranpolku 2
Rautpihan päiväkot, Rautkallionkatu 7
Rekolan koulu, Rekolantie 67

Vantaan liikuntapalveluiden ja kuntojaoksen yhteistyökurssit

Ti	19:00 – 19:55	Zumba	Havukoski	Ansa
To	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. Kunnan piirin osallistujille hinta on 30€/kurssi.

Sporttia kaikille / Kuntojaoksen tunnit

To	11:00 – 12:00	Äiti + vauvajumppa	Nuorisotalo	Suvi
----	---------------	--------------------	-------------	------

Ilmoittautuminen:

<https://sporttiakaikille.fi/sportti/liikuntaryhmat-kevat-aikuiset/?paikka=8>
Sporttikortti 45 euroa/ kausi



Lisätiedot netistä:

www.rekolanraikas.fi/ Kuntoliikunta, mail: kuntoliikunta@rekolanraikas.fi