



2018 - 2020

**Mielekästä
Liikunnan Iloa**

Mielekästä Liikunnan Iloa

Mielekästä Liikunnan Iloa yhdistää luonnossa liikkumisen ja terveysliikunnan. Hanke on suunnattu työttömille sekä osa-aikaisesti työssä oleville, jotka haluavat lisätä liikkumistaan ja tavata uusia ihmisiä. Toiminta on maksutonta.

Mottona on yhdessä tekeminen ja liikunta on suunniteltu kaikille sopivaksi. Tule rohkeasti mukaan - pääset kokemaan ja kokeilemaan uusia lajeja ja elämyksiä. Toimintaa järjestävät yhdessä Mielen Ry ja Rientolan Setlementti ry.

Esimerkkejä lajivalikoimastamme

kävelyfutis, sähly, keilaus, kuntosali, frisbeegolf, mini-golf, sulkapallo, jousiammunta, vesijumppa, kuplapallo-futis, ammunta, biljardi, kävelyretket, juoksukoulu, tanssitunnit, jooga, jumpat, venyttelyt.





Retkiä

Kylpyläreissuja, veneretkiä, lasketteluretkiä - tervetuloa mukaan ideoimaan toimintaa kanssamme!

Elämys- ja luontoliikuntaa

Melonta, kiipeily, pilkkiretket, luistelu, lumikenkäkävely, patikointi, luontoretkitoiminta.



Kun haluat mukaan toimintaan
ota yhteyttä

Risto Lahtinen

Hankevastaava

050 513 1158

risto.lahtinen@mielen.fi

J-P Heininen

Hanketyöntekijä

050 353 7243

j-p.heininen@rientola.fi

Katso lisää



**Mielekästä
Liikunnan Iloa**

mielen.fi > toiminta > hankkeet >
mielekasta-liikunnan-iloa



**Rientolan
Setlementti ry**

