

Mielekästä Liikunnan Iloa

SYKSY 2019

Yhteystiedot:

Risto Lahtinen, hankevastaava
risto.lahtinen@mielen.fi
050 5131 158

J-P Heininen, hanketyöntekijä
j-p.heininen@rientola.fi
050 353 7243



**Rientolan
Setlementti ry**

MLI-ryhmät Syksy 2019

JOOGARYHMÄ

Vetreyttä ja voimaa kehoon, virkeyttä mieleen. Jooga sopii kaikille, myös ensikertalaisille.

Aika: 14.8.-30.10.19

keskiviikkoisin klo 10-11

Paikka: Tanssisali 4. krs,
Kumppanuustalo Artteli, Salhojank. 42
Ohjaaja: Sini Marikki, joogaohjaaja
Ilmoittautumiset: 050 5131158/Risto
tai risto.lahtinen@mielen.fi

JOUKON JOOGA

Suomen joogaliiton Hathajoogan perusharjoituksia. Sopii myös aloittelijoille. Mukaan joustavat vaatteet ja vesipullo. Maksuton.

Aika: 2.9.-25.11.19

joka ma klo 13.15-14.15

Paikka: Kumppanuustalo Artteli,
4. krs Tanssisali
Ohjaaja: Jouko Lehto,
SJL-ohjaaja opiskelija
Ilmoittautumiset: 050 5131 158/Risto
tai risto.lahtinen@mielen.fi

ASAHI-RYHMÄ

Asahi on terveysliikuntaa, joka ravitsee kehoa ja mieltä. Liikkeet tehdään seisten, rauhallisesti ja rennosti.

Ryhmä on tarkoitettu työttömille ja kuntoutustuella oleville. Maksuton.

Aika: 26.8.-25.11.19

joka ma klo 10.45-11.45

Paikka: Tanssisali 4. krs,
Kumppanuustalo Artteli, Salhojank. 42
Ohjaaja: Riikka Nevalainen
Ilmoittautumiset: 050 5131 158/Risto
tai risto.lahtinen@mielen.fi

KEILARYHMÄ MAANANTAI

Tervetuloa keilaamaan. Mukaan mahtuu 10 ensimmäistä ja paikan päällä saa opastusta. Keilaus sopii kaikille.

Aika: joka ma 9.9.-2.12.19

klo 13.30-15.00

Paikka: Kaupin keilarata, Keilakuja 1.
Vetäjä: JP Heininen.
Tervetuloa mukaan. Maksuton.
Ilmoittautumiset: 050 353 7243/J-P
tai j-p.heininen@rientola.fi



KEILARYHMÄ TIISTAI

Tervetuloa keilaamaan.
Mukaan mahtuu 10 ensimmäistä ja paikan päällä saa opastusta.
Keilaus sopii kaikille.

**Aika: joka ti 10.9.-3.12.19
klo 13.30-15.00**

Paikka: Kaupin keilarata, Keilakuja 1.
Vetäjä: JP Heininen.

Tervetuloa mukaan. Maksuton.
Ilmoittautumiset: 050 353 7243/J-P
tai j-p.heininen@rientola.fi

SULKAPALLORYHMÄ

Tule pelaamaan sulkista. Ryhmään mahtuu kymmenen pelaamaan.
Meiltä saa mailat ja pallot.

**Aika: 12.9.-5.12.19
klo 10.00-11.00 joka torstai**

Paikka: Tampereen Tenniskeskus,
Toimelankatu 8, 33560 T:re
Ryhmä on maksuton.
Ilmoittautumiset: 050 353 7243/J-P
tai j-p.heininen@rientola.fi

KÄVELYFUTIS-RYHMÄ

Tule pelaamaan kävelyfutista rennolla otteella! Kävelyfutis sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.
Ota mukaan rennot vaatteet ja juomapullo.

**Aika: joka torstai 29.8.-12.12.19
klo 13-14.30**

Paikka: Nääshallin liikuntasali,
Näsijärvenkatu 8.
Vetäjinä JP Heininen ja Risto Lahtinen
Ilmoittautumiset: 050 353 7243/J-P
tai j-p.heininen@rientola.fi

SALIBANDYRYHMÄ

Tervetuloa pelaamaan salibandyä.
Ryhmä on maksuton ja mailoja voi lainata paikan päältä.
Suihkumahdollisuus.

**Aika: 28.8.-11.12.19
joka keskiviikko klo 15-16**

Paikka: Nääshallin liikuntasali,
Näsijärvenkatu 8.
Ilmoittautumiset: 050 353 7243/J-P
tai j-p.heininen@rientola.fi



TANSSIRYHMÄ

Tervetuloa nauttimaan tanssista!
Pidetty ohjaaja vetää kaikille sopivan tanssitunnin.

Aika: syyskuun aikana, ilmoitamme tarkan ajan kun selviää.

Paikka: Ilmoitamme, kun tiedossa
Ilmoittautumiset: 050 5131 158/Risto tai risto.lahtinen@mielen.fi

VESIJUMPPA

Tule virkistymään vesijumppaan.
Teemme tehokkaan treenin, joka sopii kaikille.

Aika: 10.9.-3.12.2019 joka tiistai klo 15-16.00. (Paikalle klo 15.00, altaalla klo 15.15)

Paikka: Tamkin terapia-allas, Ensitie 1, ennen Acutaa vasemmalla on S-rakennus ja siellä on allastilat.
Ilmoittautumiset: 050 5131 158/Risto tai risto.lahtinen@mielen.fi

AIKUISTEN UIMAKOULU

Oletko aina halunnut uida oikein ja oikealla tekniikalla. Nyt on mahdollista treenata uinti kuntoon uimaopettajan kanssa.

Aika: varmistuu elokuun aikana

Paikka: Kalevan uintikeskus, Joukahaisenkatu 7
Ohjaaja: Henna Mäkelä
Ilmoittautumiset: 050 5131 158/Risto tai risto.lahtinen@mielen.fi

KUNTOSALIRYHMÄ TIISTAI

Tervetuloa kuntoilemaan kokeneen ohjaajan kanssa. Treenit tehdään rauhallisesti ja ne sopii kaikille.

Aika: 10.9.-3.12.19

joka tiistai klo 11.00-12.30

Paikka: Kalevan uintikeskuksen kuntosali, Joukahaisenkatu 7.
Ostamme rannekkeet infosta.
Ilmoittautumiset: 050 353 7243/J-P tai j-p.heininen@rientola.fi



KUNTONYRKKEILY

Kuntonyrkkeily on monipuolinen laji. Tule kokeilemaan! Treenit sopivat kaikille.

Aika: Syyskuun aikana aloitus

Paikka: Nääshallin nyrkkeily sali,
Näsijärvenkatu 8

Vetäjä: Jukka Vahter,

TVS nyrkkeilyohjaaja

Ilmoittautumiset: 050 5131 158/Risto
tai risto.lahtinen@mielen.fi

VENYTTELYRYHMÄ

Kiristääkö hartioita, onko selkä jumissa? Tule vetristämään lihaksistoa venyttelyryhmään.

Kurssi on maksuton.

Aika: 3.9.-26.11.19

joka tiistai klo 13-14

Paikka: Tanssisali 4. krs,
Kumppanuustalo Artteli, Salhojank. 42

Ohjaaja: Henna Mäkelä

Ilmoittautumiset: 050 5131 158/Risto
tai risto.lahtinen@mielen.fi

SOUTUSPINNING

Tervetuloa treenaamaan sisäsoutua. Treenissä käytät kaikkia kehon isoja lihaksia ja siksi treeni on tehokasta! Sopii kaikille.

Aika: 4.9.-4.12.19

joka keskiviikko klo 15.30-16.30

Paikka: Takon soutajat, Soutukeskus,
Hatanpäänkatu 6.

Ilmoittaudu vain kassalle MLI-hankkeen
asiakkaana ja pääset mukaan!

Ilmoittautumiset: 050 5131 158/Risto
tai risto.lahtinen@mielen.fi

PÖYTÄTENNISTUNTI

Tule pelaamaan pingistä! Nääshallista löytyy 8 pöytää ja meiltä saat välineet ja ohjauksen.

Aika: 4.9.-27.11.19

joka keskiviikko klo 13.30-14.30

Paikka: Nääshalli, pingissali
(harjoittelijat)

Ohjaaja: Seppo Santala

Ilmoittautumiset: 050 5131 158/Risto
tai risto.lahtinen@mielen.fi



KUNTOTESTAUSRYHMÄ

Järjestämme Varalan urheiluopiston kanssa kuntotestauksia. Testit tehdään urheiluopistolla, jossa jokainen asiakas saa oman opiskelijan jonka kanssa suunnitellaan kunto-ohjelma n. 3 kuukaudeksi. Mukaan mahtuu 20-24 asiakasta.

Alkukartoitus ja tapaaminen:

12.11. tiistai klo 9.30-11.00

lideshovi, Motarinkuja 2 A, 33800 Tampere.

Kartoituksessa saat alkuhaastattelulomakkeen ja tapaat oman henkilökohtaisen ohjaajasi.

Kuntotestauspäivät ovat:

3.12. klo 9.00-eteenpäin ja klo 13.00 eteenpäin kahdessa ryhmässä.

ja 10.12. klo 9.00- eteenpäin ja klo 13.00- eteenpäin kahdessa ryhmässä.

Ilmoittautumiset: 050 353 7243/J-P tai j-p.heininen@rientola.fi



SAUNARYHMÄ

Saunaryhmässä pääset saunomaan ja uimaan Näsijärven upeissa maisemissa. Tervetuloa virkistymään.

Aika: 12.9.-28.11.19

joka to klo 15-16.30

Paikka: Rauhanniemen kansankylpylä, Rauhanniementie 24

Ohjaaja: Seppo Santala

Kokoonnutaan lipunmyynnin edessä, jossa ohjaaja maksaa pääsymaksun.

Ole ajoissa paikalla.

Ilmoittautumiset: 050 5131 158/Risto tai risto.lahtinen@mielen.fi

GOLFIN ALKEISKURSSI

Oletko joskus halunnut kokeilla golfia?

Nyt on mahdollisuus tulla golfin alkeiskurssille. Vetäjänä huippuammattilainen, joka kisaa European tourilla.

Aika: 9.-11.9.2019 ma-ke klo 10-13

Paikka: Nokia River golf, Alastalontie 33, 37120 NOKIA

Kurssi on maksuton ja tarkoitettu työttömille. Kurssille osallistuneet saavat Green cardin (pelilupa) loppukaudeksi. Mukaan mahtuu 10. Golfata voi sellaisessa asussa, kuin viihtyy ulkona.

Ohjaaja: Elina Nummenpää

Ilmoittautumiset: 050 353 7243/J-P tai j-p.heininen@rientola.fi

RETKET

KYLPYLÄRETKI TAMPEREEN KYLPYLÄÄN

Tervetuloa kylpylään. Ohjelmassa ilmainen vesijumppa klo 12.00.

Aika: 15.11. perjantai klo 11.30-13.30.

Hinta: maksuton, mukaan mahtuu 10 ensimmäistä.

Kylpylän jälkeen nautimme lounaan kylpylän ravintolassa.

Ilmoittaudu: 050 5131 158/Risto tai risto.lahtinen@mielen.fi

LUONTORETKI PIKKU-AHVENISTOLLE

Tule mukaan luontoretkelle Ylöjärven maastoon.

Teemme pienen kävelyretken järven ympäri ja nautimme nokipannukahvit ja eväät nuotiolla.

Mahdollisuus pelata mölkyä porukalla.

Aika: 20.9.19 perjantai klo 9.00-14.00

Lähtö klo 9.00 Kumppanuustalo

Arttelin edestä, Salhojankatu 42.

Ilmoittautumiset: 050 353 7243/J-P tai j-p.heininen@rientola.fi

LÄTKÄMATSII

Tykkäätkö lätkämatsien tunnelmasta? Nyt on tilaisuus päästä paikallispeliin maksutta!

Aika: 13.12. perjantai

Tappara-Ilves klo 18.30.

Tapaamme jäähallin lipunmyynnin edessä klo 18.00.

Ilmoittaudu J-P:lle p. 050 3537243 tai j-p.heininen@rientola.fi

FUTISMATSII TAMMELASSA

Lähde porukalla katsomaan kuinka Ilves taistelee mitaleista futiksessa! Peli on syyskuun aikana, kun alkusarja päättyy 1.9. tulee tarkempi aikataulu.

Varaa paikkasi peliin, mukaan mahtuu 10 nopeinta. Pelit alkavat 18.30.

Ilmoittaudu: 050 353 7243/J-P tai j-p.heininen@rientola.fi

KÄVELYFUTISTURNAUS

Tervetuloa kävelyfutisturnaukseen.

Aika: 27.8. tiistaina klo 10-14.00

Paikka: Lielahden tekonurmikenttä, Federleyinkatu 17, 33400 Tampere

Ilmoittaudu: 050 353 7243/J-P tai j-p.heininen@rientola.fi

SYYSRETKI HIMOKSELLE

Teemme syysretken Himokselle.

Meillä on iso 10 hengen mökki varattuna järven rannalta.

Aika: 2.9.-6.9.19 ma-pe

Maanantaina lähtö klo 10, lideshovi, Motarinkuja 2 33800 Tampere.

Palaamme takaisin pe 6.8. iltapäivällä.

Ohjelmassa mm. vaellusta, melontaretki, kalastusretki, rantasaunalla saunomista, uintia, sekä omatoimista liikkumista luonnossa.

Retkeen sisältyy matkat, ruoat ja ohjelma ja se on maksuton asiakkaille.

Ilmoittautumiset: 050 353 7243/J-P tai j-p.heininen@rientola.fi

INFO:

MLI-hanke on Stean 3-vuotinen liikuntahanke ja se on tarkoitettu työttömille, kuntoutustuella oleville, sekä osa-aikaisesti työssä käyville.

Toiminta on asiakkaille maksutonta.

Toiminnan järjestävät Mielen ry ja Rientolan Setlementti ry.

Lisätietoa:

Risto Lahtinen, hankevastaava
050 5131 158
risto.lahtinen@mielen.fi

J-P Heininen, hanketyöntekijä
050 353 7243
j-p.heininen@rientola.fi

Lisätietoa ryhmistä ja toiminnasta:

 facebook.com/MLIHANKE

