

ELOKOLON AAMUKÄVELYT

Tervetuloa mukaan mukaville Elokolon aamukävelyille! Arttelin aulasta lähdetään kevyelle aamukävelyille joka arkipäivä kello 10.20.

Toimintaan ei tarvitse sitoutua ja halutessasi voit käydä kävelyllä vain kerran.

Ennakoilmoittautumista ei tarvita. Kävelyreitit valitsemme yhdessä. Ulkoilemme puolisen tuntia tai kävelijöiden innostuksen mukaan. Kumppanuustalo Arttelista voi halutessaan lainata kävelysauvoja.

Kävelyn jälkeen juomme Elokolossa yhdessä kahvit.

Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta. Tervetuloa mukaan!

Aika: Päivittäin 6.9.-20.12.2018 klo 10:20 - 10:50 (Huom! vain arkisin talon ollessa avoinna)

Paikka: Kumppanuustalo Artteli, Elokolo 1.krs

Lisätiedot: 050 4071044

Järjestäjä: Tampereen Elokolo, EHYT ry

JOOGARYHMÄ

Vetreyttä ja voimaa joogasta. Ryhmässä perehdytään joogan perusteisiin. Sopii kaikille.

Mukaan rennot vaatteet ja avoin mieli.

Aika: Keski viikkoisin klo 10:00 - 11:00, 12.9. – 7.11.2018

Paikka: Tanssisali Korke, 4. krs

Ohjaaja: Sini Marikki, joogaohjaaja

Hinta: maksuton työttömille ja kuntoutustuella oleville

Lisätiedot: p.050 513 1158 tai risto.lahtinen@mielen.fi

Järjestäjä: Mielekästä iloa liikunnasta –hanke (Mielen Ry ja Rientolan Settlementti ry)

VOIMAA JA TASAPAINOA SENIOREILLE

Ryhmässä fysioterapeutti ohjaa tasapainoharjoitteita seisten sekä lihaskuntoharjoitteita seisten tai lattialla makuuasennossa. Harjoittelu sisältää alkuverryttely-, lihaskunto- ja venyttely osuuden.

Ryhmä on tarkoitettu eläkeikäisille. Tervetuloa!

Aika: Torstaisin klo 10-10:50, 6.9.2018-13.12.2018 (Huom! Ryhmää ei järjestetä 6.12.)

Paikka: Tanssisali Korke, 4. krs

Hinta: 5 €/kerta.

Lisätiedot: Minna Vaittinen p. 050 3439 462

Järjestäjä: Nääsவில் ry

TANSSIEN TASAPAINOA SENIOREILLE (jatkokurssi)

Onko tasapainosi heikentynyt? Pelkäätkö kaatumista? Nautitko liikkumisesta musiikin tahtiin?

Haluatko oppia jotain uutta? Tule harjoittelemaan tasapainoa tanssin keinoin. Ryhmässä

fysioterapeutti ohjaa askelsarjoja latinalais- ja vakiotanssien sekä kotimaisen ym. tanssimusiikin rytmeihin. Harjoittelu kehittää mm. tasapainoa, muistia, kehonhallintaa ja koordinaatiota.

Harjoittelu ei vaadi paria. Ryhmä on tarkoitettu eläkeläisille sekä ensisijaisesti alkeisryhmän jo käyneille. Tervetuloa!

Aika: Torstaisin klo 11:00 - 12:00, 6.9.-13.12.2018 (Huom! Ryhmää ei järjestetä 6.12.18)

Paikka: Tanssisali Korke, 4. krs

Hinta: 5 €/kerta.

Lisätiedot: Minna Vaittinen p. 050 3439 462

Järjestäjä: Nääsவில் ry

LAVIS - JUMPPAA LAVATANSSIN ASKELIN

"Lavis - jumppaa lavatanssin askelin" on helppoa, ilman partneria tapahtuvaa, hauskaa ja usein hikistäkin liikuntaa, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon.

Lavisryhmä on kaikille avoin ryhmä. Osallistuminen ei edellytä Sydänyhdistyksen jäsenyyttä eikä etukäteisilmoittautumista.

Aika: Torstaisin 15:15-16:00, 6.9.-29.11.18 (Huom! Ryhmää ei järjestetä 16.10.)

Paikka: Kumppanuustalo Artteli, tanssisali Korke, 4.krs

Ohjaaja: Heli Tiusanen

Hinta: 5 €/kerta tai 60 €/koko syksy

Lisätiedot: Tampere@sydan.fi, p.045 1274467

Järjestäjä: Tampereen Sydänyhdistys ry

CAFE TAITOLAJIN TUKEA JA NEUVOA Keskusteluillat

Tarkoitettu aikuisille jotka haluavat vähentää alkoholin käyttöään. Ihminen itse asettaa rajat toiminnalleen. Keskustelun pohjana käytetään EHYT ry:n keskusteluaineistoa Muutoksen avaimet.

Aika: Tiistaisin klo 16:30, 11.9.-9.10.18

Paikka: Kumppanuustalo Artteli, Elokolo

Ohjaaja: Leena Heinonen

Lisätiedot: p. 040 510 4421/Leena

Järjestäjä: Tampereen seudun EHYT ry

MIESTEN ERORYHMÄ

Eroryhmässä voi vapaasti kertoa ja jakaa eroon liittyviä kokemuksia ja tunteita. Toisten miesten vastaavien ja ehkä myös erilaisten kokemusten kuuleminen auttaa oman eroprosessin jäsentämisessä. Ryhmässä voi myös saada kokemuksen, että ei ole yksin tunteidensa tai vaikeuksiensa kanssa. Eroon liittyy usein myös kriisi, jonka rankkuutta voi verrata

elämäntilanteeseen, jossa on menettänyt läheisen ihmisen kuolemalle. Eteenpäin jaksamisessa, vanhasta irtipäästämisessä ja menetyksen suremisessa, miesten keskinäinen tuki ja ymmärrys luovat edellytyksiä kriisin läpikäymiselle.

Aika: Maanantaisin klo 18:00-20:00, 17.9.-12.11.18

Paikka: Kumppanuustalo Artteli, Miessakit ry / Tampereen toimisto

Ohjaaja: Simo Ollila

Lisätiedot: p.045 676 6873/Simo

Järjestäjä: Miessakit ry / Tampereen toimisto

VALOMO-VALMENNUS MAAHANMUUTTAJILLE

Valomo-valmennus ylläpitää 18-29 -vuotiaiden maahanmuuttaja- tai pakolaistaustaisten miesten hyvinvointia ja työvalmiuksia. Valomo-valmennus on tarkoitettu nuorille, joilla on riittävä suomen kielen taito, mutta eivät ole kiinni työelämässä tai opinnoissa. Valomo-valmennus on pienryhmätoimintaa, jonka ohjelmassa kuullaan nuorten tarpeita ja toiveita.

Ryhmä kokoontuu neljän kuukauden ajan kolme kertaa viikossa. Valomo-valmennukseen kuuluu mm. identiteetti- ja itsetuntemuskysymysten käsittelyä

Aika: Päivittäin 11.9.-12.12.18 klo 10:00 - 14:00

Paikka: Kølvi-toiminta, 3. krs

Lisätiedot: Ilm. päättynyt, mutta aina voi soittaa ja kysyä mikä on tilanne. p. 044 244 7439/Olli

Järjestäjä: Kølvi-toiminta, Kølvin Monikulttuurinen Nuorisotyö ry