KKI-VESIJUMPPA SYKSY 2015

Alkaminen varmistunut, päivitys 3.9.2015.

Kalevan uintikeskuksessa maanantaisin klo 16.00 – 16.45.

Vesijumppaa on ajalla 14.9. – 14.12.2015 14 kertaa.

Ohjaajana toimii Leena Järvisalo

Ryhmä aloitetaan, jos löytyy 10 sitoutunutta henkilöä. Syksyn kausimaksu 36 €.

Lisäksi huomattava, että kukin osallistuja maksaa joka kerta hallin sisäänpääsymaksun, jonka suuruus riippuu asianomaisen iästä ja maksutavasta (esim. bussikortti tai erityisuimakortti).

 Sitovat ilmoittautumiset pyydetään toimittamaan viimeistään 9.9.2015 Marja-Liisa Lehtoselle sähköpostitse marjaliisa.tampere@gmail.com tai tekstiviestinä puh. 0440638961. Marja-Liisa Lehtonen ilmoittaa 10.9.2015 alkaako kyseinen ryhmä. Kausimaksu maksetaan Tampereen Parkinson-yhdistyksen tilille

BIC OKOYFIHH, IBAN FI95 5730 0820 0451 73

 aloituskertaan mennessä

KKI-KUNTOSALI SYKSY 2015

Alkaminen varmistunut 10.9.2015.

Ratinassa kuntosali torstai-iltana klo 17.30 – 18.30.

Kuntosalia on ajalla 17.9. – 10.12. 13 kertaa.

Liikunnanohjaaja Leena Järvisalo on ohjaamassa joka toisella kerralla. Joka toisella kerralla on vertaisohjaaja. Ryhmä aloitetaan, jos löytyy 8 sitoutunutta henkilöä. Syksyn kausimaksu 20 €.

Sitovat ilmoittautumiset pyydetään toimittamaan viimeistään 9.9.2015 Marja-Liisa Lehtoselle sähköpostitse marjaliisa.tampere@gmail.com tai tekstiviestinä puh. 0440638961. Marja-Liisa Lehtonen ilmoittaa 10.9.2015, alkaako kyseinen ryhmä. Kausimaksu maksetaan Tampereen Parkinson-yhdistyksen tilille

BIC OKOYFIHH, IBAN FI95 5730 0820 0451 73 aloituskertaan mennessä.

KKI-SALIJUMPPA SYKSY 2015

Alkaminen varmistunut 10.9.2015.

Ratinassa liikuntasali 3 perjantaisin klo 13.30 – 15.00. Salijumppaa ajalla 18.9. – 11.12. 13 kertaa.

Aluksi on 45 minuuttia salijumppaa liikunnanohjaaja Leena Järvisalon ohjaamana. Sen jälkeen pelataan bocciaa. Salin lattiaan laitetaan asiaan kuuluvat teippaukset.

Ryhmä aloitetaan, jos löytyy 10 sitoutunutta henkilöä. Syksyn kausimaksu 42 €.

Sitovat ilmoittautumiset pyydetään toimittamaan viimeistään 9.9.2015 Marja-Liisa Lehtoselle sähköpostitse marjaliisa.tampere@gmail.com tai tekstiviestinä puh. 0440638961. Marja-Liisa Lehtonen ilmoittaa 10.9.2015, alkaako kyseinen ryhmä. Kausimaksu maksetaan Tampereen Parkinson-yhdistyksen tilille BIC OKOYFIHH,

IBAN FI95 5730 0820 0451 73 aloituskertaan mennessä.

YHTEISÖTANSSI ALKAA

MISSÄ: Liikelaituri, Yliopistonkatu 58 D, Sisä-Suomen tanssin aluekeskuksen tila Pienteollisuustalossa yliopiston lähellä.

OHJAAJAT: Yhteisötanssitaiteilija, fysioterapeutti Marjo Hämäläinen yhdessä alexander-opettaja, näyttelijä Riitta-Liisa Helmisen ja muusikko Eero (Safka) Pekkosen kanssa.

KOSKA: Keskiviikkoisin klo 14 -15.30. Syksyn tanssikeskiviikot: 16.9, 23.9, 7.10, 21.10, 28.10, 4.11, 11.11, 18.11, 25.11, 2.12 ja 9.12.

MAKSU: Syyskausimaksu 48 € (sisältää ohjaukset, kaffet + pullat). Maksetaan 30.9 mennessä yhdistyksen tilille

BIC OKOYFIHH, IBAN FI95 5730 0820 0451 73. Yksittäisiin kertoihin voi osallistua – sikäli kun tilaa on - VAIN ilmoittautumalla vähintään 3 päivää aikaisemmin Marjo Hämäläiselle. Kertamaksu 7 € maksetaan osallistumiskerralla käteisenä.

ILMOITTAUTUMINEN ja TIEDUSTELUT: Viimeistään 9.9.2015 Marjo Hämäläiselle sähköpostiosoitteeseen marjo.hamalainen@sisasuomentanssi.fi tai puhelimitse 045 652 1138 (tai tekstiviestillä). Mukaan otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä enintään 20 henkilöä.

 (päivitetty 12.9.2015 I Virjo)

SYYSKAUDEN VESIJUMPAT:

Kaupungin liikuntatoimi järjestää lämminvesivoimistelua Validia-talossa, Ritakatu 1, kaksi neurologista ryhmää:

403107J perjantaina klo 9 – 9.30

403108J perjantaina klo 9.30 – 10.00.

Ohjaaja Minna Niemelä. Molemmissa syyslukukausi 4.9. – 11.12.2015 15 kertaa. Kausimaksu 75,- € (huom. ei hallimaksua).

Ilmoittautumiset alkavat 20.7. klo 9 ja päättyvät 18.8.

Ryhmiin ilmoittaudutaan sähköisesti http://www.kuntapalvelut.fi/tampere/ HelleWi -Liikuntapalvelujen ilmoittautumisjärjestelmä.

 Myös henkilökohtainen ilmoittautuminen onnistuu seuraavilla paikoilla:

 Tampereen stadion, 13.8. klo 9 - 14

Hervannan vapaa-aikakeskus, 14.8. klo 9 - 14

Tesoman uimahalli, 17.8. klo 9 - 14

Tammelakeskus, 18.8. klo 9 - 14

Osallistujat arvotaan ilmoittautuneista.

Tampereen Parkinson-yhdistyksen oma vesijumpparyhmä maanantaisin klo 16 – 16.45 Kalevan Uintikeskuksessa. Kausimaksu ja alkamisajankohta tarkentuvat tälle palstalle. Jokainen maksaa hallimaksun. Alle 65-vuotiaat pääsevät halliin edullisesti erityisuimakortilla: 120,- € / vuosi (ostopäivästä lukien) ja 70,- € / puoli vuotta. Ko. kortista lisäselvitystä Marja-Liisa Lehtoselta.

(päivitetty 13.07.15 KR) .

-----------------------------------------------------------------------------

KESKIKESÄN RETKIPÄIVÄ KANGASALLE, JUHALAAN, 10 KM KANGASALAN PRISMALTA VALKEAKOSKELLE, KAARINA MAUNUNTYTTÄRENTIETÄ. 15.7. (keskiviikko). Juhala on punainen iso rakennus tien vasemmalla puolen.

Kuljetaan kimppakyydillä; hyppää kyytiin tai nappaa kyytiin (ilmoita montako autoosi mahtuu hyppäämään).

Toivomme sinun olevan jakamassa meille lahjoitettuja makkaroita, kahvia ja pullia. Heität varmaan mielelläsi hattuun vitosen.

Juhala on varattu käyttöömme klo 10 - 18, joten varaudu eväillä kotoa (voit valita päivästä tulo- ja lähtöajan). Jos sellainen ihme tapahtuu, että sade yllättää, siirrymme sisätiloihin ja jatkamme siitä, mihin ulkona jäimme: pelejä yms.

Jos teillä on jokin jutska, johon kaikki voivat yhtyä, ottakaa toki.

Marjo Hämäläinen tulee kertomaan ja ohjaamaan yhteisötanssia. Siihen on helppo innostua. Voitte vaikka suunnitella omaan kerhoonne todella edullista ja erittäin tehokasta liikuntaa syksyksi. Virrat ovat sopineet ko. asian. Ryhmien määrä on rajallinen.

Tästä päivästä on jäsentiedotteessa nro 2 / 2015. Kun ilmoitat osallistumisestasi (1.7.mennessä), jutellaan yksityiskohdista lisää.

Olet tervetullut!

Marsa / Marjaliisa Lehtonen

0440 638 961

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 PARKIADIT HELSINGISSÄ:

KAKSINPELI

1. ERKKI TÖYSSY 2. KAUKO PAAVILAINEN 3, HEIKKI KOVANEN 4. MATTI LAHTI

NELINPELI

1. HEIKKI KOVANEN - ERKKI TÖYSSY 2. MATTI LAHTI - JUKKA LEHTONEN . KAUKO PAAVILAINEN

HUOM. JOKAINEN NIMI EDUSTAA TAMPEREEN YHDISTYSTÄ / KERHOA. Osallistujia oli myöskin Helsingin ja Turun yhdistyksistä.

HYVÄ ---- HYVÄ ----HYVÄ ---- HYVÄ ----HYVÄ ---- HYVÄ

NAISTEN KAKSINPELI

1. ANNE KARVONEN TURKU 2. ANNE HYYPPÄ TURKU

Anne Karvosen mielestä hänen voittonsa on tamperelaismiesten ansiota. Anne on pelannut talvikautena lukuisia kertoja Tenniskeskuksessa, tamperelaisten (miesten) pelikaverina.

Pukka-pelissä ei tänä vuonna päästy mitaleille, osallistuttiin kuitenkin yhdellä joukkueella. Hyvä niin.

------------------------------------------------------------------

 Tampere Parkinson Bowling kulkee ahkerasti kilpailuissa. Eikä suotta. Viimeksikin joukkue-kulta ja henkilökohtainen hopea tuotiin kotiin. Sekä naiset, että miehet ovat innostuneet keilailusta. Tähän tulee pikimmiten yksilöidyt tulokset.

Tampere Parkinson Bowling on Tampereen Parkinson-yhdistyksen harrastekerho (keila)..

Päijät-Hämeen Parkinson-yhdistys järjesti Etelä-Suomen Parkinson-yhdistyksile keilakisat Lahden Keilahallissa 4.5.

Osallistujia oli yli 70. Henkilökohtaiset tulokset:

 TULOS

2. PENTTI RAJALA, HOPEA 570

4. Erkki Töyssy 515

7. Matti Lahti 485

16. Timo Salo 432

29. Pekka Räisänen 387

30. Anneli Hytönen 387

32. Jussi Kähärä 384

39. Jani Säde 369

45. Markku Luhtala 354

50. Anne Tolonen 322

Joukkuekilpailussa TPB 1 voitti kultaa ja TPB 2 oli neljäs. Joukkueita oli 22.

1. KULTAA, TPB 1 (Kähärä, Rajala, Töyssy)

4. TPB 2 (Lahti, Räisänen, Salo)

12. TPB 3 (Hytönen, Luhtala, Salo)

2. PENTTI RAJALA

 ........................................................................

Ø YHTEISÖTANSSI, joka on todistetusti tehokas eritoten Parkkinson-diagnosoiduille. Tanssiin sisältyy kahvitarjoilu, 5 €. Paikka on Liikelaituri, Yliopistonkatu 58 D 1 krs. Tampere-taloa vastapäätä.

Ajankohdat ovat;

ma 30.3. klo 13 - 14.30

ma 27.4. klo 13 - 14.30

ma 11.5. klo 13 – 14.30

 Mukavat vaatteet päälle. Sisälle ei saa mennä ulkokengillä, ne tulee vaihtaa sisäkenkiin tai vaihtoehtoisesti sukat.

-------------------------------------------------------------------------------

 Kuntotesti on kaupungin liikuntatoimen järjestämä, myöskin Parkinson-diagnosoiduille soveltuva testi. Ratinan Stadionin sisä- ja ulkotiloissa torstaina 21.5. Liikuntatoimi lähettää osallistujille ennakkotehtävän, jonka vuoksi testiin halukkaiden tulee ilmoittautua 4.5. alkavalla viikolla Marja-Liisalle (yht. tiedot alla).

Testissä ei aseteta ihmisiä paremmusjärjestykseen, vaan sinä olet testattavana; tasapaino, lihasvoima, kehon toiminnallisuus. Saat testistä itsellesi tiedot tuloksistasi. Tulevaisuudessa on hyvä tehostaa niitä kohtia, jotka jäivät vajaaksi.

Kuntotestin hinta on vain 10 € / hlö, maksetaan paikan päällä.

Tämä on yhdistyksen jäsenten yhteinen puserrus matkalla kohti parempaa kuntoa. juuri sinulla on paikka tässä porukassa, älä jätä sitä tyhjäksi.

 ...............................................................................................

VESIJUMPPA

Vesijumppa on parhaasta päästä liikuntalajeista. Veden vastus tekee siitä tehokkaan. Toisaalta liikkeet tuntuvat helposti suoritettavilta, koska vesi kantaa kehon painoa, Vesijumpassa tulee harvoin rasitusvammoja.

Keräämme kevään aikana vesijumpparyhmästä kiinnostuneiden nimet. Siinä vaiheessa, kun meille ilmoitetaan vesijumpparyhmän alkamisesta, olemme yhteydessä ilmoittautuneisiin. Tarkemmat tiedot tulevat jäsentiedote nro 2 2015.

UIMAHALLIN KORJAUSPROJEKTI ON OLLUT NIIN ISO URAKKA, ETTÄ EIVÄT USKALLA ANTAA RYHMISTÄ TIETOA VIELÄ KEVÄÄLLÄ. JOTEN EMME SAA TIETOJA JÄSENTIEDOTTEESEEN NRO 2 / 2015.

Vesijumpparyhmien kohdalla menetellään seuraavasti: Ryhmä / ryhmät alkavat siis syksyllä ja kausimaksu erittäin edullinen (kuuluu vielä KKI:n avustukseen).

Halutessasi voit ilmoittautua Marja-Liisalle, tai odottaa tarkempia tietoja tänne kotisivuille ja toimia niiden mukaan.

---------------------------------------------------------------------------

KKI:lta saamamme avustuksen piiriin kuuluu erilaisia liikuntamuotoja. Aloitamme uuden KUNTOSALIRYHMÄN RATINAN STADIONIN KUNTOSALILLA TORSTAISIN KLO 17.30 - 18.30. Leena Järvisalo ohjaa joka toinen kerta, välissä vert.ohj. Marja-Liisa Lehtonen. Kuntosaliryhmän kausimaksu maaliskuun alusta toukokuulle on 10 €.

Tiesithän, että kuntosaliharjoitteluun ei ole yläikäräjää. Nykyisin ollaan sitä mieltä, että jos ei ennen ole käynyt kuntosalilla, niin 80-vuotiaana on erittäin hyvä aloittaa. Kuntosalissa on välineitä, joilla saa lihaksiin voimaa. Tämä lihasvoima on erittäin tärkeä tavallisissa arjen askareissa; portaissa, kävellessä, kyykistyessä. Mieti lisää tooimintoja, jotka helpottuvat lihaskunnon kasvaessa. MM. tasapaino on erittäin tärkeä. Ei ainoastaan liukkailla, vaan joka päivä voi tulla tilanteita, joissa jalka antaa periksi tms.

Ratinan kuntosali torstaisin klo 17.30 - 18.30 odottaa sinua. Älä jätä tilaisuutta käyttämättä. Koko loppukevään saat köydä 10,- €:n hintaan. Se on niin halpa hinta, ettei ole väliä, ehditkö mukaan joka kerta. Kuntosalissa on yleensä mukava tunnelma.

Ns. Leenan jumppa kuuluu myös KKI-avustuksen piiriin ja muu osa siitä säilyy ennallaan, paitsi hinta. Siis perjantaina 6.3. klo 13.30 - 14.15 RATINAN STADIONIN liikuntasali nro 3. Kausimaksu maalis - toukokuulta on 15 €.

 Tutustumisen arvoisia liikuntakohteita ovat seuraavan otsikon alla: pelkkis, pukka ja keila.

-------------------

 LIIKUNTAA KEVÄTKAUDELLA 2015

 Tampereen alueen Parkinson-kerhon järjestämät liikuntatilaisuudet tarjoavat useita mahdollisuuksia ’liikunta-lääkkeen’ nauttimiseen:

 PELKKIS ja/tai PUKKA ja KUNTOSALI

Tampereen Tenniskeskuksen uudesta sulkapallohallista on käytössämme kaksi kenttää tiistaisin klo 10.00 - 12.00. Siellä pelataan pallopelejä: pelkkistä ja pukkaa 2 € kerta.

Upouusi kuntosali tarjoaa käyttöösi "mahrottoman määrän" laitteita, joilla saat poistettua "allit" ja hankittua muhkeat lihakset. 2 € kerta.

Huom. Nykyään suositellaan aloittamaan kuntosaliharjoittelu ilman yläikärajaa, syystä että siellä lihakset vahvistuvat. Kun lihakset jaksavat tukea selkää ja jalkojen nikamia, on turvallisempaa kohdata arjen askareet ja liukkaat kelit.

Lisätietoja: Heikki Kovanen, puh. 044 321 1030.

KEILAILU

Kaupin Keilahallista on Tampereen Parkinson-Bowling (TPB)-kerholla harjoitteluvuorot maanantai- ja torstaiaamuina klo 9.00 – 10.00. Ratamaksu on 7,25 € / hlö (2 hlöä/rata).

Lisätietoja: Jussi Kähärä, puh. 040 9343 177 tai Timo Salo, puh. 050 309 3320.

Lisätietoja Heikki Kovanen puh. 044 321 1030.

OMA LIIKUNTA

Kannattaa nauttia liikunta-lääkettä myös omatoimisesti, esimerkiksi sauvakävelyn muodossa. Ruotulan Tenniskeskuksessa ja Kaupin keilahallissa käyntiin voi yhdistää sauvakävelyn ja vaikkapa saunan.

Lisää tietoa liikuntamahdollisuuksista saa ja toiveita sekä ehdotuksia ottavat mielihyvin vastaan yhdistyksen liikuntavastaava Marja-Liisa Lehtonen marjaliisa.tampere(at)gmail.com, puh. 044 063 8961 tai

Tampereen kerhon liikuntavastaava Jukka Lehtonen, puh. 040 324 3500.

Matti Lahti

Tampereen kerhon sihteeri

puh. 0400 731 703

Huom! Parkiadit 2015 järjestetään Helsingissä pe 10.4. klo 10 - 15.30 Ruskeasuolla, kuten joitain kertoja ennenkin.

Se tarkoittaa sitä, että bussi lähtee Parkkistuvalta, klo 6.30. ÄLÄ MYÖHÄSTY, TAI JUOKSET PERÄSSÄ.

Lisää liikunnasta kohdassa 'Ajankohtaista' ja 'Tiedote'