

# MITALI

Minun Tavallani Liikuntaa



Terveiset MITALI -hankkeesta!

MITALI on maaliskuussa 2024 alkanut kolmivuotinen STEA -rahoitteinen hanke, joka toimii koko Keski-Pohjanmaan alueella. Hankkeen tavoitteena on lisätä alueen mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia, terveyttä, osallisuutta, aktiivisuutta sekä ehkäistä passivoitumista ensisijaisesti liikunnan lisäämisellä eri keinoin. Toiminnallamme pyrimme myös lisäämään kohderyhmän yleistä tietoutta hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Toimintamme on maksutonta ja mukaan pääsee ottamalla yhteyttä hankkeen työntekijöihin.

Lisäksi tarkoituksena on vaikuttaa mielenterveyskuntoutujien kanssa toimivien tahojen toimintojen rakenteisiin siten, että liikunta ja arkiaktiivisuus tulisivat olemaan aiempaa isommassa roolissa. Olemme mielellämme tukemassa näiden osa-alueiden kehittämistä!

Mahdolliset toimintamuodot:  
erilaiset yksilö- ja ryhmätapaamiset,  
lajikokeilut,  
luontoliikunta,  
luennot ja infotilaisuudet,  
yksikkövierailut,  
materiaalin tuottaminen,  
liikuntavälineiden lainaus.



Jos kiinnostuit yhteistyöstä kanssamme, ole yhteydessä, niin sovitaan mahdollisista yhteistyökuvioista lisää!

## Yhteystiedot

Essi Valo  
Projektivastaava  
040 670 9991  
essi.valo@mellory.fi

Tatu Mäki  
Projektityöntekijä  
040 530 4521  
tatu.maki@mellory.fi



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA

**MELLO ry**

# MITALI-hankkeen liikuntaryhmä

**Haluatko harrastaa liikuntaa monipuolisesti?  
Tervetuloa mukaan liikuntaryhmään!**

Ryhmä järjestetään torstaisin klo 14-15.30.

Mukaan mahtuu 10 ensimmäisenä ilmoittautunutta! Ilmoittautumiset Essille tai Tatulille, yhteystiedot löytyvät alta.



Ensimmäisellä kerralla suunnittelemme yhdessä 10 kerran liikuntaryhmän sisällön osallistujille sopivaksi!



Ensimmäinen tapaaminen 25.4. klo 14-15.30  
Kotikartanon liikuntasalissa!



## Yhteystiedot

Essi Valo  
Projektivastaava  
040 670 9991  
essi.valo@mellory.fi

Tatu Mäki  
Projektityöntekijä  
040 530 4521  
tatu.maki@mellory.fi

**MELLO ry**



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA



## Tervetuloa mukaan ulkoilemaan yhdessä!

MITALI -hankkeen ulkoiluryhmässä liikutaan ulkona vaihtuvissa kohteissa perjantaisin klo 10-11, 10 viikon ajan. Ulkoiluryhmän tavoitteena on nauttia luonnosta sekä lisätä aktiivisuutta päivään yhdessä muiden kanssa. Ryhmäkertojen kohteet valitaan yhdessä ensimmäisellä ryhmäkerralla, joka järjestetään pe 26.4. klo 10-11. Lähtöpaikkana tuolloin Kotikartano, Arminkatu 2.

Toimintamme on asiakkaille maksutonta.

Ilmoittaudu mukaan, yhteystiedot löytyvät alta!





Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA



# MITALI -HANKKEEN KUNTOSALIRYHMÄ

HALUATKO OPPIA KUNTOSALIHARJOITTELUN ALKEET?  
TERVETULO A MUKAAN KUNTOSALIRYHMÄÄN!

Maanantaisin klo 13:30-15:00  
OleFit Kokkola, Isokatu 15

Mukaan mahtuu 8 ensimmäisenä ilmoittautunutta! Ryhmän kesto 10 viikkoa. Ilmoittaudu Essille tai Tatulle, yhteystiedot löytyvät alta. Ryhmän toiminta on asiakkaille maksutonta.

Huom! Ensimmäinen tapaaminen järjestetään Kotikartanon tiloissa (Arminkatu 2) ma 29.4. klo 13.30.

## YHTEYSTIEDOT

Essi Valo  
Projektivastaava  
040 670 9991  
essi.valo@mellory.fi

Tatu Mäki  
Projektityöntekijä  
040 530 4521  
tatu.maki@mellory.fi

