



PELAATKO JO? HALUATKO PELATA PAREMMIN?

Tässä on elämäsi tilaisuus siirtyä sählystä salibandyyn. Treenaa ja kehity ammattilaisten tuella, löydä roolisi samanhenkisessä joukkueessa ja testaa tuloksia aluesarjan peleissä 2022–2023. Tampereen Ilves ja Mielenterveyden keskusliitto tarjoavat sinulle koko paketin edulliseen hintaan.

Jos pelien kynnyksellä tuntuu alkuun liian korkealta, voit aloittaa sitoutumalla säännöllisiin treeneihin ja voimavaravalmennukseen. Mukaan mahtuu 30 treenaajaa, joista kootaan 20 pelaajan ja 2 maalivahdin joukkue Ilves Vireä mieli SB.

TREENIT

- tunti viikossa arki-iltana Tampereella, elokuusta alkaen
- salibandyvalmentaja ja joukkueenjohtaja: Sasu Turunen, Ilves

VOIMAVARAVALMENNUS

- pelaamista tukeva arki, elintavat, mielen hyvinvointi ja muut ajankohtaiset aiheet
- 3 x syksyllä, 3 x keväällä omalla porukalla arkisin Tampereella

PELIT

- aluesarja: miesten 6. divisioona Sisä-Suomi
- 1-2 päivää kuukaudessa viikonloppuisin, lokakuusta alkaen
- 18 peliä lokakuusta huhtikuuhun

SINÄ OLET

- Vähintään 18-vuotias pirkanmaalainen
- Harrastanut joukkuelajia
- Saanut omaa kokemusta mielenterveyden haasteista
- Valmis sitoutumaan koko kaudeksi

HAE MUKAAN 31.5. MENNESSÄ

- Täytä hakemus verkossa: <https://bit.ly/3IHGouR>
- Try out -pelit joukkueeseen hakeville kesäkuun alussa Tampereella
- Valinnat julkaistaan kesäkuussa

MITÄ MAKSAA?

- Ilveksen jäsenmaksu 31 € kaikille
- Salibandyliiton pelilisenssi 42 € peleihin osallistuville
- Pelikengät, maila ja matkat Tampereelle
- siirtomaksu, jos siirryt suoraan toisesta seurasta



”Tule mukaan pitämään hauskaa porukalla! Salibandy on kiva ja mukaansa tempaava laji.”

Sasu Turunen, valmentaja ja joukkueen johtaja

Lisätietoja:



Teija Eskola
Voimavaravalmennus, projektipäällikkö
teija.eskola@mtkl.fi
Puh. 040 776 2079



Kati Rantonen
Liikunta-asiantuntija
kati.rantonen@mtkl.fi
Puh. 046 920 6427



Mielenterveyden
keskusliitto