

Tiistai 3.3.

klo 12 PELITUPA
Pelaillaan yhdessä erilaisia mukavia pelejä!

klo 14 DIGITUPA – tule tutustumaan erilaisiin digilaitteisiin tai ota mukaan oma laitteesi ja kysy mieltä askarruttava asia digiasioihin liittyen!

Tiistai 10.3.

klo 12 SENIORI-INFO
Turvallisesti kotona. Ohjeita kotitapaturmien ehkäisyyn!

klo 14 HALUATAKO MILJONÄÄRIKSI? – peli
Tv:stäkin tuttu tietopeli! Pelataan yhdessä tietovisaillen 😊

Tiistai 17.3.

klo 12 VIRIKESALKKU
Virikesalkusta löytyy monenlaista! Mm taukoliikuntaa, muistelua sekä aivopähkinöitä! Tehdään yhdessä!

klo 14 MUSAVISA
Tietovisa musiikkikappaleista! Tunnistatko kappaleita? Tule mukaan arvuuttelemaan! 😊

Tiistai 24.3.

klo 12 MUISTELUTUPA
Entisajan sananlaskut. Muistellaan ja arvuutellaan niitä!

klo 14 BINGO
Tule mukaan pelaamaan bingoa!

Tiistai 31.3.

klo 12 HYVINVOINTITUPA
Hyvän olon hetkiä – arjen läsnäolo ja rentoutuminen. Verenpaineen mittausta.

klo 14 RIIMIPAREJA JA SANA-ARVOITUKSIA

Kemnimaatuvalta voit käydä lainaamassa kotiin pieniä liikuntavälineitä, kuten: painoja, kahvakuulan, kuminauhoja, ranne- ja nilkkapainoja! 😊

Kemnimaatuvalta voit lainata verenpainemittarin kotiin sekä kirjoja ja palapelejä! 😊

Kemnimaatuvalla haluamme kohtaamispaikan olevan kaikille miellyttävä paikka, johon jokainen saa tulla omana itsenään, emmekä ole poliittisesti/uskonnonlisesti sitoutuneita! 😊

Tervetuloa meän kans!



Keminmaatuvallla

SENIORI älä jää yksin, vaan tule tupaan, yhdessä on mukavampaa!

VAPAAEHTOINEN tule seniorille ystäväksi, ulkoilukaveriksi tai ryhmänohjaajaksi!

JÄRJESTÖAKTIIVI ota rohkeasti yhteyttä, sillä yhteistyössä on voimaa!

Meille vapaaehtoiseksi?

- ♥ ryhmänohjaajaksi
- ♥ ulkoiluystäväksi seniorille
- ♥ senioreiden olohuoneelle tai tapahtumiin kaveriksi

Tarjoamme vapaaehtoisille

- ♥ perehdytystä ja koulutusta
- ♥ virkistystä
- ♥ tukea
- ♥ Vapaaehtoistenkööri-ryhmä tapaamisia

Maaliskuu

2026

KEMINMAATUPA- SENIOREIDEN OLOHUONE

AVOINNA: tiistaisin klo 11–15

**Kaikille +60-vuotiaille avoin kohtaamispaikka
Järveläntie 11, Keminmaa**

KEMINMAATUPA – SENIOREIDEN OLOHUONE

Järveläntie 11, 94400 Keminmaa
Taustayhdistys Karungin Palvelukoti ry
Toiminnanjohtaja Liisa Koivisto
Puh. 040 1264 763



Vastaava ohjaaja Juuli Korpi
Geronomi AMK

Puh. 040 4870 084

Sähköposti: juuli.korpi@hopeahovi.fi



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Avustava ohjaaja Minttu Tolvanen

Puh. 040 1614 041

Sähköposti: minttu.tolvanen@hopeahovi.fi

Mukavaa yhdessä oloa ja
tekemistä

Digiopastusta

Ohjausta ja neuvontaa
elämän eri tilanteisiin

Verenpaineen mittausta

Asiantuntijavierailuja

Terveys- ja
hyvinvointi ohjausta



**Keminmaatuvan
info-luuri
tiistaisin klo 15–16
p. 040 4870 084**

Kysy mieltä askarruttavista
asioista!

**Kerro meille rohkeasti
toiveesi ja ideasi
Keminmaatuvan
toimintaan! 😊**