

Tiistai 7.7.

klo 12 HYVINVOINITUPA
Kevyttä tuolijumppaa, tasapainoharjoituksia ja aivojumppaa.

klo 13.30 ULKOILUA
Lähdetään ulkoilemaan vapaaehtoisen kanssa Keminmaatuvan läheisyyteen! 😊 Säävaraus: Lautapelejä Keminmaatuvalla



Tiistai 14.7.

klo 12 KOTAKAHVITTELUT
Kokoonnutaan grillikodalle kahville ja jutustelemaan kesämuistoista.

klo 13.30 PELITUPA
Kesäinen Alias, Tietovisaa



Tiistai 21.7.

klo 12 LUOVAT
Kesäkorttien värittämistä, maalaamista ja muuta kevyttä askartelua.

klo 13.30 KESÄOLYMPIALAISET
Tule mukaan kesän hyvänmielen olympialaisiin. Lajit ovat kaiken kuntoisille. 😊

TIISTAI 28.7.

klo 12 KARAOKEA & YHTEISLAULUJA!
Tule laulamaan tai kuulemaan karaokea sekä yhteislauluja! 😊

klo 13.30 RUNOJEN LAUSUNTAA
Tule kuulemaan, kun Marja-Liisa Rönkkö lausuu runoja! 😊

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

Keminmaatuvalta voit lainata verenpainemittarin kotiin sekä kirjoja ja palapelejä! 😊

Keminmaatuvalle jokainen on tervetullut omana itsenään! 😊

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

Heinäkuu



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



Avustava ohjaaja Minttu Tolvanen
Puh. 040 1614 041
Sähköposti:
minttu.tolvanen@hopeahovi.fi



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Vastaava ohjaaja Juuli Korpi (Juuli lomalla 29.6.–24.7.)
Geronomi AMK
Puh. 040 4870 084
Sähköposti: juuli.korpi@hopeahovi.fi

Mukavaa yhdessä oloa ja tekemistä

Digiopastusta

Ohjausta ja neuvontaa elämän eri tilanteisiin

Verenpaineen mittausta

Asiantuntijavierailuja

Terveys- ja hyvinvointi ohjausta



**Keminmaatuvan infoluuri
tiistaisin klo 15–16
p. 040 1614 041**

Kysy mieltä askarruttavista asioista!

Kerro meille rohkeasti toiveesi ja ideasi Keminmaatuvan toimintaan! 😊