

HYVÄÄ VANHUSTENVIKKOA! 😊

Tiistai 6.10.

Kahvitarjoilu klo 11–15

klo 11.30 HYVINVOINTITUPA

Lapin AMK- opiskelijat ohjaavat mukavaa ohjelmaa! 😊

klo 13.30 RUNOJEN LAUSUNTAA

Tule kuulemaan, kun Marja-Liisa Rönkkö lausuu runoja! 😊

Olemme mukana Keminmaan & Kemin Seniorimessuilla to 8.10. klo 10–14! Nähdään siellä. 😊

Tiistai 13.10.

klo 12 HYVINVOINTITUPA

Vieraana: Kuntoutusohjaaja Laura Talvensaari

Aiheena: Tietoa kuulo- ja näköasioista sekä apuvälineistä!

klo 13.30 ULKOILUA

Lähdetään ulkoilemaan vapaaehtoisen kanssa Keminmaatuvan läheisyyteen! Säävaraus: huonolla kelillä lautapelejä Keminmaatuvalla

Tiistai 20.10.

klo 11.30-13.30 HYVINVOINTITUPA

Lapin AMK-opiskelijat mittaavat terveystutkimuksia! Voit tarkistuttaa arvosi, kuten verensokerin, hemoglobiinin, kolesterolin, verenpaineen ja käden puristusvoiman sekä saat niihin liittyvän ohjauksen ja neuvonnan. Mittausten suorittamisesta vastaavat Lapin ammattikorkeakoulun Hyvinvointipysäkin opiskelijat yhdessä Hyvinvointipysäkin ammattilaisten kanssa.

Osa mittauksista on ilmaisia ja osa maksullisia.

Pakettitarjous 14€: hemoglobiini,

verensokeri,

kokonaiskolesterolin

Erikseen otettuina: verensokeri 5€, hemoglobiini 5€,

Kokonaiskolesterolin 8€, Kolesterolin erittely 20€.

klo 13.30

YHTEISLAULUJA

Tule laulamaan yhdessä tai vain kuuntelemaan!

Tiistai 27.10.

klo 11.30

MUISTIKUMMI-TUOKIO

Opitaan viisi tärkeää asiaa muistisairauksista ja vuorovaikutuksesta muistisairaansa ihmisen kanssa. Tilaisuus sopii kaikille kaikenikäisille, jotka ovat kiinnostuneita aiheesta tai muistisairaiden arjesta. Ohjaajana: Sirkku

klo 13.30

KÄSITYÖTUPA

Aloitamme tekemään isoäidin neliöitä. Lankoja saa Keminmaatuvalla. Kaipaamme mukaan lisää virkkaajia, jotta saadaan yhdessä tehtyä niistä iso viltti!

Keminmaatuvalla

Meille vapaaehtoiseksi?

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!

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

Tarjoamme vapaaehtoisille

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

KEMINMAATUPA – SENIOREIDEN OLOHUONE

Järveläntie 11, 94400 Keminmaa

Taustayhdistys Karungin Palvelukoti ry

Toiminnanjohtaja Liisa Koivisto

Puh. 040 1264 763

Sähköposti: liisa.koivisto@hopeahovi.fi

Avustava ohjaaja Minttu Tolvanen

Puh. 040 1614 041

Sähköposti: minttu.tolvanen@hopeahovi.fi

Vastaava ohjaaja Juuli Korpi

Geronomi AMK

Puh. 040 4870 084

Sähköposti: juuli.korpi@hopeahovi.fi



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



Lokakuu 2026



KEMINMAATUPA- SENIOREIDEN OLOHUONE

AVOINNA: tiistaisin klo 11–15

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



**Keminmaatuvan
infohuuri**

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

Kysy mieltä askarruttavista
asioista!

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! 😊

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