

Tiistai 7.4.

klo 12 **AIVOJUMPPAA & LIIKETTÄ NIVELIIN**
Liikuntahetki yhdessä istuen tai seisten!

klo 13.30 **PELITUPA**

Tiistai 14.4.

klo 12 **MUISTELUTUPA**
Lainassa Kemin museolta muistelusalaku.
Muistelusalakussa on erilaisia vanhoja esineitä, joita yhdessä katsotaan ja muistellaan! 😊

klo 13.30 **BUMBTSIBUM**
Tietovisa musiikkikappaleista! Tunnistatko kappaleita? Tule mukaan arvuuttelemaan! 😊

Tiistai 21.4.

klo 12 **HYVINVOINTIUPA**
Sydänmerkki, mitä ne ovat ja reseptejä sekä pieniä maistiaisia. 😊 Verenpaineen ja kädenpuristusvoiman mittausta!

klo 13.30 **PELITUPA – Kymppitonni!**
Tv:stäkin tuttu pelikonsepti, sananselityksistä! 😊

Tiistai 28.4.

klo 12 **MUISTELUTUPA**
Esine tuo tarinan! Tuo mukanasasi jokin pieni esine. Jaetaan niistä muistoja!

klo 13.30 **BINGO**
Tule mukaan pelaamaan bingoa!

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

Keminmaatuvalta voit lainata verenpainemittarin kotiin sekä kirjoja ja palapelejä! 😊

Keminmaatuvalla haluamme kohtaamispaikan olevan kaikille miellyttävä paikka, johon jokainen saa tulla omana itsenään, emmekä ole poliittisesti/uskonnollisesti 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

Huhtikuu 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! 😊**