

Mielenterveysyhdistys Kello ry

Kivääritehtaankatu 10 B k1,
40100 Jyväskylä
p. 044 - 282 1119
p. 044-282 6418
toimisto@mtykellory.net
www.mtykellory.net
K-S OP FI40 5290 0220 1360 12



Jäsentiedote 7.8.2020

Huomioimme koronan.

- **Kellon kerhohuoneessa voi olla kerrallaan enintään 15 henkilöä**
- **Muistamme 1,5m turvavälin!**
- **Käsien pesu ja desinfiointi**
- **Älä tule flunssaisena**

JÄSENILTA

Joka kuukauden ensimmäisenä Tiistaina klo. 15.
Jäsenillassa Kello ry:n jäsenet voivat olla mukana suunnittelemassa toimintaa. Tule mukaan keskustelemaan ja ehdottamaan toimintaa!
Kahvitarjoilu

Tervetuloa!

MUSIIKKITOIMINTA!

Kellossa on bänditila jossa soittimina on sähkökitara, basso, kosketinsoittimet, sähkörummut. Jos olet kiinnostunut soittamisesta, ota yhteyttä! /Ilkka 044 282 1119
Soittimiin on mahdollista saada opetusta. Erilaisia jamittelu- tai bändikokoonpanoja kasataan kiinnostuksen mukaan.
Myös muut päivät mahdollisia sopimuksen mukaan.

Tiistait klo.14-18

18.8. Vapaamuotoista toimintaa

25.8. Vapaamuotoisia toimintaa

1.9. Mustikkapiirakkaa

8.9. Grillipileet

15.9. Sienimuhennos

PERJANTAIT klo.14-17

Perjantaisin vapamuotoisia kohtaamisia ja vertaistukea.

KE 2.9. RETKI SALAMAJÄRVEN KANSALLISPUISTOON

Lähtö klo. 10, omavastuu 5€

Ilmoittautumiset ja lisätietoa 044 282 1119/Ilkka

19.8. MAASTORATSASTUS

Saaga-talli, Joutsa. Lähtö klo. 12, omavastuu 20€
Ilmoittautumiset ja lisätietoa 044 282 1119/Ilkka

SYYSLEIRI 22.9. – 24.9.2020 SURKEEJÄRVI

Luvassa luonnossa liikkumista, kalastusta ja sienestystä sekä reipasta yhdessäoloa.
Mtkl:n liikuntasihteeri Kati Rantonen vetää luontohenkisen liikuntapäivän 23.9. Leiristä tiedotetaan lisää Kellon nettisivuilla mtykellory.net/syysleiri tai voit kysyä lisätietoja 044 282 1119/Ilkka
Ilmoittautumiset 15.9.2020, omavastuu 20€

Mielivirkeäksi Viikko-ohjelma

Voimassa 31.8.2020-31.12.2020

Huomioimme koronan mahdolliset vaikutukset. Seuraa mtykellory.net -sivuja tai Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluiden tietoja. Vaihtoehtoisesti voit kysyä ryhmän vetäjiltä puhelimitse.

Maanantai

12:30 – 14:00 **Pehmis lentopallo**
Vaajakosken liikuntahalli, Urheilutie 36
Mirja 050 490 6945

Tiistai

14:00–14:45 **Vesijumppa** Maksu 3€/kerta Wellamo*, Vaajakoski
Ennakkoilmoittautuminen!
014-266 4267 /Tarja

Keskiviikko

13:00–14:00 **Omatoimi Kuntosaliryhmä**
Kuokkalan Graniitti 044 282 1119 /Ilkka

15:00-16:00 Tanssi-ilmaisu

Kilpajäähallin Liikuntasali
Päivi 050-9372379

Torstai

14:30-16:00 **Salibandy**
Vaajakosken liikuntahalli, Urheilutie 36
Ilkka 044 282 1119

15:00–15:45 Vesijumppa

Maksu 3€/kerta Aalto Alvari*, 25 m allas
Ennakkoilmoittautuminen!
014-266 4267 /Tarja

Perjantai

10:30 – 11:15 **Kehonhuolto venytellen**
Kilpajäähallin liikuntasali,
Rautpohjankatu 10
014-266 4267 /Tarja

12:30–14:00 **Sulkapallo** Monitoimitalo
palloulsali / Kenttä 1, Kuntoportti 3
Taneli 044 050 1019

30.9. MATKA TUURIN KYLÄKAUPPAAN

Lähtö klo. 11,
omavastuu 15€ sis. ruokailun
Ilmoittautumiset 23.9. mennessä
numeroon 044 282 1119/Ilkka

MUUTTOAPU!

Kysy Kellon edullista muuttopalvelua
puh. 044 282 1119/ Ilkka

KIERRÄTYSHUONE!

on avattu Kiväritehtaankatu 10:een.
Käyttökelpoista tavaraa uusiokäyttöön!
Avoimna Ti ja Pe. klo. 14-17.
Voit myös tuoda tavaraa kierrätykseen.
Yhteistyössä JNP ja Mty. Kello ry.

**Kellossa on jaossa EU-ruokakasseja.
Jakopäivät tiistai ja perjantai.**