

Mielenterveysyhdistys Kello ry

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



Jäsentiedote 7.9.2022

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!

Kellon bänditilan soittimiin on mahdollista saada opetusta.
Jamittelu- tai bändikokoonpanoja kasataan kiinnostuksen
mukaan. Jos olet kiinnostunut soittamisesta, ota yhteyttä!
/Ilkka 044 282 1119

TIISTAIT klo 14-17

- 13.9. Lettukestit, kahvitarjoilu
- 20.9. Vapaamuotoista keskustelua
- 27.9. Sienipiirakka
- 4.10. Jäsenilta, toiminnan suunnittelua

VAPAAMUOTOISIA KOHTAAMISIA JA VERTAISTUKEA

Perjantaisin klo. 14-17

MAASTORATSASTUS KE 19.9.

Joutsan Saaga -talli
Lähtö Kelloilta klo.12

Omavastuu 20€
Ilmoittautumiset ja lisätietoja:
044 282 1119/ Ilkka

KEILAUS 28.9.

Klo.12 Pupuhudan keilahalli

Omavastuu 5€
Ilmoittautumiset ja lisätietoja:
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.

Mielivirkeäksi Viikko-ohjelma

Mielivirkeäksi ryhmät järjestetään yhteistyössä Jyväskylän kaupungin
Liikuntapalveluiden ja Kello ry:n vertaisohjaajien kanssa.

Maanantai

11:30-13:00 **Pehmislentopallo**
Monitoimitalo, palloilusal Kenttä 1, Kuntoportti 3
0400 616 500 /Esa

Tiistai

14:00-14:45 **Vesijumppa** Maksu 3€/kerta
Wellamo*, Vaajakoski Ennakoilmoittautuminen!
040 580 8576 /Tarja

Keskiviikko

13:00-14:00 **Omatoimi Kuntosaliryhmä**
Kuokkalan Graniitti 040 580 8576 /Tarja

15:00-16:00 **Tanssi-ilmaisu** max 15 hlö.
Rautpohjankatu 10, Kilpajäähalli, liikuntasali
040 580 8576 /Tarja

Torstai

13:00-14:30 **Salibandy**
Kuokkalan Graniitti
HUOM! Muuttunut aika ja paikka.
Ilkka 044 282 1119

14:00-14:45 **Vesijumppa**
Maksu 3€/kerta Aalto Alvari*, 25 m allas
Ennakoilmoittautuminen!
040 580 8576 /Tarja

Perjantai

10:30 - 11:15 **Kehonhuolto venytellen**
Kilpajäähallin liikuntasali,
Rautpohjankatu 10
040 580 8576 /Tarja

12:30-14:00 **Sulkapalloryhmä**
Monitoimitalo, palloilusal Kenttä 1, Kuntoportti 3
0400 616 500 /Esa

SYYSLEIRI SURKEEJÄRVI 21.-22.9.

Marjastusta, sienestystä, luonnossa
liikkumista ja illanviettoa.
Lähtö Kelloilta klo. 11.
Omavastuu 10€
Ilmoittautumiset ja lisätietoja:
044 282 1119/ Ilkka

RETKI KEURUULLE MTKL:N MIELENTIE YHDISTYKSEEN KE 5.10.

Lähtö Kelloilta klo.12
Ilmoittautumiset ja lisätietoja:
044 282 1119/ Ilkka

MUUTTOAPU!

Kysy Kellon edullista muuttopalvelua
puh. 044 282 1119/ Ilkka