

## Mielenterveysyhdistys Kello ry

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



Jäsentiedote 14.11.2023

### SYYSKOKOUS

Tiistaina 5.12.2023 klo. 16.00

Kahvitajoilu

**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

**21.11. Pekan syntymäpäivät klo. 15.30**

**28.11. Piparkakkuja**

**5.12. Syyskokous klo 16.**

**12.12. Pikkujoulut**

**19.12. Joulutorttukahvit**

**26.12. Tapaninpäivä/ Kello kiinni**

### VAPAAMUOTOISIA KOHTAAMISIA JA VERTAISTUKEA

Perjantaisin klo. 14-17

### TI 12.12. PIKKUJOULUT

Klo. 15.30-

Joulupuuroa, kinkkuvoileipää ja piparkakkuja

**Tervetuloa!**

### Mielivirkeäksi Viikko-ohjelma

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

#### Tiistai

14:30-15:05 **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 050 937 2379 /Päivi

#### Torstai

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

#### 12.15-12:50 Vesijumppa

Maksu 3€/kerta Aalto Alvari\*, 25 m allas Ennakoilmoittautuminen! 040 580 8576 /Tarja

#### Perjantai

10:45 - 11:30 **Kehonhuolto venytellen** Kilpajäähallin liikuntasali, Rautpohjankatu 10 040 580 8576 /Tarja

#### 12:30-14:00 Sulkapalloryhmä

Monitoimitalo, palloilusal kenttä 1, Kuntoportti 3 044 050 1019 /Taneli

### Vko.47 MIELENTERVEYSVIIKKO

#### TI 21.11. PEKKA TERIÖN SYNTYMÄPÄVÄT

Vieraana Veikko Ahvenainen

Ilmoittautumiset ja muistamiset Kellolle

### KIERRÄTYSHUONE!

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

### MUUTTOAPU!

Kysy Kellon edullista muuttopalvelua puh. 044 282 1119/ Ilkka