

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 3.9. - 18.10. 2019

HYVÄT TYYPIT ESIIN!

Mty Kello ry hakee jäseniä vapaaehtoiseen toimintaan

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!
Soittimiin on mahdollista saada opetusta. Erilaisia jamittelu- tai bändikokoonpanoja kasataan kiinnostuksen mukaan.
Myös muut päivät mahdollisia sopimuksen mukaan. Ilkka 044 282 1119, toimisto 044-282 6418

Tiistait klo.14-18

3.9. Kesäkauden päättäjais Grilli -pileet

10.9. Vapaa maalaus

17.9. Lettuilta

24.9. Vapaamuotoinen ilta

1.10. Helmiaskartelu/lankatyö

8.10. Avoin karjalanpiirakantekotilaisuus

15.10. Kynttilän valmistusta(materiaalimaksu 2€)

Perjantait klo.14-17

Perjantaisin vapaamuotoisia kohtaamisia ja vertaistukea.

10.10. Maailman mielenterveyspäivä -tapahtuma

Klo. 16-18 Kauppakeskus Sepässä
Puhetta mielenterveydestä ja live musiikkia.

JÄSENPUHELIN

Kellossa on jäsenille käytettävissä puhelin, jolla voi soittaa ja hoitaa virka-asioita kuten KELA yms.

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

Mielivirkeäksi Viikko-ohjelma

Maanantai

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

Tiistai

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

15:00-15:45 Vesivoimistelu

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

Keskiviikko

11:00-12:00 **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

Perjantai

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

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

Syysleiri ti 17.9. - to 19.9.

Matkailutila Surkeejärvi
-marjastusta
-sienestystä
-keruutuoteneuvoja
-kalastusta
-kanoottiretki
-keskiviikkona riistaruokaa
maalaispöydästä
Lähtö kelloilta ti 17.9. klo.15.00
Omavastuu 20€
Sitovat ilmoittautumiset 13.9. mennessä:
044 282 1119/Ilkka

Maastoratsastus to 12.9.

Lähtö Kelloilta klo. 12.
Omavastuu 20€
Ilmoittautumiset 044 282 1119/Ilkka

Ruska luontoretki ke 25.9.

Isohiekka, Kannonkoski
Lähtö Kelloilta klo. 10.00
Omavastuu 5€
Ilmoittautumiset 044 282 1119/Ilkka