

## 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



### SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Aika 27.11.2018 klo. 17.00  
Paikka: Kivääritehtaankatu 10 B k1 40100, Jyväskylä  
Kahvitarjoilu.

**Tervetuloa!**

### PIKKUJOULUT ti 4.12. klo. 15.00

Riisipuuroa, jouluperkkuja ja joululauluja

**Tervetuloa!**

### 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

**23.10. Pizzailta**

**30.10. Koiranäyttely**

**6.11. Jäsenilta, grilliherkkuja**

**13.11. Outolintu -näytelmä (DVD) klo.16 alkaen**

**20.11. Täytekakkukahvit**

**27.11. Syysvuosikokous klo.17.**

### Perjantait klo.14-17

Perjantaisin vapaamuotoisia kohtaamisia ja vertaistukea.

### TEATTERI-ILTA PE 23.11. klo.16.

Yksi lensi yli käenpesän -näytelmä DVD -versiona

### JÄSENPUHELIN

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

### 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 **Kuntosaliryhmä**  
Kuokkalan Graniitti 044 282 1119 /Ilkka

#### 15:00-16:00 Tanssi-ilmaisu

Kilpajäähallin Liikuntasali  
Päivi 050-9372379

#### Torstai

14:00-15:30 **Salibandy**  
Vaajakosken liikuntahalli, Urheilutie 36  
Ilkka 044 282 1119 tai Timo 040 761 6622

#### Perjantai

12:00 - 12:45 **Kehonhuolto venyttellen**  
Kilpajäähallin liikuntasali,  
Rautpohjankatu 10  
014-266 4267 /Tarja

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

#### Lauantai

16:30-18:00 **Salibandy**, Keljon koululla  
Omavastuu 1€  
Ilkka 044 282 1119 tai Timo 040 761 6622

#### LUONTORETKI KE 24.10.

Hakovuori ja Koljatti, Viitasaari  
Lähtö Kelloilta klo. 10.00, omavastuu 5€  
Kyselyt ja ilmoittautumiset 044 282 1119 /Ilkka

#### LUONTORETKI KE 14.11.

Loukkuvuori, Etelä-Konneveden kp.  
Lähtö Kelloilta klo. 10.00, omavastuu 5€  
Kyselyt ja ilmoittautumiset 044 282 1119 /Ilkka

#### MAASTORATSASTUS

Pe 2.11. Lähtö klo. 11, omavastuu 20€  
Kyselyt ja ilmoittautumiset 044 282 1119 /Ilkka

#### KIRPPARIKIERROS

Ke 7.11. Kirrin kirppari  
Lähtö Kelloilta klo.11, kyytimaksu 1€