

Tiistai 4.8.

klo 12 HYVINVOINTITUPA
Rentoutusharjoitusta ja venyttelyä.
Verenpaineen mittausta.

klo 13.30 PELITUPA
Murresanavisa, arvuutellaan Lapin murreanoja!



Tiistai 11.8.

klo 12 KULTTUURIKAVERIT
Elokuvamuistelot, keskustellaan vanhoista kotimaisista elokuvista ja näyttelijöistä. Arvuutellaan myös kuvista kuka on kukin!

klo 13.30 LUONTOKAHVILA
Luontoaiheinen tietovisa ja keskustelua luonnon kauneudesta.



Tiistai 18.8.

klo 12 MAKURAATI
Maistellaan yhdessä erilaisia herkuja ja jaetaan makumuistoja menneiltä vuosilta.

klo 13.30 NAURAVAISET
Hauskoja tarinoita, vitsejä ja naurujoogasta inspiroituneita harjoituksia.



TIISTAI 25.8.

klo 12 YHTEISLAULUJA!
Tule laulamaan tai kuuntelemaan yhteislauluja! 😊

klo 13.30 DIGITUPA
Aiheena: Turvallinen älypuhelimien käyttö arjessa. Voit ottaa oman älylaitteen mukaan ja kysyä mieltä askarruttavista asioista digiasioihin liittyen 😊



Keminmaatuvalta voit käydä lainaamassa kotiin pieniä liikuntavälineitä, kuten: painoja, kahvakuulan, kuminauhoja, ranne- ja nilkkapainoja! 😊

Keminmaatuvalta voit lainata verenpainemittarin kotiin sekä kirjoja ja palapelejä! 😊

Keminmaatuvalle jokainen on tervetullut omana itsenään! 😊

Tervetuloa meän kans!



Keminmaatuvalle

SENIORI älä jää yksin, vaan tule tupaan, yhdessä on mukavampaa!

VAPAAEHTOINEN tule seniorille ystäväksi, ulkoilukaveriksi tai ryhmänohjaajaksi!

JÄRJESTÖAKTIIVI ota rohkeasti yhteyttä, sillä yhteistyössä on voimaa!

Meille vapaaehtoiseksi?

- ♥ ryhmänohjaajaksi
- ♥ ulkoiluystäväksi seniorille
- ♥ senioreiden olohuoneelle tai tapahtumiin kaveriksi

Tarjoamme vapaaehtoisille

- ♥ perehdytystä ja koulutusta
- ♥ virkistystä
- ♥ tukea
- ♥ Vapaaehtoistenkööri-ryhmä tapaamisia

Elokuu



2026



KEMINMAATUPA- SENIOREIDEN OLOHUONE

AVOINNA: tiistaisin klo 11–15

**Kaikille +60-vuotiaille avoin kohtaamispaikka
Järveläntie 11, Keminmaa**

KEMINMAATUPA – SENIOREIDEN OLOHUONE

Järveläntie 11, 94400 Keminmaa

Taustayhdistys Karungin Palvelukoti ry

Toiminnanjohtaja Liisa Koivisto

Puh. 040 1264 763

Sähköposti: liisa.koivisto@hopeahovi.fi

Avustava ohjaaja Minttu Tolvanen

Puh. 040 1614 041

Sähköposti: minttu.tolvanen@hopeahovi.fi

Vastaava ohjaaja Juuli Korpi

Geronomi AMK

Puh. 040 4870 084

Sähköposti: juuli.korpi@hopeahovi.fi



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



**Keminmaatuvan
infoluuri
tiistaisin klo 15–16
p. 040 1614 041**

Kysy mieltä askarruttavista
asioista!

**Kerro meille rohkeasti
toiveesi ja ideasi
Keminmaatuvan
toimintaan! 😊**

**Mukavaa yhdessä oloa ja
tekemistä**

Digiopastusta

**Ohjausta ja neuvontaa
elämän eri tilanteisiin**

Verenpaineen mittausta

Asiantuntijavierailuja

**Terveys- ja
hyvinvointi ohjausta**