

Tiistai 1.9.

klo 12 PELITUPA

Pelataan bingoa! 😊

klo 13.30 HYVINVOINTITUPA

Liikuntahetki! Tasapainoharjoitukset, ja nivelten hyvinvointi.

Verenpaineen mittausta ja kädenpuristusvoimanmittausta. 😊

Tiistai 8.9.

klo 12 VOIMAA RUUASTA - PUUROBAARI

Tule valmistamaan ja nauttimaan puuroannoksesta erilaisilla täytteillä! Keskustellaan myös kuidun merkityksestä sekä jaossa tuorepuuroreseptejä. 😊

klo 13.30 SYYSOLYMPIALAISET. Erilaisia lajeja! 😊

ALOITETAAN SYYSKUUN LIIKUNTAHAASTE! 😊

Saat meiltä täytettäväksesi Ryhmärengin liikuntakortin. Syyskuussa 29.9. kortti palautetaan meille! Lisätiedot haasteesta meiltä! 😊

Tiistai 15.9.

klo 12 JUTTELUA & KUULUMISTEN VAIHTOA.

klo 13.30 VIRTUAALIMATKA

Katsomme yhdessä internetistä eri kotiseutumuseoiden videoita ja tutustumme historiaan!

Tiistai 22.9.

klo 12 SENIORINEUVONTA

Lapin hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluohjaaja kertoo Laphan palveluista ikäihmisille. 😊

klo 13.30 KÄSITYÖTUPA. Ota mukaan oma käsityösi! Tehdään ja samalla myös opetetaan toisillemme, jos jollain tulee kysyttävää. Lankoja löytyy myös tuvalta. 😊

TIISTAI 29.9.

klo 12 MUISTELUTUPA. Aiheena: 50-luku!

klo 14–15 DIGITUPA

Digitaaliset taloustaidot-webinaari klo 14–15. Katsomme yhdessä Vanhustyön Keskusliiton järjestämän infotilaisuuden digitaalisista taloustaidoista! 😊

TULOSSA:

ti 6.10. klo 11.30–12.30 Lapin AMK- opiskelijat ohjaavat mukavaa ohjelmaa 😊

ti 20.10. klo 11.30–13.30 Lapin AMK-opiskelijat mittaavat terveysmittauksia!

Voit tarkistuttaa arvosi, kuten verensokerin, hemoglobiinin, kolesterolin, verenpaineen ja käden puristusvoiman sekä saat niihin liittyvän ohjauksen ja neuvonnan. Mittausten suorittamisesta vastaavat Lapin ammattikorkeakoulun Hyvinvointipysäkin opiskelijat yhdessä Hyvinvointipysäkin ammattilaisten kanssa.

Osa mittauksista on ilmaisia ja osa maksullisia.

Pakettitarjous 14€: hemoglobiini, verensokeri, kokonaiskolesteroli
Erikseen otettuina: verensokeri 5€, hemoglobiini 5€, Kokonaiskolesteroli 8€, Kolesterolin erittely 20€.

Keminmaatuvalle

Meille vapaaehtoiseksi?

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!

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

Tarjoamme vapaaehtoisille

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

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

Syyskuu 2026



KEMINMAATUPA- SENIOREIDEN OLOHUONE

AVOINNA: tiistaisin klo 11–15

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

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! 😊



**Keminmaatuvan
infohuuri**

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

Kysy mieltä askarruttavista asioista!

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