

## 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 21.10.2020

### Huomioimme koronan.

- **Kellon kerhuhuoneessa voi olla kerrallaan enintään 15 henkilöä**
- **Muistamme 1,5m turvavälin!**
- **Käsien pesu ja desinfiointi**
- **Älä tule flunssaisena**

#### SYYSKOKOUS

Ti 24.11.2020 klo. 17.00 Kellon kerhuhuoneella.  
Kahvitarjoilu. 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!

#### PIKKUJOULUT 8.12. klo. 15.00-16.30

Tarjolla on kinkkuvoileipää, glögiä ja riisipuuroa.  
Luvassa myös yllätysohjelmaa. Muutokset mahdollisia.  
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.14-18

**3.11. Sienipiirakkaa**

**10.11. Peli-ilta**

**17.11. Tv Teatteri-ilta – Yksi lensi yli käenpesän**

**24.11. Syyskokous**

**1.12. Vapaamuotoinen Kello -ilta**

**8.12. Pikkujoulu**

**15.12. Vapaamuotoinen Kello -ilta**

**22.12. Joulutorttukahvit**

**29.12 Nakit ja perunasalaatti**

#### PERJANTAIT klo.14-17

Perjantaisin vapaamuotoisia kohtaamisia ja vertaistukea.

#### KEILAUS 18.11. klo. 15-16, Pupuhuhta

Ilmoittautumiset 13.11. mennessä, omavastuu 2,50€

#### HUOM!

Kello on avoinna Joulun aikaan 22.12 ja 29.12. Olemme auki normaalisti 5.1. lähtien  
26.12 Pelaamme salibandyä Keljonkankaan koululla

#### Mielivirkeäksi Viikko-ohjelma

Voimassa 31.8.2020-31.12.2020

Huomioimme koronan mahdolliset vaikutukset.  
Seuraa mtykellory.net -sivuja tai Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluiden tietoja.  
Vaihtoehtoisesti voit kysyä ryhmän vetäjiltä puhelimitse.

#### Maanantai

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

#### Tiistai

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

#### Keskiviikko

13:00–14:00 **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  
14:00–14:45 **Vesijumppa**  
Maksu 3€/kerta Aalto Alvari\*, 25 m allas  
Ennakkoilmoittautuminen!  
014-266 4267 /Tarja

#### Perjantai

10:30 – 11:15 **Kehonhuolto venytellen**  
Kilpajäähallin liikuntasali,  
Rautpohjankatu 10  
014-266 4267 /Tarja  
12:30–14:00 **Sulkapallo** Monitoimitalo  
pallotilusalu / Kenttä 1, Kuntoportti 3  
Taneli 044 050 1019

#### Lauantai 7.11.2020-29.5.2021

16:00 - 17.30 Salibandy  
Keljonkankaan koulu, Aapistie 2  
Ilkka 044 282 1119

#### MAASTORATSASTUS Pe 13.11.

Saagatalli, Joutsa  
Lähtö klo.11. Omavastuu 20€  
Ilmoittautumiset 044 282 1119 /Ilkka

#### MUUTTOAPU!

Kysy Kellon edullista muuttopalvelua  
puh. 044 282 1119/ Ilkka

#### KIERRÄTYSHUONE!

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

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