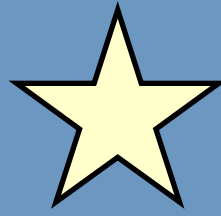


# Kimppa

1/2017 YHDESSÄ ry:n jäsenlehti



# TÄSSÄ NUMEROSSA

1/2017

Kansikuva sivu 1, toimitus

Minä ja peliharrastukseni sivut 3-4, Pekka L

Kätkävaaran patikkaretki sivu 5, Sami ja Keijo

Henkilökohtainen hygienia sivu 6, Anu

Mtkl:n Yleisurheilukisat Seinäjoella sivu 7, Sami ja Keijo

Yhdessä Barcelonassa sivut 8-9, Sami ja Toivo

Barcelonan matkan kuvat sivut 10-11, Sami ja Keijo

Joulu Aulangolla (Mtkl:n kurssi) sivu 12, Rauno

Kaste-hankkeen omainfokaavake sivu 14, Sami

Ohjeita mielenhallintaan (Lapin Kansa) sivu 15, Sami

Runo sivu 16, Pentti L

Aivojumppaa sivu 17, Sirkka

Hallituksen kokoonpano vuodelle 2018 sivu 18, toimitus

Viikko-ohjelma sivu 19, toimitus

Takakansi sivu 20, koonnut Sami

Toimitus: Sami, Anu, Rauno, Keijo

## MINÄ JA PELIHARRASTUKSENI

Peliharrastukseni alkoi muistaakseni 80-luvun puolivälissä. Sukulaisillani oli Salora Manager-tietokone, johon oli mm. Space Invaders-niminen klassikko-avaruusräiskintäpeli. Se on varhaisin muistoni tietokoneista. Vähän myöhemmin perheellemme ostettiin Philips Videopac-pelikonsoli, johon oli muutama peli.. Ainakin yksi oli avaruusräiskintäpeli. Samoihin aikoihin meillä oli ns. elektroniikkapelejä, sellaisia kännykän kokoisia pelilaitteita, joissa oli aina yksi peli per laite. Vuonna 1987 isovelji osti Commodore 64-tietokoneen kasettiasemalla, siihen oli ja on (olen säilyttänyt ”kuusnelosen”) paljon pelejä. Erityisesti roolipelityyppiset pelit kiinnostivat.

Sukulaisemme osti Amigan joskus aivan 90-luvun varhaisimpina vuosina. Kävin siellä usein pelaamassa Amigaa. Pelasin myös IBM PC:llä kavereiden kanssa. Sain vuonna 1993 Commodorelle lerppuaseman, jolla pystyi pelaamaan monimutkaisempia pelejä, erityisesti roolipelejä. Jos tähän muutama peli pitää luetella, mitkä kiinnosti niin ne olivat Ultima V-roolipeli, Boulderdash, Last Ninja sekä Paradroid. Vuonna 1996 sain Amiga 500+:n, joissa suosikkipelejäni olivat yllättäen Paradroid 90, roolipelivaihteinen taistelupeli Moonstone, sekä Mortal Kombat-niminen tappelupeli. Samana vuonna perheellemme ostettiin ensimmäinen PC. Siinä oli monta suosikkipeliä, erityisesti Quake, jonka edeltäjinä olivat olleet PC:llä Wolfenstein 3D , sekä Doom. Noita kahta edellämainittua pelattiin erityisesti yläasteella 90-luvun puolivälissä, myös koulussa, johon saatiin ensimmäinen internetyhteys vuonna 1994.

Myöhemmin 90-luvulla pelasimme ammattikoulussa verkossa erityisesti Quakea. PC-pelaamisessa oli taukoa 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä, koska muut asiat kiinnosti. Vuonna 2012 ostin Playstation 3-pelikonsolin, jolla on erityisesti suosikkejani ovat Dark Souls-roolipelisarja sekä Yakuza-toimintaseikkailu-pelisarja. Nyt vuonna 2016 olen harkinnut Playstation 4-pelikonsolin ostamista. Aika näyttää... Suosikkipelini pelihistoriasta on todennäköisesti Paradroid Commodore 64:lla, koska sitä jaksan sillä antiikkikoneella edelleen pelata. Moderneista peleistä kallistun Dark Souls-sarjaan, koska se on haastellisuudessaan jollakin tavalla koukuttava ja sekä innovatiivinen pelimaailma. Amigan peleistä kallistun Moonstoneen, koska siinä on myös haastetta sekä mättöä yllinkyllin.

PC-peleissä olen tykästynyt Aliens VS Predator-pelisarjaan. Huom! Jos olet kiinnostunut ns. antiikkipeleistä ja tietokoneista eikä sinulla ole sellaisia, niin on olemassa PC:lle ohjelmia, niin kutsuttuja emulaattoreita. Niillä voi pelata vanhojen tietokoneiden pelejä. PC:lle on mm. CCS 64-emulaattori, jota itse käytän, kun haluan pelata pelejä, jota en omista fyysisesti. Tähän loppuun vielä mainita, että kuusnelosen pelimusiikki on vielä nykyäänkin kuunneltavaa, sillä on legendaarinen SID-piiri, jota yhä elektronisen musiikin tekijät käyttävät yhä tehdessään musiikkia. Eipä tässä muuta, moi!

**By Pekka Laurikkala**







## YHDESSÄ KÄTKÄVAARASSA

Kesäkuussa yhdistys teki patikkaretken Tervolan kunnassa sijaitsevaan 189 m korkeaan kivirakkojen peittämään Kätkävaaraan. 7 km mittainen luontopolku tarjosi upeat maisemat, jotka koostuivat muinaismerien rantamuodostelmista. Puolessa välissä huipulla oli näköalatorni, josta oli hulppeat näkymät ympäröivään maastoon. Perinteiset suussa sulavat retkimakkarat paistuivat hirsikodan vieressä.





# HENKILÖKOHTAINEN HYGIENIA

Henkilökohtaisella hygienialla tarkoitetaan ihmisen omatoimista puhtauden ylläpitoa, johon kuuluu ihon säännöllinen peseminen, intiimihygienia, hiusten pesu, nenä- ja suuhygienia, parran ja ihokarvojen hoito, käsihygienia, kynsien hoito ja vaatteiden puhtaudesta huolehtimine. Vaikuttava tekijä hygienian huolehtimiseen on ihon ja limakalvojen kunto, sillä lian ja epäpuhtauksien poistamisen lisäksi peseytymällä edistetään myös ihohuokosten ja rauhasen toimintaa sekä verenkiertoa.

Henkilökohtaisen hygienian hoito kuuluu normaaleihin päivittäisiin toimintoihin ja edistää turvallisuuden ja vakauden tunteen rinnalla hyvinvointia ja itsetuntoa. Pesujärjestys myötäilee periaatetta ”puhtaammasta likaisempaan” ja pesuissa tulisi käyttää lämmintä vettä, sekä saippuaa, jonka pH tulisi olla mahdollisimman lähellä elimistön omaa pH-arvoa. Pesun jälkeen iho kuivataan välttämällä voimakasta hankausta. Kuivattaessa ihoa tulee kiinnittää huomiota erityisesti vähiten happamiin, helposti kosteutta kerääviin ihopoimuuihin, kuten varvasväleihin, taiteisiin ja rintojen alle. Tärkeä tapa ylläpitää hygieniaa on käsien pesu vedellä ja saippualla. Kädet olisi hyvä pestä aina ulkoa tultaessa ja ennen syömistä, sekä wc käynnin jälkeen.

Hiukset kannattaa pestä 3-4 kertaa viikossa, sillä rasvainen päänahka ja hiukset sisältävät paljon mikrobeja. Rasvaiset hiukset sisältävät mikrobeja enemmän kuin kuivat. Toisaalta kuiva päänahka levittää ympäristöönsä hiukkasia ja hilsettä.

Hampaiden ja suunhoito on tärkeää, koska niiden huono hoito altistaa sairauksille

Jos peseytymisestä ei huolehdi, hiki tarttuu myös vaatteisiin ja alkaa pikku hiljaa haista. Hygieniasta huolehtiminen antaa hyvän olon





## YHDESSÄ SEINÄJOELLA

Mtkl:n kulttuuri- ja yleisurheilupäivät pidettiin Seinäjoella. Yhdistyksemme 17 urheilijaa ottivat kasapäin mitaleja ja parhaan yhdistyksen pokaalin:) Tulomatkalla linja-autossa oli tunnelma katos-  
sa, kun MURSKAVOITTO tuli jälleen pohjoiseen:)





## YHDESSÄ BARCELONASSA 14 – 19.9 2017

**Torstai 14.9** Kello herätti aamuyöllä klo 02.30 ja aamutoimien jälkeen pakkasin loput tavarat matkalaukkuun. Klo 04.30 taksilla Kemin lentoasemalle ja turvatarkastuksen jälkeen 14 matkailijan iloinen joukko lähti klo 05.35 sinivalkoisella (Finnair) potkurikoneella kohti Helsinkiä. Perillä olimme klo 07.00, jonka jälkeen jatkolento Barcelonaan Norjan siivillä (Norwegian) nousi ilmaan klo 13.40. Lento sujui hyvin suihkukoneella 11 km korkeudessa ja nautin komeista maisemista. Laskeuduimme Barcelonaan, 1,6 miljoonan asukkaan metropoliin klo 16.35 paikallista aikaa (kello Espanjassa tunnin jäljessä). Asemalta menimme takseilla hotelli Barbaraan, johon majoittauduimme. Ilalla kävimme tutustumassa kuuluisaan La Rambla kävelykatuun (pituus 1,2km). Söimme pitkän kaavan mukaan ja nautimme tunnelmasta täysin rinnoin ja iloisella mielellä:)

**Perjantai 15.9** Aamupalan jälkeen lähdimme La Ramblalle. Tarkoituksenamme oli lähteä bussikierrokselle (Barcelona City Tour). Koea ja sateinen sää latisti hiukan tunnelmaa, mutta mitä siitä. Saatiin hyviä kuvia. Kierroksella näimme kuuluisan katalonialaisen arkkitehti Antoni Gaudin suunnitteleman peräti 170 metriä korkean La Sagrada Familia kirkon ja komean härkätaisteluaarenan. Pysähdyimme vanhalla Olympiastadionilla (Kesäolympialaiset 1992) ja sieltä jatkoimme matkaa Camp Nou-jalkapallostadionille, joka toimii paikallisen jalkapallojoukkueen (FC-Barcelona) jalkapallopyhättönä kotipeleissä. Erillinen hulppea kolmikerroksinen fanikauppa tarjosi monipuolisia joukkueen tuotteita, joita itsekkin ostin muistoksi:)

**Lauantai 16.9** Päivä valkeni selkeänä ja aurinkoisena, joten oli huomattavasti mukavampi aamupalan jälkeen lähteä kohti uusia seikkailuja. Ensimmäisenä kohteena oli La Ramblalla sijaitseva euroopan suurin La Boqueria- kauppatori, jonka kojut tarjosivat erittäin laajan ja monipuolisen kattauksen eksoottisiakin tuotteita (lihaa, kalaa ja kasviksia eri muodoissa) pohjoisen turistin makuhermoja kutkuttamaan:) Sieltä jatkoimme matkaa kohti rantaa ja Teleferico del Puerto- köysirataa. Matkalla vastaan tuli upea Kristoffer Kolumbuksen monumentti, kauniita rakennuksia, erikokoisia komeita palmuja ja vanhan satama-alueen (Port Vell) purjeveneet sekä hulpeat ökyveneet. Alueella oli myös paljon myyjiä, jotka tarjosivat monipuolisia ja edullisia matkamuistoja. Lopulta saavuimme korkean tornin juurelle, (Estacio Funicular-pysäkki). Ostimme liput köysiradalle ja nousimme hissillä 65 metrin korkeuteen tornin huipulle, josta oli hienot näkymät eri puolille kaupunkia. Astuimme kondolihissiin, joka kyyditsi meidät köysiradalla todella upeiden maisemien saattamana kaupunki- ja satama-alueen läpi Montjuicin linnoitukselle, jossa oli näköalakahvila. Iltapäivällä kävelin La Ramblalle ja nautin ihmisvilinästä ja tunnelmasta täysin sielmauksin ennen kuin saavuin hotellille. Kännykkä latuuriin iltakoitosta varten, jolloin lähdimme katsomaan suihkulähdevaloshow:ta Font Magican suihkulähteille Montjuicin kukkulalle. Osan matkasta menimme metrolla, joka oli itselle uusi kokemus. Itse esitys oli todella kaunista katseltavaa ja upea musiikin, veden ja eri värivalojen taideteos pimeässä Barcelonan illassa. Kukulalla vallitsi hilpeä tunnelma, kun tuhannet katsojat iloitsivat esityksestä. Illalla oli mukava palata hotellille lepäämään loistavan päivän päätteeksi.

**Sunnuntai 17.9** Aamu valkeni jälleen aurinkoisena ja tänään oli tarkoitus lähteä viettämään rantapäivää kaupungin ylpeyteen ja matkailijoiden suosimaan Barceloneta-rantaan. Ranta oli todella suuri ja laaja. Päivän mittaan sinne saapui paljon auringonpalvoja. Nautimme koko päivän täysin siemauksin mahtavasta auringonpaisteesta, lämmöstä ja vedestä. Taisi joku polttaa ihonsakin. Itseltä lähti talviturkki moneen kertaan suolaiseen välimereen ja välillä kävimme pienellä välipalalla rantabaarissa. Otin myös rentouttavan Thai-hieronnan koko vartalolle. Iltapäivällä söimme La Ramblalla päivällisen ja suunnittelimme seuraavan päivän ohjelmaa.

**Maanantai 18.9** Tänä päivänä oli ohjelmassa käynti eläintarhassa. Osa matkalaisista suuntasi kulkunsa shoppailun ihmeelliseen maailmaan ostoskeskukseen. Eläintarhaan menimme osittain metrolla. Matkalla tutustuimme komeaan rautatieasemaan. Tarha sijaitsee Barcelonan keskuspuistossa (Parc de la Ciutadella) ja se on 13 hehtaarin laajuinen. Siellä on lähes 4 000 eläintä ja 400 eläinlajia. Kiertelimme koko laajan ja komean alueen ja näimme kattauksen monipuolisia eläimiä. Mieleepi jäivät tapiiri, tiikeri eri apinalajit sekä komea sarvikuono. Illalla pakkasin suurimman osan tavaroista huomista paluumatkaa varten.

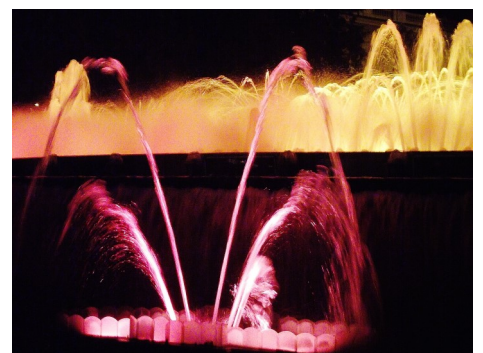
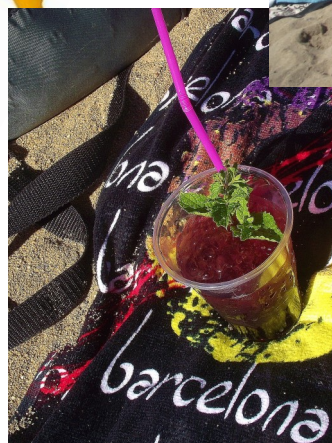
**Tiistai 19.9** Aamulla klo 05.30 lähdimme hotellilta takseilla kohti lentokenttää. Lento Norwagenin suihkukoneella kohti Suomea lähti klo 8.00. Perille Helsinkiin laskeuduimme klo 13.00 ja klo 14.00 Helsinki-Vantaan lentoasemalta nousi ilmaan sinivalkoinen Finnairin potkurikone, joka toi pohjoisen matkalaiset turvallisesti Kemiin klo 15.30. Matka etelän maille oli hyvä ja kenellekään ei jäänyt huonoa makua matkasta. Otimme paljon kuvia ja videonpätkiä eri kohteista. Metrolla matkustaminen ja pitkät lentomatkat sekä turvatarkastukset olivat uusia kokemuksia pohjoisen samoojalle. Hotelli oli muuten hyvä mutta ulkoa tuleva melu häiritsi. Kiitän matkanjohtajia (Kirsi, Sirkka ja Juha) hyvästä suunnittelusta ja organisoinnista matkan aikana. Mikä parasta: Kaverit ja ohjaajat mitä parhaimmat!! Eikun uutta matkaa suunnittelemaan:)















## JOULU AULANGOLLA



Jo hyvissä ajoin ennen joulua Soile vihjaisi minulle, että hakisin yksinäisten joulun viettoon Hämeenlinnaan aulanko hotelliin. Niinpä täytin hakemuksen ja postitin sen. Muutaman viikon päästä tuli tieto, että olin päässyt mukaan. Niinpä pakkasin tavarani ja lähdin jouluaaton aattona aamujunalla matkaan. Matka kesti iltapäivälle, perillä olin illansuussa. Majoittumisen jälkeen kokoonnuimme avajaisiin. Meitä oli parikymmentä eri puolilta suomea, minä ainoana pohjoisesta. Tutustuttuamme toisiimme aloitimme työskentelyn. Tehtävä oli unelmakeidas ryhmätehtävän koostaminen. Jonkin tunnin kuluttua kävimme ruokailemassa ja illalla jatkoimme työskentelyä ryhmätyönä, Ohjaajina kurssilla oli kokemusasiantuntijoita, asiansa osaavia henkilöitä. Jouluaatto aamuna aamupalan jälkeen jatkoimme työskentelyä. Keskipäivällä hiljennyimme joulurauhan julistukseen suomen Turusta.

Iltapäivällä kävimme läheisellä tallilla viemässä hevosille joulutervehdyksen. Tallilla oli liki 80 hevosta. Veimme tuliaisiksi porkkanoita, jotka maistuivat hevosille. Ilma oli pilvinen sataa tuhuutti ja oli pimeää. Sitten menimme joulusaunaan ja uimaan kynttilöiden loisteessa. Saunan jälkeen kokoonnuimme yhteiselle jouluaterialle. Ruokailijoita oli 450 henkilöä. Jouluruoka maistui ja tunnelma oli katossa. Ruokailun jälkeen saapui itse joulupukki tuoden lahjoja kilteille lapsille. Mekin olimme olleet kilttejä, koska saimme kaksi pakettia. Illalla seurustelimme pitkään ja muistelimme lapsuusjoulujamme. Jouluaamuna aamupalan jälkeen sain pitää jouluhartauden. Luin jouluevankeliumin ja veisasimme jouluvirren. Taas työskentelymme jatkui unelmakeitaan parissa. Ruokailun jälkeen oli vapaata ja sai käydä uimassa tai keilaamassa.

Ennen ruokailua kokoonnuimme Aulanko saliin kauneimmat joululaulut tilaisuuteen. Ruokailun jälkeen oli vapaata. Illalla oli yökerhossa jouludisko jossa jytäsimme yli puoleen yöhön. Tapaninpäivän aamuna oli jälleen sumuista ja työskentelymme jatkui. välillä teimme ryhmätöitä ja välillä keskustelimme yhdessä. Ruokailun jälkeen tulivat hevoset ja oli tapaninpäivänajelu kärryillä. Saimme kierroksen kyytiä ja kyllä oli hauskaa. Iltapäivällä vielä saunoimme ja kokoonnuttiin päättäjäisiin. Todettiin, että kurssimme oli onnistunut ja palautetta tuli runsaasti. Halailimme toisiamme ja toivottelimme hyvää kotimatkaa. Joulukuoli ikimuistoinen ja ensimmäinen hotellijoulu elämässäni toivottavasti ei viimeinen.





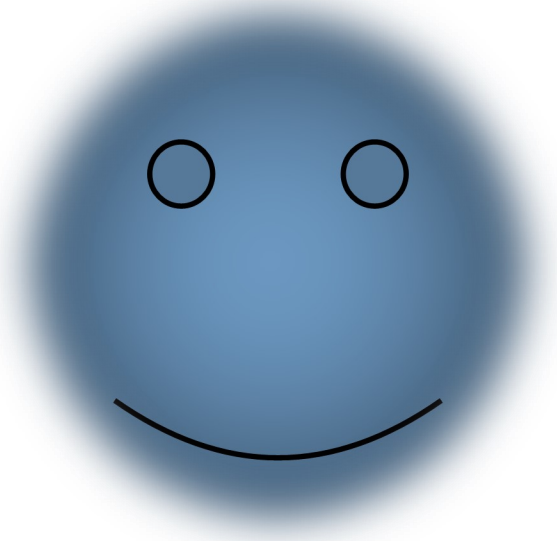
# VITSIT VÄHISSÄ

Mitä yhteistä on laihialaisella ja kasvissyöjällä? Kumpikaan ei halua maksaa

Mummo meni latotansseihin ja otti tilaisuudesta vaarin

Huippu-urheilija soitti kotiinsa vaimolle ja kertoi voittaneensa 110 metrin aidat. Vaimo... Mitä aiot tehdä niillä.

Blondi lääkäriellä. Kehotus välttää muutama päivä äkillisiä nosteluja. Blondi siihen että miten nyt selviän viikonlopun yli. Tänään olisi ollut palkannostopäivä.



Saanko minäkin välillä puheenvuoron kysyä terveyskeskuslääkäri puhelialta naispotilaalta? Potilas vastasi: Ei tule kysymyseenkään, lääkäriellä on vaitiolovelvollisuus!!

Kirveen kanssa urheilukentälle? No on seipään karsinnat.

Vaimo kukkakaupan kohdalla. Minun tekisi mieli kukkia. Mies siihen: No kuki vain.

Lumikki ja seitsemän kääpiötä. Kääpiöistä viisain? Älykääpiö

# KASTE-HANKKEEN OMAINFOKAAVAKE SINULLE TUEKSI LÄÄKÄRIKÄYNNILLE

## OmaInfo

Tämä on sinulle keskustelun tueksi ja muistiksi

Tulla  
kuulluksi



### **Avun tarpeen tunnistaminen**

Esittele itsesi  
Puhu rohkeasti  
Kerro, mitkä asiat eivät ole kunnossa  
Kerro, mihin tarvitset apua

Saada  
riittävästi  
aikaa



### **Tilanteen arviointi**

Anna suostumus yhteistyöhön  
Kerro, ketä haluat mukaan verkostoon  
Tee itsearviointi ja kerro näkemyksesi  
muille

Tuttu  
työntekijä



### **Mikä on tarve**

Kerro, miltä toivot tilanteen näyttävän  
lyhyellä ja pitkällä aikavälillä  
Kerro, mitä tukea tarvitset näiden  
asioiden toteutumiseen  
Kuinka usein, miten ja kenen toimesta  
tarvitset apua

Mahdol-  
lisuus  
valita



### **Yhteisen ymmärryksen muodostaminen**

Oletko sanonut kaiken mitä halusit  
Tulitko ymmärretyksi  
Tiedätkö kuka tekee mitäkin  
Kuulostaako sovitut asiat sinusta hyvältä  
Tiedätkö kenen puoleen kääntyä jos jotain  
epäselvää

Tiedon-  
saanti



### **Toteutus**

Oletko tyytyväinen suunnitelmaan  
Onko seuraava aika varattu  
Oletko saanut suunnitelman itsellesi  
Onko sinulle nimetty  
vastuuhenkilö/omatyöntekijä

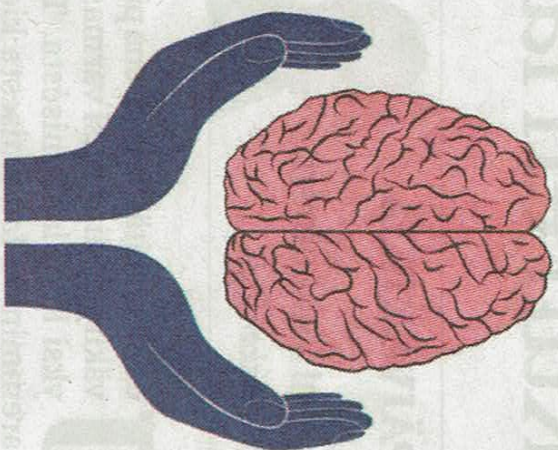
Sivun toiselle puolelle voi kirjoittaa itselle muistiin tärkeitä asioita



# OHJEITA MIELENHAALLINTAAN

## MUISTILISTA

### Mielenterveys-taitoja voi vahvistaa



COLOURBOX

**1** Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

**2** Mielenterveyteen kuuluva osaaminen on esimerkiksi tunne- ja tietoisuustaitoja,

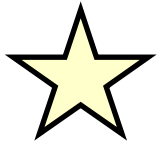
elämänhallintataitoja sekä vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja. Niitä kaikkia kannattaa kehittää, sillä se on sekä kehittävää että palkitsevaa.

**3** Mielenterveyttä suojaavat monet ulkoiset ja sisäiset tekijät.

**4** Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat sosiaalinen tuki, ystävät, riittävän hyvä itsetunto, hyvä fyysinen terveys ja perimä, vuorovaikutustaidot ja mahdollisuus toteuttaa itseään.

**5** Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat työ tai muu toimeentulo, turvallinen elinympäristö, kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet sekä helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät.

Lähde: Mielenterveysseura



# RUNO



Lehtokukka riisuu vaippansa.

Ohuet, hennot terälehdet lentävät tuulessa.

Puut väsynein oksin saavat luovuttaa yhä rakkaamat  
omat lehdet kylmälle ja pimeälle jään ja lumen alle.

Siinä syksyn maisema tuttu yhä kipeä ja uusiutuva  
toivoa huutaa pimeä metsä. Lintusten tuska pakeneva  
tuulen ujellus puhelinlangoissa.

Sointuvan pehmeästi kuulen yhä voimakkaammin sisimmäs-  
säni haikeasti kuinka syksy soi sisälläni ympärilläni.

Sinun ja minun välissä se laulaja osaa vihata ja rakastaa  
unohtaen löytää tiensä kuin muuttolintu pesälleen  
joutsenlammelleen.

Iätipesivä, huuhdeltu tuskan ahjossa katsottu pois päin  
kun se kaipaisi lohdutusta.

Luonto huutaa miksi illat pimenevät. Aamu on pitkä,  
pimeä huuto pimeä huuto voimistuu.

Tule tänne Jeesus ja menethän ensin mielisairaalaan  
juuri Sinun luoksesi. Sinun huoneeseesi. Sinun rakkaan ys-  
täväsi luo  
aivan lähelle sängyn viereen.





# AIVOJUMPPAA

Pähkäilyä

Anagrammit: Suomen Kaupunkeja

1. LENNART APPEA =

2. NIKSHELI =

3. KLO KOKA =

4. MARITA =

5. MERETPA =

6. RAITIS MAMA =

7. AROMIN VEI =

8. SALI VANNON =

9. ANTAVA =

10. RAAHAAN MIAMIN =

11. NORITO =

12. MIKE =

# HALLITUS 2018

## PUHEENJOHTAJA

Lappalainen Keijo

## VARSINAISET JÄSENET

Pallas Sirkka

Hilke Soile

Hyväri Sami

Alaperä Riitta

Miilumäki Tarja

Rönkä Heikki

## VARAJÄSENET

Karsikko Pekka

Pulkkinen Rauno

Saarinen Mika

## KUNNIAJÄSEN

Rautio Marita

## SIHTEERI

Anttila Kirsi





|                  | Maanantai                                                                                                                                                                                      | Tiistai                                                                                                                                                               | Keskiviikko                                                                                                                                            | Torstai                                                                                                                                                                  | Perjantai                                                                                                                                                                                      | Lauantai                 | Sunnuntai                                                                                          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aamupäivä</b> | klo 8-9.30<br>Aamupala<br><br>klo 10<br>Työnjako<br><br>klo10-12.30<br>Ruokaryhmä/<br>Kirsi<br><br>klo 11<br>parittomat vko<br>Retki- ja<br>kulttuuriryhmä/<br>Soile<br><br>klo 12<br>Työnjako | klo 8-9.30<br>Aamupala<br><br>klo 9<br>Leivontaa/<br>Kirsi<br><br>klo 10<br>Työnjako<br><br>klo 10-11.00<br>Sauvakävely/<br>Sami                                      | klo 8-9.30<br>Aamupala<br><br>klo 10<br>Työnjako<br><br>klo 10-12.30<br>Ruokaryhmä/<br>Kirsi<br><br>klo 10-12<br>Lehtiryhmä/<br>Sami                   | klo 8-9.30<br>Aamupala<br><br>klo 10<br>Työnjako<br><br>Siivous/<br>As-<br>mo&läse<br>net<br><br>klo 10-<br>12.30<br>Ruokaryh-<br>mä/<br>Kirsi<br><br>klo 12<br>Työnjako | klo 8-9.30<br>Aamupala<br><br>klo 9<br>Leivontaa/<br>Kirsi<br><br>klo 10<br>Työnjako<br><br>klo 10-11.30<br>Pietikaripelit/<br>Sami&Asmo                                                       | <b>TALO KIIN-<br/>NI</b> |                                                                                                    |
| <b>Iltapäivä</b> | klo 12.50<br>Klubikokous/<br>Asmo&Kirsi<br><br>klo 13-14.30<br>Kahvila/<br>jäsen<br><br>klo 13.30-15<br>Sähly/<br>Asmo<br>Tervahalli<br><br>klo 13.30-14.30<br>SRK-ryhmä/<br>Riitta&Leena      | klo 12-14.30<br>Kahvila/<br>jäsen<br><br>klo 12.30<br>Leffa / Levyraati<br>vuoroviikoin/<br>Asmo<br><br>klo 14<br>vesijumppa&<br>kuntosali/<br>Sami&Juha<br>uimahalli | klo 13-14.30<br>Kahvila/<br>jäsen<br><br>klo 13-14.30<br>Taideryhmä/<br>Asmo<br><br>klo 13-14.30<br>parittomat vko<br>suljettu<br>Näistenryhmä/<br>Pia | klo 13-<br>14.30<br>Kahvila/<br>jäsen<br><br>klo 14-15<br>Keilaus/<br>Kirsi<br>Tervahalli<br><br>klo 14-<br>15.30<br>Sähly/<br>Asmo<br>Tervahalli                        | klo 12-14.30<br>Kahvila/<br>jäsen<br><br>klo 12.30-14<br>Sosiaali Klubi/<br>Kieli MTA<br><br>klo 13-14.30<br>Perinteiset<br>pelti/<br>Asmo<br><br>klo 13-14.00<br>Kuntosali/Sami<br>Tervahalli |                          | klo12-13.30<br>Ruokaryhmä/<br>Jäsenet<br><br>klo 13.30-15<br>parilliset vko<br>Karaoke/<br>Jäsenet |



Yhdessä ry  
Kemi



#### OSOITE:

Keskuspuistokatu 21, 94100 Kemi

Puh: 040 1735 234

Email: [kemin.klubitalo@suomi24.fi](mailto:kemin.klubitalo@suomi24.fi)

Facebook: Yhdessä ry:n klubitalo

#### AUKIOLOAJAT:

Arkisin klo 8.00—15.00

Sunnuntaina klo 12.00—15.00 jäsenve-  
toisesti

#### LISÄTIETOJA SAAT

##### Klubitalolta

Työntekijät:

Kirsi Anttila  
ja

Asmo Anttila

