

JÄSENPOSTI kesä 2024

Taas koitti päivä kesäinen,
on mieli kevyt, iloinen.
Nyt avaan luontoon ikkunat,
päivänkakkarat siel kukkivat.
Oi kesäaamun autuutta
en ajattele murheita
vaan nautin, nautin kaikesta
kesäaamun onnesta.

Birgit Ahokas

Klubitalolla käynnistellään kesän ohjelmaa, kevään ryhmien jäädessä tauolle. Käsissäsi on jäsenposti kesän ajalle, jossa on suunniteltuja retkiä, tapahtumia ja ryhmiä.

Ruokaryhmä jatkaa toimintaa kesäkuussa maanantaisin-torstaisin ja heinäkuussa tiistaisin ja torstaisin. Kahvila toimii tavalliseen tapaan aamuisin ja iltapäivisin klo 8.00-9.30 ja 13.00-14.30. 6.6 alkaen pihakahvila on joka torstai klo 13-14.30.

Kaipaatko lenkkikaveria? Nyt sellaisen saa klubitalolta. Tiistaisin, torstaisin ja perjantaisin aamulenkit klo.9, keskiviikkona iltapäivä lenkki klo 13.30. Tiesitkö että puolen tunnin kävely päivässä kasvattaa kestävyys-kuntoa, laskee verenpainetta, parantaa unen laatua ja polttaa rasvaa tehokkaasti. Myös stressi helpottaa ja mieliala paranee.

Retket ja tapahtumat

Srk:n järjestämä Mielenterveysväen kevätretki 28.5 Ouluun klo.8-17. Ilmottautuminen 14.5 mennessä. Hinta 10.e

19.6 Klubitalon retki Hailuotoon. Lähtö talolta 7.30. Paluu noin. 19.30. Hinta 30e sisältäen matkat, lounaan Hailuodossa ja retkievää. Sitova ilmottautuminen viim. 22.5.

Juhannusgrillajaiset klubitalolla TO 20.6 klo 12.00. Ilmottautuminen viimeistään 17.6. Hinta 5e. Sään salliessa grillataan ulkona + pihapelejä, mikäli ilma on huono, kokkaillaan sisällä.

25.6 Piknikretki kaupungin rantaan ja pelailua. Hinta 3e. Ilmottautuminen 24.6 mennessä.

15.8-18.8 Junamatka Helsinkiin. Hinta 90e sisältäen majoituksen, aamupalan ja ruuan kerran päivässä. Junaliput ostettaisiin itse, apua saa klubilta. ALUSTAVA ilmottautuminen 31.5 mennessä. Tarkempi ohjelma ja aikataulut alustavan ilmottautumisen jälkeen.

HOX!! Jäsenposti sähköinen. Toimita sähköpostiosoitteesi talolle- Mikäli sähköposti osoitetta ei ole voit noutaa postin talolta tai käydä lukemassa sen Yhdessä ry:n nettisivuilta. www.keminklubitalo.fi

Klubitalolle saat yhteyden nroissa. Anna-Mari 040 032 61 03 sekä Annika 040 032 61 04

Jäsenmaksumuistutus laskut unohtaneille on lähetetty. Maksamalla sen eräpäivään mennessä varmistat jäsenedut loppuvuodeksi.

Talo on kiinni 15.7-28.7.2024

Keskuspuistokatu 21

94100 Kemi

Puh. 040-032 61 03 Anna-Mari

040-032 61 04 Annika

Sähköposti:

yhdessary80@gmail.com

Facebook: yhdessä ry:n klubitalo

Instagram: yhdessäry

TIKTOK yhdessäry



Yhdessä ry:n jäsenposti kesä 2024

