

MUKES-Posti

KESÄKUU, 2025, NUMERO 4.



Ihanaa kesän alkua!

MUKES ry:n uusi hallitus on aloittanut työnsä ja esittäytyy nyt verkkosivuillamme. Hallituksen jäsenet tuovat mukanaan monipuolista osaamista ja intoa kehittää yhdistyksen toimintaa entistä monimuotoisemmaksi.

Mukula-kävelyseura on vauhdissa! Kävelyseura kokoontuu säännöllisesti kesän aikana tarjoten mahdollisuuden liikuntaan, luonnossa virkistytymiseen ja uusiin tutustumisiin. Ensimmäinen kävelymme Matinkylän rantaan keräsi iloisen joukon nauttimaan kevään ensisäteistä ja raikkaasta merituulesta. Kävelyseura sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille – tule mukaan omaan tahtiisi! Tulevien kävelyiden ajankohdat löytyvät seuraavalta sivulta.

Kesän ajan muu säännöllinen toiminta hiljenee, mutta käynnistyy lämminhenkinen MOI-kampanja, joka kutsuu meitä kohtaamaan toisemme pienillä mutta tärkeillä sanoilla. Kiireellisiin asioihin voitte olla yhteydessä siiri.jaakson@mukes.fi. Muutoin nautitaan ansaitusta kesätauosta ja ladataan akkuja syksyn toimintaa varten.

Ihanaa alkanutta kesää,
MUKES-tiimi



KESÄKUU, 2025, NUMERO 4.

Kesätervehdys Mukuloilta...

Ajankohtaista ★



MOI-kampanja "Moi, mitä kuuluu?"

"Moi, mitä kuuluu?" on pieni sana, mutta suuri teko. MOI-kampanja kutsuu luomaan lämpimiä kohtaamisia ikääntyvien moninaisten yhteisöjen kanssa. Lue lisää ja liity mukaan levittämään ystävällisyyttä kesän aikana!

[Tutustu tästä](#)



MUKES ry:n uusi hallitus esittäytyy

Uusi hallitus on aloittanut kautensa! Lue keitä mukana on ja millä ajatuksilla he lähtevät kehittämään muistityötä tulevalle kaudelle.

[Lue lisää](#)



Kävelyseura on alkanut, tule mukaan!

Mukula Kävelyseuran ensimmäinen kävely järjestettiin 20.5. Osallistujia oli runsaasti, ja suuntasimme Matinkylän rantaan grillaamaan ja viettämään iltapäivää yhdessä. Seuraavat kävelyt löytyvät seuraavalta sivulta!

[Tule mukaan](#)

MUKES-Posti

KESÄKUU, 2025, NUMERO 4.

Tapahtumakalenteri

Mukula Kävelyseura

Ti 17.06.

TAPAHTUMA: Mukula
Kävelyseura
AIKA: Klo 12.30-14.30
PAIKKA: Naapurustotalo
Matinkylä

Ti 19.08.

TAPAHTUMA: Mukula
Kävelyseura
AIKA: Klo 12.30-14.30
PAIKKA: Naapurustotalo
Matinkylä

Ti 23.09.

TAPAHTUMA: Mukula
Kävelyseura
AIKA: Klo 12.30-14.30
PAIKKA: Naapurustotalo
Matinkylä

Ti 21.10.

TAPAHTUMA: Mukula
Kävelyseura
AIKA: Klo 12.30-14.30
PAIKKA: Naapurustotalo
Matinkylä

Ti 25.11.

TAPAHTUMA: Mukula
Kävelyseura
AIKA: Klo 12.30-14.30
PAIKKA: Naapurustotalo
Matinkylä

Tapaamispaikka

- Naapurustotalo Matinkylä, Matinkatu 7, 02230 Espoo

[Katso sijainti](#)

