

# SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

Lönnrotinkatu 5, 50100 Mikkeli  
(sisäänkäynti Kirkkokadun puolelta)

*Erilaisia harrastusmahdollisuuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.*

**Mikkelin  
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

## SYYSKUU 2024 OHJELMA

**Ethän käytä hajusteita ryhmiin tullessasi, kiitos!** Keinotekoiset tuoksut voivat aiheuttaa oireita muun muassa hajusteyliherkille, astmaatikoille sekä migreenistä kärsiville. Näin toimimalla takaamme kaikille turvallisen toimintaympäristön.

**Kuntosalivuoro** Setlementin jäsenille jatkuu perjantaina 6.9. kello 12.00.

**Aamujumppa** järjestetään syyskuussa maanantaisin kello 10.00–10.45 Yliopistokeskuksen sisäpihalla, kunnes löydämme soveltuvan sisätilan.

**Kirjallisuuspiiri** kokoontuu jokaisen kuukauden viimeinen maanantai Setlementissä. Lisätietoja henkilökunnalta ja tämän ohjelman sivulta 11!

**UUSI RYHMÄ: Hyvän ikääntymisen etsijät** on vastikään eläkkeelle siirtyneille suunnattu ryhmä. Lisätietoja ohjelman sivulla 5.

**Senior Shop** saapuu Setlementtiin torstaina 19.9. Lisää sivulla 7.

**Senioritanssi** alkaa syyskuussa osoitteessa Lönnrotinkatu 7. Kaksi ensimmäistä kertaa ryhmä on avoin myös uusille kokeilijoille. Aiemmin osallistuneet ovat tervetulleita näillekin kerroille.

**Vesijumppa** alkaa tiistaina 27.8. kello 13.15. Lisätietoja ohjelman sivulla 2.

**Ikädigi: Etelä-Savon hyvinvointialueen digipalvelut esittelyssä.** Lisätietoja sivulla 9.

**Vuoden 2024 jäsenmaksun 20 € voit maksaa kohtaamispaikkaan. Maksamalla tuet yhdistyksemme toimintaa.**

**Setlementin kirjastorinkipalvelu** on tarkoitettu ikäihmisille, jotka eivät pääse asioimaan itse kirjastossa. Kirjastoringin työntekijä hoitaa asiakkaiden kirjojen, äänikirjojen ja muiden tallenteiden lainauksen ja palautuksen toiveiden mukaisesti. Uudet asiakkaat voivat ilmoittautua Maikille puh. 050 524 9022.

**Ikädigi-hankkeelta** on mahdollista saada myös henkilökohtaista opastusta tietokoneen ja/tai älylaitteen käyttöön. Varaa aikasi toimistolla tai soita Mickelle puh. 044 493 8459 tai Lauralle puh. 044 306 0229.

**Tavoitat meidät puhelimella ma-pe klo 9.00–16.00 tai sähköpostilla: etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi**  
Järjestöassistentti Hilma Harmoinen puh. 040 147 1697 Ohjaaja Joonas Närvänen puh. 044 053 2384  
Toimintakoordinaattori Niko Kaunisto puh. 044 753 0863 Ikädigi-hankeohjaaja Micke Laine puh. 044 493 8459  
Toiminnanjohtaja Marju Kiiski puh. 050 529 3361 Ikädigi-hankepäällikkö Laura Asikainen puh. 044 306 0229  
Kirjastorinki Maikki Heino puh. 050 524 9022 (vain puhelut)

**Kohtaamispaikkamme on auki:**

ma-to 9.00–15.45

pe 9.00–12.00 (puhelimitse 12.00–16.00)

Tervetuloa!

MA	2.9.		
	Yliopistokes-	10.00–10.45	<b>Ulkojumppaa</b> , Mikkelin Yliopistokeskuksen sisäpihalla, vertaisohjaajan johdolla. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta ilmoita yhteystietosi Setlementtiin mahdollisten muutosten varalta. Kovalla sateella emme jumppaa.
	kuksen sisäpiha		
	Lönnotinkatu 5		
	sali/salonki	11.30–13.15	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.30–14.30	<b>Muistiperheille hyvinvointia -infotilaisuus.</b> Riitta Halonen kertoo uudesta toiminnasta, jolla edistetään muistisairaiden henkilöiden ja omaisten hyvinvointia arjen asioilla ja elintavoilla. Tervetuloa kuulemaan!
	sali	14.45–15.45	<b>UUSI OHJELMA! Pelataan BINGOA!</b> Bingo on suosittu seurapeli kaiken ikäisten keskuudessa. Tuo mukanasasi palkinto, jonka arvo on korkeintaan 3 euroa. Palkinnot määräytyvät bingovoittajille sattumanvaraisesti.
TI	3.9.		
	sali	9.00–11.00	<b>Pelataan sanapeli Scrabblea.</b> Klassikkopelissä pelaajat keräävät pisteitä vuorotellen laudalle laatimistaan sanoista. Eniten pisteitä saanut voittaa. <b>Peli sopii esimerkiksi kaikille ristikoita rakastaville tai muille sanapeleistä kiinnostuneille.</b> Tule rohkeasti mukaan! Opetamme pelin säännöt.
	Setlementin liikuntatila	10.00–11.30	<b>Senioritanssia</b> , Lönnotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Syyskuun kahdella ensimmäisellä kerralla voit tutustua senioritanssiin, vaikka sinulla ei olisi aiempaa kokemusta. Myös aiemmin osallistuneet tervetulleita.
	Lönnotinkatu 7		
	Kokoontumisen aulassa	11.00–12.00	<b>Pelataan pihapelejä.</b> Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli <b>ALIASTA.</b>
	Naisvuoren uimahalli	13.15–13.45	<b>Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa.</b>
	Pirttiniemenkatu 8b		<b>Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15.</b> Ennakkoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. <b>Hinta 75€ sisältää 30 jumppakertaa. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.</b>
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
	salonki	14.00–15.00	<b>Pelataan korttia.</b> Pelataan yhdessä klassisia korttipelejä kuten Tikkiä, Ristiseiskaa ja Mustaa-Maijaa. Voit myös ehdottaa omaa suosikkikorttipeliäsi.

p. 044 753 0863, 050 529 3361

[etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi)

Mikkelin Setlementti ry:n toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja näin ollen emme vastaa vahingoista. Ryhmien ohjaajat ovat pääsääntöisesti vertaisohjaajia. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

**Mikkelin  
Setlementti**

KE	4.9.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	Kokoontuminen aulassa	13.00–14.00	<b>Pelataan pihapelejä.</b> Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. <b>Kerhon hinta on 8€/kuukausi</b> , jolla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.
TO	5.9.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Muttilainen ja Anneli Laaksonen.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukiasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	13.30–14.30	<b>Ikädigi: Digitreenit</b> Tervetuloa oppimaan digilaitteiden ja -palveluiden käyttöä itse tekemällä ryhmässä! Treeneissä käydään läpi kuukauden aihetta ja harjoitellaan omalla laitteella. <b>Syyskuun aiheena puhelimen/tabletin peruskäyttö.</b>
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
	sali	14.30–15.30	<b>Toivemusiikkitunti.</b> Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaaleeseen liittyvän tarinan.
PE	6.9.		
	Lähtö Setlementistä kello 9.15		<b>Retki Isojärven kansallispuistoon.</b> Kierrämme kansallispuistossa helppokulkuiseksi määritellyn Majavanpolun, jonka pituus on noin 3,8 kilometriä. Lähtö Setlementistä kello 9.15. Matkalla syömme omakustanteisen lounaan Keljonkankaan ABC:llä. Voit varata puistoon omaa evästä. Keitämme nokipannukahvit, jos maastopalvaroitusta sallii. Kansallispuistosta lähdemme paluumatkalle kello 16.30. Takaisin Mikkelissä olemme noin kello 20.00. Matkalla noin 45 minuutin pysähdys Vaajakosken ABC:llä. Retken hinta 40€. Tiedustele vapaita paikkoja Setlementistä.
	salonki	10.00–11.00	<b>Yksinasuvien ryhmä.</b> Ryhmässä suunnitellaan mukavaa yhteistä tekemistä esim. retkiä, elokuvailtoja, lounastreffejä, taidenäyttelyvierailuja tai mitä ryhmäläiset keksivätkään. Ajatuksena on viettää aikaa yhdessä! Tervetuloa suunnittelemaan yhteistä tekemistä! <b>Jos haluat liittyä yksinasuvien viestintälistalle ja kuulla ryhmän muista suunnitelmista, ilmoita yhteystietosi Nikolle puh. 044 753 0863.</b>
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	<b>Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkelin (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus).</b> Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. <b>HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!</b>

p. 044 753 0863, 050 529 3361

[etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi)

Mikkelin Setlementti ry:n toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja näin ollen emme vastaa vahingoista. Ryhmien ohjaajat ovat pääsääntöisesti vertaisohjaajia. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

**Mikkelin  
Setlementti**

<b>MA</b>	<b>9.9.</b>		<b>Setlementti on suljettu.</b>
	<b>Yliopistokes-</b> <b>kuksen</b> <b>sisäpiha</b> <b>Lönnrotinkatu</b> <b>5</b>	<b>10.00–10.45</b>	<b>Ulkojumppaa</b> , Mikkelin Yliopistokeskuksen sisäpihalla, vertaisohjaajan johdolla. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta ilmoita yhteystietosi Setlementtiin mahdollisten muutosten varalta. Kovalla sateella emme jumppaa. <b>HUOM! Henkilökunta ei ole paikalla.</b>
<b>TI</b>	<b>10.9.</b>		
	<b>sali</b>	<b>10.00–11.00</b>	<b>ENGLANNIN KESKUSTELURYHMÄ PALAA KESÄTAUOLTA.</b> Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	<b>Setlementin</b> <b>liikuntatila</b> <b>Lönnrotinkatu</b> <b>7</b>	<b>10.00–11.30</b>	<b>Senioritanssia</b> , Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Syyskuun kahdella ensimmäisellä kerralla voit tutustua senioritanssiin, vaikka sinulla ei olisi aiempaa kokemusta. Myös aiemmin osallistuneet tervetulleita.
	<b>sali</b>	<b>11.30–13.30</b>	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	<b>Setlementin</b> <b>liikuntatila</b> <b>Lönnrotinkatu</b> <b>7</b>	<b>13.00–13.45</b>	<b>Tuolijumppaa</b> , Setlementin henkilökunnan ohjaamana. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä ohjaajalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros.
	<b>Naisvuoren</b> <b>uimahalli</b> <b>Pirttiniemen-</b> <b>katu 8b</b>	<b>13.15–13.45</b>	<b>Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa.</b> <b>Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15.</b> Ennakoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. <b>Hinta 75€ sisältää 30 jumppakertaa. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.</b>
	<b>sali</b>	<b>13.45–15.45</b>	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
	<b>Kokoontumi-</b> <b>nen aulassa</b>	<b>13.00–14.00</b>	<b>Pelataan pihapelejä.</b> Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.

KE	11.9.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	<b>Ikädigi: Digihelppi</b> Helppiin voit tulla nopeasti ratkaistavan ongelman kanssa. Tarkoitus on tarjota nopea apu yksittäisiin asioihin kuten lippujen varaamiseen, sovellusten käyttöönottoon tai sähköpostiliitteiden avaamiseen. Aikaa ei tarvitse varata, vaan apua saa tulemalla paikalle! <b>Huomaa muuttunut ajankohta!</b>
	salonki	11.00–12.00	<b>RUOTSIN KESKUSTELURYHMÄ PALAA KESÄTAUOLTA.</b> Vapaata keskustelua ruotsiksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	luokka 116	12.00–13.00	<b>Ikädigi: Digi-info – Aihe: Yle Areena</b> Tutustutaan yhdessä Yle Areenan käyttöön.
	luokka 116	13.00–15.00	<b>UUSI RYHMÄ: Hyvän ikääntymisen etsijät</b> Oletko jäänyt eläkkeelle? Kaipaako mielekästä tekemistä arkeen? Lähde kanssamme etsimään hyvän ikääntymisen avaimia. Hyvän ikääntymisen etsijät -ryhmä on tarkoitettu vastikään eläkkeelle jääneille henkilöille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja ”unelmoida” myönteisestä tulevaisuudesta. Toiminnassa tutustutaan hyvinvoinnin tekijöihin ja hyödynnetään ajattelua virkistäviä tehtäviä. Ryhmä kokoontuu syksyllä 7 kertaa joka toinen keskiviikko, alkaen 11.9. klo 13-15. Kahvitarjoilu. Ryhmään mahtuu 10 ensimmäisenä ilmoittautunutta. <b>Ilmoittautumiset 5.9. mennessä sähköisesti verkkosivuilta tai Joonalle puh. 044 053 2384.</b>
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. <b>Kerhon hinta on 8€/kuukausi</b> , jolla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.
TO	12.9.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua Anneli Lokan ja Rauno Määtän johdolla.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanas aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	13.45–15.30	<b>Tutustutaan toisiimme!</b> Oletko vasta tullut toimintaan mukaan tai onko muihin tutustumisen muuten jäänyt vähäiseksi? Iltapäivän ohjelma on rakennettu tutustumista ja ryhmäytymistä edistävään toimintaan. Tule rohkeasti mukaan tutustumaan ja hankkimaan uusia ystäviä.
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.

PE	13.9.	09.00–14.00	<b>Setlementin kävelypäivä.</b> Kävelypäivänä kierrämme Mikkelin keskusta-alueen. Halutessasi voit kiertää koko reitin henkilökunnan kanssa tai voit hypätä mukaan ”kävelybussiin” sinulle sopivasta paikasta ja osallistua kävelyyn itsellesi sopivan ajan. Tämän kuukausiohjelman viimeiseltä sivulta löydät kävelypäivän aikataulun, josta näet pysähdyspaikat.	
		Raviradantie 8–10	12.00–13.00	<b>Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus).</b> Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. <b>HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!</b>
MA	16.9.	Yliopistokeskuksen sisäpiha Lönnotinkatu 5	10.00–10.45	<b>Ulkojumppaa</b> , Mikkelin Yliopistokeskuksen sisäpihalla, vertaisohjaajan johdolla. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta ilmoita yhteystietosi Setlementtiin mahdollisten muutosten varalta. Kovalla sateella emme jumppaa.
		sali/salonki	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
		sali	14.00–15.00	<b>Setlementin Pubivisa (ilman pubia).</b> Setlementin hauskassa visailussa testataan tietämystä yleistiedosta urheiluun ja maantietoon. Voit kerätä oman 2–4 henkilön joukkueen tai tulla vain paikalle, löydämme sinulle joukkueen.
TI	17.9.	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
		Setlementin liikuntatila Lönnotinkatu 7	10.00–11.30	<b>Senioritanssia</b> , Lönnotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
		sali	11.30–12.30	<b>Aivojumppaa</b> , jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla.
		salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli <b>ALIASTA</b> .
		Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b	13.15–13.45	<b>Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa.</b> <b>Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15.</b> Ennakkoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. <b>Hinta 75€ sisältää 30 jumppakertaa. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.</b>
sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.		

p. 044 753 0863, 050 529 3361

[etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi)

Mikkelin Setlementti ry:n toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja näin ollen emme vastaa vahingoista. Ryhmien ohjaajat ovat pääsääntöisesti vertaisohjaajia. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

**Mikkelin  
Setlementti**

KE	18.9.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	<b>Ikädigi: Digihelppi</b> Helppiin voit tulla nopeasti ratkaistavan ongelman kanssa. Tarkoitus on tarjota nopea apu yksittäisiin asioihin kuten lippujen varaamiseen, sovellusten käyttöönottoon tai sähköpostiliitteiden avaamiseen. Aikaa ei tarvitse varata, vaan apua saa tulemalla paikalle! <b>Huomaa muuttunut ajankohta!</b>
	salonki	11.00–12.00	Ruotsin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua ruotsiksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. <b>Kerhon hinta on 8€/kuukausi</b> , jolla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.	
TO	19.9.		
		10.00–14.00	<b>Senior Shop, Suomen suurin liikkuva vaatekauppa senioreille saapuu Settlementtiin.</b> Tervetuloa tutustumaan mallistoon, ei ostopakkoa. Maksu kortilla tai käteisellä.
	luokka 116	10.00–11.30	<b>Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille</b> Autossa on toteutettu lukuisia tekniikan osa-alueita ja uusimmat tekniikan sovellutukset. Niistä hyöttyy käyttäjä, mutta antaa jatkuvasti uusia haasteita autoalalle, huoltoon ja markkinointiin sekä yhteiskunnan asettamiin vaatimuksiin. Näistä kuulemme kokemuksina ja näkemyksinä yli 50v ajalta usean automerkin parissa asentajana ja myöhemmin monen autotalon vastuullisena johtajana toimineelta Antero Liukkoselta.
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Muttilainen ja Anneli Laaksonen.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanaasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	<b>SAKSAN KESKUSTELURYHMÄ PALAA KESÄTAUOLTA.</b> Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi! <b>Ensimmäisellä kerralla keskustelemme ryhmän uudistuksista. Ilmoita Nikolle puh. 044 753 0863, jos et pääse paikalle ensimmäiseen tapaamiseen, välitämme sinulle tiedon muutoksista.</b>
	sali	13.30–14.30	<b>Ikädigi: Digitreenit</b> Tervetuloa oppimaan digilaitteiden ja -palveluiden käyttöä itse tekemällä ryhmässä! Treeneissä käydään läpi kuukauden aiheita ja harjoitellaan omalla laitteella. <b>Syyskuun aiheena puhelimen/tabletin peruskäyttö.</b>
	luokka 116	13.30–14.30	<b>UUTISIA JA UUTISANKKOJA.</b> Tule mukaan keskustelemaan ja höyhentämään ajankohtaisia uutisia ja uutisankkoja. Paikalla uutisia pyörittelemässä ja arvuuttelemassa Riia Marttinen Mikkelin seutukirjastosta. Tervetuloa myös uudet osallistujat!
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.

p. 044 753 0863, 050 529 3361

[etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi)

Mikkelin Setlementti ry:n toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja näin ollen emme vastaa vahingoista. Ryhmien ohjaajat ovat pääsääntöisesti vertaisohjaajia. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

**Mikkelin  
Setlementti**

PE	20.9. Raviradantie 8-10	12.00-13.00	<b>Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus).</b> Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. <b>HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!</b>
MA	23.9. Yliopistokes- kuksen sisäpiha Lönnrotinkatu 5 sali/salonki	10.00-10.45     11.30-13.30	<b>Ulkojumppaa</b> , Mikkelin Yliopistokeskuksen sisäpihalla, vertaisohjaajan johdolla. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta ilmoita yhteystietosi Setlementtiin mahdollisten muutosten varalta. Kovalla sateella emme jumppaa.  Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Lähtö Setlementistä	13.15-15.00	<b>Historiaryhmän retki: Tuukkala, Kyyhkylä ja Porrassalmen taistelun muistomerkki</b> Ryhmä tutustuu Tuukkalan, Kyyhkylän ja Porrassalmen alueella paikallishistoriaan. Kierroksella kuulet Raija Suomisen opastuksella kalmistoista, Tuukkalan vanhan kasarmin historiasta, Kyyhkylästä sekä Porrassalmen taistelusta. Kyyhkylässä kuulet lisäksi kummituksista. Lähtö Mikkelin Setlementistä kello 13.15 yhteiskuljetuksella. Retkellä jalkaudumme eri kohteissa, jotka eivät ole esteettömiä. Ilmoittautumiset sähköisesti nettisivuilta tai Nikolle puh. 044 753 0863 tiistaina 27.8. kello 9.00 alkaen. Lisätietoja retkestä voit tiedustella Nikolta. <b>Retken hinta on 25€.</b> <b>Retki toteutetaan, jos ilmoittautumisia on vähintään 27.</b>
	sali	13.30-15.00	<b>Pelataan Yatzya!</b> Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.



TI	<b>24.9.</b>		
	sali	<b>10.00–11.00</b>	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Setlementin liikuntatila Lönnotinkatu 7	<b>10.00–11.30</b>	<b>Senioritanssia</b> , Lönnotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	sali	<b>11.30–13.30</b>	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	Yliopistokeskuksen auditorio (Lönnotinkatu 5)	<b>13.00–14.00</b>	<b>Ikädiigi: Etelä-Savon hyvinvointialueen digipalvelut esittelyssä</b> Eloisan asiantuntijat kertovat Etelä-Savon hyvinvointialueen digipalveluista (chat, digilääkäri, videovastaanotto ja OmaEloisa-mobiilisovellus). <b>Huom! Lisäksi tiistaina 1.10. klo 13.00-14.30 järjestetään tähän esittelyyn pohjautuva Eloisan digityöpaja luokassa 116.</b> Työpajassa Eloisan asiantuntijat opastavat käytännössä digipalveluiden käyttöä mm. chat. Saat opastusta myös OmaEloisa mobiilisovelluksen asentamiseen ja käyttöön. Sovellusta aktivoidessa tarvittavat pankkitunnukset tai mobiilivarmenteen vahvaa tunnistusta varten. Huomioithan, että tilaisuudessa ei pysty hoitamaan omia terveysasioita eli harjoituksia tehdään testikäyttäjillä. Voit tulla käymään työpajassa 13-14.30 välisenä aikana. <b>Tilaisuudet järjestetään yhdessä Kyllä Onnistuu! -hankkeen kanssa.</b>
	Setlementin liikuntatila	<b>13.00–13.45</b>	<b>Tuolijumppaa</b> , Setlementin henkilökunnan ohjaamana. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä ohjaajalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Lönnotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b	<b>13.15–13.45</b>	<b>Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa.</b> <b>Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15.</b> Ennakkoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. <b>Hinta 75€ sisältää 30 jumppakertaa. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.</b>
	sali	<b>13.45–15.45</b>	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

KE	25.9.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	<b>Ikädigi: Digihelppi</b> Helppiin voit tulla nopeasti ratkaistavan ongelman kanssa. Tarkoitus on tarjota nopea apu yksittäisiin asioihin kuten lippujen varaamiseen, sovellusten käyttöönottoon tai sähköpostiliitteiden avaamiseen. Aikaa ei tarvitse varata, vaan apua saa tulemalla paikalle! <b>Huomaa muuttunut ajankohta!</b>
	salonki	11.00–12.00	Ruotsin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua ruotsiksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	luokka	13.00–15.00	<b>Hyvän ikääntymisen etsijät</b> Oletko jäänyt eläkkeelle? Kaipaako mielekästä tekemistä arkeen? Lähde kanssamme etsimään hyvän ikääntymisen avaimia. Hyvän ikääntymisen etsijät -ryhmä on tarkoitettu vastikään eläkkeelle jääneille henkilöille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja ”unelmoida” myönteisestä tulevaisuudesta. Toiminnassa tutustutaan hyvinvoinnin tekijöihin ja hyödynnetään ajattelua virkistäviä tehtäviä. Ryhmä kokoontuu syksyllä 7 kertaa joka toinen keskiviikko, alkaen 11.9. klo 13-15. Kahvitarjoilu. Ryhmään mahtuu 10 ensimmäisenä ilmoittautunutta. <b>Ilmoittautumiset 5.9. mennessä sähköisesti verkkosivuilta tai Joonalle puh. 044 053 2384.</b>
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. <b>Kerhon hinta on 8€/kuukausi</b> , jolla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.
TO	26.9.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua Anneli Lokan ja Rauno Määtän johdolla.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	<b>Saksan keskusteluryhmä.</b> Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
	sali	13.45–14.45	<b>Levyraati.</b> Kuunnellaan yhdessä kappaleita, joiden kuuntelemisen jälkeen annamme niille pisteitä asteikolla 1–5. Halutessasi voit antaa myös sanallisen arvion. Voit jättää omat kappaletoiveesi ennakkoon kohtaamispaikalle tai ehdottaa paikan päällä levyraadissa.

PE	<b>27.9.</b> Raviradantie 8-10	<b>12.00-13.00</b>	<b>Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus).</b> Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. <b>HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!</b>
MA	<b>30.9.</b> Yliopistokes- kuksen sisäpiha Lönnrotinkatu 5	<b>10.00-10.45</b>	<b>Ulkojumppaa</b> , Mikkelin Yliopistokeskuksen sisäpihalla, vertaisohjaajan johdolla. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta ilmoita yhteystietosi Setlementtiin mahdollisten muutosten varalta. Kovalla sateella emme jumppaa.
	sali/salonki	<b>11.30-13.15</b>	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	<b>13.30-15.00</b>	<b>Kuoleman kahvila</b> Kahvia ja keskustelua kuolemasta. Kuoleman kahvilassa voimme puhua vapaasti kaikenlaisista kuolemaan liittyvistä asioista. Kuoleman kahvila ei ole sururyhmä eikä se tarjoa järjestettyä tukea surusta toipumiseen. Kyse on ennen kaikkea elämän arvostamisesta, eletyn elämän hyväksymisestä sekä elämän päättymiseen liittyvistä pohdintoista. Voit jakaa kuolemaan liittyviä ajatuksia, tunteita ja tarinoita kunnioittavassa ilmapiirissä. Kahvilassa ei ole valmista alustusta aiheelle, vaan määrittelemme yhdessä mistä tapaamisessa puhumme.
	salonki	<b>14.00-15.00</b>	<b>Kirjallisuuspiiri.</b> Ryhmässä keskustellaan aiemmin yhdessä sovitusta kirjoista. Voit tiedustella kirjoja Setlementistä. Kirjastoringin työntekijä lainaa kirjat osallistujille ja ne on noudettavissa Setlementistä. <b>Myös uudet osallistujat ovat tervetulleita mukaan kirjallisuuspiiriin. Kysy lisää henkilökunnalta tai tule rohkeasti mukaan tälle tapaamiskerralle.</b>

## TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN!

- Seuraa myös kohtaamispaikan ilmoitustaulua
- Tutustu meihin Internet-sivuillamme [www.mikkelinsetlementti.fi](http://www.mikkelinsetlementti.fi), löydät meidät myös Facebookista [www.facebook.com/mikkelinsetlementtiri](https://www.facebook.com/mikkelinsetlementtiri)
- Setlementti etsii innokkaita ihmisiä pitämään esitelmiä matkoistaan maailmalla ohjelmaan **"Nojatuolimatkailu"** tai kotiseudustaan ohjelmaan **"Mistä siä tuut?"**. Kysy rohkeasti lisää Nikolta. Toteutustapa esitelmissä on vapaa ja henkilökunta auttaa esitysten valmistelussa. Henkilökunta tukee esitelmöitsijää tarvittaessa myös esitelmän aikana.

p. 044 753 0863, 050 529 3361

[etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi)

Mikkelin Setlementti ry:n toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja näin ollen emme vastaa vahingoista. Ryhmien ohjaajat ovat pääsääntöisesti vertaisohjaajia. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

**Mikkelin  
Setlementti**

## Tulossa:

- **Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanjaa vietetään 16.9.-29.9.2024** välisenä aikana. Ikäinstituutin kampanja kutsuu vapaaehtoisia ulkoilemaan tukea ja seuraa tarvitsevien iäkkäiden kanssa. Moni ikääntynyt ei liikkumiskyvyn ongelmien, kaatumisen pelon tai yksinäisyyden vuoksi pääse tai uskalla lähteä yksin ulos. Sen vuoksi kannustamme lähtemään yhdessä ulkoilemaan. Setlementti etsii nyt yhteistyössä **Hyvinvointialue Eloisan** kanssa innokkaita **vapaaehtoisia ulkoilemaan Eloisan palvelutalojen asukkaiden kanssa**. Setlementin osallistumispäivät ovat ma 23.9., ke 25.9. ja pe 27.9. Olisitko sinä halukas osallistumaan vapaaehtoisena? Ilmoittaudu Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköpostilla viimeistään torstaina 5.9.
- **Uniluento ”Nukkumisen taito” Yliopistokeskuksen auditoriossa to 10.10. kello 15.00–16.00.** *Luennon pitää unilääkäri ja tietokirjailija Henri Tuomilehto, joka on maailman johtavia unihäiriöpotilaita hoitavia lääkäreitä. Yli 20 vuoden ajan hän on tutkinut unta, unen vaikutuksia terveyteen ja ennen kaikkea sitä, kuinka ihminen itse voi parantaa nukkumistaan ja jopa olemassa olevia unihäiriöitä. Nukkuminen on taito, jota voi kehittää & vahvistaa - Uni vaikuttaa terveyteemme enemmän kuin haluamme uskoa. Hyvälaatuinen uni on nimittäin tärkein yksittäinen palautumisen ja jaksamisen lähde. Uni määrittelee myös aivotoimintamme ja käyttäytymisemme. Huono nukkuminen aiheuttaaakin merkittävää työ- ja toimintakyvyn alentumista ja ennustaa sairaspöissaoloja. Henri Tuomilehdolla on yli 20 vuoden kokemus tutkimus- ja lääkärintyöstä unihäiriöiden hoidon parissa ja hänen vastaanotollansa on käynyt yli 15.000 potilasta. Henri Tuomilehto on luonut maailman ensimmäisen tieteelliseen näyttöön perustuvan systemaattisen univalmennuksen. Huippu-urheilussa hän on työskennellyt muun muassa NHL-jääkiekkajoukkue Columbus Blue Jacketsissa. Hänelle on myönnetty unilääketieteen erityispätevyys. Henri valittiin sadan terveystieteen vaikuttajan joukkoon Suomessa 2018. Henri on kirjoittanut tietokirjallisuuden klassikon ”Nukkumalla Menestykseen”. Kirja valittiin FitAwardsin vuoden 2020 Hyvinvointikirjaksi ja sitä on myyty yli 20.000 kappaletta. Elokuussa tämä ”klassikko” sai jatkoa, Henriiltä ilmestyi uusi kirja ”Nukkumisen Taito”. Luento on vuorovaikutteinen etäluento (luennoitsija videoyhteyden välityksellä) ja voit toimittaa ennakkokysymyksiä luennoitsijalle Setlementtiin tai Setlementin nettisivuilta löytyvän sähköisen lomakkeen avulla. Luennolle osallistujien kesken arvotaan Henrin kirja ”Nukkumisen taito”, joten jätä luennon yhteydessä yhteystietosi, jos haluat osallistua kirjan arvontaan. **Luento järjestetään yhteistyössä Mikkelin seudun Muisti ry:n kanssa.***
- **Retki eduskuntaan** 29.11. Retken ohjelmasisältöön tulleiden muutosten vuoksi tiedotamme tästä tarkemmin syyskuun puolella. Ilmoittautumisia retkelle otamme vastaan lokakuun kuukausiohjelman julkaisun jälkeen, josta näet ilmoittautumisen alkamisajankohdan. Seuraa viestintäämme!
- Olisitko kiinnostunut osallistumaan **hyvinvointia edistävään** toimintaan? Kartoitamme kiinnostusta Xamkin yhteisöpedagogien toteuttamaan ohjelmaan. Ryhmässä on rajallisesti paikkoja, joten voit alustavasti ilmoittaa kiinnostuksesta Nikolle puh. 044 753 0863. Ilmoittautuminen ei ole sitova, vaan voit päättää ryhmään osallistumisesta, kun sisältö ja aikataulu on tarkemmin selvillä.

p. 044 753 0863, 050 529 3361

[etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi)

Mikkelin Setlementti ry:n toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja näin ollen emme vastaa vahingoista. Ryhmien ohjaajat ovat pääsääntöisesti vertaisohjaajia. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

**Mikkelin  
Setlementti**

### Setlementin kävelypäivä perjantaina 13.9.

Kävelypäivänä kierrämme Mikkelin keskusta-alueen. Halutessasi voit kiertää koko reitin henkilökunnan kanssa tai voit hypätä mukaan sinulle sopivasta paikasta ja osallistua kävelyyhän itsellesi sopivan ajan. Rankkasateella emme kävele. Aikataulun löydät alta:

**klo 9.00** Lähtö Setlementistä Kaukolan ja Emolan kautta kohti Rokkalan K-Supermarkettia. Etapin pituus noin 2,5 kilometriä.

**klo 10.00** Rokkalasta Peitsarin ja Saksalan kautta satamaan.  
Etapin pituus noin 2,5 kilometriä

**klo 11.00** Satamasta Kaihun kautta kohti Urpolaa  
Etapin pituus noin 2 kilometriä

**klo 12.00** Urpolan Luontokeskukselta kohti Suur-Savon museota  
Etapin pituus noin 2 kilometriä

**klo 13.00** Suur-Savon museolta (Laihalammen kautta) kohti Setlementtiä  
Etapin pituus noin 3,5 kilometriä

**klo 14.00** Kävely päättyy Mikkelin Setlementtiin

Reitin kokonaispituus on yhteensä noin 12 kilometriä. Voit päättää itse millä pisteellä hypäät mukaan porukkaan ja missä hypäät pois. Varaa mukaasi oma juomapullo ja halutessasi voit varata mukaan myös evästä.

p. 044 753 0863, 050 529 3361

[etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi)

Mikkelin Setlementti ry:n toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja näin ollen emme vastaa vahingoista. Ryhmien ohjaajat ovat pääsääntöisesti vertaisohjaajia. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

**Mikkelin  
Setlementti**