

SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

Lönnrotinkatu 5, 50100 Mikkeli
(sisäänkäynti Kirkkokadun puolelta)
www.mikkelinsetlementti.fi

Erlaisia harrastuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.



SYYSKUU 2026 OHJELMA

Ethän käytä hajusteita ryhmiin tullessasi, kiitos! Keinotekoiset tuoksut voivat aiheuttaa oireita muun muassa [hajusteyliherkille](#), [astmaatikoiden](#) sekä [migreenistä](#) kärsiville. Näin toimimalla takaamme kaikille turvallisen toimintaympäristön.

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 Juliukselle puh. 044 493 8459 tai Joonalle 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

Toimintakoordinaattori Niko Kaunisto puh. 044 753 0863

Toiminnanjohtaja Marju Kiiski puh. 050 529 3361

Ikädigi-hankeohjaaja Julius Piironen puh. 044 493 8459

Kirjastorinki Maikki Heino puh. 050 524 9022 (vain puhelut)

Ikädigi-hankeohjaaja Joonas Närvänen puh. 044 306 0229

Kohtaamispaikkamme on auki:

ma-to 9.00–15.45

pe suljettu

Tervetuloa!

Vuoden 2026 jäsenmaksun 30 € voit maksaa kohtaamispaikkaan käteisellä tai kortilla. Maksamalla tuet yhdistyksemme toimintaa.

Poimintoja ohjelmasta:

- **Historyryhmän** syyskuun kohde on vielä avoin. Tiedotamme, kun kohde varmistuu.
- **Kotipalveluesittely: Kotipalvelu Kotoinen** tiistaina 1.9. klo 15.00-16.00. Lisätietoja sivulla 2.
- **Seisomajumppa** syyskuusta alkaen keskiviikkoisin Kauppakeskus Akselissa kello 9.15–10.15.
- **Uutisia ja uutisankkoja** torstaina 3.9. kello 13.30.
- **Palveluesittely: Rsiivous/Rateva Group Oy** tiistaina 8.9. klo 12.00-13.30. Lisätietoja sivulla 5.
- **Info: Paikallisliikenne tutuksi – vinkit sujuvaan bussilla matkustamiseen** tiistaina 22.9. kello 12.00–13.30. Lisätietoja sivulla 11.
- **Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille** keskiviikkona 23.9. kello 13.00-14.30. Paikalla Autoalan Keskusliiton (AKL) tekninen johtaja **Jouko Sohlberg**. Lisätietoja sivulla 12.
- **Sateenkaarisenioreiden** vertaisryhmän tapaaminen 25.9. kello 13.00–15.00. Lisätietoja sivulla 13.
- **Ikädigi: OmaEloisa-sovelluksen** esittely torstaina 10.9. kello 12.30–14.00. Lisätietoja sivulla 6.
- **Ikädigi: Tunnista nettihuijaus - ajankohtaista tietoa verkon vaaroista** torstaina 24.9. kello 13.00–14.30. Lisätietoja sivulla 13.

TI	1.9.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä palaa kesätauolta. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	sali	11.00–13.30	Tiistain taideryhmä. Ryhmä on suljettu.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	11.15–12.45	Kansainvälisen senioritanssin alkeisryhmä, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Senioritanssi on kansainvälinen tanssimuoto, jossa liikutaan musiikin mukana yhdessä ryhmänä tai parin kanssa. Tanssit ovat helppoja ja mukavia koreografioita — kyse ei ole lavatanssien kaltaisesta paritanssista, eikä osallistumiseen tarvita omaa paria tai aiempaa kokemusta. Tervetuloa mukaan!
	salonki	11.30–12.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	13.00–14.00	Tuolijumppaa, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b	13.15–13.45	Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakkoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Kauden hinta 75€. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
	luokka 116	15.00–16.00	Kotipalveluesittely: Kotipalvelu Kotoinen Kotipalvelua arjen pulmien ratkaisuun, jotta kotona asuminen on mielekästä. Ari-Jussi Himanen kertoo yrityksensä tajoamista palveluista, joihin kuuluu muun muassa pienet pihatyöt, kotityöt, apu päivittäisiin toimiin, omaishoitajan lyhytaikaiset sijaisuudet, roskien ja tarpeettomien tavaroiden kuljetus kierrätykseen sekä ulkoilu- ja liikunta-apu.

KE	2.9.		
	Savilahden-	9.00–	Yksinasuvien ryhmä. Yhteisöllinen aamiainen vähävaraisille Mikkelin seurakuntakeskuksella. Puuroa tarjolla klo 10 saakka.
	katu 20		
	Kauppakes-	9.15–10.15	Jumpparyhmä, reipasta jumppaa seisaaltaan Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmää ohjaa Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Liikuntatilat pyritään avaamaan viimeistään 15 minuuttia ennen ohjelman alkua.
	kus Akseli,		
	Hallituskatu		
	7–9		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	Ikädigi: Digihelppi 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!
	salonki	11.00–12.00	Ruotsin keskusteluryhmä palaa kesätauolta. Vapaata keskustelua ruotsiksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	sali	11.45–12.45	Setlementin Pubivisa (ilman pubia). Hauskassa visailussa testataan tietämystä yleistiedosta urheiluun ja maantietoon. Voit kerätä oman 2–4 henkilön joukkueen tai tule vain paikalle, löydämme sinulle joukkueen.
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen ja kuunnellen. Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.
TO	3.9.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Muttilainen ja Anneli Laaksonen.
	sali	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanaasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	luokka 116	13.30–14.30	UUTISIA JA UUTISANKKOJA. Tule mukaan keskustelemaan ja höyhentämään ajankohtaisia uutisia ja uutisankkoja. Paikalla uutisia pyörittelemässä ja arvuuttelemassa Riia Tiihonen Mikkelin seutukirjastosta. Tervetuloa myös uudet osallistujat!
	luokka 117A	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaisohjaajalta shakin alkeiden opetusta.
	sali	14.00–16.00	Hyvän ikääntymisen olohuone. Hyvän ikääntymisen olohuone on ikääntyneille tarkoitettu avoin ja matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Mukaan voi tulla ilman ilmoittautumista, ja paikalla voi olla koko ajan tai vain osan ajasta. Keskustelun aiheet ja yhteinen tekeminen muotoutuvat osallistujien toiveiden mukaan. Asiantuntijavierailu: Keskustelua aivoterveystestä. Asiantuntijana Mikkelin seudun muisti ry Muistiluotsiasiantuntija Riitta Halonen. Voit osallistua omalla tavallasi keskustella, kuunnella tai vain olla muiden seurassa. Yhteisen keskustelun jälkeen vapaata keskustelua kahvin merkeissä. Tervetuloa!

PE	4.9. Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	10.00–10.45	Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin. RYHMÄ PALAA KESÄTAUOLTA. Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana. Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jos osallistut ensimmäisen kerran. Liikuntatilat pyritään avaamaan viimeistään 15 minuuttia ennen ohjelman alkua.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	SYKSYN KUNTOSALIVUOROT ALKAVAT. Kuntosalivuoro Setlementin vuoden 2026 jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Vuoro on perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 28.5.2027 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!
	Lounaskahvila Eväsherkku, Kauppakeskus Stellan kauppahalli	12.30–	Yksinasuvien ryhmä ruokailee yhdessä omakustanteisesti kermaisen lohikeittolounaan (myös maidoton versio) Lounaskahvila Eväsherkussa Kauppahallin Kalahallissa. Tapaaminen kello 12.30. Tervetuloa! Jos haluat liittyä yksinasuvien viestintälistalle ja kuulla ryhmän muista suunnitelmista, ilmoita yhteystietosi Nikolle puh. 044 753 0863.

MA	7.9. sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.45–14.45	Shindo Liikelääke. Yksinkertaisia, rentouttavia, lempeän tehokkaita liikeharjoitteita ja itsehoitoa tuolilla, seisten ja alustalla. Kehomielen joustavuus, tasapaino, liikkuvuus ja läsnäolo lisääntyy, jumit ja kivut alkaa helpottaa. Keho ja mieli kiittää. Liikkeet sopivat kaikille omin jaloin kulkeville.
	liikuntatila, Lönnrotinkatu 7	16.00–18.00	Rivitanssin starttikurssi aloittelijoille klo 16.00–17.00 Helppoja tutustumistansseja kantrimusiikin tahtiin. Rivitanssissa nautitaan musiikista ja liikkumisesta yhdessä. Tanssit perustuvat helppoihin askelsarjoihin, joita tehdään ryhmän mukana. Tämä tunti on tarkoitettu erityisesti aloittelijoille. Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen.

Ryhmässä on vapaaehtoinen 3 euron maksu, joka käytetään ryhmän yhteiseen toimintaan. Setlementti ei kerää maksuja ryhmästä, vaan maksut ovat rivitanssiryhmien yhteiseen käyttöön.

Konkariryhmä jatkaajille klo 17.00–18.00

Toinen tunti on tarkoitettu jo rivitanssia harrastaneille ja askelsarjoihin tottuneille.

TI	8.9.			
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.	
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	11.15–12.45	Kansainvälisen senioritanssin alkeisryhmä , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Senioritanssi on kansainvälinen tanssimuoto, jossa liikutaan musiikin mukana yhdessä ryhmänä tai parin kanssa. Tanssit ovat helppoja ja mukavia koreografioita — kyse ei ole lavatanssien kaltaisesta paritanssista, eikä osallistumiseen tarvita omaa paria tai aiempaa kokemusta. Tervetuloa mukaan!	
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!	
	luokka 116	12.00–13.30	Palveluesittely: Rsiivous/Rateva Group Oy Apua pihan hoitotöihin, siivouksiin ja pieniin huoltotöihin. Palvelut on saatavana kertakäyntinä, lyhytaikaisena tai jatkuvana asiakkaan toivomassa ja joustavassa rytmissä. Apua kotiin ja vapaa-ajan asunnolle siinä mikä itseltä ei onnistu, vie liikaa aikaa tai voimavaroja. Palveluista kertomassa Kiinteistöhuolto-, pihanhoito- ja mökkipalveluiden palveluvastaava Tanja Hyryläinen.	
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	13.00–14.00	Tuolijumppaa , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.	
	salonki	13.00–15.00	Luetaan ääneen. Luemme yhdessä valittua kirjaa ääneen vuorotellen ja keskustelemme heränneistä ajatuksista. Yhteinen lukeminen tekee lukuharrastuksesta sosiaalisen kokemuksen ja tarjoaa mukavia kulttuurielämyksiä. Samalla ääneen lukeminen ja kuunteleminen harjoittavat keskittymistä, muistia ja kielellisiä taitoja. Jokainen voi osallistua omalla tavallaan – myös kuuntelemalla.	
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b	13.15–13.45	Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakkoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Kauden hinta 75€. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.	
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.	

KE	9.9. Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	9.15–10.15	Jumpparyhmä, reipasta jumppaa seisaaltaan Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmää ohjaa Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Liikuntatilat pyritään avaamaan viimeistään 15 minuuttia ennen ohjelman alkua.
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	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. Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.
TO	10.9. Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmen -katu 9	kello 8.00 alkaen	Yksinasuvien ryhmä: Hotelliaamiainen. Ryhmä nauttii yhdessä omakustanteisen aamiaisen Vaakuna hotellissa. Kokoontuminen takan edustalla olevaan pöytään. Tapaaminen kello 8.00 alkaen. Aamiaistarjoilu päättyy kello 9.30. Jos haluat liittyä yksinasuvien viestintälistalle ja kuulla ryhmän muista suunnitelmista, ilmoita yhteystietosi Nikolle puh. 044 753 0863.
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Anneli Lokka ja Heidi Lehtoranta.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukiasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	luokka 116	12.30–14.00	Ikädigi: OmaEloisa-sovelluksen esittely. Sovelluksen esittely alkaa kello 13.00. <u>Lataa ja ota sovellus käyttöön ennen esittelyä.</u> Sovelluksen lataus ja asentaminen on mahdollista tehdä ohjatusti ennen esittelyä klo 12.30–13.00 tai varaamalla aika Ikädigin opastajilta p. 044 493 8459 tai p. 044 306 0229.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä palaa kesätauolta. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 117A	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaisohjaajalta shakin alkeiden opetusta.
	sali ja salonki	14.00–16.00	Hyvän ikääntymisen olohuone. Hyvän ikääntymisen olohuone on ikääntyneille tarkoitettu avoin ja matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Mukaan voi tulla ilman ilmoittautumista, ja paikalla voi olla koko ajan tai vain osan ajasta. Keskustelun aiheet ja yhteinen tekeminen muotoutuvat osallistujien toiveiden mukaan. Voit osallistua juuri omalla tavallasi: keskustellen, kuunnellen tai vain olemalla muiden seurassa. Viikon teemana: ”Mielen hyvinvointi ikääntyessä”. Lämpimästi tervetuloa!

p. 044 753 0863, 050 529 3361

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	11.9. Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	10.00–10.45	Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin. Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana. Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran. Liikuntatilat pyritään avaamaan viimeistään 15 minuuttia ennen ohjelman alkua. Kuntosalivuoro Setlementin vuoden 2026 jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Vuoro on perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 28.5.2027 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	
MA	14.9. sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen. Shindo Liikeläke. Yksinkertaisia, rentouttavia, lempeän tehokkaita liikeharjoitteita ja itsehoitoa tuolilla, seisten ja alustalla. Kehomielen joustavuus, tasapaino, liikkuvuus ja läsnäolo lisääntyy, jumit ja kivut alkaa helpottaa. Keho ja mieli kiittää. Liikkeet sopivat kaikille omin jaloin kulkeville. Korttipelirinki Yhdessäoloa ja korttipelejä. Tervetuloa mukaan pelaamaan tuttuja pelejä hyvässä seurassa. Pelaamme osallistujien kesken tavallisilla pelikorteilla, omatoimisesti. Rivitanssin starttikurssi aloittelijoille klo 16.00–17.00 Helppoja tutustumistansseja kantrimusiikin tahtiin. Rivitanssissa nautitaan musiikista ja liikkumisesta yhdessä. Tanssit perustuvat helppoihin askelsarjoihin, joita tehdään ryhmän mukana. Tämä tunti on tarkoitettu erityisesti aloittelijoille. Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen. Ryhmässä on vapaaehtoinen 3 euron maksu, joka käytetään ryhmän yhteiseen toimintaan. Setlementti ei kerää maksuja ryhmästä, vaan maksut ovat rivitanssiryhmien yhteiseen käyttöön. Konkariryhmä jatkajille klo 17.00–18.00 Toinen tunti on tarkoitettu jo rivitanssia harrastaneille ja askelsarjoihin tottuneille.
	sali	13.45–14.45	
	salonki	14.00–15.45	
	liikuntatila, Lönnrotin- katu 7	16.00–18.00	

TI	15.9.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	sali	11.00–13.30	Tiistain taideryhmä. Ryhmä on suljettu.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	11.15–12.45	Kansainvälisen senioritanssin alkeisryhmä , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Senioritanssi on kansainvälinen tanssimuoto, jossa liikutaan musiikin mukana yhdessä ryhmänä tai parin kanssa. Tanssit ovat helppoja ja mukavia koreografioita — kyse ei ole lavatanssien kaltaisesta paritanssista, eikä osallistumiseen tarvita omaa paria tai aiempaa kokemusta. Tervetuloa mukaan!
	salonki	11.30–12.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	13.00–14.00	Tuolijumppaa , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
KE	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b	13.15–13.45	Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Kauden hinta 75€. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
	16.9.		
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	9.15–10.15	Jumpparyhmä , reipasta jumppaa seisaaltaan Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmää ohjaa Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Liikuntatilat pyritään avaamaan viimeistään 15 minuuttia ennen ohjelman alkua.
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	Ikädigi: Digihelppi 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!
	salonki	11.00–12.00	Ruotsin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua ruotsiksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	sali	11.45–12.45	Aivojumppa , jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla.
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen ja kuunnellen. Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan. Tutustumiskerta on maksuton.

TO	17.9. Lähtö Setlementistä	8.30–	Päiväretki: Kuopion kaupunginteatteri ja Kauppakeskus Matkus. Ennakkoon ilmoittautuneille. Aikataulu: klo 8.30 Lähtö Setlementistä klo 10.30–11.00 Tauko ABC Pitkälahti (kahvi, wc-tauko) klo 11.30 Saapuminen Kuopion kaupunginteatterille klo 12.00–14.45 Teatteriesitys (kesto 2 h 45 min, sisältää väliajan) klo 14.45–15.00 Siirtyminen Matkukseen klo 15.00–17.30 Matkus (ostokset ja ruokailu omaan tahtiin) klo 17.30 Paluumatkalle lähtö noin klo 19.30 Saapuminen Mikkeliin
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Mutttilainen ja Anneli Laaksonen.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä , voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella. Huom! Ryhmä kokoontuu poikkeuksellisesti itsenäisesti.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 117A	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaisohjaajalta shakin alkeiden opetusta.
	sali ja salonki	14.00–16.00	Hyvän ikääntymisen olohuone. Hyvän ikääntymisen olohuone on ikääntyneille tarkoitettu avoin ja matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Mukaan voi tulla ilman ilmoittautumista, ja paikalla voi olla koko ajan tai vain osan ajasta. Keskustelun aiheet ja yhteinen tekeminen muotoutuvat osallistujien toiveiden mukaan. Aiheena: Menneisyyden maisemaa ja muistelua. Käydään muistojen matkalle omille juurille. Jaetaan yhdessä muistoja ja palataan kauniiden ja tärkeiden muistojen äärelle. Luomme runon kuvaamaan muistoa. Runon luomisessa käytämme luovaa menetelmää, joten riimittelyn luonnistumisesta ei tarvitse huolehtia. Yhteisen keskustelun jälkeen vapaata keskustelua kahvin merkeissä. Tervetuloa!
PE	18.9. Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	10.00–11.00	Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin. Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana. Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran. Liikuntatilat pyritään avaamaan viimeistään 15 minuuttia ennen aloitusta.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin vuoden 2026 jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Vuoro on perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 28.5.2027 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!

MA	21.9.		
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.45–14.45	Shindo Liikelääke. Yksinkertaisia, rentouttavia, lempeän tehokkaita liikeharjoitteita ja itsehoitoa tuolilla, seisten ja alustalla. Kehomielen joustavuus, tasapaino, liikkuvuus ja läsnäolo lisääntyy, jumi- ja kivut alkavat helpottaa. Keho ja mieli kiittää. Liikkeet sopivat kaikille omin jaloin kulkeville.
	liikuntatila, Lönnrotin- katu 7	16.00–18.00	Rivitanssin starttikurssi aloittelijoille klo 16.00–17.00 Helppoja tutustumistansseja kantrimusiikin tahtiin. Rivitanssissa nautitaan musiikista ja liikkumisesta yhdessä. Tanssit perustuvat helppoihin askelsarjoihin, joita tehdään ryhmän mukana. Tämä tunti on tarkoitettu erityisesti aloittelijoille. Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen. Ryhmässä on vapaaehtoinen 3 euron maksu, joka käytetään ryhmän yhteiseen toimintaan. Setlementti ei kerää maksuja ryhmästä, vaan maksut ovat rivitanssiryhmien yhteiseen käyttöön. Konkariryhmä jatkajille klo 17.00–18.00 Toinen tunti on tarkoitettu jo rivitanssia harrastaneille ja askelsarjoihin tottuneille.

TI	22.9.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	11.15–12.45	Kansainvälisen senioritanssin alkeisryhmä , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Senioritanssi on kansainvälinen tanssimuoto, jossa liikutaan musiikin mukana yhdessä ryhmänä tai parin kanssa. Tanssit ovat helppoja ja mukavia koreografioita — kyse ei ole lavatanssien kaltaisesta paritanssista, eikä osallistumiseen tarvita omaa paria tai aiempaa kokemusta. Tervetuloa mukaan!
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	luokka 116	12.00–13.30	Info: Paikallisliikenne tutuksi – vinkit sujuvaan bussilla matkustamiseen Mietityttääkö bussilla matkustaminen tai Waltti-kortin käyttö? Tilaisuudessa tutustutaan Mikkelin paikallisliikenteeseen käytännönläheisesti ja matalalla kynnyksellä. Käymme läpi reittejä, aikataulujen löytämistä, lippu- ja maksutapoja sekä vastaamme osallistujien kysymyksiin. Tervetuloa hakemaan vinkkejä sujuvaan ja turvalliseen liikkumiseen paikallisliikenteellä! Ennakkokysymyksiä voit toimittaa henkilökunnalle tai sähköisesti Setlementin nettisivujen sähköisellä lomakkeella.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	13.00–14.00	Tuolijumppaa , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	salonki	13.00–15.00	Luetaan ääneen . Luemme yhdessä valittua kirjaa ääneen vuorotellen ja keskustelemme heränneistä ajatuksista. Yhteinen lukeminen tekee lukuharrastuksesta sosiaalisen kokemuksen ja tarjoaa mukavia kulttuurielämyksiä. Samalla ääneen lukeminen ja kuunteleminen harjoittavat keskittymistä, muistia ja kielellisiä taitoja. Jokainen voi osallistua omalla tavallaan – myös kuuntelemalla.
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b	13.15–13.45	Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakkoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Kauden hinta 75€. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

KE	23.9.		
	Kauppakeskus Akseli,	9.15–10.15	Jumpparyhmä, reipasta jumppaa seisaaltaan Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmää ohjaa Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Liikuntatilat pyritään avaamaan viimeistään 15 minuuttia ennen ohjelman alkua.
	Hallituskatu 7–9		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	Ikädigi: Digihelppi 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!
	salonki	11.00–12.00	Ruotsin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua ruotsiksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Yliopisto-keskuksen auditorio	13.00–14.30	Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille Autoalan Keskusliiton (AKL) tekninen johtaja Jouko Sohlberg käsittelee esityksessään moottoriajoneuvojen korjaus- ja huoltoehtojen kehitystä sekä viimeisimpiä muutoksia liittyen etäkauppaan, virhevastuuseen ja erimielisyyksien ratkaisemiseen. AKL on valmistellut korjaus- ja huoltoehtoja yhdessä Autotuojat ja -teollisuus ry:n, kuluttaja-asiamiehen sekä kuluttajariitalautakunnan kanssa jo 1970-luvulta lähtien. Nykyiset ehdot sisältävät 14 kohtaa, joiden tavoitteena on selkeyttää korjaamon ja asiakkaan välistä sopimussuhdetta sekä lisätä kuluttajien tietoisuutta omista oikeuksistaan. Esityksessä käydään läpi keskeiset muutokset, jotka vaikuttavat sekä korjaamoiden ja asiakkaiden velvollisuuksiin, että asiakkaiden oikeuksiin erityisesti etämyynnissä, virhetilanteissa ja vastuukysymysten ratkaisemisessa. Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin. Tervetuloa!
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.

TO	24.9.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Anneli Lokka.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä , voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella. Ryhmä kokoontuu poikkeuksellisesti itsenäisesti ilman ohjaajaa.
	Yliopistokes- kuksen auditorio	13.00–14.30	Ikädigi: Tunnista nettihuijaus - ajankohtaista tietoa verkon vaaroista. Luennolla käymme esimerkkien avulla läpi ajankohtaisia netti- ja puhelinhuijauksia ja niiden tunnusmerkkejä. Saat myös tietoa siitä, miten toimia, jos tulet huijatuksi. Tervetuloa mukaan! Luennon asiantuntijana Kuluttajaliiton kouluttaja Jaana Savolainen. Asiantuntijalle voi esittää kysymyksiä luennon jälkeen.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 117A	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus
PE	sali ja salonki	14.00–16.00	Hyvän ikääntymisen olohuone. Hyvän ikääntymisen olohuone on ikääntyneille tarkoitettu avoin ja matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Mukaan voi tulla ilman ilmoittautumista, ja paikalla voi olla koko ajan tai vain osan ajasta. Keskustelun aiheet ja yhteinen tekeminen muotoutuvat osallistujien toiveiden mukaan. Yhteinen, teemallinen keskustelu aiheesta: ”Kodit ja asuminen – Millaisessa kodissa asut? Miten kodit ovat muuttuneet elämäsi aikana?” . Voit osallistua omalla tavallasi keskustella, kuunnella tai vain olla muiden seurassa. Yhteisen keskustelun jälkeen vapaata keskustelua kahvin merkeissä. Tervetuloa!
	25.9.		Kohtaamispaikka (Lönnotinkatu 5) on suljettu perjantaisin.
	Kauppakes- kus Akseli, Hallituskatu 7–9	10.00–11.00	Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana. Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran. Liikuntatilat pyritään avaamaan viimeistään 15 minuuttia ennen aloitusta.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin vuoden 2026 jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Vuoro on perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 28.5.2027 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!
	sali	13.00–14.00	Mikkelin seudun Sateenkaariseniorit Ryhmä on Sateenkaarisenioreiden paikallisryhmä. Vertaisryhmä on tarkoitettu yli 50-vuotiaille, jotka kokevat kuuluvansa sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön. Tarkoituksena on tarjota turvallinen tila keskustelujen aikana. Ryhmät ovat luonteeltaan vertaistuellisia, ja niiden aikana keskustellaan osallistujille tärkeistä aiheista. Toimintaa suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa. Tule rohkeasti mukaan omana itsenäsi! Ryhmälle etsitään vapaaehtoista vertaisohjaajaa.

MA	28.9.		
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.45–14.45	Shindo Liikelääke. Yksinkertaisia, rentouttavia, lempeän tehokkaita liikeharjoitteita ja itsehoitoa tuolilla, seisten ja alustalla. Kehomielen joustavuus, tasapaino, liikkuvuus ja läsnäolo lisääntyy, jumit ja kivut alkaa helpottaa. Keho ja mieli kiittää. Liikkeet sopivat kaikille omin jaloin kulkeville.
	luokka 116	14.00–15.45	Korttipelirinki Yhdessäoloa ja korttipelejä. Tervetuloa mukaan pelaamaan tuttuja pelejä hyvässä seurassa. Pelaamme osallistujien kesken tavallisilla pelikorteilla, omatoimisesti.
	salonki	14.00–15.00	Kirjallisuuspiiri. Ryhmässä keskustellaan aiemmin yhdessä sovituista kirjoista. Voit tiedustella kirjoja Setlementistä. Kirjastoringin työntekijä lainaa kirjat osallistujille ja ne on noudettavissa Setlementistä. Myös uudet osallistujat ovat tervetulleita mukaan kirjallisuuspiiriin.
	liikuntatila, Lönnrotin- katu 7	16.00–18.00	Rivitanssin starttikurssi aloittelijoille klo 16.00–17.00 Helppoja tutustumistansseja kantrimusiikin tahtiin. Rivitanssissa nautitaan musiikista ja liikkumisesta yhdessä. Tanssit perustuvat helppoihin askelsarjoihin, joita tehdään ryhmän mukana. Tämä tunti on tarkoitettu erityisesti aloittelijoille. Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen.

Ryhmässä on vapaaehtoinen 3 euron maksu, joka käytetään ryhmän yhteiseen toimintaan. Setlementti ei kerää maksuja ryhmästä, vaan maksut ovat rivitanssiryhmien yhteiseen käyttöön.

Konkariryhmä jatkajille klo 17.00–18.00

Toinen tunti on tarkoitettu jo rivitanssia harrastaneille ja askelsarjoihin tottuneille.

TI	29.9.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	sali	11.00–13.30	Tiistain taideryhmä. Ryhmä on suljettu.
	salonki	11.30–12.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	11.15–12.45	Kansainvälisen senioritanssin alkeisryhmä , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Senioritanssi on kansainvälinen tanssimuoto, jossa liikutaan musiikin mukana yhdessä ryhmänä tai parin kanssa. Tanssit ovat helppoja ja mukavia koreografioita — kyse ei ole lavatanssien kaltaisesta paritanssista, eikä osallistumiseen tarvita omaa paria tai aiempaa kokemusta. Tervetuloa mukaan!
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	13.00–14.00	Tuolijumppaa , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
KE	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b	13.15–13.45	Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Kauden hinta 75€. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
	30.9.		
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	9.15–10.15	Jumpparyhmä , reipasta jumppaa seisaaltaan Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmää ohjaa Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Liikuntatilat pyritään avaamaan viimeistään 15 minuuttia ennen ohjelman alkua.
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	Ikädigi: Digihelppi 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!
	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. Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.

TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN!

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

Tulossa:

- **Seniorshop** saapuu Mikkelin Setlementtiin torstaina 22.10. Tervetuloa katsomaan syksyn mallistoa kello 10.00–14.00!
- **Ikädigi:** Taidetyöpaja – Taidetta tekoälyn avulla! Kurssi koostuu neljästä tapaamisesta: to 1.10, ti 13.10., to 29.10. sekä to 12.11. klo 13.00–15.00 luokassa 116. Aiempaa kokemusta tekoälyn käyttämisestä et tarvitse. Oman tabletin tai kannettavan tietokoneen käyttäminen on suositeltavaa. Kurssin ohjaajana toimii Lauri Ylä-Jussila. Ilmoittaudu mukaan Juliukselle puh. 044 493 8459 tai www.mikkelinsetlementti.fi ja tule tekemään taidetta tekoälyn avulla! Ilmoittautuminen päättyy maanantaina 14.9.
- **Ikädigi:** Perjantaina 9.10. klo 11.00–12.30 yliopistokeskuksen auditoriossa. Webinaari: Suomi.fi-valtuudet. Katsotaan yhdessä Digi- ja väestötietoviraston järjestämä webinaari, jossa käydään läpi asioiden hoitamista toisen puolesta Suomi.fi-valtuuksien avulla. Suomi.fi-valtuudet on sähköinen valtakirja, jonka avulla toisen asioita voi hoitaa julkisissa digitaalisissa palveluissa, kuten esimerkiksi OmaKannassa.
- **Gery ry:n** luento yliopistokeskuksen auditoriossa torstaina 22.10. klo 10.00–12.00.

p. 044 753 0863, 050 529 3361

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**