

SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

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

Erilaisia harrastuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.

**Mikkelin
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

LOKAKUU 2026 OHJELMA

Ethän käytä hajusteita ryhmiin tullessasi, kiitos! Keinotekoiset tuoksut voivat aiheuttaa oireita muun muassa [hajusteyliherkille](#), [astmaatikaille](#) 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:

- **Uutisia ja uutisankkoja lokakuussa kahdesti:** torstaina 1.10. ja 29.10. kello 13.30–14.30 luokassa 117A.
- **Matka isomummo Sohvin elämään** tiistaina 6.10. kello 14.00–16.00. Lisätietoja sivulla 4.
- **Espanjan keskusteluryhmä** tiistaina 6.10. kello 15.00–16.00. Lisätietoja sivulla 4.
- **Seniorisirkus** torstaina 8.10. kello 14.30–15.30. Lisätietoja sivulla 6.
- **VIELÄ Dance Comp** perjantaina 9.10. kello 10.00–11.30. Lisätietoja sivulla 7.
- **Harjoitus tekee maalarin** maanantaina 12.10. kello 10.00–11.30. Lisätietoja sivulla 8.
- **Vie vanhus ulos** maanantaina 12.10. kello 10.00–11.00. Lisätietoja sivulla 8.
- **Historiaryhmä** vierailee lokakuussa konsertti- ja kongressitalo Mikaelissa. Tiistaina 20.10. kello 14.00–16.00. Lisätietoja sivulla 12.
- **Senior Shop ja Ellun korulippaan myyntinäyttely** Setlementissä 22.10. kello 10.00–14.00. Lisätietoja sivulla 14.
- **Gery ry:n luento: Voimaa ruuasta - Monipuolinen ravitsemus jaksamisen ja toimintakyvyn tukena ikääntyessä.** Torstaina 22.10. kello 10.00–12.00 Yliopiston auditoriossa. Lisätietoja sivulla 14.
- **Nojatuolimatka luontoon** maanantaina 26.10. kello 10.00–11.30. Lisätietoja sivulla 15.
- **Mikkelin seudun sateenkaariseniorit** perjantaina 30.10. kello 13.00–14.00. Lisätietoja sivulla 19.
- **Ikädigi: Tekoäly tutuksi** – käytännönläheinen aloituskurssi. Torstaina 1.10. Lisätietoja sivulla 2.
- **Ikädigi: Webinaari: Suomi.fi-valtuudet.** Perjantaina 9.10. kello 11.00–12.30. Lisätietoja sivulla 7.

TO	1.10.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Muttilainen ja Anneli Laaksonen.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanas aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksan kieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 116	13.00–15.00	Ikädigi: Tekoäly tutuksi - käytännönläheinen aloituskurssi Koulutuksessa tutustumme tekoälyyn turvallisesti ja käytännönläheisesti. Kokeilemme yhdessä esimerkiksi kysymysten esittämistä, tekstien muokkaamista, tiedon jäsentämistä, kuvien, musiikin ja video tekoa ja muuta ideointia. Samalla keskustelemme tekoälyn luotettavuudesta, tietosuojasta ja siitä, mitä tekoälylle ei kannata kertoa. Ota mukaan oma laitteesi, esim. puhelin tai kannettava tietokone. Koulutuksessa edetään rauhallisesti, kokeillaan yhdessä ja kysyä saa matkan varrella aivan kaikkea. Koulutuksen vetäjänä toimii Lauri Ylä-Jussila Otavan Opistolta.
	luokka 117A	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!
	salonki	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. Aiheena: Uskaltaako vielä kokeilla uutta – Tavoitteista ja unelmista rohkeutta elämään. Tehdään yhdessä harjoitus, jossa pääsemme tuomaan esiin omia haaveitamme ja tavoitteitamme. Voit osallistua omalla tavallasi keskustella, kuunnella tai vain olla muiden seurassa. Yhteisen keskustelun jälkeen vapaata keskustelua kahvin merkeissä.
			Tervetuloa!

PE	2.10. Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	10.00–10.45	Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin. Jumpsaa 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	Kuntosali. 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	5.10. sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	luokka 116	13.00–14.00	Vanhustenviikon webinaari: Kohtaa arki liikkuen – virkeyttä aivoille. Webinaarissa opitaan luovan liikkumisen ja erityisesti tanssin monipuolisista aivoterveysyhyödyistä. Webinaarin aikana liikutaan musiikin kanssa ja liikkeet voi tehdä pienen pienesti istuen tai reippaammin seisaaltaan. Tervetuloa mukaan!
	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, 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 jatkaajille klo 17.00–18.00 Toinen tunti on tarkoitettu jo rivitanssia harrastaneille ja askelsarjoihin tottuneille.			

TI	6.10.		
	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!
	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 Pirttiniemen- katu 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€.
	sali	13.45–15.45	Huom! Ilmoittautuminen on sitova. Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
	luokka 116	14.00–16.00	Matka isomummo Sohvin elämään. Tule kuulemaan aikaansa edellä eläneestä isomummostani Sohvi Kolarista (1845–1932), joka opetteli kirjoittamaan vielä kuusikymppisenä ja uskoi, että naisellakin pitää olla ammatti. Lopuksi pääset kokemaan - jos haluat - pienen luovan ilmaisun harjoituksen. Kertojana ja ohjaajana Virpi Kaartinen.
	salonki	15.00–16.00	Espanjan keskusteluryhmä. Ryhmä on suunnattu jo espanjan kieltä osaaville. Ryhmää ohjaa äidinkielenään espanjaa puhuva vapaaehtoinen. Tervetuloa keskustelemaan espanjaksi! Huomaathan, että ryhmä ei ole kielen opetusryhmä.

KE	7.10.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	digihuone	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	10.00–11.00	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.
	salonki	11.00–12.00	Ruotsin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua ruotsiksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	13.00–14.00	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	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	8.10.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Anneli Lokka.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä , voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 116	13.00–14.00	Ikädigi: Digitreenit. Mobiilimaksaminen, sähköinen lompakko sekä parkkisovellukset. Siirto, MobilePay, Google Wallet sekä kumppanit. Tänä päivänä on monenlaisia tapoja maksaa. Tutustutaan aiheeseen tarkemmin ja pohditaan myös tähän liittyviä mahdollisuuksia sekä riskejä. Tutustutaan samalla parkkisovelluksiin Moovy ja EasyPark.
	luokka 117A	13.00–13.30	Vanhustenviikon ulkoilupäivän webinaari: Pienillä hetkillä on suuri vaikutus. Webinaarissa pohditaan, miten ulkoilu rikastuttaa arkea ja luo mahdollisuuksia kohtaamisille. Lisäksi kerrataan turvallisen ulkoilun periaatteita. Tule mukaan kuuntelemaan Ikäinstituutin ulkoilupäivän webinaaria. Webinaarin kesto on 30min, jonka jälkeen kannustamme lähtemään porukalla ulkoilemaan. Tervetuloa mukaan!
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaisohjaajalta shakin alkeiden opetusta.
	Etelä-Savon Tanssiopisto ja Sirkuskoulu, Porrassalmen- katu 17	14.30–15.30	Seniorisirkus. Seniorisirkuksessa tutustutaan sirkuksen eri lajeihin turvallisesti ja rennolla otteella. Tunnilla harjoitetaan muun muassa tasapainoa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja kehonhallintaa erilaisten sirkusvälineiden ja harjoitteiden avulla. Mukaan voi tulla ilman aiempaa sirkuskokemusta. Kyseessä on kokeilukerta. Ei vaadita ennakkoilmoittautumista. Jatkossa ilmoittautumiset Etelä-Savon tanssiopistolle. Tervetuloa mukaan!
	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. Aiheena: ”Pubivisa (ilman pubia)” . Visailaan joukkueina yleistiedon kysymyksillä leikkimielisessä tietovisassa. Joukkueet muodostamme paikan päällä. Lämpimästi tervetuloa myös uudet osallistujat!

PE	9.10. Yliopisto- keskuksen auditorio	11.00–12.30	Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin. Ikädiigi: 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.
	Etelä-Savon Tanssiopisto ja Sirkuskoulu, Porrassalmen- katu 17	10.00–11.30	VIELÄ Dance Comp. VIELÄ Dance Comp on aikuisille suunnattu tanssiryhmä, jossa tuetaan luovuutta, kehotietoisuutta ja liikkumisen iloa. Tunnilla tutkitaan omaa liikettä, musiikkia ja kehon erilaisia mahdollisuuksia sekä rakennetaan yhdessä pieniä koreografisia kokonaisuuksia. Mukaan voi tulla omana itsenään ja omalla tasollaan – aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita. Kyseessä on kokeilukerta. Ei vaadita ennakkoilmoittautumista. Jatkossa ilmoittautumiset Etelä-Savon tanssiopistolle. Tervetuloa mukaan!
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	10.00–10.45	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.
	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!
LA	10.10. 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. Aamiaisen hinta on S-Etukortilla 18€/hlö, ilman S-Etukorttia 23€/hlö. Jos haluat liittyä yksinasuvien viestintälistalle ja kuulla ryhmän muista suunnitelmista, ilmoita yhteystietosi Nikolle puh. 044 753 0863.

MA	12.10. Manner- heimintie 10A	10.00–11.00	Vie Vanhus ulos. Lähdetään yhdessä ulkoilemaan Mannerhelmen asukkaiden kanssa. Lähtö Setlementistä kello 9.30 (Lönnotinkatu 5) tai voit saapua suoraan Mannerhelmeen, jossa kokoonnutaan yhteisesti. Kokoonnutuminen osoitteessa Mannerheimintie 10A. Ilmoittaudu viimeistään 9.10. klo 12 mennessä Nikolle puh. 044 753 0863.
	sali	10.00–11.30	Harjoitus tekee maalarin. Maalaamisesta ei tarvitse olla aiempaa kokemusta, tule kokeilemaan matalalla kynnyksellä. Maalataan yhdessä syksyisiä puita, joista tehdään kollaasi seinälle. Ohjaajana nuoriso- ja yhteisöohjaaja opiskelija Ulla Nousiainen.
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Mikkelin kauppahalli, Kauppakeskus Stella	kello 12.00 alkaen	Yksinasuvien ryhmä: Yhteinen ruokailu kauppahallin Eväsherkussa. Tarjolla lohisoppaa. Hinta 8,90€/hlö. Eläkeläisalennus 5%. Jos haluat liittyä yksinasuvien viestintälistalle ja kuulla ryhmän muista suunnitelmista, ilmoita yhteystietosi Nikolle puh. 044 753 0863.
	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.
	salonki	14.00–15.45	Korttipelirinki Yhdessäoloa ja korttipelejä. Tervetuloa mukaan pelaamaan tuttuja pelejä hyvässä seurassa. Pelaamme osallistujien kesken tavallisilla pelikorteilla, omatoimisesti.
	liikuntatila, Lönnotin- 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	13.10.		
	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,	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,	13.00–14.00	Tuolijumpppaa, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	Naisvuoren uimahalli	13.15–13.45	Ohjattua vesijumpppaa Naisvuoren uimahallissa.
	Pirttiniemenkatu 8b		Altaille pääsee kello 13.00. Jumpa alkaa kello 13.15. Ennakkoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Kauden hinta 75€. Huom!
	salonki	13.30–14.30	Ilmoittautuminen on sitova.
	sali	13.45–15.45	Toivemusiikkitunti. Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakkoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaleeseen liittyvän tarinan.
	salonki	15.00–16.00	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
			Espanjan keskusteluryhmä. Ryhmä on suunnattu jo espanjan kieltä osaaville. Ryhmää ohjaa äidinkielenään espanjaa puhuva vapaaehtoinen. Tervetuloa keskustelemaan espanjaksi! Huomaathan, että ryhmä ei ole kielen opetusryhmä.

KE	14.10.		
	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.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	13.00–14.00	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.
TO		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.
	15.10.		
	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.
	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. Voit osallistua juuri omalla tavallasi: keskustellen, kuunnellen tai vain olemalla muiden seurassa. Aiheena: "Keitä me olemme – olohuoneen osallistujat tutuksi". Tehdään hauskoja tutustumista edistäviä harjoituksia. Lämpimästi tervetuloa!

PE	16.10. 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	19.10. 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 alkaa 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	20.10.		
	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!
	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 Pirttiniemen- katu 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€.
	sali	13.45–15.45	Huom! Ilmoittautuminen on sitova. Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
	Konserttitalo Mikaeli, Sointukatu 1	14.00–16.00	Historyryhmän retki konserttitalo Mikaeliin. Ohjelmassa on kierros Mikaelin tiloissa. Kierroksella opas kertoo talon historiasta, rakentamisen eri vaiheista sekä talon lukuisista taideteoksista. Lisäksi pieni esittely talon nykytoimintaan ja ohjelmistoon. Kysymyksille on varattu aikaa. Mikaeli on esteetön, mutta osalla reitistä ei pyörätuolilla välttämättä pääse kulkemaan. Henkilökunta ohjaa tarvittaessa hissiä käyttäen eteenpäin kierroksella. Ilmoittautumiset 15.10. mennessä sähköisesti nettisivuilta tai Nikolle puh. 044 753 0863. Tervetuloa!
	salonki	15.00–16.00	Espanjan keskusteluryhmä. Ryhmä on suunnattu jo espanjan kieltä osaaville. Ryhmää ohjaa äidinkielenään espanjaa puhuva vapaaehtoinen. Tervetuloa keskustelemaan espanjaksi! Huomaathan, että ryhmä ei ole kielen opetusryhmä.

KE	21.10.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	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.
	digihuone	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.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	13.00–14.00	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	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	22.10.		10.00–14.00	Senior Shop ja Ellun korulippaan myyntinäyttely. Tervetuloa tutustumaan syksyn mallistoon, ei ostopakkoa. Maksu kortilla tai käteisellä. Ellun korulippaan myyntinäyttely salongissa. Koruja itselle tai esimerkiksi joululahjaksi.
	sali		10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Anneli Lokka.
	Yliopistokes- kuksen auditorio		10.00–12.00	Hyvän ikääntymisen olohuoneen luento. Gery ry: Monipuolinen ravitsemus jaksamisen ja toimintakyvyn tukena ikääntyessä. Tervetuloa mukaan kuulemaan vinkkejä ikääntyneen ravitsemuksesta terveyden ja toimintakyvyn tukemiseksi. Luennolla saat käytännön vinkkejä monipuolisten aterioiden ja välipalojen koostamiseen. Pääset myös testaamaan, saatko riittävästi proteiinia ruokavaliostasi, ja saat Geryn ravitsemusesitteitä kotiin vietäväksi. Tilaisuus on avoin kaikille aiheesta kiinnostuneille!
	luokka 117A		12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella. Ryhmä kokoontuu poikkeuksellisesti itsenäisesti ilman ohjaajaa.
	sali		12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksan kieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 116		13.00–14.00	Ikädigi: Digitreenit. Arkea helpottavat digilaitteet. Millaisilla digilaitteilla arjesta voisi tehdä helpompaa, turvallisempaa ja mukavampaa? Tutustutaan hyödyllisiin laitteisiin ja niiden käyttötarkoituksiin.
	sali		13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus
PE	23.10.			Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 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!

MA	26.10.		
	luokka 116	10.00–11.30	Nojatuolimatka luontoon. Tälle retkelle et tarvitse vaelluskenkiä tai telttaa. Matkaa virtuaalisesti oppaan kanssa luontopolulle ja nauti maisemista omassa tuolissa. Matkaoppaana nuoriso- ja yhteisöohjaaja opiskelija Ulla Nousiainen.
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.45–14.45	Shindo Liikeläke. Yksinkertaisia, rentouttavia, lempeän tehokkaita liikeharjoitteita ja itsehoitoa tuolilla, seisten ja alustalla. Kehomielen joustavuus, tasapaino, liikkuvuus ja läsnäolo lisääntyy, jumi- 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 27.10.		
sali	10.00–11.00	Vesijumppa on tauolla 27.10. ja 3.11. 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.
salonki	13.30–14.30	Levyraati. Kuunnellaan yhdessä kappaleita, joiden kuuntelemisen jälkeen annamme niille pisteitä asteikolla 1–5. Halutessasi voit antaa myös sanallisen arvion. Voit jättää omat kappaletoiiveesi ennakkoon kohtaamispaikalle tai ehdottaa paikan päällä levyraadissa.
sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
salonki	15.00–16.00	Espanjan keskusteluryhmä. Ryhmä on suunnattu jo espanjan kieltä osaaville. Ryhmää ohjaa äidinkielenään espanjaa puhuva vapaaehtoinen. Tervetuloa keskustelemaan espanjaksi! Huomaathan, että ryhmä ei ole kielen opetusryhmä.

KE	28.10.		
	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.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	13.00–14.00	Jumpmaryhmä , 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	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	29.10.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Mutttilainen ja Anneli Laaksonen.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä , voit tuoda mukanas aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 117A	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!
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaisohjaajalta shakin alkeiden opetusta.
PE	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. Voit osallistua juuri omalla tavallasi: keskustellen, kuunnellen tai vain olemalla muiden seurassa. Aiheena: ”Hyvän mielen arki”. Tehdään Ikäinstituutin Elämän taidot esiin -toimintaan kuuluva harjoitus. Lämpimästi tervetuloa!
	30.10.		Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin.
	Kauppakeskus 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.

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:

- **Hyvän ikääntymisen olohuone:** Ismo Hyvönen tulkitsee Elvis Presleyn tuotantoa. Yliopistokeskuksen auditoriossa torstaina 12.11. kello 14.00–15.00. Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille!
- **Montenegron Matkat ja Elvi Silvennoisen kokemuksia** tiistaina 17.11. Tilausmatkat Oy esittelee matkojaan sekä Elvi Silvennoinen kertoo Montenegron vuoristoreissuistaan.
- **Konsertti Mikkelin Mikaelissa:** Rakuunasoittokunta: Hollywood – ikonisimmat sävelet. Torstaina 21.11. kello 18.00. Ilmoittaudu 28.9–21.10. välisenä aikana sähköisesti ilmoittautumislomakkeella tai Nikolle puh. 044 753 0863. Lipun hinta 20 €, maksu Setlementille 21.10. mennessä.
- **Pikkujouluretki joulukuussa.** Lisätietoja julkaisemme pian. Seuraa ilmoitteluamme.

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**