

SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

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



Erlaisia harrastusmahdollisuuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.

TOUKOKUU 2025 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.

Vuoden 2025 jäsenmaksun 20 € voit maksaa kohtaamispaikkaan. Maksamalla tuet yhdistyksemme toimintaa.

Setlementit viettävät **Naapuruusviikkoa** 19.–25.5. Viikolla Mikkeliissä järjestetään **Naapuruuspäivän tapahtuma: Arvon puiston avajaiset** Yliopistokeskuksen sisäpihalla keskiviikkona 21.5. kello 11.00–14.00. Lisätietoja sivulla 10.

Senioritanssi ja tuolijumppa siirtyvät Setlementin liikuntatilaan Kansalaisopiston kellarikerrokseen 6.5. alkaen.

Ulkojumppaa toukokuussa maanantaisin kello 10.00–11.00 Yliopistokeskuksen sisäpihalla Arvon puistossa.

Toukokuussa Setlementissä on mahdollisuus kokeilla **kävelyjalkapalloa ja frisbeegolfia**. Tervetuloa mukaan!

Kevään liikuntahaasteena Setlementin kaupunkisuunnistus perjantaina 2.5. Lisätietoja sivulla 2.

Nojatuolimatka: Valkoisen Niilin koskien viemänä Ugandassa tiistaina 6.5. kello 12.00. Lisätietoja sivulla 3.

Historyryhmä: Karilanmäki ja Orijärven alue maanantaina 19.5. Lisätietoja sivulla 9.

Ikädigi mukana **Digitaitoviikon Etkot-tapahtumassa** Omatorilla 13.5. Tapahtumassa mukana useita toimijoita mm. Eloisa. Seuraa ilmoittelua ilmoitustaululta.

Ikädigin luento: Tekoäly nettihuijauksissa Yliopistokeskuksen auditoriossa maanantaina 12.5. Lisätietoja sivulla 5.

Ikädigi: Naapurille digiapua. Osana Naapuruusviikkoa järjestettävällä rastiradalla pääset haastamaan arjen digitaitoja – ja auttamaan naapuria digipulmissa. Lisätietoja sivulla 9.

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 puhelimitse 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!

TO	1.5.	Setlementti on vappuna suljettu. Hauskaa vappua!	
PE	2.5.		
	Setlementin liikuntatila Lönnotinkatu 7	10.00–10.45	Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana. Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Ota mukaasi oma jumppamatto ja juomapullo. Lönnotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Tiedustele paikkoja Setlementistä.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!
	Emolan kenttä, Emolankatu 5a, 50100 Mikkeli	13.30–15.00	Lajikokeilu: Kävelyjalkapallo Matalan kynnyksen liikuntamuoto sopii erityisesti ikääntyneille ja liikuntarajoitteisille, sillä se tarjoaa mahdollisuuden liikkua jalkapallon parissa ilman juoksemista. Kävelyjalkapallossa sääntöjä on mukautettu niin, että kaikilla on mukava osallistua. Tämä on loistava tilaisuus kokeilla jalkapalloa ilman kilpailullista painetta ja nauttia liikkumisesta yhdessä muiden kanssa. Tapahtuma on avoin kaikille, eikä aiempaa kokemusta lajista tarvitse olla. Tervetuloa mukaan kokeilemaan kävelyjalkapalloa – liikkumaan, nauttimaan ja pitämään hauskaa! Peliä ohjaa liikunnanohjaajaopiskelija Jasperi.
MA	5.5.		
	Yliopisto-keskuksen sisäpiha	10.00–11.00	Keppijumppaa Yliopistokeskuksen sisäpihalla (Lönnotinkatu 5). Ohjaajana liikunnanohjaajaopiskelija Jasperi. Rankkasateella emme jumppaa.
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Mikkelin frisbeegolf-puisto, Kalevan-kankaantie, pohjoisväylä	12.00–14.00	Lajikokeilu: Frisbeegolfia Siekkilän radalla Frisbeegolf on matalan kynnyksen laji, joka sopii vauvasta vaariin. Pelin tempo on mukavan rauhallinen ja väyliä kiertäessä on aikaa jutustella pelikavereiden kanssa. Lajiin opastusta antavat Joonas Närvänen ja liikunnanohjaajaopiskelija Jasperi. Mukaasi tarvitset mukavat kävelykengät ja juomapullon. Tapaaminen parkkipaikalla. Rankkasateella emme kokoonnu.
	Setlementin liikuntatila Lönnotinkatu 7	13.00–14.00	Näytelmäryhmä. Lönnotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Harjoitus päivän esitykseen.

TI	6.5.		
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	9.00–9.45	Kehonhuoltoa ja venytyksiä Kehonhuoltotunti jumppamatolla. Ota mukaasi oma jumppamatto. Tarvittaessa voit tiedustella lainamattoa Setlementistä. Ilmoittaudu 28.4. alkaen puh. 044 053 2384 tai sähköisesti nettisivuilta. Mukaan mahtuu 14 ensimmäistä.
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	10.00–11.30	Senioritanssia , Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	sali luokka 116	11.30–13.30 12.00–	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan! Nojatuolimatka: Valkoisen Niilin koskien viemänä Ugandassa Mikkeliäiset selviytyjät vievät sinut mukanaan jännittävään seikkailuun videoin ja sanoin. Tervetuloa matkaan nojatuolista käsin, mutta pidä varasi, sillä saatat haluta olla mukana jo seuraavalla kokemusmatkalla... Elämän ei tarvitse olla yksitoikkoista!
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	13.00–14.00	Tuolijumppaa , Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros, ohjaajana liikunnanohjaajaopiskelija Jasperi. 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.	
sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.	

KE	7.5.		
	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	Aivojumbppaa , jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla.
	Lounasravintola Herkku (Yliopistokeskus)	13.00–15.00	Hyvän ikääntymisen etsijät Hyvän ikääntymisen etsijät -ryhmässä pohdimme yhdessä, ”että mitä nyt”? Löydämme helppoja ja mukavia, mutta tutkitusti hyvää oloa edistäviä sisältöjä arkeen. ”Tutustuminen ja rupattelu eläkkeelle siirtymiseen liittyvistä asioista hyvien pullakahvien äärellä on se tärkein juttu”. Ennakoon ilmoittautuneille.
	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.
	Kokoontumisen Setlementin aulassa	13.30–14.30	Pelataan pihapelejä. Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
TO	8.5.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua Anneli Lokan ja Heidi Lehtorannan johdolla.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.00–13.30	Infotilaisuus: Kuntosaliharjoittelu Kaipaako vinkkejä kuntosaliharjoitteluun? Liikunnanohjaajaopiskelija Jasperi on laatinut yleisen kuntosaliohjelman, joka sisältää yleisiä perusharjoitteita. Huomaa, että tilaisuudessa ei anneta henkilökohtaista neuvontaa, mutta yleisiä vinkkejä saliharjoitteluun voit kysyä Jasperilta. Tilaisuudesta mukaasi saat useimmille sopivan perusohjelman.
	Yliopiston auditorio	13.30–14.30	Näytelmäryhmän esitys Setlementin näytelmäryhmä esiintyy auditoriossa. Vapaa pääsy!
	sali	13.45–14.45	Ikädigi: Digitreenit Tervetuloa oppimaan digilaitteiden ja -palveluiden käyttöä itse tekemällä ryhmässä! Treeneissä käydään läpi kuukauden aihetta ja harjoitellaan omalla laitteella. Aiheena: Asiakkaiden digikysymyksiä. Voit lähettää kysymyksesi Lauralle viestillä puh. 044-3060229
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.

PE	9.5.		
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	10.00–10.45	Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana. Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Ota mukaasi oma jumppamatto ja juomapullo. Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Tiedustele paikkoja Setlementistä. Ryhmä jää kesätauolle.
	lähtö Setlementistä	lähtö rasteille klo 9.00–12.00 välisenä aikana Paluu klo 13.00 mennessä	Kaupunkisuunnistus Setlementin kevään liikuntahaasteena on kaupunkisuunnistus! Suunnistusrasteja on sijoitettu eri kohteisiin noin kahden kilometrin säteelle Setlementistä. Rastit voi kiertää omaan tahtiin, eikä kyseessä ole kilpailu. Voit liikkua yksin, kaverin kanssa tai pienen ryhmän kanssa. Lähtö tapahtuu Setlementistä klo 9.00–12.00 välisenä aikana, ja rasteilta tulee palata viimeistään klo 13.00 mennessä. Jos sinulla ei ole omaa ryhmää, ei hätää! Ilmoita osallistumisestasi etukäteen, autamme sinua löytämään ryhmän. Tervetuloa mukaan liikkumaan!
Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!	
LA	10.5.		
	Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmenkatu 9	07.00–09.00	Yksinasuvien ryhmä: Hotelliaamiainen Ryhmä nauttii yhdessä omakustanteisen aamiaisen Vaakuna hotellissa. Kokoontuminen takan edustalla olevaan pöytään. Aamiainen kello 7.00-9.00.
MA	12.5.		
	Yliopisto-keskuksen sisäpiha	10.00–11.00	Ulkojumppaa. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuoa hyväntekeväisyyteen.
	salonki	12.00–13.00	Urheilurinki Tervetuloa keskustelemaan tuoreimmista urheilu-uutisista ja syventymään myös tuntemattomampiin lajeihin! Ryhmässä jaamme intohimon urheiluun ja pyrimme käsittelemään mahdollisimman monipuolisesti eri lajeja.
	Yliopistokeskuksen auditorio, Lönnrotinkatu 5	13.00–14.30	Ikädigin luento: Tekoäly nettihuijauksissa Tekoäly huijareiden apuna – osaatko suojautua? Tule oppimaan, miten tekoälyllä tehdyt digihuijaukset toimivat, miten ne tunnistaa ja mitä tehdä, jos joudut huijauksen kohteeksi! Luennoitsijana Jaana Savolainen, Kuluttajaliitto ry. Yhteistyössä Kyllä onnistuu! -hanke.

TI	13.5.		Ikädigi mukana Digitaitoviikon Etkot-tapahtumassa Omatorilla Tapahtumassa mukana useita toimijoita mm. Eloisa. Seuraa ilmoittelua ilmoitustaululta.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	9.00–9.45	Kehonhuoltoa ja venytyksiä Kehonhuoltotunti jumppamatolla. Ota mukaasi oma jumppamatto. Tarvittaessa voit tiedustella lainamattoa Setlementistä. Ilmoittaudu 28.4. alkaen puh. 044 053 2384 tai sähköisesti nettisivuilta. Mukaan mahtuu 14 ensimmäistä.
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat. Ryhmä jää kesätauolle ja jatkaa taas 16.9.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	10.00–11.30	Senioritanssia , Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA .
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	13.00–14.00	Tuolijumppaa , Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros, 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.
	sali	13.45–15.45	Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakkoon ilmoittautuneille. Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

KE	14.5.		
	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	Ryhmä jää tauolle ja jatkaa taas 17.9. Setlementin Pubivisa (ilman pubia). Setlementin hauskassa visailussa testataan tietämystä yleistiedosta urheiluun ja maantietoon. Voit kerätä oman 2–4 henkilön joukkueen tai tulla vain paikalle, löydämme sinulle joukkueen.
	luokka 117A	13.00–15.00	Hyvän ikääntymisen etsijät Hyvän ikääntymisen etsijät -ryhmässä pohdimme yhdessä, ”että mitäs nyt”? Löydämme helppoja ja mukavia, mutta tutkitusti hyvää oloa edistäviä sisältöjä arkeen. ”Tutustuminen ja rupattelu eläkkeelle siirtymiseen liittyvistä asioista hyvien pullakahvien äärellä on se tärkein juttu”. Ennakkoon ilmoittautuneille.
	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.
	Kokoontuminen Setlementin aulassa	13.30–14.30	Pelataan pihapelejä. Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.

TO	15.5. luokka 116	10.00–11.30	Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita automaailman ilmiöistä. Keskustelut ovat pitäneet sisällään muun muassa autoalan opetuksen historiaa, paikallisia vaikuttajia sekä turvallisuutta ja polttoainemuotoja. Tapaamisen teema vaihtelee kuukausittain. Tervetuloa kaikki autoista kiinnostuneet!
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Muttilainen.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	13.45–14.45	Ikädigi: Digitreenit Tervetuloa oppimaan digilaitteiden ja -palveluiden käyttöä itse tekemällä ryhmässä! Treeneissä käydään läpi kuukauden aiheita ja harjoitellaan omalla laitteella. Digi-info aiheesta yhteydet.
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
PE	16.5. Lähtö Setlementistä	8.00–	Luontoretki Haminalahden kulttuuripolku Kulttuuripolku esittelee Ferdinand, Magnus ja Wilhelm von Wrightin taideteoksia 1800-luvulta, heidän synnyinseutunsa maisemia nykyään sekä muuta Haminalahden kulttuurihistoriaa. Kulttuuripolku koostuu 3,1 km:n pituisesta rengasreitistä ja 1,2 km:n pituisesta pistosta Mustalahteen. Reitti kulkee metsäpolkuja ja kyläteitä pitkin. Polku on helpohko kulkea, mutta paikoitellen on suuria korkeuseroja. Hankalimpiin kohtiin on rakennettu portaita. Reitillä olevan laavun alueella on esteetön huussi. Retken hinta 30 euroa (sisältää kuljetuksen ja pienen eväspussin sekä nokipannukahvin). HUOM! Ota retkelle mukaan lisäksi oma kuppi ja omia eväitä. Tällä retkellä emme ruokaile lounaspaikassa. Sitovat ilmoittautumiset Joonalle puh. 044 053 2384 tai nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella 1.4.–2.5. välisenä aikana. Osallistumismaksu palautetaan vain sairastapauksissa lääkärintodistuksella tai korvaavan lähtijän löytyessä. Peruutustapauksissa tiedustele ensin Setlementin varalistan tilannetta. Takaisin Mikkelissä olemme noin kello 17.00.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkelä (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!
	Kahvila Toripulu (Mikkelin torilla)	14.00–	Yksinasuvien ryhmä: Tapaaminen kahvila Toripulussa Ryhmässä suunnitellaan mukavaa yhteistä tekemistä esim. retkiä, elokuvailtoja, lounastreffejä, taidenäyttelyvierailuja tai mitä ryhmäläiset keksivätään. Ajatuksena on viettää aikaa yhdessä! Tervetuloa mukaan yksinasuvat ihmiset!

MA	19.5.		
	Yliopisto-keskuksen sisäpiha	10.00–11.00	Ulkojumppaa. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Karilantie, Mikkelin Rantakylä	13.30–	Historyryhmä: Karilanmäki ja Orijärven alue Ryhmä tutustuu Bertalan Galambosin opastuksella Karilanmäen historiaan. Orijärven ja Karilamäen alueelta löydettiin 2000-luvun alussa yksi Suomen suurimmista viikinginajan muinaispelloista. Kävelyä reitillä tulee reilu 2 kilometriä. Kahvit nautimme Orijärven rannalla (kahvituksen hinta 3 € sis. kahvin/teen ja pullan). Voit saapua paikan päälle omatoimisesti tai paikallisbussilla yhdessä Settlementin työntekijän kanssa. Työntekijä lähtee Settlementistä Otavankadun bussipysäkillä noin kello 12.50, josta jatkaa linjalla 1R Rantakylään. Ilman Wälttikorttia vyöhyke A:n lipun hinta on 2,51€. Bussissa toimii lähimaksu. Palaamme paikallisliikenteen bussilla Rantakylästä kierroksen jälkeen. Ilmoittautumiset 28.4.-16.5. välisenä aikana Joonalle puh. 044 053 2384 tai nettisivujen sähköisellä lomakkeella.
TI	20.5.		
	Settlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	10.00–11.30	Senioritanssia, Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Settlementistä.
	Yliopisto-keskuksen sisäpiha	10.00–12.00	Ikädigi: Naapurille digiapua Osana Naapuruusviikkoa järjestettävällä rastiradalla pääset haastamaan arjen digitaitoja – ja auttamaan naapuria digipulmissa. Rata kierretään joukkueissa (2–3 hlö). Voit muodostaa oman tiimin tai tulla yksin – jaamme joukkueet myös paikan päällä. Pieni sade ei haittaa, mutta rankkasateella tapahtuma siirretään. Tarjolla mehua ja keksejä, ja kaikkien radan kiertäneiden kesken arvotaan palkintoja. DigiToverit auttavat rasteilla – tervetuloa rohkeasti mukaan! Täytetään yhdessä sanaristikoida. Tervetuloa mukaan!
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoida. Tervetuloa mukaan!
	Settlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	13.00–14.00	Tuolijumppaa, Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros, 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. Vesijumppa jää tauolle! Alustavat ilmoittautumiset seuraavalle vesijumppakaudelle Nikolle puh. 044753 0863 tai nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella.
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

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	21.5. Yliopistokes- kuksen sisäpiha (Arvon puisto)	11.00–14.00	Naapuruusviikon tapahtuma: Arvon puiston avajaiset Tule juhlistamaan Arvon puiston avajaisia ja Naapuruusviikkoa. Tapahtuman järjestää yhteistyössä Mikkelin Setlementti ry, Estery, Virike ry, Vekkula ja Mikkelin Seutukirjasto. Päivän tarkempi ohjelma ja aikataulut ilmoitetaan myöhemmin.
	Lounasravintola Herku (Yliopistokeskus)	13.00–15.00	Naapuruusviikon tavoitteena on vahvistaa yhteisöllisyyttä, lisätä vuorovaikutusta ja vähentää yksinäisyyttä. Suomessa setlementtiliike tuo viikon osaksi usean paikkakunnan elämää, järjestäen monenlaisia tempauksia ja tapahtumia eri alueilla. Naapurusto ei ole vain paikka, jossa asumme – se voi olla voimavara, jossa voimme sekä antaa että saada. Ystävällinen ele, yhteinen tekeminen tai naapuriapuun osallistuminen voi tuoda iloa ja turvaa sekä itselle että muille. Hyvän ikääntymisen etsijät Hyvän ikääntymisen etsijät -ryhmässä pohdimme yhdessä, ”että mitäs nyt”? Löydämme helppoja ja mukavia, mutta tutkitusti hyvää oloa edistäviä sisältöjä arkeen. ”Tutustuminen ja rupattelu eläkkeelle siirtymiseen liittyvistä asioista hyvien pullakahvien äärellä on se tärkein juttu”. Ennakkoon ilmoittautuneille.
TO	22.5. sali	10.00–11.30	Yhteislaulua Anneli Lokan ja Heidi Lehtorannan johdolla.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
	sali	13.45–14.45	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.
PE	23.5. Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkelä (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!

MA	26.5.		
	Yliopisto-keskuksen sisäpiha	10.00–11.00	Ulkojumppaa. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	salonki	12.00–13.00	Urheilurinki. Tervetuloa keskustelemaan tuoreimmista urheilu-uutisista ja syventymään myös tuntemattomampiin lajeihin! Ryhmässä jaamme intohimon urheiluun ja pyrimme käsittelemään mahdollisimman monipuolisesti eri lajeja.
	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. Kysy lisää henkilökunnalta tai tule rohkeasti mukaan tälle tapaamiskerralle.
TI	27.5.		
	sali	10.00–11.00	Pelataan Unoa! Hauska peli, jossa tarkoituksena on päästä eroon omista korteista.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	10.00–11.30	Senioritanssia, Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	13.00–14.00	Tuolijumppaa, Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros, ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

KE	28.5.		
	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!
	sali	11.45–12.45	Pelataan BINGOA! Bingo on suosittu seurapeli kaiken ikäisten keskuudessa. Tuo mukanasasi palkinto, jonka arvo on korkeintaan 3 euroa. Palkinnot määräytyvät bingovoittajille sattumanvaraisesti.
	luokka 117A	13.00–15.00	Hyvän ikääntymisen etsijät Hyvän ikääntymisen etsijät -ryhmässä pohdimme yhdessä, ”että mitäs nyt”? Löydämme helppoja ja mukavia, mutta tutkitusti hyvää oloa edistäviä sisältöjä arkeen. ”Tutustuminen ja rupattelu eläkkeelle siirtymiseen liittyvistä asioista hyvien pullakahvien äärellä on se tärkein juttu”. Ennakkoon ilmoittautuneille.
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 29.5.

Helatorstaina Setlementti on suljettu.

PE	30.5.		
	Kokoon- tumi- nen Setlementin aulassa	13.30–14.30	Pelataan pihapelejä. Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!	

Setlementin kuntosalivuorot jatkuvat taas syyskuussa.

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 Nikolta. Toteutustapa esitelmissä on vapaa ja henkilökunta auttaa esitysten valmistelussa. Henkilökunta tukee esitelmöitsijää tarvittaessa myös esitelmän aikana.

Tulossa:

- **Retki Heinolan kesäteatteriin** katsomaan näytelmä ”**Näytelmä joka menee pieleen**” **maanantaina 16.6.** Retken hinta 55€ (sis. kuljetuksen, lipun ja väliaikatarjoiluna kahvin ja pullan). **Sitovat ilmoittautumiset Joonalle puh. 044 053 2384 tai nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella 14.4.–8.5. välisenä aikana.** Osallistumismaksu palautetaan vain sairastapauksissa lääkärintodistuksella tai korvaavan lähtijän löytyessä. Peruutustapauksissa tiedustelee ensin Setlementin varalistan tilannetta. Näytelmän kuvaus: *”Innokas harrastajateatteriryhmä on vihdoin löytänyt voimavaroilleen sopivan näytelmän, kunnan brittiläisen murhamysterin. Roolitus on täydellinen, lavasteet ja rekvisiitta verrattomat. Kaikki on valmista, ensi-ilta saa tulla! Mutta. Kaikki mikä voi mennä pieleen, menee pieleen. Poskettoman kaaoksen keskellä urheat amatöörinäyttelijät joutuvat käyttämään kaiken taitonsa ja sinnikkyytensä – ja yleisö ulvoo naurusta!”*
- **Historiaryhmä vierailee Lifestyle Center Koivikossa maanantaina 2.6. Lähtö Setlementistä kello 13.15.** Vierailun aikana kuulemme Koivikon nykyisestä toiminnasta sekä sen historiasta koulukotina. Koulukodit (vuoteen 1946 asti kasvatuslaitokset) ovat lastensuojelulaitoksia, joissa annetaan opetusta, kasvatusta ja hoitoa sopeutumisvaikeuksien vuoksi huostaan otetuille lapsille ja nuorille. Laitoksia on kutsuttu myös turva- sekä tyttö- tai poikakodeiksi. Oppilaat ovat käyneet niissä loppuun kansa- tai peruskoulun. Oppilaiden iät ovat eri aikoina vaihdelleet 7–21 vuoden välillä. Kasvatuslaitoksia ovat ylläpitäneet valtio, kunnat sekä yksityiset yhteisöt. Retken hinta ilmoitetaan tarkemmin ilmoittautumisen avautuessa. Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 5.–19.5. välisenä aikana nettisivujen sähköisellä

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**

ilmoittautumislomakkeella tai Joonalle puh. 044 053 2384. Osallistumismaksu palautetaan vain sairastapauksissa lääkärintodistuksella tai korvaavan lähtijän löytyessä. Peruutustapauksissa tiedustele ensin Setlementin varalistan tilannetta.

- **Retki Taidekeskus Salmelan avajaiskonserttiin – Kaartin soittokunta ja Marika Hölttä** lauantaina 7.6. Retken hinta 65 euroa (sis. kuljetuksen sekä lipun konserttiin ja taidenäyttelyyn). Lähtö Setlementistä kello 11.45. Takaisin Mikkelissä olemme noin kello 18.50. Sitovat ilmoittautumiset 24.4.–6.5. välisenä aikana sähköisesti nettisivuilta tai Joonalle puh. 044 053 2384. Osallistumismaksu palautetaan vain sairastapauksissa lääkärintodistuksella tai korvaavan lähtijän löytyessä. Peruutustapauksissa tiedustele ensin Setlementin varalistan tilannetta. **Retki toteutetaan, jos ilmoittautumisia on vähintään 30.** Tarkempi kuvaus tapahtumasta:

*Tasavallan presidentin edustusorkesteri, **Kaartin soittokunta**, on musiikillaan nostattanut tunnelmaa jo yli 200 vuoden ajan. Tämä 42-henkinen ammattiorkesteri tunnetaan vaikuttavista esiintymisistään valtiollisissa juhlatilaisuuksissa ja konserttisaleissa ympäri maan. Konsertin solistina loistaa palkittu koloratuurisopraano **Marika Hölttä**, jonka ilmaisuvoimainen ääni ja säteilevä lavaläsnäolo ovat hurmanneet yleisöjä niin Suomessa kuin ulkomailla. Hänet tunnetaan rooleistaan mm. Kansallisoopperassa ja useissa klassisissa oopperoissa. Konsertti tarjoaa taidokasta soittoa, koskettavaa laulua ja ainutlaatuisen mahdollisuuden nauttia korkeatasoisesta esityksestä.*

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**