

SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

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

Erilaisia harrastuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.

**Mikkelin
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

TAMMIKUU 2026 OHJELMA

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

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

Kohtaamispaikka on suljettuna 19.12.2025–6.1.2026. Huom! Kuntosalivuoroa ei ole välipäivinä.

Senioritanssi ja tuolijumppa siirtyvät Kauppakeskus Akselin yläkertaan, Nordean viereiseen liiketilaan. Molemmat ryhmät aloittavat ti 13.1.2026. Arvin ohjaama seisomajumppa aloittaa myöhemmin keväällä, seuraa ilmoitteluamme.

UUSI RYHMÄ: Liikelääke-ryhmä ma 19.1. ja 26.1. Kevyt liikelääke lisää kehon joustavuutta, rentoutta, kivuttomuutta ja liikkuvuutta sekä tuo varmuutta kävelyyn ja valoa mieleen. Lisätietoja sivulla 5.

TEE SE ITSE - Pieniä korukorjauksia ma 26.1. klo 11.30–14.00. Korjaustaitoja opetellaan Silvennoisen Elvin ohjauksella ja hänen tarvikevarastoaan hyödyntäen. Tarvikemaksu 4€. Lisätietoja sivulla 8.

AVAJAISTARJOUKSEMME Mikkelin Setlementin jäsenille: Lounas 10€ (norm. 13,90€) Etu voimassa 31.1.2026 asti. Edun saa jäsenkorttia näyttämällä. Ei voi yhdistää muihin etuihin tai tarjouksiin. Avaamme tammikuussa 2026	<i>vaiha</i>  ELIAS RAVINTOLA • RESTAURANT Lönnrotinkatu 5, Mikkeli vaiha.fi/elias LOUNAS MA-PE KLO 10.30-14
--	---

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 Lauralle puh. 044 306 0229 tai Juliukselle puh. 044 493 8459 (Julius tavoitettavissa 12.1. alkaen)

Tavoitat meidät puhelimella ma-pe klo 9.00–16.00 tai sähköpostilla: etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi

Järjestöassistentti Hilma Harmoinen puh. 040 147 1697
Toiminnanjohtaja Marju Kiiski puh. 050 529 3361
Kirjastorinki Maikki Heino puh. 050 524 9022 (vain puhelut)

Toimintakoordinaattorin sij. Joona Närvänen puh. 044 753 0863
Toimintakoordinaattori Niko Kaunisto (vapaalla)
Ikädigi-hankepäällikkö Laura Asikainen puh. 044 306 0229
Ikädigi-hankeohjaaja Julius Piironen puh. 044 493 8459
(tavoitettavissa 12.1. alkaen)

Kohtaamispaikkamme on auki:

ma-to 9.00–15.45

pe 9.00–12.00 (puhelimitse 12.00–16.00)

Tervetuloa!

MA	5.1.		Kohtaamispaikka on suljettuna.
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemen- katu 8b	13.15–13.45	Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaalle pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakkoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Joonalle puh. 044 753 0863. Kauden hinta 75€. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
TI	6.1.		Loppiainen. Kohtaamispaikka on suljettuna.
KE	7.1.		
	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	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	8.1.		
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	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! Tilaisuuden tilavuokran mahdollistaa Mölnlycke Mikkelin tehdas.
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vapaaehtoista shakin alkeiden opetusta.
PE	9.1.		
	Porrassalmen- katu 28	10.00–10.45	Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana. Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran. Huom! Sisään jumppatilaan pääsee klo 9.45–10.00.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Settlementin tämän vuoden jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Settlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 22.5.2026 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETTLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!

MA	12.1. salonki	10.00–11.30	Olisitko kiinnostunut osallistumaan näytelmäkerhoon? Tapaamisessa selvitämme yhdessä mahdollisuuksia toteuttaa näytelmäkerho Setlementissä. Tervetuloa mukaan suunnittelemaan uutta ryhmää. Näytelmäryhmän vetäjänä toimii Veikko Elo.
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	salonki	13.30–15.00	Historyryhmän suunnittelukerta. Suunnitellaan yhdessä kevään vierailuja sekä käydään läpi aiempia kohteita. Kaikille avoin historyryhmä tutustuu kuukausittain Mikkelin lähialueen historiallisiin kohteisiin. Tervetuloa mukaan!
	liikuntatila (Lönnrotin- katu 7)	16.00–18.00	Rivitanssia Helppoja tutustumistansseja kantrimusiikin tahtiin Setlementin liikuntatilassa Kansalaisopiston kellarikerroksessa. Ryhmässä on vapaaehtoinen 3 euron maksu, joka käytetään ryhmän yhteiseen toimintaan. Setlementti ei kerää maksuja ryhmästä, vaan maksut ovat ryhmän yhteiseen käyttöön. Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen.
TI	13.1. sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kauppakeskus Akseli	11.15–12.45	Senioritanssia , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä. Huom! Muuttunut alkamisaika!
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	Kauppakeskus Akseli	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. Ennakoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Joonalle puh. 044 753 0863. Kauden hinta 75€. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Parittomina viikkoina arvomme pöytäryhmät.

KE	14.1.		
	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.
TO	15.1.		
	ELKA Tutkijantie 7, 50100 Mikkeli	10.00–	Autoista ja autoalasta kiinnostuneiden ryhmä vierailee Elinkeinoelämän keskusarkistossa (ELKA). Tutustutaan Mikkelin autoalan arkistoaineistoon. Ilmoittautumiset 9.1. mennessä sähköisesti nettisivuilta tai puh. 044 493 8459. Mukaan mahtuu 30 ensimmäisenä ilmoittautunutta. HUOM! Ei ilmoittautumismahdollisuutta puhelimitse 20.12.2025–6.1.2026 välillä.
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Anneli Lokka. Tervetuloa!
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukiasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vapaaehtoista shakin alkeiden opetusta.
	salonki	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 kappaletoiveesi ennakoon kohtaamispaikalle tai ehdottaa paikan päällä levyraadissa.

PE	16.1. Porrassalmen- katu 28	10.00–10.45	Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana. Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran. Huom! Sisään jumppatilaan pääsee klo 9.45–10.00.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin tämän vuoden jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 22.5.2026 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!
MA	19.1. sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.45–14.30	UUSI RYHMÄ: Liikelääke-ryhmä Kevyt liikelääke lisää kehon joustavuutta, rentoutta, kivuttomuutta ja liikkuvuutta sekä tuo varmuutta kävelyyn ja valoa mieleen. Se sopii kaikille, jotka liikkuvat vielä omin jaloin, vaikka perinteinen jumppa tuntuisi vaikealta tai kivut vaivaisivat. Harjoittelun lomassa jutellaan arjen iloista ja suruista, ja samalla oivalletaan myönteisen ajattelun vaikutus kehoon. Ohjaajana Annika Schauman. Ilmoittaudu ryhmään 8.1. alkaen sähköisesti nettisivuilta tai puh. 044 753 0863. Mukaan mahtuu 12 ensimmäistä ilmoittautujaa.
	liikuntatila (Lönnrotin- katu 7)	16.00–18.00	Rivitanssia Helppoja tutustumistansseja kantrimusiikin tahtiin Setlementin liikuntatilassa Kansalaisopiston kellarikerroksessa. Ryhmässä on vapaaehtoinen 3 euron maksu, joka käytetään ryhmän yhteiseen toimintaan. Setlementti ei kerää maksuja ryhmästä, vaan maksut ovat ryhmän yhteiseen käyttöön. Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen.

TI	20.1.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kauppakeskus Akseli	11.15–12.45	Senioritanssia , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä. Huom! Muuttunut alkamisaika!
	salonki	11.30–12.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA . HUOMAA MUUTTUNUT ALOITUSAIKA!
	Kauppakeskus Akseli	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. Ennakoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Joonalle puh. 044 753 0863. Kauden hinta 75€. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Parittomina viikkoina arvomme pöytäryhmät.
KE	21.1.		
	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	Setlementin Pubivisa (ilman pubia). Setlementin hausassa 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. 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.

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**

TO	22.1.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Mutttilainen.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella. Ryhmä kokoontuu poikkeuksellisesti itsenäisesti ilman ohjaajaa.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vapaaehtoista shakin alkeiden opetusta.
	salonki	13.45–14.45	Toivemusiikkitunti. Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaleeseen liittyvän tarinan.
PE	23.1.		
	Porrassalmen- katu 28	10.00–10.45	Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana. Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran. Huom! Sisään jumppatilaan pääsee klo 9.45–10.00.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin tämän vuoden jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 22.5.2026 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!

MA	26.1.		
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	salonki	11.30–14.00	TEE SE ITSE - Pieniä korukorjauksia Onko korvakorustasi irronnut koukku? Helmesi, kaulaketjusi tai rannekorusi katkennut, niiden lukko irronnut tai sitomislanka venähtänyt? Vai haluaisitko luoda rikkoontuneesta korustasi jotain uutta? Korjaustaitoja opetellaan Silvennoisen Elvin ohjauksella ja hänen tarvikevarastoaan hyödyntäen. Tarvikemaksu 4 €. Mukaan mahtuu 10 ensimmäistä.
	sali	13.45–14.30	UUSI RYHMÄ: Liikelääke-ryhmä Kevyt liikelääke lisää kehon joustavuutta, rentoutta, kivuttomuutta ja liikkuvuutta sekä tuo varmuutta kävelyyn ja valoa mieleen. Se sopii kaikille, jotka liikkuvat vielä omin jaloin, vaikka perinteinen jumppa tuntuisi vaikealta tai kivut vaivaisivat. Harjoittelun lomassa jutellaan arjen iloista ja suruista, ja samalla oivalletaan myönteisen ajattelun vaikutus kehoon. Ohjaajana Annika Schauman. Ilmoittaudu ryhmään 8.1. alkaen sähköisesti nettisivuilta tai puh. 044 753 0863. Mukaan mahtuu 12 ensimmäistä ilmoittautujaa.
	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	Rivitanssia Helppoja tutustumistansseja kantrimusiikin tahtiin Setlementin liikuntatilassa Kansalaisopiston kellarikerroksessa. Ryhmässä on vapaaehtoinen 3 euron maksu, joka käytetään ryhmän yhteiseen toimintaan. Setlementti ei kerää maksuja ryhmästä, vaan maksut ovat ryhmän yhteiseen käyttöön. Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen.
TI	27.1.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kauppakeskus Akseli	11.15–12.45	Senioritanssia, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä. Huom! Muuttunut alkamisaika!
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	Kauppakeskus Akseli	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 Joonalle puh. 044 753 0863. Kauden hinta 75€. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Parittomina viikkoina arvomme pöytäryhmät.

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	28.1.		
	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.
	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	29.1.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Anneli Lokka. Tervetuloa!
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanaasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vapaaehtoista shakin alkeiden opetusta.
PE	30.1.		
	Porrassalmen- katu 28	10.00–10.45	Jumbppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana. Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumbppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran. Huom! Sisään jumbppatilaan pääsee klo 9.45–10.00.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin tämän vuoden jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 22.5.2026 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!

TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN!

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**

- 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 ”**Nojatuolimatkat**” 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.
- **Setlementti etsii vapaaehtoista säestäjää yhteislauluihin.** Ota yhteyttä Joonaan, puh. 044 753 0863 / joona.narvanen@mikkelinsetlementti.fi

Tulossa:

- **Retki Ystävänäpäiväkonserttiin ”Sellaista elämä on” Juvan kirkossa su 15.2.2026.** Artisteina Seppo Hovi, (piano ja tarinat) sekä Hannu Lehtonen (laulu ja saksofoni). **Hinta: 40€** (sis. konserttilipun ja kuljetuksen). Sitovat ilmoittautumiset sähköisesti tai puh 044 493 8459. **HUOM! Ei ilmoittautumismahdollisuutta puhelimitse 20.12.2025-6.1.2026 välillä.** Retki toteutetaan, jos vähintään 30 ilmoittautuu.

Konsertissa laulelmien, hengellisten laulujen ja hienoimpien iskelmien parissa pohditaan elämän merkitystä ja arjen kauneutta. Hannu Lehtosen upean lauluäänän ja saksofonin siivittämänä kuullaan sävelmiä eri vuosikymmeniltä maalaten suomalaista maisemaa Merikannosta Kärkeen, Helismaasta Vainioon. Musiikin myötä matkataan myrskyiseltä mereltä taivaisiin Seppo Hovin tarinoidessa flyygelin ääressä.

Retken aikataulu

klo 15.00 lähtö Mikkelin Setlementistä, Lönnrotinkatu 5

klo 16.00–17.30 Konsertti

klo 17.45 lähdemme paluumatkalle

Olemme Mikkeliissä noin klo 18.30

- **Ma 16.2. klo 14.00 Pienoisnäytelmä Rakas Yks’ mummu Mikkelin Yliopistokeskuksen auditoriossa.** Rakas Yks’ mummu on tarina selviytymisestä, toivosta ja leivästä. Käsikirjoituksen esitykseen on laatinut Riitta Kuusi kirjoittamansa sukukirjan ”Säädylisen mummin muisteloita” pohjalta. Yks’ mummu Anna Sofiaa esittää Liisa Manninen. Tapahtumia rytmittävät Lea Suopellon kirjoittamat ja lausumat runot sekä Irja Halosen johtama Mikkelin Laulusiskot. Esityksen jälkeen kahvit (3 € kahvi/tee ja pulla), joiden aikana on mahdollista keskustella esityksen teemoista ja siitä, kuinka esivanhempamme selviytyivät ja säilyttivät toivon vaikeissa elämän kohtaloissa. Lämpimästi tervetuloa inspiroivaan tapahtumaan, joka yhdistää meidät menneisiin.

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**

- **UUSI OHJELMA: Torstai 5.2.2026 klo 14.00–16.00 Hyvän ikääntymisen olohuone.**
Hyvän ikääntymisen olohuone on ikääntyneille tarkoitettu avoin kohtaamispaikka. Paikkana Setlementissä tiloina sali ja salonki. Olohuone kokoontuu **joka torstai klo 14.00–16.00 alkaen 5.2.2026**. Voit tulla mukaan ilman ilmoittautumista. Voit olla paikalla koko ajan tai vain osan ajasta. Olohuoneessa ei ole valmista ohjelmaa. Keskustelun aiheet ja tekeminen valitaan yhdessä osallistujien toiveiden mukaan. Voit osallistua omalla tavallasi keskustella, kuunnella tai vain olla muiden seurassa. **Ensimmäisellä kerralla ohjaaja kertoo Hyvän ikääntymisen olohuoneen toiminnasta ja suunnitelmista vuodelle 2026. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu. Hyvän ikääntymisen olohuoneeseen etsitään myös vapaaehtoisohjaajia, tästäkin kerromme ensimmäisellä kerralla lisää. Tervetuloa! Toimintaa rahoittaa Caritas-säätiö.**