

HAUKIVUOREN HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

Haukivuoren palvelukeskus

Kankaalantie 4 (käynti sisäpihan puolelta)

p. 044 558 9128/ Marika

haukivuori@mikkelinsetlementti.fi

HELMIKUU 2026

Avoinna: parillisilla viikoilla MA-TO kello 10.00–14.00

parittomilla viikoilla MA-KE kello 10.00–14.00

Setlementti

MA	2.2.	10.00–11.30	Elämän voimaa ryhmä 5.kokoontuminen. Ryhmän ytimessä ovat aivoterveys, mielen hyvinvointi ja liikunta. Ryhmässä opitaan käytännön keinoja aivoterveystuen tukemiseen ja mielen virkeänä pitämiseen. Tänään aiheena: Ravitsemus ja siitä meille kertoo ravitsemusterapeutti Seija Kohvakka, Eloisalta teams -yhteydellä. Kahvitarjoilu! Tervetuloa!
		12.00–13.00	Pelataan yhdessä Uno-pelikorteilla.
TI	3.2.	10.00–11.00	Setlementin liikuntatuokio Haukihallissa, pelataan yhdessä bocciaa. Tervetuloa mukaan!
		11.30–14.00	Turinatupa. Eloisan kuntouttava päivätoiminta toimii kanssamme samoissa tiloissa.
KE	4.2.	10.00–11.00	Bingo (kuponkimaksu 2,5 €)
		12.00–14.00	Pelataan yhdessä pelikorteilla.
TO	5.2.	10.00–11.00	Sanamania, tehdään erilaisia sanoihin liittyviä harjoitteita.
		11.00–14.00	Pelituokio.
MA	9.2.	10.00–11.00	Ikädigi-hanke: Digitreenit. Suomi.fi. Tutustutaan Suomi.fi viranomaisviestinnän kanavaan verkkoselaimessa sekä sovelluksena. Käydään myös läpi keinoja varautua Suomi.fi viestejä jäljitteleviin huijauksiin ja kuinka niiltä voi suojautua.
		12.00–13.00	Iskelmä-visailu.
TI	10.2.	10.00–11.00	Setlementin liikuntatuokio Haukihallissa. Jumppa, ohjaajana Anu Peltonen. Tervetuloa mukaan!
		11.30–14.00	Turinatupa. Eloisan kuntouttava päivätoiminta toimii kanssamme samoissa tiloissa.
KE	11.2.	10.00–11.00	Aivojumppaa, helppoja tehtäviä muistin tueksi.
		12.00–14.00	Pelataan yhdessä pelikorteilla.

haukivuori@mikkelinsetlementti.fi, p. 044 558 9128

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

Setlementti



MA	16.2.	10.00–11.00	Ikädigi-hanke: Digitreenit. Google tutuksi. Käydään läpi mitä kaikkea Google pitää sisällään ja mitä mahdollisuuksia Google-tili tuo tullessaan. Tervetuloa!
		12.00–13.00	Vanhat sanat ja sanonnat.
TI	17.2.	10.00–11.00	Setlementin liikuntatuokio Haukiahallissa , pelataan yhdessä bocciaa. Tervetuloa mukaan!
		11.30–14.00	Turinatupa. Eloisan kuntouttava päivätoiminta toimii kanssamme samoissa tiloissa.
KE	18.2.	10.00–11.00	Bingo (kuponkimaksu 2,5 €).
		12.00–14.00	Pelataan yhdessä pelikorteilla.
TO	19.2.	10.00–14.00	Kohtaamispaikan pelipäivä.
MA	23.2.	10.00–11.30	Elämän voimaa ryhmä 6.kokoontuminen. Yhteenveto ryhmän kokoontumisista ja oma hyvinvointisuunnitelma. Ryhmän ytimessä ovat aivoterveys, mielen hyvinvointi ja liikunta. Ryhmässä opitaan käytännön keinoja aivoterveystukemiseen ja mielen virkeänä pitämiseen. Kahvitarjoilu! Tervetuloa!
		12.00–14.00	Pelataan yhdessä Skip-boa.
TI	24.2.	10.00–11.00	Setlementin liikuntatuokio Haukiahallissa. Jumppa, ohjaajana Anu Peltonen. Tervetuloa mukaan!
		11.30–14.00	Turinatupa. Eloisan kuntouttava päivätoiminta toimii kanssamme samoissa tiloissa.
KE	25.2.	10.00–11.00	Sana on vapaa- keskustelutuokio mieltä askarruttavista asioista. Aiheena keskustelulle voi olla mikä tahansa asia. Tervetuloa!
		12.00–14.00	Pelataan yhdessä pelikorteilla.

- **Jos haluat tukea yhdistyksen toimintaa, voit maksaa jäsenmaksun 30 € henkilökunnalle.**
- Ryhmät ovat kaikille avoimia, ellei toisin mainita
- Tutustu meihin myös Internet-sivuillamme www.mikkelinsetlementti.fi, löydät meidät myös Facebookista www.facebook.com/mikkelinsetlementtiry
- Mikkelin Kohtaamispaikan yhteystiedot: p. 040 147 1697 tai hilma.harmoinen@mikkelinsetlementti.fi

TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN!

haukivuori@mikkelinsetlementti.fi, p. 044 558 9128
Mikkelin Setlementti ry:n toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja näin ollen emme vastaa vahingoista. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

