

SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

Lönnrotinkatu 5, 50100 Mikkeli
(sisäänkäynti Kirkkokadun puolelta)

Erlaisia harrastusmahdollisuuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.

**Mikkelin
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

ELOKUU 2024 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.

Retki Säynätin retkeilyalueelle toteutetaan ilmaisretkenä torstaina 8.8. Lisää sivulla 3.

Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille jatkuu perjantaina 6.9. kello 12.00.

Aamujumppaan etsitään ohjaajaa/ohjaajia. Ryhmä jatkuu, kun löydämme ohjaajan.

Senioritanssi jatkuu syyskuussa!

Vesijumpasta tiedotamme elokuussa tarkemmin. Ohjeet alustavaan ilmoittautumiseen viimeisellä sivulla **Tulossa-osiossa**.

Kännykkäkuvauksen perusteita -kurssin valokuvat ovat nähtävillä Setlementin digihuoneessa.

Vuoden 2024 jäsenmaksun 20 € voit maksaa kohtaamispaikkaan. Maksamalla tuet yhdistyksemme toimintaa.

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-hankeelta 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 puhelimella 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	1.8.		Kohtaamispaikka on auki klo 9.00-15.45
PE	2.8.		Kohtaamispaikka on auki klo 9.00-12.00
MA	5.8.		
	Kokoontu- minen aulassa	10.00–11.00	Pelataan pihapelejä. Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
	sali/salonki	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.30–15.00	Pelataan Yatzya! Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
TI	6.8.		
	sali	10.00–	Pelataan sanapeli Scrabblea. Klassikkopelissä pelaajat keräävät pisteitä vuorotellen laudalle laatimistaan sanoista. Eniten pisteitä saanut voittaa.
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
KE	7.8.		
	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 , jolla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voit maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.

TO	8.8.		
	Lähtö Setlementistä (Lönnrotin- katu 5)	10.00–14.00	Luontoretki Säynätin retkeilyalueelle Metsäistä ohjelmaa kodalla järjestää maatalous- ja metsätieteiden maisteri ja metsäkellijä Mirja Nylander . Lisäksi kahvittelua, ulkopelejä sekä mahdollisuus tehdä pieni kierros retkipolulla. Halutessasi pääset myös uimaan (alueella ei ole virallisia uimakoppeja). Kodan ympäristö on esteetön. Retken kustannukset katetaan yhdistyksen saaman avustuksen avulla, jonka vuoksi osallistumismaksua ei retkeltä kerätä . Ota mukaasi omaa evästä ja oma kahvikuppi. Sitovat ilmoittautumiset 19.6. mennessä Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisesti verkkosivuilta. Mukaan mahtuu 35 ensimmäisenä ilmoittautunutta. Ilmoita Setlementtiin, jos joudut perumaan ilmoittautumisen.
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!
PE	9.8.		Kohtaamispaikka on auki klo 9.00-12.00
MA	12.8.		
	Kokoontumi- nen Setlementin aulassa	10.00–11.00	Pelataan pihapelejä . Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
	sali/salonki	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.30–15.00	Pelataan Yatzya! Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
TI	13.8.		
	sali	10.00–11.00	Setlementtitoiminta, mitä se on? Katsaus Setlementtitoiminnan historiaan ja nykypäivään.
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoida. Tervetuloa mukaan!
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
KE	14.8.		
	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 , jolla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voit 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	15.8. sali	10.00–11.00	Setlementin Pubivisa (ilman pubia). Setlementin hausassa visailussa testataan tietämystä yleistiedosta urheiluun ja maantietoon. Voit kerätä oman 2–4 henkilön joukkueen tai tulla vain paikalle, löydämme sinulle joukkueen.
	sali	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, tuo mukana aihe/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!
	salonki	13.45–14.45	Toivemusiikkitunti. Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappalettoiveita ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaaleeseen liittyvän tarinan.
PE	16.8. Lähtö Setlementistä	10.00–11.00	Kävelyryhmä, lähdetään yhdessä kävelylenkille. Lähtö Setlementistä. Henkilökunnan edustaja mukana kävelyllä. Rankkasateella emme kävele.
	Kokoontumi- nen aulassa	12.00–13.00	Pelataan pihapelejä. Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
MA	19.8. sali/salonki	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuoa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.30–15.00	Pelataan Yatzya! Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
TI	20.8. sali	10.00–11.00	Mikä ihmeen Setlementti? Onko Setlementin toiminta sinulle vierasta? Tule tutustumaan uskonnollisesti ja poliittisesti vapaan Mikkelin Setlementin toimintaan. Tarjoamme kahvit!
	sali	12.00–14.00	Ikädigi: Digisiivouspäivä Micke ja Laura opastavat kännykän ja tabletin puhdistuksessa ja kertovat Ikädigin syksyn toiminnasta. Tervetuloa juttusille, kerro kaverillekin!
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

KE	21.8.		
	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 , jolla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voit maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.
TO	22.8.		
	Kokoontu- minen Setlementin aulassa	10.00–11.00	Pelataan pihapelejä. Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
	sali	10.00–11.30	Näytelmäkerho Setlementtiin? Olisitko kiinnostunut osallistumaan näytelmäkerhoon? Tapaamisessa selvitämme yhdessä mahdollisuuksia toteuttaa näytelmäkerho Setlementissä. Tervetuloa mukaan suunnittelemaan uutta ryhmää.
	sali	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, tuo mukanas aihe/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!
	salonki	13.45–14.45	Toivemusiikkitunti. Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoveita ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaaleeseen liittyvän tarinan.
PE	23.8.		
	lähtö Setlementistä	7.45	Setlementin kohtaamispaikka on suljettu. Ikädigi palvelee ajanvarauksella. Retki Ateneumin taidemuseoon ja Hietaniemen hautausmaalle (ennakkoon ilmoittautuneille). Lähtö Mikkelin Setlementistä kello 7.45. Matkalla pysähdyimme 30 minuutin jaloittelutauolle Vierumäen Matkakeitaalle. Ateneumissa olemme perillä noin kello 11.00. Ryhmälle on varattu näyttelyintro kello 11.30–12.00, jonka jälkeen pääset tutustumaan näyttelyyn omatoimisesti. Näyttelyn jälkeen voit nauttia omatoimisesti lounaan kaupungilla ja kiertää muita itseäsi kiinnostavia kohteita. Voit myös liittyä henkilökunnan mukaan lounaalle. Kello 15.30 jatkamme matkaa Taiteilijainmäki-kierrokselle Hietaniemen hautausmaalla. Huom! Taiteilijainmäki-kierros ei ole esteetön ja sisältää runsaasti kävelyä! Paluumatkalle lähdemme kello 18.00. Matkalla teemme vielä 45 minuutin pysähdyksen Lahdessa Renkomäen ABC:lla, jossa on mahdollista ruokailla omakustanteisesti.

MA	26.8.		
	sali/salonki	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.30–15.00	Pelataan Yatzya! Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
	salonki	14.00–15.00	Kirjallisuuspiiri. Ryhmässä keskustellaan aiemmin sovitusta kirjoista. Voit tiedustella kirjoja Setlementistä. Myös uudet osallistujat ovat tervetulleita mukaan kirjallisuuspiiriin. Kysy lisää henkilökunnalta tai tule rohkeasti mukaan tälle tapaamiskerralle.
TI	27.8.		
	Kokoontumisen aulassa	12.00–13.00	Pelataan pihapelejä. Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
KE	28.8.		
	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 , jolla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voit maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.
TO	29.8.		
	Kokoontumisen Setlementin aulassa	10.00–11.00	Pelataan pihapelejä. Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
	sali	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, tuo mukanasasi aihe/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!

PE	30.8.		
	Kokoontu- minen Setlementin aulassa	10.00–11.00	Pelataan pihapelejä. Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
	sali	11.00–12.00	Aivojumpaa, jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla.
	Lähtö Setlementistä	13.00–	Kävelyryhmä, lähdetään yhdessä kävelylenkille. Lähtö Setlementistä. Henkilökunnan edustaja mukana kävelyllä.

TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN!

- Seuraa myös kohtaamispaikan ilmoitustaulua
- Tutustu meihin Internet-sivuillamme www.mikkelinsetlementti.fi, löydät meidät myös Facebookista www.facebook.com/mikkelinsetlementtiry
- Setlementti etsii innokkaita ihmisiä pitämään esitelmiä matkoistaan maailmalla ohjelmassa ”Nojatuolimatkailu” tai kotiseudustaan ohjelmassa ”Mistä siä tuut?”. Kysy rohkeasti lisää Nikolta. Toteutustapa esitelmissä on vapaa ja henkilökunta auttaa esitysten valmistelussa.

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**

Tulossa:

- **Luontoretki** Isojärven kansallispuistoon perjantaina 6.9. Kierrämme kansallispuistossa helppokulkuseksi määritellyn Majavanpolun, jonka pituus on noin 3,8 kilometriä. Lähtö Setlementistä kello 9.15. Matkalla syömme omakustanteisen lounaan Keljonkankaan ABC:llä. Voit varata puistoon omaa evästä. Keitämme nokipannukahvit, jos maastopalovaroitus sallii. Kansallispuistosta lähdemme paluumatkalle kello 16.30. Matkalla noin 45 minuutin pysähdys Vaajakosken ABC:llä. **Retken hinta 40€. Sitovat ilmoittautumiset 6.6.–19.8. sähköisesti verkkosivuilta tai Nikolle puh. 044 753 0863 (HUOM! 20.6.–29.7. ilmoittautumiset vain sähköisesti).** Mukaan mahtuu 37 ensimmäisenä ilmoittautunutta. Peruutukset vain lääkärintodistuksella tai korvaavan lähtijän löytyessä (tiedustelee Setlementistä varalistan tilannetta).
- **Vesijumppaan syksyille 2024 ja keväälle 2025** otetaan alustavia ilmoittautumisia. Jumppa järjestetään Naisvuoren uimahallissa tiistaisin klo 13.15–13.45. Jumpan hinta tarkentuu, kun saamme viimeiset tiedot uimahallista. Jos olet kiinnostunut osallistumisesta, voit ilmoittautua alustavasti ryhmään. Otamme yhteyttä sinuun viimeistään elokuun alussa, kun jumpan hinta ja aikataulu tarkentuvat. **Alustava ilmoittautuminen ei ole vielä sitova.** Ryhmään mahtuu 35 ensimmäisenä ilmoittautunutta. **Ilmoittautumiset sähköisesti verkkosivuilta tai Nikolle puh. 044 753 0863 (HUOM! 20.6.–29.7. ilmoittautumiset vain sähköisesti).**
- **Mikkelin Setlementti ry:n** Youtube-kanavalta löydät Niko Ukkosen tuottamaa musiikkisisältöä.
- **Uniluento** Yliopistokeskuksen auditoriossa 10.10. Luento järjestetään yhteistyössä Mikkelin seudun Muisti ry:n kanssa. Seuraa tiedottamistamme!
- **Retki** eduskuntaan 29.11. Seuraa tiedottamistamme!

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**