

# SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

Lönnotinkatu 5, 50100 Mikkeli  
(sisäänkäynti Kirkkokadun puolelta)  
[www.mikkelinsetlementti.fi](http://www.mikkelinsetlementti.fi)



*Eriaisia harrastusmahdollisuuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.*

## MAALISKUU 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.**

**Tuolijumppa, aamujumppa ja senioritanssi** ovat siirtyneet Kulttuuritalo Tempoon.

**Ikädigi: Mediamestari-pelituokio** torstaina 6.3. klo 13.30. Lisätietoja sivulla 3.

**Veteraanien perinnekouros** esiintyy Yliopistokeskuksen auditoriossa maanantaina 10.3. kello 13.00. Lisätietoja sivulla 4.

**Aivoviikon-teemaluennot** keskiviikkona 12.3. ja torstaina 13.3. Lisätietoja sivulla 6 ja 7.

**Nojatuolimatka: Matka kilpapelaaajana – Kohti maailman huippua** maanantaina 17.3. kello 13.30. Lisätietoja sivulla 9.

**Kokemuksesi on tärkeä -keskusteluryhmä** tiistaina 18.3. kello 12.00. Lisätietoja sivulla 8.

**Historiaryhmä: Opastettu kierros Jalkaväkimuseossa** perjantaina 21.3. kello 13.30. Lisätietoja sivulla 10.

**Kuntavaalien vaalipaneeli** tiistaina 25.3. kello 12.00. Lisätietoja sivulla 12.

**Senior Shop** saapuu Setlementtiin torstaina 27.3. Lisätietoja sivulla 14

**Museoretki Varkauteen** perjantaina 28.3. Lisätietoja sivulla 13.

**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](mailto: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!

MA	3.3.		
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Setlementin liikuntatila Lönnotinkatu 7 salonki	12.00–14.00 12.00–13.00	<b>Näytelmäryhmä.</b> Lönnotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Kysy lisää henkilökunnalta. <b>Urheilurinki</b> Tervetuloa keskustelemaan tuoreimmista urheilu-uutisista ja syventymään myös tuntemattomampiin lajeihin! Ryhmässä jaamme intohimon urheiluun ja pyrimme käsittelemään mahdollisimman monipuolisesti eri lajeja.
TI	4.3.		
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	09.00–9.45	<b>Aamujumppa,</b> Kulttuuritalo Tempossa. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23 salonki	10.00–11.30	<b>Senioritanssia,</b> Kulttuuritalo Tempossa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli <b>ALIASTA.</b>
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	13.00–14.00	<b>Tuolijumppaa Kulttuuritalo Tempossa,</b> ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b	13.15–13.45	<b>Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa.</b> <b>Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15.</b> Ennakkoon ilmoittautuneille.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

KE	5.3.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	<b>Ikädigi: Digihelppi</b> 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	<b>Aivojumppaa</b> , jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla.
	lähtö Setlementistä	12.00–	<b>Sauvakävelyä ja sauvajumppaa</b> liikunnanohjaajaopiskelija Jasperin johdolla. Lähdetään yhdessä sauvakävelylle ja pysähdytään matkalla jumpalle.
sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. <b>Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta.</b> Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.	
salonki	13.00–15.30	<b>Pelataan sanapeliä.</b> Klassikkopelissä pelaajat keräävät pisteitä vuorotellen laudalle laatimistaan sanoista. Eniten pisteitä saanut voittaa. <b>Peli sopii esimerkiksi kaikille ristikoita rakastaville tai muille ajattelua vaativista peleistä kiinnostuneille.</b> Tule rohkeasti mukaan! Opetamme pelin säännöt.	
TO	6.3.		
	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	12.30–13.30	<b>Saksan keskusteluryhmä.</b> Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 116	13.30–15.00	<b>Ikädigi: Mediamestari-pelituokio</b> Tervetuloa pelaamaan Ikädigi Mediamestari-lautapeliä. Medialukutaito on läsnä arjessamme joka päivä ja lautapelin tarkoituksena on kehittää yleistä tietämystä medialukutaidosta. Lautapeli on helposti pelattavissa, joten ota iloinen mieli mukaan ja haasta muut pelaajat medialukutaidossa. Pelin ovat suunnitelleet Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (XAMK) geronomiopiskelijat Eedla ja Saara yhteistyössä Ikädigi-hankkeen kanssa. Nähdään pelituokiossa!
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
lähtö Setlementistä	14.00–	<b>Kävelyryhmä</b> , lähdetään yhdessä kävelylenkille. Lähtö Setlementistä. Liikunnanohjaajaopiskelija mukana kävelyllä.	

PE	<b>7.3.</b>		
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	9.00–9.45	<b>Kehonhuoltoa ja venytyksiä</b> Kehonhuoltotunti jumppamatolla. Ota mukaasi oma jumppamatto. Tarvittaessa voit tiedustella lainamattoa Setlementistä. <b>Ilmoittaudu 27.2. alkaen puh. 044 053 2384 tai sähköisesti nettisivuilta.</b> Mukaan mahtuu 14 ensimmäistä.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	10.00–10.45	<b>Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana.</b> Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Ota mukaasi oma jumppamatto ja juomapullo. Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Tiedustelee paikkoja Setlementistä.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	<b>Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus).</b> Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. <b>HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!</b>
MA	<b>10.3.</b>		
	Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmenkatu 9	07.00–09.00	<b>Yksinasuvien ryhmä: Hotelliaamiainen</b> Ryhmä nauttii yhdessä omakustanteisen aamiaisen Vaakuna hotellissa. Kokoontuminen takan edustalla olevaan pöytään. Aamiainen kello 7.00-9.00.
	Lönnrotin-katu 5 (Yliopistokeskuksen sisäpiha)	10.00–10.45	<b>Ulkojumppaa Yliopistokeskuksen sisäpihalla.</b> Ohjaajana liikunnanohjaajaopiskelija Jasperi. Lämpötilan ollessa alle -10°C emme jumppaa.
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	12.00–14.00	<b>Näytelmäryhmä.</b> Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Kysy lisää henkilökunnalta.
	salonki	12.00–13.00	<b>Ikädigi: Digitaitoja pienryhmässä – Google-tili</b> Pienryhmäohjauksissa saat ohjausta rauhallisessa tahdissa vaihtuvien aiheiden. Tarvitset mukaan oman älypuhelimien tai tabletin, jolla harjoitukset tehdään. <b>Ilmoittaudu ohjauksiin Setlementin nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella.</b>
Yliopistokeskuksen auditorio, Lönnrotinkatu 5	13.00–	<b>Veteraanien perinnekuoro esiintyy.</b> Kuoro esittää sota-ajan lauluja. Kuoroa säestää Erkki Viljakainen. Vapaa pääsy! Kesto noin 45 minuuttia.	

p. 044 753 0863, 050 529 3361

[etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi](mailto: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**

TI	<b>11.3.</b>		
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	<b>09.00–9.45</b>	<b>HUOM! Vesijumppa on tauolla 11.3. ja 18.3.</b> <b>Aamujumppa</b> , Kulttuuritalo Tempossa. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	sali	<b>10.00–11.00</b>	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	<b>10.00–11.30</b>	<b>Senioritanssia</b> , Kulttuuritalo Tempossa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	sali	<b>11.30–13.30</b>	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	<b>13.00–14.00</b>	<b>Tuolijumppaa Kulttuuritalo Tempossa</b> , ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	sali	<b>13.45–15.45</b>	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

KE	12.3.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	<b>Ikädigi: Digihelppi</b> 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.
	luokka 116	11.30–13.00	<b>Aivoviikon teemaluento: Liikkuva mieli ja uni</b> Miten liikunnalla, mielenhyvinvoinnilla ja riittävällä levolla voi tukea muistia ja edistää aivoterveystta? Luennoitsijana muistiluotsiasiantuntija Riitta Halonen
	lähtö Setlementistä	12.00–	<b>Sauvakävelyä ja -jumpsaa</b> liikunnanohjaajaopiskelija Jasperin johdolla. Lähdetään yhdessä sauvakävelylle ja pysähdytään matkalla jumpalle.
	luokka 117	13.00–15.00	<b>UUSI RYHMÄ: Hyvän ikääntymisen etsijät</b> Oletko jäänyt eläkkeelle? Kaipaako mielekästä tekemistä arkeen? Lähde kanssamme etsimään hyvän ikääntymisen avaimia. Hyvän ikääntymisen etsijät -ryhmä on tarkoitettu vastikään eläkkeelle jääneille henkilöille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja ”unelmoida” myönteisestä tulevaisuudesta. Toiminnassa tutustutaan hyvinvoinnin tekijöihin ja hyödynnetään ajattelua virkistäviä tehtäviä. Ryhmä kokoontuu keväällä 7 kertaa joka toinen keskiviikko, alkaen 12.3. klo 13-15. Kahvitarjoilu. Ryhmään mahtuu 10 ensimmäisenä ilmoittautunutta.
			<b>Ilmoittautumiset 28.2. mennessä sähköisesti verkkosivuilta tai Joonalle puh. 044 053 2384.</b>
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. <b>Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta.</b> Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.
	salonki	13.30–14.30	<b>Pelataan korttia.</b> Pelataan yhdessä klassisia korttipeliä kuten Tikkiä, Ristiseiskaa ja Mustaa-Maijaa. Voit myös ehdottaa omaa suosikkikorttipeliäsi.
Kahvila Toripulu (Mikkelin torilla)	14.00–	<b>Yksinasuvien ryhmä: Tapaaminen kahvila Toripulussa.</b> Ryhmässä suunnitellaan mukavaa yhteistä tekemistä esim. retkiä, elokuvailtoja, lounastreffejä, taidenäyttelyvierailuja tai mitä ryhmäläiset keksivätkään. Tervetuloa suunnittelemaan tulevia!	

p. 044 753 0863, 050 529 3361

[etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi](mailto: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	13.3. luokka 116	10.00–11.30	<b>Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille</b> 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 Anneli Lokan johdolla.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanas aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	<b>Saksan keskusteluryhmä.</b> Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 116	13.00–14.00	<b>Aivoviikon teemaluento: Kuinka huollan aivoja ja hyvinvointia ikääntyessä?</b> Luennoitsija Marja Korhonen, geriatrisen fysioterapian erityisasiantuntija, FysioSenior Oy.
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
	sali	13.45–14.45	<b>Toivemusiikkitunti.</b> Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaleeseen liittyvän tarinan.
	lähtö Setlementistä	14.00–	<b>Kävelyryhmä,</b> lähdetään yhdessä kävelylenkille. Lähtö Setlementistä. Liikunnanohjaajaopiskelija mukana kävelyllä.
PE	14.3. Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	9.00–9.45	<b>Kehonhuoltoa ja venytyksiä</b> Kehonhuoltotunti jumppamatolla. Ota mukaasi oma jumppamatto. Tarvittaessa voit tiedustella lainamattoa Setlementistä. <b>Ilmoittaudu 27.2. alkaen puh. 044 053 2384 tai sähköisesti nettisivuilta.</b> Mukaan mahtuu 14 ensimmäistä.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	10.00–10.45	<b>Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana.</b> Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Ota mukaasi oma jumppamatto ja juomapullo. Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Tiedustelee paikkoja Setlementistä.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	<b>Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus).</b> Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. <b>HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!</b>

p. 044 753 0863, 050 529 3361

[etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi](mailto: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**

MA	<b>17.3.</b>		
	Lönnrotin- katu 5 (Yliopisto- keskuksen sisäpiha) sali	10.00–10.45	<b>Ulkojumppaa Yliopistokeskuksen sisäpihalla.</b> Ohjaajana liikunnanohjaajaopiskelija Jasperi. Lämpötilan ollessa alle -10°C emme jumppaa.
		11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7 salonki	12.00–14.00	<b>Näytelmäryhmä.</b> Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Kysy lisää henkilökunnalta.
		12.00–13.00	<b>Urheilurinki</b> Tervetuloa keskustelemaan tuoreimmista urheilu-uutisista ja syventymään myös tuntemattomampiin lajeihin! Ryhmässä jaamme intohimon urheiluun ja pyrimme käsittelemään mahdollisimman monipuolisesti eri lajeja.
	luokka 116	13.30–	<b>Nojatuolimatka: Matka kilpapelaajana – Kohti maailman huippua</b> Tervetuloa mukaan kiehtovaan ammattipelaajan maailmaan! Tässä esityksessä pääsemme kurkistamaan erilaisiin kokemuksiin ja tapahtumiin, joita matkan varrella kohti maailman huippua sattui. Joonan matka alkoi Mikkelistä ja kulki Berliinin kautta Los Angelesiin.
TI	<b>18.3.</b>		
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	09.00–9.45	<b>HUOM! Vesijumppa on tauolla 11.3. ja 18.3.</b> <b>Aamujumppa,</b> Kulttuuritalo Tempossa. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	10.00–11.30	<b>Senioritanssia,</b> Kulttuuritalo Tempossa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	sali	12.00–13.00	<b>Kokemuksesi on tärkeä -keskusteluryhmä</b> Tule keskustelemaan asioista, jotka koet tärkeäksi Setlementin toiminnassa ja ohjauksissa. Keskustelun päätteeksi tarjoamme kahvit kiitokseksi. Keskustelua ohjaa kolmannen vuoden Xamkin sosionomiopiskelija Tea Väänänen. Tilaisuus on osa projektityön opintojaksoa ja toteutetaan yhteistyössä Mikkelin Setlementti ry:n kanssa.
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli <b>ALIASTA.</b>
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	13.00–14.00	<b>Tuolijumppaa Kulttuuritalo Tempossa,</b> 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	19.3.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	<b>Ikädigi: Digihelppi</b> 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	<b>Setlementin Pubivisa (ilman pubia).</b> Setlementin hausassa visailussa testataan tietämystä yleistiedosta urheiluun ja maantietoon. Voit kerätä oman 2–4 henkilön joukkueen tai tule vain paikalle, löydämme sinulle joukkueen.
	lähtö Setlementistä	12.00–	<b>Sauvakävelyä ja -jumppaa</b> liikunnanohjaajaopiskelija Jasperin johdolla. Lähdetään yhdessä sauvakävelylle ja pysähdytään matkalla jumpalle.
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. <b>Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta.</b> Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.
salonki	13.30–14.30	<b>Pelataan Uno!</b> Hauska peli, jossa tarkoituksena on päästä eroon omista korteista.	
TO	20.3.		
	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	12.30–13.30	<b>Saksan keskusteluryhmä.</b> Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 116	13.30–14.30	<b>UUTISIA JA UUTISANKKOJA.</b> 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.
	sali	13.45–14.45	<b>Ikädigi: Digitreenit</b> Tervetuloa oppimaan digilaitteiden ja -palveluiden käyttöä itse tekemällä ryhmässä! Treeneissä käydään läpi kuukauden aihetta ja harjoitellaan omalla laitteella. <b>Aiheena: Tutustutaan Seniorsurfin digituen materiaaleihin.</b>
lähtö Setlementistä	14.00–	<b>Kävelyryhmä,</b> lähdetään yhdessä kävelylenkille. Lähtö Setlementistä. Liikunnanohjaajaopiskelija mukana kävelyllä.	

PE	<b>21.3.</b>		
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	9.00–9.45	<b>Kehonhuoltoa ja venytyksiä</b> Kehonhuoltotunti jumppamatolla. Ota mukaasi oma jumppamatto. Tarvittaessa voit tiedustella lainamattoa Setlementistä. <b>Ilmoittaudu 27.2. alkaen puh. 044 053 2384 tai sähköisesti nettisivuilta.</b> Mukaan mahtuu 14 ensimmäistä.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	10.00–10.45	<b>Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana.</b> Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Ota mukaasi oma jumppamatto ja juomapullo. Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Tiedustele paikkoja Setlementistä.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	<b>Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus).</b> Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. <b>HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!</b>
	Jääkärinkatu 6-8, 50100 Mikkeli	13.30	<b>Historiaryhmä: Jalkaväkimuseo</b> Ryhmä tutustuu Jalkaväkimuseon näyttelyihin opastetusti. Hinta ilman museokorttia 8€ (sis. sisäänpääsyn ja opastuksen), museokortilla 3€ (opastus). <b>Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 10.3. Joonalle puh. 044 053 2384 tai nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella.</b>
MA	<b>24.3.</b>		
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7 salonki	12.00–14.00	<b>Näytelmäryhmä.</b> Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Kysy lisää henkilökunnalta.
		12.00–13.00	<b>Ikädigi: Digitaitoja pienryhmässä – QR-koodi</b> Pienryhmäohjauksissa saat ohjausta rauhallisessa tahdissa vaihtuvien aiheiden. Tarvitset mukaan oman älypuhelimien tai tabletin, jolla harjoitukset tehdään. <b>Ilmoittaudu ohjauksiin Setlementin nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella.</b>

<b>TI</b>	<b>25.3.</b>	<b>09.00–9.45</b>	<b>Aamujumppa</b> , Kulttuuritalo Tempossa. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	<b>10.00–11.00</b>	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	sali	<b>10.00–11.30</b>	<b>Senioritanssia</b> , Kulttuuritalo Tempossa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Settlementistä.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	<b>11.30–13.30</b>	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	sali	<b>12.00–14.00</b>	<b>Kuntavaalien vaalipaneeli</b> . Mikkelin Settlementti ry:n vaalipaneeli järjestetään yliopistokeskuksen auditoriossa. Ennakkokysymykset panelisteille voi toimittaa Nikolle sähköpostilla (niko.kaunisto@mikkelinsetlementti.fi), paperilla tai viestillä (nro. 044 753 0863) 14.3. mennessä. Huomaathan, että tässä paneelissa emme käsittele aluevaaleja. Panelistit ilmoitetaan maaliskuun aikana. Tervetuloa!
	Yliopisto-keskuksen auditorio (Lönnrotinkatu 5)	<b>13.00–14.00</b>	<b>Tuolijumppaa Kulttuuritalo Tempossa</b> , ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	<b>13.15–13.45</b>	<b>Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa</b> . <b>Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15.</b> Ennakkoon ilmoittautuneille.
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b	<b>13.45–15.45</b>	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
	sali		

KE	<b>26.3.</b>		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	<b>Ikädigi: Digihelppi</b> 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	<b>Pelataan BINGOA!</b> Bingo on suosittu seurapeli kaiken ikäisten keskuudessa. Tuo mukanasasi palkinto, jonka arvo on korkeintaan 3 euroa. Palkinnot määräytyvät bingovoittajille sattumanvaraisesti.
	luokka 117	13.00–15.00	<b>Hyvän ikääntymisen etsijät</b> Oletko jäänyt eläkkeelle? Kaipaako mielekästä tekemistä arkeen? Lähde kanssamme etsimään hyvän ikääntymisen avaimia. Hyvän ikääntymisen etsijät -ryhmä on tarkoitettu vastikään eläkkeelle jääneille henkilöille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja ”unelmoida” myönteisestä tulevaisuudesta. Toiminnassa tutustutaan hyvinvoinnin tekijöihin ja hyödynnetään ajattelua virkistäviä tehtäviä. Ryhmä kokoontuu keväällä 7 kertaa joka toinen keskiviikko, alkaen 12.3. klo 13-15. Kahvitarjoilu. Ryhmään mahtuu 10 ensimmäisenä ilmoittautunutta.
	sali	13.00–15.45	<b>Ilmoittautumiset 28.2. mennessä sähköisesti verkkosivuilta tai Joonalle puh. 044 053 2384.</b> Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. <b>Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta.</b> Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.
salonki	13.30–14.30	<b>Pelataan Skip-Boa!</b> Pinoa pöytäpinostasi kortteja kokoamispiinon numerjärjestyksessä aloittaen numero 1:stä ja jatkaen 12:een saakka. Pelaaja, joka onnistuu tässä ensimmäisenä, voittaa pelin.	
TO	<b>27.3.</b>		
		10.00–14.00	<b>Senior Shop, Suomen suurin liikkuva vaatekauppa senioreille saapuu Settlementtiin.</b> Tervetuloa tutustumaan uuteen mallistoon, ei ostopakkoa. Maksu kortilla tai käteisellä.
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua Anneli Lokan johdolla.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	<b>Saksan keskusteluryhmä.</b> Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
sali	13.45–14.45	<b>Levyraati.</b> 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 levyradissa.	

p. 044 753 0863, 050 529 3361

[etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi](mailto: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**

PE	<p><b>28.3.</b> Lähtö Setlementistä kello 8.15</p> <p>Haukivuoren S- marketilta lähtö noin kello 8.50</p>	8.15–	<p><b>Retki Varkauteen Museokeskus Konstiin ja Mekaanisen musiikin museoon</b></p> <p><b>Museokeskus Konstin</b> opastettu ”Teollisuuden tekijät” -näyttely, esittelee alueen teollista historiaa ja sen kehitystä yli 200 vuoden ajalta. Lisäksi näyttely tutustuttaa vierailijat laivanrakennushistoriaan ja Alvar Aallon kunnianhimoisiin suunnitelmiin VR-todellisuuden avulla sekä esittelee 1920-luvun teollisuustyöläisen arkea.</p> <p><b>Mekaanisen musiikin museo</b> tarjoaa moniaistillisen ja mukaansatempaavan matkan mekaanisen musiikin maailmaan. Museo esittelee yli 400 esinettä, kuten soittorasioita, automaattipianoja ja -orkestereita, ja vie kävijänsä aikamatkalle 1850-luvulta nykypäivään. Kokoelmat tarjoavat unohtumattomia kuunteluelämyksiä Mozartista Lady Gagaan. Museon värikkäät ja elämykselliset esittelykierrokset luovat ainutlaatuisen tunnelman. Lähtö Mikkelin Setlementistä kello 8.15. Pysähdys Haukivuorella noin kello 8.50. Paluumatkalle lähdemme noin kello 15.00.</p> <p><b>Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot viimeistään 6.3. Joonalle puh. 044 053 2384 tai nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella.</b> Matkan hinta 55 € (sisältää opastetut kierrokset museoissa, ruokailun Kaks ruusua -ravintolassa ja kuljetuksen). Osallistumismaksu palautetaan vain sairastapauksissa lääkärintodistuksella tai korvaavan lähtijän löytyessä. Peruutustapauksissa tiedustelee ensin Setlementistä varalistan tilannetta.</p>
	<p>Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7</p>	10.00–10.45	<p><b>Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana.</b> Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Ota mukaasi oma jumppamatto ja juomapullo. Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Tiedustelee paikkoja Setlementistä.</p>
	<p>Raviradantie 8–10</p>	12.00–13.00	<p><b>Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus).</b> Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. <b>HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!</b></p>

MA	<b>31.3.</b>		
	sali	<b>11.30–13.30</b>	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	<b>12.00–14.00</b>	<b>Näytelmäryhmä.</b> Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Kysy lisää henkilökunnalta.
	salonki	<b>12.00–13.00</b>	<b>Urheilurinki</b> Tervetuloa keskustelemaan tuoreimmista urheilu-uutisista ja syventymään myös tuntemattomampiin lajeihin! Ryhmässä jaamme intohimon urheiluun ja pyrimme käsittelemään mahdollisimman monipuolisesti eri lajeja.
salonki	<b>14.00–15.00</b>	<b>Kirjallisuuspiiri.</b> Ryhmässä keskustellaan aiemmin yhdessä sovitusta kirjoista. Voit tiedustella kirjoja Setlementistä. Kirjastoringin työntekijä lainaa kirjat osallistujille ja ne on noudettavissa Setlementistä. <b>Myös uudet osallistujat ovat tervetulleita mukaan kirjallisuuspiiriin. Kysy lisää henkilökunnalta tai tule rohkeasti mukaan tälle tapaamiskerralle.</b>	

## TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN!

- Seuraa myös kohtaamispaikan ilmoitustaulua
- Tutustu meihin Internet-sivuillamme [www.mikkelinsetlementti.fi](http://www.mikkelinsetlementti.fi), löydät meidät myös Facebookista [www.facebook.com/mikkelinsetlementtiry](https://www.facebook.com/mikkelinsetlementtiry)
- 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:

- **Historiaryhmä** vierailee Mikkelin lukiolla 7.4. kello 13.30. Vierailulla kuulet lukion historiasta ja samalla siitä millainen koulumaailma on vuonna 2025.
- **Karaokeryhmä esiintyy** tiistaina 1.4. klo 13.00–15.45. Tervetuloa kuuntelemaan!

p. 044 753 0863, 050 529 3361

[etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi](mailto: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**