

SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

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

Erilaisia harrastuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.



HELMIKUU 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.

Poimintoja ohjelmasta:

- **Tiistain liikuntaryhmät kokoontuvat** Kauppakeskus Akselin yläkerrassa, Nordean viereisessä liiketilassa. **Arvin seisomajumppa alkaa ti 10.2. klo 10.00–11.00.**
- **UUSI OHJELMA: Hyvän ikääntymisen olohuone joka torstai klo 14.00–16.00 alkaen 5.2.** Olohuone on ikääntyneille tarkoitettu avoin kohtaamispaikka, johon voi tulla ilman ilmoittautumista koko ajaksi tai vain hetkeksi. Lisätietoja sivulla 3.
- **Nojatuolimatkat: Kiertomatalla Mongoliassa ma 9.2. klo 14.00.** Virpi Kaartinen kertoo Ulan Batorista ja maaseudusta turistin silmin. Lisätietoja sivulla 5.
- **72 tuntia- pärjäisitkö omin avuin. ke 11.2. klo 14.00–15.00 Yliopistokeskuksen auditoriossa.** **Palopääällikkö Isto Heikkinen** luennoi varautumisesta häiriötilanteisiin sekä kodin paloturvallisuudesta.
- **Pienoisnäytelmä Rakas Yks' mummu ma 16.2. klo 14.00 Yliopistokeskuksen auditoriossa.** Rakas Yks' mummu on tarina selviytymisestä, toivosta ja leivästä. Lisätietoja sivulla 9.
- **Miten lentoliikenteen ohjaus tapahtuu? pe 20.2. klo 14.00–15.30 Yliopistokeskuksen auditoriossa.** Aiheina lennonjohtajajärjestelmä ja lennonjohtajien koulutus. Aiheesta kertoo koulutuskurssin johtaja Jouni Laukkanen.
- **Historyryhmän helmikuun kohde on vielä avoin. Tiedotamme, kun kohde varmistuu.**

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 Juliukselle 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
Toiminnanjohtaja Marju Kiiski puh. 050 529 3361
Kirjastorinki Maikki Heino puh. 050 524 9022 (vain puhelut)

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

Kohtaamispaikkamme on auki:

ma-to 9.00–15.45

pe suljettu

Tervetuloa!

MA	2.2.		
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.45–14.45	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. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	salonki	14.00–15.45	Korttipelirinki Yhdessäoloa ja korttipelejä. Tervetuloa mukaan pelaamaan tuttuja pelejä hyvässä seurassa.
	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	3.2.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	sali	11.00–13.30	Tiistain taideryhmä. Ryhmä on suljettu.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	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.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	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€.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Parittomina viikkoina arvomme pöytäryhmät.

KE	4.2.		
	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). Hauskassa 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. 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	5.2.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Mutttilainen.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä , voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 116	12.30–13.30	Ikädigi-hanke: Digitreenit. Suomi.fi-viestit info. Katsotaan yhdessä Digi- ja väestötietoviraston webinaarin tallenne Suomi.fi-viesteistä. Tilaisuudessa käydään läpi perusasiat: mitä tapahtuu, miksi ja miten pääsee tarvittaessa palaamaan takaisin paperipostiin.
	luokka 117A	13.30–14.30	UUTISIA JA UUTISANKKOJA. Tule mukaan keskustelemaan ja höyhentämään ajankohtaisia uutisia ja uutisankkoja. Paikalla uutisia pyörittelemässä ja arvuuttelemassa Riia Tiuhonen Mikkelin seutukirjastosta. Tervetuloa myös uudet osallistujat!
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaisohjaajalta shakin alkeiden opetusta.
	sali	14.00–16.00	UUSI OHJELMA: Hyvän ikääntymisen olohuone. Hyvän ikääntymisen olohuone on ikääntyneille tarkoitettu avoin kohtaamispaikka. Paikkana Setlementin sali ja salonki. Olohuone kokoontuu joka torstai klo 14.00–16.00. Voit tulla mukaan ilman ilmoittautumista. Voit olla paikalla koko ajan tai vain osan ajasta. Olohuoneessa ei ole jokaisella kerralla 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 olohuoneen toiminnasta ja suunnitelmista vuodelle 2026. Kahvitarjoilu. Hyvän ikääntymisen olohuoneeseen etsitään myös vapaaehtoisohjaajia, tästäkin kerromme ensimmäisellä kerralla lisää. Tervetuloa! Toimintaa rahoittaa La Carita Säätiö.
PE	6.2.		HUOM! Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on helmikuusta alkaen suljettu perjantaisin.
	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	9.2.		
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	luokka 116	14.00–15.30	Kiertomatkalla Mongoliassa vuonna 2008 Tällainen oli Mongolia toukokuussa 2008 turistin silmin; Virpi Kaartinen kertoo Ulan Batorista ja maaseudusta. Millaista oli syödä paikallista ruokaa, yöpyä gerissä, käydä ostoksilla kyläkaupassa, vierailla shamaanikeskuksessa, Dalai Laman kunniaksi rotan vuonna rakennetussa temppelissä ja Tsingis Kaanin kansallispuistossa sovittelemassa sen aikaisia pukimia. Kuulimme kurkunpäälaulua ja soitantaa hevosenpääviululla. Silkkikaupassa paloi tugruk poikineen. "Bayarlaa ja bayartaa!".
	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	10.2.		
	Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmenkatu 9	kello 07.30 alkaen	Yksinasuvien ryhmä: Hotelliaamiainen. Ryhmä nauttii yhdessä omakustanteisen aamiaisen Vaakuna hotellissa. Kokoonnutuminen takan edustalla olevaan pöytään. Aamiainen kello 7.30 alkaen ja paikalle voit tulla, kun sinulle itsellesi sopii.
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	10.00–11.00	Jumpparyhmä, reipasta jumppaa seisaaltaan Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmää ohjaa Arvi Annaniemi. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Liikuntatilat pyritään avaamaan viimeistään 15 minuuttia ennen ohjelman alkua.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	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 sanaristikoida. Tervetuloa mukaan!
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	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, Pirttiniemenkatu 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€.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Parittomina viikkoina arvomme pöytäryhmät.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	14.30–16.00	Näytelmäryhmä. Ryhmässä pääset heittäytymään, ilmaisemaan itseäsi ja kokemaan teatterin riemun turvallisessa ja kannustavassa porukassa. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse – uteliaisuus ja halu kokeilla riittävät. Tule ajoissa paikalle!

KE	11.2.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	Ikädiigi: 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.
	Yliopistokes- kuksen auditorio, Lönnotinkatu 5	14.00–15.00	72 tuntia- pärjäisitkö omin avuin. Palopäälikkö Isto Heikkinen luennoi varautumisesta häiriötilanteisiin sekä kodin paloturvallisuudesta. Paljonko minulla on aikaa?
	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	12.2.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Anneli Lokka.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä , voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 117A	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaisohjaajalta shakin alkeiden opetusta.
	sali ja salonki	14.00–16.00	UUSI OHJELMA: 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. 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. Tervetuloa!

PE	13.2.		HUOM! Kohtaamispaikka (Lönrotinkatu 5) on helmikuusta alkaen suljettu perjantaisin. 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.
	Porrassalmen- katu 28	10.00–10.45	
	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!

SU	15.2.	Retki Ystävänäpäiväkonserttiin “Sellaista elämä on” Juvan kirkossa. Artisteina Seppo Hovi, (piano ja tarinat) sekä Hannu Lehtonen (laulu ja saksofoni). Ennakkoon ilmoittautuneille, kysy paikkoja Setlementistä. Retken aikataulu klo 15.00 lähtö Mikkelin Setlementistä, Lönrotinkatu 5 klo 16.00–17.30 Konsertti klo 17.45 lähdemme paluumatkalle Olemme Mikkelissä noin klo 18.30
----	-------	---

MA	16.2.		
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.45–14.45	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. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	salonki	14.00–15.45	Korttipelirinki Yhdessäoloa ja korttipelejä. Tervetuloa mukaan pelaamaan tuttuja pelejä hyvässä seurassa.
	Yliopistokes- kuksen auditorio, Lönnrotinkatu 5	14.00–14.30	Pienoisnäytelmä Rakas Yks' mummu Rakas Yks' mummu on tarina selviytymisestä, toivosta ja leivästä. Käsikirjoituksen esitykseen on laatinut Riitta Kuusi kirjoittamansa sukukirjan ”Säädylisen mummin muisteloita” pohjalta. Yks' mummu Anna Sofia esittää Liisa Manninen. Tapahtumia rytmittävät Lea Suopellon kirjoittamat ja lausumat runot sekä Irja Halosen johtama Mikkelin Laulusiskot. Esityksen jälkeen on mahdollisuus omakustanteiseen kahvitteeluun viereisessä Vaiha Eliaksessa. <u>Kahvittelun yhteydessä jatketaan keskustelua näytelmästä ja sen teemoista sekä siitä, kuinka esivanhempamme selviytyivät ja säilyttivät toivon elämän vaikeissa kohtaloissa.</u> Lämpimästi tervetuloa inspiroivaan tapahtumaan, joka yhdistää meidät menneisiin.
	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	17.2.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	10.00–11.00	Jumpparyhmä, reipasta jumppaa seisaaltaan Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmää ohjaa Arvi Annaniemi. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Liikuntatilat pyritään avaamaan viimeistään 15 minuuttia ennen ohjelman alkua.
	sali	11.00–13.30	Tiistain taideryhmä. Ryhmä on suljettu.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	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.
KE	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	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, Pirttiniemenkatu 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€.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Parittomina viikkoina arvomme pöytäryhmät.
KE	18.2.		
	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	19.2.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Mutttilainen.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä , voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 116	12.30–13.30	Ikädigi-hanke: Digitreenit. Perusasioiden äärellä! Tutustutaan ja palautetaan mieleen älypuhelimien ja tablettien käyttämisen perusteita. Tervetuloa mukaan oppimaan uutta ja harjoittelemaan oman älypuhelimien/tabletin käyttöä!
	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.
	luokka 117A	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaisohjaajalta shakin alkeiden opetusta.
PE	sali ja salonki	14.00–16.00	UUSI OHJELMA: 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 . 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. Tervetuloa!
	20.2.		HUOM! Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on helmikuusta alkaen suljettu perjantaisin.
	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!
	Yliopistokes- kuksen auditorio, Lönnrotinkatu 5	14.00–15.30	Miten lentoliikenteen ohjaus tapahtuu? Aiheina lennonjohtajärjestelmä ja lennonjohtajien koulutus. Aiheesta kertoo koulutuskurssin johtaja Jouni Laukkanen.

MA	23.2.		
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	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	24.2.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	10.00–11.00	Jumpparyhmä, reipasta jumppaa seisaaltaan Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmää ohjaa Arvi Annaniemi. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Liikuntatilat pyritään avaamaan viimeistään 15 minuuttia ennen ohjelman alkua.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	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, Hallituskatu 7–9	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.
	sali	13.45–15.45	Ilmoittaudu mukaan Joonalle puh. 044 753 0863. Kauden hinta 75€.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	14.30–16.00	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Parittomina viikkoina arvomme pöytäryhmät.
			Näytelmäryhmä. Ryhmässä pääset heittäytymään, ilmaisemaan itseäsi ja kokemaan teatterin riemun turvallisessa ja kannustavassa porukassa. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse – uteliaisuus ja halu kokeilla riittävät. Tule ajoissa paikalle!

KE	25.2.		
	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	Aivojumppa , 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	26.2.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Anneli Lokka.
	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!
	luokka 117A	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus
	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 kappaletoveesi ennakoon kohtaamispaikalle tai ehdottaa paikan päällä levyraadissa.
	sali ja salonki	14.00–16.00	UUSI OHJELMA: 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 . 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. Tervetuloa!

PE	27.2.	HUOM! Kohtaamispaikka on helmikuusta alkaen suljettu perjantaisin.	
	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!

- 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 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:

- **Setlementin teatteriretki Suomenniemen Nuorisoseuran teatteriesitys: Murhamummo, la 18.4.2026**
Aikataulu:
 klo 12.45 lähtö Setlementiltä
 klo 14.00 näytös alkaa
 väliaika
 noin klo 16.00–16.15 paluukyyti lähtee
Hinta:
 30 € (sis. kuljetuksen ja lipun)
 Paikanpäältä voi itse ostaa kahvilipun 6 € hintaan.
Ilmoittautuminen:
Sitovat ilmoittautumiset 2.2.2026-5.3.2026. sähköisesti verkkosivujemme kautta tai puhelimitse 044 753 0863. Retki toteutetaan, mikäli osallistujia saadaan riittävä määrä. Pidätämme oikeuden aikataulu, hinta- ja ohjelmamuutoksiin.

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**

- **Setlementin sokkomatka**

Sokkomatka on täydellinen vaihtoehto seikkailunhaluisille matkailijoille, jotka nauttivat yllätyksistä ja uusien paikkojen löytämisestä ilman ennakkosuunnittelua.

lähtö Mikkeli, tori, tilausajopysäkki klo 08:00

Hinta: 95€ / hlö, edellyttää 30 hengen ryhmää

Hinta sisältää:

- bussikuljetus Linja-autoliike S. Kososen Oy tilausajobussilla
- käyntikohteita
- lounasbuffet
- iltapäiväkahvit

Varaukset tehdään Matka-Kososen kautta:

Matkan voi varata 12.1.2026 alkaen Matka-Kososen verkkokaupasta tai puhelimitse 015-541146 (Huom! puhelimitse varattaessa tulee 10 € varausmaksu)

Verkkokaupan kautta varatessa matka tulee maksaa heti omassa verkkopankissa. Muutoin varatusta matkasta toimitamme laskun. Laskun eräpäivä on kuukautta ennen matkan alkamista. Nettisivujen kautta tehdyistä varauksista emme peri palvelumaksua, muutoin palvelumaksu on 10 €/varaus. Matkavarauksen jälkeen toimitamme teille laskun, osanottajatodistuksen sekä kohdekuvaksen sähköpostilla tai kirjepostina.

Päivämatkan varaus- ja peruutusehdot:

Asiakkaan peruuttaessa matkavarauksen ennen matkaa pidätämme maksun palautuksesta toimistokulut (alle 200 €:n matkoissa 20 € /hlö ja yli 200€:n matkoissa 50€ /hlö), palvelumaksun sekä matkanjärjestäjälle aiheutuneet todelliset kulut.

Pidätämme oikeuden aikataulu, hinta- ja ohjelmamuutoksiin.

Suosittelemme peruutusturvan sisältävää matkavakuutusta.

- **Teatteriretki Lappeenrantaan 13.5.2026**

Armi – Kaiken sulle antaa tahtoisin -musiikkinäytelmä

Lähde mukaan teatteriretkelle Lappeenrantaan ke **13.5.2026** katsomaan koskettavaa musiikkinäytelmää *Armi – Kaiken sulle antaa tahtoisin*.

Näytelmästä

Musiikkinäytelmä kertoo **Armi Aavikosta**, Miss Suomi 1977:stä, joka kohoaa nopeasti valtavaan suosioon Dannyn rinnalla. Yhteinen kiertue synnyttää ikihitin *Tahdon olla sulle hellä* sekä kielletyn rakkaustarinan, josta tulee julkinen salaisuus. Kulissien takana raskas keikkatahti vie voimat, ja rakkaudesta tulee ikuista odottamista. Mutta valitsiko Armi itse tämän elämän – ja miksi hän ei hypännyt ajoissa pois?

Käsikirjoitus: Katriina Honkanen, **Rooleissa:** Lappeenrannan lukion opiskelijat

Aikataulu

Lähtö: Lönnrotinkatu 5 klo 8.45

Näytös alkaa: klo 11.00 (väliaika tarjoilut jokainen halutessaan ostaa itse)

Ruokailu: bussikuljetus Kehruuhuoneelle noin klo 13.45–14.00

Kotiinlähtö: noin klo 16.00

Hinta: 55 € / henkilö, sis. bussikuljetuksen, teatterilipun, lounaan Kehruuhuoneella

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen on **sitova** ja tapahtuu **9.2.2026–31.3.2026** välisenä aikana verkkosivujemme kautta tai puhelimitse **044 753 0863**. Pidätämme oikeuden aikataulu, hinta- ja ohjelmamuutoksiin.