

SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

Lönnotinkatu 5, 50100 Mikkeli
(sisäänkäynti Kirkkokadun puolelta)

Erlaisia harrastusmahdollisuuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.



JOULUKUU 2024 OHJELMA

Ehän käytä hajusteita ryhmiin tullessasi, kiitos! Keinotekoiset tuoksut voivat aiheuttaa oireita muun muassa hajusteyliherkille, astmaatikoille sekä migreenistä kärsiville. Näin toimimalla takaamme kaikille turvallisen toimintaympäristön.

Kohtaamispaikka on **suljettuna 21.12.2024–6.1.2025**

Setlementin 25-vuotisjuhlaa vietetään 11.12. Mahdolliset muistamiset pyydämme ystävällisesti osoittamaan Mikkelin Setlementti ry:n tilille: FI38 1099 3000 4083 55, viestikenttään teksti 25-vuotislahja.

Kohtaamispaikassa Setlementin joulumyyjäispöytä 25.11.–19.12. Ostamalla tuet yhdistyksen toimintaa. Tuotteet ovat pääosin käsintehtyjä.

Nojatuolimatkailussa tiistaina 3.12. pääset matkalle Nigeriaan Virpi Kaartisen opastuksella. Lisätietoja sivulla 2.

Ikädigi opastaa **digitaalisen joulukortin tekemiseen Canvalla** 2.12. ja 10.12. Lisätietoja sivulla 2.

Ikädigin **jouluisailu** 16.12. Lisätietoja sivulla 6.

Setlementissä aloittanut **soittokerho** esiintyy 17.12. Lisätietoja sivulla 7.

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 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!



MA	2.12.		
	Patteriston- katu 3, Kaakkois- Suomen ammattikor- keakoulu sali/salonki	09.00–9.45	Aamujumppa, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin liikuntasalissa. Sali on oikea liikuntasali, josta löytyy myös asianmukaiset pukuhuoneet. Ryhmän hinta 5€/kuukausi. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Ilmoittautumiset Joonalle puh. 044 053 2384 tai sähköisesti nettisivujen kautta.
		11.30–13.00	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen. Mahdollisuus joulukorttien askarteluun. Huom! Tänään ryhmä vain kello 13.00 saakka!
	Setlementin liikuntatila Lönnotinkatu 7 sali	12.00–14.00	Näytelmäryhmä. Tiedustele vapaita paikkoja Setlementin henkilökunnalta.
		13.00–14.30	Ikädigi: Digitaalinen joulukortti Canvalla Harjoitellaan ilmaisen Canvan käyttöä, työpaja sisältää 2 tapaamista (toinen 10.12. kello 12.00–13.30). Canvalla voi luoda visuaalista sisältöä. Kahden kerran tapaamisissa tehdään digitaalinen joulukortti. Aiempaa kokemusta ei Canvasta tarvitse olla, harjoittelemme perusasioita. Canvaan kirjaudutaan esim. google-tunnuksilla osoitteessa www.canva.com . Jos tarvitset ohjausta tunnusten käyttöön, kerrothan tästä ilmoittautumisen yhteydessä niin saadaan tunnukset kaikille ennen ensimmäistä kertaa toimimaan. Ota mukaan oma tabletti tai kannettava tietokone. Mahdollisuus harjoitella myös kolmella Ikädigin tabletilla. Ilmoittautuminen Mickelle puh. 044 493 8459 ma 18.11. alkaen. Mukaan mahtuu 15 ensimmäisenä ilmoittautunutta.
TI	3.12.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat. Ryhmä jää joulutauolle ja jatkaa taas 14.1.
	Setlementin liikuntatila Lönnotinkatu 7 sali	10.00–11.30	Senioritanssia, Lönnotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
		11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	Setlementin liikuntatila Lönnotinkatu 7	13.00–13.45	Tuolijumppaa, Setlementin henkilökunnan ohjaamana. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä ohjaajalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Lönnotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros.
	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 Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Hinta 75€ sisältää 30 jumppakertaa. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
	luokka 116	13.00–14.30	Nojatuolimatka: Vapaaehtoistyöntekijänä kyläprojektissa Nigeriassa vuonna 2010 Virpi Kaartinen muistelee kuvin ja tarinoin millaisia elämyksiä, pettymyksiä ja kokemuksia syntyy, kun lähtee seitsemänkymmppisenä kahdeksi kuukaudeksi vapaaehtoistyöhön Abujan liepeillä sijaitsevaan pieneen kylään ja yhteen pääkaupungin orpokodeista.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

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	4.12.		
	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. Ryhmä jää joulutauolle ja jatkaa taas 15.1.
	sali luokka 116	11.45–12.45 13.00–15.00	Aivojumbppaa , jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla. Hyvän ikääntymisen etsijät Ryhmä on tarkoitettu vastikään eläkkeelle jääneille henkilöille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja ”unelmoida” myönteisestä tulevaisuudesta. Ennakkoon ilmoittautuneille.
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	5.12.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua Anneli Lokan ja Rauno Määtän johdolla.
	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!
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
sali	13.45–14.45	Toivemusiikkitunti. Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakkoon Settlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaleeseen liittyvän tarinan.	

PE 6.12.

**HYVÄÄ ITSENÄISYYPÄIVÄÄ!
(Setlementti on suljettu)**



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**

MA	9.12.		
	Patteristonkatu 3, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu sali/salonki	09.00–9.45	Aamujumppa, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin liikuntasalissa. Sali on oikea liikuntasali, josta löytyy myös asianmukaiset pukuhuoneet. Ryhmän hinta 5€/kuukausi. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Ilmoittautumiset Joonalle puh. 044 053 2384 tai sähköisesti nettisivujen kautta.
		11.30–13.15	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7 salonki	12.00–14.00	Näytelmäryhmä. Tiedustele vapaita paikkoja Setlementin henkilökunnalta.
		12.00–13.00	Urheilurinki Tervetuloa keskustelemaan tuoreimmista urheilu-uutisista ja syventymään myös tuntemattomampiin lajeihin! Ryhmässä jaamme intohimon urheiluun ja pyrimme käsittelemään mahdollisimman monipuolisesti eri lajeja.
TI	10.12.		
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7 sali	10.00–11.30	Senioritanssia, Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
		12.00–13.30	Ikädigi: Digitaalinen joulukortti Canvalla Canvalla voi luoda visuaalista sisältöä. Kahden kerran tapaamisissa tehdään digitaalinen joulukortti. Aiempaa kokemusta ei Canvasta tarvitse olla, harjoittelempa perusasioita. Canvaan kirjaudutaan esim. google-tunnuksilla osoitteessa www.canva.com . Jos tarvitset ohjausta tunnusten käyttöön, kerrothan tästä ilmoittautumisen yhteydessä niin saadaan tunnukset kaikille ennen ensimmäistä kertaa toimimaan. Ota mukaan oma tabletti tai kannettava tietokone. Mahdollisuus harjoitella myös kolmella Ikädigin tabletilla. Ilmoittautuminen Mickelle 044-4938459 18.11 alkaen. Mukaan mahtuu 15 ensimmäisenä ilmoittautunutta.
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA .
	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 Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Hinta 75€ sisältää 30 jumppakertaa. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
	Maaherrankatu 13, 50100 Mikkeli	13.30–15.00	Historiaryhmä: Mikkelin Klubi Ryhmä pääsee tutustumaan Mikkelin Klubiin Osuuskauppa Suur-Savon toimitusjohtaja Ari Miettisen vieraana. Tilaisuudessa kuulet aluksi Arin kertomana Osuuskaupasta, jonka jälkeen Mikko Pöyry kertoo ryhmälle Klubista ja Mannerheimistä. Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 25.-28.11. nettisivujen sähköisellä lomakkeella tai puhelimitse Joonalle puh. 044 053 2384.
	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.	

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	11.12. Yliopisto-keskuksen auditorio, Lönnrotinkatu 5	13.00–	Mikkelin Setlementti 25 vuotta Tervetuloa juhlimaan Mikkelin Setlementti yhdistyksen 25-vuotissyntymäpäiviä! Juhlissa puheenvuoroja esittävät Mikkelin Setlementti ry:n hallituksen varapuheenjohtaja Leevi Piispa, Mikkelin kaupunginjohtaja Janne Kinnunen sekä Setlementtiliiton toimitusjohtaja Pentti Lemmetyinen. Lisäksi ohjelmassa on musiikkia, muistoja vuosien varrelta sekä pitkänlinjan aktiivisten setlementtiläisten palkitseminen. Ohjelman jälkeen kahvit. Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 4.–29.11. välisenä aikana Joonalle puh. 044 053 2384 tai nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Mahdolliset muistamiset pyydämme ystävällisesti osoittamaan Mikkelin Setlementti ry:n tilille: FI38 1099 3000 4083 55, viestikenttään teksti 25-vuotislahja.
TO	12.12. luokka 116 sali salonki sali sali luokka 116 salonki	10.00–11.30 10.00–11.30 12.15–13.30 12.30–13.30 13.45–14.45 13.30–14.30 13.45–15.45	Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille Näkökantoja autokäytössä olevista energiavaihtoehtoista, järjestelmistä ja niiden ominaisuuksista. Lisäksi muistikuvia Mikkelin autoalan persoonista. Yhteislaulua laulattaa Veli Muttilainen. Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanaasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella. Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi! Ryhmä jää joulutauolle ja jatkaa taas 16.1. Ikädigi: Digitreenit Tervetuloa oppimaan digilaitteiden ja -palveluiden käyttöä itse tekemällä ryhmässä! Treeneissä käydään läpi kuukauden aihetta ja harjoitellaan omalla laitteella. Aiheena: Kirjautuminen ja tunnusten hallinta (vahva tunnistautuminen) 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! Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.

PE	13.12. salonki	10.30–12.00	Yksinasuvien ryhmä: Ryhmässä suunnitellaan mukavaa yhteistä tekemistä esim. retkiä, elokuvailtoja, lounastreffejä, taidenäyttelyvierailuja tai mitä ryhmäläiset keksivätkään. Ajatuksena on viettää aikaa yhdessä! Tervetuloa mukaan suunnittelemaan yhteistä tekemistä! Jos haluat liittyä yksinasuvien viestintälistalle ja kuulla ryhmän muista suunnitelmista, ilmoita yhteystietosi Nikolle puh. 044 753 0863.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!
MA	16.12. Patteriston- katu 3, Kaakkois- Suomen ammattikor- keakoulu sali/salonki	09.00–9.45	Aamujumppa, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin liikuntasalissa. Sali on oikea liikuntasali, josta löytyy myös asianmukaiset pukuhuoneet. Ryhmän hinta 5€/kuukausi. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Ilmoittautumiset Joonalle puh. 044 053 2384 tai sähköisesti nettisivujen kautta.
	sali	11.30–13.15	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.00–14.30	Ikädigi: Ikädigin jouluisailu Kuinka pitkä on ollut Suomen suurin joulukuusi? Tähän ja muihin jouluisiin kysymyksiin etsitään vastauksia Ikädigin jouluisailussa. Visailu käydään joukkueissa, jotka jaetaan visailun alussa. Varaa mukaan älypuhelin tai tabletti. Voittajajoukkue palkitaan ja kaikkia muistetaan Ikädigin tuotteilla.
Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	12.00–14.00	Näytelmäryhmä. Tiedustele vapaita paikkoja Setlementin henkilökunnalta. Ryhmä jää joulutauolle ja jatkaa taas 13.1.2025	

TI	17.12.		
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	10.00–11.30	Senioritanssia , Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä. Ryhmä jää tauolle ja jatkaa taas 14.1.
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	luokka 116	13.00–14.00	Setlementissä aloittanut soittokerho esiintyy Tervetuloa kuuntelemaan soittokerhon esitystä ja laulamaan mukana.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	13.00–13.45	Tuolijumppaa , Setlementin henkilökunnan ohjaamana. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä ohjaajalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros.
	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 Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Hinta 75€ sisältää 30 jumppakertaa. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
KE	18.12.		
	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!
	Kauppakeskus Stellan kauppahalli		Yksinasuvien ryhmä ruokailee yhdessä omakustanteisesti kalakeittolounaan Lounaskahvila Eväsherkussa Kauppahallin Kalahallissa. Keiton hinta 8,90€. Jos haluat liittyä yksinasuvien viestintälistalle ja kuulla ryhmän muista suunnitelmista, ilmoita yhteystietosi Nikolle puh. 044 753 0863.
	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.
	luokka 116	13.00–15.00	Hyvän ikääntymisen etsijät Ryhmä on tarkoitettu vastikään eläkkeelle jääneille henkilöille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja ”unelmoida” myönteisestä tulevaisuudesta. Ennakoon ilmoittautuneille.
	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.

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	19.12.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua Anneli Lokan ja Rauno Määtän johdolla.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
	sali	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	20.12.		
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00! Kuntosalivuoro jatkuu 10.1.2025

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 Nikolta. Toteutustapa esitelmissä on vapaa ja henkilökunta auttaa esitysten valmistelussa. Henkilökunta tukee esitelmöitsijää tarvittaessa myös esitelmän aikana.

Tulossa:

- **Ystävänäpäivän K60-diskoteekki ravintola Las Palmasissa tiistaina 11.2.2025 kello 18.00–22.00.** Ennakkoilmoittautuminen diskoteekkiin alkaa 26.11.2024. Lippujen hinnat ennakkoon jäsenille 12 euroa ja ei-jäsenille 16 euroa (ovelta jäsenille 15 euroa ja ei-jäsenille 20 euroa). Discossa ammatti-DJ soittaa kappaleita eri vuosikymmeniltä. Lisäksi karaokea! Tapahtuma on Setlementin varainhankintatapahtuma, jonka tuotot käytetään Setlementin kohtaamispaikkatoimintaan. Mikäli olisit halukas toimimaan tapahtumassa järjestyksenvalvojana, niin ole yhteydessä Nikoon puh. 044 753 0863 tai Marjuun puh. 050 529 3361. Järjestyksenvalvojalla tulee olla voimassa oleva järjestyksenvalvojakortti.
- **Ystävänäpäiväkonsertti Juvan kirkossa sunnuntaina 16.2.2025.** Kaksi upeaa Tähdet tähdet- kilpailun voittajaa, Maria ja Konsta, yhdistävät voimansa ja monipuolisen ohjelmiston kappaleet saavat liikuttumaan, kyyneltymään, nauramaan ja kaiken huipuksi yllättymään. Konsertissa kuullaan rakastettuja lauluja ja unohdettuja hittejä. Mukana mm. Elämän nälkä, Hymni rakkaudelle ja Kuolleet lehdet. Konsertin tuotto käytetään kokonaisuudessaan paikalliseen hyväntekeväisyyteen. Kohderyhminä ovat olleet pääsääntöisesti lapset ja nuoret, omaishoitajat ja esim. tänäkin vuonna lahjoitetaan Juvalla vähävaraisille perheille jouluksi n. 130 ruokakassia diakonian kautta. **Lähtö Setlementistä kello 14.45. Sitovat ilmoittautumiset 9.1.2025-27.1. välisenä aikana Joonalle puh. 044 053 2384 tai nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Matkan hinta 28 € sisältää kuljetuksen ja lipun.** Osallistumismaksu palautetaan vain sairastapauksissa lääkärintodistuksella tai korvaavan lähtijän löytyessä. Peruutustapauksissa tiedustele ensin Setlementistä varalistan tilannetta.
- **Mistä siä tuut? -ohjelmassa** kuullaan 13.1. ”Yrttitarinoita Karilan mäen ympäriltä” Bertalan Galambosin kertomana
- **Keskustelutilaisuus: Ikäihmisten ääni liikennesuunnittelussa tiistaina 21.1.2025 kello 14.00–15.00.** Tervetuloa keskustelemaan turvallisesta liikkumisesta Mikkeliissä ja kuulemaan tulevista liikennesuunnitelmista. Tilaisuudessa pääset kertomaan myös itse millaisia asioita liikennesuunnittelussa pitäisi huomioida. Paikalla Liikenneturvan yhteyspäällikkö Eini Karvonen.



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**

- **Ikädigi: Tekoäly – huviksi ja hyödyksi**

Lauri Ylä-Jussila Otavan opistosta pitää kurssin tekoälystä. Kurssilla saat ohjausta ja vinkkejä tekoälyn hyödyntämiseen, sekä pääset itse harjoittelemaan. Ennakkotietoa tai osaamista et tarvitse, eli innostus ja kiinnostus riittää. Ota kurssille mukaan oma laite (kannettava tietokone tai tabletti), jos sellainen löytyy. Muutamia lainakoneita on tarjolla, mutta helpointa on oppia nämä taidot omalla koneella, jolloin kaikki toimii samalla tavalla sitten myös kotona.

Kurssilla harjoitellaan mm. ChatGPT:n käyttöä, johon kirjaudutaan Google-tilin tunnuksilla tai luodaan tunnukset. Jos tarvitset ohjausta tunnusten luomiseen, varaa ilmoittautumisen yhteydessä aikasi tähän. **Kurssi sisältää 3 tapaamiskertaa.**

Ilmoittaudu kurssille 8.1. alkaen Lauralle puh 044 306 0229. Kurssilla on paikkoja 14, jotka täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

23.1. klo 14.00–16.00 luokka 116

30.1. klo 14.00–16.00 Sali

6.2. klo 14.00–16.00 luokka 116



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**