

SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

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

Eriaisia harrastuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.



TOUKOKUU 2026 OHJELMA

Ethän käytä hajusteita ryhmiin tullessasi, kiitos! Keinotekoiset tuoksut voivat aiheuttaa oireita muun muassa [hajusteyliherkille](#), [astmaatikaille](#) sekä [migreenistä](#) kärsiville. Näin toimimalla takaamme kaikille turvallisen toimintaympäristön.

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 Joonalle 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

Toimintakoordinaattori Niko Kaunisto puh. 044 753 0863

Toiminnanjohtaja Marju Kiiski puh. 050 529 3361

Ikädigi-hankeohjaaja Julius Piironen puh. 044 493 8459

Kirjastorinki Maikki Heino puh. 050 524 9022 (vain puhelut)

Ikädigi-hankeohjaaja Joon Närvänen puh. 044 306 0229

Kohtaamispaikkamme on auki:

ma-to 9.00–15.45

pe suljettu

Tervetuloa!

Vuoden 2026 jäsenmaksun 30 € voit maksaa kohtaamispaikkaan käteisellä tai kortilla. Maksamalla tuet yhdistyksemme toimintaa.

Poimintoja ohjelmasta:

- **Historiaryhmä:** Vierailu Mikkelin tuomiokapituliin ma 4.5. Lisätietoja sivulla 2.
- **Elämänviisaus liikkeelle** – Miina Sillanpään jalanjäljissä -innovaatiokilpailu ti 5.5. Lisätietoja sivulla 3.
- **Biopankki-info** tiistaina 5.5. kello 13.00–15.00. Lisätietoja sivulla 3.
- **Metsäjoogaa** konserttitalo Mikaelin lähellä olevassa helppokulkuisessa mäntymetsässä torstaina 7.5. ja 28.5. Lisätietoja sivuilla 5 ja 13.
- **Keväisin askelin – Hyvän olon iltapäivä** maanantaina 11.5. Lisätietoja sivulla 6.
- **Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille** tiistaina 12.5. kello 14.00. Lisätietoja sivulla 7.
- **Ulkojumbppaa** Arvonpuistossa 15.5. alkaen perjantaisin kello 10.00–11.00.
- Setlementin valtakunnallista **Naapuruusviikkoa** vietetään 18.–24.5.
 - 19.5. Naapuruuspäivän tapahtuma Arvonpuistossa. Lisätietoja sivulla 9.
 - 20.5. Lukumaraton Mikkelin Seutukirjaston Mikkeli-salissa. Lisätietoja sivulla 10.
 - 21.5. Kaupunginorkesterin esitys kello 12.00 auditoriossa. Vapaa pääsy! Lisätietoja sivulla 11.
 - 21.5. K-60 naapuruusdisko Wilhelm Public Housessa. Lisätietoja sivulla 11.
- **To 7.5. Digitreenit – Eloisa:** Älylaitteiden turvaominaisuudet – Miten puhelimen ominaisuuksia voidaan käyttää arjen turvallisuuden tukena. Lisätietoja sivulla 5.
- **To 21.5. Digitreenit – Eloisa:** OmaEloisa-sovellus. Lisätietoja sivulla 13.

PE	1.5.	Setlementti on vappuna suljettu. Hauskaa vappua!	
MA	4.5.		
	Kokoontuminen Setlementin aulassa	10.30–11.30	Pelataan pihapelejä. Peleinä muun muassa mölkky, petanque, kroketti ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.30–15.45	Näytelmäryhmä. Ryhmä valmistautuu kevään esitykseen, joten emme ota uusia osallistujia ryhmään tänä keväänä.
	Kirkkokatu 10	13.30–	Historiaryhmä: Mikkelin tuomiokapituli Mikkelin hiippakunnan historia alkaa vuodesta 1554, jolloin perustettiin Viipurin hiippakunta. Monien vaiheiden jälkeen tuomiokapituli asettui Mikkeliin vuonna 1945. Dekaanin Marko Marttila kertoo hiippakunnan hienosta ja pitkästä historiasta. Tila on esteetön. Ilmoittautumiset 20.–30.4. välisenä aikana sähköisesti nettisivuilta tai Nikolle puh. 044 753 0863. Mukaan mahtuu 24 ensimmäisenä ilmoittautunutta.
	salonki	14.00–15.45	Korttipelirinki Yhdessäoloa ja korttipelejä. Tervetuloa mukaan pelaamaan tuttuja pelejä hyvässä seurassa. Pelaamme osallistujien kesken tavallisilla pelikorteilla, omatoimisesti.
	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	5.5. sali	10.00–11.00	<p>Elämänviisaus liikkeelle – Miina Sillanpään jalanjäljissä - innovaatiokilpailu</p> <p>Kyseessä ei ole ideakilpailu, vaan tekemisen kilpailu. Tänä vuonna katse kääntyy Etelä-Savoon, jossa etsitään ratkaisuja, jotka syntyvät elämäkokemuksesta, arjen viisaudesta ja halusta tehdä asioita toisin.</p> <p>Kilpailu etsii Etelä-Savosta konkreettisia, nopeasti toteutettavia ratkaisuja, jotka parantavat arkea ja vahvistavat yhteisöjä. Kilpailuun voivat osallistua yksityishenkilöt ja yhteisöt, erityisesti yli 65-vuotiaat tai eri-ikäisten yhteistyöryhmät. Enintään neljä valittua ideaa saa 5 000 € toteutustukea, ja valmiit ratkaisut esitellään lokakuussa Mikkeliissä. Tule mukaan suunnittelemaan tai esittämään oma ajatuksesi!</p>
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9 sali	11.15–12.45	<p>Senioritanssia, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.</p>
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	11.30–13.30	<p>Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!</p>
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	13.00–14.00	<p>Tuolijumppaa, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.</p>
	luokka 116	13.00–15.00	<p>Biopankki-info</p> <p>Biopankki auttaa tiedettä ja terveydenhuoltoa kehittymään. Biopankki on kokoelma ihmisten näytteitä, ja niihin liittyviä terveystietoja, joita säilytetään tutkimusta varten. Näitä käytetään lääketieteellisessä tutkimuksessa, jotta voidaan paremmin ymmärtää sairauksia ja kehittää uusia hoitoja. Tule kuulolle ja pohtimaan haluatko sinäkin osallistua biopankin toimintaan. Tilaisuudessa kahvitarjoilu!</p> <p>Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Mikkelin Seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n sekä Hyvinvointialue Eloisan kanssa. Ilmoittautumiset Nikolle puh. 044 753 0863. Ilmoittautumalla varmistat paikkasi tilaisuudessa.</p>
	Naisvuoren uimahalli, Pirttiniemen- katu 8b sali	13.15–13.45	<p>Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakkoon ilmoittautuneille.</p>
	sali	13.45–15.45	<p>Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.</p>
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	14.30–16.00	<p>Näytelmäryhmä. Ryhmä valmistautuu kevään esitykseen, joten emme ota uusia osallistujia ryhmään tänä keväänä.</p>

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	6.5.		
	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	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 toukokuussa poikkeuksellisesti 4€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.

TO	7.5.	Kokoontu- minen Mikaelin ja Pankalam- men uimarannan välisellä sillalla	9.30–10.30	<p>Metsäjoogaa, ohjaajana Eeva Ojalehto. Tehdään metsäjoogaa konserttitalo Mikaelin lähellä olevassa helppokulkuisessa mäntymetsässä. Metsäjooga kehittää mm. ryhtiä, nivelliikkuvuutta ja tasapainoa. Se rauhoittaa myös mieltä ja vähentää stressin oireita. Samalla nautit luonnon hyvinvointivaikutuksista. Metsäjooga sopii sinulle, jos pystyt kävelemään 1-2 km:n matkan. Harjoitus tehdään seisten. Hinta 10 €/kerta. Ilmoittautumiset Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisesti nettisivuilta. Jooga toteutetaan, jos ilmoittautumisia on vähintään neljä.</p>
		sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Anneli Lokka ja Heidi Lehtoranta.
		salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä , voit tuoda mukasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
		sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi! Ryhmä jää kesätauolle ja jatkaa taas syyskuussa.
		luokka 116	12.30–13.30	Ikädigi: Digitreenit Eloisa: Älylaitteiden turvaominaisuudet – Miten puhelimen ominaisuuksia voidaan käyttää arjen turvallisuuden tukena. Lisäksi esitellään älykellojen hyödyllisiä ominaisuuksia ja näppäinpuhelimien turvarannekkeita. Tilaisuudessa edetään rauhallisesti ja selkeästi, jotta jokainen saa käyttöönsä käytännönläheisiä vinkkejä turvalliseen arkeen.
		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.
		salonki	13.45–15.45	Toivemusiikkitunti. Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakkoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaleeseen liittyvän tarinan.
		sali ja salonki	14.00–16.00	<p>Hyvän ikääntymisen olohuone. Hyvän ikääntymisen olohuone on ikääntyneille tarkoitettu avoin ja matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Mukaan voi tulla ilman ilmoittautumista, ja paikalla voi olla koko ajan tai vain osan ajasta. Keskustelun aiheet ja yhteinen tekeminen muotoutuvat osallistujien toiveiden mukaan. Voit osallistua juuri omalla tavallasi: keskustellen, kuunnellen tai vain olemalla muiden seurassa. Viikon teemana: ”Huumori – Mikä saa minut nauramaan? Mistä saa vitsailla?”. Lämpimästi tervetuloa!</p>

PE	8.5. Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin. Kuntosalivuoro Settlementin vuoden 2026 jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Keväällä vuoro on perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 22.5.2026 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETTLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!
	lähtö Settlementistä	13.00–	Kävelyryhmä , lähdetään yhdessä kävelylenkille. Lähtö Settlementistä. Henkilökunnan edustaja mukana kävelyllä. Rankkasateella emme kävele.
MA	11.5. sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Lähtö Arvonpuis- tosta, Yliopistokes- kuksen sisäpiha (Puistokatu 1b)	12.00–	Keväisin askelin – hyvän olon iltapäivä Kierretään yhdessä keväinen hyvän olon rata, jossa jokainen rasti tukee hyvinvointia eri tavalla. <ol style="list-style-type: none"> 1. Kehonherättelyjumppa 2. Kevyt aistikävely (voit ottaa mukaasi tyhjän lasipurkin kevään tuoksuja varten) 3. Tasapaino- ja ketteryyssrata 4. Aivojumppaa liikkeillä 5. Lyhyt rentoutus- ja hengitysharjoitus 6. Pihapelejä ja kahvittelua (kahvi ja pulla 3 euroa) Arvonpuistossa. <p>Ilmoittaudu viimeistään 7.5., jotta osaamme varata oikean määrän kahvitarjoiluja. Ilmoittautumiset Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisesti nettisivuilta.</p>
	sali	13.30–15.45	Näytelmäryhmä. Ryhmä valmistautuu kevään esitykseen, joten emme ota uusia osallistujia ryhmään tänä keväänä.
	salonki	14.00–15.45	Korttipelirinki Yhdessäoloa ja korttipelejä. Tervetuloa mukaan pelaamaan tuttuja pelejä hyvässä seurassa. Pelaamme osallistujien kesken tavallisilla pelikorteilla, omatoimisesti.
	liikuntatila, Lönnrotin- katu 7	16.00–18.00	Rivitanssia Helppoja tutustumistansseja kantrimusiikin tahtiin Settlementin liikuntatilassa Kansalaisopiston kellarikerroksessa. Ryhmässä on vapaaehtoinen 3 euron maksu, joka käytetään ryhmän yhteiseen toimintaan. Settlementti ei kerää maksuja ryhmästä, vaan maksut ovat ryhmän yhteiseen käyttöön. Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen.

TI	12.5.		
	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.
	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. Ennakkoon ilmoittautuneille.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
	luokka 116	14.00–15.30	Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille Kokemuksia auto- ja konealan HTT- ja asiantuntijan tehtävistä (HTT= Hyväksytty tavarantarkastaja)/VL.
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	14.30–16.00	Näytelmäryhmä. Ryhmä valmistautuu kevään esitykseen, joten emme ota uusia osallistujia ryhmään tänä keväänä.

KE	13.5.		
			Setlementti on suljettu teatteriretken vuoksi.
			Ikädigi palvelee ajanvarauksella.
	Lähtö Setlementistä		Teatterimatka: Armi – Kaiken sulle antaa tahtoisin - musiikinäytelmä Ennakkoon ilmoittautuneille. Aikataulu: Klo 8.45 Lähtö Setlementistä os. Lönnrotinkatu 5 Klo 11.00 Näytös alkaa (väliaikatarjoilut jokainen halutessaan ostaa itse) Klo 13.45–14.00 Bussikuljetus ruokailuun Kehruuhuoneelle N. klo 16.00 Kotiinlähtö

TO	14.5.		Helatorstaina Setlementti on suljettu.
-----------	--------------	--	---

PE	15.5.		Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin.
	Arvonpuisto, Yliopisto- keskuksen sisäpiha (Puistokatu 1b)	10.00–11.00	UUSI OHJELMA! Ulkojumppaa. Ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin vuoden 2026 jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Keväällä vuoro on perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 22.5.2026 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!
			Naapuruusviikko 18.-24.5.! Tapahtumien vuoksi ohjelmassa on poikkeuksellisia aukioloaikoja.
MA	18.5.		
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.30–15.45	Näytelmäryhmä. Ryhmä valmistautuu kevään esitykseen, joten emme ota uusia osallistujia ryhmään tänä keväänä.
	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	19.5.	<p>HUOM! Kohtaamispaikassa ja Kauppakeskus Akselissa kokoontuvat ryhmät peruttu pihajuhlan vuoksi.</p>
<p>Arvonpuisto, Yliopistokes- kuksen sisäpiha (Puistokatu 1b)</p>	10.00–13.00	<p>Naapuruusviikon pihatapahtuma. Tervetuloa mukaan viettämään yhteistä naapuruusviikon pihatapahtumaa! Järjestämme tapahtuman yhdessä naapureiden kanssa, jotta voimme kohdata toisiamme rennossa ja yhteisöllisessä hengessä.</p> <p>Tilaisuuden avaa Mikkelin Setlementti ry:n toiminnanjohtaja Marju Kiiski, minkä jälkeen puhujana kuullaan Etelä-Savon maakuntajohtajaa Heini Utusta. Ohjelmassa on myös musiikkia, kun lavalle nousee yhtye Unelmien evoluutio. Kokoonpanossa esiintyvät Päivi Haapalehto, Tuukka Lehtonen, Päivi Kantanen ja Heidi Lehtoranta.</p> <p>Tapahtuman aikana ja erityisesti esitysten jälkeen on mahdollisuus kiertää eri toimijoiden pisteillä. Mukana ovat Setlementti, Estery, Virike ry, Mikkelin seutukirjasto, Mikkelin Seudun Omaiset ja Läheiset ry sekä Mikkelin Yliopistokeskus MUC. Pisteillä pääsee osallistumaan monenlaiseen tekemiseen, kuten kivien maalaukseen, kranssien koristeluun, yhteisen palapelin kokoamiseen sekä arvontaan. Ohjelma tarkentuu lähiaikoina, seuraa ilmoitteluumme!</p> <p>Ravintola Vaiha jakaa ulkona 200 ensimmäiselle osallistujalle herkullista juuressosekeittoa. Lämpimästi tervetuloa mukaan! Haluamme tapahtumalla muistuttaa, että naapuruus alkaa sinusta.</p>
<p>Naisvuoren uimahalli, Pirttiniemen- katu 8b</p>	13.15–13.45	<p>Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakkoon ilmoittautuneille. Jumppa jää kesätauolle!</p>

KE	20.5.		Kohtaamispaikka suljettuna, mutta Digihelppi on normaalisti.
	salonki	10.00–11.00	<p>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!</p>
	Mikkeli-sali, Mikkelin seutukirjasto (Raatihuo- neenkatu 6)	13.00–	<p>Naapuruusviikon tapahtuma: Lukumaraton Mikkelin seutukirjaston Mikkeli-salissa. Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Mikkelin seutukirjaston kanssa. Lukumaratonissa sukellaan Tuomas Kyrön suosittuun teokseen <i>Mielensäpahoittaja</i>. Ääneenlukijoiksi on ilmoittautunut monipuolinen joukko osallistujia, muun muassa Mikkelin Setlementin asiakkaita, kirjaston henkilökuntaa, Mikkelin kaupunginteatterin näyttelijä Vintte Viitanen sekä kaupunginhallituksen edustaja Tapio Honkamaa. Tapahtuma tarjoaa mahdollisuuden nauttia kirjallisuudesta yhdessä, kohdata muita ihmisiä ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Luetun tekstin kuunteleminen parantaa keskittymiskykyä, kuuntelutaitoa ja mahdollistaa kirjallisuudesta nauttimisen myös heille, joilla ei ole mahdollisuutta lukea itse. Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita mukaan kuuntelemaan, viihtymään ja jakamaan lukemisen iloa!</p>
	Kahvila Toripulu (Mikkelin torilla)		<p>Yksinasuvien ryhmä: Tapaaminen kahvila Toripulussa Ryhmässä suunnitellaan mukavaa yhteistä tekemistä esim. retkiä, elokuvailtoja, lounastreffejä, taidenäyttelyvierailuja tai mitä ryhmäläiset keksivätkään. Ajatuksena on viettää aikaa yhdessä. Tervetuloa mukaan yksinasuvat ihmiset! HUOM! Tapaamisen kellonaika tarkentuu myöhemmin ja se ilmoitetaan yksinasuvien viestintälistalle ilmoittautuneille.</p>

TO	21.5.		Kohtaamispaikka suljettuna, mutta DigiTreenit ovat normaalisti.
	Yliopistokeskuksen auditorio, Lönrotin- katu 5	12.00–12.45	Naapuruusviikon tapahtuma: Mikkelin kaupunginorkesterin konsertti Kaupunginorkesteri esiintyy Mikkelin Setlementin asiakkaille Yliopistokeskuksen auditoriossa. Tervetuloa maksuttomaan konserttiin!
	sali	12.30–13.30	Ikädigi: Digtreenit – Google tutuksi Käydään yhdessä läpi mitä kaikkea teknologiajätti Google pitää sisällään ja mitä mahdollisuuksia Google-tili tuo tullessaan. Tule ajoissa paikalle!
	Wilhelm Public House, Porrassalmen- katu 10	18.00–22.00	Naapuruusviikon tapahtuma: K-60 naapurudisko Tule juhlistamaan Setlementin naapuruusviikkoa K-60 diskoon Wilhelm Public Houseen . Ilmainen sisäänkäynti ja vapaaehtoinen narikkamaksu. Tapahtumassa ammatti-DJ soittaa kappaleita menneiltä vuosikymmeniltä ja karaokekopissa pääset halutessasi laulamaan. Tule viettämään upea yhteinen ilta naapurudiskon ja -karaoken merkeissä!
PE	22.5.		Kohtaamispaikka (Lönrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin.
	Arvonpuisto, Yliopisto- keskuksen sisäpiha (Puistokatu 1b)	10.00–11.00	Ulkojumppaa. Ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin vuoden 2026 jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Setlementin kuntosalivuorot jatkuvat taas perjantaina 4. syyskuuta.
MA	25.5.		
	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, Lönrotin- 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	26.5.		
	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.
	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.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
	Yliopisto-keskuksen auditorio, Lönnotin- katu 5	14.00–15.00	Näytelmäryhmän esitys: ENSI-ILTA! Tervetuloa katsomaan Setlementin näytelmäryhmän esitystä ”Yllättävä ehdotus”. Tilaisuuteen on vapaa pääsy.
KE	27.5.		
	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 toukokuussa poikkeuksellisesti 4€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.

TO	28.5.		
	Kokoontu- minen Mikaelin ja Pankalam- men uimarannan välisellä sillalla	9.30–	Metsäjoogaa, ohjaajana Eeva Ojalehto Tehdään metsäjoogaa konserttitalo Mikaelin lähellä olevassa helppokulkuisessa mäntymetsässä. Metsäjooga kehittää mm. ryhtiä, nivelliikkuvuutta ja tasapainoa. Se rauhoittaa myös mieltä ja vähentää stressin oireita. Samalla nautit luonnon hyvinvointivaikutuksista. Metsäjooga sopii sinulle, jos pystyt kävelemään 1-2 km:n matkan. Harjoitus tehdään seisten. Hinta 10 €/kerta. Ilmoittautumiset Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisesti nettisivuilta. Jooga toteutetaan, jos ilmoittautumisia on vähintään neljä.
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Muttilainen.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä , voit tuoda mukasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	luokka 116	12.30–13.30	Ikädigi: DigiTreenit Eloisa: OmaEloisa-sovellus. Pääset tutustumaan OmaEloisa-sovellukseen pintaa syvemältä. Eloisan digiopastajat näyttävät, miten sovelluksen palveluja käytetään. Voit ottaa oman laitteesi mukaan.
	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	Hyvän ikääntymisen olohuone. Hyvän ikääntymisen olohuone on ikääntyneille tarkoitettu avoin ja matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Mukaan voi tulla ilman ilmoittautumista, ja paikalla voi olla koko ajan tai vain osan ajasta. Keskustelun aiheet ja yhteinen tekeminen muotoutuvat osallistujien toiveiden mukaan. Yhteinen, teemallinen keskustelu aiheesta: ”Muoti – Mitä se oli silloin ja mitä se on nyt? Miten katselen nyt menneitä trendejä?” . Voit osallistua omalla tavallasi keskustella, kuunnella tai vain olla muiden seurassa. Yhteisen keskustelun jälkeen vapaata keskustelua kahvin merkeissä. Tervetuloa!	
PE	29.5.		
	Arvonpuisto, Yliopisto- keskuksen sisäpiha (Puistokatu 1b)	10.00–11.00	Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin. Ulkojumbppaa. Ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.

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 Nikoon, puh. 044 753 0863 / niko.kaunisto@mikkelinsetlementti.fi

Tulossa:

- **Setlementin sokkomatka ke 10.6.2026**
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.

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**

- **Retki Kuopioon** torstaina 17.9.2026.
Kuopion kaupungin teatteri esittää Metsolat - Urjanlinna.
Teatteriesityksen jälkeen pysähdymme kauppakeskus Matkuksessa omatoimisille ostoksille, ruokailulle jne.

Aikataulu

klo 8.30 Lähtö Mikkelistä
klo 10.30–11.00 Tauko ABC Pitkälähti (kahvi, wc-tauko)
klo 11.30 Saapuminen Kuopion kaupunginteatterille
klo 12.00–14.45 Teatteriesitys (kesto 2 h 45 min, sisältää väliajan)
klo 14.45–15.00 Siirtyminen Matkukseen
klo 15.00–17.30 Matkus (ostokset ja ruokailu omaan tahtiin)
klo 17.30 Paluumatkalle lähtö
noin klo 19.30 Saapuminen Mikkeliin

Hinta ja ilmoittautuminen

Retken hinta 60 € (sisältäen kuljetuksen ja teatterilipun). Maksu maksetaan elokuun 2026 aikana.
Sitova ilmoittautuminen 5.5.2026 alkaen Nikolle puh. 044 753 0863 tai nettisivujen sähköisellä lomakkeella. Huom! Jokainen voi varata itsenäisesti väliaikatarjoilut Teatteriravintola Ofeliasta puh. 045 187 4060 (ma–pe klo 10–15) tai ravintolapalvelutkuopio@kanresta.fi.

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**