

MÄNTYHARJUN HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

KISALA (Urheilutie 1) p. 044 755 3222 / Saija

mantyharju@mikkelinsetlementti.fi

Setlementti**SYYSKUU 2023**

Avoinna: Ma-Pe ohjelman mukaisesti.

Ryhmiin ilmoittautuminen viimeistään edellisenä arkipäivänä klo 14.00 mennessä puh 044 755 3222. Erilaisia harrastusmahdollisuuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö. Osallistuminen ryhmiin on jokaisen omalla vastuulla.

PE	1.9.	12.00-	Sisäjumppa, Kisalan Mäntyareenalla, tossut tai paljaat jalat.
MA	4.9.	10.00–11.00 12.30–14.00	Kävelylenkki, kokoontuminen Kisalan pääovella. Muistaakseni -ryhmä ohjaajana Aini Ruhanen, yhteistyössä Mikkelin seudun Muisti ry kanssa.
TI	5.9.	11.00–12.30 13.00–14.00	Pelataan Rummikub lautapeliä, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Yhteislaulu Velin ja Matin johdolla.
KE	6.9.	10.00–12.00 12.00–14.00	Pelipäivä, pelataan korttipelejä. Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Turinatupa, keskusteluryhmä.
TO	7.9.	10.00–12.00 12.30–13.30	KEKSI HOKSAA OIVALLA arvoituksia. Setlementin Ikädigi hanke. DigiTreenit, pikaopastus puhelimen/tabletin asetuksiin, Käydään läpi mistä löytyy ja mitä yleensä tarvitsee.
PE	8.9.	10.00–11.45 12.00-	Levyraati. Sisäjumppa, Kisalan Mäntyareenalla, tossut tai paljaat jalat.
MA	11.9.	10.00–11.00 11.15–13.15	Kävelylenkki, kokoontuminen Kisalan pääovella. Käsityökahvila.
TI	12.9.	10.00–11.00 13.00–14.00	Diakoni Minna Pennanen. Yhteislaulu Velin ja Matin johdolla.
KE	13.9.	10.00–12.00 12.15–14.00	Pelipäivä, pelataan korttipelejä. Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Runoryhmä, tule esittämään omia tai mieli runojasi tai vain kuuntelemaan. Keskustelussa Jari Tervo ja hänen runonsa.
TO	14.9.	10.00–12.00 12.00–14.00	Muistinvirkistys, sanat. Opastamme tarvittaessa minkälaisesta muistinvirkistyksestä on kyse. Ratkotaan sanaristikoita, ohjaajana Pauli Pöyhönen. Lisäksi tehdään sudokuja ja kryptoja Saijan kanssa.
PE	15.9.		Kohtaamispaikka suljettu.
MA	18.9.		Kohtaamispaikka suljettu.
TI	19.9.	11.00–12.30 13.00–14.00	Pelataan sanaselityspeli Aliasta, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Yhteislaulu Veli ja Matin johdolla.
KE	20.9.	10.00–12.00 12.10–14.00	Pelipäivä, pelataan korttipelejä. Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Hyvinvoiva nainen, keskusteluryhmä.
TO	21.9.	10.00–12.00 12.30–13.30	Aikuisten värityskirja, värittelään yhdessä ja kuunnellaan inspiroivia säveliä. Tekemistä käsille, jolloin ajatukset voivat vain lentää. Setlementin Ikädigi hanke. DigiTreenit sovellusten lataaminen ja asettelu.
PE	22.9.	10.00–11.45 12.00-	Pelataan Skip-Boa, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Tanssin taikaa ja tasapainoa tanssiliikuntaa senioreille (TTT seniorit): Kehonhallintaa, tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua tanssin lomassa yksin tanssien. Ohjaajana Mari Kurtti.

MA	25.9.	10.00–11.00 12.30–14.00	Kävelylenkki, kokoontuminen Kisalan pääoven edessä. Muistaakseni -ryhmä ohjaajana Aini Ruhanen, yhteistyössä Mikkelin seudun Muisti ry kanssa.
TI	26.9.	11.00–12.30 13.00–14.00	MusaVisa, musiikkiaiheisia kysymyksiä. Yhteislaulu Veli ja Marin johdolla.
KE	27.9.	10.00–12.00 12.10–14.00	Pelipäivä, pelataan korttipelejä. Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Iltapäivä pakinat/novellit keskustelussa Pentti Haanpää ja hänen tuotantonsa.
TO	28.9.	10.00–12.00 12.30–13.30	Muistinvirkistystä, muistikuntopiiri. Setlementin Ikädigi hanke. DigiTreenit evästeet mitä ne ovat ja kuinka niihin suhtaudun.
PE	29.9.	10.00–11.45 12.00-	Leikkimielinen jäsenten välinen POSSU-peli mestaruuskilpailu. Ilmoittautuminen 25.9. mennessä Saijalle. Sisäjumppa, Kisalan Mäntyareenalla, tossut tai paljaat jalat.

- Vuoden 2023 jäsenmaksun 20 €/ vuosi voi maksaa käteisellä kohtaamispaikkaan
- Ryhmät ovat kaikille avoimia, ellei toisin mainita
- Tutustu meihin myös Internet-sivuillamme www.mikkelinsetlementti.fi, löydät meidät myös Facebookista www.facebook.com/mikkelinsetlementtiri
- Mikkelin Kohtaamispaikan yhteystiedot: p. 040 147 1697 tai hilma.harmonen@mikkelinsetlementti.fi

TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN