

MÄNTYHARJUN HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

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

mantyharju@mikkelinsetlementti.fi

Avoinna: Ma-Pe ohjelman mukaisesti.

Setlementti**TOUKOKUU 2025**

Vuoden 2025 jäsenmaksun 20 € voi maksaa käteisellä kohtaamispaikkaan.

Ryhyiin ilmoittautuminen puh. 044 755 3222 / Saija. Ryhmät ovat kaikille avoimia, ellei toisin mainita. Erilaisia harrastusmahdollisuuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö. Osallistuminen ryhyiin on jokaisen omalla vastuulla. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

TO	1.5.		Vapunpäivä. Kohtaamispaikka on suljettu.
PE	2.5.	10.00–12.00 12.00–	Käsityökahvila. Pelataan Bocciaa , Kisalan Mäntyareenalla, sisäpelikengät, tossut tai paljaat jalat.
MA	5.5.	10.00–	Vanhantien kävelylenkki (Kiiskintie). Kokooneminen Kisalan pääovella, johon myös matka päättyy. Matkan kokonaispituus noin 5,5 km. Pysähtyy maitolaiturilla, ota mukaan oma juoma ja pientä naposteltavaa. Ilmoittautuminen Saijalle.
TI	6.5.	10.00–12.00 13.00–14.00	Muistinvirkistystä , SANAT. Opastamme tarvittaessa minkälaisesta muistinvirkistyksestä on kyse. Yhteislaulu Velin ja Matin johdolla.
KE	7.5.	10.00–12.00 12.30–14.00	Pelipäivä , pelataan korttipeljä. Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Muistaakseni -ryhmä ohjaajana Aini Ruhanen, keskusteluryhmän aiheena; veikkaus ja lotto. Yhteistyössä Mikkelin seudun Muisti ry kanssa.
TO	8.5.	10.00–12.00 12.30–13.30	Hyvinvoiva Nainen , keskusteluryhmä. Setlementin Ikädigi hanke, DigiTreenit , aiheena; digitärpit kesään! Ikädigin kevätkauden viimeinen kerta, käydään läpi mitä asioita keväällä on opittu sekä erinäisiä hyvä tietää asioita.
PE	9.5.	10.15–	Mäntyharjun Virkistyksen kevätinäytös. Menemme yhdessä katsomaan MäVin/VOTAn kevätinäytöstä Kisalan Mäntyareenalla. Kokooneminen kohtaamispaikalla klo 10.15 HUOM! Näytös alkaa klo 10.30. Ilmoittautuminen Saijalle.
MA	12.5.	10.00–13.00	Kevätkauden päättäjäiskarkelot Veljesniemessä. Ohjelmassa mm. lyhyt ulkojumppa, pihapelejä, makkaran paistoa ja kahvittelua. Sateen sattuessa leikkimielisiä kilpailuja sisätiloissa. Mahdollisuus sauna ja uida. Ilmoittautuminen Saijalle 9.5. mennessä.
TI	13.5.	10.00–12.00 13.00–14.00	Pelataan Rummikubia , opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Yhteislaulu Velin ja Matin johdolla.

KE	14.5.	10.00–12.00 12.15–14.00	Pelipäivä , pelataan korttipelejä. Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Turinatupa keskusteluryhmä, mitä odotat tulevalta kesältä.
TO	15.5.	12.00–14.00	Ratkotaan sanaristikoita , ohjaajana Pauli Pöyhönen. Lisäksi tehdään sudokuja ja kryptoja Saijan kanssa.
PE	16.5.	10.30–12.00 12.00–	Turvallinen asuminen ikääntyessä . Katsomme yhdessä ikäinstituutin tallentaman webinaarin ja keskustelemme aiheesta. Tallenteen kesto noin 45 min. Pelataan Bocciaa , Kisalan Mäntyareenalla, sisäpelikengät, tossut tai paljaat jalat.
MA	19.5.	10.00–	Luontoretki Mikkelin Rantakylään Kommelin luolille . Reitti on pääasiassa hyvässä kunnossa, mutta sateiden jälkeen reitillä saattaa olla kuraisia kosteikkoja. Halukkaat voivat poiketa alueen pääluolaan, mutta sen läheisyys vaatii tarkkaa askellusta kivikkoisen maaston vuoksi. Luola on noin 11 metriä syvä ja sinne pääsee kävellen sisälle. Luolassa kerrotaan tarujen mukaan asuvan piruja ja haltioita, joista tunnetuin on Kommelin ukko. Pääpolun varrelta löytyy nuotiopaikka, jossa teemme tulet, mikäli maastopalovaroitusta sallii. Jos tulien teko ei ole sallittua, kahvit keitämme retkikeittimellä. Reitin pituus on noin kilometri suuntaansa. Reitti ei ole esteetön eikä kohteessa ole vessaa. Metsäpolulla on paikoitellen kiviä ja juuria. Lähtö Kisalasta kello 10.00. Takaisin Mäntyharjussa olemme noin kello 14.15. Retken hinta 10 euroa. Mukaan säänmukainen vaatetus ja omat eväät. Huom! ilmoittautuminen Saijalle 12.5. mennessä.
TI	20.5.	10.00–11.00 13.00–14.00	Diakoni Minna Pennanen. Huom! tapaaminen Kisalan laavulla säävarauksella . Jos sää ei suosi, tapaaminen on sisätiloissa. Yhteislaulu Velin ja Matin johdolla.
KE	21.5.	10.00–	Pelipäivä maraton , pelataan korttipelejä ja kahvitellaan. Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
TO	22.5.	11.00–	Kauden päätöskahvit . Tervetuloa! kahvittelemaan.
			Kohtaamispaikka on suljettu 23.5.–1.8. Mukavaa kesää kaikille  Syyskausi alkaa maanantaina 4.8. TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN!

- Vuoden 2025 jäsenmaksun 20 € 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