

# SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

Lönnrotinkatu 5, 50100 Mikkeli  
(sisäänkäynti Kirkkokadun puolelta)  
[www.mikkelinsetlementti.fi](http://www.mikkelinsetlementti.fi)

*Erlaisia harrastuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.*



## ELOKUU 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](mailto: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:

- **Liikelääkettä torstaisin** 6.8. alkaen kello 13.00-14.00. Lisätietoja sivulla 3.
- **Mikkelin seudun Sateenkaariseniorit** vertaisryhmän suunnittelutapaaminen perjantaina 7.8. kello 13.00–14.00. Lisätietoja sivulla 3.
- **Mikkeli Pride -oheistapahtuma** Arvon puistossa 7.8. kello 15.00–18.00. Lisätietoja sivulla 3.
- Ideoidaan yhdessä **Juttupenkille** paikka Mikkeliin tiistaina 18.8. kello 10.00. Lisätietoja sivulla 6.
- **Tuolijumppaa** tiistaisin 18.8. alkaen kello 13.00-14.00. Lisätietoja sivulla 6.
- **Ulkojumppaa** keskiviikkoisin 19.8. alkaen kello 10.00–11.00. Lisätietoja sivulla 6.
- **Ihminen ihmiselle – Kaikille avoin puistotapahtuma** Arvon puistossa torstaina 20.8. kello 15.00–18.00. Lisätietoja sivulla 7.
- **Uusi ryhmä: Luetaan ääneen** alkaa tiistaina 25.8. kello 13.00–15.00. Lisätietoja sivulla 9.
- **Yksinasuvien ryhmässä** suunnitellaan mukavaa yhteistä tekemistä esim. retkiä, elokuvailtoja, lounastreffejä, taidenäyttelyvierailuja tai mitä ryhmäläiset keksivätkään. Ajatuksena on viettää aikaa yhdessä! Kaikki yksinasuvien tapaamiset eivät näy kuukausiohjelmassa, eli liity yksinasuvien viestintälistalle ilmoittamalla asiasta henkilökunnalle. Näin saat tiedon kaikista tulevista tapahtumista. Osallistumalla tapaamisiin pääset suunnittelemaan tulevia kokoontumisia.
- **Ikädigi: Digitreenit** 13.8. ja 27.8. kello 13.00–14.00.
- **Ikädigi: Digihelppi** keskiviikkoisin kello 10.00–12.00.

MA	3.8. sali	11.30–13.30	<b>Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuoa hyväntekeväisyyteen.</b>
	salonki	14.00–15.45	<b>Korttipelirinki</b> Yhdessäoloa ja korttipelejä. Tervetuloa mukaan pelaamaan tuttuja pelejä hyvässä seurassa. Pelaamme osallistujien kesken tavallisilla pelikorteilla, omatoimisesti.
	Arvon puisto (Yliopisto- keskuksen sisäpiha)	17.30–19.00	<b>Iloista musiikkiliikuntaa Arvon puistossa</b> (Yliopistokeskuksen sisäpihalla). Ohjelmassa <b>helppoa musiikkijumppaa ja senioritanssia kello 17.30–18.30</b> sekä <b>rivitanssia klo 18.30–19.00</b> . Ryhmää ohjaa Anja Friari. <b>Yksittäiset osallistumiskerrat 3 €/kerta.</b>
TI	4.8. salonki	11.30–12.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
KE	5.8. sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–12.00	<b>Ikädigi: Digihelppi</b> 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!
	Kokoontumi- nen Setlementin aulassa	12.00–13.00	<b>Pelataan pihapelejä.</b> Peleinä muun muassa mölkky, petanque, kroketti ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
	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	6.8.		
	Arvon puisto (Yliopisto- keskuksen sisäpiha)	13.00–14.00	<b>Liikelääkettä</b> , ohjaajana Annika Schauman. Joustavuutta, tasapainoa ja kivuttomuutta edistävää, rentouttavaa Shindo-liikelääkettä seisten ja istuen, oma alusta, tuolit käytettävissä. Ei sateella.
	salonki	13.45–16.00	<b>Pelataan yhdessä shakkia</b> . Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaisohjaajalta shakin alkeiden opetusta.
	sali	14.00–16.00	<b>Hyvän ikääntymisen olohuone</b> . 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. <b>Yhteinen, teemallinen keskustelu aiheesta: ”Koulumuistoja – koululaiset aloittava pian koulutien. Muistellaan omia kouluajoja ja pohditaan, miten koulunkäynti on muuttunut omista kouluajoista”</b> . Voit osallistua omalla tavallasi keskustella, kuunnella tai vain olla muiden seurassa. Yhteisen keskustelun jälkeen vapaata keskustelua kahvin merkeissä. Tervetuloa!

PE	7.8.		
	sali	13.00–14.00	<b>Mikkelin seudun Sateenkaariseniorit</b> Tervetuloa suunnittelemaan yhdessä Sateenkaarisenioreiden vertaistukiryhmää Mikkelisiin. Vertaisryhmä on tarkoitettu yli 50-vuotiaille, jotka kokevat kuuluvansa sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön. Mukana suunnittelemassa Sateenkaariseniorit ry:n perustajajäsen Risto Hartikainen.
	Arvon puisto (Yliopisto- keskuksen sisäpiha)	15.00–18.00	<b>Mikkeli Pride -oheistapahtuma Arvon puistossa</b> . Ohjelmassa muun muassa: Pride-karaoke Käsikorupaja Pihapelejä Sateenkaarisenioreiden esittelypiste  Tarkempi ohjelmasisältö ilmoitetaan myöhemmin.  <b>Tapahtumaa yhteistyössä toteuttamassa ovat Etelä-Savo Pride ry, Mikkelin Yliopistokeskus, Kansalaisopisto, Volat/Laulumo, Estery, Mikkelin Setlementti sekä Kirjasto.</b>

MA	10.8.		
	sali	11.30–13.30	<b>Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuoia hyväntekeväisyyteen.</b>
	salonki	14.00–15.00	<b>Hilman hauskat pienet peliset</b> Monipuolisia, helppoja ja hauskoja pelihaasteita, jotka haastavat sopivasti motoriikkaa, tarkkuutta ja ajattelua. Pelit sopivat kaiken tasoille osallistujille.
	Arvon puisto (Yliopisto- keskuksen sisäpiha)	17.30–19.00	<b>Iloista musiikkiliikuntaa Arvon puistossa</b> (Yliopistokeskuksen sisäpihalla). Ohjelmassa <b>helppoa musiikkijumppaa ja senioritanssia kello 17.30–18.30</b> sekä <b>rivitanssia klo 18.30–19.00</b> . Ryhmää ohjaa Anja Friari. <b>Yksittäiset osallistumiskerrat 3 €/kerta.</b>
TI	11.8.		
	lähtö Setlementistä	9.00-	Aamukävely. Lähdetään yhdessä aamukävelylle. Kävelyreitti ja pituus päätetään yhdessä osallistujien kesken.
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
KE	12.8.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	sali	11.45–12.45	<b>Setlementin Pubivisa (ilman pubia)</b> . Hauskassa visailussa testataan tietämystä yleistiedosta urheiluun ja maantietoon. Voit kerätä oman 2–4 henkilön joukkueen tai tule vain paikalle, löydämme sinulle joukkueen.
	salonki	10.00–12.00	<b>Ikädigi: Digihelppi</b> 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 8€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.

TO	13.8. salonki	12.15–13.30	<b>Naisten keskusteluryhmä</b> , voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	luokka 116	13.00–14.00	<b>Ikädigi: DigiTreenit – Digikesä 2026</b> Startataan digitreenikausi käymällä läpi kesän digiaiheiset uutiset sekä ilmiöt.
	Arvon puisto (Yliopisto- keskuksen sisäpiha)	13.00–14.00	<b>Liikelääkettä</b> , ohjaajana Annika Schauman. Joustavuutta, tasapainoa ja kivuttomuutta edistävää, rentouttavaa Shindo-liikelääkettä seisten ja istuen, oma alusta, tuolit käytettävissä. Ei sateella.
	salonki	13.45–16.00	<b>Pelataan yhdessä shakkia</b> . Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaisohjaajalta shakin alkeiden opetusta.
	sali	14.00–16.00	<b>Hyvän ikääntymisen olohuone</b> . 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. <b>Aiheena: Myönteisen muistelun kortit</b> . Voit osallistua omalla tavallasi keskustella, kuunnella tai vain olla muiden seurassa. Yhteisen keskustelun jälkeen vapaata keskustelua kahvin merkeissä. Tervetuloa!

PE 14.8. **Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin.**

MA	17.8. sali	11.30–13.30	<b>Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.</b>
	salonki	14.00–15.45	<b>Korttipelirinki</b> Yhdessäoloa ja korttipelejä. Tervetuloa mukaan pelaamaan tuttuja pelejä hyvässä seurassa. Pelaamme osallistujien kesken tavallisilla pelikorteilla, omatoimisesti.
	Arvon puisto (Yliopisto- keskuksen sisäpiha)	17.30–19.00	<b>Iloista musiikkiliikuntaa Arvon puistossa</b> (Yliopistokeskuksen sisäpihalla). Ohjelmassa <b>helppoa musiikkijumppaa ja senioritanssia kello 17.30–18.30</b> sekä <b>rivitanssia klo 18.30–19.00</b> . Ryhmää ohjaa Anja Friari. <b>Yksittäiset osallistumiskerrat 3 €/kerta.</b>

TI	<b>18.8.</b> sali	<b>10.00–11.30</b>	<p><b>Ideoidaan yhdessä Juttupenkille paikka Mikkeliin!</b></p> <p>Mikkelin Setlementti ry suunnittelee yhteistyössä Miina Sillanpään Säätiön kanssa Juttupenkin toteuttamista Mikkeliin syksyllä 2026. Idea Juttupenkistä sai alkunsa huhti–toukokuussa käydyissä keskusteluissa yhdessä asiakkaidemme kanssa liittyen Miina Sillanpään Säätiön innovaatiokilpailuun. Keskusteluissa nousi esille tarve lisätä yhteisöllisyyttä ja luoda uusia tapoja ihmisten kohtaamiselle arjessa. Näiden ajatusten pohjalta lähdimme viemään eteenpäin Juttupenkki-idea.</p> <p>Juttupenkki on erityinen penkki, jonka tarkoituksena on lisätä yhteisöllisyyttä ja tarjota matalan kynnyksen mahdollisuus kohtaamisiin. Penkille voi istahtaa juttelemaan tai osoittaa olevansa avoin keskustelulle. Tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä ja lisätä ihmisten välisiä kohtaamisia arjen keskellä.</p> <p>Lämpimästi tervetuloa mukaan pohtimaan, minne Juttupenkki kannattaisi sijoittaa Mikkeliin. Missä paikassa se tavoittaisi parhaiten ihmiset? Millainen ympäristö tukisi kohtaamisia ja keskustelua? Keskustelemme yhdessä erilaisista vaihtoehdoista ja keräämme osallistujien ajatuksia hankkeen tueksi. Tilaisuudessa kerromme myös tarkemmin Juttupenkin ideasta ja hankkeen etenemisestä. Kahvitarjoilu. Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA.</p>
	salonki	<b>11.30–12.30</b>	
	<b>Kauppakeskus Akseli,</b> Hallituskatu 7–9	<b>13.00–14.00</b>	<p><b>Tuolijumppaa,</b> Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.</p>
	sali	<b>13.45–15.45</b>	<p>Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.</p>
KE	<b>19.8.</b>		
	<b>Arvon puisto,</b> Yliopisto- keskuksen sisäpiha	<b>10.00–11.00</b>	<p><b>Ulkojumppaa.</b> Ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Sateella emme jumppaa.</p>
	sali	<b>10.00–11.30</b>	<p>Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.</p>
	salonki	<b>10.00–11.00</b>	<p><b>Ikädigi: Digihelppi</b></p> <p>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>
	sali	<b>13.00–15.45</b>	<p>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>

TO	20.8.		
	salonki	12.15–13.30	<b>Naisten keskusteluryhmä</b> , voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	Arvon puisto (Yliopisto- keskuksen sisäpiha)	13.00–14.00	<b>Liikelääkettä</b> , ohjaajana Annika Schauman. Joustavuutta, tasapainoa ja kivuttomuutta edistävää, rentouttavaa Shindo-liikelääkettä seisten ja istuen, oma alusta, tuolit käytettävissä. Ei sateella.
	salonki	13.45–16.00	<b>Pelataan yhdessä shakkia</b> . Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaisohjaajalta shakin alkeiden opetusta.
	sali	14.00–16.00	<b>Hyvän ikääntymisen olohuone</b> . 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. <b>Tällä viikolla tehdään yhdessä aivojumppaa</b> . Kello 15.00 halukaat voivat jatkaa Arvon puistossa järjestettävään Ihminen ihmiselle -tapahtumaan. Tervetuloa!
Arvon puisto, Puistokatu 1 B	15.00–18.00	<b>Ihminen ihmiselle – Kaikille avoin puistotapahtuma Mikkelissä</b> <b>Tapahtumassa muun muassa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elävä kirjasto</li> <li>- Pihapelejä</li> <li>- Silent Disco (hiljainen disko)</li> <li>- Elävää musiikkia</li> <li>- Yhteisötaidetta</li> <li>- Rentoutus</li> </ul> <b>Tarjolla kahvia ja maistiaisia!</b> <b>Tapahtuma on maksuton. Tervetuloa!</b> Tapahtuman pääjärjestäjä on Omat avaimet 4You – toiminta. Mukana toteuttamassa ovat: Mikkelin Setlementti ry, Virike ry, Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Monikulttuuriryö Mimosa ry, Mikkelin kansalaisopisto, Savon mielenterveysomaiset - FinFami ry ja Mikkelin kulttuuripaja Kajo.	

PE	21.8.	Lähtö Setlementistä	8.15–	<p><b>Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin.</b>  <b>Päiväretki: Hakoapajan Aikhituvat Suomen suurin oppopuukylä Rantasalmella ja Rapion mylly</b>  Sitovat ilmoittautumiset 6.5. alkaen Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisesti nettisivuilta. Muista ilmoittaa mahdollinen erityisruokavalio. Huomioi, että kohde ei ole täysin esteetön.</p> <p>Retken hinta on 75 € (sis. kuljetuksen, opastukset, ruokailun ja kahvituksen). Retki maksetaan 3.8.–14.8.2026 aikavälillä.</p> <p><b>Retken aikataulu:</b>  08:15 – Lähtö Mikkelistä  10:00–13:00 – Vierailu HakoApajalla (Rantasalmi)  Tutustuminen Suomen suurimpaan oppopuukylään  Hakorakentaja ja ITE-taiteilija Esa Heiskasen elämäntyö  Ruokailu: riistakeitto (saa santsata)  Leivät ja levitteet  Tomaatti, juusto, maustekurkku  Juomat: kotikalja, mehu, vesi  13:00 – Lähtö HakoApajalta  13:45 – Saapuminen myllylle (Juva, Paatela)  Kahvittelu  Myllyn esittely  Mahdollisuus ostoksiin myllyn puodissa  n. 16:00 – Lähtö kotimatalle  n. 17:00 – Paluu Mikkeliin</p>
MA	24.8.	sali	11.30–13.30	<p><b>Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.</b></p>
		sali	14.00–15.00	<p><b>Esine ja sen tarina, mitä toit mukanas?</b>  Ota mukaan pieni esine tai valokuva, johon liittyy sinulle tärkeä muisto, tapahtuma tai elämäntilanne. Muut saavat ensin arvailla, mikä esine on ja miksi se on sinulle merkityksellinen. Sen jälkeen kuulemme esineen todellisen tarinan. Vietetään hetki mukavien muistojen ja keskustelun parissa.</p>
		Arvon puisto (Yliopisto- keskuksen sisäpiha)	17.30–19.00	<p><b>Iloista musiikkiliikuntaa Arvon puistossa</b> (Yliopistokeskuksen sisäpihalla).  Ohjelmassa <b>helppoa musiikkijumppaa ja senioritanssia kello 17.30–18.30</b> sekä <b>rivitanssia klo 18.30–19.00</b>. Ryhmää ohjaa Anja Friari.  <b>Yksittäiset osallistumiskerrat 3 €/kerta.</b></p>

TI	<b>25.8.</b>		
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7–9	13.00–14.00	<b>Tuolijumppaa</b> , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	salonki	13.00–15.00	<b>Uusi ryhmä: Luetaan ääneen</b> Luemme yhdessä valittua kirjaa ääneen vuorotellen ja keskustelemme heränneistä ajatuksista. Yhteinen lukeminen tekee lukuharrastuksesta sosiaalisen kokemuksen ja tarjoaa mukavia kulttuurielämyksiä. Samalla ääneen lukeminen ja kuunteleminen harjoittavat keskittymistä, muistia ja kielellisiä taitoja. Jokainen voi osallistua omalla tavallaan – myös kuuntelemalla. <b>Ensimmäisellä kerralla sovimme luettavasta teoksesta. Tervetuloa mukaan suunnittelemaan!</b>
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
KE	<b>26.8.</b>		
	Arvon puisto, Yliopisto- keskuksen sisäpiha	10.00–11.00	<b>Ulkojumppaa</b> . Ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Sateella emme jumppaa.
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	<b>Ikädigi: Digihelppi</b> 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	<b>Aivojumppa</b> , 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	27.8.		
	luokka 117A	12.15–13.30	<b>Naisten keskusteluryhmä</b> , voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	luokka 116	13.00–14.00	<b>Ikädigi: DigiTreenit – Digisanastoa ja kuvakkeita</b> Älylaitteita käytävä törmää arjessaan mitä erikoisimpiin kirjainyhdistelmiin, sanoihin ja symboleihin. Tutustutaan yhdessä niistä yleisimpiin!
	Arvon puisto (Yliopisto- keskuksen sisäpiha) salonki	13.00–14.00	<b>Liikelääkettä</b> , ohjaajana Annika Schauman. Joustavuutta, tasapainoa ja kivuttomuutta edistävää, rentouttavaa Shindo-liikelääkettä seisten ja istuen, oma alusta, tuolit käytettävissä. Ei sateella.
	salonki	13.45–16.00	<b>Pelataan yhdessä shakkia</b> . Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaisohjaajalta shakin alkeiden opetusta.
salonki	14.00–16.00	<b>Hyvän ikääntymisen olohuone</b> . 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. <b>Tällä kertaa olohuoneessa järjestetään levyraati</b> . Voit tuoda kappalettoiveet etukäteen Nikolle tai toivoa paikan päällä. Kappaleet pisteytetään asteikolla 1–5 ja eniten pisteitä saanut kappale voittaa. Levyraadin jälkeen vapaata keskustelua kahvin merkeissä. Tervetuloa!	
PE	28.8.		<b>Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin.</b>
MA	31.8.		
	salonki	11.30–13.30	<b>Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.</b>
	salonki	14.00–15.45	<b>Korttipelirinki</b> Yhdessäoloa ja korttipelejä. Tervetuloa mukaan pelaamaan tuttuja pelejä hyvässä seurassa. Pelaamme osallistujien kesken tavallisilla pelikorteilla, omatoimisesti.
	salonki	14.00–15.00	<b>Kirjallisuuspiiri</b> . Ryhmässä keskustellaan aiemmin yhdessä sovitusta kirjoista. Voit tiedustella kirjoja Settlementistä. Kirjastoringin työntekijä lainaa kirjat osallistujille ja ne on noudettavissa Settlementistä. <b>Myös uudet osallistujat ovat tervetulleita mukaan kirjallisuuspiiriin.</b>
		16.00–18.00	<b>Rivitanssin alkeisryhmä</b> Helppoja tutustumistansseja kantrimusiikin tahtiin. Rivitanssissa nautitaan musiikista ja liikkumisesta yhdessä. Tanssit perustuvat helppoihin askelsarjoihin, joita tehdään ryhmän mukana. 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.

## TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN!

- Seuraa myös kohtaamispaikan ilmoitustaulua
- Tutustu meihin Internet-sivuillamme [www.mikkelinsetlementti.fi](http://www.mikkelinsetlementti.fi), löydät meidät myös Facebookista [www.facebook.com/mikkelinsetlementtiri](https://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 sekä tarvittaessa myös esitelmän aikana.

### Tulossa:

- **Retki Kuopioon** torstaina 17.9.2026. (RETKI ON TÄYNNÄ, MUTTA VOIT ILMOITTAUTUA VARALISTALLE. VARALISTALLE ILMOITTAUTUMINEN EI OLE SITOVA.)

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 Pitkälahti (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 Mikkelisiin

#### 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 (19.6.–2.8. vain sähköisesti). Huom! Jokainen voi varata itsenäisesti väliaikatarjoilut Teatteriravintola Ofeliasta puh. 045 187 4060 (ma–pe klo 10–15) tai [ravintolapalvelutkuopio@kanresta.fi](mailto:ravintolapalvelutkuopio@kanresta.fi).

- **Hyvän ikääntymisen olohuone: Gery ry:n luento** ravitsemuksesta torstaina 22.10. kello 10.00–12.00 Yliopistokeskuksen auditoriossa. Tilaisuus on kaikille avoin. Lisätietoja luennoista syksyllä.
- **Tulossa syksyllä: Opastus Mikkelin paikallisliikenteen käyttöön**

p. 044 753 0863, 050 529 3361

[etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi](mailto: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**