

SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

Lönnotinkatu 5, 50100 Mikkeli
(sisäänkäynti Kirkkokadun puolelta)

Erilaisia harrastusmahdollisuuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.

**Mikkelin
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

MAALISKUU 2024 OHJELMA

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

Vuoden 2024 jäsenmaksun 20 € voit maksaa kohtaamispaikkaan. Maksamalla tuet yhdistyksemme toimintaa.

KORJAUS HELMIKUUN KUUKAUSIOHJELMAAN: DIGIHELPPI TORSTAINA 28.2. KELLO 10.00–11.00.

Huom! Aamujumppa ja tuolijumppa ovat tauolla 4.3.–11.3. välisenä aikana.

Senioritanssi poikkeuksellisesti **tiistaina 5.3. liikuntatilassa Kansalaisopiston kellarikerroksessa.**

Palaute- ja ideointikuukausi: Maaliskuu on toiminnan ideointikuukausi. Löydät toimiston käytävältä ideointikarttonkeja, joihin voit kirjoittaa ideoita ja toiveita järjestettävään toimintaan.

Luento: Vaihdevuodet osana naisen luonnollista elinkaarta perjantaina 1.3. **Lisätietoja sivulla 2.**

Viikko 12 on pistokkaiden vaihtoviikko. Voit tuoda Setlementille viherkasvipistokkaasi ja saat vaihdossa uuden tilalle. Pistokkaita voi vaihtaa maanantaista perjantaihin aukioloaikojen puitteissa.

Palvelutaloesittely: Sanna Luokkamäki saapuu kertomaan Hyvinvointialue Eloisan palveluasumisesta, kotihoidosta ja hoitotarpeen arvioinnista. **Lisätietoja sivulla 10.**

Ikädigi: Lauri Ylä-Jussila Otavan Opistosta ohjaa Setlementissä kurssin tekoälystä. **Lisätietoja sivulla 5.**

Ikädigi: Kelan asiantuntijat kertovat Kanta-palvelun (OmaKanta) käytöstä tiistaina 19.3. **Lisätietoja sivulla 8.**

Nojatuolimatkailussa Leena Haapasaaren esitelmä ”Kolme Annaa Oslossa”. **Lisätietoja sivulla 5.**

Uutisia ja uutisankkoja torstaina 21.3.2024 klo 13.30–14.30.

Setlementin kirjastorinkipalvelu liikuntaesteisille tarkoitettu palvelu. Kirjastoringin työntekijä hoitaa asiakkaiden kirjojen, äänikirjojen ja muiden tallenteiden lainauksen ja palautuksen toiveiden mukaisesti. Uudet asiakkaat voivat ilmoittautua Maikille puh. 050 524 9022.

Ikädigi-hankeelta 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 puhelimitse 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
Kirjastorinki Maikki Heino puh. 050 524 9022 (vain puh.)

Ohjaaja Anne-Mari Syrjäläinen puh. 044 053 2384
Ikädigi-hankeohjaaja Micke Laine puh. 044 493 8459
Ikädigi-hankepäällikkö Laura Asikainen puh. 044 306 0229

Kohtaamispaikkamme on auki:

ma-to 9.00–15.45

pe 9.00–12.00 (puhelimitse 12.00–16.00)

Tervetuloa!

PE	1.3. luokka 116	9.00–10.30	Luento: Vaihdevuodet osana naisen luonnollista elinkaarta. Kättilöopiskelija Jenni Niilo-Rämä luennoi vaihdevuosista osana naisen elämää.
	Porrassalmen- katu 28	10.00–10.45	Jumppaa hengellisen musiikin tahtiin osoitteessa Porrassalmenkatu 28. Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran tämän syksyn aikana. Huom! Sisään jumppatilaan pääsee klo 9.45–10.00.
	sali	10.00–11.00	Setlementin soittokerho Tervetuloa musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Alkeisryhmä musiikin soittamisesta kiinnostuneille. Voit ottaa oman soittimen mukaan. Ryhmää ohjaa Niko Ukkonen. HUOMAA! MUSIIKIN TEORIAN ALKEITA -RYHMÄ SIIRTYY KESKIVIKOILLE 6.3. JA 20.3.
	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 klo 12.00–13.00 aina 31.5.2024 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. Setlementti ei vastaa pukuhuoneeseen jätetyistä tavaroista. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!

MA	4.3.		Huom! Aamujummat on peruttu 4.3.–11.3. välisenä aikana. Akselin liiketila on muussa käytössä.
	salonki	11.00–12.00	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!
	sali/salonki	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Pirttiniemen- katu 10	13.30–	Historiaryhmä: Wanha Länsmanni Ryhmä kahvittelee omakustanteisesti Wanhassa Länsmannissa eli entisessä Rauhanyhdistyksentalossa. Kahvituksen hinta on 5 euroa sisältäen kahvin ja pullan. Ilmoittaudu 26.2. kello 16.00 mennessä Nikolle puh. 044 753 0863.

TI	5.3.		Huom! Tuolijumppa on peruttu tiistaina 5.3. Akselin liiketila on muussa käytössä.
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	liikuntatila (Lönnrotin-katu 7)	10.00–11.30	Senioritanssia, Setlementin liikuntatilassa Kansalaisopiston kellarikerroksessa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä. HUOMAA POIKKEAVA PAIKKA!
	sali	11.15–12.45	Shakkia aloittelijoille. Kaikille shakista kiinnostuneille, joilla ei ole vielä kokemusta pelistä. Tervetuloa mukaan! Ryhmä kokoontuu toistaiseksi ilman ohjaajaa.
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemen-katu 8b	13.15–13.45 (13.00 pääsy altaille)	Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakoon ilmoittautuneille.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
KE	6.3.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	11.00–12.00	Ruotsin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua ruotsiksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	sali	11.45–12.45	Musiikin teorian alkeita. HUOMAA MUUTTUNUT PÄIVÄ JA AIKA! Ryhmässä tutustutaan musiikin teoriaan ja nuottien lukemiseen. Ryhmä jo hiukan musiikin teoriaa ymmärtäville. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Ohjaajana Niko Ukkonen.
	salonki	12.00–13.00	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 tulella paikalle!
	lähtö Setlementistä	13.00–	Kävelyryhmä , lähdetään yhdessä kävelylenkille. Lähtö Setlementistä. Henkilökunnan edustaja mukana kävelyllä. Rankkasateella tai lämpötilan ollessa alle -8°C emme kävele.
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho: Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua.
	Uutta Elämää Group kahvila, Raviradantie 8–10	14.00–17.30	Kierrätysmateriaalit käsitöissä - Käsityökahvila ja näyttely Mikkelin Setlementti ry on mukana tapahtumassa esittelemässä käsityökahvilan tuotoksia sekä muuta toimintaa. Kuvaus: Paikallisten toimijoiden yhteinen käsityönäyttely! Tapahtuma tarjoaa kierrätysvinkkejä käytöstä poistettujen tekstiilimateriaalien hyödyntämiseen. Näyttillä on kierrätysmateriaaleista toteutettuja käsitöitä paikallisilta toimijoilta. Tilaisuudessa voi tehdä omia käsitöitä, osallistua ohjattuun pajaan tai yhteisölliseen käsityöhön, joka menee hyvään tarkoitukseen. Lisäksi tutustutaan Uutta Elämää Groupin toimintaan avoimien ovien päivän esittelykierröksillä klo 14.00 ja 16.00.

TO	7.3. sali	9.30–10.30	Ikädigi: Digitreenit – Kerrataan sovellusten käyttöä Tervetuloa oppimaan digilaitteiden ja -palveluiden käyttöä itse tekemällä ryhmässä! Treeneissä pidetään lyhyt opetus viikoittain vaihtuvaan aiheeseen, jonka jälkeen harjoitellaan omalla laitteella ja käydään läpi asiakkailta nousevia kysymyksiä.
	luokka 116	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Mutttilainen ja Anneli Laaksonen.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, tuo mukana aihe/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Keskusteluryhmä jo hiukan saksan kieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!
	salonki	13.45–14.45	Toivemusiikkitunti. Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakoon Settlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaaleeseen liittyvän tarinan.
PE	8.3. lähtö Setlementistä	8.30–	Teatteriretki: ”Rottien pyhimys” Hämeenlinnan teatteri Ennakoon ilmoittautuneille. Lähtö Setlementistä kello 8.30. Ruokailu Ravintola Verkatehtaassa kello 12.30. Näytelmä alkaa kello 14.00. Paluumatkalle lähdemme kello 17.00. Meno- ja paluumatkalla noin 30 minuutin jaloittelu/vessatauko. Takaisin Mikkelissä olemme viimeistään kello 21.00.
	Porrassalmen- katu 28	10.00–10.45	Jumppaa hengellisen musiikin tahtiin osoitteessa Porrassalmenkatu 28. Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran tämän syksyn aikana. Huom! Sisään jumppatilaan pääsee klo 9.45–10.00.
	sali	10.00–11.00	Setlementin soittokerho Tervetuloa musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Alkeisryhmä musiikin soittamisesta kiinnostuneille. Voit ottaa oman soittimen mukaan. Ryhmää ohjaa Niko Ukkonen. HUOMAA! MUSIIKIN TEORIAN ALKEITA -RYHMÄ SIIRTYY KESKIVIIKOILLE 6.3. JA 20.3.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8–10, 50100 Mikkelä (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin klo 12.00–13.00 aina 31.5.2024 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!

MA	11.3.			Huom! Aamujumpat on peruttu 4.3.–11.3. välisenä aikana.
	sali	10.00–11.30		Info: Sähköinen ilmoittautuminen Tervetuloa harjoittelemaan Setlementin sähköisen ilmoittautumisen käyttöä. Voit ottaa mukaasi oman laitteen, jolla harjoitella, mutta se ei ole välttämätöntä.
	sali/salonki	11.30–13.30		Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	luokka 116	13.30–		Nojatuolimatkailu – Leena Haapasaari: ”Kolme Annaa Oslossa”. Tammikuulta peruuntunut ja maaliskuulle siirretty Nojatuolimatka. Setlementti etsii innokkaita ihmisiä pitämään esitelmiä matkoistaan maailmalla ohjelmassa ”Nojatuolimatkailu” sekä kotiseudustaan ohjelmassa ”Mistä siä tuut?”. Kysy rohkeasti lisää toimintakoordinaattorilta.
TI	12.3.			Huom! Vesijumpaa ei järjestetä 12.3. ja 19.3.
	sali	10.00–11.00		Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kauppakeskus Akseli	10.00–11.30		Senioritanssia, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	salonki	11.15–12.45		Shakkia aloittelijoille. Kaikille shakista kiinnostuneille, joilla ei ole vielä kokemusta pelistä. Tervetuloa mukaan! Ryhmä kokoontuu toistaiseksi ilman ohjaajaa.
	sali	11.30–13.30		Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	luokka 116	12.30–14.30		Ikädiigi: Kiinnostaako tekoälyn mahdollisuudet? Lauri Ylä-Jussila Otavan Opistosta ohjaa Setlementissä kurssin tekoälystä. Kurssilla pääset itse harjoittelemaan tekoälyn käyttöä, saat ohjausta ja vinkkejä, kuinka voit hyödyntää tekoälyä. Ennakkotietoa tai osaamista et tarvitse, eli innostus ja kiinnostus riittää. Mukaan tarvitetset älypuhelimien, tabletin tai kannettavan tietokoneen. Kurssi sisältää kolme kertaa (seuraavat kerrat ke 20.3. ja ke 27.3.). Ilmoittaudu Lauralle puh. 044 306 0229. Tervetuloa!
	Kauppakeskus Akseli	13.00–13.45		Tuolijumpaa , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista.
	sali	13.45–15.45		Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

KE	13.3.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	11.00–12.00	Ruotsin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua ruotsiksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	sali	11.45–12.45	Aivojumbppaa , jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla
	salonki	12.00–13.00	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 Akseli	13.00–13.45	Pelataan yhdessä liikunnallisia pelejä Pelataan leikkimielisiä ja helppoja pelejä eri välineillä! Välineet löytyvät paikan päältä, voit ottaa mukaan oman juomapullon. Tule rohkeasti kokeilemaan! Ohjaajana Hilma Harmoinen. Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa.
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho: Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua.
TO	14.3.		
	luokka 116	10.00–11.30	Yhteislaulua Anneli Lokan ja Rauno Määtän johdolla.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, tuo mukanas aihe/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä: Keskusteluryhmä jo hiukan saksan kieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!
	salonki	13.45–14.45	Toivemusiikkitunti. Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaleeseen liittyvän tarinan.
	luokka 116	14.00–15.30	Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille. Jatketaan edellisillä keroilla aloitettua katsastuskeskustelua.

PE	15.3.		
	Porrassalmenkatu 28	10.00–10.45	Jumppaa hengellisen musiikin tahtiin osoitteessa Porrassalmenkatu 28. Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran tämän syksyn aikana. Huom! Sisään jumppatilaan pääsee klo 9.45–10.00.
	sali	10.00–11.00	Setlementin soittokerho Tervetuloa musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Alkeisryhmä musiikin soittamisesta kiinnostuneille. Voit ottaa oman soittimen mukaan. Ryhmää ohjaa Niko Ukkonen.
	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 klo 12.00–13.00 aina 31.5.2024 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!
MA	18.3.		Viikko 12 on Setlementissä pistokkaidenvaihtoviikko! Tuo pistokkaasi Setlementtiin ja saat vaihdossa uuden istutettavan kotiisi!
	Kauppakeskus Akseli	09.30–10.15	Jumppa 1, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle mahdollisten muutosten varalta.
	Kauppakeskus Akseli	10.30–11.15	Jumppa 2, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle mahdollisten muutosten varalta.
	sali/salonki	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.30–15.00	Kuoleman kahvila Kahvia ja keskustelua kuolemasta. Kuoleman kahvilassa voimme puhua vapaasti kaikenlaisista kuolemaan liittyvistä asioista. Kuolemankahvila ei ole sururyhmä eikä se tarjoa järjestettyä tukea surusta toipumiseen. Kyse on ennen muuta elämän arvostamisesta, eletyn elämän hyväksymisestä sekä elämän päättymiseen liittyvistä pohdintoista. Voit jakaa kuolemaan liittyviä ajatuksia, tunteita ja tarinoita kunnioittavassa ilmapiirissä. Kahvilassa ei ole valmista alustusta aiheelle, vaan määrittelemme yhdessä mistä tapaamisessa puhumme.

TI	19.3.		Huom! Vesijumppaa ei järjestetä 12.3. ja 19.3.
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kauppakeskus Akseli	10.00–11.30	Senioritanssia, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	luokka 116	10.00–11.30	Ikädigi: Kanta-esittely webinaari Kelan asiantuntijat kertovat Kanta-palvelun (OmaKanta) käytöstä. Tilaisuus järjestetään etäkatsomona, mahdollisuus esittää kysymyksiä palvelusta. Ikädigin työntekijä paikalla.
	sali	11.15–12.45	Shakkia aloittelijoille. Kaikille shakista kiinnostuneille, joilla ei ole vielä kokemusta pelistä. Tervetuloa mukaan! Ryhmä kokoontuu toistaiseksi ilman ohjaajaa.
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA
	Kauppakeskus Akseli	13.00–13.45	Tuolijumppaa , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
KE	20.3.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	Ikädigi: Digihelppi HUOMAA KELLONAIKA! 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.
	sali	11.45–12.45	Musiikin teorian alkeita. HUOMAA MUUTTUNUT PÄIVÄ JA AIKA! Ryhmässä tutustutaan musiikin teoriaan ja nuottien lukemiseen. Ryhmä jo hiukan musiikin teoriaa ymmärtäville. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Ohjaajana Niko Ukkonen.
	luokka 116	12.30–14.30	Ikädigi: Kiinnostaako tekoälyn mahdollisuudet? Lauri Ylä-Jussila Otavan Opistosta ohjaa Setlementissä kurssin tekoälystä. Kurssilla pääset itse harjoittelemaan tekoälyn käyttöä, saat ohjausta ja vinkkejä, kuinka voit hyödyntää tekoälyä. Ennakkotietoa tai osaamista et tarvitse, eli innostus ja kiinnostus riittää. Mukaan tarvitset älypuhelimien, tabletin tai kannettavan tietokoneen. Kurssin viimeinen kerta ke 27.3.). Ilmoittaudu Lauralle puh. 044 306 0229. Tervetuloa!
	lähtö Setlementistä	13.00–	Kävelyryhmä , lähdetään yhdessä kävelylenkille. Lähtö Setlementistä. Henkilökunnan edustaja mukana kävelyllä. Rankkasateella tai lämpötilan ollessa alle -8°C emme kävele.
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho: Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua.

TO	21.3.			
	sali	9.30–10.30	Ikädiigi: Digitreenit - Kerrataan WhatsAppin käyttöä	Tervetuloa oppimaan digilaitteiden ja -palveluiden käyttöä itse tekemällä ryhmässä! Treeneissä pidetään lyhyt opetus viikoittain vaihtuvaan aiheeseen, jonka jälkeen harjoitellaan omalla laitteella ja käydään läpi asiakkailta nousevia kysymyksiä
	luokka 116	10.00–11.30		Yhteislaulua laulattaa Veli Mutttilainen ja Anneli Laaksonen.
	salonki	12.15–13.30		Naisten keskusteluryhmä, tuo mukana aihe/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30		Saksan keskusteluryhmä: Keskusteluryhmä jo hiukan saksan kieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	sali	13.45–15.45		Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!
luokka 116	13.30–14.30		UUTISIA JA UUTISANKKOJA. Tule mukaan keskustelemaan ja höyhentämään ajankohtaisia uutisia ja uutisankkoja! Paikalla uutisia pyörittelemässä ja arvuuttelemassa Riia Marttinen	
salonki	14.30–15.30		Toivemusiikkitunti. Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappalettoiveita ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakkoon Settlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaleeseen liittyvän tarinan.	
PE	22.3.			
	Porrassalmenkatu 28	10.00–10.45	Jumppaa hengellisen musiikin tahtiin osoitteessa	Porrassalmenkatu 28. Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran tämän syksyn aikana. Huom! Sisään jumppatilaan pääsee klo 9.45–10.00.
	sali	10.00–11.00	Setlementin soittokerho	Tervetuloa musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Alkeisryhmä musiikin soittamisesta kiinnostuneille. Voit ottaa oman soittimen mukaan. Ryhmää ohjaa Niko Ukkonen.
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 klo 12.00–13.00 aina 31.5.2024 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!	

MA	25.3.		
	Kauppakeskus Akseli	09.30–10.15	Jumppa 1, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle mahdollisten muutosten varalta.
	Kauppakeskus Akseli	10.30–11.15	Jumppa 2, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle mahdollisten muutosten varalta.
	sali/salonki	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	salonki	14.00–15.00	Kirjallisuuspiiri , kirjallisuuspiirissä keskustellaan ryhmässä aiemmin sovitusta kirjoista. Voit tiedustella kirjoja Setlementistä. Myös uudet osallistujat ovat tervetulleita mukaan kirjallisuuspiiriin.
	luokka 116	13.00–	Palvelutaloesittely: Hyvinvointialue Eloisa Palvelualuepäällikkö Sanna Luokkamäki Ikääntyneiden palveluista saapuu kertomaan Hyvinvointialue Eloisan palveluasumisesta, kotihoidosta ja hoitotarpeen arvioinnista. Setlementissä toteutetaan asiakastoiveesta palvelutaloesittelyjä keväällä 2024.
TI	26.3.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kauppakeskus Akseli	10.00–11.30	Senioritanssia, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	salonki	11.15–12.45	Shakkia aloittelijoille. Kaikille shakista kiinnostuneille, joilla ei ole vielä kokemusta pelistä. Tervetuloa mukaan! Ryhmä kokoontuu toistaiseksi ilman ohjaajaa.
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	Kauppakeskus Akseli	13.00–13.45	Tuolijumppaa , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista.
	Yliopisto-keskuksen auditorio, Lönnrotinkatu 5	14.00–15.00	Elokuvamusiikin konsertti. Konsertissa kuulet elokuvamusiikkia noin sadan vuoden ajalta Niko Ukkosen ja Pekka Mäkisen esittämänä. Konsertti järjestetään yliopistokeskuksen auditoriossa.
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b	13.15–13.45 (13.00 pääsy altaille)	Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakkoon ilmoittautuneille.
	luokka 116	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

KE	27.3.		
	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.
	sali	11.45–12.45	Aivojumbppaa , jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla
	luokka 116	12.30–14.30	Ikädigi: Kiinnostaako tekoälyn mahdollisuudet? Lauri Ylä-Jussila Otavan Opistosta ohjaa Setlementissä kurssin tekoälystä. Kurssilla pääset itse harjoittelemaan tekoälyn käyttöä, saat ohjausta ja vinkkejä, kuinka voit hyödyntää tekoälyä. Ennakkotietoa tai osaamista et tarvitse, eli innostus ja kiinnostus riittää. Mukaan tarvitset älypuhelimien, tabletin tai kannettavan tietokoneen. Kurssi sisältää kolme kertaa. Ilmoittaudu Lauralle puh. 044-3060229. Tervetuloa!
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho: Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua.
TO	28.3.		
	luokka 116	10.00–11.30	Yhteislaulua Anneli Lokan ja Rauno Määtän johdolla.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, tuo mukanasasi aihe/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä: Keskusteluryhmä jo hiukan saksan kieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!
	salonki	13.45–14.45	Toivemusiikkitunti. Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakkoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaaleeseen liittyvän tarinan.

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 ohjelmassa ”Nojatuolimatkailu” tai kotiseudustaan ohjelmassa ”Mistä siä tuut?”. Kysy rohkeasti lisää Nikolta. Toteutustapa esitelmissä on vapaa ja henkilökunta auttaa esitysten valmistelussa.

Tulossa:

- **Ikädigi: Kännykkäkuvauksen perusteita-minikurssi.** Ikädigin vapaaehtoinen Elvi Silvennoinen ohjaa 4 kerran kurssin. Kurssilla harjoitellaan älypuhelimella valokuvausta kevyen teorian ja käytännön kautta. Ennakkotietoa tai osaamista et tarvitse, eli innostus riittää. Mukaan tarvitset oman älypuhelimien. Ilmoittautumiset 22.3 mennessä Lauralle puh. 044-3060229. Kurssille mahtuu kuusi ensimmäisenä ilmoittautunutta. Tervetuloa!
 1. kurssikerta: 10.4 klo 13–14 Tutustutaan ja ideoidaan yhdessä.
 2. kurssikerta: 17.4 klo 13–14 Älypuhelimella kuvaaminen.
 3. kurssikerta 24.4 klo 13–14 Kuvan sommittelu.
 4. kurssikerta: Kuvausretki, jonka ajankohta ja kohde sovitaan kurssilaisten kanssa.
- **Viikko 12 on pistokkaiden vaihtoviikko.** Voit tuoda Setlementille viherkasvipistokkaasi ja saat vaihdossa uuden tilalle. Pistokkaita voi vaihtaa maanantaista torstaihin.
- **Toteutunut asiakastoive: Retki Kuopion teatteriin** 13.4.2024 katsomaan näytelmä ”Maalari - Juho Rissanen”. Sitovat ilmoittautumiset (peruutukset vain lääkärintodistuksella tai korvaavan lähtijän löytyessä) 5.2.–11.3. välisenä aikana sähköisesti nettisivuilta tai puh. 044 753 0863. Lipun hinta 65 euroa (sisältää teatterilipun, lounaan ja kuljetuksen). Retki toteutetaan, jos ilmoittautuneita on vähintään 35.
- **Jorataan! K-60 Discoteekki ravintola Las Palmasissa torstaina 18.4. kello 18.00–22.00.** Tapahtuman ennakkoilmoittautuminen on käynnissä. 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. Tapahtuma on Setlementin varainhankintatapahtuma, jonka tuotot käytetään Setlementin kohtaamispaikkatoimintaan.
- **Elokuvamusiikin konsertti** tiistaina 26.3. kello 14.00. Yliopistokeskuksen auditoriossa. Konsertissa kuulet elokuvamusiikkia noin sadan vuoden ajalta Niko Ukkosen ja Pekka Mäkisen esittämänä.
- Tervetuloa katsomaan **Senior Shopin** kevään mallistoa Setlementtiin torstaina 25.4. kello 10.00–14.00!

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**