SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

Lönnrotinkatu 5, 50100 Mikkeli
(sisäänkäynti Kirkkokadun puolelta)
www.mikkelinsetlementti.fi
Erilaisia harrastuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.

Mikkelin Setlementti
ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

MARRASKUU 2026 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.

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
Toiminnanjohtaja Marju Kiiski puh. 050 529 3361
Kirjastorinki Maikki Heino puh. 050 524 9022 (vain puhelut)
Toimintakoordinaattori Niko Kaunisto puh. 044 753 0863
Ikädigi-hankeohjaaja Julius Piironen puh. 044 493 8459
Ikädigi-hankeohjaaja Joona Närvänen puh. 044 306 0229

Kohtaamispaikkamme on auki:
ma-to 9.00–15.45
pe suljettu
Tervetuloa!

Poimintoja ohjelmasta:

- **Tuolijumppa ja senioritanssi** siirtyvät marras-joulukuun ajaksi Kulttuuritalo Tempoon.
- **Seisaalta tehtävä jumppa** on tauolla marras-joulukuussa.
- **Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana** järjestetään marras-joulukuussa Kansalaisopiston liikuntatilassa. Ryhmään ilmoittautumiset. Lisätietoja sivulla 5.
- **Historiaryhmän** 10-vuotistilaisuus. Lisätietoja sivulla 2.
- **Tuolijoogaa keskiviikkoiltapäivisin** kello 13.00-14.00. Lisätietoja sivulla 4.
- **Luento: Ikäystävällinen ja turvallinen asuminen** maanantaina 9.11. Lisätietoja sivulla 6.
- **Nojatuolimatka: Tahiti ja Pääsiäissaaret** tiistaina 10.11. lisätietoja sivulla 7.
- **Murteiden matkassa – Suomen murteet tutuiksi** tiistaina 10.11. Lisätietoja sivulla 7.
- **Hyvän ikääntymisen olohuone.** Ismo Hyvönen tulkitsee Elvis Presleyn tuotantoa torstaina 12.11. kello 14.00–15.00 Yliopistokeskuksen auditoriossa**.** Lisätietoja sivulla 9.
- **Retki- ja virkistäytymispäivä Leppävirralle** perjantaina 13.11. Lisätietoja sivulla 9.
- **Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille** torstaina 12.10. Lisätietoja sivulla 9.
- **Suunnitellaan toimintaa Marskin päiväkodin vierailulle** maanantaina 16.11. Lisätietoja sivulla 10.
- **Vie Vanhus ulos** maanantaina 16.11. kello 10.00–11.00. Lisätietoja sivulla 10.
- **Tilausmatkojen info** tiistaina 17.11. kello 12.00 Lisätietoja sivulla 11**.**
- **Uutisia ja uutisankkoja** torstaina 26.11. kello 13.30–14.30. Lisätietoja sivulla 16.
- **Kuoleman kahvila** maanantaina 23.11. Lisätietoja sivulla 13.
- **Ikädigi: Digitreenit – Puolesta asiointi OmaEloisassa** torstaina 5.11. Lisätietoja sivulla 5.
- **Ikädigi: Digitreenit – Digijäämistö** torstaina 19.11. Lisätietoja sivulla 12.
- **Ikädigi: Digitreenit – Turvallisesti somessa** torstaina 26.11. Lisätietoja sivulla 16.

MA 2.11.

sali	**11.30–13.30**	**Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.**
liikuntatila, Lönnrotin-katu 7	**13.45–14.45**	**Shindo Liikelääke.** Yksinkertaisia, rentouttavia, lempeän tehokkaita liikeharjotteita ja itsehoitoa tuolilla, seisten ja alustalla. Kehomielen joustavuus, tasapaino, liikkuvuus ja läsnäolo lisääntyy, jumit ja kivut alkaa helpottaa. Keho ja mieli kiittää. Liikkeet sopivat kaikille omin jaloin kulkeville.
sali	**13.30–14.30**	**Historiaryhmän 10-vuotistilaisuus** Tervetuloa juhlistamaan 10-vuotiasta historiaryhmää. Tilaisuus järjestetään Setlementin salissa, jossa tarjolla on kakkukahvit. Tilaisuudessa kuulet historiaryhmän alkutaipaleesta, näet kuvia vuosien varrelta ja kuulet kuurojen koulun historiasta. Sitovat ilmoittautumiset 29.10. mennessä sähköisesti nettisivuilta tai Nikolle puh. 044 753 0863. Kahvituksen hinta 5 euroa/hlö.
liikuntatila, Lönnrotin-katu 7	**16.00–18.00**	**Rivitanssin starttikurssi aloittelijoille klo 16.00–17.00** Tanssit perustuvat helppoihin askelsarjoihin, joita tehdään ryhmän mukana. **Vielä ehdit tutustua rivitanssiin. Alkeiskurssi jatkuu marraskuun loppuun!** Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen. **Konkariryhmä jatkajille klo 17.00–18.00** Toinen tunti on tarkoitettu jo rivitanssia harrastaneille ja askelsarjoihin tottuneille. Ryhmissä on vapaaehtoinen 3 euron maksu, joka käytetään ryhmän yhteiseen toimintaan. Setlementti ei kerää maksuja ryhmästä, vaan maksut ovat rivitanssiryhmien yhteiseen käyttöön.

TI **3.11.**

VESIJUMPPA ON TAUOLLA 3.11.

sali	**10.00–11.00**	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	**11.15–12.45**	**Kansainvälisen senioritanssin alkeisryhmä, Kulttuuritalo Tempossa**. Senioritanssi on kansainvälinen tanssimuoto, jossa liikutaan musiikin mukana yhdessä ryhmänä tai parin kanssa. Tanssit ovat helppoja ja mukavia koreografioita — kyse ei ole lavatanssien kaltaisesta paritanssista, eikä osallistumiseen tarvita omaa paria tai aiempaa kokemusta. Vielä ehdit tutustua senioritanssiin. Alkeiskurssi jatkuu marraskuun loppuun!
sali	**11.30–13.30**	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	**13.00–14.00**	**Tuolijumppaa Kulttuuritalo Tempossa**, ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
salonki	**13.30–14.30**	**Toivemusiikkitunti.** Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveita ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakkoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaleeseen liittyvän tarinan.
sali	**13.45–15.45**	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
salonki	**15.00–16.00**	**Espanjan keskusteluryhmä.** Ryhmä on suunnattu jo espanjan kieltä osaaville. Ryhmää ohjaa äidinkielenään espanjaa puhuva vapaaehtoinen. Tervetuloa keskustelemaan espanjaksi! Huomaathan, että ryhmä ei ole kielenopetusryhmä.

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	**4.11.**		
	Savilahden-katu 20	**9.00–**	**Yksinasuvien ryhmä.** Maksuton yhteisöllinen aamiainen vähävaraisille Mikkelin seurakuntakeskuksella. Puuroa tarjolla klo 10 saakka.
	sali	**10.00–11.30**	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	**10.00–11.00**	**Luetaan ääneen.** 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.
	digihuone	**10.00–11.00**	**Ikädigi: Digihelppi.** Helppiin voi 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**	**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 8€/kuukausi tai 3€/kerta.** Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.
	liikuntatila, Lönnrotinkatu 7	**13.00–14.00**	**UUSI OHJELMA: Tuolijooga,** Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Tuolijooga ylläpitää liikkuvuutta matalalla kynnyksellä. Ohjaajana nuoriso- ja yhteisöohjaaja opiskelija Ulla Nousiainen.

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

TO	**5.11.**		
	sali	**10.00–11.30**	**Yhteislaulua laulattaa Anneli Lokka.**
	salonki	**12.15–13.30**	**Naisten keskusteluryhmä,** voit tuoda mukanasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	**12.30–13.30**	**Saksan keskusteluryhmä palaa kesätauolta.** Ryhmä jo hiukan saksan kieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 116	**12.30–14.00**	**Ikädigi: DigiTreenit – Puolesta asiointi OmaEloisassa.** Eloisan asiantuntijat näyttävät miten voit asioida toisen puolesta OmaEloisassa. **Tukea sovelluksen käyttöönottoon saat klo 12.30 tai varaamalla ajan digiohjaajille, puh. 044 493 8459.** Esittely alkaa klo 13.00.
	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. Voit osallistua juuri omalla tavallasi: keskustellen, kuunnellen tai vain olemalla muiden seurassa. **Aiheena: ”Liikunta osana hyvää ikääntymistä.” Asiantuntijavieraana Liisa Haikonen Etelä-Savon Liikunta ry:stä. Keskustelun lisäksi tehdään mahdollisuuksien mukaan myös lyhyt jumppa.** Lämpimästi tervetuloa myös uudet osallistujat!
PE	**6.11.**		**Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin.**
	liikuntatila Lönnrotinkatu 7	**10.00–10.45**	**Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana.** Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. **Ilmoittautumiset 26.10. kello 9.00 alkaen Nikolle puh. 044 753 0863 tai nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella.**
	Kauppakeskus Akseli, Mikkelin taidemuseo	**10.00–**	**Yksinasuvien ryhmä: Mikkelin taidemuseo.** Ryhmä tutustuu yhdessä Mikkelin taidemuseoon. Museoon on vapaa pääsy 6.11. (talvikauden ilmaispäivä). **Huom! Kuntosalivuoro on poikkeuksellisesti peruttu tältä päivältä.**

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

MA 9.11.

sali	**9.30–11.15**	**Harjoitus tekee maalarin.** Maalaamisesta ei tarvitse olla aiempaa kokemusta, tule kokeilemaan matalalla kynnyksellä. Maalataan yhdessä syksyisiä puita, joista tehdään kollaasi seinälle. Ohjaajana nuoriso- ja yhteisöohjaaja opiskelija Ulla Nousiainen.
sali	**11.30–13.30**	**Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.**
luokka 116	**13.00–14.30**	**Luento: Ikäystävällinen ja turvallinen asuminen.** Miten kodista voi tehdä turvallisemman ja toimivamman paikan asua myös ikääntyessä? Luennolla käsitellään kodin turvallisuutta ja esteettömyyttä käytännönläheisesti. Esillä ovat muun muassa kodin yleisimmät tapaturmariskit, kodin eri tilojen turvallisuus ja esteettömyys sekä pienet muutostyöt, joilla voidaan parantaa asumisen sujuvuutta ja turvallisuutta. Tavoitteena on antaa vinkkejä ja ideoita siihen, miten oma koti voi tukea itsenäistä asumista ja hyvää arkea mahdollisimman pitkään. Tilaisuudessa on myös mahdollisuus esittää kysymyksiä ja keskustella omista asumiseen liittyvistä pohdinnoista.
liikuntatila, Lönnrotin-katu 7	**13.45–14.45**	**Shindo Liikelääke.** Yksinkertaisia, rentouttavia, lempeän tehokkaita liikeharjotteita ja itsehoitoa tuolilla, seisten ja alustalla. Kehomielen joustavuus, tasapaino, liikkuvuus ja läsnäolo lisääntyy, jumit ja kivut alkaa helpottaa. Keho ja mieli kiittää. Liikkeet sopivat kaikille omin jaloin kulkeville.
salonki	**14.00–15.45**	**Korttipelirinki.** Yhdessäoloa ja korttipelejä. Tervetuloa mukaan pelaamaan erilaisia korttipelejä hyvässä seurassa. Ryhmä kokoontuu omatoimisesti.
liikuntatila, Lönnrotin-katu 7	**16.00–18.00**	**Rivitanssin starttikurssi aloittelijoille klo 16.00–17.00** Tanssit perustuvat helppoihin askelsarjoihin, joita tehdään ryhmän mukana. **Vielä ehdit tutustua rivitanssiin. Alkeiskurssi jatkuu marraskuun loppuun!** Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen. **Konkariryhmä jatkajille klo 17.00–18.00** Toinen tunti on tarkoitettu jo rivitanssia harrastaneille ja askelsarjoihin tottuneille. Ryhmissä on vapaaehtoinen 3 euron maksu, joka käytetään ryhmän yhteiseen toimintaan. Setlementti ei kerää maksuja ryhmästä, vaan maksut ovat rivitanssiryhmien yhteiseen käyttöön.

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

TI **10.11.**

HUOM! Tuolijumppa ja Senioritanssi ovat tauolla tämän viikon!

Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmen-katu 9	**kello 8.00 alkaen**	**Yksinasuvien ryhmä: Hotelliaamiainen.** Ryhmä nauttii yhdessä omakustanteisen aamiaisen Vaakuna hotellissa. Kokoontuminen takan edustalla olevaan pöytään. Tapaaminen kello 8.00 alkaen. Aamiaistarjoilu päättyy kello 9.30. Asiakasomistajan tilipäivänä aamiaisen hinta on S-etukortilla hintaan 12€/hlö (norm. 18€/hlö S-Etukortilla, 23€/hlö ilman S-Etukorttia). Jos haluat liittyä yksinasuvien viestintälistalle ja kuulla ryhmän muista suunnitelmista, ilmoita yhteystietosi Nikolle puh. 044 753 0863.
luokka 116	**10.00–11.30**	**Murteiden matkassa – Suomen murteet tutuiksi** Tutustutaan yhdessä Suomen eri murteisiin. Ohjaajana Geronomiopiskelija Hanna Valtonen.
sali	**10.00–11.00**	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
sali	**11.00–13.30**	Tiistain taideryhmä. Ryhmä on suljettu.
Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	**11.15–12.45**	**Kansainvälisen senioritanssin alkeisryhmä, Kulttuuritalo Tempossa**. Senioritanssi on kansainvälinen tanssimuoto, jossa liikutaan musiikin mukana yhdessä ryhmänä tai parin kanssa. Tanssit ovat helppoja ja mukavia koreografioita — kyse ei ole lavatanssien kaltaisesta paritanssista, eikä osallistumiseen tarvita omaa paria tai aiempaa kokemusta. Vielä ehdit tutustua senioritanssiin. Alkeiskurssi jatkuu marraskuun loppuun!
salonki	**11.30–12.30**	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA.
salonki	**13.00–14.00**	**Aivojumppa,** jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla.
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. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. **Kauden hinta 75€. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.**
sali	**13.45–15.45**	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
luokka 116	**14.00–15.30**	**Nojatuolimatka: Tahiti ja Pääsiäissaaret** Tule tutustumaan Virpi Kaartisen kanssa Ranskan Polynesian Tahitiin, sen kukkaloistoon, mango- ja ananasviljelmiin sekä seppelpäisiin ystävällisiin asukkaisiin. Tahitista jatkamme matkaa Chilelle kuuluvalle Rapa Nuille eli Pääsiäissaarelle. Pieni saari tunnetaan erityisesti sen alkuasukkaiden, rapanuiden, pystyttämistä kymmenenkin metriä korkeista ikivanhoista esi-isiä esittävistä moai-patsaista. Mutta saarella on paljon muutakin kerrottavaa.
salonki	**15.00–16.00**	**Espanjan keskusteluryhmä.** Ryhmä on suunnattu jo espanjan kieltä osaaville. Ryhmää ohjaa äidinkielenään espanjaa puhuva vapaaehtoinen. Tervetuloa keskustelemaan espanjaksi! Huomaathan, että ryhmä ei ole kielenopetusryhmä.

KE	**11.11.**		
	Savilahden-katu 20	**9.00–**	**Yksinasuvien ryhmä.** Maksuton yhteisöllinen aamiainen vähävaraisille Mikkelin seurakuntakeskuksella. Puuroa tarjolla klo 10 saakka.
	sali	**10.00–11.30**	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	digihuone	**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.
	Cafe-Bar Sokkala, Sokkalantie 11 (käynti Rakentajan-tien puolelta)	**13.00–**	**Rantakylän seniorilounas** Tervetuloa Rantakylän seniorilounaalle tapaamaan muita, vaihtamaan kuulumisia ja nauttimaan hyvästä ruoasta mukavassa seurassa! Cafe-Bar Sokkalassa parillisten viikojen keskiviikkoina kello 13.00. **Ilmoittaudu ennakkoon viikkoa aiemmin Nikolle puh. 044 753 0863 tai suoraan ravintolaan puh. 040 359 4563.** Näin varmistetaan, että ruokaa osataan varata riittävästi. Mahdollisuus myös ostaa ruokaa ja leivonnaisia mukaan kotiin. Eläkeläislounaan hinta 9,90€.
	sali	**13.00–15.45**	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen ja kuunnellen. Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan. Tutustumiskerta on maksuton.
	liikuntatila Lönnrotinkatu 7	**13.00–14.00**	**Tuolijooga,** Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Tuolijooga ylläpitää liikkuvuutta matalalla kynnyksellä. Ohjaajana nuoriso- ja yhteisöohjaaja opiskelija Ulla Nousiainen.

TO	**12.11.**		
	sali	**10.00–11.30**	**Yhteislaulua laulattaa Veli Muttilainen ja Anneli Laaksonen.**
	salonki	**12.15–13.30**	**Naisten keskusteluryhmä,** voit tuoda mukanasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	**12.30–13.30**	**Saksan keskusteluryhmä.** Ryhmä jo hiukan saksan kieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 116	**13.30–15.00**	**Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille** Mitkä ovat hyvän autonkuljettajan ominaisuudet? Niistä ja koulutuksen tavoitteista sekä menettelytavoista kertoo Ossi Malhonen.
	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.
	Yliopisto-keskuksen auditorio	**14.00–16.00**	**Hyvän ikääntymisen olohuone – Musiikkiesitys: Ismo Hyvönen esittää Elvis Presleyn tuotantoa Yliopistokeskuksen auditoriossa.** 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. **Ismo Hyvönen esittää Elvis Presleyn tuotantoa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton.**
PE	**13.11.**		**Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin.**
	Lähtö Setlementiltä, Lönnrotinkatu 5	**kello 8.30–17.30**	**Retki- ja virkistäytymispäivä Leppävirralle.** Virkistyspäivän ohjelmaan kuuluu tutustumiskäynti Leppävirran Setlementti Tupasvillassa ja shoppailuhetki Iittalan Outletissä. Vesileppiksessä nautimme lounaasta ja kylpyläpalveluista. Ennakkoon ilmoittautuneille. Tiedustele varapaikkoja retkelle Setlementistä. **Retken hinta 40€/hlö sisältää kuljetuksen, lounaan sekä kylpylälipun.** Ota mukaasi uimapuku, pyyhe ja pefletti. Voit ottaa bussimatkalle omia eväitä ja juotavaa. **Lämpimästi tervetuloa mukaan virkistyspäivään!**
	liikuntatila Lönnrotinkatu 7	**10.00–10.45**	**Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana.** Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. **Ilmoittautumiset 26.10. alkaen Nikolle puh. 044 753 0863 tai nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella.**
	Mikkelin kauppahalli, Kauppakes-kus Stella	**kello 12.00 alkaen**	**Yksinasuvien ryhmä:** Yhteinen ruokailu kauppahallin Evässherkussa. Tarjolla lohisoppaa. Hinta 8,90€/hlö. Eläkeläiset saavat 5% alennusta. **Jos haluat liittyä yksinasuvien viestintälistalle ja kuulla ryhmän muista suunnitelmista, ilmoita yhteystietosi Nikolle puh. 044 753 0863.**
	Raviradantie 8–10	**12.00–13.00**	Kuntosalivuoro Setlementin vuoden 2026 jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Vuoro on perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 28.5.2027 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!

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

MA	**16.11.**		
	Mannerhelmi, Mannerheimintie 10A	**10.00–11.00**	**Vie Vanhus ulos.** Lähdetään yhdessä ulkoilemaan Mannerhelmen asukkaiden kanssa. Lähtö Setlementistä kello 9.30 (Lönnrotinkatu 5) tai voit saapua suoraan Mannerhelmeen, jossa kokoonnutaan yhteisesti. Kokoontuminen osoitteessa Mannerheimintie 10A. Ilmoittaudu viimeistään 13.11. klo 12 mennessä Nikolle puh. 044 753 0863.
	sali	**11.30–13.30**	**Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.**
	sali	**13.30–14.30**	**Suunnitellaan toimintaa Marskin päiväkodin vierailulle!** Marskin päiväkodin lapset saapuvat vierailulle Setlementtiin maanantaina 7.12. Nyt sinulla on mahdollisuus olla mukana suunnittelemassa yhteistä aamupäivää lasten kanssa! Mitä voisimme tehdä yhdessä lasten kanssa? Olisiko se leikkiä, askartelua, musiikkia, tarinoita tai jotakin aivan muuta? Tule ideoimaan ja suunnittelemaan toimintaa yhdessä.
	liikuntatila, Lönnrotinkatu 7	**13.45–14.45**	**Shindo Liikelääke.** Yksinkertaisia, rentouttavia, lempeän tehokkaita liikeharjotteita ja itsehoitoa tuolilla, seisten ja alustalla. Kehomielen joustavuus, tasapaino, liikkuvuus ja läsnäolo lisääntyy, jumit ja kivut alkaa helpottaa. Keho ja mieli kiittää. Liikkeet sopivat kaikille omin jaloin kulkeville.
	liikuntatila, Lönnrotinkatu 7	**16.00–18.00**	**Rivitanssin starttikurssi aloittelijoille klo 16.00–17.00** Tanssit perustuvat helppoihin askelsarjoihin, joita tehdään ryhmän mukana. **Vielä ehdit tutustua rivitanssiin. Alkeiskurssi jatkuu marraskuun loppuun!** Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen. **Konkariryhmä jatkajille klo 17.00–18.00** Toinen tunti on tarkoitettu jo rivitanssia harrastaneille ja askelsarjoihin tottuneille. Ryhmissä on vapaaehtoinen 3 euron maksu, joka käytetään ryhmän yhteiseen toimintaan. Setlementti ei kerää maksuja ryhmästä, vaan maksut ovat rivitanssiryhmien yhteiseen käyttöön.

TI	**17.11.**		
	sali	**10.00–11.00**	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	**11.15–12.45**	**Kansainvälisen senioritanssin alkeisryhmä, Kulttuuritalo Tempossa**. Senioritanssi on kansainvälinen tanssimuoto, jossa liikutaan musiikin mukana yhdessä ryhmänä tai parin kanssa. Tanssit ovat helppoja ja mukavia koreografioita — kyse ei ole lavatanssien kaltaisesta paritanssista, eikä osallistumiseen tarvita omaa paria tai aiempaa kokemusta. Vielä ehdit tutustua senioritanssiin. Alkeiskurssi jatkuu marraskuun loppuun!
	sali	**11.30–13.30**	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	luokka 116	**12.00–13.30**	**Tilausmatkojen info.** Tervetuloa matkainfo-tapahtumaan, missä **TILAUSMATKOJEN Päivi ja Radovan** tulevat kertomaan tulevista matkoista. Samalla kuulemme matkalla olleen kokemuksia.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	**13.00–14.00**	**Tuolijumppaa Kulttuuritalo Tempossa**, 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. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. **Kauden hinta 75€. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.**
	salonki	**13.30–14.30**	**Levyraati.** Kuunnellaan yhdessä kappaleita, joiden kuuntelemisen jälkeen annamme niille pisteitä asteikolla 1–5. Halutessasi voit antaa myös sanallisen arvion. Voit jättää omat kappaletoiveesi ennakkoon kohtaamispaikalle tai ehdottaa paikan päällä levyraadissa.
	sali	**13.45–15.45**	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
	salonki	**15.00–16.00**	**Espanjan keskusteluryhmä.** Ryhmä on suunnattu jo espanjan kieltä osaaville. Ryhmää ohjaa äidinkielenään espanjaa puhuva vapaaehtoinen. Tervetuloa keskustelemaan espanjaksi! Huomaathan, että ryhmä ei ole kielenopetusryhmä.

KE	**18.11.**		
	Savilahden-katu 20	**9.00–**	**Yksinasuvien ryhmä.** Maksuton yhteisöllinen aamiainen vähävaraisille Mikkelin seurakuntakeskuksella. Puuroa tarjolla klo 10 saakka.
	sali	**10.00–11.30**	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	**10.00–11.00**	**Luetaan ääneen.** 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.
	digihuone	**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	**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.
	liikuntatila Lönnrotinkatu 7	**13.00–14.00**	**Tuolijooga,** Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Tuolijooga ylläpitää liikkuvuutta matalalla kynnyksellä. Ohjaajana nuoriso- ja yhteisöohjaaja opiskelija Ulla Nousiainen.
TO	**19.11.**		
	sali	**10.00–11.30**	**Yhteislaulua laulattaa Anneli Lokka.**
	salonki	**12.15–13.30**	**Naisten keskusteluryhmä,** voit tuoda mukanasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	**12.30–13.30**	**Saksan keskusteluryhmä.** Ryhmä jo hiukan saksan kieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 116	**13.00–14.00**	**Ikädigi: Digitreenit – Digijäämistö.** Meillä kaikilla on sähköisessä muodossa mm. kuvia, viestejä ja tilejä erilaisiin palveluihin, mutta mitä tälle kaikelle tiedolle tapahtuu meidän jälkeemme? Tutustutaan yhdessä digijäämistöön ja siihen, miten omista digitaalisista asioista voi huolehtia etukäteen, ja miten läheisten on mahdollista huolehtia niistä myöhemmin.
	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.** 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. **Aiheena: Aistielämyksiä – aistit herättävät muistoja.** Lämpimästi tervetuloa!

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

PE	**20.11.**		**Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin.**
	liikuntatila Lönnrotinkatu 7	**10.00–10.45**	**Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana.** Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. **Ilmoittautumiset 26.10. alkaen Nikolle puh. 044 753 0863 tai nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella.**
	Raviradantie 8–10	**12.00–13.00**	Kuntosalivuoro Setlementin vuoden 2026 jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Vuoro on perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 28.5.2027 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!
LA	**21.11.**		
	Kauppakeskus Stella	**10.00–14.00**	**Setlementti mukana Kauppakeskus Stellassa järjestettävässä Yhdistysten lauantai -tapahtumassa kello 10.00–14.00.**
MA	**23.11.**		
	sali	**11.30–13.30**	**Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.**
	liikuntatila, Lönnrotin-katu 7	**13.45–14.45**	**Shindo Liikelääke.** Yksinkertaisia, rentouttavia, lempeän tehokkaita liikeharjotteita ja itsehoitoa tuolilla, seisten ja alustalla. Kehomielen joustavuus, tasapaino, liikkuvuus ja läsnäolo lisääntyy, jumit ja kivut alkaa helpottaa. Keho ja mieli kiittää. Liikkeet sopivat kaikille omin jaloin kulkeville.
	salonki	**14.00–15.45**	**Korttipelirinki.** Yhdessäoloa ja korttipelejä. Tervetuloa mukaan pelaamaan erilaisia korttipelejä hyvässä seurassa. Ryhmä kokoontuu omatoimisesti.
	sali	**14.00–15.00**	**Kuoleman kahvila** Kahvia ja keskustelua kuolemasta. Kuoleman kahvilassa voimme puhua vapaasti kaikenlaisista kuolemaan liittyvistä asioista. Kuoleman kahvila ei ole sururyhmä eikä se tarjoa järjestettyä tukea surusta toipumiseen. Kyse on ennen kaikkea elämän arvostamisesta, eletyn elämän hyväksymisestä sekä elämän päättymiseen liittyvistä pohdinnoista. Voit jakaa kuolemaan liittyviä ajatuksia, tunteita ja tarinoita kunnioittavassa ilmapiirissä. Kahvilassa ei ole valmista alustusta aiheelle, vaan määrittelemme yhdessä mistä tapaamisessa puhumme.
	liikuntatila, Lönnrotin-katu 7	**16.00–18.00**	**Rivitanssin starttikurssi aloittelijoille klo 16.00–17.00** Tanssit perustuvat helppoihin askelsarjoihin, joita tehdään ryhmän mukana. **Vielä ehdit tutustua rivitanssiin. Alkeiskurssi jatkuu marraskuun loppuun!** Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen. **Konkariryhmä jatkajille klo 17.00–18.00** Toinen tunti on tarkoitettu jo rivitanssia harrastaneille ja askelsarjoihin tottuneille. Ryhmissä on vapaaehtoinen 3 euron maksu, joka käytetään ryhmän yhteiseen toimintaan. Setlementti ei kerää maksuja ryhmästä, vaan maksut ovat rivitanssiryhmien yhteiseen käyttöön.

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

TI	**24.11.**		
	sali	**10.00–11.00**	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	sali	**11.00–13.30**	Tiistain taideryhmä. Ryhmä on suljettu.
	salonki	**11.30–12.30**	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	**11.15–12.45**	**Kansainvälisen senioritanssin alkeisryhmä, Kulttuuritalo Tempossa**. Senioritanssi on kansainvälinen tanssimuoto, jossa liikutaan musiikin mukana yhdessä ryhmänä tai parin kanssa. Tanssit ovat helppoja ja mukavia koreografioita — kyse ei ole lavatanssien kaltaisesta paritanssista, eikä osallistumiseen tarvita omaa paria tai aiempaa kokemusta. Vielä ehdit tutustua senioritanssiin. Alkeiskurssi jatkuu marraskuun loppuun!
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	**13.00–14.00**	**Tuolijumppaa Kulttuuritalo Tempossa**, 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.
	salonki	**15.00–16.00**	**Espanjan keskusteluryhmä.** Ryhmä on suunnattu jo espanjan kieltä osaaville. Ryhmää ohjaa äidinkielenään espanjaa puhuva vapaaehtoinen. Tervetuloa keskustelemaan espanjaksi! Huomaathan, että ryhmä ei ole kielenopetusryhmä.

KE	**25.11.**		
	Savilahden-katu 20	**9.00–**	**Yksinasuvien ryhmä.** Maksuton yhteisöllinen aamiainen vähävaraisille Mikkelin seurakuntakeskuksella. Puuroa tarjolla klo 10 saakka.
	sali	**10.00–11.30**	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	digihuone	**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	**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.
	Cafe-Bar Sokkala, Sokkalantie 11 (käynti Rakentajan-tien puolelta)	**13.00–**	**Rantakylän seniorilounas** Tervetuloa Rantakylän seniorilounaalle tapaamaan muita, vaihtamaan kuulumisia ja nauttimaan hyvästä ruoasta mukavassa seurassa! Cafe-Bar Sokkalassa parillisten viikojen keskiviikkoina kello 13.00. Ilmoittaudu ennakkoon viikkoa aiemmin Nikolle puh. 044 753 0863 tai suoraa ravintolaan puh. 040359 4563. Näin varmistetaan, että ruokaa osataan varata riittävästi. Mahdollisuus myös ostaa ruokaa ja leivonnaisia mukaan kotiin. Eläkeläislounaan hinta 9,90€.
	liikuntatila, Lönnrotinkatu 7	**13.00–14.00**	**Tuolijooga,** Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Tuolijooga ylläpitää liikkuvuutta matalalla kynnyksellä. Ohjaajana nuoriso- ja yhteisöohjaaja opiskelija Ulla Nousiainen.

TO	**26.11.**		
	sali	**10.00–11.30**	**Yhteislaulua laulattaa Veli Muttilainen ja Anneli Laaksonen.**
	salonki	**12.15–13.30**	**Naisten keskusteluryhmä,** voit tuoda mukanasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	**12.30–13.30**	**Saksan keskusteluryhmä.** Ryhmä jo hiukan saksan kieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 117A	**13.00–14.00**	**Ikädigi: Digitreenit – Turvallisesti somessa.** Kuinka selata sosiaalista mediaa siten, ettei tule huijatuksi ja ettei omien tietojen vuotamisesta ulkopuolisille tarvitsisi huolehtia. Ohjaajana nuoriso- ja yhteisöohjaaja opiskelija Ulla Nousiainen.
	luokka 116	**13.30–14.30**	**UUTISIA JA UUTISANKKOJA.** Tule mukaan keskustelemaan ja höyhentämään ajankohtaisia uutisia ja uutisankkoja. Paikalla uutisia pyörittelemässä ja arvuuttelemassa Riia Tiihonen Mikkelin seutukirjastosta. Tervetuloa myös uudet osallistujat!
	salonki	**13.45–15.45**	**Pelataan yhdessä shakkia.** Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat. Ryhmässä on mahdollisuus saada vertaisohjaajalta shakin alkeiden opetusta.
	sali	**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. Voit osallistua juuri omalla tavallasi: keskustellen, kuunnellen tai vain olemalla muiden seurassa. **Aiheena: Näkökulmien avartaminen.** Lämpimästi tervetuloa!
PE	**27.11.**		**Kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 5) on suljettu perjantaisin.**
	liikuntatila Lönnrotinkatu 7	**10.00–10.45**	**Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana.** Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. **Ilmoittautumiset 26.10. alkaen Nikolle puh. 044 753 0863 tai nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella.**
	Raviradantie 8–10	**12.00–13.00**	Kuntosalivuoro Setlementin vuoden 2026 jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Vuoro on perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 28.5.2027 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!
	sali	**13.00–14.00**	**Mikkelin seudun Sateenkaariseniorit** Ryhmä on Sateenkaarisenioreiden paikallisryhmä. Vertaisryhmä on tarkoitettu yli 50-vuotiaille, jotka kokevat kuuluvansa sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön. Tarkoituksena on tarjota turvallinen tila keskustelujen aikana. Ryhmät ovat luonteeltaan vertaistuellisia, ja niiden aikana keskustellaan osallistujille tärkeistä aiheista. Toimintaa suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa. Tule rohkeasti mukaan omana itsenäsi! Ryhmälle etsitään vapaaehtoista vertaisohjaajaa.

MA **30.11.**

sali	**11.30–13.30**	**Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyvänkeväisyyteen.**
liikuntatila, Lönnrotin-katu 7	**13.45–14.45**	**Shindo Liikelääke.** Yksinkertaisia, rentouttavia, lempeän tehokkaita liikeharjotteita ja itsehoitoa tuolilla, seisten ja alustalla. Kehomielen joustavuus, tasapaino, liikkuvuus ja läsnäolo lisääntyy, jumit ja kivut alkaa helpottaa. Keho ja mieli kiittää. Liikkeet sopivat kaikille omin jaloin kulkeville.
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, Lönnrotin-katu 7	**16.00–18.00**	**Rivitanssin starttikurssi aloittelijoille klo 16.00–17.00** Tanssit perustuvat helppoihin askelsarjoihin, joita tehdään ryhmän mukana. **Vielä ehdit tutustua rivitanssiin. Alkeiskurssi jatkuu marraskuun loppuun!** Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen. **Konkariryhmä jatkajille klo 17.00–18.00** Toinen tunti on tarkoitettu jo rivitanssia harrastaneille ja askelsarjoihin tottuneille. Ryhmissä on vapaaehtoinen 3 euron maksu, joka käytetään ryhmän yhteiseen toimintaan. Setlementti ei kerää maksuja ryhmästä, vaan maksut ovat rivitanssiryhmien yhteiseen käyttöön.

TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN!

- Seuraa myös kohtaamispaikan ilmoitustaulua
- Tutustu meihin Internet-sivuillamme www.mikkelinsetlementti.fi, löydät meidät myös Facebookista www.facebook.com/mikkelinsetlementtiry
- 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.

Tulossa:

- **Jouluretki Porvooseen** perjantaina 11.12. Jouluretkellä Porvooseen pääset osallistumaan Kujilla kuultua - kaduilla nähtyä -kierrokselle Porvoon vanhaan kaupunkiin. Vierailemme lisäksi Brunbergin myymälässä vanhassa kaupungissa, ruokailemme ravintola Kellarissa ja vierailemme Porvoon museoiden Vanhalla Raatihuoneella sekä Holmin talossa. Päivä huipentuu omatoimiselle kierrokselle Porvoon joulupolulla.
  Lähtö Setlementiltä kello 6.45 ja paluu Mikkeliin noin kello 21.00. Retken hinta sisältää kuljetuksen, lounasruokailun, opastukset ja museolipun. Museokortilla retken hinta on 60 euroa ja ilman museokorttia 68 euroa. **Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 2.11.–20.11. sähköisesti nettisivuilta tai Nikolle puh. 044 753 0863. Ilmoita myös syötkö omakustanteisen aamiaisen Vierumäen matkakeitaalla.** Alla tarkemmat kuvaukset kohteista: Huomaa, että päivä sisältää runsaasti kävelyä eivätkä museot ole esteettömiä (molemmat rakennukset ovat 1760-luvun alusta).

  Kujilla kuultua – kaduilla nähtyä (kello 10.00–11.30):
  Kierroksella sukelletaan Vanhan Porvoon kujien elämänmenoon menneinä vuosisatoina ja kuullaan mm. miten ruttoa ja rottia vastaan on taisteltu, missä sijaitsi Porvoon Shanghai, mistä kadut ovat saaneet nimensä ja kuka oli kyydissä, kun Porvoossa nähtiin ensimmäinen auto.

  Vanha Raatihuone ja Holmin talo (kello 14.00–16.00):
  Suomen sota ja Porvoon valtiopäivät 1809 tulevat tutuksi tällä kierroksella. Vanhan raatihuoneen vintin uusi näyttely tuo historialliset tapahtumat eläväksi. Kierroksen aikana saat nähdä myös salit, jossa aateliset ja porvarit pitivät kokouksia valtiopäivien alla.

  Vuonna 1763 valmistuneessa Holmin talossa tutustutaan varakkaan kauppiaan kotiin ja elämään Porvoossa 1700-luvun lopulla. Talosta löytyvät sali, förmaaki eli salonki, herrainhuone, makuuhuone ja keittiökamari, joiden sisustus ja taide ajoittuvat 1700-luvun loppupuolelle.

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

Brunbergin Vanhan Porvoon myymälä
Brunbergin myymälässä on esillä hyllykaupalla herkullisia ikisuosikkeja: suukkoja, tryffeleitä, lakuja, toffeita, käsin tehtyjä suklaita ja marmeladeja ja paljon muuta. Porvoon myymälöistämme saat herkut, tuliaiset, matkamuistot ja lahjat isommissa pakkauksissa kuin muista kaupoista.
Tarjolla on myös harvinaisempia herkkuja ja uutuuksia!
Myymälämme avattiin vuonna 1997 Välikadulle Vanhan Porvoon ytimeen, ja se sijaitsee lähes samassa paikassa, jossa toimi A. W. Lindforsin karamelli- ja marmelaaditehdas jo yli 100 vuotta sitten.

Porvoon Joulupolku (kello 16.00–18.00):
Porvoon Joulupolku on kokonaisuus, jossa voi kohdata erilaisia elämyksiä. Joulutorilta tutut myyntikioskit ja ketjukaruselli löytyvät Itäisen Rantapromenadin varrelta.

Porvoon torille rakentuu viime vuodesta tuttu saunamaailma ja ruokapalveluja.

Viihdy hetki ja jatka matkaa Vanhaan Porvooseen, jossa ihanimmat putiikit palvelevat ja kahvilat ja ravintolat kutsuvat nautintojen äärelle.

Porvoon Joulupolulla voit myös kohdata Joulupukin, joka on suuri Porvoon ystävä. Porvoon joulu toivottaa niin vierailijat kuin kaupunkilaiset tervetulleiksi nauttimaan joulun odotuksesta!

- **Marskin päiväkodin** lapset saapuvat vieraaksi Setlementtiin maanantaina 7.12. Tule suunnittelemaan yhteistä tekemistä lasten kanssa Setlementin saliin maanantaina 16.11. kello 13.30.