

# 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

## TOUKOKUU 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.**

**Toukokuussa siirrymme ulkojumppaan.** Osallistumismaksu 10 € maksetaan Setlementtiin (sis. 7 jumppakertaa touko-kesäkuussa). Kovalla sateella emme jumppaa.

**Luento:** Proviisori Tuomas Rahikainen kertoo **itsehoitolääkkeiden turvallisesta käytöstä** maanantaina 6.5. Lisää sivulla 3.

**Ikädigi:** Harjoitellaan matkalippujen varaamista maanantaina 6.5. Lisää sivulla 3.

**Palvelutaloesittely:** Esittelyvuorossa Kotikaari ry. Lisää sivulla 3.

**Historiaryhmä:** Toukokuun kohteen osalta tiedotamme myöhemmin lisää. Seuraa kohtaamispaikan ilmoitustaulua ja jäsenviestejä.

**Mistä siä tuut?:** Toukokuussa Setlementissä järjestetään kaksi Mistä siä tuut esitelmää: keskiviikkona 8.5. Ida Åström kertoo Ruotsista ja tiistaina 21.5. Miro Jääskeläinen kertoo Haukiputaasta ja Oulusta.

**Setlementin kävelypäivä** haastaa kaikki kävelemään. Lisää sivulla 8 sekä viimeisellä sivulla.

**Mikkelin kaupunginorkesteri** esiintyy Setlementin asiakkaille torstaina 30.5. Lisää sivulla 10.

Toukokuussa ohjelmasta löydät erilaisia **seurapelejä ja pihapelejä**. Pelipäivät ja kellonajat vaihtelevat.

**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-hankkeelta** 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 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

Ohjaaja Miro Jääskeläinen puh. 044 053 2384

Toimintakoordinaattori Niko Kaunisto puh. 044 753 0863

Ikädigi-hankeohjaaja Micke Laine puh. 044 493 8459

Toiminnanjohtaja Marju Kiiski puh. 050 529 3361

Ikädigi-hankepäällikkö Laura Asikainen puh. 044 306 0229

Kirjastorinki Maikki Heino puh. 050 524 9022 (vain puhelut)

**Kohtaamispaikkamme on auki:**

ma-to 9.00–15.45

pe 9.00–12.00 (puhelimitse 12.00–16.00)

Tervetuloa!

MA 1.5.

**SETLEMENTTI ON VAPUNPÄIVÄNÄ SULJETTU.  
HAUSKAA VAPPUA!**

TO	2.5.		
	luokka 116	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Muttilainen ja Anneli Laaksonen.
	Kokoon- tumi- nen Setlementin aulassa	11.30–12.30	<b>Pelataan pihapelejä.</b> Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
	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! <b>RYHMÄ JÄÄ KESÄTAUOLLE!</b>
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!
	luokka 116	14.00–15.00	<b>Keväinen musiikkiesitys: Folkkia, klasaria &amp; schlageria.</b> Esiintyjinä Niko Ukkonen ja Pekka Mäkinen. Mukana Setlementin soittokerhon ja karaokekerhon jäseniä.
PE	3.5.		
	Porrassalmen- katu 28	10.00–10.45	<b>Jumppaa hengellisen musiikin tahtiin</b> osoitteessa Porrassalmenkatu 28. Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran. <b>Huom! Sisään jumppatilaan pääsee klo 9.45–10.00.</b>
	sali	10.00–11.00	<b>Setlementin soittokerho</b> Tervetuloa musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Alkeisryhmä musiikin soittamisesta kiinnostuneille. Voit ottaa oman soittimen mukaan. <b>Edistymisen takaamiseksi ryhmään ei oteta enää uusia osallistujia kevään aikana.</b> Ryhmää ohjaa Niko Ukkonen.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	<b>Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8–10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus).</b> Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin klo 12.00–13.00 aina 31.5.2024 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. <b>HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!</b>

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**

MA	6.5.		
	Lönnrotin- katu 5 (Yliopisto- keskuksen sisäpiha)	10.00–10.45	Ulkojumppa, Mikkelin Yliopistokeskuksen sisäpihalla. Ilmoittautumiset sähköisesti nettisivuilta tai puh. 044 753 0863. <b>Osallistumismaksun 10 € maksetaan Setlementin kohtaamispaikkaan (sis. 7 ohjattua jumppakertaa).</b> Kovalla sateella emme jumppaa.
	sali/salonki	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Kokoon- tumi- nen Setlementin aulassa	12.00–13.00	<b>Pelataan pihapelejä.</b> Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
	luokka 116	13.30–14.30	<b>Luento: Itsehoitolääkkeiden turvallinen käyttö iäkkäillä</b> Proviisori Tuomas Rahikainen Omega Apteekista kertoo, miten itsehoitolääkkeitä käytetään turvallisesti sekä miten ikääntyminen vaikuttaa lääkkeen käyttöön ja valintaan.
sali	13.30–14.30	<b>Ikädigi: Matkalippujen varaaminen</b> Tervetuloa tutustumaan ja harjoittelemaan kuinka matkalippuja ostetaan netistä omalla älylaitteella. Käydään yhdessä läpi, kuinka juna- sekä bussilippujen varaaminen tapahtuu vaihe vaiheelta.	
TI	7.5.		
	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!
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemen- katu 8b	13.15–13.45 (13.00 pääsy altaille)	<b>Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa.</b> Altaille pääsee kello 13.00. <b>Jumppa alkaa kello 13.15.</b> Ennakkoon ilmoittautuneille.
sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.	
luokka 116	14.00–	<b>Palvelutaloesittely: Kotikaari</b> Tule kuulemaan Mikkelin Kotikaari ry:n tarjoamista palveluista sekä toiminnasta. Setlementissä toteutetaan asiakastoiveesta palvelutaloesittelyjä keväällä 2024.	

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**

KE	8.5.		
	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	<b>Aivojumbppaa</b> , jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla
	salonki	12.00–13.00	<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	<b>Karaokekerho:</b> Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua.
	luokka 116	13.00–	<b>Mistä siä tuut?: Ruotsi</b> Setlementin harjoittelija Ida Åström kertoo kotimaastaan Ruotsista.
TO	9.5.		<b>SETLEMENTTI ON HELATORSTAINA SULJETTU!</b>
PE	10.5.		
	Porrassalmenkatu 28	10.00–10.45	<b>Jumbppaa hengellisen musiikin tahtiin</b> osoitteessa Porrassalmenkatu 28. Oma juomapullo ja jumbppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua. <b>Huom! Sisään jumbppatilaan pääsee klo 9.45–10.00. RYHMÄ JÄÄ KESÄTAUOLLE!</b>
	sali	10.00–11.00	<b>Setlementin soittokerho</b> Tervetuloa musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Alkeisryhmä musiikin soittamisesta kiinnostuneille. Voit ottaa oman soittimen mukaan. <b>Edistymisen takaamiseksi ryhmään ei oteta enää uusia osallistujia kevään aikana.</b> Ryhmää ohjaa Niko Ukkonen.
Raviradantie 8–10	12.00–13.00	<b>Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8–10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus).</b> Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin klo 12.00–13.00 aina 31.5.2024 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. <b>HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!</b>	
MA	13.5.		
	Lönnrotinkatu 5 (Yliopistokeskuksen sisäpiha)	10.00–10.45	Ulkojumbppa, Mikkelin Yliopistokeskuksen sisäpihalla. Ilmoittautumiset sähköisesti nettisivuilta tai puh. 044 753 0863. <b>Osallistumismaksun 10 € maksetaan Setlementin kohtaamispaikkaan (sis. 7 ohjattua jumbppakertaa).</b> Kovalla sateella emme jumbppaa.
	sali/salonki	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
sali	13.30–15.00	<b>Pelataan Yatzya!</b> Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.	

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**

TI	<b>14.5.</b> <b>Lähtö</b> <b>Mikkelin</b> <b>Setlementistä</b> <b>klo 9.15.</b> <b>Takaisin</b> <b>olemme klo</b> <b>15.30</b> <b>mennessä.</b>	<b>9.15</b>	<b>Retki Sulkavan Vilkaharjulle</b> Vilkaharjun luontopolulla retkeilijä pääsee ihastelemaan järvimaisemaa ja metsäluontoa sekä tutustumaan alueen monipuoliseen historiaan. Retki toteutetaan yhdessä Ikädigi-hankkeen kanssa ja reitillä pääset halutessasi harjoittelemaan luontokuvausta. Pituutta reitillämme on noin 5 kilometriä. Reitti voi olla osittain haasteellinen. Mahdollisuus kävellä myös vain laavulle n. 0,5 kilometriä. Retken hinta 5 euroa. Ota mukaasi sään mukainen vaatetus ja omat eväät. Setlementti tarjoaa kahvit. Huomaa, että ruohikko-/metsäpalovaroituksen aikana tulenteke on kielletty. Ennakkoon ilmoittautuneille. Takaisin Mikkelissä olemme klo 15.30 mennessä.
	sali	<b>10.00–11.00</b>	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat. <b>RYHMÄ JÄÄ KESÄTAUOLLE! RYHMÄ KOKOONTUU JÄLLEEN 10.9.</b>
	Kauppakeskus Akseli	<b>10.00–11.30</b>	Senioritanssia, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	sali	<b>11.15–12.45</b>	Shakkia aloittelijoille. Kaikille shakista kiinnostuneille, joilla ei ole vielä kokemusta pelistä. Tervetuloa mukaan! Ryhmä kokoontuu toistaiseksi ilman ohjaajaa.
	salonki	<b>12.30–13.30</b>	Pelataan yhdessä sanaselityspeli <b>ALIASTA</b>
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b	<b>13.15–13.45</b> <b>(13.00 pääsy altaille)</b>	<b>Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa.</b> Altaille pääsee kello 13.00. <b>Jumppa alkaa kello 13.15.</b> Ennakkoon ilmoittautuneille. <b>Kevätkauden viimeinen vesijumppa.</b>
	Kokoontumisen Setlementin aulassa	<b>13.30–14.30</b>	<b>Pelataan pihapelejä.</b> Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
	sali	<b>13.45–15.45</b>	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

KE	15.5.		
	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	<b>RYHMÄ JÄÄ KESÄTAUOLLE! RYHMÄ KOKOONTUU JÄLLEEN 11.9. Musiikin teorian alkeita.</b> Ryhmässä tutustutaan musiikin teoriaan ja nuottien lukemiseen. <b>Ryhmän tavoitteellisen oppimisen vuoksi ryhmään ei oteta uusia osallistujia kevään aikana.</b> Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Ohjaajana Niko Ukkonen.
	salonki	12.00–13.00	<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!
	lähtö Setlementistä	13.00–	<b>Kävelyryhmä</b> , lähdetään yhdessä kävelylenkille. Lähtö Setlementistä. Henkilökunnan edustaja mukana kävelyllä. Rankkasateella emme kävele.
sali	13.00–15.45	<b>Karaokekerho.</b> Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua.	
TO	16.5.		
sali	9.30–10.30	<b>Ikädigi: Digitreenit – Ratkotaan ryhmältä nousseita kysymyksiä</b> 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 Muttilainen ja Anneli Laaksonen.	
Kokoontuminen Setlementin aulassa	12.00–13.00	<b>Pelataan pihapelejä.</b> Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.	
sali	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, tuo mukanasasi aihe/aiheita, joista haluat keskustella.	
sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!	
salonki	13.45–14.45	<b>Toivemusiikkitunti.</b> Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakkoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaaleeseen liittyvän tarinan.	
luokka 116	14.00–15.30	<b>Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille.</b> Liikenneonnettomuuksien tutkintalautakunnan toimen- ja työkuvasta sekä kokemuksista kertoo tekninen asiantuntija Martti (Manka) Jääskeläinen. Lisäksi katsomme SATL- seminaaritallenteen: ”Vedyn tulevaisuuden näkymät liikenteen energianlähteenä”.	

PE	<b>17.5.</b>		
	Kokoontu- minen Setlementin aulassa	<b>10.00–11.00</b>	<b>Pelataan pihapelejä.</b> Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
	sali	<b>10.00–11.00</b>	<b>Setlementin soittokerho</b> Tervetuloa musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Alkeisryhmä musiikin soittamisesta kiinnostuneille. Voit ottaa oman soittimen mukaan. <b>Edistymisen takaamiseksi ryhmään ei oteta enää uusia osallistujia kevään aikana.</b> Ryhmää ohjaa Niko Ukkonen.
	Raviradantie 8–10	<b>12.00–13.00</b>	<b>Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8–10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus).</b> Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin klo 12.00–13.00 aina 31.5.2024 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. <b>HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!</b>
MA	<b>20.5.</b>		
	Lönnrotin- katu 5 (Yliopisto- keskuksen sisäpiha)	<b>10.00–10.45</b>	Ulkojumppa, Mikkelin Yliopistokeskuksen sisäpihalla. Ilmoittautumiset sähköisesti nettisivuilta tai puh. 044 753 0863. <b>Osallistumismaksun 10 € maksetaan Setlementin kohtaamispaikkaan (sis. 7 ohjattua jumppakertaa).</b> Kovalla sateella emme jumppaa.
	sali/salonki	<b>11.30–13.30</b>	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	<b>13.30–15.00</b>	<b>Pelataan korttia.</b> Pelataan yhdessä klassisia korttipelejä kuten Tikkiä, Ristiseiskaa ja Mustaa-Maijaa. Voit myös ehdottaa omaa suosikkikorttipeliäsi.
TI	<b>21.5.</b>		
	sali	<b>10.00–11.30</b>	<b>Pelataan Trivial Pursuuttia.</b> Trivial Pursuit on keustosuosikki tietokilpailulautapeli, jossa pelaajat vastaavat kuutta eri aihealuetta käsitteleviin kysymyksiin. Opetamme pelin säännöt. Senioritanssia, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	Kauppakeskus Akseli	<b>10.00–11.30</b>	Shakkia aloittelijoille. Kaikille shakista kiinnostuneille, joilla ei ole vielä kokemusta pelistä. Tervetuloa mukaan! Ryhmä kokoontuu toistaiseksi ilman ohjaajaa.
	salonki	<b>11.15–12.45</b>	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	sali luokka 116	<b>11.30–13.30</b> <b>13.00–</b>	<b>Mistä siä tuut?: Haukipudas ja Oulu</b> Miro Jääskeläinen kertoo Haukiputtaasta ja Oulusta
	sali	<b>13.45–15.45</b>	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

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**

KE	<b>22.5.</b>		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	sali	11.45–12.45	<b>Aivojumppaa</b> , jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla
	salonki	12.00–13.00	<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	<b>Karaokekerho:</b> Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua.
	Kokoontuminen Setlementin aulassa	13.30–14.30	<b>Pelataan pihapelejä.</b> Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
TO	<b>23.5.</b>		
			<b>Ikädigi mukana Digitaitoviikon tapahtumassa Mikkelin kirjastolla kello 11.00–14.00.</b> Tarkemmat tiedot tapahtumasta julkaistaan pian Setlementin ilmoitustaululla.
	luokka 116	10.00–11.30	Yhteislaulua Anneli Lokan ja Rauno Määtän johdolla.
	sali	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, tuo mukanasasi aihe/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!
	salonki	13.45–14.45	<b>Toivemusiikkitunti.</b> Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoveita ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaaleeseen liittyvän tarinan.
	Kokoontuminen Setlementin aulassa	14.00–15.00	<b>Pelataan pihapelejä.</b> Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa.
PE	<b>24.5.</b>		
		09.00–	<b>Setlementin kävelypäivä.</b> Kävelypäivänä kierrämme Mikkelin keskusta-alueen. Halutessasi voit kiertää koko reitin henkilökunnan kanssa tai voit hypätä mukaan sinulle sopivasta paikasta ja osallistua kävelyyn itsellesi sopivan ajan. Tämän kuukausiohjelman viimeiseltä sivulta löydät kävelypäivän aikataulun, josta näet pysähdyspaikat.
	Sali	10.00–11.00	<b>Setlementin soittokerho</b> Tervetuloa musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Alkeisryhmä musiikin soittamisesta kiinnostuneille. Voit ottaa oman soittimen mukaan.
			<b>Edistymisen takaamiseksi ryhmään ei oteta enää uusia osallistujia kevään aikana.</b> Ryhmää ohjaa Niko Ukkonen.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	<b>Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8–10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus).</b> Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin klo 12.00–13.00 aina 31.5.2024 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. <b>HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!</b>



MA	<b>27.5.</b>		
	Lönnotin- katu 5 (Yliopisto- keskuksen sisäpiha)	<b>10.00–10.45</b>	Ulkojumppa, Mikkelin Yliopistokeskuksen sisäpihalla. Ilmoittautumiset sähköisesti nettisivuilta tai puh. 044 753 0863. <b>Osallistumismaksun 10 € maksetaan Setlementin kohtaamispaikkaan (sis. 7 ohjattua jumppakertaa).</b> Kovalla sateella emme jumppaa.
	sali/salonki	<b>11.30–13.30</b>	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	<b>13.45–</b>	<b>Hetki valokuvametsästyksen kuvien äärellä.</b> Katsotaan yhdessä huhtikuussa kerättyjä kuvia ja arvotaan kuvia toimittaneiden kesken Setlementin kahvilippu.
	salonki	<b>14.00–15.00</b>	<b>Kirjallisuuspiiri</b> , kirjallisuuspiirissä keskustellaan ryhmässä aiemmin sovituista kirjoista. Voit tiedustella kirjoja Setlementistä. <b>Myös uudet osallistujat ovat tervetulleita mukaan kirjallisuuspiiriin.</b>
TI	<b>28.5.</b>		
	sali	<b>9.30–11.00</b>	<b>Pelataan Yatzya!</b> Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin
	Kauppakeskus Akseli	<b>10.00–11.30</b>	Senioritanssia, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	sali	<b>11.15–12.45</b>	Shakkia aloittelijoille. Kaikille shakista kiinnostuneille, joilla ei ole vielä kokemusta pelistä. Tervetuloa mukaan! Ryhmä kokoontuu toistaiseksi ilman ohjaajaa.
	salonki	<b>12.30–13.30</b>	Pelataan yhdessä sanaselityspeli <b>ALIASTA</b>
	sali	<b>13.45–15.45</b>	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
KE	<b>29.5.</b>		
	sali	<b>10.00–11.30</b>	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	sali	<b>11.45–12.45</b>	<b>Musiikin teorian alkeita.</b> Ryhmässä tutustutaan musiikin teoriaan ja nuottien lukemiseen. <b>Ryhmän tavoitteellisen oppimisen vuoksi ryhmään ei oteta uusia osallistujia kevään aikana.</b> Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Ohjaajana Niko Ukkonen.
	salonki	<b>12.00–13.00</b>	<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!
	lähtö Setlementistä	<b>13.00–</b>	<b>Kävelyryhmä</b> , lähdetään yhdessä kävelylenkille. Lähtö Setlementistä. Henkilökunnan edustaja mukana kävelyllä. Rankkasateella emme kävele.
	sali	<b>13.00–15.45</b>	<b>Karaokekerho.</b> Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua.

TO	<b>30.5.</b>		
	luokka 116	<b>10.00–11.30</b>	Yhteislaulua laulattaa Veli Muttilainen ja Anneli Laaksonen.
	sali	<b>11.30–</b>	<b>Ikädigi:</b> Katsotaan yhdessä Vilkaharjun luontoretellä otettuja kuvia.
	sali	<b>11.45–12.45</b>	Naisten keskusteluryhmä, tuo mukanasasi aihe/aiheita, joista haluat keskustella. <b>HUOM! POIKKEUKSELLINEN AIKA!</b>
	Yliopistokeskuksen auditorio (Lönnrotinkatu 5)	<b>13.00–13.45</b>	<b>Mikkelin kaupunginorkesterin konsertti</b> Kaupunginorkesteri esiintyy Mikkelin Settlementin asiakkaille Yliopistokeskuksen auditoriossa. Tervetuloa maksuttomaan konserttiin!
	sali	<b>13.45–15.45</b>	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!
	salonki	<b>14.00–15.00</b>	<b>Toivemusiikkitunti.</b> Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakoon Settlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaleeseen liittyvän tarinan.
PE	<b>31.5.</b>		
	sali	<b>10.00–11.00</b>	<b>Settlementin soittokerho</b> Tervetuloa musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Alkeisryhmä musiikin soittamisesta kiinnostuneille. Voit ottaa oman soittimen mukaan. <b>Edistymisen takaamiseksi ryhmään ei oteta enää uusia osallistujia kevään aikana.</b> Ryhmää ohjaa Niko Ukkonen.
	Raviradantie 8–10	<b>12.00–13.00</b>	<b>Kuntosalivuoro Settlementin jäsenille os. Raviradantie 8–10, 50100 Mikkelä (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus).</b> Kuntosalivuoro on tänään viimeisen kerran. <b>KUNTOSALIVUORO JÄÄ KESÄTAUOLLE!</b>

## 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/mikkelinsetlementtiry](https://www.facebook.com/mikkelinsetlementtiry)
- 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:

- **Retki Taidekeskus Salmelan avajaiskonserttiin** lauantaina 8.6. Retken hinta 65 euroa (sis. kuljetuksen sekä lipun konserttiin ja taidenäyttelyyn). Lähtö Setlementistä kello 11.45. Takaisin Mikkelissä olemme noin kello 18.50. Sitovat ilmoittautumiset 29.4.–10.5. välisenä aikana sähköisesti nettisivuilta tai puh. 044 753 0863. Peruutukset vain lääkärintodistuksella tai korvaavan lähtijän löytyessä (tiedustele Setlementistä varalistan tilannetta). **Retki toteutetaan, jos ilmoittautumisia on vähintään 35.**

Tarkempi kuvaus tapahtumasta:

*”Karjalasta kajahtaa! Viipurilaiskulttuuria vaalivien historiallisten mieskuorojen yhteiskonsertti avaa Salmelan 35. kesän Mäntyharjun kirkossa. Dramaattinen sopraano Jenni Lähttilä täydentää ohjelmiston, kuoroja johtavat Ilkka Aunu (Viipurin Lauluveikot) ja Nadja Härkönen (Karjalan Laulu-Veikot). Ohjelmistossa kuultavien säveltäjämestarien joukossa ovat Jean Sibelius, Leevi Madetoja ja P. J. Hannikainen. Konsertilla kunnioitetaan 80 vuotta sitten menetettyä Viipurin historiaa”*

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**

### Setlementin kävelypäivä perjantaina 24.5.

Kävelypäivänä kierrämme Mikkelin keskusta-alueen. Halutessasi voit kiertää koko reitin henkilökunnan kanssa tai voit hypätä mukaan sinulle sopivasta paikasta ja osallistua kävelyyhän itsellesi sopivan ajan. Rankkasateella emme kävele. Aikataulun löydät alta:

- klo 9.00** Lähtö Setlementistä (Laihalammen kautta) kohti Suur-Savon museota  
Etapin pituus noin 3,5 kilometriä
- klo 10.00** Suur-Savon museolta kohti Urpolaa  
Etapin pituus noin 2 kilometriä
- klo 11.00** Urpolan kartanolta Kaihun kautta kohti Satamaa  
Etapin pituus noin 2 kilometriä
- klo 12.00** Mikkelin Satamasta Saksalan ja Peitsarin kautta Rokkalaan  
Etapin pituus noin 2,5 kilometriä
- klo 13.00** Rokkalan K-Supermarketilta Emolan ja Kaukolan kautta Setlementille  
Etapin pituus noin 2,5 kilometriä
- klo 14.00** Kävely päättyy Mikkelin Setlementtiin

Reitin kokonaispituus on yhteensä noin 12 kilometriä. Voit päättää itse millä pisteellä hyppäät mukaan porukkaan ja missä hyppäät pois.

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**