

SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

Lönnrotinkatu 5, 50100 Mikkeli
(sisäänkäynti Kirkkokadun puolelta)

Erilaisia harrastusmahdollisuuksia tarjoava Settlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.

**Mikkelin
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

MARRASKUU 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.

Ikädigi: DigiTovereiden pienryhmäohjaukset maanantaina 4.11. ja 18.11. Lisätietoja sivuilla 2 ja 8.

Luento: ”Ravinnon tarve ja ravitsemustila ikääntyessä” maanantaina 4.11. (huomaa vaihtunut päivä!). Lisätietoja sivulla 2.

Ikädigi-luento: ”Digi- ja väestötietovirasto (DVV); Suomi.fi-valtuudet” tiistaina 5.11. Lisätietoja sivulla 3.

Nojatuolimatkailu: ”Raiteita pitkin Eurooppaan” tiistaina 5.11. Lisätietoja sivulla 3.

Perhekoti Wilho esittelee toimintaansa maanantaina 11.11. Lisätietoja sivulla 5.

Marraskuussa torstaisin **edistetään hyvinvointia** Xamkin yhteisöpedagogiopiskelijoiden johdolla. Tarkemmat kuvaukset kustakin tapaamiskerrasta ohjelmassa torstaipäivien kohdalla.

Historiaryhmä: **Mikkelin tyttölyseo maanantaina 18.11.** Lisätietoja sivulla 8.

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 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 Ohjaaja Joonas Närvänen 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!

PE	1.11.		
	sali	10.00–12.00	Valehtelijoiden peli Muistatko vielä Valehtelijoiden klubin? Tämä peli on samankaltainen vanhan TV-klassikon kanssa. Yritä keksiä hullunkurisin ja uskottavin selitys esitetyille sanalle. Parhaiten bluffannut pelaaja voittaa! Tule rohkeasti kokeilemaan!
	salonki	10.30–12.00	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!
	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 kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!
MA	4.11.		
	Patteristonkatu 3, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu sali/salonki	09.00–9.45	Aamujumppa, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin liikuntasalissa. Sali on oikea liikuntasali, josta löytyy myös asianmukaiset pukuhuoneet. Ryhmän hinta 5€/kuukausi. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Ilmoittautumiset Joonalle puh. 044 053 2384 tai sähköisesti nettisivujen kautta.
		11.30–13.15	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuoa hyväntekeväisyyteen.
	digihuone	12.00–13.00	Ikädiigi: DigiTovereiden pienryhmäohjaukset – Sovellukset; sovellusten lataaminen ja käyttöönotto Pienryhmäohjauksissa saat ohjausta rauhallisessa tahdissa 3-4 henkilön ryhmässä. Ohjauksissa käydään läpi eri aihealueita, aiheita jatkoon voi myös ehdottaa. Tarvitset mukaan oman älypuhelimien tai tabletin, jolla harjoitukset tehdään. Ilmoittaudu ohjauksiin Setlementin digihuoneessa, lista löytyy seinältä PIENRYHMÄOHJAUS. Pienryhmäohjauksia on marraskuussa 2 kertaa eri aihein. Jos toiminta kiinnostaa, suunnitellaan jatkoa keväälle.
	luokka 116	12.30–14.30	Luento: Ravinnon tarve ja ravitsemustila ikääntyessä Luento järjestää yhteistyössä Gerontologisen ravitsemuksen yhdistys Gery ry:n kanssa. Luennolla pääset testaamaan ohjatusti oman proteiininsaantiasi asiantuntija Marianna Markkasen ohjaamana. Testistä saat arvokasta tietoa ravitsemustilastasi.

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	5.11.		Vesijumppa on tauolla 5.11.
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	10.00–11.30	Senioritanssia , Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	Setlementin liikuntatila	13.00–13.45	Tuolijumppaa , Setlementin henkilökunnan ohjaamana. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä ohjaajalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros.
	Yliopisto-keskuksen auditorio, Lönnrotinkatu 5	13.00–14.30	Ikädigi: Digi- ja väestötietovirasto (DVV); Suomi.fi-valtuudet Digi- ja väestötietovirastosta Hilppa Anttila-Huhtamies kertoo etälennolla Suomi.fi-valtuuksista ja yleisesti digi- ja väestötietoviraston palveluista. Tilaisuus järjestään yhteistyössä Kyllä Onnistuu! -hankkeen kanssa.
luokka 116	13.00–14.30	Nojatuolimatka: Raiteita pitkin Eurooppaan Inka Nyström kertoo interrail-matkasta, jonka päämääränä on historiallisesti merkittävä ja koskettava vierailu Auschwitzin keskitysleirillä.	
sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.	
KE	6.11.		
	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	Aivojumppaa , jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla.
	luokka 116	13.00–15.00	Hyvän ikääntymisen etsijät Ryhmä on tarkoitettu vastikään eläkkeelle jääneille henkilöille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja ”unelmoida” myönteisestä tulevaisuudesta. Ennakkoon ilmoittautuneille.
sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.	

TO	7.11.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua Anneli Lokan ja Rauno Määtän johdolla.
	salonki	10.00–11.30	Pelataan Skip-Boa! Pinoa pöytäpinostasi kortteja kokoamispinoon numerojärjestyksessä aloittaen numero 1:stä ja jatkaen 12:een saakka. Pelaaja, joka onnistuu tässä ensimmäisenä, voittaa pelin.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	12.00–13.00	Hyvinvoinnin edistäminen. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogiopiskelijoiden ohjaama ryhmä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseen. Aiheena: Miellekartta – Mielikuvaharjoitteita ja oman luovuuden edistämistä. Osallistumalla tuet opiskelijoiden koulutusta. Ilmoittautumiset ryhmään Nikolle puh. 044 753 0863.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanaasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
	sali	13.45–14.45	Toivemusiikkitunti. Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappalettoiveita ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakkoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaaleeseen liittyvän tarinan.

PE	8.11.		Setlementti on suljettu 8.11. henkilökunnan arviointipäivän vuoksi.
	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 kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!

MA	11.11.		
	Patteriston- katu 3, Kaakkois- Suomen ammattikor- keakoulu sali/salonki	09.00–9.45	Aamujumppa, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin liikuntasalissa. Sali on oikea liikuntasali, josta löytyy myös asianmukaiset pukuhuoneet. Ryhmän hinta 5€/kuukausi. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Ilmoittautumiset Joonalle puh. 044 053 2384 tai sähköisesti nettisivujen kautta.
	salonki	11.30–13.15	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	salonki	12.00–13.00	Urheilurinki Tervetuloa keskustelemaan tuoreimmista urheilu-uutisista ja syventymään myös tuntemattomampiin lajeihin! Ryhmässä jaamme intohimon urheiluun ja pyrimme käsittelemään mahdollisimman monipuolisesti eri lajeja.
	luokka 116	13.00–14.00	Perhekoti Wilho esittäytyy Ikäihmisten perhekoti Wilho sijaitsee Mikkelin keskustassa ja tarjoaa lyhytaikaista, päivätoimintamuotoista perhehoitoa 4–6 ikäihmiselle. Päivä Wilholla tarjoaa virikkeellistä ja toiminnallista yhdessäoloa, joka tuottaa positiivista mieltä ja onnistumisen iloa. Paikka onkin oivallinen henkilölle, joka kaippaa mukavaa seuraa ja sopivasti tekemistä. Tule tutustumaan toimintaan!
TI	12.11.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	10.00–11.30	Senioritanssia , Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	sali	11.00–13.30	Sosionomien ohjaustuokio. Xamkin sosionomiopiskelijat järjestävät ohjaustuokion Setlementissä. Ohjelmassa on tuolijumppaa kello 11.00-11.45 ja muistelutuokio kello 12.00 alkaen. Tarkempaa sisältöä voit tiedustella henkilökunnalta. Osallistumalla tuet opiskelijoiden koulutusta.
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA .
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. Hinta 75€ sisältää 30 jumppakertaa. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.	
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

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	13.11.		
	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	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.
	Yliopisto-keskuksen auditorio, Lönnrotinkatu 5	13.00–14.30	Ikädigi: Ikääntyneet digiyhteiskunnassa – Oppia ikä kaikki ja muita oivalluksia Luennoitsijana Väitöskirjatutkija Laura Pajula , Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikkö, Jyväskylän yliopisto Luennolla kuullaan tutkimustuloksiin perustuen: <ul style="list-style-type: none"> • Miten ikääntyneiden digiosallisuus toteutuu • Ikääntyneet digiyhteiskunnassa: toiveet, haasteet ja tarpeet • Vinkkejä digitaitojen edistämiseen
salonki	13.00–15.00	Tilaisuutta tukemassa Suur-Savon Osuuspankki Pelataan sanapeliä. Klassikkopelissä pelaajat keräävät pisteitä vuorotellen laudalle laatimistaan sanoista. Eniten pisteitä saanut voittaa. Peli sopii esimerkiksi kaikille ristikoita rakastaville tai muille ajattelua vaativista peleistä kiinnostuneille. Tule rohkeasti mukaan! Opetamme pelin säännöt.	

TO	14.11.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Muttilainen ja Anneli Laaksonen.
	salonki	10.00–11.30	Pelataan Unoa! Hauska peli, jossa tarkoituksena on päästä eroon omista korteista.
	luokka 116	12.00–13.00	Hyvinvoinnin edistäminen. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogiopiskelijoiden ohjaama ryhmä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseen. Aiheena: Tietovisa – Palkintoja luvassa. Osallistumalla tuet opiskelijoiden koulutusta. Ilmoittautumiset ryhmään Nikolle puh. 044 753 0863.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanaasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	sali	13.45–14.45	Ikädigi: Digitreenit Tervetuloa oppimaan digilaitteiden ja -palveluiden käyttöä itse tekemällä ryhmässä! Treeneissä käydään läpi kuukauden aihetta ja harjoitellaan omalla laitteella. Aiheena: Kirjautuminen ja tunnusten hallinta (vahva tunnistautuminen)
salonki	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.	
PE	15.11.		
	sali	10.00–12.00	Valehtelijoiden peli Muistatko vielä Valehtelijoiden klubin? Tämä peli on samankaltainen vanhan TV-klassikon kanssa. Yritä keksiä hullunkurisin ja uskottavin selitys esitetyille sanalle. Parhaiten bluffannut pelaaja voittaa! Tule rohkeasti kokeilemaan!
	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 kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. 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	18.11.		
	Patteriston- katu 3, Kaakkois- Suomen ammattikor- keakoulu sali/salonki	09.00–9.45	Aamujumppa, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin liikuntasalissa. Sali on oikea liikuntasali, josta löytyy myös asianmukaiset pukuhuoneet. Ryhmän hinta 5€/kuukausi. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Ilmoittautumiset Joonalle puh. 044 053 2384 tai sähköisesti nettisivujen kautta.
		11.30–13.15	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	digihuone	12.00–13.00	Ikädigi: DigiTovereiden pienryhmäohjaukset – QR-koodi, mikä se on ja kuinka käytän Pienryhmäohjauksissa saat ohjausta rauhallisessa tahdissa 3-4 henkilön ryhmässä. Ohjauksissa käydään läpi eri aihealueita, aiheita jatkoon voi myös ehdottaa. Tarvitset mukaan oman älypuhelimien tai tabletin, jolla harjoitukset tehdään. Ilmoittaudu ohjauksiin Settlementin digihuoneessa, lista löytyy seinältä PIENRYHMÄOHJAUS . Pienryhmäohjauksia on marraskuussa 2 kertaa eri aihein. Jos toiminta kiinnostaa, suunnitellaan jatkoa keväälle.
	luokka 116	13.30–	Historiaryhmä: Mikkelin Tyttölyseo Urheilupuiston koululla on takanaan pitkä historia, jonka aikana koulun nimi on ehtinyt vaihtua monta kertaa. Koulu aloitti Mikkelin Yksityisenä Suomalaisena Tyttökouluna syyskuussa 1879. Koulun täyttäessä 70 vuotta vuonna 1949 se muuttui 9-luokkaiseksi Mikkelin Tyttölyseoksi siten, että yli 40 vuotta yksityisenä toimineet jatkoluokat otettiin valtion omistukseen. Leena Haapasaari alustaa Settlementissä järjestettävä tilaisuuden koulun historiasta, jossa pääset halutessasi tuomaan esiin myös omia muistoja koulusta.
TI	19.11.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	10.00–11.30	Senioritanssia , Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Settlementistä.
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	Setlementin liikuntatila	13.00–13.45	Tuolijumppaa , Settlementin henkilökunnan ohjaamana. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä ohjaajalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta. Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros.
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemen- katu 8b	13.15–13.45	Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Hinta 75€ sisältää 30 jumppakertaa. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.	

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	20.11.		
	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	Setlementin Pubivisa (ilman pubia). Setlementin hauskassa visailussa testataan tietämystä yleistiedosta urheiluun ja maantietoon. Voit kerätä oman 2–4 henkilön joukkueen tai tule vain paikalle, löydämme sinulle joukkueen.
	luokka 116	13.00–15.00	Hyvän ikääntymisen etsijät Ryhmä on tarkoitettu vastikään eläkkeelle jääneille henkilöille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja ”unelmoida” myönteisestä tulevaisuudesta. Ennakkoon ilmoittautuneille.
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.

TO	21.11. luokka 116	10.00–11.30	Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita automaailman ilmiöistä. Keskustelut ovat pitäneet sisällään muun muassa autoalan opetuksen historiaa, paikallisia vaikuttajia sekä turvallisuutta ja polttoainemuotoja. Tapaamisen teema vaihtelee kuukausittain. Lokakuun sisällöstä lisää myöhemmin ilmoitustaulun mainoksessa. Tervetuloa kaikki autoista kiinnostuneet!
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua Anneli Lokan ja Rauno Määtän johdolla.
	salonki	10.00–11.30	Pelataan Skip-Boa! Pinoa pöytäpinostasi kortteja kokoamispiinon numerojärjestyksessä aloittaen numero 1:stä ja jatkaen 12:een saakka. Pelaaja, joka onnistuu tässä ensimmäisenä, voittaa pelin.
	luokka 116	12.00–13.00	Hyvinvoinnin edistäminen. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogiopiskelijoiden ohjaama ryhmä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseen. Aiheena: Tarinat paljastuu – Kuka on kenenkin tarinan takana? Osallistumalla tuet opiskelijoiden koulutusta. Ilmoittautumiset ryhmään Nikolle puh. 044 753 0863.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanaasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
	sali	13.45–14.45	Toivemusiikkitunti. Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakkoon Settlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaaleeseen liittyvän tarinan.
PE	22.11. Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Settlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Settlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. HUOMAA, ETTÄ SETTLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!
LA	23.11. Kauppakeskus Stella	10.00–13.00	Settlementti mukana Kauppakeskus Stellassa järjestettävässä Yhdistysten lauantai -tapahtumassa kello 10.00-13.00.

MA	25.11.		
	Patteriston- katu 3, Kaakkois- Suomen ammattikor- keakoulu sali/salonki	09.00–9.45	Aamujumppa, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin liikuntasalissa. Sali on oikea liikuntasali, josta löytyy myös asianmukaiset pukuhuoneet. Ryhmän hinta 5€/kuukausi. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Ilmoittautumiset Joonalle puh. 044 053 2384 tai sähköisesti nettisivujen kautta.
	salonki	11.30–13.15	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuoa hyväntekeväisyyteen.
	salonki	12.00–13.00	Urheilurinki Tervetuloa keskustelemaan tuoreimmista urheilu-uutisista ja syventymään myös tuntemattomampiin lajeihin! Ryhmässä jaamme intohimon urheiluun ja pyrimme käsittelemään mahdollisimman monipuolisesti eri lajeja.
	salonki	13.30–15.00	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 pohdintoista. Voit jakaa kuolemaan liittyviä ajatuksia, tunteita ja tarinoita kunnioittavassa ilmapiirissä. Kahvilassa ei ole valmista alustusta aiheelle, vaan määrittelemme yhdessä mistä tapaamisessa puhumme.
	salonki	14.00–15.00	Kirjallisuuspiiri. Ryhmässä keskustellaan aiemmin yhdessä sovitusta kirjoista. Voit tiedustella kirjoja Setlementistä. Kirjastoringin työntekijä lainaa kirjat osallistujille ja ne on noudettavissa Setlementistä. Myös uudet osallistujat ovat tervetulleita mukaan kirjallisuuspiiriin. Kysy lisää henkilökunnalta tai tule rohkeasti mukaan tälle tapaamiskerralle.
TI	26.11.		
	salonki	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Setlementin liikuntatila Lönnrotinkatu 7	10.00–11.30	Senioritanssia, Lönnrotinkatu 7, Kansalaisopiston kellarikerros. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA.
	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. Hinta 75€ sisältää 30 jumppakertaa. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
	salonki	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

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	27.11.		
	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	Pelataan BINGOA! Bingo on suosittu seurapeli kaiken ikäisten keskuudessa. Tuo mukanasikin palkinto, jonka arvo on korkeintaan 3 euroa. Palkinnot määräytyvät bingovoittajille sattumanvaraisesti.
	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.
	salonki	13.00–14.00	Pelataan korttia. Pelataan yhdessä klassisia korttip pelejä kuten Tikkiä, Ristiseiskaa ja Mustaa-Maijaa. Voit myös ehdottaa omaa suosikkikorttipeliäsi.
TO	28.11.		
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Muttilainen ja Anneli Laaksonen.
	salonki	10.00–11.30	Pelataan Unoa! Hauska peli, jossa tarkoituksena on päästä eroon omista korteista.
	luokka 116	12.00–13.00	Hyvinvoinnin edistäminen. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogiopiskelijoiden ohjaama ryhmä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseen. Aiheena: Lapsuuskuvien arvailu. Tälle kerralle toimita Settlementtiin ennakkoon oma lapsuus-/nuoruuskuvasi. Osallistumalla tuet opiskelijoiden koulutusta. Ilmoittautumiset ryhmään Nikolle puh. 044 753 0863.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanasikin aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	sali	13.30–14.30	Ikädigi: Digitreenit Tervetuloa oppimaan digilaitteiden ja -palveluiden käyttöä itse tekemällä ryhmässä! Treeneissä käydään läpi kuukauden aihetta ja harjoitellaan omalla laitteella. Aiheena: Sovellusten hallinta
	salonki	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.

PE	29.11.	Retki: Eduskuntaan ja Tamminiemeen sekä Tuomaan markkinoille
	Lähtö Setlementistä 6.30	Ennakkoon ilmoittautuneille. Lähtö Mikkelin Setlementistä kello 6.30. Matkalla pysähdymme aamupalalle Vierumäen matkakeitaalle. Eduskuntaan saavumme noin kello 10.00. Varaa päällesi lämmintä, sillä turvatarkastukseen otetaan kerralla vain 25 henkilöä. Ennen opastusta kaikki kantamukset ja ulkovaatteet tulee jättää naulakkoon. Eduskuntaan ei saa tulla nastakengissä. Käytä nastakenkien suojuksia tai vaihda kengät toisiin. Eduskuntavierailun jälkeen ruokailemme kirjasto Oodin ravintolassa kello 13.00. Jatkamme matkaa Tamminiemeen kello 14.15, jossa meille on varattu opastettu kierros. Päivä huipentuu Senaatintorin juuri avatuilla Tuomaan markkinoilla, jossa pääset kiertämään vapaasti torikojuilla. Paluumatkalle lähdemme kello 19.00. Matkalla teemme lisäksi 30 minuutin pysähdyksen Renkomäen ABC:llä.
	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 kello 12.00-13.00 aina 30.5.2025 saakka. Ohjausta saatavilla mahdollisuuksien mukaan. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!

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 ohjelmaan **”Nojatuolimatkailu”** tai kotiseudustaan ohjelmaan **”Mistä siä tuut?”**. Kysy rohkeasti lisää Nikolta. Toteutustapa esitelmissä on vapaa ja henkilökunta auttaa esitysten valmistelussa. Henkilökunta tukee esitelmöitsijää tarvittaessa myös esitelmän aikana.

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**

Tulossa:

- Ikädigi:** Digitaalinen joulukortti Canvalla. Harjoitellaan ilmaisen Canvan käyttöä, työpaja sisältää 2 tapaamista. **Maanantaina 2.12. klo 13.00–14.30 ja tiistaina 10.12. klo 12.00–13.30.** Canvalla voi luoda visuaalista sisältöä. Kahden kerran tapaamisissa tehdään digitaalinen joulukortti. Aiempaa kokemusta ei Canvasta tarvitse olla, harjoittelemme perusasioita. Canvaan kirjaudutaan esim. Google-tunnuksilla osoitteessa www.canva.com. Jos tarvitset ohjausta tunnusten käyttöön, kerro tästä ilmoittautumisen yhteydessä, jotta saadaan tunnukset kaikille ennen ensimmäistä kertaa toimimaan. Ota mukaan oma tabletti tai kannettava tietokone. Mahdollisuus harjoitella myös kolmella Ikädigin tabletilla. Ilmoittautuminen 18.11. alkaen Mickelle puh 044 493 8459. Mukaan mahtuu 15 ensimmäisenä ilmoittautunutta.
- Mikkelin Setlementti täyttää tänä vuonna 25 vuotta!** Syntymäpäiviä juhlietaan keskiviikkona 11.12. Yliopistokeskuksen auditoriossa **kello 13.00** alkaen. Juhlissa puheenvuoroja esittävät Mikkelin Setlementti ry:n hallituksen varapuheenjohtaja Leevi Piispa, Mikkelin kaupunginjohtaja Janne Kinnunen sekä Setlementtiliiton edustaja. Ohjelman jälkeen kahvit. Lisäksi ohjelmassa on muistoja vuosien varrelta sekä pitkänlinjan aktiivisten setlementtiläisten palkitseminen. Ilmoittautumiset 4.–29.11. välisenä aikana Joonalle puh. 044 053 2384 tai nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Mahdolliset muistamiset pyydämme ystävällisesti osoittamaan Mikkelin Setlementti ry:n tilille: **FI38 1099 3000 4083 55, viestikenttään teksti 25-vuotislahja.**
- Ikädigi: Tekoäly – huviksi ja hyödyksi**
Lauri Ylä-Jussila Otavan opistosta pitää kurssin tekoälystä. Kurssilla saat ohjausta ja vinkkejä tekoälyn hyödyntämiseen, sekä pääset itse harjoittelemaan. Ennakkotietoa tai osaamista et tarvitse, eli innostus ja kiinnostus riittää. Ota kurssille mukaan oma laite (kannettava tietokone tai tabletti), jos sellainen löytyy. Muutamia lainakoneita on tarjolla, mutta helpointa on oppia nämä taidot omalla koneella, jolloin kaikki toimii samalla tavalla sitten myös kotona. Kurssilla harjoitellaan mm. ChatGPT:n käyttöä, johon kirjaudutaan Google-tilin tunnuksilla tai luodaan tunnukset. Jos tarvitset ohjausta tunnusten luomiseen, varaa ilmoittautumisen yhteydessä aikasi tähän. **Kurssi sisältää 3 tapaamiskertaa. Ilmoittaudu kurssille 8.1. alkaen Lauralle puh 044 306 0229. Kurssilla on paikkoja 14, jotka täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.**
23.1. klo 14.00–16.00 luokka 116
30.1. klo 14.00–16.00 Sali
6.2. klo 14.00–16.00 luokka 116

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**