MÄNTYHARJUN HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

KISALA (Urheilutie 1) p. 044 755 3222 / Saija
mantyharju@mikkelinsetlementti.fi
Avoinna: Ma-Pe ohjelman mukaisesti.

MARRASKUU 2026

Ryhmiin ilmoittautuminen puh. 044 755 3222 / Saija. Ryhmät ovat kaikille avoimia, ellei toisin mainita. Erilaisia harrastusmahdollisuuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö. Osallistuminen ryhmiin on jokaisen omalla vastuulla. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

MA	**2.11.**	**10.00–**	**Shanghai -maraton**, pelataan korttipeli Shanghaita ja kahvitellaan. Opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. Tervetuloa uudetkin pelaajat.
TI	**3.11.**	**10.00–12.00** **13.00–14.00**	**Muistikuntopiiri,** erilaisia muistinvirkistys tehtäviä. **Yhteislaulu** Velin ja Matin johdolla.
KE	**4.11.**	**10.00–12.00** **12.00–**	**Pelipäivä** pelataan korttipelejä, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. **Sanasokkelot**, tehdään yhdessä sanasokkeloita.
TO	**5.11.**	**10.00–11.00** **11.00–**	**Kävelylenkki,** kokoontuminen Kisalan pääovella. **Aamupäiväkahvit**, Kaneliässässä, (omakustanteinen).
PE	**6.11.**		**Kohtaamispaikka suljettu.**
MA	**9.11.**	**10.00–12.00** **12.30–13.30**	**Muistinvirkistystä**, SANAT. Opastamme tarvittaessa minkälaisesta muistinvirkistyksestä on kyse. **Setlementin Ikädigi-hanke, DigiTreenit:** Suomi.fi-valtuudet. Katsotaan yhdessä Digi- ja väestötietoviraston järjestämän webinaari tallenne, jossa käydään läpi asioiden hoitamista toisen puolesta Suomi.fi-valtuuksien avulla. Suomi.fi-valtuudet on sähköinen valtakirja, jonka avulla toisen asioita voi hoitaa julkisissa digitaalisissa palveluissa, kuten esimerkiksi OmaKannassa.
TI	**10.11.**	**10.00–11.45** **12.00–**	Pelataan **Rummikubia**, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. **Isänpäivä jatkot.** Eläkkeensaajat ovat kutsuneet meidät isänpäivä jatkolle, Kisalan alakertaan. Luvassa ohjelmaa ja kahvittelua. **Ilmoittautuminen Saijalle 3.11. mennessä.**
KE	**11.11.**	**10.00–12.00** **12.30–14.00**	**Pelipäivä** pelataan korttipelejä, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. **Muistaakseni -ryhmä** ohjaajana Aini Ruhanen, keskusteluryhmän aiheena; metsä. Yhteistyössä Mikkelin seudun Muisti ry kanssa.
TO	**12.11.**	**10.00–11.45** **12.00–14.00**	**Turinatupa ja pulinaporukka,** keskusteluryhmä**.** **Tekoäly tutuksi – käytännönläheinen koulutus.** Tekoäly tutuksi -käytännönläheinen kurssi. Koulutuksessa tutustumme tekoälyyn turvallisesti ja käytännönläheisesti. Kokeilemme yhdessä esimerkiksi kysymysten esittämistä, tekstien muokkaamista, tiedon jäsentämistä, kuvien, musiikin ja video tekoa ja muuta ideointia. Samalla keskustelemme tekoälyn luotettavuudesta, tietosuojasta ja siitä, mitä tekoälylle ei kannata kertoa. Ota mukaan oma laitteesi, esim. puhelin tai kannettava tietokone. Koulutuksessa edetään rauhallisesti, kokeillaan yhdessä ja kysyä saa matkan varrella aivan kaikkea. Koulutuksen vetäjänä toimii Lauri Ylä-Jussila Otavan Opistolta. **Ilmoittaudu Saijalle 5.11 mennessä.**
PE	**13.11.**	**10.00–12.00** **12.00–12.15** **12.15–**	**Käsityökahvila.** **Tasapainojumppa.** **Pelataan Bocciaa**, Kisalan Mäntyareenalla, sisäpelikengät, tossut tai paljaat jalat.
MA	**16.11.**	**10.00–12.0** **12.00–14.00**	**Pelataan Yatzya**, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. **Suomalaiset laulajat;** keskustelussa **Vesa-Matti Loiri** ja hänen musiikkiuransa.

TI	**17.11.**	**10.00–11.00** **13.00–14.00**	**Diakoni Minna Pennanen,** keskusteluryhmä. **Yhteislaulu** Velin ja Matin johdolla.
KE	**18.11.**	**10.00–12.00** **12.00–**	**Pelipäivä** pelataan korttipelejä, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. **Muistikuntopiiri,** erilaisia muistinvirkistys tehtäviä.
TO	**19.11.**	**10.00–12.00** **12.00–**	**Levyraati huumori- ja hupi lauluista,** osallistujat arvioivat yhdessä kuunneltavia musiikkikappaleita pistein ja sanallisesti. **Musavisa.** Musiikki aiheinen tietovisa.
PE	**20.11.**	**12.00–12.15** **12.15–**	**Tasapainojumppa.** **Pelataan Bocciaa**, Kisalan Mäntyareenalla, sisäpelikengät, tossut tai paljaat jalat.
MA	**23.11.**	**10.00–12.00** **12.30–13.30**	**Hyvinvoiva Nainen,** keskusteluryhmä. **Setlementin Ikädigi-hanke, DigiTreenit**: Älypuhelimen käytön perusteet. Kerrataan älypuhelimen käyttöön liittyviä perusasioita ja hyödyllisiä toimintoja. Lisäksi tutustutaan netistä löytyviin itseopiskelumateriaaleihin ja pohditaan voisiko tekoälyä hyödyntää henkilökohtaisena apurina älypuhelimen käytön harjoittelussa.
TI	**24.11.**	**10.00–12.00** **13.00–14.00**	**Pelataan SkipBoa,** opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. **Yhteislaulu** Velin ja Matin johdolla.
KE	**25.11.**	**10.00–12.00** **12.30–14.00**	**Pelipäivä** pelataan korttipelejä, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. **Muistaakseni -ryhmä** ohjaajana Aini Ruhanen, keskusteluryhmän aiheena; veteraanien lapset. Yhteistyössä Mikkelin seudun Muisti ry kanssa.
TO	**26.11.**	**10.00–12.00** **12.00–14.00**	**Suomalaiset kirjailijat ja heidän teoksensa,** Enni Mustonen. **Ratkotaan sanaristikoita**, ohjaajana Pauli Pöyhönen. Lisäksi tehdään sudokuja ja kryptoja Saijan kanssa.
PE	**27.11.**	**10.00–12.00** **12.00–12.15** **12.15–13**	**Käsityökahvila.** **Tasapainojumppa.** **Pelataan Bocciaa**, Kisalan Mäntyareenalla, sisäpelikengät, tossut tai paljaat jalat.
MA	**30.11.**	**10.00–13.00**	**Nyyttärihenkiset pikkujoulut Leijona kodalla.** Leikkimielistä ohjelmaa. Setlementti tarjoaa glögit. Ilmoittautumiset Saijalle 23.11. mennessä. Mahdollisuus myös makkaran paistoon (ota mukaan omat makkarat).

TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN!

- **Ryhmät ovat kaikille avoimia, ellei toisin mainita**
- **Tutustu meihin myös Internet-sivuillamme www.mikkelinsetlementti.fi**