

SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

Lönnotinkatu 5, 50100 Mikkeli
(sisäänkäynti Kirkkokadun puolelta)

Erlaisia harrastusmahdollisuuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.

**Mikkelin
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

SYYSKUU 2023 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.

Jos haluat tukea yhdistyksen toimintaa, voit maksaa jäsenmaksun 20 € kohtaamispaikkaan.

Aamu- ja tuolijumppaa järjestetään Kauppakeskus Akselin yläkerrassa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmiin ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

Jumppaa hengellisen musiikin tahtiin järjestetään syyskuussa perjantaisin kello 10.00–11.00. Ilmoittaudu mukaan puh. 044 053 2384 tai ilmoittautumiskansioon.

Historiaryhmä tutustuu vanhaan pyykkitupaan ja pyykinpesuun 4.9. Lue lisää ohjelman sivulta 2.

Infotilaisuus MLL:n vapaaehtoistoiminnasta eläkeläisille. Lue lisää ohjelman sivulta 3.

Setlementissä alkaa uusia musiikkiryhmiä! Tervetuloa mukaan!

Vesijumppaa järjestetään 29.8. alkaen tiistaisin kello 13.15–13.45. Sitovat ilmoittautumiset Nikolle puh. 044 753 0863 tai ilmoittautumiskansioon. Kauden hinta on 62 euroa (sis. 31 jumppakertaa).

Ikädigi järjestää infotilaisuudet Eloisan digipalveluista maanantaina 11.9. ja kirjastopalveluista torstaina 21.9.

Senior Shop Mikkelin Setlementin kohtaamispaikalla torstaina 21.9. kello 10.00–14.00.

Nojatuolimatkailussa Hilma Harmoinen kertoo, millaista on osallistua World Gymnaestradaan. Lisää ohjelman sivulla 9.

Ikädigihankkeelta on mahdollista saada myös henkilökohtaista opastusta tietokoneen ja/tai älylaitteen käyttöön. Varaa aikasi toimistolla tai soita Tarulle puh. 044 493 8459 tai Lauralle puh. 044 306 0229.

Tavoitat meidät puhelimella ma-pe klo 9.00–16.00:

Järjestöassistentti Hilma Harmoinen puh. 040 147 1697
Toimintakoordinaattori Niko Kaunisto puh. 044 753 0863
Toiminnanjohtaja Marju Kiiski puh. 050 529 3361

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

Sähköposti: etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi

Kohtaamispaikkamme on auki:

ma-to 9.00–15.45
pe 9.00–12.00
Tervetuloa!

| | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PE | 1.9. | | |
| | Lähtö Setlementistä (os. Lönnotinkatu 5) | 10.15–17.00 | Konserttimatka: ABBA - Thank You For the Music, Sibeliustalo, Lahti. Ennakoon ilmoittautuneille. Lähtö Mikkelin Setlementistä (Lönnotinkatu 5, 50100 Mikkelä) kello 10.15. Takaisin Mikkelissä olemme noin kello 17.00. Matkalla mahdollisuus ruokailla omakustanteisesti Vierumäen Matkakeitaalla. Konsertin kesto noin 2 tuntia (sis. väliajan). |
| | Raviradantie 8–10 | 12.00–13.00 | Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8–10, 50100 Mikkelä (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin klo 12.00–13.00 aina 31.5.2024 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00! |
| MA | 4.9. | | |
| | Kauppakeskus Akseli | 09.00–09.45 | Jumppa 1, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista. |
| | Kauppakeskus Akseli | 10.00–10.45 | Jumppa 2, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista. |
| | sali/salonki | 11.30–13.30 | Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen. |
| | Kokoontumi- nen Elomaantalon vieressä (Pirttiniemen- kadun ja Päämajan- kadun risteys) | 13.30– | Historyryhmä: Tutustuminen vanhaan pyykkitupaan ja pyykinpesuun. Ryhmä vierailee vapaaehtoisohjaaja Leena Haapasaaren luona, missä päästään tutustumaan entisajan pyykinpesutapoihin. Halutessasi voit osallistua myös omakustanteiseen kahvitukseen Miun juuret -kahvilassa, missä jutustelua jatketaan. Kokoontuminen Elomaan talon vieressä (Pirttiniemenkadun ja Päämajakadun risteys). Pyykitupaan mahtuu rajallinen määrä, jonka vuoksi ryhmään mahtuu 15 ensimmäisenä ilmoittautunutta. Ilmoittautua voit 28.8.–1.9. välisenä aikana Anne-Marille puh. 044 053 2384 tai ilmoittautumiskansioon. |

| | | | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TI | 5.9. | | |
| | sali | 10.00–11.00 | ENGLANNIN Keskusteluryhmä palaa kesätauolta: Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat. |
| | Kauppakeskus Akseli | 10.00–11.30 (Huomaa muuttunut aika) | Senioritanssia, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä. HUOMAA MUUTTUNUT ALOITUSAIKA! |
| | salonki | 11.15–12.45 | SHAKKIA ALOITTELIJOILLE PALAA KESÄTAUOLTA. Ryhmä shakista kiinnostuneille, joilla ei ole vielä kokemusta pelistä. Tervetuloa mukaan! |
| | sali | 11.30–13.30 | Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan! |
| | Kauppakeskus Akseli | 13.00–13.45 | Tuolijumppaa , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista. |
| | luokka 116 | 13.00–14.00 | Infoa MLL:n vapaaehtoistoiminnasta: Monien lapsiperheiden turvaverkot ovat vähäiset ja lasten isovanhemmat asuvat kaukana. Etsimmekin siis juuri eläkeikäisiä MLL:n vapaaehtoisiksi, jotka voisivat toimia lasten, nuorten ja perheiden tukena. Tule kuulemaan lisää, mikäli haluaisit mielekästä tekemistä arkeen, iloisia kohtaamisia, yhteisöllisyyttä ja mahdollisuuden jakaa elämäkokemustasi! |
| Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b | 13.15–13.45 (13.00 pääsy altaille) | Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Syyskaudella jumppa järjestetään 15 kertaa ja keväällä 16 kertaa. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai ilmoittautumiskansioon. Huom! Ilmoittautuminen on sitova. Hinta 62 € (sis. 31 ohjattua jumppakertaa). | |
| sali | 13.45–15.45 | Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. | |
| KE | 6.9. | | |
| | sali | 10.00–11.30 | Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista. |
| | salonki | 12.00–13.00 | Ikädigi: Digihelppi Helppiin voit tulla nopeasti ratkaistavan ongelman kanssa. Tarkoitus on tarjota nopea apu yksittäisiin asioihin kuten lippujen varaamiseen, sovellusten käyttöönottoon tai sähköpostiliitteiden avaamiseen. Aikaa ei tarvitse varata, vaan apua saa tulemalla paikalle! |
| | luokka 116 | 12.00–13.00 | RYHMÄ JATKUU: Kurkistus klassisen musiikin maailmaan. Alustus päivän teemaan, jota jatketaan keskustelulla ja musiikin kuuntelulla. Ohjelma on avoin kaikille, eikä sinulla tarvitse olla taustaa musiikista. |
| | sali | 13.00–15.45 | Karaokekerho: Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. |
| Kokoontuminen Setlementin aulassa | 13.30–14.30 | Pelataan pihapelejä. Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa. | |

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 | 7.9. sali | 9.00–10.00 | Ikädigi: Digitreenit 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 | YHTEISLAULUT ALKAVAT: Yhteislaulua Anneli Laaksosen ja Veli Muttilaisen johdolla. |
| | sali | 12.15–13.30 | Naisten keskusteluryhmä, tuo mukanasasi aihe/aiheita, joista haluat keskustella. |
| | luokka 116 | 13.30–14.30 | UUTISIA JA UUTISANKKOJA. Tule mukaan keskustelemaan ja höyhentämään ajankohtaisia uutisia ja uutisankkoja! Paikalla uutisia pyörittelemässä ja arvuuttelemassa Riia Marttinen Mikkelin seutukirjastosta. Tervetuloa myös uudet osallistujat! |
| | salonki | 13.45–15.45 | Pelataan yhdessä shakkia. Edistyneille shakin pelaajille. Tervetuloa myös uudet pelaajat! |
| | sali | 14.30–15.30 | Levyraati, voit jättää toiveesi ennakoon kohtaamispaikalle tai ehdottaa paikan päällä levyraadissa. |
| PE | 8.9. Porrassalmen- katu 28 | 10.00–10.45 | Jumppaa hengellisen musiikin tahtiin osoitteessa Porrassalmenkatu 28. Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ilmoittautumiset Anne-Marille puh 044 053 2384 tai ilmoittautumiskansioon. Huom! Saavuthan ajoissa, sillä liikuntatilan ulko-ovi lukitaan kello 10.00. |
| | luokka 116 | 10.00–11.00 | UUSI OHJELMA: Musiikin teorian alkeita Haluaisitko oppia lukemaan nuotteja? Aloitamme ruohonjuuritasolta matalan kynnyksen tutustumisen musiikin teoriaan ja nuottien lukemiseen. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta aiheesta. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Ryhmää ohjaa Niko Ukkonen. |
| | Raviradantie 8–10 | 12.00–13.00 | Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8–10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin klo 12.00–13.00 aina 31.5.2024 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00! |
| MA | 11.9. Kauppakeskus Akseli | 09.00–09.45 | KOHTAAMISPAIKKA SULJETAAN 11.9. POIKKEUKSELLISESTI KELLO 14.15 Jumppa 1, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista. |
| | Kauppakeskus Akseli | 10.00–10.45 | Jumppa 2, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista. |
| | sali/salonki | 11.30–13.30 | Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen. |
| | luokka 116 | 12.00–14.00 | Ikädigi: Eloisan digipalveluiden esittely Esittelyssä Etelä-Savon hyvinvointialueen digipalvelut mm. chat ja digilääkäri, sekä erilaiset yhteydenottotavat, sekä lomakkeet. |

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 | 12.9. | | |
| | sali | 10.00–11.00 | Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat. |
| | Kauppakeskus Akseli | 10.00–11.30 (Huomaa muuttunut aloitusaika) | Senioritanssia, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä. HUOMAA MUUTTUNUT ALOITUSAIKA! |
| | sali | 11.15–12.45 | Shakkia aloittelijoille. Ryhmä shakista kiinnostuneille, joilla ei ole vielä kokemusta pelistä. Tervetuloa mukaan! |
| | salonki | 12.00–13.00 | Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA |
| | salonki | 13.00–14.00 | 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! |
| | luokka 116 | 13.00–14.00 | Ikäinstituutin webinaari 1/3: Elämänmuutoksen keskellä – miten eteenpäin? Webinaareissa syvennytään siihen, millaisia voimavaroja elämänmuutoksissa voi syntyä. Osallistujille tarjotaan tietoa mielen joustavuudesta ja annetaan vinkkejä oman selviytymiskyvykkyyden vahvistamiseen. Loput kaksi webinaari: ”Voimavarat muutoksissa – kuinka tunnistat” tiistaina 7.11. ja ”Toiveikkaasti tulevaan – Mihin suuntaat?” tiistaina 12.12. |
| | Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b | 13.15–13.45 (13.00 pääsy altaille) | Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Syyskaudella jumppa järjestetään 15 kertaa ja keväällä 16 kertaa. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai ilmoittautumiskansioon. Huom! Ilmoittautuminen on sitova. Hinta 62 € (sis. 31 ohjattua jumppakertaa). |
| | sali | 13.45–15.45 | Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. |
| KE | 13.9. | | |
| | sali | 10.00–11.30 | Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista. |
| | salonki | 11.00–12.00 | RUOTSIN KESKUSTELURYHMÄ PALAA KESÄTAUOLTA. Vapaata keskustelua ruotsiksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat. |
| | sali | 11.45–12.45 | Aivojumppaa, jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla. |
| | salonki | 12.00–13.00 | Ikädigi: Digihelppi Helppiin voit tulla nopeasti ratkaistavan ongelman kanssa. Tarkoitus on tarjota nopea apu yksittäisiin asioihin kuten lippujen varaamiseen, sovellusten käyttöönottoon tai sähköpostiliitteiden avaamiseen. Aikaa ei tarvitse varata, vaan apua saa tulemalla paikalle! |
| | sali | 13.00–15.45 | Karaokekerho: Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. |
| | Kokoontuminen Setlementin aulassa | 13.30–14.30 | Pelataan pihapelejä. Peleinä muun muassa mölkky, petanque ja possupeli. Kokoonnutaan yhdessä Setlementin aulassa, josta siirrytään Yliopistokeskuksen sisäpihalle. Huom! Rankkasateella emme pelaa. |

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 | 14.9. | | |
| | sali | 9.00–10.00 | Ikädigi: Digitreenit 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 Anneli Lokka ja Rauno Määttä. |
| | salonki | 12.15–13.30 | Naisten keskusteluryhmä, tuo mukanasasi aihe/aiheita, joista haluat keskustella. |
| | sali | 12.30–13.30 | SAKSAN KESKUSTELURYHMÄ PALAA KESÄTAUOLTA: Keskusteluryhmä jo hiukan saksan kieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi! |
| salonki | 13.45–15.45 | Pelataan yhdessä shakkia. Edistyneille shakin pelaajille. Tervetuloa myös uudet pelaajat! | |
| sali | 14.30–15.30 | Toivemusiikkitunti: Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaaleeseen liittyvän tarinan. | |
| PE | 15.9. | | |
| | Lähtö Setlementistä (Lönnrotin- katu 5) | Lähtö kello 7.45 Paluu noin kello 21.30 | Retki Ateneumin taidemuseoon ja Hietaniemen hautausmaalle (ennakkoon ilmoittautuneille). Lähtö Mikkelin Setlementistä kello 7.45. Matkalla pysähdymme 30 minuutin jaloittelutauolle Vierumäen Matkakeitaalle. Ateneumissa olemme perillä noin kello 11.00. Ryhmälle on varattu näyttelyintro kello 11.30–12.00, jonka jälkeen pääset tutustumaan näyttelyyn omatoimisesti. Näyttelyn jälkeen voit nauttia omatoimisesti lounaan kaupungilla ja kiertää muita itseäsi kiinnostavia kohteita. Kello 15.30 jatkamme matkaa kierrokselle Hietaniemen hautausmaalla. Paluumatkalle lähdemme noin kello 18.00. Matkalla teemme vielä 45 minuutin pysähdyksen Lahdessa Renkomäen ABC:lla, jossa on mahdollista ruokailla omakustanteisesti. |
| | Porrassalmen- katu 28 | 10.00–10.45 | Jumppaa hengellisen musiikin tahtiin osoitteessa Porrassalmenkatu 28. Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ilmoittautumiset Anne-Marille puh 044 053 2384 tai ilmoittautumiskansioon. Huom! Saavuthan ajoissa, sillä liikuntatilan ulko-ovi lukitaan kello 10.00. |
| | luokka 116 | 10.00–11.00 | UUSI OHJELMA: Setlementin soittokerho Tervetuloa musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Alkeisryhmä musiikin soittamisesta kiinnostuneille. Jos sinulta löytyy jokin soitin kotoa, voit ottaa sen mukaasi. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Ryhmää ohjaa Niko Ukkonen. |
| Raviradantie 8–10 | 12.00–13.00 | Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8–10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin klo 12.00–13.00 aina 31.5.2024 saakka. 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 | 18.9. | | |
| | Kauppakeskus Akseli | 09.00–09.45 | Jumppa 1 , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista. |
| | Kauppakeskus Akseli | 10.00–10.45 | Jumppa 2 , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista. |
| | sali/salonki | 11.30–13.30 | Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen. |
| TI | 19.9. | | |
| | 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. |
| | sali | 11.15–12.45 | Shakkia aloittelijoille. Ryhmä shakista kiinnostuneille, joilla ei ole vielä kokemusta pelistä. Tervetuloa mukaan! |
| | sali | 11.30–13.30 | Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan! |
| | Kauppakeskus Akseli | 13.00–13.45 | Tuolijumppaa , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista. |
| | Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b | 13.15–13.45 (13.00 pääsy altaille) | Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Syyskaudella jumppa järjestetään 15 kertaa ja keväällä 16 kertaa. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai ilmoittautumiskansioon. Huom! Ilmoittautuminen on sitova. Hinta 62 € (sis. 31 ohjattua jumppakertaa). |
| | sali | 13.45–15.45 | Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. |

| | | | |
|----|------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KE | 20.9. | | |
| | 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. |
| | salonki | 12.00–13.00 | Ikädigi: Digihelppi. Helppiin voit tulla nopeasti ratkaistavan ongelman kanssa. Tarkoitus on tarjota nopea apu yksittäisiin asioihin kuten lippujen varaamiseen, sovellusten käyttöönottoon tai sähköpostiliitteiden avaamiseen. Aikaa ei tarvitse varata, vaan apua saa tulemalla paikalle! |
| | luokka 116 | 12.30–13.30 | Kurkistus klassisen musiikin maailmaan. Alustus päivän teemaan, jota jatketaan keskustelulla ja musiikin kuuntelulla. Ohjelma on avoin kaikille, eikä sinulla tarvitse olla taustaa musiikista. |
| | sali | 13.00–15.45 | Karaokekerho: Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. |
| | lähtö Setlementistä | 13.00–14.00 | Kävelyryhmä, lähdetään yhdessä kävelylenkille. Lähtö Setlementistä. Henkilökunnan edustaja mukana kävelyllä. |
| TO | 21.9. | | |
| | luokka 116 | 9.30–11.00 | Ikädigi: Digitreenit, Kirjaston esittely Eija Nevalainen Mikkelin Seutukirjastosta kertoo Lumme-verkkokirjastopalveluista. Tarjolla käytännön apua kirjautumiseen ja opastusta verkkokirjaston monipuoliseen sisältöön! Ota mukaasi kirjastokortti ja sen pin-koodi, jos sinulla on sellaiset. Myös henkilötodistus olisi hyvä varalta, jos ehditään tehdä uusia kirjastokortteja. |
| | | 10.00–14.00 | Senior Shop saapuu Setlementtiin, Suomen suurin liikkuva vaatekauppa senioreille. Tervetuloa tutustumaan mallistoon, ei ostopakkoa. Maksu kortilla tai käteisellä. |
| | sali | 10.00–11.30 | Yhteislaulua Anneli Laaksosen ja Veli Muttilaisen johdolla. |
| | salonki | 12.15–13.30 | Naisten keskusteluryhmä, tuo mukanasasi aihe/aiheita, joista haluat keskustella. |
| | sali | 12.30–13.30 | Saksan keskusteluryhmä: Keskusteluryhmä jo hiukan saksan kieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi! |
| | salonki | 13.45–15.45 | Pelataan yhdessä shakkia. Edistyneille shakin pelaajille. Tervetuloa myös uudet pelaajat! |
| | sali | 14.30–15.30 | Levyraati, voit jättää toiveesi ennakkoon kohtaamispaikalle tai ehdottaa paikan päällä levyraadissa. |

| | | | |
|-------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PE | 22.9. | | |
| | Lähtö Settlementistä (Lönnrotin-katu 5) | Lähtö kello 8.30. | Retki Auton ja tien museo Mobiliaan. Lähtö Mikkelin Settlementistä kello 8.30. Matkalla pysähdymme 30 minuutin jaloittelutauolle Hollolan Matkakeitaalla. Mobiliaan saavumme noin kello 12.00 ja pääsemme opastetulle kierrokselle. Opastuksen jälkeen ruokailu Mobiliassa ja omatoiminen tutustuminen näyttelyihin. Paluumatkalle lähdemme noin 16.15. Matkalla pysähdymme jaloittelemaan Hollolan matkakeitaalla ja Mikkelissä olemme noin kello 19.45. |
| | Porrassalmenkatu 28 | 10.00–10.45 | Jumppaa hengellisen musiikin tahtiin osoitteessa Porrassalmenkatu 28. Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ilmoittautumiset Anne-Marille puh 044 053 2384 tai ilmoittautumiskansioon. Huom! Saavuthan ajoissa, sillä liikuntatilan ulko-ovi lukitaan kello 10.00. |
| | luokka 116 | 10.00–11.00 | Musiikin teorian alkeita Haluaisitko oppia lukemaan nuotteja? Aloitamme ruohonjuuritasolta matalan kynnyksen tutustumisen musiikin teoriaan ja nuottien lukemiseen. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta aiheesta. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Ryhmää ohjaa Niko Ukkonen. |
| Raviradantie 8–10 | 12.00–13.00 | Kuntosalivuoro Settlementin jäsenille os. Raviradantie 8–10, 50100 Mikkelä (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Settlementin jäsenille perjantaisin klo 12.00–13.00 aina 31.5.2024 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETTLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00! | |
| MA | 25.9. | | |
| | Kauppakeskus Akseli | 09.00–09.45 | Jumppa 1, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista. |
| | Kauppakeskus Akseli | 10.00–10.45 | Jumppa 2, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista. |
| | sali/salonki | 11.30–13.30 | Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen. |
| | luokka 116 | 13.00– | Nojatuolimatkailu: Voimistelutapahtuma Amsterdamissa Hilma Harmoinen kertoo, millaista on osallistua World Gymnaestradaan: n. 20 000 osallistujan voimistelutapahtumaan Amsterdamissa. Esityksessä pääset aistimaan tunnelmaa sekä näkemään kuvia ja videoita tapahtumasta. |
| salonki | 14.00–15.00 | Kirjallisuuspiiri , kirjallisuuspiirissä keskustellaan ryhmässä aiemmin sovitusta kirjoista. Voit tiedustella kirjoja Settlementistä. Myös uudet osallistajat ovat tervetulleita mukaan kirjallisuuspiiriin. | |

| | | | |
|----------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TI | 26.9. | | |
| | 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 Settlementistä. |
| | sali | 11.15–12.45 | Shakkia aloittelijoille. Ryhmä shakista kiinnostuneille, joilla ei ole vielä kokemusta pelistä. Tervetuloa mukaan! |
| | salonki | 12.30–13.30 | Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA |
| | Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b | 13.15–13.45 (13.00 pääsy altaille) | Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Syyskaudella jumppa järjestetään 15 kertaa ja keväällä 16 kertaa. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai ilmoittautumiskansioon. Huom! Ilmoittautuminen on sitova. Hinta 62 € (sis. 31 ohjattua jumppakertaa). |
| sali | 13.45–15.45 | Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin. | |
| luokka 116 | 14.00–15.00 | Dokumentti: Yksin erämaassa. Katsotaan yhdessä dokumentti Richard Proennekestä, joka muutti 30 vuodeksi Alaskan erämaahan viettäen erakkoelämää. Dokumentissa seurataan erämaamökin rakentumista ja Richardin ensimmäistä vuotta erämaassa. Dokumentti on englanninkielinen ja tekstitetty suomeksi. Kesto 57 minuuttia. | |
| KE | 27.9. | | |
| | 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 | Aivojumppaa, jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla. |
| | salonki | 12.00–13.00 | Ikädigi: Digihelppi Helppiin voit tulla nopeasti ratkaistavan ongelman kanssa. Tarkoitus on tarjota nopea apu yksittäisiin asioihin kuten lippujen varaamiseen, sovellusten käyttöönottoon tai sähköpostiliitteiden avaamiseen. Aikaa ei tarvitse varata, vaan apua saa tulemalla paikalle! |
| | sali | 13.00–15.45 | Karaokekerho: Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. |
| lähtö Settlementistä | 13.00–14.00 | Kävelyryhmä, lähdetään yhdessä kävelylenkille. Lähtö Settlementistä. Henkilökunnan edustaja mukana kävelyllä. | |

| | | | |
|-------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TO | 28.9. | | |
| | sali | 9.00–10.00 | Ikädigi: Digitreenit 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 Anneli Lokka ja Rauno Määttä. |
| | 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! |
| salonki | 13.45–15.45 | Pelataan yhdessä shakkia. Edistyneille shakin pelaajille. Tervetuloa myös uudet pelaajat! | |
| sali | 14.30–15.30 | Toivemusiikkitunti: Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaaleeseen liittyvän tarinan. | |
| PE | 29.9. | | |
| | Porrassalmenkatu 28 | 10.00–10.45 | Jumppaa hengellisen musiikin tahtiin osoitteessa Porrassalmenkatu 28. Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ilmoittautumiset Anne-Marille puh 044 053 2384 tai ilmoittautumiskansioon. Huom! Saavuthan ajoissa, sillä liikuntatilan ulko-ovi lukitaan kello 10.00. |
| | luokka 116 | 10.00–11.00 | Setlementin soittokerho Tervetuloa musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Alkeisryhmä musiikin soittamisesta kiinnostuneille. Jos sinulta löytyy jokin soitin kotoa, voit ottaa sen mukaasi. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Ryhmää ohjaa Niko Ukkonen. |
| Raviradantie 8–10 | 12.00–13.00 | Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8–10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin klo 12.00–13.00 aina 31.5.2024 saakka. 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

Tulossa:

- **Kaupunginjohtaja** Janne Kinnunen vierailee Mikkelin Setlementissä 17.10. kello 13.00–14.30. Tilaisuus järjestetään Yliopistokeskuksen auditoriossa Ennakkokysymyksiä kaupunginjohtajalle voit toimittaa Setlementtiin maanantaihin 2.10. saakka.
- **Historiaryhmä** vierailee Suur-Savon museossa maanantaina 2.10. Museon vaihtuvana näyttelynä on ”Tiedon ja taidon temppelit – Oppiaineiden ja Mikkelin koulujen historiaa”. Sisäänpääsy museoon 3 €/hlö. Ilmoittautumiset Anne-Marille puh. 044 053 2384 tai ilmoittautumiskansioon 4.9.–15.9. välisenä aikana. Mukaan mahtuu 38 ensimmäisenä ilmoittautunutta.
- **Retki** Lahden kaupunginteatteriin katsomaan musikaali ”Tootsie” torstaina 2.11. Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot Anne-Marille puh. 044 053 2384 tai ilmoittautumiskansioon 11.9.–29.9. välisenä aikana. Retki toteutetaan, jos ilmoittautumisia on riittävästi 29.9. mennessä. Retken hinta 65 euroa sisältää pääsylipun ja ruokailun teatterilla (Setlementti tarjoaa kuljetuksen). Lähtö Setlementistä kello 9.00. Takaisin Mikkeliin lähdemme noin kello 16.00 (Bussi kulkee Mäntyharjun kautta).

Näytelmän kuvaus alla:

”Michael Dorsey on lahjakas näyttelijä, jonka on hankalaa saada jalkaa oven väliin Broadwaylla. Kommunikaatiotaidoissa on nimittäin toivomisen varaa: Michael on aina äänessä (sillä hän on aina oikeassa), eikä hän kuuntele muita (ei edes itseään).

Kun vastaan tulee houkutteleva koe-esiintyminen, Michael päätyy kokeilemaan, mihin hänen näyttelijänkykynsä riittävät. Nyt näyttämölle keikkuu koroissaan ihastuttava Tootsie, josta pitävät kaikki. Kun tunteet pääsevät valloilleen puolin ja toisin, kietoo se Michaelin yhä syvemmälle Tootsien keksittyyn maailmaan. Onko hän mennyt roolissaan liian pitkälle? Miten päästä ulos tilanteesta?

Tootsie-musikaali on tilannekomiikasta syntyvää huumoria parhaimmillaan. Nopeatempoinen ja vallon tarina herättää miettimään eri sukupuoliin kohdistuvia odotuksia ja ennakkoluuloja. Musiikki hengittää kiihkeää svengaavaa New Yorkin rytmiä ja siinä kuuluu jazzahavat harmoniat sekä afroamerikkalaisesta perinteestä nouseva orkestraatio.”

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**