

# 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

## HELMIKUU 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.**

**Ravitsemukseen ja ruokaan** keskittynyt luentokokonaisuus **Syötävän hyvä -seminaari** keskiviikkona 13.3. kello 12.00–16.00. Paikkoja Seminaarissa on rajallisesti. Lisätietoja **Tulossa-osiossa ohjelman lopussa.**

**Luento: Eräopas ja toimittaja Olli Järvenkylän** luento ”**Retkeily kansallispuistoissa**”. Lisätietoja ohjelman sivulla 5.

**Palvelutaloesittely:** Annakoti tiistaina 13.2. kello 13.00. Lisätietoja ohjelman sivulla 6.

**Senioritanssi** poikkeuksellisesti tiistaina 20.2. liikuntatilassa Kansalaisopiston kellarikerroksessa.

**Ikädigi: Nordean pankkipalveluiden esittely** torstaina 15.2. kello 13.00-14.30. Lisätietoja ohjelman sivulla 7.

**Ikädigi:** Tutustutaan yhdessä **Google-kääntäjään** maanantaina 26.2. kello 13.30. Lisätietoja ohjelman sivulla 10.

**Nojatuolimatkailussa** maanantaina 19.2. klo 13.00 **Skotlannin Forres ja Findhorn**. Lisätietoja ohjelman sivulla 7.

**Uutisia ja uutisankkoja** torstaina 22.2.2024 klo 13.30–14.30.

**Ikädigi-hankeelta** 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:**

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 puh. 044 053 2384  
Ikädigi-hankeohjaaja Micke Laine puh. 044 493 8459  
Ikädigi-hankepäällikkö Laura Asikainen puh. 044 306 0229

Sähköposti: [etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi)

### **Kohtaamispaikkamme on auki:**

ma-to 9.00–15.45

pe 9.00–12.00 (puhelimitse 12.00–16.00)

Tervetuloa!

TO	1.2. sali	9.30–10.30	<b>Ikädigi: Digitreenit – Älypuhelimella tai tabletilla toiminnoissa navigoiminen</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 salonki	10.00–11.30 12.15–13.30	Yhteislaulua Anneli Lokan ja Rauno Määtän johdolla. Naisten keskusteluryhmä, tuo mukanas aihe/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä: Keskusteluryhmä jo hiukan saksan kieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	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 kappalettoiveita ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaleeseen liittyvän tarinan.
PE	2.2. 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 tämän syksyn aikana. <b>Huom! Saavu ajoissa, sillä liikuntatilan ulko-ovi lukitaan kello 10.00.</b>
	luokka 116	10.00–11.00	<b>Setlementin soittokerho</b> Tervetuloa musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Alkeisryhmä musiikin soittamisesta kiinnostuneille. Voit ottaa oman soittimen mukaan. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. 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. Setlementti ei vastaa pukuhuoneeseen jätetyistä tavaroista. <b>HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!</b>

MA	5.2.		
	Kauppakeskus Akseli	09.30–10.15	<b>Jumppa 1, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa.</b> Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle mahdollisten muutosten varalta.
	Kauppakeskus Akseli	10.30–11.15	<b>Jumppa 2, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa.</b> Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle mahdollisten muutosten varalta.
	sali/salonki	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Maaherran- katu 31	13.30–	<b>Historiaryhmä: Mikkangelot ry ja Sininen talo</b> Ryhmä tutustuu Mikkangelot ry:n sekä Mikkelin Sinisen talon toimintaan ja historiaan. Ilmoittautumiset 29.1.–2.2. välisenä aikana sähköisesti nettisivuilta tai puh. 044 753 0863. Mukaan mahtuu 14 ensimmäisenä ilmoittautunutta.
TI	6.2.		
	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. Kaikille shakista kiinnostuneille, joilla ei ole vielä kokemusta pelistä. Tervetuloa mukaan! Ryhmä kokoontuu toistaiseksi ilman ohjaajaa.
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli <b>ALIASTA</b>
	Kauppakeskus Akseli	13.00–13.45	<b>Tuolijumppaa</b> , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista.
	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.

KE	7.2.		
	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.
	luokka 116	12.00–13.00	<b>Kurkistus klassisen musiikin maailmaan.</b> Tutustumme keskeisiin säveltäjiin sekä hieman tuntemattomampiin taitajiin. Ryhmässä käsitellään kaksi säveltäjää jokaisella kerralla.
	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 tai lämpötilan ollessa alle -8°C emme kävele.
	sali	13.00–15.45	<b>Karaokekerho:</b> Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua.
TO	8.2.		
	sali	9.30–10.30	<b>Ikädigi &amp; Mikkelin Seudun Muisti/Riitta Halonen: Digitreenit – Miten voin edistää uuden oppimista? Lisäksi perehdytään aiheeseen; Millainen on hyvä salasana?</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.
	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!
	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 ennakoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaaleeseen liittyvän tarinan.	

PE	<b>9.2.</b>		
	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 tämän syksyn aikana. <b>Huom! Saavu ajoissa, sillä liikuntatilan ulko-ovi lukitaan kello 10.00.</b>
	luokka 116	10.00–11.00	<b>Musiikin teorian alkeita</b> Ryhmässä tutustutaan musiikin teoriaan ja nuottien lukemiseen. Ryhmä jo hiukan musiikin teoriaa ymmärtäville. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Ohjaajana Niko Ukkonen.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	<b>Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8–10, 50100 Mikkelä (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>
SU	<b>11.2.</b> Lähtö klo 14.45 Setlementistä (Lönnrotin- katu 5)		<b>Ystävänpäiväkonsertti ”Lauluni on elämäni” Juvan kirkossa.</b> Esiintyjänä Kyösti Mäkimattila ja Milana Mistic. Konsertin järjestää Juvan ja Rantasalmen Rotaryklubit. Konsertin tuotto käytetään paikalliseen hyväntekeväisyyteen. <b>Retken hinta 50 euroa</b> (sis. kuljetuksen ja lipun). Lähtö Mikkelin Setlementistä noin kello 14.45. Paluu aika noin kello 18.15. <b>Ilmoittautumiset Nikolle puh 044 753 0863 tai sähköisesti nettisivuilta. Konserttimatka toteutuu, jos ilmoittautuneita on 26.1. mennessä riittävästi.</b>
MA	<b>12.2.</b>		
	Kauppakeskus Akseli	09.30–10.15	<b>Jumppa 1, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa.</b> Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle mahdollisten muutosten varalta.
	Kauppakeskus Akseli	10.30–11.15	<b>Jumppa 2, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa.</b> Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle mahdollisten muutosten varalta.
	sali/salonki	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	Mikkelin keskus- sairaalan auditorio	13.00–14.30	<b>Luento: Retkeily kansallispuistoissa</b> Suomen kansallispuistoihin tehdään vuosittain 3,5 miljoonaa käyntiä. Yhä useampi ihminen on kiinnostunut retkeilystä kansallispuistoissa. Luennolla esitellään Suomen kansallispuistoja tarinoin ja kuvin sekä kerrotaan muun muassa vastuullisesta retkeilystä ja jokaisen oikeuksista. Luennon pohjana on Reppuretki kansallispuistoon -kirja. <b>Olli Järvenkylä on pitkän linjan eräopas ja retkeilytoimittaja, jolla on yli 30 vuoden kokemus retkeilystä.</b> Järvenkylä on vuosikymmenten kuluessa kolunnut Suomen luontoa saaristosta pohjoisen perukoille. Tapahtumassa on mahdollisuus ostaa Järvenkylän retkeily kirjoja. <b>Huomaa, että luento järjestetään keskussairaalan auditoriossa.</b>
	(Porrassalmen katu 35–37 50100 Mikkeli)		

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>13.2.</b>		
	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!
	Kauppakeskus Akseli	13.00–13.45	<b>Tuolijumppaa</b> , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista.
	luokka 116	13.00–	<b>Palvelutaloesitys: Annakoti</b> Annakodin toimitusjohtaja Raija Hakala saapuu Setlementtiin esittelemään Mikkelin keskustassa sijaitsevan Palvelutalo Annakodin toimintaa. Setlementissä toteutetaan asiakastoiveesta palvelutaloesitystä keväällä 2024.
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 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.
KE	<b>14.2.</b>		<b>♥Hyvää ystävänpäivää!♥ Tuo ystäväsi tutustumaan Setlementtiin. Setlementti tarjoaa maksuttomat kahvit sinulle ja ystäväillesi, joka ei ole aiemmin tutustunut Setlementin toimintaan.</b>
	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>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!
	Kauppakeskus Akseli	13.00–13.45	<b>Pelataan yhdessä liikunnallisia pelejä</b> Pelataan leikkimielisiä ja helppoja pelejä eri välineillä! Välineet löytyvät paikan päältä, voit ottaa mukaan oman juomapullon. Tule rohkeasti kokeilemaan! Ohjaajana Hilma Harmoinen. Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa.
	sali	13.00–15.45	<b>Karaokekerho:</b> Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua.

TO	<b>15.2.</b>		
	luokka 116	10.00–11.30	Yhteislaulua Anneli Lokan ja Rauno Määtän 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!
	luokka 116	13.00–14.30	<b>Ikädigi: Nordean pankkipalveluiden esittely</b> Nordean asiakasneuvojat kertovat Nordean digitaalisista pankkipalveluista. Mahdollisuus henkilökohtaiseen opastukseen. Varaa mukaasi älypuhelin tai tabletti sekä Nordean tunnukset.
	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 kappaleeseen liittyvän tarinan.
luokka 117	14.00–15.30	<b>Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille.</b> Kokemuksia ja näkemyksiä autokatsastukseen liittyen ja ajotutkinnosta sekä insisajosta.	
PE	<b>16.2.</b>		
	Porrassalmenkatu 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 tämän syksyn aikana. <b>Huom! Saavu ajoissa, sillä liikuntatilan ulko-ovi lukitaan kello 10.00.</b>
	luokka 116	10.00–11.00	<b>Setlementin soittokerho</b> Tervetuloa musisoimaan yhdessä muiden kanssa. Alkeisryhmä musiikin soittamisesta kiinnostuneille. Voit ottaa oman soittimen mukaan. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. 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>19.2.</b>		
	Kauppakeskus Akseli	09.30–10.15	<b>Jumppa 1, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa.</b> Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle mahdollisten muutosten varalta.
	Kauppakeskus Akseli	10.30–11.15	<b>Jumppa 2, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa.</b> Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle mahdollisten muutosten varalta.
	sali/salonki	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
luokka 116	13.00–	<b>Nojatuolimatkailu: Forres ja Findhorn, Skotlanti (2019)</b> Anne-Mari Syrjäläinen kertoo kokemuksestaan Eu-rahoitteisessa koulutuksessa (kestävä elämäntapa nuorisotyössä). Lisäksi kuulet Findhornin ekoyhteisöstä ja hiekkadyneistä.	

TI	20.2.		<b>Kohtaamispaikka on poikkeuksellisesti suljettu klo 9.00–12.00 henkilökunnan koulutuksen vuoksi.</b>
	liikuntatila (Lönnrotin- katu 7)	10.00–11.30	Senioritanssia, Setlementin liikuntatilassa Kansalaisopiston kellarikerroksessa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä. <b>HUOMAA POIKKEAVA PAIKKA!</b>
	sali	12.00–13.30	Shakkia aloittelijoille. Kaikille shakista kiinnostuneille, joilla ei ole vielä kokemusta pelistä. Tervetuloa mukaan! Ryhmä kokoontuu toistaiseksi ilman ohjaajaa. <b>HUOMAA POIKKEAVA AIKA!</b>
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli <b>ALIASTA</b>
	Kauppakeskus Akseli	13.00–13.45	<b>Tuolijumppaa</b> , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista.
	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> Ennakoon ilmoittautuneille.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
KE	21.2.		
	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.
	luokka 116	12.00–13.00	<b>Kurkistus klassisen musiikin maailmaan.</b> Tutustumme keskeisiin säveltäjiin sekä hieman tuntemattomampiin taitajiin. Ryhmässä käsitellään kaksi säveltäjää jokaisella kerralla.
	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 tai lämpötilan ollessa alle -8°C emme kävele.
	sali	13.00–15.45	<b>Karaokekerho:</b> Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua.



TO	22.2.			
	sali	9.30–10.30	<b>Ikädigi: Digitreenit - Tiedonhakuharjoituksia</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.	
	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!	
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat!	
	luokka 116	13.30–14.30	<b>UUTISIA JA UUTISANKKOJA.</b> Tule mukaan keskustelemaan ja höyhentämään ajankohtaisia uutisia ja uutisankkoja! Paikalla uutisia pyörittelemässä ja arvuuttelemassa Riia Marttinen Mikkelin seutukirjastosta. Tervetuloa myös uudet osallistujat!	
salonki	14.30–15.30	<b>Toivemusiikkitunti.</b> Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaaleeseen liittyvän tarinan.		
PE	23.2.			
	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 tämän syksyn aikana. <b>Huom! Saavu ajoissa, sillä liikuntatilan ulko-ovi lukitaan kello 10.00.</b>	
	luokka 116	10.00–11.00	<b>Musiikin teorian alkeita</b> Ryhmässä tutustutaan musiikin teoriaan ja nuottien lukemiseen. Ryhmä jo hiukan musiikin teoriaa ymmärtäville. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Ohjaajana 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>	
	Mikkelin teatteri  (Savilahden- katu 11, 50100 Mikkeli)	13.00-	<b>Yksinasuvien ryhmä:</b> Ryhmä käy yhdessä katsomassa näytelmän ” <b>Rakas Lurjus</b> ”, joka on Mika Waltarin klassikkofarssi. Voit lunastaa omakustanteisen lipun itsellesi teatterista riviltä 4. Eläkeläislipun hinta on 30 euroa. Ilmoita myös Setlementtiin, jos haet lipun, jolloin osamme ilmoittaa ryhmän ohjaajalle oikean osallistujamäärän.	
			Jos haluat liittyä yksinasuvien viestintälistalle, ilmoita yhteystietosi Nikolle puh. 044 753 0863.	

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	26.2.		
	Kauppakeskus Akseli	09.30–10.15	<b>Jumppa 1, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa.</b> Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle mahdollisten muutosten varalta.
	Kauppakeskus Akseli	10.30–11.15	<b>Jumppa 2, Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa.</b> Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle mahdollisten muutosten varalta.
	sali/salonki	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	salonki	14.00–15.00	<b>Kirjallisuuspiiri</b> , kirjallisuuspiirissä keskustellaan ryhmässä aiemmin sovituista kirjoista. Voit tiedustella kirjoja Setlementistä. <b>Myös uudet osallistujat ovat tervetulleita mukaan kirjallisuuspiiriin.</b>
sali	13.30–14.30	<b>Ikädigi: Google-kääntäjä</b> Google-kääntäjä on älylaitteelle asennettava ilmainen sovellus, jonka avulla voit kääntää eri kieliä tekstiksi tai puheeksi. Saat ohjausta sovelluksen asennukseen ja harjoitellaan yhdessä kääntäjän käyttöä.	
TI	27.2.		
	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!
	Kauppakeskus Akseli	13.00–13.45	<b>Tuolijumppaa</b> , Kauppakeskus Akselin yläkerroksessa Nordean viereisessä liiketilassa. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi ohjaajalle, jotta saamme tiedotettua mahdollisista muutoksista.
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b luokka 116	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	13.30–15.00	<b>Kuoleman kahvila</b> Kahvia ja keskustelua kuolemasta. Kuoleman kahvilassa voimme puhua vapaasti kaikenlaisista kuolemaan liittyvistä asioista. Kuolemankahvila ei ole sururyhmä eikä se tarjoa järjestettyä tukea surusta toipumiseen. Kyse on ennen muuta 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.	

KE	28.2.		
	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.
TO	29.2.		
	sali	9.30–10.30	<b>Ikädigi: Digitreenit – Tutustutaan etäliikuntamahdollisuuksiin</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 Anneli Lokan ja Rauno Määtän johdolla.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, tuo mukanas aihe/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä: Keskusteluryhmä jo hiukan saksan kieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	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 ennakoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaleeseen liittyvän tarinan.	

Tulossa-osio seuraavalla sivulla →

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

- **Syötävän hyvä -seminaari** Yliopistokeskuksen auditoriossa keskiviikkona 13.3. kello 12.00–16.00. Lipun hinta 45 €. Seminaari on Mikkelin Setlementti ry:n varainhankintatapahtuma, jonka tuotot käytetään Setlementin kohtaamispaikkatoimintaan. Ilmoittautuminen on käynnissä ja tapahtuma toteutetaan, jos ilmoittautumisia on riittävästi 9.2. mennessä. Tapahtuman luennoitsijoiden kuvaukset alla:

Terveystieteiden maisteri ja laillistettu ravitsemusterapeutti **Sohvi Koponen** tekee Itä-Suomen yliopistoon väitöskirjaa ikääntyneiden ravitsemuksesta. Luento tarkastelee kotona asuvan ikäihmisen ravitsemusta ja ravitsemustilaa.

**Gerontologinen ravitsemus Gery ry.** Yhdistys edistää ikäihmisten hyvinvointia ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla. Hyvä ravitsemus tukee aivoterveyttä, toimintakykyä ja nopeuttaa sairauksista toipumista. Gery ry:n luento käsittelee aivoterveyttä tukevaa ravitsemusta.

Näyttelijä ja televisiojuontaja **Ville Haapasalo** on tuttu elokuvista ja dokumenteista. TV-työt ovat kuljettaneet Villeä maailman eri osiin muun muassa Amerikkaan, Silkkitielle, Jäämerelle ja ympäri Venäjää. Ville on hyvän ruoan ystävä ja myös loistava kokki. Lisäksi hänet tunnetaan Hatsapuri -juustoleivistä.

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**

## Tulossa:

- **Kiinnostaako tekoälyn mahdollisuudet?** Lauri Ylä-Jussila Otavan Opistosta pitää Setlementillä kurssin tekoälystä. Kurssilla pääset itse harjoittelemaan tekoälyn käyttöä, saat ohjausta ja vinkkejä, kuinka voit hyödyntää tekoälyä. Ennakkotietoa tai osaamista et tarvitse, eli innostus ja kiinnostus riittää. Mukaan tarvitset älypuhelimien, tabletin tai kannettavan tietokoneen. Kurssi sisältää kolme kertaa 12.3., 20.3., 27.3. aina kello 12.30–14.30. Ilmoittaudu kurssille Lauralle puh. 044 306 0229. Tervetuloa!
- **Viikko 12 on pistokkaiden vaihtoviikko.** Voit tuoda Setlementille viherkasvipistokkaasi ja saat vaihdossa uuden tilalle. Pistokkaita voi vaihtaa maanantaista torstaihin.
- **Toteutunut asiakastoive: Retki Kuopion teatteriin** 13.4.2024 katsomaan näytelmä ”**Maalari - Juho Rissanen**”. Sitovat ilmoittautumiset (peruutukset vain lääkärintodistuksella tai korvaavan lähtijän löytyessä) 5.2.–11.3. välisenä aikana sähköisesti nettisivuilta tai puh. 044 753 0863. Lipun hinta 65 euroa (sisältää teatterilipun, lounaan ja kuljetuksen). Retki toteutetaan, jos ilmoittautuneita on vähintään 35.
- **Jorataan! K-60 Discoteekki ravintola Las Palmasissa torstaina 18.4.** Tapahtuman ennakkomyynti alkaa 19.2. Lippujen hinnat ennakkoon jäsenille 12 euroa ja ei-jäsenille 16 euroa (ovelta jäsenille 15 euroa ja ei-jäsenille 20 euroa). Lisätietoja tapahtumasta tulossa pian. Tapahtuma on Setlementin varainhankintatapahtuma, jonka tuotot käytetään Setlementin kohtaamispaikkatoimintaan.
- **Elokuvamusiikin konsertti** tiistaina 26.3. kello 14.00. Yliopistokeskuksen auditoriossa. Konsertissa kuulet elokuvamusiikkia noin sadan vuoden ajalta Niko Ukkosen ja Pekka Mäkisen esittämänä.



**Setlementti Ikädigi**

Sirkku tässä hei!  
Minulle DigiToveruus on antanut yhdessä oppimisen iloa. Toimin vapaaehtoisena yksilöohjauksissa.

## IKÄDIGI ETSII VAPAAEHTOISIA DIGITOVEREITA, ILMOITTAUDU MUKAAN!

DigiToverina voit ohjata erilaisissa laitteisiin tai palveluihin liittyvissä kysymyksissä. Toimit täysin omien taitojen mukaan eli sinun ei tarvitse olla digitaituri. DigiToverina voit toimia Ikädigin kanssa Mikkelissä, Haukivuorella, Kangasniemellä ja Mäntyharjussa. Ohjauksia teet oman aikataulusi mukaan, suunnitellaan yhdessä sinulle sopiva toimintamuoto.

Esimerkkejä DigiToverina toimimisesta:

- Yksilöohjaukset
- Erilaisten pienryhmien ohjaus esim. valokuvauskerho
- DigiHelppi toiminta, jossa opastetaan pikaisia digiasioita

Tarjoamme vapaaehtoisille koulutusta ja yhteisiä tapaamishetkiä. Olet vakuutettu toimiessasi vapaaehtoisena.

**Ikädigi opastaa ja perehdyttää sinut DigiToveriksi!**

**Ole yhteydessä Lauraan, niin jutellaan lisää p. 044-3060229**



Moikka!  
Olen Pekka, DigiToveri. Pidän DigiHelppiä pari kertaa kuukaudessa. Tämä on hyvä rytmi minulle.

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**