

## HAUKIVUOREN HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

Haukivuoren palvelukeskus

Kankaalantie 4 (käynti sisäpihan puolelta)

p. 044 558 9128/ Marika

[haukivuori@mikkelinsetlementti.fi](mailto:haukivuori@mikkelinsetlementti.fi)

# Setlementti

### MAALISKUU 2025

Avoinna: parillisilla viikoilla MA-TO kello 10.00–14.00

parittomilla viikoilla MA-KE kello 10.00–14.00

MA	3.3.	10.00–11.00 12.30–13.30	Aivojumppaa, helppoja tehtäviä muistin tueksi ja virkistykseksi. <b>Ikädigi-hanke.</b> Tutustutaan Seniorsurfin digituen materiaaleihin.
TI	4.3.	10.00–11.00 12.00–13.00	Setlementin liikuntatuokio <b>Haukihallissa</b> , keppijumppa ohjaajana Liisa Haikonen Tervetuloa mukaan! Turinatupa.
KE	5.3.	10.00–11.00 12.00–14.00	Bingo (kuponkimaksu 2€). Pelataan yhdessä pelikorteilla.
TO	6.3.	10.00–11.30 12.00–14.00	<b>Ikääntyvän ravitsemus, muuttuneet ravintosuositukset ja vitamiinilisät ikääntyville.</b> Ravitsemusterapeutti Seija Kohvakka, Eloisasta kertoo meille aiheesta Teamsin välityksellä. Pelituokio seurapeliä parissa.
MA	10.3.	10.00–11.00 12.00–13.00	Sanamania, tehdään erilaisia sanoihin liittyviä tehtäviä ja samalla treenataan muistia. Levyraati. Kuunnellaan ja arvioidaan kotimaisia musiikkikappaleita.
TI	11.3.	10.00–11.00 12.00–13.00	Setlementin liikuntatuokio <b>Haukihallissa</b> , jumppa ohjaajana Anu Peltonen. Tervetuloa mukaan! Pelataan yhdessä Skip-boa.
KE	12.3.	10.00–14.00	Kohtaamispaikan pelipäivä seurapeliä parissa. Tervetuloa mukaan pelaamaan!
MA	17.3.	10.00–11.00 12.30–13.30	Muistatko? Kysymyksiä arjen historiasta. <b>Ikädigi-hanke.</b> Pelataan Ikädigi Mediamestari digitaitopeliä.
TI	18.3.	10.00–11.00 12.00–14.00	Setlementin liikuntatuokio <b>Haukihallissa</b> , tuolijumppa ohjaajana Liisa Haikonen. Tervetuloa mukaan! Turinatupa.

[haukivuori@mikkelinsetlementti.fi](mailto:haukivuori@mikkelinsetlementti.fi), p. 044 558 9128

Mikkelin Setlementti ry:n toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja näin ollen emme vastaa vahingoista. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

## Setlementti



KE	19.3.	10.00–11.00 12.00–14.00	Bingo (kuponkimaksu 2€). Pelataan yhdessä pelikorteilla.
TO	20.3.	10.00–11.00 12.00–14.00	Ulkoillaan yhdessä. Tehdään kävelylenkki ja nautitaan raikkaasta ulkoilmasta. Pelituokio seurapelien parissa.
MA	24.3.	10.00–11.00 12.00–14.00	<b>Fysioterapeutin info.</b> Fysioterapeutti Jari Kuusisto, Eloisasta saapuu kertomaan meille ikääntyvän kehon kunnan ylläpidosta, tasapainosta ja kaatumisien ehkäisystä. Pelataan yhdessä Uno-pelikorteilla.
TI	25.3.	10.00–11.00 12.00–13.00	Setlementin liikuntatuokio <b>Haukihallissa</b> , jumppa ohjaajana Anu Peltonen. Tervetuloa mukaan! Toivemusiikkia iltapäivän ratoksi.
KE	26.3.	10.00–11.00 12.00–14.00	Sanansaalustus, muodostetaan yhdessä mahdollisimman paljon annetuista kirjaimista suomenkielisiä sanoa. Pelataan yhdessä pelikorteilla.
PE	28.3.	Lähtö noin klo 8.50–	<b>Retki Varkauteen Museokeskus Konstiin ja Mekaanisen musiikin museoon</b> Lähtö Haukivuoren S-Marketilta noin kello 8.50. Paluumatkalle lähdemme noin kello 15.00. <b>Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot viimeistään 6.3. Joonalle puh. 044 053 2384 tai nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella.</b> Matkan hinta 55 € (sisältää opastetut kierrokset museoissa, ruokailun Kaks ruusua -ravintolassa ja kuljetuksen). Osallistumismaksu palautetaan vain sairastapauksissa lääkärintodistuksella tai korvaavan lähtijän löytyessä. Peruutustapauksissa tiedustele ensin Setlementistä varalistan tilannetta.
MA	31.3.	10.00–11.00 12.00–13.00	Visaillaan yleistietokysymyksiä. Pelataan yhdessä Alias-sanaselityspeliä.

- **Jos haluat tukea yhdistyksen toimintaa, voit maksaa jäsenmaksun 20€ henkilökunnalle.**
- Ryhmät ovat kaikille avoimia, ellei toisin mainita
- Tutustu meihin myös Internet-sivuillamme [www.mikkelinsetlementti.fi](http://www.mikkelinsetlementti.fi), löydät meidät myös Facebookista [www.facebook.com/mikkelinsetlementtiry](https://www.facebook.com/mikkelinsetlementtiry)
- Mikkelin Kohtaamispaikan yhteystiedot: p. 040 147 1697 tai [hilma.harmoinen@mikkelinsetlementti.fi](mailto:hilma.harmoinen@mikkelinsetlementti.fi)

**TERVETULOJA MUKAAN TOIMINTAAN!**

haukivuori@mikkelinsetlementti.fi, p. 044 558 9128  
Mikkelin Setlementti ry:n toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja näin ollen emme vastaa vahingoista. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

**Setlementti**

