

# SENTRAALI Ikäihmisten kohtaamispaikka huhti

Henkilökohtaista atk-ohjausta päivittäin. Varaa aika p. 040 147 1697

keskiviikko 2.5.

- 9-10 Miesten turinatupa, avoin juttutuokio miehille  
10-12 Kirjoittajapiiri  
12-13.30 Kotipuutarhapalstan perustaminen, muokkaus, lannoitus, kalkitseminen jne. Anneli Miekk' Oja, Etelä-savon Martat  
14-15 Senioritanssit

torstai 3.5.

- 10-12 Iloa ja voimaa ystävydestä, ikäihmisten avoin piiri

perjantai 4.5.

- 9.30 **Retkilähtö Kirkkokiville, ennakkoon ilmoittauneille** (Aki Hirvonen puh. 040 350 5502) Kimppakyydit

maanantai 7.5.

- 10-11 Virkeyttä viikkoon aamujumpalla  
12-13.30 Muistikahvila  
13.30-15 Luonnon yrtit ja villivihannekset näytillä ja opastusta niiden käyttöön. Anneli Miekk' Oja, Etelä-savon Martat

tiistai 8.5.

- 9.30 Aamukävelijät, omatoimiryhmä  
11-13 Canastapiiri  
13-14 Eilen, tänään ja huomenna, keskustelua ajankohtaista asioista  
14.30-15.30 Gospeljumppaa ryhmät A ja B

keskiviikko 9.5.

- 9-10 Miesten turinatupa, avoin juttutuokio miehille  
10-11.30 Matkailukerho  
12-14 Käsien hemmotteluhoitoa ja pallohierontaa, Eliksiirin terveydenhoito-opiskelijat

torstai 10.5.

- 10-11.30 Yhteislaulua laulattaa Ritva Nurmi, tv-lähetys sotainvalidikotitalouksiin yhteistyössä Kyyhkylän kanssa.  
12-13 Senioritanssit, ohjaajana Anja Friari

maanantai 14.5.

- 10-11 Virkeyttä viikkoon aamujumpalla  
12- Hallituksen puheenjohtaja, kansanedustaja Pauliina Viitamies juttelemassa asiakkaiden kanssa.

tiistai 15.5.

- 9.30- Keppijumppaa yhdessä  
9.30- Aamukävelijät, omatoimiryhmä  
11-13 Canastapiiri ja Ratkotaan yhdessä sanaristikoita  
13-15 Iloa ja voimaa ystävydestä, ikäihmisten avoin piiri

keskiviikko 16.5.

- 9-10 Miesten turinatupa, avoin juttutuokio miehille  
10-12 Kirjoittajapiiri  
12.30-14 Senioritanssit, ohjaajana Anja Friari

Helatorstai



<b>maanantai 21.5.</b>	<b>10-11</b>	Vireyttä viikkoon aamujumpalla
	<b>12-14</b>	Yrtit ikääntyvän ihmisen hyvinvoinnin tukena. Yrttineuvoja Hanna Lamminen
<b>tiistai 22.5.</b>	<b>9.30-</b>	Keppijumppaa yhdessä
	<b>9.30-</b>	Aamukävelijät, omatoimiryhmä
	<b>12-13</b>	Eilen, tänään ja huomenna (jatkuu vertaisryhmänä loppukevään)
	<b>13-14</b>	Tarinatuokiossa Matti Heikkilä, tv-lähetys sotainvalidikotitalouksiin yhteistyössä Kyyhkylän kanssa.
<b>keskiviikko 23.5.</b>	<b>9-10</b>	Miesten turinatupa, avoin juttutuokio miehille
	<b>10-11.30</b>	Matkailukerho
	<b>12-13</b>	Runopiiri
	<b>13.30-15</b>	Senioritanssit, ohjaajana Anja Friari
<b>torstai 24.5.</b>	<b>10-11.30</b>	Yhteislaulua säestää Veli, tv-lähetys sotainvalidikotitalouksiin yhteistyössä Kyyhkylän kanssa.

---

<b>maanantai 28.5.</b>	<b>10-11</b>	Virkeyttä viikkoon aamujumpalla
	<b>12-13</b>	Kirjallisuuspiiri
<b>tiistai 29.5.</b>	<b>9.30 -</b>	Keppijumppaa yhdessä
	<b>9.30-</b>	Aamukävelijät, omatoimiryhmä
	<b>11-13</b>	Ratkotaan yhdessä sanaristikoita
	<b>13-14</b>	Eilen, tänään ja huomenna (jatkuu vertaisryhmänä loppukevään)
<b>keskiviikko 30.5.</b>	<b>9-10</b>	Miesten turinatupa
	<b>10-12</b>	Kirjoittajapiiri
<b>torstai 31.5.</b>	<b>10-12</b>	Iloa ja voimaa ystävydestä, ikäihmisten avoin piiri
	<b>12-13.30</b>	Senioritanssit, ohjaajana Anja Friari

**Liity Mikkelin Setlementti ry:n jäseneksi! Jäsenenä tuet toimintaamme ja saat jäsenkortilla henkilökohtaisia etuja.**

- Luontaistuota Päivänpaiste 10%
- Naisten vaatteiden erikoisliike Donna B 15%
- Mikkelin Suolahuone 5€/käynti
- Superwool, erikoisvillatuotteiden liike 10%
- Mikkelin Korunappi 10%
- Elena, naistenvaateliike 10%
- Kampaamo Letti, Haukivuori, 5% kampaamopalveluista
- Kampaamo Ulla Nykänen, Haukivuori, 10%
- Hieroja Pirjo Ylönen, Haukivuori 10%



**Sentraalissa jäsenille maksuton, henkilökohtainen atk-ohjaus. Jäsenille järjestetään myös edullisia tai maksuttomia retkiä pitkin vuotta. Jäsenmaksu 15€, voi maksaa käteisellä tai pankkisiirrolla.**