

Heinolan Uutiset



SIVU 4

Viikon vieras Mika Anttonen Vierumäki palaa huipulle

VARASTOKIRPPIS JYRÄNGÖSSÄ

AVOINNA VIIKON AJAN
19.–25.2. klo 9–16

Huone-
kaluja

Rakennus-
tavaraa

Romua ja
rompetta

Osa lähtee
mukaan eurolla
tai alle!
Kortti tai käteinen.

KAHVITARJOILU

Keskuskatu 22, ent. Siwan tila

Ps. Kaikille ei ämpäriä, vaan kuusiokoloavain!



Yli 250 suomalaisen
pientuottajan tuotteet
saman katon alla!

Arkisin lounas klo 11 - 15.
Klo 15 alkaen herkuttelumenu
mm. pihviä ja blinejä!

Viikonloppuisin suositussannokset
ja herkuttelumenu!

Lihatiskistämme hyvinpidettyä
lihaa lähitiloilta,
myös suomalaista karitsaa ja
tuoretta hevosta!

Valmiit ruokakassit mökkireissulle,
kotoiluun ja retkievääksi:
www.heilan.fi

Avoinna joka päivä

- lähiruokatori
- kahvila ja ravintola
- pienpanimokauppa
- tilaviinejä ja sahtia
- www.heilan.fi

heila

Työmiehentie 35
18200 Heinola
p. 010 239 2397

BIOMETRISESTI ÄLYKKÄÄT
SILMÄLASIT? KYLLÄ.



Optikko- ja silmälääkäripalvelut

Fenno
OPTIIKKA

Annansilmä

Savontie 9, 18100 Heinola
puh. 03 714 2121
Palvelemme toistaiseksi ti, to, pe 10–17 ja la 10–13
Muina aikoina yksityisesti ajanvarauksella



Ajanvaraus myös netissä – www.fennooptikka.fi

Miellyttäviä kotihetkiä 2021!

Weekend, 3-istuttava sohva



- rentoon oleiluun
 - kuvan pellava tai harmaa
 - leveys 205 cm, istuinsyvyys 65 cm
- Hinta 1 490,–



Home&Office

**Korkeus-
säädettyä
työpöytä**

- koko 60x100 cm
- kork. 71–105 cm
- valkoinen
- valmistettu Suomessa!

Hinta 299,–

Meiltä myös työtuolit, neuvottelupöydät,
mappikaapit...
KAIKKI KALUSTEET KOTIISI!

AVOINNA
MA–PE
10–17.
LA 10–13

PIKKO
SISUSTUSTALO

Vuohkalliontie 8, Heinola | 044 276 2526 | pikko.fi
KULJETAMME KOTIIN JA VIEMME VANHAT POIS!

PÄÄTOIMITTAJALTA

Korona kurittaa hyvinvointia

Koronavirus on ollut keskuudessamme jo vuoden verran. Tilastoista on helppo nähdä virukseen menehtyneiden ja sairastuneiden määrä, mutta mitkä ovat koronan todelliset vaikutukset ihmisille nyt ja tulevaisuudessa? Jo nyt tiedetään, että ihmisten hyvinvointi on koetuksella erilaisten rajoitusten estäessä harrastamisen ja normaalin kanssakäymisen muiden kanssa. Erityisesti lapsiin ja nuoriin koronarajoitukset ovat iskeneet kohtuuttoman paljon tartuntamääriin nähden.

Ihmisten hyvinvointi kumpuaa hyvin erilaisista asioista. Siksi koronan vuoksi asetetut rajoitukset ovat aina jonkun mielestä oikein mitoitettuja ja toisen mielestä taas aivan liioiteltuja. Lenkkeilystä ja muista ulkona harjoitettavista lajeista nauttiva on voinut harrastaa lähes normaalisti koko pandemian ajan. Sen sijaan joukkueessa tai ryhmässä harrastava on kenties joutunut luopumaan harrastuksestaan joksikin aikaa. Puhumattakaan ihmisistä, jotka saavat energiaa matkustelusta tai kulttuuririennoista. Jonkun mielestä nämä eivät ole ihmisen perustarpeita, mutta jos ne saavat ihmisen onnelliseksi ja hyvinvoivaksi, niin mikseivät olisi? Jos mielekkään ja hyvinvointia tuovan tekemisen puute aiheuttaa masennusta ja työkyvyttömyyttä, ei sekään ole yhteiskunnan kannalta hyvä asia.

Kun koronakurimus toivottavasti rokotusten myötä loppuvuodesta on jo takanapäin, alkaa koronavelkojen maksu. Ei tarvitse olla taloustieteilijä ymmärtääkseen, että raskasta velkaustaakaa aletaan keventää yhteiskunnan menoja karsimalla. Säästöjen ei kuitenkaan soisi kohdistuvan heikompiosaisiin eikä etenäkään lapsiin ja nuoriin. He ovat kärsineet jo aivan tarpeeksi. Se, mistä säästöt sitten loppujen lopulta kaivetaan, on päättäjille ja poliitikoille kova pähkinä purtavaksi.

Aloittamisen sietämätön vaikeus

Sohvan alta kurkistavat pölypunkit, purkkien pohjalta kuivuneet maalinjäämät. Pitäisi tarttua imuriin, ottaa maalipurkit kinaloon ja toimittaa asianmukaisesti hävitykseen. Pitäisi, ja niin on pitänyt jo jonkin aikaa. Miten sitä voikin olla niin vaikeaa aloittaa jotakin, joka ei loppujen lopuksi ole mikään kovin iso homma? Laiskuutta? Viitseliäisyyttä?

Sama pätee harrastusten kohdalla. Erityisesti alkuvuodesta monelle nousee mieleen ajatus liikunnan lisäämisestä, ja uusien harrastusten aloittamisesta tulee ajankohtaista. Mutta jääkö se vain ajatuksen tasolle? Kuntosalilla olisi kiva käydä, mutta ei ehkä tänään. Tuleehan televisiosta se uusi ruotsalaisdekkari. Eikä sitä oikein huomennakaan viitsisi, onhan silloin kuitenkin saunailta. Eihän sitä ennen saunaa jaksa rehkiä, eihän? Eikä kyllä saunan jälkeenkään, koska silloinhan tulee hiki ja on mentävä uudestaan pesulle. Jospa sitten ensi viikolla?

Aloittaminen tuntuu olevan monessa asiassa kaikkein vaikein rasti. Liikunta on tästä hyvä esimerkki. Ensimmäisillä kerroilla uuteen liikuntaharrastukseen lähteminen voi tuntua nihkeältä, jopa vastenmieliseltä. Pitäisi löytää sopiva paikka harrastukselle, hankkia varusteet ja välineet ja ennen kaikkea, raivata aikaa harrastamiselle. Eipä siitäkään haittaa ole, että harrastus tuntuu itselle mieluisalta.

Mutta kun se oikea harrastus sitten vihdoinkin löytyy, ei millään maltaisi lopettaa. Itse löysin muutama vuosi sitten tieni vuosien empimisen jälkeen kuntosalille. Muutaman viikon jälkeen salista oli tullut kuin toinen koti, kunnes korona vajaa vuosi sitten muutti kaiken. Monien muiden paikkojen tapaan omakin kuntosalisi sulki ovensa. Kotiin raahatut kahvakuulat ja jumppakepit toivat vieroitushoitoa viikon-pari, kunnes nekin saivat jäädä. Onneksi koronatilanteen hie-



KOLUMNI

man helpotuttua löysin tieni salille uudelleen. Mutta matkassa oli jälleen empimistä. Tiesin että salille on päästävä, mutta harrastuksen uudelleen aloittaminen pienen tauon jälkeen tuntui vaikealta. Miten sitä ehtiikin laiskistua niin lyhyessä ajassa? Jo ensimmäisen treenin jälkeen kaikki empiminen jäi taakse ja mielen valtasi suuri onnistumisen tunne. Salitreenin jälkeinen endorfiinipurkaus ja hyvä fiilis kantaa koko loppupäivän.

Ehkäpä saan vielä tartuttua siihen imuriinkin. Sitten kun tulee sopiva fiilis. Jos sellaista imurointiin sopivaa fiilistä nyt edes voi olla.

Jussi Varjo

Kirjoittaja on Heinolan Uutisten päätoimittaja

VIERASKYNÄ

Sote tulee – pitääkö olla huolissaan?

Heinola on vahvojen peruspalveluiden kaupunki. Näin haluan olevan myös tulevaisuudessa. Kun maailma ympärillä muuttuu, on seurattava aikaa ja huolehdittava kaupungin edunvalvonnasta. Se on sekä viranhaltijoiden että poliittisten päättäjien tehtävä.



Nyt päättyvällä valtuustokaudella emme siirtäneet sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluita Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymälle. Sote-uudistuksen toteutuessa siirrymme osaksi maakunnallista hyvinvointialuetta näillä näkymin 1.1.2023. Tulevaisuus rakentuisi hyvinvointiyhtymän pohjalta, johon Heinolan ja Sysmän palvelutoiminta yhdistyisi. Henkilöstö siirtyy liikkeenluovutuksella hyvinvointialueen työntekijöiksi. Pitääkö heinolaisten olla huolissaan?

Alueellisesti olemme sen kokoinen kunta, että tärkeät soten pe-

ruspalvelut ovat myös tulevaisuudessa meillä lähipalveluita. Näitä ovat esimerkiksi oma terveyskeskus ja sen vastaanotot, vuodeosastotoiminta, suun terveydenhuolto, kotihoito, palveluasuminen vanhuksille ja muille erityisryhmille, palveluohjaus, sosiaalityön ja lastensuojelun palveluita vähintään nykyiseen malliin, kun-

touttavaa työtoimintaa vähintään nykyisen tasoisesti. Näiden palveluiden osalta en ole huolissani.

Toisaalta on myös palvelukokonaisuuksia, joissa voimme päästä osaksi laajempia kokonaisuuksia, koska pienille erityisryhmille pieni kaupunki ei pysty tarjoamaan samantasoisia palveluita kuin suurempi järjestäjä.

Tällä hetkellä suurin osa Suomen kunnista järjestää soten peruspalvelut itse Heinolan tavoin. Maakunnissa on sairaanhoitopiirit, joilla on keskussairaalat eli erikoissairaanhoito. Päijät-Häme ja 2017 perustettu Phhyky on poikkeus. Vain muutamassa maakunnassa toimii Päijät-Hämeen tavoin integroitu sote-yhtymä, jossa peruspalvelut ja erikoissairaanhoito on yhdistetty samaan maakunnalliseen organisaatioon.

Täällä muutostyötä on tehty kovassa taloudellisessa paineessa. Sen seurauksena hyvinvoin-

tikuntayhtymä on saanut paljon kielteistä julkisuutta. Terveystieteiden vuodeosastojen sulkemiset kuohuttivat kunnissa. Vuonna 2017 yhtymä teki nopealla aikataululla päätökset Asikkalan, Nastolan ja Iitin vuodeosastotoimintojen loppumisesta. Hollolan vuodeosasto sulkeutui 2020. Akuutti-kotisairaala on ollut onnistunut kehittämissuoritus, joka on vaihtoehto sairaalan vuodeosastolle eli sairaalahoitoa tarvitsevia on enenevästi hoidettu kotona.

Tällä hetkellä vuodeosastotoimintaa on vain Orimattilassa ja Lahdessa. Koronan myötä vuodeosastot ovat kuormittuneet. Potilaat, joilla epäillään koronaa, tarvitsevat eristyshuoneita. Juuri nyt on tarve lisätä vuodeosastopaikkoja – ei supistaa. Heinolan vuodeosaston toimintaa en näe uhattuna tilanteessa, jossa maakunnallinen kapasiteetti on supistunut ehkä jo liiankin vähäiseksi. Sulkeutuneiden vuodeosastojen

työntekijät on sijoitettu yhtymän muihin toimipisteisiin. Muutos on riepottellut työntekijöitä.

Liikkeenluovutuksia on vuoden 2017 jälkeen ollut useita. Pienissä kunnissa palveluasumisyksiköitä on siirtynyt yksityisille palveluntuottajille. Laboratorio siirtyi Fimlabille, joka on kuntaomisteinen yhtiö. Viimeisessä liikkeenluovutuksessa noin kaksisataa työntekijää siirtyi juuri toimintansa aloittaneeseen Phhyky:n ja Mehiläisen yhteisyritykseen. Tämänkaltaisiin muutoksiin emme ole tottuneet Heinolassa.

Toivon myrskyjen laantuneen, ennen kuin Heinolan palvelut ja henkilöstö siirtyvät hyvinvointialueelle. Olen toiveikas, koska nähtävissä on lisääntyvää kehittämistä ja yhdessä tekemistä.

Kirsi Lehtimäki

Kirjoittaja on Heinolan kaupungin hallituksen puheenjohtaja

KUSTANTAJA:

Jyränkölän Setlementti ry
Siltakatu 11
18100 Heinola

Toimitusjohtaja
Kari Hahl, 050 322 1218
kari.hahl@jyrankola.fi

Kannen kuva: Tuomo Seppänen

TOIMITUS

päätoimittaja Jussi Varjo,
044 797 2468
toimitus@heinolanuutiset.fi

ILMOITUSMYNTI

Marko Latvanen, 0400 777 717
myynti@heinolanuutiset.fi

Mediatiedot: heinolanuutiset.fi

Mainosmateriaalit:

ilmoitus@heinolanuutiset.fi

SIVUNVALMISTUS

K-Systems Contacts Oy
Päivi Kaikkonen, 040 7333 485
myynti@k-systems.fi

PAINO

Sanoma Manu Oy, Tampere

JAKELU

Painosmäärä 18 000 kpl
Posti jakaa n. 14 250 kpl Heinolaan, Sysmään, Hartolaan, Pertunmaalle ja Vuolenskoskelle. Loput lehdet jaetaan lehtitelineisiin Suomen Urheiluopiston alueelle, Nelostien liikenneasemille ja yhteistyökumppaneiden tiloihin.

Funkkispankille uusi elämä

Marjatta ja Eino Kollin Säätiön suururakka valmistuu helmikuussa.

JARI NIEMI HU

Entinen Norden pankkikiinteistö on peruskunnostettu uuteen käyttöön.

Marjatta ja Eino Kollin Säätiön omistama, 2 264 neliömetrin suuruinen, kiinteistö saa uuden elämän Heinolan kaupungin elinvoima- ja työllistämispalveluiden, yhden liiketilan, 14 kooltaan 29–80,5 neliömetrin suuruisen asunnon sekä 10 autotallipaikan ja neljän parkkipaikan muodossa.

Remontin arvolisäveroton hinta on reilut neljä miljoonaa euroa.

– Tämä on ollut hirvittävän haasteellinen työmaa. Ei kaikkea voi ennakolta tietää mitä vastaan tulee. Rehellisesti sanottuna en ihan ensiksi samanlaista kohdetta ottaisi työn alle, huokaa säätiön asiamies **Esko Kolli**.

Torin laidalla sijaitsevan funkki kiinteistön muodonmuutosta rajasivat torialueen puoleisen sivun funkkistyyliiset rakennelmat. Upeat ikkunat säilyivät, mutta pankin kellon paikalle on rakennut rakennuksen tyyliin sopiva pyöreä ikkuna. Kello saanee uuden paikan kaupungin myöhemmin rakentamassa torirakennuksessa.

Lahjoitus kaupungille

Rakennuksen katukerroksesta suurin osa siirtyy Heinolan kaupungin elinvoimapalveluiden ja työllistämispalveluiden sekä museoiden käyttöön. Kaupungille räätälöidysti tehty noin 700 neliömetrin suuruiset tilat valmistuivat jo tammikuun alussa.

Kaupunki saa säätiöltä tilat lah-



Kellon paikalle on rakentunut kivan kokoinen pyöreä ikkuna.

joituksena, ja lahjoituksen arvo kohoaa reiluun miljoonaan euroon. Kaupunki vastaa tilojensa remonttikuluista ja maksaa jatkossa kuukausittain vastikemaksua, joka kattaa tilojen sähkö-, vesi- ja huoltokulut. Kaupunki arvioi vuosittaisiksi kuluihin noin 104 000 euroa.

Säätiön ja kaupungin välisestä sopimuksesta on tehty valitus, joten niin kauan, kun valitus on ratkaistu, kaupunki maksaa neliöistä vuokraa.

– Tämäkin valitus kuuluu sarjaan turhia ja kaupungille vain

FAKTA

Marjatta ja Eino Kollin säätiö

- Perustettu vuonna 1992.
- Tukee tieteellistä ja soveltavaa tutkimusta ja kehitystyötä.
- Alkupääoma 4 miljoonaa markkaa.
- Nykyinen pääoma 55 miljoonaa euroa.
- Jakaa vuosittain 1–1,5 miljoonaa euroa lähinnä maa- ja metsätalouden sekä rakentamisen tutkimukseen ja kotiseutuperinteen vaalimiseen.
- Kustantaa LUT:ssa kokonaan neljän professorin ja osittain kahden professorin palkat.



Entisen Nordean kiinteistön peruskunnostus valmistuu helmikuun loppuun mennessä.

lisäkuluja aiheuttavien valitusten joukkoon, harmittelee Esko Kolli.

Kova kysyntä

Kollin säätiö on aikaisemmin remontoitunut vuonna 2013 Lahden Torikulman kiinteistön ja kolme vuotta sitten se uudisti Heinolan Arkin tilat. Näiden hankkeiden onnistuminen kannusti etsimään uutta elämää myös Norden pankin tiloille.

Arkkitehti **Runar Finnilän** suunnittelema ensimmäinen vaihe valmistui vuonna 1944 ja lisäksi vuonna 1983.

Tontilla sijaitsi aiemmin Pohjoismaiden Yhdyspankin pankkirakennus, joka sotakesänä 1941 tuhoutui täysin, kun Neuvostoliitto pudotti pommilastin Heinolan keskustaan.

Esko Kolli kertoo, että kiinteistöä kaavailtiin aluksi Heinolan seurakunnalle ja vaihtoehtoisesti Jyränkölän Setlementille, mutta kun nämä neuvottelut eivät johtaneet sopimukseen, katse kääntyi Heinolan kaupungin puoleen.

– Nyt elinvoima- ja työllistämispalvelut ovat todella keskei-



Esko Kolli on syntyneen kiinnostuksen perusteella varma, että vuokrasopimukset asunnoista on kasassa kesäkuun loppulla.

FAKTA

Esko Kolli

- Kollin säätiön asiamies.
- Koulutus: maa- ja metsätaloustieteiden maisteri.
- Ikä: 59 vuotta.
- Perhesuhde: naimisissa, kaksi aikuista lasta.
- Harrastukset: liikunta, mökkeily ja kalastus.



Torin puoleiset pienet ikkunat pukevut hienosti rakennusta.

sellä paikalla ja erittäin hyvin niin kaupunkilaisten kuin yritysten tavoitettavissa, Esko Kolli toteaa.

Asuntoja säätiö ei myy, vaan vuokraa, koska se soveltuu paremmin sijoitustoimintaa harjoittavan säätiön toimenkuvaan. Asuntojen vuokrat asettuvat Esko Kollin mukaan 16–18 euroon neliömetriltä.

– Kysyntä on ollut jo ennakoon todella hyvä, vähintään tuplabuukkaus. Emme ole kuitenkaan tehneet yhtään vuokrasopimusta, sillä on asiallista näyttää asuntoja ensin kiinnostuneille. Ihan ydinkeskustassa sijaitsevista asunnoista on huonekohtainen ilmanvaihto, energia- ja vesikulutusten seuranta sekä jäähdytysjärjestelmä. Olen varma, että vuokrasopimukset on tehty kesään mennessä, sanoo Esko Kolli. ■

LEIKKAA FISKARSSILLA IRTI JA TUO NÄYTILLE!

KUSMIKUN LEGENDAARINEN ALEKUPONKI

TÄLLÄ KUPONGILLA SAAT RUOASTA -10%

SYÖ ENEMMÄN, SÄÄSTÄ ENEMMÄN!

KUPONKITARJOUS VOIMASSA MAALISKUUN LOPPUUN ASTI. KOSKEE VAIN RAVINTOLASSA NAUTITTUJA TAI NOUDETUJA RUOKIA. EI VOI YHDISTÄÄ MUIHIN TARJOUKSIIN.

KUSMIKU.FI // PUH & WHATSAPP: 045 245 2755 // SAVONTIE 7, 18100 HEINOLA

Parempaan palvelun digitalo

tkp-print.fi

FLYERIT
TARRAT
KYLIT
ROLLUPIT
JULISTEET
MESSUSEINÄT
KIRJEKUORET
ESITTEET
POSTITUKSET
KÄYNTIKORTIT
TEIPPAUKSET

TKP VIDEOIS HEINOLA
TKP PRINT VANTAA



Mika Anttonen luottaa siihen, että Vierumäki nousee takaisin Suomen huippu-urheilun ja liikunnan huipulle.

FAKTA

Mika Anttonen

- Syntynyt 18.12.1966 Helsingissä.
- Koulutus: diplomi-insinööri
- Ammattinimike: ST1:n pääomistaja ja hallituksen puheenjohtaja.
- Omaisuuden arvo: joidenkin arvioiden mukaan 1,9 miljardia euroa.
- Perhesuhde: vaimo Anu Anttonen ja kolme lasta.
- Harrastukset: jääkiekko, tennis, telemarkhiihto
- Motto: fighting spirit

Tuomo Seppänen

Vierumäki palaa juurilleen

Mika Anttonen ohjaa jatkossa tuloksista osinkoja sopimus-kumppaniksi tulleeille lajiliitoille.

JARI NIEMI HU

Suomen tunnetuin urheilun tukija, öljykaupalla vaurastunut ST1:n pääomistaja ja hallituksen puheenjohtaja, **Mika Anttonen** on päättänyt palauttaa Heinolan Vierumäellä sijaitsevan Suomen Urheiluopiston alueen toiminnallisesti tukevasti juurilleen.

Anttonen tarttui Jääkiekkoliiton toimitusjohtajan **Matti Nurminen** pyyntöön ottaa haltuun Suomen Urheiluopiston kokonaisuus. Vierumäki Country Club Oy (VCC) oli ajautunut kassakriisiin.

– Kesällä 2018 muutama kaveri selvitti taustoja. Näin, että siellä oli paljon asioita, jotka ovat kuitenkin korjattavissa. Viittaan tässä esimerkiksi rahoituspuoleen, selvittää Mika Anttonen.

– Syntyi luottamus siihen, että Vierumäki-yhtiöt on palautettava juurilleen eli Suomen liikunnan ja urheilun huipulle.

Huomio ytimeen

– Laadimme uuden strategian, jossa painopiste siirtyi sinne, missä alun perin oli oltukin eli huippu-urheiluun, liikuntaan ja koulutukseen. Gryndaaminen ja bisnes eivät ole se juttu miksi Vierumäki on olemassa.

– Perinne, luonto, hiki ja hymy ovat arvoja, joista ammenamme jokapäiväiseen työhön ohjeistusta ja selkärankaa, toteaa Anttonen.

Vierumäki-yhtiöille oli kertynyt 40 miljoonan liikevaihtoon verrattuna kohtuuton 50 miljoonan euron velkakuorma 4,5–5 prosentin keskikorolla.

Haltuunotto vaati VCC:n rästien maksua, johon upposi noin kolme miljoonaa euroa sekä yhtiön lainojen uudelleen järjestämistä. Mika Anttonen maksoi Nordealle Suomen Urheiluopiston kannatusyhtiön 10,5 miljoonan euron velat ja lainasi vastaavan summan noin puolta pienemmällä korolla omistamansa Keele Oy:n kautta. Vuoteen 2025 ulottuvassa strategiassa kaavailtujen kiinteistöjen peruskunnostamisiin uppoaa jopa 20 miljoonaa euroa.

– Reilusti yli 30 miljoonaa euroa joudun käyttämään lainoina ja pääomina.

Koronaviruksen aiheuttama maailmanlaajuinen taantuma ai-

heutti sen, että VCC ei kyennyt enää ylläpitämään Vierumäki Resort -hotellia, kun varaukset loppuivat ja korkea vuokrataso pysyi ennallaan. VCC ajautui konkurssiin, mikä tiesi lopputiliä kaikkiaan 157 henkilölle. Konkurssi vei menneessään myös suurimman osan VCC:n veloista.

– Uskomme, että kun Vierumäki saadaan rakennettua uudelleen, suurin osa työpaikoista palaa.

Tulos lajeille

Vierumäen pelastajaksi Mika Anttonen ei kuitenkaan halua itseään tituleerata.

– Näen tilanteen niin, että minulla oli mahdollisuus ja sitä kautta syntyi myös velvollisuus. Uskon, että moni olisi tehnyt samoin, jos olisi ollut minun tilanteessani. Minulle on tärkeää, että Suomi ja suomalainen elämäntapa menestyvät mahdollisimman hyvin. Elämäntapaan liittyy urheilu, liikunta ja luonto, ja Vierumäellä nämä ovat aika hyvin nipussa.

Sanojensa vakuudeksi Anttonen on sopinut asioista siten, että hän taikka hänen yhtiönsä eivät kuittaa jatkossa Vierumäki Sports Oy:n tuloksesta osinkoja, vaan ne kiertyvät osinkoihin oikeuttavien osakesarjojen mukaisesti yhtiön

kanssa yhteistyösopimukset tehneille jääkiekko-, cheerleading-, voimistelu- ja taitoluisteluliitoille.

– Näissä lajeissa meillä on olemassa edellytykset olla maailmanmestareita. Vierumäki tarjoaa puitteet maailmanmestaruustason harjoittelulle ja sinne syntyy myös maailmanmestaruustason osaaminen valmennuksen puolella. Tämä tulee jatkossa varmastikin elämään.

Vierumäki Sportsilla on yhteistyösopimus myös tennisliiton kanssa ja se omistaa Classic- ja Coach-kenttien golfyhtiön osakeenemmistön. Cooken kenttäyhtiö meni Lahden Golfille.

Vierumäen palvelut ovat Mika Anttonen mielestä olleet liiaksi hajallaan. Saavutettavuus ja kulkuyhteydet eri pisteiden välillä sekä opastukset paranevat ja varausjärjestelmät digitalisoidaan.

– Toimenpidelistä on pitkä kuin nälkävuosi. Tämä varmasti motivoi henkilökuntaa.

Ystävyyttä ja paheita

Vierumäki on Mika Anttonen mukaan jumalattoman kaunis, suomalaista luontoa parhaimmillaan. Hänen omasta sielunmaisemasta löytyy kuitenkin meri ja ulappa sekä karu saaristo.

Viime aikoina Anttonen on

käynyt Vierumäellä lähes kuu-kausittain. Heinolasta Anttonen saa monia mukavia miellelyhtymiä. Hän muistaa hyvin nuoruudesta jääkiekkopelit Heinolan Peliliittoja vastaan Porvoon Smailen paidassa. Myös kaunis kesäkaupunki ja Apulanta ovat jääneet mieleen.

Ystävyydet ovat Mika Anttonen ja hänen **Anu**-vaimolleen hyvin tärkeitä. Heillä on monta perinnettä ystävyyteen liittyen.

– Lukioluokan poikien kanssa on vuoden 1985 yo-kirjoitusten jälkeen menty syyskuun viimeisen viikonloppu kalaan. Lapsien kummeille olemme järjestäneet 20 vuotta kummien viikonlopun ja opiskelukavereiden kanssa on järjestetty 30 vuotta vappulounas. Ystävyys vaatii aikaa. Ystävyys on kuin kukka. Se vaatii kastelua ja puhetta.

Työpäivät ovat lyhentyneet hallituksen puheenjohtajan paikalle siirtymisen myötä. Päivät täyttyvät lukemisen, pohtimisen ja keskusteluiden kautta. Sieltä löytyvät jutut, jotka puheenjohtaja vie toimivalle johdolle työstettäväksi.

Paheitaikin löytyy.

– Olen aika kovaääninen laulamaan, joskus juhlimaan, mutta koskaan en ole maistanut tupakkaa. Varsinkin nuorempana olin joskus kärsimätön, paljastaa Mika Anttonen. ■

UUTISIA HEINOLASTA

Kainulainen jatkaa Jyränkölän hallituksen puheenjohtajana

Martti Kainulainen johtaa Jyränkölän Setlementin hallitusta myös vuoden 2021.

Varapuheenjohtajaksi hallitus valitsi järjestäytymiskokouksessaan **Tapani Frantsin**.

Hallituksen jäseneksi palasi vuoden tauon jälkeen **Henri Saari**.

■ ■ ■

Seurakunta lahjoitti television Hopeasiltaan

Heinolan seurakunta on lahjoittanut vanhainkoti Hopeasiltaan android-pohjaisen älytelevision.

Taluspäällikkö **Mirja Stenroos** kertoo, että lahjoitus on arvoltaan 600 euroa.

Minulla ei ole tiedossa, että lähivuosina olisi tämäntyyppisiä lahjoituspyyntöjä tullut, sanoo Mirja Stenroos.

■ ■ ■

Nuorten Kesätyöseteli -kampanja auttaa nuoria työllistymään

Heinolan kaupungin, Lions Clubien, seurakunnan, Heinolan Työntantajyhdistyksen ja Heinolan Yrittäjien rahoittama Kesätyöseteli-kampanja alkaa 15.3. Setelillä työnantaja voi työllistää 14–17-vuotiaan heinolalaisen nuoren, joka ei ole päässyt Heinolan kaupungin tai Heinolan seurakunnan kesätyöpaikkoihin. Kesätyösetelillä nuoren palkannut työnantaja saa 250 euron arvoisen tuen nuoren palkkauskustannuksiin.

Kesätyösetelin käytännön toimet hoituvat Jyränkölän Setlementin työllistämispalveluiden, Heinolan kaupungin ja Lions Club Heinola Jyrängön tilitoimiston kautta. Seteleitä jaetaan 15.3. alkaen niin kauan kuin niitä riittää. Lisätietoja setelin hakemisesta ja kampanjasta: seteli@heinola.fi ja Jyränkölän nettisivuilta.

■ ■ ■



Marja Tiittanen ojensi kunnioituskirjan Vierumäen toimitusjohtajalle Peter Gabrielssonille.

Matkailun huippukohde

Suomen Matkailijayhdistys ry (SMY) on valinnut Suomen Urheilupuiston ensimmäisenä hämäläisenä kohteena Suomen matkailun Vuoden huippukohteeksi. Valintaan vaikutti muun muassa se, että kohde luo uutta ja toimii esimerkkinä myös muille matkailualan toimijoille ja yrityksille.

– Tällaisena aikana todella vahva matkailun eteen tehty panostus herättää suurta kunnioitusta laajemminkin. Vierumäki on ollut Päijät-Hämeen matkailun veturi ja nyt valmistuneen strategian tiukka toteuttaminen on todella hieno asia. Veturi on matkalla takaisin huipulle, sanoo SMY:n puheenjohtaja **Marja Tiittanen**.

Vellamo-vettä pulloissa Amerikkaan

Pullotusta tehdään nyt Polar Springin Asikkalan Urajärven tehtaalla.

JARI NIEMI HU

Bakteerivapaa Heinolan Lusin Viikinäisten Vellamo-vesi on saanut sillanpääaseman Amerikan markkinoilla. Mineraalivettä pulloittavan Ice Age Water Oy:n toimitusjohtaja **Petteri Ahonen** arvioi, että tänä vuonna yhtiö toimittaa noin kaksi miljoonaa lasi- ja muovipulloa lähinnä Floridaan.

– Meillä on Amerikassa neljän henkilön myyntitiimi, joka on rakentanut verkostoa aluksi Floridassa, josta etenemme asteittain ylemmäs muihin osavaltioihin. Koko USA:n markkinoiden haltuunottoon kerralla ei meillä ollut mitään mahdollisuuksia, sanoo Petteri Ahonen.

Amerikan markkinoiden osuus yrityksen koko tuotannosta on ensi vuonna jopa yli 90 prosenttia. Kahden miljoonan puollon tuotannosta yhtiö ennakoii saavansa liikevaihtoa kasaan noin kaksi miljoonaa euroa. Viime kuukausina yhtiö on saanut asiakkaitaan useita hotelleja ja ravintoloita.

– Jatkamme pullotusta myös

Heinolassa lähinnä Euroopan markkinoille, mutta koronavirus on sekoittanut pakan tältä osin melko täydellisesti. Heinolassa olemme hankkineet Hevossaaresta reilun 1 000 neliön liiketilan toimistotilaksi sekä pullojen, etikettien ja korkkien säilytykseen, Ahonen toteaa.

Kahdeksalle työpaikka

Yhtiö työllistää Heinolassa nyt kahdeksan henkilöä. Lusin Viikinäisiin alun perin suunnitellun noin kolmen miljoonan euron suuruista halli-investointia ei Petteri Ahosen mukaan ole suinkaan haudattu. Se tulee ajankohtaiseksi sitten, kun myynti kasvaa merkittävästi nykyisestä. Nyt Viikinäisistä lähtee yksi tankkiautollinen mineraalivettä Urajärvelle viikoittain.

– Saimme käyttöömmä Polar Springin melkein käyttämättömät koneet, joten halli-investointia kannatti lykätä, selvittää Ahonen.

Viikinäisten mineraalivesi kävi toissa vuonna erinomaisesti kaupaksi amerikkalaisen jalkapallon Super Bowlissa. Sitä myytiin 10 000 pulloa lähinnä vodkan lantrinkiksi. Luksustuotteeksi luokitel-



Vellamo-veden etiketti on palkittu.

tua mineraalivettä riittää Lusin maaperässä, sillä vesialtaan koko on arvoitu 32 kilometriä pitkäksi, kolme kilometriä leveäksi ja syvyydeltään hyvin vaihtelevaksi.

Italiassa valmistettujen lasipullojen palkitun etiketin Ice Age Water Oy suunnitteli UPM:n kanssa yhteistyössä. ■



Petteri Ahonen on vakuuttunut siitä, että Vellamo-vesi saa lisää markkinoita, mutta kovaa työtä se vaatii.

Silmälasit edullisesti!

- Linssit hiotaan yksilöllisesti ns. FREE FORM -tekniikalla
- Erikoistilauksesta sinisen valon suodattavat BlueStop-linssit
- Näyttöpäätelasit

HINNAT:
• Monitehot 298,-
• Yksitehot 118,-
Hinnat sis. kehukset!

OPTI-TUKKU

Puh. 041 719 0087 • Kauppatie 10-12, 18100 Heinola



Tule meille töihin!

Hyvän hoivan palvelutaloissa asuu osaaminen, ilo ja elämä.

Haemme hyvän asenteen omaavia hoitajia Lahdessa ja Heinolassa sijaitseviin palvelutaloihimme.

Lisätiedot ja hakemukset:

Anne Virtanen, 050 463 0697 /
anne.virtanen@jyrankola

Meillä on myös mahdollisuus tutustua alaan ja osaamismerkkien avulla rakentaa omaa polkua kohti hoiva-alan koulutusta ja työtä osana Kiihdytyskaista hoiva-alalle -hanketta.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Leena Voutilainen, 044 797 2471 /
leena.voutilainen@jyrankola.fi

JYRÄNKÖLÄN SETTLEMENTTI on rohkeasti ihmisen puolella ja arvoinamme ovat ihminen, ideat ja ilo.

Toimintamuotojamme ovat palveluasuminen, koulutus, maahanmuuttaja- ja vapaaehtoistyö, ravintolapalvelut sekä työllistäminen ja kehittämisprojektit. Olemme yhteiskunnallinen yritys, joka käyttää tuottoonsa yhteiskunnallisen hyvän tuottamiseen. Työllistämme kaikkiaan noin 350 henkilöä Heinolassa ja Lahdessa.

jyrankola.fi

Jyränkölän Settlementti



Nuorkauppakamarissa tutustuneet Minna Ikonen ja Mikko Hallikas haluavat lisätä yrittäjäjärjestöjen keskinäistä yhteistyötä.

Yritysten ja kaupungin yhteistyö kohentunut

Mikko Hallikas ja Minna Ikonen aloittivat yrittäjäjärjestöjensä puheenjohtajina.

JARI NIEMI HU

Nuorkauppakamarikaverukset **Minna Ikonen** ja **Mikko Hallikas** ovat aloittaneet heinolalaisten yrittäjäjärjestöjen puheenjohtajina. Ikonen vetää Heinolan Yrittäjänaisia ja Hallikas Heinolan Yrittäjiä.

Molemmat seuraavat pitkäaikaisia puheenjohtajia. Mikko Hallikkaan edeltäjä **Juha Tähkänen** luotsasi peräti 13 vuotta Heinolan Yrittäjiä ja **Outi Haikala-Silen** lähes yhtä kauan Yrittäjänaisia.

Mikko Hallikas on tyytyväinen siitä, että Juha Tähkänen valittiin Päijät-Hämeen Yrittäjien puheenjohtajaksi.

– Uskon, että tulemme hyötymään valinnasta, ja tietokin kulkee aiempaa paremmin, sanoo Hallikas.

Tuoreilla puheenjohtajilla on yhteinen näkemys siitä, että yhteistyö kaupungin virkakoneiston ja yrittäjien välillä on kehittynyt hienosti viimeisten vuosien aikana.

– Virkamiehet tekevät elinvoimapalveluissa paljon sellaista työtä, joka ei meille kaupunkilaisille näy, mutta juuri se työ kantaa pitkälle ja on todella tärkeää. Tarpeen mukaan kaikki kivet käännetään, kiittelee Mikko Hallikas.

FAKTA

Minna Ikonen

- Ammattinimike: Toimitusjohtaja, Isännöitsijä.
- Koulutus: Kiinteistönpidon insinööri, IAT Yrittäjä.
- Ikä: 47 vuotta.
- Perhesuhde: kolme lasta.
- Harrastukset: koirien kanssa ulkoilu, mökkeily, puutarhan hoito.
- Motto: elämä on tässä ja nyt.

– Informaatio on lisääntynyt kiittävästi ja yhteisiä tapahtumia on ollut hyvin. Kysytään mielipiteitä yrittäjiltäkin, sanoo Minna Ikonen.

Yrittäjyydessä pätee tiettyjä faktoja, joista osa on muuttunut vuosien vieressä ja osa puolestaan ei muutu vaikka voissa paitsi. Karski totuus on ollut jo pitkään, että suomalainen yrittäjyys on erittäin vahvasti pienien ja keski-

suurten yritysten varassa. Suuria, satoja henkilöitä työllistäviä yrityksiä on lopulta vähän ja niitä varmasti toivotaan jokaiselle paikkakunnalle lähes yhtä hartaasti kuin kuuta nousevaa.

Ikärakenne vaikuttaa

Mikko Hallikas sanoo, että Heinolassa on syytä tervehtiä ilolla kaikkia uusia yrityksiä. Myös Prisma saa hänen tukensa, vaikka se ei tuo keskustaan lisää ostavia asiakkaita. Prisma kuitenkin vähentää merkittävästi ostosvuotoa Lahteen.

– Heinolan pitäisi brändätä itsensä Suomen Floridaksi. Keskustan kehitykseen vaikuttaa myös korkea ikärakenne, joka Heinolassa on vain kasvamaan päin. Kivijalkakauppojen neliöt täyttyvät eri lailla kuin aiemmin, mutta ikäihmiset ovat myös ostovoimaisia ja viihtyvät kivijalkakaupoissa, perustelee Mikko Hallikas.

Minna Ikonen iloitsee siitä, että yksinyrittäjiä on nyt aiempaa enemmän.

– Tosi hienoa on se, että nuorten yrittäjien lukumäärä on kasvussa. Toivon myös järjestöjen kesken kasvavaa yhteistyötä, toteaa Minna Ikonen.

Heinolan Yrittäjissä oli viime vuoden lopulla lähes 290 ja Yrittäjänaisissa 38 jäsentä. ■

FAKTA

Mikko Hallikas

- Ammattinimike: yrittäjä.
- Koulutus: kauppaopisto ja K-ryhmän koulutus.
- Ikä: 44 vuotta.
- Perhesuhde: poikamies.
- Harrastukset: mökkeily.

LUOTETTAVA KUMPPANI.

**BENSA, DIESEL, HYBRIDI, SÄHKÖ, NELIVETO,
TAVARA-AUTO, HUOLTO, KORJAUS...**



**OLEMME
MYYNNEET
HEINOLAN
ALUEELLE
JO YLI
1000
AUTOA**

"Hyvien autokauppojen lisäksi meiltä arvostetut ja palkitut huolto- ja korjauspalvelut. Varaa huolto aika kätevästi netistä: mega-auto.fi/huolto"



Alhonkatu 5, Lahti | puh. 0207 510 400
Automyynti | ma-pe 9-17.30 | la 10-14
Huolto | ma-pe 7.30-17.00 | la sulj.
Varaosat | ma-pe 8-17.00 | la sulj.

MEGA  **AUTO**
LAHTI PORVOO

Asentajantie 3, Porvoo
Automyynti | puh. 0207 510 323 | ma-pe 9-17 | la 10-14
Huolto/varaosat | puh. 0207 510 300 | ma-pe 8-17 | la sulj.

JYRÄNKÖLÄN SETTLEMENTIN RAVINTOLATARJONTA UUDISTUI

Ravintola Kymenkartano on avoinna joka päivä


RAVINTOLA
KYMENKARTANO

Kaikille avoin, Heinolan vanhoja perinteitä vaaliva Ravintola Kymenkartano palvelee Konsulinkadulla tutulla paikalla.

Ravintolan uusi nimi pohjaa lähialueen historiaan – Niemelän kartanoon, Heinolaa halkovaan Kymenvirtaan ja entiseen Kymenkartanon lääniin.

Lähialueen aineksista syntyvät myös maittavat arki- ja juhlamenut asiakkaidemme nautittaviksi.

*Kaikella kunnioituksella,
tervetuloa!*



Kymenkartanosalissa on joka päivä tarjolla aamiaista ja lounasta noutopöydästä; monipuolinen salaattibuffet, lämmin ruoka, leipälajitelma ja ruokajuomat sekä kahvi.

Uusi **Residenssi-kabinetti** ja tuttu **Sireniussali** sopivat arkikäytön lisäksi erilaisten kahvittelujen, perhe- ja ystäväjuhlien, muistotilaisuuksien ja muiden yksityistilaisuuksien järjestämiseen.

Ravintola Kymenkartano
Konsulinkatu 2, 18100 Heinola
puh. 044 797 2438 / keittiö
puh. 044 797 2417 / ravintolapääällikkö

Ravintola on auki joka päivä klo 7.30–15.00
• Aamiainen klo 7.30–9.30
• Lounas klo 11–14
• Kahvittelu koko aukioloajan

Noudatamme ravintoloissamme erityisjärjestelyitä koronan vuoksi. Tulethan ruokailemaan vain terveenä.
Lisätietoja: jyrankola.fi.

**Jyränkölän
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

UUTISIA HEINOLASTA

Heinola onnistunut tonttien huutokaupoissa ja markkinoinnissa

Heinolan kaupunki on onnistunut Sinitaipaleen alueen Ruotsalaisen rantatonttien huutokaupassa hyvin. Kahdeksasta tarjolla olleesta tontista kuusi huudettiin, ja korkein yksittäisen tontin (Mäkiranta 5) hinta kipusi 303 000 euroon. Alin jäi 125 200 euroon. Tonttien pohjahinnoiksi kaupunki laittoi 125 000–170 000 euroa. Tontit ovat kooltaan 1 300–1 900 neliometriä.

Kuudesta myydystä tontista tuloutuu kaupungin kirstuun 1,32 miljoonaa euroa, kun huudot realisoituivat maaliskuun aikana kauppakirjoihin. Kauppahinnat eivät sisällä vesi- ja sähköliittymiä.

Tontteja huudattaneet yhdeksän henkilöä jättivät huutokaupan aikana kaikkiaan 62 tarjousta. Puolet tonteista meni Heinolan ulkopuolella asuville, joten uusia asukkaitakin on luvassa.

Kaksi myymättä jäänyttä tonttia ja kolme pohjoisosan Ruukinrannan tonttia päätyvät todennäköisesti huutokauppaan syksyllä. Lisäksi kaupunki kauppaa pariakymmentä alueen kuivan maan tonttia kiinteällä 15 000–35 000 eurolla.

Heinolan elinvoimajohtaja **Heikki Mäkilä** kertoo, että kymmenkunta rantatonttia on tulossa työn alla olevalta Pitkäniemen alueelta.

– Rantatonttien tarjonnan kasvattamiseksi on tarpeen tehdä yhteistyötä myös yksityisten maanomistajien kanssa, toteaa Mäkilä.

Heinolan kaupungin alueella on rantaviivaa tarjolla kaikkiaan reilut 950 kilometriä, josta vain osa soveltuu rakentamiseen.

Yrityspuistokin kiinnostaa

Myös Vierumäen Yrityspuiston näyttävä markkinointi on alkanut tuottaa tulosta. Heinolan elinvoimapalvelut on saanut useita yhteydenottoja, ja joidenkin ehdokkaiden kanssa on käyty neuvotteluja.

Yrityspuiston tonttien neliöhinta on 9,5 €/m². Tähän mennessä kaupunki on käyttänyt alueen rakentamiseen lähes 4,9 milj. Eur.

Kevään aikana Matkakeidasta lähimmän tontin laitaan nousee näyttävä pyloni, joka näkyy kauas. Sen rakentamiseen on varattu Mäkilän mukaan 300 000 euroa.

– Pylonista ei tehdä mainostornia vaan näyttävä maamerkki, tiivistää Mäkilä.

Jari Niemi HU

■ ■ ■

Lions Club Jyränkö lahjoitti Jyränkölle geriatriksen tuolin

Lions Club Jyränkö on lahjoittanut Jyränkölän Setlementille asukkaiden käyttöön geriatriksen tuolin. Lahjoituksen mahdollisti **Elna** ja **Paul Lindholm**in rahasto, jonka lahjoitusvaroja ohjataan vammaisille ja vanhuksille.

Geriatrinen tuoli on monikäyttöinen hoitotyöhön suunniteltu hoitotuoli. Sitä voi käyttää kaikenlaisissa eri hoitotöissä ja siihen on saatavilla monia eri lisätarvikkeita hoidon mukaan, kuten tippateline ja pöytä- ja jalkatasot. Tuolia on myös helppo säätää tarpeen mukaan.

– Tuoli tulee todella tarpeeseen, kiittelee Jyränkölän hoivapalvelujohtaja **Sirkku Taskinen**.

■ ■ ■

Jyränkölle Yhteiskunnallinen yritys -merkki

Jyränkölän Setlementille on myönnetty seuraavaksi kolmeksi vuodeksi käyttöoikeus Yhteiskunnallinen yritys -merkkiin. Suomalaisen Työn Liiton myöntämä merkki on osoitus siitä, että yhdistys käyttää toiminnastaan mahdollisesti syntyvät tuotot yhteiskunnallisen hyvän tuottamiseen. Paikallisena toimijana Jyränkölle on tärkeää tuottaa hyvinvointia paikallisesti siten, että heikommassa asemassa ja syrjäytymisvaarassa olevat saavat tarvitsemaansa tukea. Palvelutoiminnasta ja ravintolapalveluista saaduilla tuotoilla katetaan monien Jyränkölän toteuttamien, yhteiskunnallisesti merkittävien hankkeiden omahoitusosuutta sekä kehitetään vapaaehtoistyötä ja mahdollistetaan tärkeässä työssä toimivien vapaaehtoistyöntekijöiden virkistys- ja koulutustoimintaa.

Jyränkölän palvelutoiminnalla ja ravintolapalveluilla on myös Suomalaisen Työn Liiton myöntämä Avainlippu, joka on osoitus yhdistyksen tuottamien palveluiden kotimaisesta alkuperästä.

Jyränkölän Setlementti kustantaa *Heinolan Uutisia*.



Puntarin henkilökunta viestimässä Jyränkölän arvoja Ihminen, Ideaat ja Ilo.

Jyränkölä tarjoaa hoivapalveluita nyt myös Lahdessa

JUSSI VARJO, HU

Heinolalainen Jyränkölän Setlementti on avannut vuoden vaihteessa uuden palveluasumisen yksikön Lahden keskustassa. Taustalla on Jyränkölän strateginen pyrkimys olla aidosti maakunnallinen toimija Päijät-Hämeessä sekä tiivis sote-yhteistyö maakuntatasolla.

– Perinteisesti setlementit toimivat paikallisesti omilla paikkakunnillaan, mutta me näemme paikallisuuden koskettavan meidän tapauksessamme päätoiminta-alueemme Heinolan ohella koko Päijät-Hämeen maakuntaa, Jyränkölän hoivapalvelujohtaja **Sirkku Taskinen** kertoo.

Lahdessa toimii Harjulan setlementti, mutta se ei tarjoa vastaavanlaista palvelua.

– Halusimme tuoda setlementtiarvojen mukaista hoivaa myös Lahteen, Taskinen taustoittaa.

Uusi Lehmuskoti sijaitsee palvelutalo Puntarissa, jonka omistaa Lahden vanhusten asuntosäätiö. Edellisen palveluntuottajan lopetettua toimintansa Puntarissa, Jyränkölle avautui mahdollisuus avata yhteensä 30-paikkainen yksikkö Lahden Sammonkadulle. Päätöstä helpotti olemassa olevat ja valmiit puitteet.

– Tiloissa tehtiin pientä remonttia meidän toiveidemme mukaisesti, mutta kaikki perusasiat olivat jo kunnossa. Talossa on ravintola, asiakasohjaaja ja muita palveluntuottajia, joiden kanssa teemme yhteistyötä. Pystymme siis Lahdessakin tarjoamaan Heinolan palvelutalojemme mukaista asiakaslähtöistä ja turvallista asumista, Sirkku Taskinen kertoo.

Toiminta käynnistynyt vähitellen

Lehmuskodin 30:sta paikasta 13 on palveluasumisen paikkoja ja 17 tehostetun palveluasumisen paikkoja.

– Palveluasumisen paikat ovat lähes täynnä, mutta tehostetussa on vielä joitakin paikkoja jäljellä. Kiinnostus on kuitenkin ollut suurta, kertoo Lehmuskodin vastaava hoitaja **Minna Kokko**.

Arki uudessa yksikössä on lähtenyt käyntiin mallikkaasti.

– Oma etunsa on ollut sillä, että toiminta on käynnistynyt niin sanotusti tyhjästä. Henkilökunnalla on ollut mahdollisuus tutustua pikkuhiljaa muuttaneisiin asukkaisiin ja miettiä rutineja ja käytäntöjä yhdessä heidän kanssaan, Kokko kertoo.

Asiakaslähtöisyys näkyy muun muassa siinä, että kahvi- ja lepoajat on sovittu yhdessä asukkaiden kanssa.

Työntekijöitä uudessa yksikössä on kaiken kaikkiaan 12, joista suurin osa on lähihoitajia. Kasvaneiden hoitajamitoitusten ja julkisuudessakin paljon esillä olleen hoitajapulana olettaisi näkyneen haasteina rekrytoinnissa. Lehmuskotiin on kuitenkin riittänyt hakijoita.

– Toiminnan aloituksen kannalta olimme onnekkaita, sillä saimme käynnistykseen henkilöstöä, jolla on kokemusta hoivapalveluyksiköiden avaamisesta, Kokko iloitsee.

Muutama hoitaja siirtyi Lehmuskotiin Jyränkölän Heinolan palvelutaloista.

– Tästäkin oli apua käynnistysvaiheessa sekä siitä, että monilla Lehmuskodin hoitajista oli kokemusta RAI-arviointijärjestelmän

FAKTA

- Jyränkölän hoivapalveluissa työskentelee kaikkiaan reilut sata henkilöä.
- Jyränkölän palvelutaloissa asuu yhteensä reilut 300 asukasta. Asukkaista 100 on tehostetun palveluasumisen piirissä ja loput erillisissä palveluasumisen muodoissa palvelusetelillä tai itse maksaen.
- Jyränkölän ensimmäinen nykyisen kaltainen palvelutalo on perustettu vuonna 1994, mutta vanhusten asu-mispalveluja Jyränkölässä on ollut jo 1960-luvulta lähtien.

käytöstä, Sirkku Taskinen kertoo.

RAI-arviointijärjestelmän avulla selvitetään asukkaiden toimintakykyä ja palvelutarpeet laaja-alaisesti, yhdenmukaisesti ja monipuolisesti. Järjestelmä on standardisoitu ja ohjaa asiakkaan yksilöllisen arjen toteutumista.

Kilpailua riittää

Suurempana kaupunkina Lahdessa riittää kilpailua hoivapalvelua tarjoavien toimijoiden välillä. Vaikka kilpailua on enemmän, koetaan Jyränkölässä asiakkaita riittävän.

– Vaikka kilpailua on enemmän, uskomme että pieni kolmannen sektorin toimija toimii hyvänä vastavoimana isommille kansallisille toimijoille, Taskinen kertoo ja jatkaa: Paikallisena ja yhteiskunnallisena yrityksenä käytämme tuototamme muun muassa toimintamme kehittämiseen. Uskon, että se on yksi merkittävimmistä kilpailuvalteistamme asiakaslähtöisyyden ja laadukkaan hoivan lisäksi.

Jyränkölän Setlementti toimii myös *Heinolan Uutisten* kustantajana. ■

ITÄ-HÄME TALON TARVIKEKESKUS

AVOINNA MA-PE 9-18, LA 9-16, SU 11-16

Kirjapainajankatu 1, 18100 Heinola • p. 0400 399 444

Tarjoukset voimassa 28.2.2021 asti tai
niin kauan kuin varastuja erä riittää.

Klarna f



TARVIKEKESKUKSEN KORTTIPÄIVÄT 18.-28.2.2021. TARJOUKSET KAIKILLA KORTEILLA!

OLVIN ANANAS

Sokeriton 12 pack



5€

sis. pantin

ORTEX PESUVATI 9 litraa



150

norm. 3,50

SINI-TUOTE KIERRÄTYSASTIA



1990

SINI-TUOTE RIKKASETTI



1990

TARMO LECAMURSKE



norm.
7,50

5€

25 kg

AURINGON- KUKANSIEMEN

20 kg



15€

norm. 18,90

TALIPALLO- SANKO 50 kpl



5€

norm. 8,95

NATURE 2,25 kg siemenseos ulko- linnuille

Koostumus:
viljaa/
siemeniä



5€

2 pussia

norm. 3,90 kpl

MEILLÄ MYÖS
PALJON ERILAISIA
**HENGITYS-
SUOJAIMIA JA
DESINFIOINTI-
AINEITA!**

HAU HAU CHAMP. KANAFILÉE 400 g koirille



695

norm. 9,50

Nelson GARDEN® siemenet ja istutus- ruukut saapuneet!

POLTTOPUUN PIKA- HALKAISURUUVI



2495

KPL

Polttopuut pieniksi
helposti ja nopeasti!

SEVERIN KAHVINKEITIN KA4815



2990

norm. 34,90

DURO BENS- GENERAATTORI



249€

norm. 299,-

SERLA HELLÄ



YHT.

20€

Valkoinen
wc-paperi
40 rll ja
talouspaperi
20 rll

TARVIKEKESKUS EXTRA POISTOMYYMÄLÄ JA KIRPPIS alakerrassa

P. 0400 372 495

AV. MA-PE 9-18, LA 9-16,

SU SULJ.

KIRPPIS PÖYTÄ 2 VIIKKOA / 19 €
• MYÖS 50/50 MYYNTI

ERÄ NAISTEN VAATTEITA

-75%

normaalihinnasta

ESIM.
MASAI
MOS MOSH
ZEZE

XPRT VESIVUOTOHÄLYTIN

Paristo 9V
EI sisälly
hintaan.



250

MAXELL BLUETOOTH- KUULOKKEET



15€

SERTO PESUJAUHE 1 KG



5€

2 KPL

BMW K100RS MOOTTORIPYÖRÄ

- 1000cc
- vm. -91
- ajettu 68 000 km
- teho 74 kW

3 200,-

Catering
HeiMer Oy



LOUNAS

MA-PE KLO 10.30-14.00

ALKAEN 6-9 €

TERVEISIN, HEIDI

HIIHTOLOMALLA VIERUMÄELLE!

Lomalla on lupa nauttia lumesta ja vapaa-ajasta

Hiihtoloma Vierumäellä on yhdistelmä herkullista ruokaa, yhdessäoloa, rentoa olemista ja monipuolista tekemistä.

Loman parhaat vinkit!

- Liiku luonnossa ja hiihdä laduilla
- Rentoudu uimahallissa
- Osallistu ohjatuille tunneille
- Kokeile suosittua padelia
- Tennistä uudistetulla kentällä
- Mäenlaskua & Kipinä-nuotiokahvit Ilkankurussa

**Tutustu lisää:
vierumaki.fi**

**HIIHTOLOMAN
MAJOITUSTARJOUS!**

–20%

Huone 2 hh / VCC
Katso ja varaa:
vierumaki.fi

**Ravintolamme palvelevat
hiihtolomalla 19.–27.2.2021**

Brasserie Rampsi joka päivä
klo 16–22 Country Clubilla.
Pöytävaraukset 0300 870 126.

Kahvila Greeni Vierumäkihal-
lissa joka päivä klo 8–22.
Keittolounas, kuuma kaakao
munkin kera vai Vierumäen
kuuluisaa pizzaa?

Tahkon Kahvila palvelee uima-
hallin aukioloaikoina Pihkalassa.



Elämyskellunnassa koet ainut-
laatuisen painottomuuden tunteen!

NATURE ESCAPEN ELÄMYKSIÄ!

Vierumäellä koetaan jännittäviä elämyksiä hiihtolomilla!

Tervetuloa rentouttavaan elämyskelluntaan, jossa pääsee kellumaan jäälauttojen keskelle. Pakopeli ystäville on tarjolla arkeologinen pakopeli talvisessa luonnossa tai jännittävä murtokeikka säältä suojassa sisätiloissa!

**Tutustu hiihtoloman elämystarjontaan ja tee varaus
osoitteessa naturescape.fi.**

**NATURE
ESCAPE**



rakennustoimisto Valve Oy

- Teollisuusrakentaminen
- Julkinenrakentaminen
- Liike- ja Toimitilat
- Asuntotuotanto
- Uudis- ja saneerausrakentaminen

www.valverak.fi

Laaksokatu 2, 18100 Heinola (03 883 4651)

Mikä mikä Mediapaja?

Hyväntahdon digisaari täynnä tositarinoita

KATJA TAMMINEN

Siinä missä Peter Pan -elokuvi- ta tuttuun Mikä-Mikä-Maahan pääsee vain lentämällä ja osoitteella ”toisesta oikealle ja suoraan aamuun saakka”, kuuluvat reitti- ohjeet Mediapajalla näin: Kirkko- kadun puolelta Jyränkölän sisäpi- halle, muraalin viereisestä ovesta sisään, sitten vasemmalle ja käy- tävän perälle saakka. Muitakin ”melkein yhtäläisyyksiä” löytyy.

Alkuperäistarinas- Mikä-Mi- kä-Maa on saari, jossa asustaa keijuja, merenneitoja, intiaaneja ja merirosvoja. Myös Mediapaja on enemmän tai vähemmän oma tarinasaarensa keskellä kaupun- kia, tosin sillä suurella erolla, et- tä Mediapajalla työskentelevien nuorten tarinat ovat totta.

KAPTEENI KOUKKU. Mustat viik- set ja pitkät mustat hiukset. Me- diapajan isässä, perustajassa ja vastuuhjaajassa **Mikko Kal- liossa** on kieltämättä Koukun kanssa samaa näköä. Toisin kuin Peter Panin arkkivihollinen, Kal- lio on ”hyvis” ja pajan kapteeni, joka raivaa tietä turvalliselle me- renkäynnille nuorten puolesta ja nuorten puolella. Vuosia Me- diapajalla Kalliolla on takanaan jo yksitoista, eli toiminnan alus- ta saakka. Tähän aikaan mahtuu kymmeniä hankkeita, projekteja ja työpolkuja. Nuoria Kallio las- keskelee pajalla olleen vuosien ai- kana yhteensä liki 350.

HELINÄ-KEIJU, kavereiden kes- ken **Laura Paronen**, on Kallion työpari ja niin ikään ollut myös perustamassa Mediapajaa työ- kennellen siellä toiminnan alus- ta saakka. Toisin kuin Helinä, Laura ei perusta kattiloiden kor- jaamisesta, mutta yhteistä heissä on silti paljon: pippurinen, pelot- ton, hauska ja välittävä. Yhteisö- pedagogiksi valmistuneen Paro- sen erikoisalaa ovat koulutukset, työvalmennukset sekä hankkei- den koordinointi. Paronen ohjasi myös useita vuosia kansalaisopis- ton Aikuisten Mediapajaa.

TARINAT. Mediapajan nuorista on ollut vuosien varrella moneksi. Erilaisten mainosvideoiden, do- kumenttien, elämystapahtumi- en ja tilaustöiden lisäksi paja on tarjonnut apuaan jo vuosien ajan kaupunkilaisten digiajan ongel- miin sekä opastanut älylaitteiden käytössä. Mediapajan palveluista apua ovat saaneet erityisesti se- niorit.

Monien muiden työyksiköiden tavoin myös Mediapaja on toi- minut kohta lähes vuoden etänä. Kerran viikossa toteutetaan yh- teinen ulkoilupäivä. Projekteja nuoret ohjaajineen ovat vieneet eteenpäin monimuotoisesti. Pa- rasta aikaa on meneillään Etsivän vanhustyön dokumenttiprojek- ti Minä elän! Siinä nuoret saavat oppia kansainvälistäkin menes- tystä näyttäneeltä ohjaaja **Joonas Berghälliltä**. Dokumentin aihe-



Mediapajan nuoret harjoittelivat live-lähetyksen tekemistä Jyränkölän juhlasalissa.



na ovat mm. muistisairaudet ja yksinäisyys. Dokumenttiprojekti kestää kokonaisuudessaan kolme vuotta.

– Ajankohtaista pajalla on tällä hetkellä myös kesätyöt, ennako- tehtävät ammattikorkeakoului- hin ja yhteishaut. Opettelemme myös live-lähetyksiä eli striimaus- ta Lumi Filmsin **Saku Perinnön** ohjauksella, Paronen kertoo.

– Me pajalaiset koulutamme myös kaikki Heinolan päiväkodit digiin ja mobiililaitteiden peda- gogiseen käyttöön. Marraskuus- ta toukokuuhun joka tiistai on pajan porukkaa jollain päiväko- dilla.

PYSÄHTYNYT AIKA. Mikä-Mikä- Maan tavoin Mediapajakaan ei oikeastaan koskaan kasva täy- sin aikuiseksi, sillä pajan nuoret pysyvät vaihtuvuudesta johtuen nuorina vuodesta toiseen. Pajan toiminta on näet tarkoitettu tuke- maan alle 30-vuotiaiden polkua omien vahvuuksien, osaamisen, itsetuntemuksen sekä työelämän polulla.

– Ilman nuoria ja ilman nuor- ten auttamista ei ole Mediapa- jaa. Kaikki toiminta palvelee tätä tarkoitusta, Kallio summaa Me- diapajan tärkeintä tehtävää.

Heinolan Uutisten kustantaja Jyränkölän Setlementti ylläpitää Jyränkölän Mediapajaa. ■

Jyränkölän Mediapaja

Mediapaja on työllistämi- seen erikoistunut luovan tietotekniikan yksikkö, joka toimii Heinolan kansalais- opiston alaisuudessa.

Mediapajalla työskentelee ohjaajia, tuntiopettajia sekä työkokeilijoita. Ajoittain väki täydentyy opiskelijahar- joittelijoilla sekä siviilipalve- luksen suorittajilla.

Nuoret ovat aktiivinen osa Mediapajan toimintaa. He suunnittelevat ja osallistu- vat erilaisiin toteutuksiin ja produktioihin sekä toimivat apuohjaajina Mediapajan tarjoamilla kansalaisopiston kursseilla.

Mediapaja juhlii tänä vuonna 11. toimintavuottaan. Juhlis- taminen tapahtuu striimaten, ja sitä voi seurata Jyränkölän Mediapajan YouTube-kan- van kautta alkaen viikolta 7.

Lisätietoja Jyränkölän Mediapajasta: Mikko Kallio, p. 044 797 2403.

Terapiaday

PSYKOTERAPEUTTI • TYÖNOHJAAJA

Elisa Tuukkanen

YKSILÖTERAPIA

- erilaiset haasteet elämässä
- masentuneisuus, yksinäisyys ym.

PARI- JA PERHEPSYKOTERAPIA

- solmukohdat parien ja perheiden elämässä
- nuorten ja perheiden tilanteiden selvittely

TYÖNOHJAUS

- yksilön haasteet työelämässä
- erilaiset ristiriidat työyhteisössä

Ota rohkeasti yhteyttä!

VASTAANOTTO:

SAIRAANHOITOKESKUS ILMARI
Virtakatu 8, Heinola

elisa.tuukkanen@phnet.fi 040 965 0601

UUTISIA HEINOLASTA

Matkailuyhdistyksen hallitukseen lisää yrittäjäjäseniä

Itä-Hämeen Matkailuyhdistyk- sen (IHMY) vuosikokous valitsi hallitukseen kolme uutta yrittä- jäjäsentä.

Valituksi tulivat Sysmässä ja Hartolassa matkailuyrityksiä pyörittävä **Jukka Kosonen** sekä Heinola Travelin yrittäjä **Elina Hynninen** ja Cronin's Café & Guesthousen ja Heinolan Ranta- Casinon yrittäjä **Marika Cronin**. Uutena valittiin myös Hartolan kunnan edustajana **Anna-Maija**

Muurinen.

Yhdistyksen puheenjohtaja- na jatkaa seuraavat kaksi vuot- ta emerituspäätoimittaja **Jari Niemi**, ja hallituspaikan uusivat Sysmän kunnan edustajana mat- kailusihteeri **Raija Hänninen** ja Tähti Invest Oy:n yrittäjä **Marko Latvanen**, joka valittiin hallituk- sen järjestäytymiskokouksessa jatkamaan varapuheenjohtajana. Sihteerinä jatkaa viestintäpääl- likkö **Maja-Leena Ahtiainen**,

joka toimii IHMY:n edustajana Suomen Matkailijayhdistyksen hallituksessa.

Hallitus perusti **Kalle Saarle- man** rahaston rinnalle yhdistyk- sen toisen kunniapuheenjohta- jan **Asko Alhon** nimeä kantavan rahaston. Saareman rahastosta jaetaan stipendejä matkailualan opiskelijoille, ja Alhon rahastos- ta muun muassa omarahoitus- osuuksia matkailun leader-hank- keisiin. ■

Vauhtia, rapsutuksia ja punaposkia

Joulumetsä-tapahtuma vaihtui elämysretkeksi Huskypuistoon.

KATJA TAMMINEN

Heinolalaisia lapsia ja nuoria monin eri tavoin vuosia tukeneella **Lions Club Heinolalla** oli vielä viime syksynä toive saada järjestettyä perinteinen Joulumetsä-tapahtuma. Joulumetsä on järjestetty leijonien toimesta jo 27 kertaa. Tapahtuman on mahdollistanut taloudellisella tuella paikalliset yrittäjät.

– Aloitimme Joulumetsävalmistelut jo lokakuussa, jolloin koronatilanne ei ollut vielä toivoton. Lähetimme kutsun yhteistyökumppaneille mahdollisuudesta ja halusta osallistua rahallisesti mukaan tapahtumaan. Varoittelimme heitä kuitenkin siitä, ettei Joulumetsää ehkä kyetä järjestämään tänä vuonna. Tiedustelimme samalla, olisivatko he kuitenkin halukkaita olemaan rahallisesti mukana. 100 % yhteistyökumppaneista lähti mukaan, **Ari Yli-Teevahai-**

nen LC Heinolasta taustoittaa elämysretken lähtötilannetta.

Idea vierailusta paikallisen Koirakikän huskypuistoon tuli klubin sisältä Kari Henttoselta. Lapsille suunnatun koronarajoitukset huomioon tapahtuman lisäksi retkellä kyettäisiin myös tukemaan paikallista yrittäjyyttä.

Retki päätettiin järjestää heinolalaisille esikoululaisille, joita on yhteensä liki 150. Valjakkoajeluja tarvittaisiin yhteensä noin neljäkymmentä.

Hulinaa ja vilinää

Tempauksen ensimmäisenä retkipäivänä huskypuistossa kävi hulina ja vilinä. Pieninä bussilastierinä paikalle saapuneet lapset pääsivät tutustumaan 60 huskyn lisäksi myös puiston kettuihin, pupuihin, kyyhkyihin ja poroihin.

– Lapset rakastavat eläimiä! Ryhmänsä kanssa puistoa kiertävä varhaiskasvatusopettaja **Tarja Ylönen** Jyrängön päiväkodilta hymyili ja korosti päivällä olleen pienille lapsille suuri merkitys, sillä eskarit eivät ole koronan aikana voineet osallistua aiempien

Lapset rakastavat eläimiä!



Kuvat: Katja Tamminen

Esikoululaiset kiersivät huskyvaljakon kyydissä kilometrin mittaisen lenkin.

vuosien tapaan mihinkään koulun yhteisiin tapahtumiin.

Samalla linjalla oli myös tapahtuman käytännön suunnitteluun osallistunut varhaiskasvatusjohtaja **Ville Häyrinen**.

– Ilmeistä päätellen lapsilla on ollut oikein mukavaa. Ohjelmassa on mukana kaikki lapsille tärkeät elementit vauhti mukaan lukien. Paikka on ollut monelle ihan uusi kokemus. Itsekin piti tulla tähän ikään, että pääsi ensimmäistä kertaa koiravaljakon kyytiin, Häyrinen summasi hyväntuulisesti päivän tunnelmia. ■



Huskyjen lisäksi lapsia kiinnostivat myös muut puiston eläimet.

Uutta! Uutta! Uutta!



Lvi Lämpöpaja

Haluatko jättää lämmityslaitteista murehtimisen meille? Huoltopalvelusopimukset myös vanhoihin laitteisiin. Huoltopalveluun voidaan ottaa mukaan kaikki LVI-tekniikka; lämmityslaitteet, ilmanvaihtolaitteet ja käyttövesilaitteisto. Nyt myös etävalvonta saatavana. Laitteemme ei tarvitse pätkivää nettiyhteyttä eikä sähkön syöttöä.



- maalämpöpumput
- ilmavesilämpöpumput
- kaukolämpö
- ilmalämpöpumput
- hybridiratkaisut
- kiinteistölämpöpumput

Teemme myös öljykattila-/poltinasennuksia ja huoltoja.

Kysy huoltopalvelutarjousta.

Se on saatavana edullisella kuukausi- tai vuosimaksulla.

Hinnat alkaen 8€/kk.

Kysy myös OilOff-ratkaisuja öljyttömään lämmitykseen. OilOff-järjestelmiin valitaan laitekokonaisuudet alan johtavilta tuotemerkeiltä; kuten Bosch, Oilon, Lämpöässä, Nilan, HögforsGST.

Lvi Lämpöpaja, Aapelinkuja 2, 18200 Heinola puh. 0442770701

www.lämpöpaja.fi

Koronalla monenlaisia vaikutuksia

JARI NIEMI HU

Heinolan kaupungin johtava yli­lääkäri **Kirsi Timonen** on tyytyväinen erikoissairaanhoidon yhteistyöhön Päijät-Hämeen keskussairaalan kanssa.

Koronaviruksen uhka poistuu yleisen arvion mukaan vasta, kun riittävä suoja rokotusten myötä on saatu. Sitä ennen Timonen odottaisi rokotusten vaikutuksista valtakunnallisia ohjeita.

Viikolla 7 Heinolassa rokote­taan 60–69-vuotiaita riskiryhmäläisiä. Kesään mennessä tilanne on jo paljon parempi kuin helmikuussa.

Heinola säilyttää Kirsi Timosen arvion mukaan sotekeskukseksi muuttuvan terveyskesk­uksen myös jatkossa.

Heinolan Uutiset esitti Kirsille 10 kysymystä.

1 Kuinka koronavirus on vaikuttanut Heinolan terveystoimen työhön?

Koronavirus näkyy arjessamme eri tavoin. Olemme pyrkineet hoitamaan asioita etäkontaktein, puhelimella aiempaa enemmän silloin, kun asia ei vaadi tuloa paikan päälle. Työntekijämme ovat tekemisissä myös toistensa kanssa aiempaa vähemmän ja ovat mahdollisuuksien mukaan erillään toisistaan. Käytämme maskeja asiakaskontakteissa.

Osa töistä siirtyi viime kevään poikkeustilanteen vuoksi keväältä syksylle, ja jäämme tuolta osin vähän jälkeen aiemmin suunnitelluista töistä. Etenkin suun terveydenhuollossa tämä viime kevään poikkeustilanne aiheutti pidentyneitä jonoja.

Hengitystieinfektiovastaanotto käynnistyi syksyllä erillisissä tiloissa ajanvarauksella, ja kaikista lievästikin oireilevista otetaan covid-näyte. Siten nyt infektio­vastaanotolle ohjataan niitä lievästikin oireilevia flunssapotilaita, jotka aiemmin, ennen koronaa, hoituivat kokonaan ilman terveydenhuoltoa. Infektio-oireisena ei saa tulla muihin terveyskeskuksen tiloihin.

2 Onko potilasturvallisuus ollut uhattuna?

Ei. Välillä infektio-oireiset ovat vahingossa eksyneet terveyskeskuksen muihinkin tiloihin, mutta pääsääntöisesti on opittu toimimaan ohjeistusten mukaisesti.

3 Kuinka Päijät-Hämeen keskussairaala on mielestäsi onnistunut kamppailussa virusta vastaan?

Hyvin.

4 Rokotuksia on aloitettu Heinolassakin. Mikä on arvio siitä, missä ajassa eri ryhmät saadaan rokotettua? Kausi-influenssarokotukset onnistuivat kaupunkilaisten mukaan erinomaisesti. Toimitaanko ison massan kanssa samoin?

Henkilöstön rokotuksia aloitettiin Heinolan infektiovastaanotolla tai koronanäytteenotossa työskenteleville. Väestön rokotukset käynnistettiin Heinolassakin ensimmäisenä hoivakodeissa. Myöhemmin rokotukset laajenevat valtakunnallisen ja maakunnallisen rokotusjärjestyksen mukaisesti. Nyt on käynnistetty 80-vuotiaiden ja tätä vanhempien rokotukset. Tätä nuorempien osalta informoimme erikseen, kun saamme tietoa rokotteiden saatavuudesta. Koska tuli tieto, ettei Astra-Zenecan rokotetta voi käyttää kuin alle 70-vuotiaille, aloitamme maakunnassa riskiryhmiin kuuluvista 60–69-vuotiaiden rokotukset viikolla 7. Informoimme rokotuksista tarkemmin sitä mukaa, kun saamme itse tietoa rokotteiden saapumisajankohdasta. Nyt rokotteiden niukkuus ja eri rokotteiden soveltuvuus eri ikäryhmille teettää sen, että etenemme vaihteittain.

5 Kuinka kauan korona meitä vielä piinaa? Kuinka kauan rokottamisen jälkeen tarvitaan erilaisia suojautumiskeinoja, maskeja, turvavälejä jne?

Tämän näyttää aika. Valtakunnallisesti saamme tähän varmas­ti ohjeita. Heti ensimmäisten rokotusten jälkeen emme pääse rajoituksista, kun osa väestöstä on edelleen rokottamatta.

6 Kuinka monta heinolalaista on menehtynyt koronaan tai joutunut erikoissairaanhoidon tehohoitoon? Kuinka monta positiivista tulosta ja karanteenia? Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän infektioyksikkö tekee jäljitystyön ja mm. vointisoitot tartunnan saaneille. Kaikki sairaala­hoito tapahtuu Phhyky:ssä. Heinolaan ei ole ohjattu vuodeosastolle covid-positiivisia. Menehtyneistä tai tehohoidossa olevista keskussairaala ei kerro tarkemmin yksityisyydensuojan vuoksi. Positiivisten lukumäärä päivitty­ty koko ajan ja näkyy paikkakunta­kohtaisesti THL:n tilastoista. Kun keväällä positiivisia oli vain viisi, syksyn mittaan kivuttiin jo yli 30 positiiviseen, mikä on ollut huolestuttava suunta. Nyt positiivisia alkaa olla jo noin 50 epidemian alusta alkaen.

10
kysymystä

Kirsi Timonen muistuttaa, että rokotukset eivät heti vapauta maskien, turvavälien ja desinfi­oinnin tarpeelli­suudesta.

FAKTA

Kirsi Timonen

- Ammattinimike: johtava yli­lääkäri
- Koulutus: yleislääketieteen erikois­lääkäri
- Työkokemus: lääkärinä yli 30 vuotta
- Ikä: sopiva
- Perhesuhde: mies, aikuiset lapset, 3 lastenlasta, iäkäs äiti
- Harrastukset: perheen kanssa yhteinen puuhailu, koiran kanssa ulkoilu
- Motto: Asia kerrallaan parhaani tehden.

Jari Niemi



7 Mikä on yleisarvio eduskunnan käsittelyyn edenneestä hallituksen sote-esityksestä?

Uudessa sote-esityksessä on paljon hyvää. Toivottavasti vuosikausia veivattu sote-uudistus etenee johonkin suuntaan jossain vaiheessa, että tämä vuosien epävarma odotus loppuu. Ilman uudistusta emme tule pärjäämään

Heinolassakaan tulevina vuosina palvelutarpeen voimakkaasti kasvassa.

Mutta onnistuakseen uudistus vaatii kustannusten valtakunnallisen tarvevakioitun tasauksen. Nyt olemme koko maakunnassa ja myös Heinolassa käyttäneet tarpeeseen nähden vähemmän rahaa kuin suurin osa muista kunnista. Ongelma on se, että tarve on maakunnassa niin suurta, että kuntien talous ei ole meinannut kestää palvelutarvetta edes nyt.

8 Minkälaisia vaikutuksia sote-esityksellä on Heinolan sosiaali- ja terveystoimen palveluihin? Säilyykö terveyskeskuksen toiminta nykyisenkaltaisena?

Uskon, että terveyskeskus – tai sotekeskus – säilyy Heinolassa jatkossakin niin, että ihmiset saavat perusterveydenhuollon palvelut läheltä omalta paikkakunnaltaan. Se, millaista toiminta on, määräytyy maakunnallisesti. Heinola ei voi sitä enää päättää silloin, kun toiminta on keskitetty hyvinvointialueille.

Osa muutoksista voi tuntua ikäviltä, osa hyviltä.

9 Onko Heinolan terveystoimessa kohdattu pulaa lääkäreistä, sairaanhoitajista ja muista terveystoimen ammattilaisista?

Henkilöstön saatavuus on heikentynyt. Lääkäreiden saatavuus on ollut jo vuosia heikkoa, ja esimerkiksi kotihoidon vastuulääkäreitä emme virkoihin saaneet. Myös hoitohenkilökunnan saatavuus on heikentynyt, ja huoli pitäisi ottaa vakavasti. Jos kaupunki aikoo edelleen soten itse hoitaa, on tekijät oltava. Sijaispu­la etenkin kesäisin on jo aiheut­tanut isoja haasteita. Olemme pieni toimija Phhyky:yn verrattu­na ja pienuus voi aiheuttaa myös harmillista haavoittuvuutta.

10 Pidätkö tärkeänä, että ilta- ja viikonloppuvastaanotto edelleen säilyvät Heinolassa?

Sote-uudistuksen tavoitteissakin on mainittu ilta- ja viikonloppuvastaanotot. Lakisääteistä palvelua tämä ei nyt vielä kuitenkaan ole. Poliittiset päättäjät asettavat talouden reunaehdot kaupungin talouden kantokyvyn mukaan, ja sen mukaan sitten katsotaan, mihin kaupungin eri toimintoihin rahat riittävät. ■



Näyttävä kyltti Heinolan terveyskeskuksen ulko-ovessa opastaa toimimaan oikein, jos henkilö epäilee, että on saanut koronaviruksen.

Esimerkillinen arkiliikkuja

Henri Kaattari lenkkeilee kahdesti päivässä

LIIKUNTA

KATJA TAMMINEN

Aamupäivästä tunnin mittainen kävelylenkki kaupungin suuntaan tai Piestany Rantatietä pitkin Tommolaan ja illemmalla toinen vähän pidempi Sinilähteen suuntaan. **Henri Kaattarin** päivittäiset kävelylenkit noudattavat melko samanlaista kaavaa, ja se sopii nuorelle miehelle hyvin, sillä ne ovat Kaattarille luonteva osa päivää. Siis ehdottomasti enemmän sääntö kuin poikkeus. Lenkille lähtö tapahtuu ilman sen kummallisempia suunnitelmia tai

varustuksia; voidaan siis puhua arkiliikunnasta. Edes musiikkia Kaattari ei ota kävelyään tahdittamaan, sillä sitä tulee kuunneltua parin levyn verran päivittäin muutenkin.

Kaattari laskeskelee harrastaneensa säännöllistä kävelylenkeilyä jo yli kymmenen vuotta, aina teini-ikästä saakka. Myönteinen suhde aktiiviseen liikkumiseen on osittain peräisin yläasteajan liikunnanopettajan kannustuksesta liikkuu mahdollisimman



Katja Tamminen

Kävelylenkki kuuluu Henri Kaattarin päivittäiseen ohjelmaan.

Vinkki työelämään:

Kävelyn suosio liikuntamuotona on kasvanut koronan myötä entisestään ja sisätiloista ulkoilureiteille on siirtynyt useat perinteisesti palaveripöydän ääressä käydyt keskustelut. Näistä jäädäkseen ovat tulleet mm. kävelykokoukset.

Kävelykokoukseen valmistaudutaan pakkaamalla mukaan muistiinpanovälineet ja miettimällä etukäteen käsiteltävät asiat. Sopiva matka kävellessä tapahtuvalle kokoustamiselle on 1–3 kilometriä, joiden aikana välillä pysähtytään kokoamaan ajatukset yhteen. Kävelykokous sopii hyvin mm. ideointi- ja palautepalaverihin.

Raittiissa ulkoilmassa tapahtuva työskentelymalli parantaa luovaa ajattelua, virkistää mieltä sekä edistää fyysistä hyvinvointia.

Oman kävelykokoukskortin voi tulostaa osoitteesta: <https://www.suomenlatu.fi/media/ulkoile/kavely/kavelykokoukskortti.pdf>

säännöllisesti. Nyt 31-vuotiaana aikanaan tehty valinta lenkkeilystä liikuntamuotona tuntuu erinomaiselta. Koska liikuntarutiinia on jatkunut jo niin pitkään, ei kroppaa tarvitse käskää lenkille erikseen, vaan päinvastoin. Se huomauttaa heti, jos lenkki jää välistä.

Vaikka Kaattarin kävelylenkille toistuvat samat reitit, pitävät vuodenaajat ja ympäröivä luonto ne kiinnostavina eikä tarvetta hy-

väksi todettujen lenkkirutiinien uudistamiselle ole. Tärkeintä päivittäisessä lenkkeilyssä on se, että kroppa saa liikettä, mieli kevenee ja ajatukset selkenevät.

Lenkkeilyn ohella Kaattarin vapaa-ajan viettoon ja liikuntarutiineihin kuuluu myös vesijuoksu sekä musiikin suurkuluttaminen. Kaattarin ensimmäinen *Heinolan Uutisille* kirjoittama levyarvostelu on luettavissa sivulta 19. ■

Kaattarin huomioita kävelylenkkeilystä:

- Jos mieltä painaa jokin huoli, on reilunmittainen lenkki siihen paras lääke.
- Kävellessä ympäröivän luonnon läsnäolon pystyy sisäistämään paremmin. Veden ja lintujen äänet ovat mukavaa kuunneltavaa.
- Syys- ja talvi-ilma on raikasta, sitä on helppo hengittää ja se rentouttaa.

Jäätävän suloinen päivänavaus

Sirpa Mäkilä ja Seija Aromaa ylistävät talviuinnin suomaa hyvää oloa ja vastustuskykyä.

KAISA HAKO

Hiekkalelut ja uimarenkaat loistavat poissaolollaan Heinolan Kylpylän rannassa, mutta ranta ei suinkaan ole riemuja vailla. Laiturille vievällä polulla käy kuhina, kun talviuimarit kulkevat nauttimaan Kymen kylmistä iloista.

Vedessä ovat jo käyneet myös **Sirpa Mäkilä** ja **Seija Aromaa**. Sellaista säätä ei olekaan, että talviuimari sitä kavahtaisi.

– Tulisipa oikein kovat pakkaset, Aromaa haaveilee.

– Vesi tuntuu jäätävän suloiselta, kuvailee Mäkilä.

Kumpikin on harrastanut lajia Heinolan Talviuimarien jäsenenä jo vuosien ajan. Uida voi toki muutenkin, mutta seuran jäsenenä saa pääsyn Kylpylän rannan pukuhuoneisiin. Yhteisöllisiin rientoihinkin voi osallistua. Aromalla ja Mäkilällä on kokemusta

kuutamouinneista ja talviuinnin SM-kisoista.

TALVIUINNILLA tiedetään olevan runsaasti hyviä vaikutuksia kehoon ja mieleen, ja Mäkilä ja Aromaa ovat tämän omakohtaisesti havainneet.

– Uinnista seuraava hyvinvointitunne on kokonaisvaltainen. Sormet ja varpaat eivät enää palele. Flunssat loistavat poissaolollaan. Lihasjumit helpottuvat. Vedestä tullessa olo on kevyt ja vetreä, naiset kertovat.

Kumpikin rientää rantaan mieluiten aamuisin jo ennen aamupalaa. Uinti on tapa, jolla päivä käynnistyy sekä arkena että pyhänä. Jos se jää väliin, päivä tuntuu vaillinaiselta.

KONKARIT VINKKAAVAT, että ensikertalaisen on hyvä kokeilla talviuintia kokeneessa seurassa. Kylmiin vesiin on luontevaa siirtyä jatkamalla kesän uintikautta, jolloin keho tottuu vähitellen. Laji sopii kaikenikäisille ja monen kuntoisille.

– Jotkut menevät rollaattorilla laiturille ja siitä uimaan, naiset

kertovat.

Sairauksista kärsivän on kuitenkin hyvä kysyä lääkärin mielipidettä ennen uinnin aloittamista.

Varusteiksi tarvitaan vain uimapuku sekä tossut tai villasukat. Talviuimarit suosittelevat myös pipoa, jotta kehon lämpöä ei haihtuisi pään kautta. Mäkilä käyttää lisäksi neopreenihanskoja, joilla on hyvä ottaa metallikanteista kiinni. Molemmat viipyvät vedessä vajaan minuutin kerrallaan. Tyyli on vapaa: Aromaa ui pienen kierroksen, Mäkilä polskii koiraa rappusten tuntumassa.

Mäkilä kuvailee uintia moniaistiseksi elämykseksi. Uimari tuntee kehossaan tuulen ja sateen sekä veden keinutuksen. Oman nautintonsa tuovat luonnon alati vaihtuvat värit veden äärellä.

MUTTA EIKÖ jääkylmään veteen meno tunnu rajulta toimita heti aamutuimaan, kun olo on vielä hiukan viluinen?

Naiset hymyilevät ja pudistavat päätään. Viluinen olo tuntuu olevan heille tuntematon käsite – kenties uinnin hyötyjä sekin. ■



”Vesi tuntuu jäätävän suloiselta.”

Sirpa Mäkilä ja Seija Aromaa kuuluvat kumpikin Heinolan Talviuimareihin. Seura on perustettu vuonna 1958, ja jäseniä on tällä hetkellä noin 240.

Liikuntapaikat osa 1

Ravirata talviliikkujien suosikki

RISTO KALERMO

Heinolan ravirata sijaitsee lähellä keskustaa urheilupuiston välittömässä läheisyydessä. Paikka houkuttelee liikkujia erityisesti talviaikaan, jolloin kilometrin mittainen lenkki vilisee eri-ikäisiä hiihtäjiä aamusta iltaan. Vähälumiset talvet ovat vaikeuttaneet hiihtämistä myös Heinolassa.

Ravirata on paikka, jonne ladut tehdään ensimmäisenä. Raviradan ympäri tehty latu käsittää kaksi perinteisen tyylin latua kummallakin reunalla ja keskellä on hyvin

tilaa luisteluhiihdon taitajille. Alueen keskelle on tehty lyhyempi latu ja hiihtosuorat aloittelijoille. Päivisin aluetta käyttävät päiväkodit ja koulut. Alueen suosio perustuu tasaisuuteen, jolloin kynnyksellä lähteä ladulle pysyy matalana.

Raviradan ja Latumajan välissä on talviaikana myös liikuntapalvelujen ylläpitämä pulkkamäki. Näin koko perhe voi harrastaa pienellä alueella. Parkkipaikkojen vähäisyys on koettu ajoittain ongelmana, mutta lähellä sijaitsevalta frisbeegolfradan P-alueelta pääsee myös helposti siirtymään raviradan latuille.

Kesäisin alue palvelee koira- ja raviharrastajien sekä moottorikerhon harrastuspaikkana. Pehmeän alustan vuoksi monet kiertävät rataa myös kävellen ja juosten. Ravirata on toiminut myös eri lajien harjoitus- ja kilpapaikkana sekä laajaa kenttätilaa vaativien tapahtumien tapahtumapaikkana.

Heinolan Uutiset esittelee jatkossa lähiympäristömme liikuntapaikkoja säännöllisesti.



Risto Kalermo

Liikunta osana hyvinvointia

Heinola on julistautunut terveysliikuntakaupungiksi. Tavoitteena on vaikuttaa kaupunkilaisten hyvinvointiin edistämällä liikunnan harrastamista ja olosuhteita. Onnellisuus on usein merkki hyvinvoinnista ihmisestä. Liikunnan merkitys ihmisen terveydelle on todistettu kiistattomasti, mutta kuinka löytää se oikea itselle sopiva laji?

Liikunnan kautta tutustuu helposti samanhenkisiin ihmisiin. Keho tarvitsee liikuntaa pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä. Mikään projekti itessään ei ole avain onneen vaan ihmiset tulee saada syttymään asialle. Hyvinvointi onkin laaja käsite. Liikunta ei ole kaikkien juttu, mutta toivottavasti edes siinä määrin kuin pysyminen työkykyisenä vaatii. Laajaa liikuntatarjontaa palvelevat kaupungin lisäksi urheiluseurat, yksityiset kuntokeskukset, Vierumäki ja Jyränkölä.



KOLUMNI

Harrastustakuu on ollut esillä viime aikojen puheissa. Tavoitteena on luoda jokaiselle nuorelle mahdollisuus harrastaa. Islannin mallia ajetaan sisään myös Heinolassa. Eri alojen toimijat järjestävät koululaisille iltapäivätoimintaa koulupäivän jatkeeksi, ja samalla järjestyy perheille yhteistä aikaa illan tunteiksi. Jää pois turhaa kuljetusrumbaa harrastuksiin, ja sieltä pois.

Heinolassa on laaja kulttuuripalvelujen verkosto. Musiikkiopisto, nuorten musiikkiteatteri, kuorot, kädentaitoja opettavat tahot, monipuolinen kesäteatteri ja paljon muuta. Heinolasta löytyy viihtyisiä paikkoja viettää aikaansa. Café Kailas, Harjupaviljonki ja RantaCasino tarjoavat monenlaista viihdettä kävijöilleen. Lisäksi niistä kaikista avautuvat kauniit maisemat. Heinolan museotarjonta on monipuolista. Kaupunginmuseon perusnäyttely johdattaa kävijät kaupungin eri vaiheisiin.

Kaikkea ei sentään ole Heinolassakaan, mutta kaikki tarpeellinen ja paljon ekstrapaa. Tule ja ihastu. Ihan itsekseen tai kaverin kanssa voit kulkea löytämässä luontoaarteita, joita et tiennyt olevan olemassa.

Risto Kalermo
risto.kalermo@gmail.com

Suomalaisen liikuntakulttuurin voimahahmo
Tapani Ilkka palkittiin

RISTO KALERMO

Suomen Urheiluvaikkeitä palkitsi ansioituneita tällä kertaa poikkeusjärjestelyin, mutta heinolalaisittain koettiin hieno hetki, kun professori **Tapani Ilkka** huomioitiin Elämänura-palkinnolla.

Heinolassa mies tunnetaan Vierumäellä sijaitsevan Suomen Urheiluopiston rehtorina. Hän on ollut urheilun keskiössä mukana kaikessa mahdollisessa.

Ilkan hyväntuulinen lausahdus, ”Tämä on näitä korkean iän merkkejä”, ansaitsee selvennystä: Suomen Olympiakomitean entinen puheenjohtaja tunnetaan karismaattisena puhujana.

Paljon kiitosta keränneessä gaalan kiitospuheessaan hän kävi läpi uransa vaiheita ja muistutti kuulijoita parista asiasta.

– Yhden pitää palaa tai hehkua, että muut syttyisivät.

Tällä hän viittasi aikaan, jolloin hän ja hänen kollegansa kiersivät maata sytyttämässä muita.

– Onneksi tuolloin ei ollut tietokoneita, olisimme hurmaantuneet niihin. Tänä päivänä tietokoneet ja älykännykät hehkuvat. Pitäisi saada ihmiset hehkumaan. Suomi ei ole urheiluhullu kansa, Suomi on menestyskansa. Jos ei menestystä ole – meillä kai-

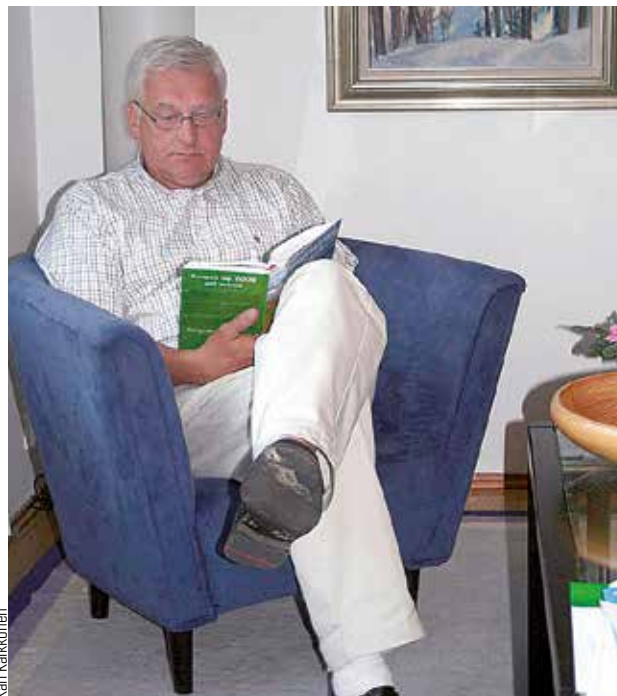
killä on silloin kylmä. Toivotaan, että osaamme syttyä uudelleen.

ILKKA ON käynyt 65:n liikuntaelämässä vietetyn vuoden aikana läpi kaikki mahdolliset portaat. Se, että joukkoja johdetaan edestä päin, kuuluu hänen filosofiaansa.

Ilkka kuului jo 16-vuotiaana Jämsän Kisailijoiden johtokuntaan. Alkuun hänen lajinsa oli hiihto, jonka hän lopetti 19-vuotiaana ja tilalle tuli yleisurheilu. Järjestökoulutuksen pohjaa hän sai teinikunnan puheenjohtajana. Kesäisin hän veti Kaipolan Vireen urheilukouluja **Juhani Kotikosken** kanssa. Aamu- ja iltapäivisin oli liikuntaa kaksi tuntia.

Kaipolan Virettä yleisurheilijana edustanut Ilkka koulutettiin liikuntakasvatukseen kandidaatiksi Jyväskylän yliopistossa. Valmistuttuaan hän pääsi töihin Suomen Urheiluopistolle, jossa toimi opettajana 1967–1971. Valmentajakseen hän sai **Reijo Lamminpään**.

400 METRIN aiturina Ilkka sijoittui mitaleille SM-kisoissa, mutta parempaa oli tulossa valmentajana. Hän aloitti SUL:n koulutusjohtajana 1971. Siitä seurasi paljon matkapäiviä; vuoden aikana yli 200, ja ajokilometrejä 150 000.



Kari Kalkonen

Urheilijoita täytyy kannustaa, siksi Ilkka kiersi mm. valmennuspäällikkö **Seppo Nuutilan** kanssa tilaisuudesta toiseen. Seurajohtajat Suomessa riensivät kuuntelemaan, mitä Ilkalla ja Nuutilalla oli kerrottavanaan. Ilkka oli yksi niistä sytyttäjistä, jotka saivat aikaan suomalaisen yleisurheilun nousubuumi 1970-luvulla.

Toimiessaan 400 metrin aita-juoksun lajivalmentajana Ilkalla oli parhaimmillaan 11 maajoukkueurheilijaa valmennuksessaan.

Porukka oli motivoitunut, ja tehtiin oikeita asioita. Siihen kuuluivat mm. **Ari Salin**, **Ossi Karttunen** ja **Riitta Hagman** (myöhemmin **Salin**). Riitta Salin voitti myöhemmin naisten 400 metrin Euroopan-mestaruuden maailmanennätysajalla 50,14.

Mielenkiintoinen vaihe Ilkan perheen elämässä olivat vuodet 1974–76, jolloin Tapani-isä toimi Espanjassa Los Pacosin lomakylän toimintojen johtajana. Paikka kävi tuolloin tutuksi suo-

malaisurheilijoille.

Ilkka palasi 16. elokuuta 1976 Vierumäelle, nyt Suomen Urheiluopiston rehtoriksi. Tuossa virassa hän toimi 31 vuotta. Urheiluopisto kasvoi hänen aikanaan maan johtavaksi liikunta-alan koulutus- ja kurssikeskukseksi.

VIERUMÄELLÄ Ilkka oli töissä yhteensä 35 vuotta. Jämsänkosken lahja Heinolalle asettui eläkepäivinä Heinolaan.

Järjestötoiminnan kautta Ilkka on nähnyt paljon maailmaa. Hän on toiminut Suomen Urheiluliiton puheenjohtajana 1983–1990. Suomen Olympiakomitean hallituksen jäsenenä 1985–2004 ja puheenjohtajana 1989–2004. Tittleistään hän ei pidä ääntä, mutta mainitsee kysyttäessä jäsenyyden universiadien yleisurheilun toimikunnassa. Hän ehti osallistua kaikkiaan 14 eri kisatapahtumaan eri puolilla maailmaa tehtävänänsä olosuhteiden ja organisaation tarkistaminen.

– Näissä hommissa täytyy olla epävarmuuden sietokykyä, mutta päiväkään en vaihtaisi pois, Ilkka naurahtaa.

– Tietenkin on jotain ajanjaksoja, joita tekisin toisin, mutta kokonaisuutena ollaan plussan puolella ■

Tapani Ilkka Vierumäen vuosina opiston historian parissa.

Täysi katsomo nostaa suorituskyykyä



Jääkiekkotuomari Jani Pesonen on tuttu näky niin Jyränkölän keittiössä kuin kiekko-kaukaloissakin.

Myös tunnelma ja aistittava paine vaikuttavat jääkiekkotuomari Jani Pesosen suorituskyykyyn positiivisesti.

ANTTI KAUPPINEN

Kun työpäivä Jyränkölän setlementin Kesti-ravintolassa on ohi, suuntaa keittiömestari **Jani Pesonen** usein jäähallille. Kokin takki vaihtuu raitapaitaan ja kengät luistimiin, sillä sivutyönään hän toimii jääkiekkoerotuomarina.

Nyt käynnistynyt tuomarikausi on Pesoselle 25:s. Kokemusta miehellä on sekä linja- että päätuomarin tehtävistä monella eri tasolla arvokisoja ja SM-liigaa myöten.

– Linjatuomarina olen ollut 520 Liiga-ottelussa sekä kansainvälisellä A-tasolla arvokisaturnauksissa. Päätuomarina olen tällä hetkellä Mestiksessä ja alle 20-vuotiaiden suomenmestaruussarjassa.

Jääkiekkoa U18-tasolle asti pelannut Pesonen kertoo, että kiinnostus tuomarointia kohtaan lähti liikkeelle jo peliuran aikana.

– Huomasin pelikavereidemme kanssa ilmoituksen tuomarikurssista, ja päätimme muutaman kanssa rohkeasti kokeilla myös tätä puolta lajin parissa.

Painetta siedettävä

Pesosen mielestä hyvä erotuomari on rehellinen ja hyvät paineensieto- ja kommunikaatiokyvyt omaava.

– Vaaditaan myös urheilullisuutta, erinomaista kuntoa sekä hyvää luistelutaitoa. Myös pe-

linlukutaitoa ja sääntötietämystä tarvitaan, etenkin tulkinnan varaisissa tilanteissa, hän luettelee.

Yhtäläisyyksiä päivätyönsä ja tuomaroinnin välillä Pesonen tunnistaa useitakin.

– Kiireinen ja ammattitaitoinen keittiö on myös kuin pelikenttä, jossa havainnoitavia ja muuttuvia asioita tapahtuu paljon samaan aikaan. Pitää osata kommunikoida, tehdä yhteistyötä ja sietää painetta. Osaltaan tilanteet keittiössä ovat ennalta tiedettäviä, mutta monesti muuttuvien tilanteiden kertyessä päällekkäin tarvitaan johdonmukaista tilannetajua ja hallintaa.

Usein tiukimmat tuomarit tuntuvat löytyvän katsomosta, ja erotuomarit saavatkin osakseen paljon huuteluja. Yksittäiset katsomon huudot eivät kuitenkaan kuulu Pesosen korviin asti.

– Pelaajat ja peli ovat keskiössä. Pelaajien ja valmentajien kanssa toki kommunikoidaan pelin käydessä, heitä varten siellä kuitenkin ollaan. Toki lipun ostaneella on oikeus elää tunteella mukana kannustaen kaikkia pelin osapuolia.

Hän kertoo, että yleistunnelma on merkittävä tekijä myös tuomarin korvien välissä.

– Täyden hallin tunnelma ja aistittava paine nostavat suorituskyykyä positiivisesti, mutta päinvastoin hiljainen halli ja joskus joukkueiltakin heikompi päivä saa taas ruoskimaan itseään, että myös oma suorituspysyisi vaaditulla tasolla.

Näkyttömyys osoitus onnistumisesta

Tuomarin tietty näkyttömyys on osittain onnistuneen illan tae. Toisinaan kuitenkin tulee tavallista erikoisempia tai vaativampia tilanteita.



KUVAT: Tuomo Seppänen

”Ammattitaitoinen keittiö on kuin pelikenttä.”

– Silloin tuomariston on nouseminen esiin ja toimittava. Näissä tilanteissa myös pelaajien ja valmennuksen vastuuta yhteiseen ja oikeudenmukaiseen onnistumiseen vaaditaan, jotta peli säilyy turvallisena kuitenkin tappa-matta tunnelmaa.

Onnistuneisiin peleihin Pesonen laskee myös sellaiset hyvin hoidetut pelit, joissa tunteet ovat olleet pelaajilla pinnassa, ja kun kaikki mahdollinen on tehty omien eteen sääntöjen rajoillakin.

– Tuomarin kannalta tällaisissa otteluissa on tärkeää, että ne pystytään pitämään turvallisina ja reiluina sääntöjen puitteissa. Näistä tulee mieleen lukuisat liigan ratkaisevat playoff- ja finaalipelit, joissa hallit ovat täynnä, ja TV-katsojia saattaa

olla yli miljoona, kuten kävi Tapparan ja Ässien finaalissa vuonna 2013.

Mieleen on jäänyt myös vuoden 2011 Pelicans–HIFK-ottelu, jossa jaettiin rangaistuksia 465 minuutin edestä lukuisten tappeluiden vuoksi sekä maratonotetut.

– Vuoden 2015 playoffsin Ilves–HIFK-ottelussa pelikelloon tuli 130 minuuttia ja 14 sekuntia, kaiken kaikkiansa peli kesti lähes 5,5 tuntia. Pisin Liiga-finaali Tapparan ja Ässien välillä vuonna 2013 kesti 108 minuuttia ja 59 sekuntia.

Pesosen kohdalle ei ole vielä osunut sellaista ottelua, joka olisi pelattu koronarajoitusten vuoksi ilman yleisöä.

– Joukkueiden, fanien, yleisön ja seuratoimijoiden puolesta kyllä harmittaa, mutta kotimaan sarjat ovat äärimmäisen laadukkaita ja tarjonneet silti hyvää viihdettä ja tunnetta yleisölle. ■



**Ilmainen
kotiinkuljetus**

Puhtautta ammattitaidolla



Pirren Pesula

AVOINNA
ma-pe 8–17
p. 040 484 2843
A. F. Aironkatu 1, 18100 Heinola
www.pirrenpesula.com

Esimerkki vaali-ilmoituksesta



Nro

**Ehdokkaan
nimi**
Ammatti, tittelit

Hinta 180 € (sis. alv:n)
• TOISTOALENNUS –15%

Varaa paikkasi nyt!
myynti@heinolanuutiset.fi
p. 0400 777 717

Reunassa tilaa omille tiedoille, puolueen tunnukseksi, sloganille yms.

Väritys toiveiden mukaan.
Koko 125 x 88 mm

Lasse Kaikkonen

Keilailu löytyi aikuisiällä

RISTO KALERMO

Heinolan Keilailuliiton puheenjohtajana vuoden vaihteeseen saakka toiminut **Lasse Kaikkonen** on aktiivinen keilaaja. Hän oli toissa vuonna mukana veteraanien SM-finaalissa. Kisassa oli toista tuhatta osallistujaa, joista 36 parasta pääsi loppukilpailuun. Loppukilpailussa Kaikkosen sijoitus oli yhdeksäs, ja se toi paikaa maaotteluun.

Edellinen loppukilpailussa keilannut heinolalainen oli **Keijo Laitinen** pari vuotta aikaisemmin. 80-luvulla **Jorma Salomaa** pääsi ensimmäisenä heinolalaiseksi mukaan loppukilpailuun.

– Keilailu on ihanteellinen harrastus vauvasta vaariin, opastaa Kaikkonen. Sen voi aloittaa vaikka 80-vuotiaana.

Lasse Kaikkonen aloitti keilailun kymmenen vuotta sitten. Hän kertoo harrastaneensa pikkupojasta lähtien aktiivisesti eri lajeja. Heinolalaiseen tapaan paini oli hänen lajinsa nuorempana. Myöhemmin hän päätti kokeilla ystävänsä **Harri Jauhaisen** kanssa keilailua. Laji vei nopeasti mukanaan.

Kaikkonen määrittelee keilailun kilpailulajina mielenkiintoiseksi.

– Joskus menee tosi hyvin, joskus ei onnistu mikään. Kaiken täytyy osua kohdalleen. Kun pääsee heittoon sisään niin kaikki tuntuu onnistuvan. Se on helppoa. Toinen puoli lajista tulee esiin, kun on vaikeaa. Kaikki virheet tuntuu kertaantuvan ja rytmiin pääseminen on hankalaa.

Omaksi vahvuudekseen Kaikkonen katsoo hyvän tasapainon ja kehonhallinnan, jossa painijataustalla lienee vahva rooli. Mies ei itse numeroa menestyksistään tee, vaan sanoo liikunnan olevan hänelle elinehto.

– Jos en liikkuisi, niin varmasti särkisi joka paikkaa.

Vastapainona keilailulle Lasse tunnetaan myös intohimoisena kalastajana. Mökillä hän viihtyy erityisen hyvin.

Haasteena nuorten mukaan saaminen

Kaikkonen kokee haasteeksi nuorten saamisen mukaan toi-

mintaan. Harrastuksena laji on kohtuullisen kallis.

– Pyrimme auttamaan nuoret alkuun, mutta aikuisiän kynnyksellä moni lopettaa varojen puutteeseen.

Eläkeläisille keilailu on hieno laji. Silloin on aikaa ja varaakin harrastaa, ja samalla hallilla käynti on tärkeä sosiaalinen tapahtuma.

Keilailu on lajina tasapuolinen myös eri sukupuolille. Naiset ja miehet voivat kisailla tasapuolisesti harvassa lajissa kuten keilailussa. Mikäli joku haluaa aloittaa uuden harrastuksen ja on miettinyt keilaamista, järjestää Heinolan Keilailuliitto tarvittaessa opastusta lajin pariin. Laji kehittää muun muassa koordinaatiokykyä, päässä laskutaitoa ja itsehillintää. Lajia voi harrastaa myös perhepiirissä.

– Toivon mahdollisimman monen löytävän hallille, jotta toiminnan jatkaminen olisi jatkossakin kannattavaa, Kaikkonen päättää. ■

”Joskus menee tosi hyvin, joskus ei onnistu mikään.”



Kari Kaikkonen

Lasse Kaikkonen kannustaa tulemaan rohkeasti mukaan keilahallille, antoisan lajiin pariin.



Keilailuliiton arkisto

Talviliikkujalle! Vahvat Glukosamiini- ja Multivita Magnesiumsitraatti+B6-tuotesarjat



Glukosamiinit norm. 12,00 | 22,00 | 29,20 | 38,90

MA-PE 8.30–18.00
LA 8.30–15.00
Parittomien viikkojen SU 12–16

**KESKUS
APTEEKKI
HEINOLA**

Keskusapteekki Heinola • Savontie 7 • puh. 03 874 130
www.heinolanekusapteekki.fi



Tarjous!
-25%
apteekin normaali-
hinnoista

Magnesiumit norm. 14,98

Keho elpyy, mieli aukeaa

Runo yhdistettynä rauhalliseen liikuntaan voi synnyttää kokonaisvaltaisen läsnäolon kokemuksen, kertoo runopilatesta ensi kertaa ohjaava Sari Mutanen.

KAISA HAKO

”Minulla on pikkuruinen pala taivasta.”

Näin alkaa runo, jonka liikunnanohjaaja **Sari Mutanen** on merkinnyt kirjaan vihreällä taralapulla.

Auli Kokkosen runossa puhutaan nuotiopaikasta ja hiilestä, paineessa puristuvista timanteista. Monia muitakin runoja Mutanen on merkinnyt lappusin ja mutustellut niitä mielessään. Mikä sopisi yhdisteltäväksi pilatesliikkeisiin?

Maaliskuussa, jos korona suo, kansalaisopiston liikunnanohjaaja aikoo ohjata ensimmäisen runopilateksensa. Tämänkaltaista on Heinolassa aiemmin koettu

muun muassa osana kesäisen runoviikon ohjelmaa.

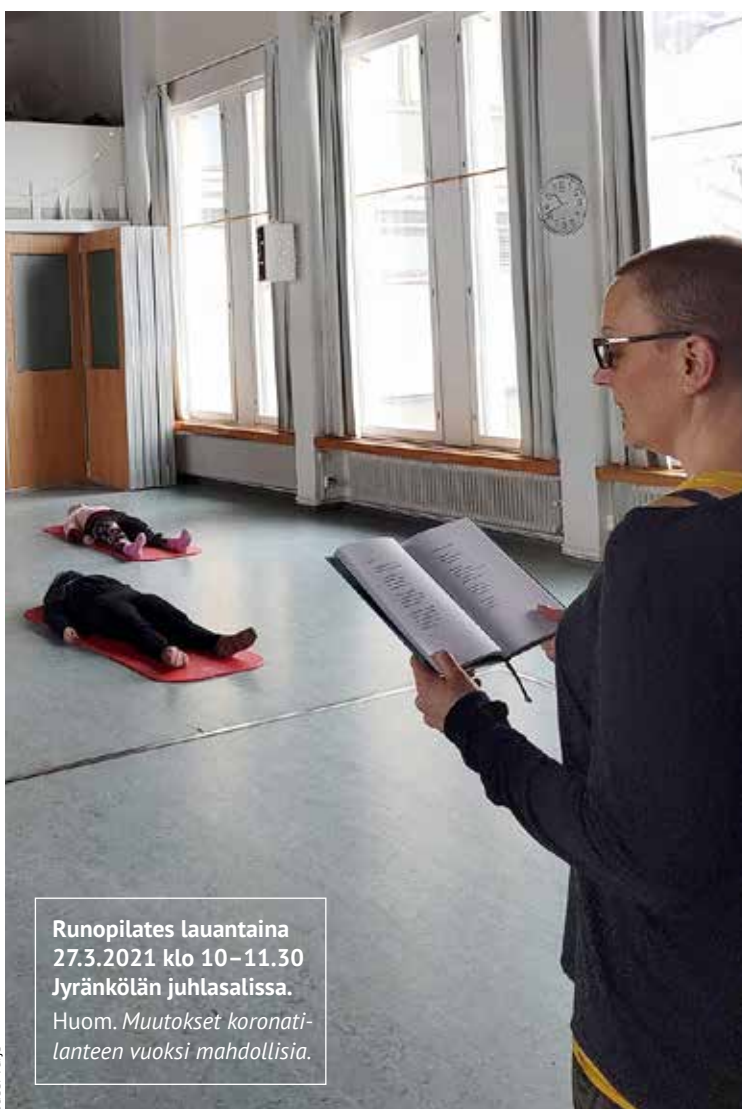
LIIKUNTA JA RUNOUS voivat kuulostaa erikoiselta yhdistelmältä, mutta Mutanen mukaan ne voivat yhdessä nautittuina vahvistaa hetkeen pysähtymisen ja läsnäolon kokemusta.

Mutanen on itse aiemmin osallistunut kokijana runojoogaan ja runopilatekseen ja toteaa, että etenkin luontoaiheiset runot aukeavat uudella tavalla, kun ne yhdistyvät keskittyneeseen, rauhalliseen liikuntaan.

– Runosta avautuvan kuvan voi nähdä silloin kirkkaana mielessään, hän sanoo.

Mutanen aikoo valita ensimmäiseen ohjaukseensa tämän hetken lempirunoilijoitaan. Kokkosen ohella hän lukee **Hanna Kattajarinteen** ja **Katja Tammisen** tuotantoa.

JOOGAN TAI PILATEKSEN kaltaiset rauhalliset liikuntamuodot ovat hyviä sanataiteen kavereita. Nämä lajit itsessäänkin kutsuvat keskittymiseen ja läsnäoloon, ja parhaimmillaan ne tuottavat samankaltaisen flow-tilan kuin taide.



Runopilates lauantaina
27.3.2021 klo 10–11.30
Jyrnkölän juhlasalissa.
Huom. Muutokset koronatilanteen vuoksi mahdollisia.

Heinolan kansalaisopiston liikunnanohjaaja Sari Mutanen on nauttanut kirjallisuudesta lapsesta saakka.

– Pilates on kehonhuoltoa ja -hallintaa. Siinä keskitytään syvien lihasten tunnistamiseen ja

vahvistamiseen ja kehon tasapainon palauttamiseen, Mutanen kuvailee.

LIIKUNTA

Pilatesin liikekielessä pyritään virtaavuuteen ja pakottomuuteen. Hengitys määrää tempon.

Mutanen sanoo, että myös runojen on siinä tilanteessa hyvä olla virtaavia, helposti haukattavia, jotta niitä voi ”katsella” omalla mielikuvituksella.

Samalla kun keho kuulostelee aistimuksiaan, mieli kuuntelee runojen kuvia. Yhdessä niistä voi syntyä elämys, joka on enemmän kuin osiensa summa.

LIIKUNTAAN LIITETÄÄN usein tulosten tavoittelua ja kilpailua, suoritustakin. Sanataiteella höystetty liikunta on lempeää ja sopii niillekin, jotka eivät ole aiemmin kokeilleet sen kummempin pilatesta kuin runouttaakaan.

– Ei tarvitse tavoitella tai saavuttaa yhtään mitään. Voi vain tulla, olla ja kokea, Mutanen rohkaisee. Tai kuten runoilija Kokkonen ilmaisee:

”Tulisijani hiilet saavat olla hiiliä vain. / Me paineetta palamme tässä, taivaan-palamme alla.”

Kansantanssiperinteen vaaliminen tuo terveys- hyötyjä.

TUOMO SEPPÄNEN

Tanssi parantaa fyysistä kuntoa. Se harjaannuttaa tasapainoa, keuhonhallintaa ja koordinaatiota. Sillä on myös muistisairauksia ehkäiseviä vaikutuksia ja se virkistää aivotointia. Kaikkea tätä on Heinolassa tarjolla kahdesti viikossa WPK-talolla.

Reilut 20 vuotta toiminut heinolalainen tanhuseura Itä-Hämeen kansantanssijat harjoittaa tanssillista kansanperinteen taltiointia WPK-talon suuressa salissa. ”Treenikämpä” on tiistaisin kokoontuvan pidemmälle harrastuksessa ehtineiden ryhmän vetäjän, hartolalaisen **Hannu Järvisen** mielestä yksi harrastuksen hyvistä puolista.

– On hienoa harrastaa noin komeissa puitteissa, sanoo Järvinen, jonka mielestä kansantanssiharrastuksen aloittamisen kynnyks on matala, lähes olematon.

– Riittää että omistaa sellaiset kengät, jotka eivät jätä jälkeä parketille. Sen verran pitää osata, että tietää kumpi jalka on vasen ja kumpi oikea. Jos ei tanssiaskelaita opi, voi syyttää ohjaajia, vakuuttaa Järvinen.



WPK-talon lauteilla käy vilske, kun Itä-Hämeen kansantanssijat hakee askelikkoja sottiisiin.

Tanssia kahdesti viikossa

Hartolan Koitissa kauppiaina toimiva Järvinen listaa paljon hyötyjä, joita tanssiharrastus tuo tullessaan. Myöskään raha ei hänen mielestään ole esteenä harrastuksen aloittamiseen, sillä seuran kausimaksu on 50 euroa ja sillä saa kesäkuukaudet pois lukien viikoittain neljä tuntia

ohjattua tanssiliikuntaa hyvässä seurassa.

IHKT:n kansantanssiryhmät kokoontuvat kahdesti viikossa WPK-talolla. Tiistaisin kokoontuvaa ryhmää ohjaa Hannu Järvinen. Keskiviikkoiltana tanssitaan **Annamaija Lehtisen** opastuksella. Kummankin ryhmän harjoitukset alkavat iltakuudelta. Ryhmien tekemisiä voi tulla seuraamaan vapaasti ja toimintaan

voi osallistua muutaman kerran maksutta.

Keskiviikkoryhmän vetäjä Annamajja Lehtinen on Järvisen kanssa samoilla linjoilla kansantanssiharrastuksen aloittamisen suhteen.

– Avointa mieltä tarvitaan. Ja jos osaa ennestään joitain tanssiaskelaita, niin se helpottaa, sanoo Lehtinen, jota huolestuttaa kansanperinteen katoaminen.

– Me ollaan Heinolassa yksi harvoista kansanperinteen vaalijoista ja meidänkin porukka alkaa olla iäkstä. Olisin iloinen, jos toimintaan saataisiin mukaan nuorempaakin väkeä, mietiskelee Lehtinen ja allekirjoittaa tutkimukset tanssin terveysvaikutuksista ja on vahvasti sitä mieltä, että mitä nuorempana aloittaa, sen suuremmat ovat terveyshyödyt tulevaisuudessa. ■

Samasta tahdista ystävä tunnetaan

JETTA KUITUNEN

Ihmisellä on suuri yhteyden kaipuu. Toiseen ihmiseen voi saada yhteyden yllättävän helposti: musiikin avulla. Nuorena yksi ystävyyden tärkeimmistä kriteereistä on yhteinen musiikkimaku.

– Peilisolujärjestelmä analysoi jatkuvasti, kuka tai mikä ympäristössämme saattaa olla uhka. Yksi kriteereistä on samanrytmiisyys. Siksi musiikki toimii niin hyvin propagandan ja manipuloinnin välineenä. Kun sotilaat marsivat samaan tahtiin ja kirkkoissa ja temppeleissä lauletaan ja tanssitaan yhdessä, jyllää yhteisössä vahva yhteishenki, kertoo aivotutkija, professori **Minna Huottilainen** Helsingin yliopistosta.

Kuorossa laulaminen on hyväksi terveydelle

Tutkijat havaitsivat, että musiikin melodia ja rakenne vaikuttivat kaikkien laulajien sydämen toimintaan. Yhteislaululla nähtiin olevan synkronisoiva vaikutus; laulajien syke nousi ja laski samaan aikaan, todettiin Göteborgin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan tutkimuksessa.

Kaikkialla, missä lauletaan yh-

teen ääneen, kysymys on myös yhteishengestä. Myös viime aikoina paljon tutkittu vagus-hermo on silloin läsnä ja aktiivinen vaikuttaen tunne-elämäämme, kommunikointiimme ja esimerkiksi äänenväriimme.

Kuorolaisten sydämet sykkivät samaan tahtiin

Liekö kyseinen tutkija käynyt Heinolassa ja nähnyt ja kuullut **Virtapiiri**-kuoron. Kymmenen vuotta sitten perustettiin naiskuoro Virtapiiri, jonka riveissä laulaa 50–60 heinolalaislaulajaa.

Virtapiiri-kuoro on valmistanut vuosittain konsertteja tai revyesityksiä, mm. suositut Heinola Love -tempaukset ja -konsertit. Kuoro sai vuonna 2018 PaTe- eli Paras teko Heinolan hyväksi -palkinnon juuri Heinola Love -konsertin järjestämisestä. Kuoroa johtaa **Ulla Renko** ja ilmaisuohjaajana toimii **Satu Nipuli**. Kaksi kertaa Heinolan kesäteatterin lavankin täyttäneessä Virtapiiri-kuorossa on mieletön potentiaali, joka löytyi lehti-ilmoituksella vuonna 2010.



Virtapiirin kuva-arkisto

Virtapiiri-kuoro esiintyi ensimmäistä kertaa kesäteatterilla konsertissaan Dannyn kanssa.

– Kymmenvuotisjuhlarevy siirtynee syksylle. Korona-aikana kuoro on pantu harjoituksissa puoliaksi ja niin pieniksi ryhmiksi, että kymmenen henkilön määrä toteutuu. On ollut maskit ja turvavälit, kertoo Ulla Renko.

– Kierrokset ovat kasvaneet vuosien myötä, joten kymmentä aktiivista yhdessä tekemisen vuotta myös juhliitaan kunnolla. Porukka on rohkeaa, heittäytyvää sekä harjoittaa keski-ikäisille naisille tuttua itseironista huumo-

ria. Ohjelmiston suhteen, jonka suunnittelemme Satu Nipulin kanssa, teemme yllättäviä valintoja, joita tämä erikoinen jengi harjoittelee tiiviisti ja vauhdikkaasti. Tahti on reipasta, mutta kuorossa ei paljon vaihtuvuutta ole ollut.

Virtapiirin alkuperäisjäsen ja pitkäaikainen Heinolan Kuoroyhdistyksen hallituksen jäsen **Riitta Lääperi** on kaivannut harjoituksia ja esityksiä.

– Laulaminen, musiikki, yhteisöllisyys, ne kaikki hierovat sie-lua. Ohjaajalla on tietysti suuri

merkitys myös. Ihan parasta on ollut Heinola Love kokonaisuudessaan, konsertit ja yllätykset ihmisille. Niin paljon riemua ja unohtumattomia tunteisiin käyviä hetkiä. Yksi mieleenpainuvista elämyksistä oli ensimmäinen kesäteatterilla ollut konsertti, jossa esiinnyimme yhdessä **Dannyn** kanssa, kuvailee Riitta kuorossa laulamisen motiivejaan.

Joidenkin teorioiden mukaan juuri taiteen ja musiikin avulla homo sapiens selviytyi ja neandertalilaiset eivät. ■

KULTTUURI

Levyarvio

Irina: Haluun Olla Yksin, Sony Music 2021

Irian kahdeksas studioalbumi Haluun Olla Yksin sisältää syvälistä pohdintaa parisuhteiden ja yhdessäolon haastavista puolista. Kolmas kappale *En Meistä Meitä Saa* tiivistää albumin teeman hyvin oleellisesti. Kokonaisuutena Haluun Olla Yksin on vahvin kuulemani Irinan levy.

Aiemmille pitkäsoitoille mah-tui aina yksi omassa kastissa koh-talaiseksi luokiteltava biisi, uu-simmalta albumilta sellaista ei löydy. Tuntuu kuin kolmen näh-dyn livekeikan Heinolassa Jyrä 2004, 2008 ja kevään livestream-vetojen energisyys olisi laitettu pahvikansien väliin. Itselleni sanomaltaan läheisimmiksi teok-siksi albumilta nousevat ehdot-tomasti 6. raita *Kestä / En Kestä* sekä levyn päättävä *Pehmein Koh-ta*. Erittäin vahvoilla tuossa listas-sa on myös *Ranikka Päivä*.

Naislaulajien kilpailu tällä alal-la on äärimmäisen kovaa, ja on fantastinen asia, että Irina on vas-tannut haasteeseen näin upealla tavalla. Livekokemuksissa hyvän-tuulisella olemuksella ja letkeällä huumorilla varustettu laulaja an-taa itsestään lavalla sellaisen ku-van, että hän voisi laulaa juuri tä-



Sony Music / Henry Salmi

män tyyppisistä asioista. Haluun Olla Yksin levyn kansikuva on täydellinen kuvaamaan sitä pohdiskelua, jota levyn sanoitukset edustavat.

Irina aloitti uransa vuonna 1998 Playa-yhtyeessä kiertäen kuuden vuoden ajan Suomen rockklubeja. Playan jälkeen oli vuorossa **Antti Pitkäljärven** kansa perustettu Redux-yhtye. Ensikosketukseni Irinan tuotantoon tapahtui vuonna 2004 julkaistun *Vastaukset* -kappaleen myötä, joka oli YLEX-kanavan soittolistalla enemmän kuin vakiotavaraksi luokiteltavaa materiaalia. ■

Henri Kaattari

Discoon!

Koska päästään tanssimaan?! Se tuli itselleni ensimmäiseksi mieleen, kun jompikumpi iltpäivälehti oli tehnyt gallupia siitä, että mitä teet ensimmäisenä, kun rajoitustoimenpiteet poistuvat. Mutta onko discoja edes olemassa enää? Niiden kulta-kausi ajoittuu aikaan, jolloin itsekin paljon niissä kävin tanssimassa, tapaamassa ystäviä ja juhlimassa. Pitämässä hauskaa! Muistattekko sel-laistakin tekemistä olevan? Samalla kun kaipaen tanssimista, ihmisjoukon keskellä, kuumassa tungoksessa, ymmärrän, että kaipuussa sekoittuvat niin menneet kuin olemassa olevatkin ihmiset ja asiat.

Nostalgian vallassa tarkastin vanhat vinyylini ja löytyihän sieltä The Number One -dis-cokappale **Donna Summerin** *I Feel Love*. Kesto 5:53. Hyvää kuntoa se vaati jo silloin. Ja tai-toa. Meille järjestettiin koulus-sa discotanssikurssi **John Travoltan** askelkuvioista eloku-vassa Saturday Night Fever. Ja kukapa ei olisi nyttemmin katsonut naureskellen opetusneu-

vos, diplomitanssinopettaja **Åke Blomqvistin** kuuluisaa discotans-sivideoita. Kerrotaan kuitenkin, että hänen kursseillaan kävi jopa miljoona suomalaista.

■ ■ ■

Tanssimiseen kuuluu, että se ei ole pelkästään kehon liikuntaa, vaan tanssi liikuttaa aivoja. Se vähentää ahdistusta ja masennusta sekä purkaa stressiä. Eräs tutkimus esitti kaikista liikuntamuodoista juuri tanssin ehkäisevän tehokkaimmin dementiaa. Paljon löytyy erilaisia hyvinvointia tukevia tutkimuksia, mutta tärkeintä on se tunne. Puhdas nautinto. Saa eläytyä musiikkiin koko kehollaan. Tanssiessa saa kokea tunteita. Olla yhdessä tai tanssia yksin, tyhjentää päätä. Osa musiikin tutkijoista on jopa sitä mieltä, että ihminen on keksinyt musiikin siksi, että pystyisimme tanssimalla ja soittamalla saamaan toisemme samaan tahtiin ja samamielisiksi.

■ ■ ■

Disco on 1970-luvulla soulista ja funkista syntynyt tyyli-suunta. Rytmiiä painotetaan discossa



KOLUMNI

ylitse kaikkien muiden musiikin elementtien. Lisäksi sana disco kattaa musiikkityylin lisäksi tanssipai-ka ja -tyylin. Me heinolalaiset olemme saaneet kokea Suomen mittakaavassa täysin omaa luokkaansa olevan ilmiön, jota ei voi mitenkään verrata muihin eli Discotheque Funky Maruschkan. Tietysti. Sen vertaista ei ollut eikä tule. Hei Artsi, oliko viimeinen Maruschka-disco todellakin viimeinen? Jospa kerta kiellon päälle?

Jetta Kuitunen

Kirjoittaja on Lahden kaupungin-teatterin tiedottaja ja *Heinolan Uutisten* freelancer.

Vierumäen vainajat kirkkomaahan

Mikkelin tuomikapitulin piispa Seppo Häkkinen toimittaa hartautilaisuuden. DNA-näytteet saatiin 44:stä vainajasta.

JARI NIEMI HU

Vierumäen joukkohautojen vainajat haudataan Heinolan keskustan siunattuun kirkkomaahan joko tulevan kevään tai kesän aikana.

Mikkelin tuomiokapitulin piispan **Seppo Häkkisen** mielestä paras mahdollinen päivä hautaamiselle olisi 16.5. Kaatuneiden muistopäivä. Marsalkka **C. G. E. Mannerheim** antoi keuhkokuumeella 1940 päiväkäskyn, jossa hän totesi, että päivä soveltuu myös vuonna 1918 kaatuneiden punaisten ja valkoisten hautaamispäiväksi.

Seppo Häkkinen on aiemmin luvannut suorittaa toimittaa tilaisuudessa hartauksen. Vainajat on Vierumäellä jo siunannut Heinolan seurakunnan jo eläkkeellä oleva kirkkoherra **Simo-Pekka Rantala**.

– Päivä sopii hyvin, sillä koronaviruksen takia Lappeenrannassa ei nyt järjestä lainkaan rajan

takaa löytyneiden sankarivainajien siunaustilaisuutta, sanoo Häkkinen.

Hartaustilaisuuden toimittaminen sopii Seppo-piispalle, koska hän yritti selvittää Heinolan maaseurakunnan pappina ollessaan Versowoodin joukkohautojen tilannetta. Häkkinen otti rohkeasti kantaa vuonna 2016 alkaneen siirtoprosessin alkuvaiheissa sen puolesta, että vainajat pitää siirtää pois teollisuusalueen keskeltä. Hän totesi tuolloin, että kenenkään vainajan ei pitäisi levätä paikassa, joka ei kunnioita ihmisarvoa.

Toisin kuin jotkut tahot ovat julkisuudessa väittäneet, Versowoodin hautausmaalla ei Seppo Häkkisen mukaan ole koskaan siunattu hautausmaaksi.

– Heinolan keskustan hautausmaa sopii erinomaisesti näiden vainajien viimeiseksi leposijaksi. Asiassa on tärkeää myös se, että historian virheellinen tieto vainajien lukumäärästä on nyt oikaistu, korostaa Seppo Häkkinen.

Vainajien siirtäminen hautapaikasta toiseen ei ole yleistä, mutta niitä on kuitenkin tehty säännöllisesti vuosikymmenten saatossa. Eniten sisällissodan aikaisia siirtoja tehtiin välittömästi sodan jäl-



Piispa Seppo Häkkinen (oik.) katsasti vainajien uuden hautapaikan yhdessä Äiti-lapsi-patsaan vieressä Heinolan kirkkoherran Janne Hatakan ja seurakuntapuutarhuri Kati Metson kanssa.

keen. Myös toisen maailmansodan jälkeen siirtoja on tehty.

DNA-näytteitä analysoidaan

Versowoodin alueen 50 vainajasta 44:stä saatiin otettua DNA-näyte. Vain yhdelle vainajista, **Juho Kustaa Reunaselle**, on tähän mennessä ilmaantunut omainen. Jyväskyläläinen **Heli Särkkä** haluaisi ensisijaisesti siirtää isoisän isoäidin viereen Jyväskylän vanhalle hautausmaalle, mutta on tyytyväinen myös ratkaisuun, jos-

sa kaikki vainajat siirretään Heinolan keskustan hautausmaalle.

Vainajien DNA-näytteiden osteologinen ja arkeologinen tutkimus on vielä kesken. Ne saadaan Muuritutkimuksen kaivausten johtajan **Kari Uotilan** mukaan valmiiksi helmi-maaliskuun vaihteessa. Vielä käydään myös keskustelua siitä, tarvitaanko vertailuvia DNA-näytteitä. Tästä odotetaan Itä-Suomen avi:n kannanottoa.

Heinolan kaupungin tekninen johtaja **Harri Kuivalainen** korostaa, että hautaan siunaamisen

päivästä käydään vielä keskustelua, jotta kaikkien asiaan liittyvien osapuolten mielipide tulisi kuulluksi.

– Muita yksittäisiä päiviä kuin 16.5. ei ole tullut esille. On hienoa, että piispa ja seurakunta tarjoutuivat auttamaan ohjausryhmää asiassa, sanoo Kuivalainen.

Kaupunki omistaa Vierumäen noin 2 000 neliömetrin suuruisen hautausmaahan, ja on jo ilmaissut valmiutensa neuvotella sen myynnistä Versowoodille. Kaivaus- ja siirtokustannuksista on vastaanottanut yksinomaan Versowood. ■

HEINOLAN KANSALAISSOPISTO

V E R K K O K U R S S I T

Ti 2-30.3. klo 15.00-15.45

SUOMI

Tuulikki Pusa

Kurssimaksu 20 €

Ti 2.-30.3. klo 15.00-15.45

ENGLANNIN PUHEKURSSI

Laura Welch, Juhani Korhonen

Kurssimaksu 20 €

Huom! Useilla kielikursseilla on mahdollisuus hybridiopetukseen - katso lisätiedot netistä!

Ti 23.2. 13.00-13.45

ZOOM HARJOITUKSET

Hanna-Mari Peltonen

Suuri osa verkkokursseistamme toimii Zoomissa. Tule tutustumaan Zoomin käyttöön skannaamalla oheinen QR-koodi tai hakemalla linkki kurssin kohdalta osoitteesta opistopalvelut.fi/heinola.



Meeting ID:
949 171 3523
Passcode:
Jyrankola

Ma 22.2.-19.4. klo 16.30-19.00

VALOKUVAUS

MOBIILILAITTEELLA

Erik Siekkinen

Kurssimaksu 50 €

To 11.3.-22.4. klo 16.30-19.00

VIDEOKUVAUKSEN PERUSTEET

Erik Siekkinen

Kurssimaksu 50 €

La 20.3. 11.00-15.00

BRÄNDÄÄ OSAAMISESI NÄKYVÄKSI

Rouva Sana Minna Luoma

Kurssimaksu 18 €

La 17.-24.4. klo 11.00-15.00

MINUSTAKO BLOGGAAJA?

Rouva Sana Minna Luoma

Kurssimaksu 25 €

Pe 16.-30.4. klo 10.00-13.30

SOSIAALINEN MEDIA

YRITTÄJÄN AVUKSI

Erik Siekkinen

Kurssimaksu 35 €

Ilmoittaudu nyt:

--> opistopalvelut.fi/heinola

Pe 16.-30.4. klo 16.30-19.00

10 SOVELLUSTA ÄLYPUHELIMEN TEHOKÄYTTÖÖN

Erik Siekkinen

Kurssimaksu 25 €

Ke 24.2. ja pe 26.2. klo 18-19.30

KANKAISTEN KASVOMASKIEN

OMPELUA

Piritta Peltola

Kurssimaksu 15 €

Pe 12.3. klo 18.00-19.30

la 13.3. 10.30-12.00

KIRJANSIDONTAA

Piritta Peltola

Kurssimaksu 15 €

Ke 17.3. ja pe 26.3. klo 18-19.30

la 27.3. klo 10.30-12.00

KANAKULHO MUNAKENNOISTA

Piritta Peltola

Kurssimaksu 18 €

To 25.2.-22.4. 18.00-19.30

KÄSSÄKAHVILA NETISSÄ

Piritta Peltola

Maksuton

Ke 3.-31.3. klo 8.00-8.45

AAMUJUMPPA

Kaisa Rossi

Kurssimaksu 25 €

Pe 5.3.-2.4. klo 8.00-9.00

FASCIA METHOD®

Kaisa Rossi

Kurssimaksu 30 €

Ti 23.2.-9.3. klo 8.30-9.00

KUNTOJUMPPA 1

Sari Mutanen

Kurssimaksu 15 €

Ti 30.3.-13.4. klo 8.30-9.00

KUNTOJUMPPA 2

Sari Mutanen

Kurssimaksu 15 €

Ke 17.-31.3. klo 17.00-19.00

500 MINUUTIN

MINUUTTINOVELLI -KURSSI

Katja Tamminen

Kurssimaksu 35 €

HARMONIKKA / PIANO

YKSILÖOPETUS

Pekka Laakso

Kurssimaksu 304 euroa
13x30 min

Paikan päällä järjestettävät kurssit ovat alkaneet 16.2. Vielä mahtuu mukaan! Liikunnan kurssit alkavat 1.3.

ILMOITTAUTUMISET

Lisää kursseja ja kurssien tarkemmat tiedot netistä --> opistopalvelut.fi/heinola Ilmoittautumiset netissä, asiakaspalvelussa tai puhelimitse.

Huom! Tässä vain verkkokurssit. Netistä löydät koko tarjontamme, myös perinteiset paikan päällä järjestettävät kurssit.

ASIAKASPALVELU

Kaivokatu 14

044 797 2400

ma-to klo 12-14

JOKA PÄIVÄ PAIKAN
PÄÄLLÄ TEHTYÄ

Shiba Sushi

Hi, wak!

TAAATUSTI TUORETTA

KCITYMARKET
HEINOLA

AVOINNA MA-PE 11-18, SU 12-17 (HI, WOK! KIINNI)

Hyvinvointia ruoasta

JUSSI VARJO, HU

Monipuolisuus ja tuoreus. Siinä terveellisen ja hyvinvointia tuottavan ruoan A ja O Jyränkölän ravintolapäällikkö **Tero Ijäksen** mukaan. Tero tietää mistä puhuu, sillä Jyränkölän ravintolat Kesti ja viime syksynä avattu Kymenkartano tuottavat yhdessä Jyränkölän yhteisökotien kanssa joka päivä noin 600 aterialla.

Monille näkyvin osa Jyränkölän ravintolatoimintaa ovat Kestin ja Kymenkartanon notkuvat lounaspöydät, mutta Jyränkölän omien palvelutalo- ja yhteisökotiasukkaiden ruokailut muodostavat suuremman osuuden ravintolatoiminnasta. Yhteisökotiasukille toimitetaan viisi aterialla päivässä. Ruoan tarjoilee yhteisökotien henkilökunta. Itsenäisesti asuville palvelutaloasukille ruoat toimitetaan tilausten mukaan, ja halutessaan he voivat käydä lounastamassa myös ravintolassa paikan päällä.

Tuoretta ja vaihtelevaa

Ravintola Kestissä on erillinen, noin 4–5 viikon välein vaihtuva kiertävä lounaslista palvelutalo-

asukkaille ja ulkopuolisille lounastajille. Molemmille on kuitenkin yhteistä monipuolisuus ja tuoreus. Ravintolasalin noutopöydässä on tarjolla runsas salaattibuffet ja palvelutaloasukkaiden listallakin on lämpimän ruoan lisäksi vähintään kaksi eri salaattivaihtoehtoa sekä aina myös vaihtuvia lämpimiä kasviksia. Ravintola Kymenkartanossa lounaslistat ovat yhteneväiset, mutta ruokien maustamisessa noutopöytä ja palvelutaloasukkaita varten on pieniä vivahde-eroja

– Meille on tärkeää tarjota joka aterialla tuoretta ja vaihtelevaa ruokaa. Siksi valmistamme ruokaa päivittäin monipuolisista ja terveellisistä raaka-aineista ja pyrimme minimoimaan kuljettamiseen ja ruoan säilyttämiseen kuljetusastioissa kuluvan ajan, Ijäs kertoo.

Se, miltä ruoka näyttää, tuoksuu ja maistuu, on osa ruokailukokemusta.

– Kiinnitämme huomiota paitsi ruokien esillepanoon noutopöydässä, myös asukille koteihin toimitettavien ruokien ulkonäköön. Esimerkiksi salaattien ja kasvien ulkonäkö pysyy parempana, kun ne tarjoillaan lähes sa-



Jussi Varjo

Jyränkölän ravintoloiden salaattipöydät ovat täynnä makua ja väriä.

man tien valmistamisen jälkeen, Ijäs lisää.

Lounas on sosiaalinen tapahtuma

Palvelutaloasukkaiden hyvinvointia lisäävä asia on myös itse ruokailutapahtuma, erityisesti ravintolasalissa paikan päällä nautittu lounas.

– Valitettavasti koronan vuoksi jouduimme sulkemaan ovem-

me väliaikaisesti viime keväänä. Ateriat toimitettiin koko kevään ajan omien palvelutalojemme asukille, kunnes kesällä päästiin jälleen avaamaan ravintolasalin ovetkin. Kaikki eivät kuitenkaan ole vielä palanneet syömään paikan päälle, vaan tilaavat edelleen ruoan kotiin, Ijäs harmittelee.

Lounastaminen ravintolasalissa on monelle palvelutaloasukkaalle tärkeä sosiaalinen tapahtuma, sillä siinä pääsee vaihtamaan kuulu-

misia tuttavien ja henkilökunnan kanssa. Samalla asukas saa ikäihmisille erityisen tärkeää liikuntaa.

Kysyttäessä suosituimpia ruokia, nousevat ihmisten erilaiset makutottumukset hyvin esille. Siinä missä toiset rakastavat makaronilaatikkoo, toiset eivät voi sitä sietää. Perinteiset kotiruokat vaikuttavat kuitenkin pitävän pintansa.

– Lihapullat ja perunamuusi toimivat aina, Ijäs päättää. ■



TEHTY TULILLE

Muurikka retkeilytuotteet

Ruoanlaittovälineitä retkeilyyn



Muurikka tunnetaan kestävien retkeilyastoiden valmistajana. Tuotteet ovat kevyitä, joten niitä on helppo kuljettaa mukana minne vaan.

Nuotiolla nautitut herkut tekevät seikkailustasi ikimuistoisen!

HELMIKUUN AJAN

Kaikki paistinpannut -20%

Laaja valikoima paistinpannuja, lettupannuja ja paistokattiloita



Olisiko aika uusia vanha ja kulunut pinnoitettu paistinpannu? Tai kenties hankkia kunnon ruskistuspannu pihveille? Tai ehkäpä lettupannu herkkupäivien kokkailuun.

Laajasta valikoimastamme löydät varmasti juuri sinulle sopivan paistinpannun!

Tarjous on voimassa OPA&MUURIKKA myymälöissä ja verkkokaupassa 28.2.2021 saakka tai niin kauan kuin tavaraa riittää. Valikoima voi vaihdella myymälöittäin. Tarkista myymälöiden aukioloajat opamuurikka.fi



Tilaa verkkokaupasta, nouda myymälästä!
OPAMUURIKKA.FI

MUURIKKA™

OPA&MUURIKKA

OPA&MUURIKKA Heinola • ABC-Asema Heinola • Työmiehentie 33
ma-la 10-18 su 12-16 • www.opamuurikka.fi

f @opamuurikka



Tarvitsemme lisää koteja myyntiin!

Vuoden 2020 ennätyksellisen myynnin johdosta tarvitsemme lisää koteja myyntiin! Soita ja kutsu meidät ilmaiselle arviokäynnille, kerromme, miten toteutamme unelmasi kodin vaihdosta.

Ainoana paikallisena välitysliikkeenä palveluihimme kuuluu kodin ammatti-valokuvaus, yksilöllinen markkinointisuunnitelma, mahdollisuus virtuaaliseen sisustukseen, some-markkinointi ja etäesittelyt virtuaalisesti.

OP Kodin Myyjän palvelussa pystyt seuraamaan reaaliajassa kotisi myyntiä.



Tuula Hietanen
LKV, LVV
040 172 1338



Satu Hirvivoori
050 466 3573



Linnea Messo
050 517 7286



Henriikka Pekkola
LKV
040 486 5592



Heikki Raitanen
myyntijohtaja, LKV
kaupanvähvistaja
040 664 7570



Tykkää sivustamme
Facebookissa
@OP.Koti.paijathame

OP Koti Päijät-Häme Oy LKV

Savontie 7, 18100 Heinola
puh. 010 256 7740
op-koti.fi

OP Koti

Koskematon luonto kävelyetäisyydellä

TUOMO SEPPÄNEN

Heinola lukeutuu niihin paikkakuntiin, joissa luonto on aina lähellä. Ottipa torilta suunnaksi minkä ilmansuunnan tahansa, pääsee luonnosta nauttimaan kohtuullisen kävelymatkan etäisyydellä. Lisäksi vesistöjen pilkkoma maisema tekee luonnosta monipuolisen ja vaihtelevan. Useat hoidetut reitit ja selkeät polut tuovat luonnon helposti saatavuttavaksi.

Yksi parhaista luontokohteista Heinolan kaupungin alueella on Koskensaari. Tämä reilun kilometrin pituinen ja leveimmältä kohdaltaan parisataa metriä leveä saari on kuin eteläsuomalainen maisema pätkänänuoressa. Alueelta löytyy iäkkäiden lehtipuiden vartioimia lehtomaisemia, synkkiä kuusikkoja ja jopa laajahko lehtikuusten miehittämä metsikkö. Koskensaarella pääsee niin lähelle koskemattomaa suomalaista sekametsämaisemaa kuin se näin lähellä asutuksesta on mahdollista.

Monipuolinen biotyyppi mahdollistaa myös varsin monipuolisen eläimistön. Oravien lisäksi kärsivällinen tarkkailija voi bongata rusakkoja ja kettuja. Onnekas voi näiden lisäksi päästä seu-

raamaan saukon kalastusta. Varsinkin talvisaikaan saukko saattaa nousta jään reunalle aterioimaan. Koskensaaren linnusto on myös varsin monipuolinen. Talvisin saaren kuusikot tarjoavat suojaa tiäisille ja lehtipuut ruokaa tiikoille.

Keväällä Koskensaari herää eloon. Iltaisin saarella kannattaa hiljentyä kuuntelemaan lintujen virittelemää sinfoniaa. Koskensaaren rannoilta löytyy niin kallioista äkkijyrkkää rantamaisemaa kuin uimaan houkuttelevaa hiekkapohjaa ja vesikasvuston valtaamia lahdukoita. Se takaa hyvät pesimäolosuhteet vesilinnuille. Koskensaari onkin yksi niistä paikoista, joissa härkälinnun tyyppillinen mylvintä on osa kevään konserttia. Vielä jokunen vuosi takaperin Koskensaarella pesi valkoselkätikka, mutta nykyisin tämä uhanalainen lintu vierailee saarella satunnaisemmin.

Luontoelämyksiä vähällä vaivalla

Koskensaaren kattaan on merkitty polkuverkosto, jonka varrelta löytyy rasteja, joihin perehtymällä saa hyvän kuvan saaren luon-



Kuvat: Tuomo Seppänen

Koskensaaren eteläpään laavu on mainio taukopaikka heinolalaisen järvimaiseman äärellä.



Pienikokoisin tikkamme pikkutikka on mahdollista bongata Koskensaarella.

Koskensaaren erikoisuus on härkälintu. Uikkujen sukuun kuuluva lintu pesii saaren rannoilla vuosittain.

non monimuotoisuudesta. Siellä voi tottumatonkin luonnossa kävijä piipahtaa merkityltä poluil-



Koskensaaren rantoja koluava lenkkeilijä voi hyvällä tuurilla päästä todistamaan saukon aterioimista. Talviset aamut ja illat ovat parasta aikaa saukon bongamiseen.

ta sivuun pelkäämättä eksymistä. Merkittyjä polkuja seuraamalla voi kuitenkin ylittää kosteat paikat, sillä niiden yli on rakennettu pitkospuut.

Koskensaaren luontokeitaan eteläisessä päässä on laavu ja nuotiopaikkojakin kaksittain. Heinolan kaupungin ylläpitämä laavu tarjoaa vierailijoille hiljentymis-

paikan, jossa poluilla rasittuneita jäseniä voi lepuuttaa ja mietiskellä omaa luontosuhdettaan elävän tulen äärellä heinolalaista järvimaisemaa ihaillen.

Saaren kaupungin puoleinen pääty puolestaan tarjoilee hyvät ja valokuvaukselliset näkymät Heinolan luonnonkauniiseen sil- tamaisemaan. ■



UUTISIA HEINOLASTA

Vuoden Ystävä -tunnustus Kämmenen vapaaehtoistyöntekijöille

Jyränkölän Setlementti on perinteisesti ystävänpäivän tienoilla palkinnut kaksi työssään ansioitunutta vapaaehtoistyöntekijäänsä Vuoden Ystävä -tunnustuksella. Tänä poikkeuksellisena aikana tunnustus päätettiin myöntää Kämmen-elintarvikkejakelun vapaaehtoistyöntekijöille.

Ruoka-avun merkitys yleisen kaupunkiturvallisuuden luojana on kiistaton, ja yhteiskunnan poikkeustilanteissa avun merkitys korostuu. Vuonna 2020 Kämmenen keskimääräinen kävijämäärä oli 187 henkilöä viikossa. Nousua edellisvuoteen oli 17 henkilöä. Enimmillään ruoka-apua an-

nettiin yhden päivän aikana viime toukokuussa, jolloin hakijoita oli 241, ja lisäksi ruoka-apua vietiin 45 riskiryhmään kuuluvan tai yli 70-vuotiaan kotiin. Kotiinkuljetuksia hoidettiin aktiivisten kaupunkilaisten toimesta.

Kämmenen vapaaehtoistyöntekijät ovat olleet esimerkillisiä ja osoittaneet valtavaa sitoutuneisuutta vapaaehtoistyöhön. Sopeutuminen koronakriisiin aikaiseen ruoka-aputoimintaan on vaatinut joustavuutta, ketteryyttä, käytännöllisyyttä ja muuntautumiskykyä, Jyränkölän vapaaehtoistyön johtaja **Teija Naakka** kertoo palkitsemisperusteista.



Jussi Varjo

Kuvassa tunnustusta vastaanottamassa Kämmenen vapaaehtoistyöntekijät Marita Valkonen, Mirjam Iiskola ja Kaarina Läärä.

– On tarvittu myös nopeaa päätöksentekoa ja rohkeutta. Vapaaehtoistyöntekijät ovat jakaneet omaa osaamistaan, kun toimintalinjoja on jouduttu nopeasti muuttamaan. He ovat myös rohkeasti kertoneet mielipiteitään toiminnan kehittämiseksi, Naakka jatkaa.

Kämmenetyössä tarvitaan paikallista yhteistyötä eri toimijoiden, kuten kaupungin, seurakunnan, muiden järjestöjen, yksityisten lahjoittajien, rahoittajien sekä hävikinlahjoittajien kesken.

Kämmen-toiminnan sydän ovat kuitenkin tunnolliset vapaaehtoistyöntekijät, joita ilman toimintaa ei olisi, Naakka tiivistää.

Jyränkölän Setlementti jakoi Vuoden Ystävä -tunnustuksen nyt 24. kertaa. ■

MIELIPIDE

Liiku luonnossa sitä kunnioittaen

Suomalaiset ovat löytäneet uudestaan lähialueiden luonnon ja retkeilyn. Televisio näytti keväällä kuvia Etelä-Suomen luontopoluilta ja niiden parkkipaikoilta. Ihmisiä oli massoittain liikkeellä. Kaupassakäyntiä varottiin, mutta luontopoluille suorastaan rynnättiin. Parkkipaikat ja tienvartet täyttyivät. Ihmiset kulkivat jonossa merkitäjiä polkuja tai pitkospuita pitkin.

Korona-aikaan ihmisten tavat ja tottumukset ovat menneet uuteen moodiin. Monet meistä matkustivat ulkomaille – kuka useamman kerran vuodessa, kuka harvemmin. Useimpien matkoihin kuuluivat ainakin risteilyt Viroon ja Ruotsiin. Ja bussilasteittain mentiin kesällä ympäri Suomea ristiin rastiin – kuka kesäatettiin, toinen muille retkille.

Korona hiljensi tämän kaiken. Tosin kesällä Suomessa näytti jo vähän helpommalta, mutta nyt taas on painettu ”korona-kaasua”. Tartuntojen lisääntyminen on jarruttanut tai ainakin hiljentänyt monen elämää – pääkaupunkiseudulla varsinkin. Korona ei ole koetellut pelkästään meitä ihmisiä, vaan monet yritykset kamppailevat olomassaolostaan.



Mutta kestääkö luonto? Muistammeko luonnossa liikkuessamme sen, kuinka siellä käyttäytyään? Jokainen vie mennessään takaisin sen, mitä on tuonut tullessaan. Roskia ei jätetä tauko- tai nuotiopaikoille. Puita laavuilta ei viedä kotiin.

Tulenteko voi olla hauskaa, mutta tulipaikat on merkitty ja niillä on pysyttävä. Nuotio on sammutettava lähtiessä. Meillä ei ole varaa polttaa laavuja pu-

humattakaan metsistämme huolimattoman tulenkäsittelyn takia.

Tunnistavatko liikkujat uhanalaiset kasvit? Anetaan rauhoitettujen lajien kasvaa siellä, mihin ne ovat kotiutuneet. Ihaillaan ja otetaan kuvia muistoksi niistä, mutta ei todellakaan poimita niitä. Poimittavaa metsissämme riittää – marjoja ja sieniä varmasti löytyy jokaiselle, joka pystyy metsässä liikkumaan.

Nyt on saatu lupaavia tuloksia koronarokotteesta. Jos ja kun se on kaikkien saatavilla, palaammeko entisiin tapoihimme vai houkuttaako ympäröivä luonto kevään, kesän ja syksyn tapaamaan? Tuleva talvikin on vielä kysymysmerkki liikkumisen suhteen – siis mihin uskaltaa/saa matkustaa. Aika näyttää.

Mallu Ahtiainen
harrastajakirjoittaja ja
matkailuopas

HeiMo on yhteinen voimamme

Heinolassa, Kaivokatu 14, toimii monitoimitila HeiMo. Se on Jyränkölän kansalaisopiston henkilöstön yhdessä suunnittelema paikka, jossa erilaiset ryhmät, koulutustilaisuudet ja kahvila voivat toimia ympäri vuoden. HeiMon ja kansalaisopiston toimintaa kehittämään perustettiin HeiMo-neuvosto, jonka tarkoituksena on yhteisöllisyyden lisääminen, kulttuurisanoimien levittäminen sekä yhteiskunnallisten ja ajankohataisten asioiden ja ilmiöiden esille tuominen eri tavoin.

HeiMo on perustettu eri-arvoisuuden poistamiseksi ja yhteistoiminnan lisäämiseksi. Lähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen luovuttamattomana oikeutena meille jokaiselle. Tasa-arvo, oikeudenmukaisuus ja yhdenvertaisuus voivat toteutua parhaimmillaan yhdessä toimien. Niitä voidaan kehittää yhteisössä,

jossa ihmisillä on hyvä olla; ilman pelkoa, yksinäisyyttä tai syrjäytymistä. Mikään muutos ei kuitenkaan tapahdu sormia napsauttamalla. Koulutuksen, osallistumisen ja tekemisen avulla voidaan päästä aina parempaan vuorovaikutukseen.

Jyränkölän Setlementti on järjestänyt HeiMo-neuvoston jäsenille mahdollisuuden osallistua erilaisiin koulutuksiin. Innostavaa vuorovaikutusta opiskeltiin Anita Mäntynen-Hakemin johdolla. Erinomaisista koulutuspäivistä mieleen jäivät mm. taidot, vapaus, vapaaehtoisuus ja omaehtoisuus, joita kaikkia tarvitaan onnistuneessa sosiaalisessa vuorovaikutustilanteessa.

Pelkkä myötätunto ei riitä, pitää olla intohimoa ja empatiaa, joista syntyy myötätunto tekemiseen. Sitähän HeiMo-neuvoston jäsenillä on.

Parivuotisen toimintansa aikana HeiMo-neuvosto on ehtinyt järjestää monenlaisia toimintaa. Korona tuli pahasti väliin, ja nyt suunnitellaan uutta, kannustimena vahva usko ja toivo paremmasta ajasta.

Eräitä esimerkkejä HeiMo-neuvoston toiminnasta:

- Tiistaisin peli-iltoja, joissa on ollut mukana Heinolan shakkikerhon pelaajia opettamassa halukaille kuninkaallista peliä. Myös muita lautapelejä, kuten koronaa, sai pelata kiinnostuksensa mukaan tai olla mukana tietokilpailuissa, joissa tietysti viisain palkittiin.

- Ystävänäpäivän vietto oli hyvin onnistunut ja lajissaan erilainen muihin vuosiin verrattuna. Ohjelma oli arvokasta ja runsasta. Kakukahvit kruunasivat lämmenhäisen yhdessäolon.

- Vappujuhlat zoomattiin koko setlementin voimalla netissä. Mahtava esi-

tys tavoitti suuren joukon heinolalaisia. Ohjelma oli monipuolista, ja lähes joka osastolla oli vappuohjelmaa tarjottavanaan. Punaisena lankana kulki vanhat valokuvat Heinolasta ja heinolalaisista luomassa napakkaa runkoa ohjelmalle.

- Tasa-arvoaiheinen kirjoituskilpailu Heinolan lukion oppilaille, ja marraskuussa pidetty tasa-arvoilta, johon saatiin tukijaksi Ihmisoikeusliitto.

Death Cafén suunnittelu ja toteuttaminen oli jo pitkälle suunniteltu, mutta koronan voima oli mahtavampi ja sulki ovet toistaiseksi.

HeiMo-neuvoston toiminta-ajatuksista yksi keskeisiä on kohdata ihmisiä, joilla ei ole mahdollisuutta keskustella elämänsä vaikeista asioista, suruistaan ja yksinäisyydestään. Neuvostossa keskustellaan avoimesti, kunnioittavasti, rehellisesti

Miesten kuntokoulu

RUNO

Me tulemme ympäri kaupunkia
ikämiehiä ja muutamia nuorempia.
Viikon kohokohta kun pääsee pelaamaan.
Mutta sitä ennen venytellään.

Pertti ja Jani meitä johtaa.
Joka mies kuntoaan hoitaa.
Jokainen omien kykyjensä mukaan.
Punnerrukset, kyykyt, hieä pukkaa.

Ja sitten kenraalit tekemään jakoja.
Molemmiin puolin verkkoa nopsia jalkoja.
Syöttöjä, passeja ja jopa iskuja.
Kukaan täällä ei ole epäonnistuja.

Kannustusta ja hienoa meininkiä.
Me olemme samaa jengiä.
Kuntokoulu, yhdessä nautitaan ilolla.
Hyvillä mielin, täältä ei malta poissa olla.

Jokke



HeiMon peli-illoissa on pelattu mm. perinnepelejä koronaa.

ja luottaen niin toistemme kuin muidenkin ihmisten kanssa. Avoin ilmapiiri luo rohkeutta ja vahvistaa vuorovaikutusta erilaisten ihmisten kesken.

Koko toimintansa ajan HeiMo-neuvoston apuna ja mukana ovat toimineet Mediapajan nuoret opiskelijat ja Moi-ryhmän monikulttuuriset nuoret, jotka ovatideoineet, videoineet ja tuoneet kuuluville nuorten ääntä suunnitelmissa. Loistava esimerkki yli sukupolvien onnistuneesta yhteistoiminnasta! Nuoret osaavat ja osallistuvat, kun heille annetaan mahdollisuus toimia vahvuksiensa mukaan heitä kiinnostavissa asioissa.

HeiMo-neuvoston vetäjänä ja koordinaattorina on alusta pitäen toiminut monikulttuurinen ohjaaja Marjo Mattila. Hän sai parikseen

viime vuoden lopulla maahanmuuttajatyön koordinaattori Birgitta Ylilehdon.

HeiMo-neuvoston toiminta on nuorta. Tavoitteet ovat kirkastuneet ja usko toiminnan tarpeellisuuteen vahvistunut. Vuoden 2021 teemaksi valikoitui ”Kestävä kehitys”, jonka sisältöä vielä kirkastetaan. Se pitää kuitenkin sisällään mm. monikulttuurisuuden, maahanmuuttajien syrjäytymisen ehkäisemisen ja heidän kotoutumisensa. Näihin asioihin panostetaan erilaisilla toiminnoilla, jolloin ne tuodaan konkreettiseksi toiminnaksi vahvistaen asetettuja tavoitteita. Koronan jälkeinen aika näyttää, mitä muuta HeiMo-neuvoston taholta on odotettavissa.

Tule mukaan toimintaan!

HeiMo-neuvoston jäsenet
Raija Saarela
Marju-Riitta Salonen

HEI YRITTÄJÄ, KUNTA- VAALIEHDOKAS TAI ILMOITTELUSTA VASTAAVA

Ole mukana 25.3.
ilmestyvässä
lehdessä!

Jakelumäärä 18 000 kpl

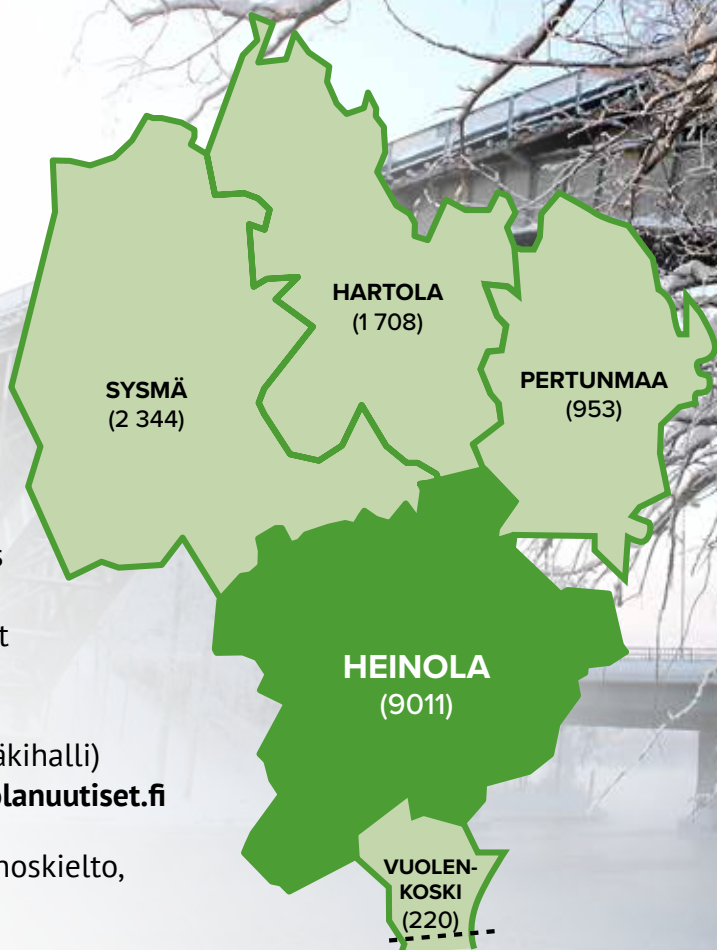
Posti jakaa 14 250 kpl:

- Heinolaan
- Sysmään
- Hartolaan
- Pertunmaalle
- Vuolenkoskelle

Painettu lehti on saatavissa myös seuraavista jakelupisteistä:

- Heinolan ja Kuortin ABC-asetat
- Heinolan Citymarket
- Vierumäen Matkakeidas
- Suomen Urheiluopisto (Vierumäkihalli)
- Sekä luettavissa verkossa heinolanuutiset.fi

Huom. Osoitteisiin, joissa on mainoskielto, ei posti jaa lehteä.



Heinolan uutiset

Heinolan Uutiset 2021

Ilmestyy Keskeinen teema

- to 18.2. Hyvinvointi/kuntoilu
- to 25.3. Liikenne + rakentaminen
- to 15.4. Rakentaminen
- to 20.5. Kesälehti

YHTEYSTIEDOT

Ota rohkeasti yhteyttä myyntiin ja varaa oma paikkasi ajoissa:

ilmoitus@heinolanuutiset.fi

Marko Latvanen, 0400 777 717

Mediatiedot: heinolanuutiset.fi

Lähetä hyvä juttu tai juttuvinkki:

toimitus@heinolanuutiset.fi

Etsinnässä mökkitontti (tai mökki)

Ruotsalaisen/Konniveden rannalta esim. Heino-
lasta. Sijainti mielellään kohtalaisen matkan
päässä 4-tieltä.

- rakentamaton tai purkukuntoinen mökki
- tai uusi, talviasuttava mökki sähköllä
- tai ranta länsi/etelä

Olethan yhteydessä, jos sinulla on tarjota
kuvauksen kaltainen tontti (tai mökki).

Jouki Puurtinen, jouki.puurtinen@gmail.com,
p. 040 839 3396

Esimerkki vaali-ilmoituksesta

Nro

Ehdokkaan
nimi

Hinta 100 € (sis. alv:n)

- TOISTOALENNUS -15%

Varaa paikkasi nyt!

myynti@heinolanuutiset.fi

p. 0400 777 717

Reunassa tilaa omille tiedoille
ja logolle yms. Koko 125 x 42 mm.



Vierumäen kyläkirja "Ollaan Härkälästä
eikä arkalasta" on julkaistu.

Sitä on myynnissä Vierumäen Matkakeitaalla
ja Heinolassa Kymen Viirissä.

Kirjan hinta on 35 €.

Lisää informaatiota numerosta 040 725 0647.

Sarjakuvat ja ratkaisut



L	I	H	A	L	U	O	D	E	H	A	N	S
A	T	E	R	I	A	M	V	I	E	R	O	A
O	K	R	A	I	M	I	J	Ä	L	E	K	A
T	U	U	L	E	T	O	N	T	Ä	Y	S	I
T	U	K	A	L	A	V	I	N	T	Ä	T	T
O	S	A	K	A	S	K	A	V	A	L	T	A
R	E	L	I	K	K	I	A	H	A	S	E	I
T	A	L	T	T	A	S	E	A	N	N	E	O
U	O	U	R	I	S	R	E	K	A	T	O	S
T	A	T	A	R	L	A	K	I	S	A	T	O
K	L	I	O	T	I	T	A	I	N	U	P	O
S	U	P	I	V	A	S	T	A	R	A	N	N
A	S	U	S	T	E	A	U	L	A	I	N	T
O	T	S	A	L	A	T	V	A	M	Ä	T	Ä
S	O	U	T	A	A	A	A	S	I	A	T	S

Anagrammi	Kuvavihje	
ELVIS	ILVES	H
RITVA	VIRTA	E
LAISKA	KAILAS	I
LIVENÄ	VÄLINE	N
LEAN IHO	HEINOLA	O
KISSAPIRU	SUKSIPARI	L
SYÖ TAVIA	YÖTAIVAS	A
TASALITRA	RATASILTA	N
TUUMAILLA	LUMILAUTA	U
SOTATIEDE	TAIDETEOS	U
ORPO TAKKI	PORTAIKKO	T
NUORI LAJI	RUNOILIIJA	I
ENSI JAHTI	HEIJASTIN	S
TÄSSÄ VEIJO	JÄÄVEISTOS	E
TARUN LINNA	LINNUNRATA	T



Miltä kuulostaisi asuntoesittely kotisohvalta?

Asunnon myyjänä saat etäesittelymme ja voimakkaan somemarkkinoinnin avulla entistäkin laajemman näkyvyyden kodillesi. Suuntaamme vahvaa mainontaa Uudellemaalle, Helsinkiin, Tampereelle ja Lahteen.

OP Koti Etäesittely on helppo ja turvallinen tapa tutustua asuntoon. Välittäjämme esittelee asuntoa videoyhteyden avulla, ja voit kysyä kysymyksiä chatin kautta. Ostaja voi tutustua asuntoon vaivattomasti etäisyyksistä ja arjen kiireistä huolimatta.



Tuula Hietanen
LKV, LVV
040 172 1338



Satu Hirvivuori
050 466 3573



Linnea Messo
050 517 7286



Henriikka Pekkola
LKV
040 486 5592



Heikki Raitanen
myyntijohtaja, LKV
kaupanvahvistaja
040 664 7570



Tykkää sivustamme
Facebookissa
@OP.Koti.paijathame

OP Koti Päijät-Häme Oy LKV
Savontie 7, 18100 Heinola
puh. 010 256 7740
op-koti.fi

