

Heinolan Uutiset

LIITTEENÄ
Heinolan
kansalaisopiston
kevään 2024
opinto-ohjelma!



SVU 4

KUUKAUDEN VIERAS
Sirkka Suomi
Tehtävänä taistella
ihmisten puolesta

MÖNKIJÄN LISÄVARUSTEET



Verkkokauppa WWW.LATVO.FI
Vuokrattavat laitteet RENT.LATVO.FI
LATVO OY | Veitsillantie 84 | 19110 Vierumäki
antti@latvo.fi | 044 5354 379
Soitathan ennen vierailua.

LATVO
HYDRAULICS

LOMAVIIKKO 6 VIERUMÄELLÄ

Upea Vierumäki Golf Resort
-huoneisto kuudelle henkilölle
pe 2.2. – pe 9.2. | Hinta vain 950 €/vko



Ota yhteyttä ja kysy lisää!

0400 490 606, Jari | 044 335 3852, Marko
jalemalaoy@gmail.com | Heinola

Jale
Mala

LOMA-ASUNTOVUOKRAUS

Nauti vaivattomasta
lomasta!

KOYTEEMME:
VIERUMÄKI ■ KATINKULTA

Jyrängön liikekeskuksesta

MYYDÄÄN
tai vuokrataan

5 erillistä liiketilaa
36 m² – 500 m²



esim. KAUPPA • VARASTO • TOIMISTO
• PARTURI-KAMPAAJA • HIEROJA
• TALVISÄILYTYS • VÄLIAIKAISVARASTO
KESKUSKATU 22, HEINOLA
puh./whatsapp: 044 335 3852
tinvest@phnet.fi

**Glögi- ja
piparitarjoilu**
18.-21.12.2023
klo 9-14

**Tervetuloa nykyiset ja
uudet asiakkaat!**

Olemme joululomalla
25.-31.12.2023

Päijät-Hämeen Tilitoimisto Oy
Auktorisoitu taloushallintoliiton jäsenoimisto
Koulukatu 17, 18100 Heinola

Taloushallintoa ja isännöintiä

Joululahjat

Pop Up - Käkipuodista

Avoinna: 15. ja 16.12. klo 9-12
Kauppakatu 9 (2. krs), Heinola

Käkisalmi-aiheinen
Seinäkalenteri

A4-kalenteri
myynnissä myös
käteismaksulla:

- Ainomaria
- Kaupunginmuseo
- Taidemuseo
- Memorosa
- Valokuvaamo Irma
- Siltasaari



*Glögiä
ja
pipareita!*

*Erä
karjalan-
piirakkoita
5 € / 5 kpl*

Koko perheen
Sanaselityspeli
karjalaisista
sanonnoista



Karjala-aiheiset
Kukkuset lapaset
-neulontapaketti



Verkossa: kakisalmi.fi/kakipuoti Käkisalmi-säätiö

PÄÄTOIMITTAJALTA

Vastuullisuus vaatii tekoja – joulunakin

Vastuullisuus on sana, joka on vallannut paikkansa keskusteluissa ja päätöksenteossa ympäri maailmaa. Kyseessä ei ole enää pelkkä muotisana, vaan se on muuttunut elintärkeäksi periaatteeksi, joka ohjaa niin yksityisiä yrityksiä, julkista sektoria kuin yksittäisiä kuluttajiaakin.

Ympäristöllinen vastuullisuus on ehkä kaikkein kiireellislin ja näkyvin osa vastuullisuutta. Ilmastonmuutos ja luonnonvarojen ehtyminen ovat vakavia uhkia, jotka vaativat ripeitä toimia. Yritysten on vähennettävä päästöjään, investoitava uusiutuvaan energiaan ja edistettävä kestävää luonnonvarojen käyttöä. Samalla jokainen yksilö voi tehdä osansa pienentämällä hiilijalanjälkeään ja kannustamalla muita samaan.

Moni mieltää vastuullisuuden ja siitä huolehtimisen päättäjien ja suuryritysten tehtäväksi. Toki on niin, että lainsäätäjien ohjauksella on suuresti merkitystä sille, miten kulumme. Ja vaikuttaahan se nurinkuriselta, jos yksittäiselle kuluttajalle Suomessa saarnataan vastuullisuudesta samaan aikaan, kun maailmalla monet suuryritykset saastuttavat ja tuhoavat luonnonvaroja ennennäkemätöntä tahtia.

Yksittäisillä valinnoilla on kuitenkin merkitystä, sillä yritykset tuottavat sitä mitä kuluttajat ostavat. Ehkäpä tänä jouluna sitä voisi miettiä omia lahjahankintojaan hieman tarkemmin? Maailma on täynnä tavaraa, joten onko sitä tarpeen tuottaa vielä lisää? Mitäpä jos hankkisitkin tänä vuonna ai-neettomia joululahjoja? Jos siis lahjoja on ylipäänsä tarpeen edes hankkia. Pohjimmiltaan joulussa kun ei ole kyse lahjojen antamisesta tai saamisesta, vaan yhdessäolosta läheisten kesken. Muistetaan siis vastuullisuus joulunakin.

VIERASKYNÄ

Levollista joulua

On jouluyö, sen hiljaisuutta yksin kuuntelen ja sanaton on sydämeni kieli Vain tähdet öistä avaruutta pukee loistaen ja ikuisuutta kaipaa avoin mieli.

– Kassu Halonen & Vexi Salmi
Näin sydämeni joulun teen –

Toivotamme toisillemme usein rauhallista joulun aikaa. Joillekin ikääntyneille rauhan toivotus tulee tarpeeseen (kukaan ei ole niin kiireinen kuin eläkeläinen, totesi eräs) ja toisilla sitä rauhaa (=yksi-näisyyttä) on tarjolla normaalissa arjessakin liikaa. Yksinäisyys ei toki ole vain ikäihmisten ongelma, eikä toisaalta yksinäisyyden kokemusta esiinny vain yksinasuvilla. Ikääntyessä kuitenkin sosiaaliset verkostot harvenevat ja muuttuneet elämäntilanteet kuten eläkkeelle jääminen tai puolison/ystävän menetyminen lisäävät riskiä yksinäisyyden kokemukselle. Eläkkeellä oleva psykologi Pirkko Lahti toteaa, kuinka tärkeää on muistaa pitää

huolta olemassa olevista ystävyys-suhteista ja toisinaan olla myös itse aktiivisempi osapuoli, soiton odottamisen sijaan. Toisinaan tarvitaan lisäksi myös varsinaisia palveluita. Mukaan lähteminen tapahtumiin ja ryhmiin on myös hyvä keinoa torjua yksinäisyyden kokemusta ja saattaa johtaa uusiin kohtaamisiin myös kypsemmällä iällä.

Joulua edeltävä aika onkin otollista aikaa tapahtumien suhteen. On tarjolla joulumyyjäisiä, konsertteja, joulukahveja, kauneimpia joululauluja jne. Myös monessa palveluasumisen yksikössä on joulusta ohjelmaa tarjolla esimerkiksi koulu- tai päiväkotiryhmien esiintymisten muodossa. Tapahtumissa pääsee osaksi joulun odotusta ja nauttimaan toisten ihmisten seurasta. Oletko jo käynyt katsomassa Heinolan kaupunginmuseossa vanhan ajan joulua tai sukeltanut Kivalterin talon tunnelmaan?

Toisinaan kotoa lähteminen ei

Uusia alkuja

Tuntuuko sinusta koskaan siltä, että kaipaisit elämäsi vaihtelua? Erityisesti näin joulun ja vuodenvaihteen tienoilla? Ylenpalttisten joulusyöminkien jälkeen monen mieleen hiipii vuodesta toiseen toistuva tunne siitä, että vuoden vaihduttua tai viimeistään loppiaisenä alkaa uusi, terveempi elämä. Tipaton tammikuu, ryhmäliikuntatunnit ja karkkilakko pyörivät helposti mielessä jo koko marraskuun alusta alkaneen pikkujoulukauden ajan. Jotkut aloittavat muutoksen jo tapaninpäivänä, kun viimeisetkin suklaakonvehdit ja joulukinkun rippeet on ahdettu ääriään myöten venyneeseen vatsaan.

Monesti näissä elämäntapamuutoksissa tai uusissa aluissa unoh-tuu kuitenkin yksi oleellisen tärkeä seikka: Jatkuvuus. Jos tammikuun kituuttelee vedellä ja riisikakuilla ja rampkaa kaikilla mahdollisilla ryhmäliikuntatunneilla body pumpista reisi-vatsa-pakarajumppaan ja siinä välissä vielä lenkkeilee tammikuun pimeydessä, voi olla varma, ettei innostus jatku helmikuun puolelle. Puhumattakaan kestävästä elämäntapamuutoksesta. Tämä on aistittavissa kuntokeskuksissa ympäri Suomen: Tammikuussa sa-

lit ja jumpparyhmät täyttyvät intoa puhkuvista uusista tulokkaiden uusine ja viimeisen päälle muotia olevine trikoineen. Puhelinten salamavalot tuikkivat kilpaa, kun elämäntapamuutoksesta viestittää selfieiden muodossa ympäri sosiaalista mediaa.

Kuun loppua kohden väki alkaa kuitenkin vähentyä, ja helmikuussa moni uusi tulokas on löytänyt jo jotain muuta tekemistä. Televiossa alkaakin juuri sopivasti alkuvuodesta pyöriä useita uusia sarjoja, joita voi seurata sohvalta uutuumakeisia ja muita herkkuja napostellessa. Ulkonakin on vielä niin pimeää ja kylmää, että hyvällä omallatunnollahan sitä voi peitellä itsensä peiton alle odottelemaan seuraavaa yritystä muuttaa elämäntapojaan.

Uusissa aluissa tärkeintä olisikin tehdä pieniä muutoksia, joita voi ylläpitää omassa arjessaan. Sellaisia, jotka tuntuvat hyvältä, sillä harva meistä jaksaa kiduttaa itseään asioilla, jotka eivät tuo hyvää oloa ja mieltä. Ja miksi kiduttaa itseään? Elämä on liian lyhyt tuhlattavaksi asioihin, jotka eivät tuota mielihyvää.

Itse otin varaslähdön uusiin alkuihin jo joulukuun alussa. Aluk-



si vain kokeiluluontoisesti, sillä en halunnut haukata liian suurta palaa kerralla. Alkusysäyksen jälkeen muutos tuntui yllättävänkin helpolta. Jos muutos epäilyttää, on aina hyvä pitää mielessä, että jo yksikin askel vie kohti uutta. Ja että aina voi ottaa askeleen jos toisenkin taaksepäin, jos siltä tuntuu. Sekin kuuluu elämään.

Hyvää joulun ja uusien alkujen aikaa kaikille lukijoille! ■

Jussi Varjo

Kirjoittaja on Heinolan Uutisten päätoimittaja



Ensi vuonna starttaa Ikäihmistien kulttuuripolku, jonka tarkoitus on monipuolistaa kaikille tarjolla olevaa maksutonta toimintaa ja madaltaa kynnystä osallistua myös niille, jotka yleensä eivät tapahtu-

miin osallistu. Kulttuuripolku rohkaisee lähtemään kulttuurin pariin ja mukaan yhteisölliseen toimintaan. Avaustilaisuus järjestetään WPK-talolla 17.1.2024 klo 13. Kulttuurisillän lisäksi vuoteen on tarjolla yhteisiä kahvihetkiä, kohtaamisia ja toivottavasti osallisuuden kokemusta.

Jos jouluaaton viettoapaikka vielä uupuu ja toivoisit seuraa, HeiMon tiloissa (Kaivokatu 14) vietetään maksutonta yhteisöllistä jouluaattoa vapaaehtoisten voimin klo 14–18. Aatonviettoa ovat mahdollistamassa Jyränkölän Setlementti, Heinolan kaupunki, Heinolan seurakunta, Pekan Leipä ja Dorrit.

Levollista joulun odotusta juuri sinulle!

Heidi Prauda-Knuutila
Ikäihmistien hyvinvointiohjaaja,
Heinolan kaupunki



Lähellä.fi -palvelu tuo järjestötoimintaa näkyväksi.

"Yhdistykset saavat palvelussa toimintansa näkyville maksutta."

toimintailmoituksia kaivataan edelleen, Innanen huomauttaa.

Sari Innanen toivoo myös kuntatoimijoilta aktiivisuutta yhdistysten suuntaan.

– Asikkalan kanssa olemme kääntäneet uuden lehden Lähellä.fi-aktiivoinnissa. Yhdessä hytekoordinaattori **Marja Koiviston** kanssa olemme laatineet kirjeen ja kutsun asikkalalaisille yhdistyksille Lähellä.fi-infoon, joka järjestetään tammikuussa 2024. Tätä konseptia haluan toteuttaa myös alueen muiden kuntatoimijoiden kanssa.

Hyvinvointialueen järjestöavustusten haku on käynnissä 17.12. saakka. Innanen muistuttaa, että ollakseen hakukelpoinen, järjestön on oltava rekisteröitynyt Lähellä.fi-palveluun. Hän lisää, että palveluun rekisteröityminen on tehty mahdollisimman helpoksi.

– Rekisteröityminen on kuin lomakkeen täyttämistä. Selkeät ohjeet auttavat tarvittavien tietojen täyttämisessä.

– Ja minuun voi olla matalalla kynnyksellä yhteydessä, mikäli palvelun käytössä, sinne rekisteröitymisessä tai toimintailmoitusten lisäämisessä on epäselvyyttä. Katsotaan yhdistykseenne tiedot yhdessä kuntoon! Innanen kannustaa. ■

Yhdistystoimijat voivat ottaa yhteyttä Sari Innaseen sähköpostitse: sari.innanen@jyrankola.fi.

Jyränkölän Setlementti toimii Lähellä.fi -palvelun koordinoijana Päijät-Hämeessä. Jyränkölän Setlementti kustantaa myös *Heinolan Uutisia*.

Lähellä.fi-palvelu kasvattaa suosiotaan

Palveluun on rekisteröitynyt Päijät-Hämeessä yli 150 organisaatiota. Valtakunnallisesti organisaatioita on mukana jo yli 2 000.

JUSSI VARJO HU

Toimintaa Päijät-Hämeen alueella koordinoiva **Sari Innanen** Jyränkölän Setlementistä kertoo, että palvelun tunnetuksi tekemisessä Päijät-Hämeessä on päästy kuluneen syksyn aikana kunnolla vauhtiin.

– Olen vieraillut yhdistysilloissa Lahdessa, Orimattilassa, Asikkalassa ja Hollolassa. Lisäksi on ollut muun muassa SoTeKon organisoima järjestöjen ilta Heinolassa sekä yhdistysfoorumi Lahdessa, työssään heinäkuussa aloittanut Innanen kertoo.

Innasan on voinut tavata myös yhdistysten Kohtaamisten aamuissa Heinolassa sekä erilaisissa verkostoissa verkon välityksellä.

– Vastaanotto on ollut pääosin myönteistä, vaikka monelle uuden asian omaksuminen onkin ainakin aluksi ollut haasteellista.

Innanen kannustaa kuitenkin alueen kaikkia yhdistyksiä mukaan alustalle.

– Kannattaa ottaa asia esille yhdistyksen kokouksessa. Lähellä.fi-alustan kautta yhdistykset saavat toimintansa näkyville maksutta. Sivustolla kävijät löytävät sieltä mielekästä

tekemistä, tukea ja apua.

Alustalla mukana olo on entistä tärkeämpää ensi vuonna, kun hyvinvointialueella otetaan alkuvuodesta pilottikäyttöön uusi Tarmoa-palvelu. Palvelu tulee kokoamaan yhteen hyvinvointialueen, kuntien ja kolmannen sektorin hyvinvointia ja terveyttä edistävät palvelut ja toiminnot. Kolmannen sektorin eli yhdistysten tiedot tulevat siirtymään palveluun pääasiassa Lähellä.fi-alustalta.

– Tarmoa-palvelua tullaan hyödyntämään muun muassa hyvinvointialueen palvelunohjauksessa, Innanen tietää kertoa.

Jotta tiedot olisivat mahdollisimman kattavat ja siirtokelpoiset, tulee yhdistysten ilmoittaa Lähellä.fi-palvelussa perustietojensa lisäksi järjestämästään toiminnasta.

– Vaikka rekisteröitymisiä on jo kivasti,

Tanssit WPK-talolla
Kauppakatu 4, 18100 Heinola
Kevät 2024

Torstaisin kello 18-21

Tanssit järjestää Heinolan Tanssikerho ry. www.heinolan-tanssikerho.fi

4.1.	Johanna Debreczeni
11.1.	Teemu Harjukari
18.1.	Minna Äikäs
25.1.	Tuomas Salminen
1.2.	Pepe Niilahti
8.2.	Heikki Koskelo
15.2.	Tino Ahlgren
22.2.	– Ei tansseja –
29.2.	Seija Irmeli & Jani Helenius Duo

Liput 14€ (jäsenet 12€)
Maksu mieluummin kortilla

ETUKORTTI jatkuu; kerää leimoja; täydellä kortilla ilmainen sisäänpääsy.

Jatkuu...

Uimahallin joulunajan aukioloajat
18.–22.12. klo 12–19.30
23.–25.12. suljettu
26.12. klo 10–16

27.–28.12. klo 12–19.30
29.–31.12. suljettu

Vuodenvaihteen aukioloajat
1.1.2024 suljettu
2.–5.1. klo 12–19.30
6.–7.1. klo 10–16

Kynttiläuintia
uimahallilla 11.–22.12.

Wibit
2.–4.1.2024

Yleisöluisteluvuorot jäähallilla
heinola.fi/jaahalli

Koe Heinolan museoiden tunnelmallinen joul

Joulu museoissa 25.11. alkaen
Kivalterin talo ja uutuutena joulupuoti avoinna:
• 25.11.
• 9.–10.12. ja 16.–30.12.
Museot avoinna:
• ti, to–su klo 11–16
• ke 11–18
• suljettuna 24.–25.12.

heinolan museot

heinola.fi/vapaa-aika/museot/

KUUKAUDEN VIERAS SIRKKA SUOMI

Kansalaisopisto tuottaa hyvinvointia kaupunkilaisille

Kansalaisopiston tehtävät ja haasteet ovat muuttuneet.

JUSSI VARJO HU

Vuodesta 2007 Heinolan kansalaisopistoa luotsannut rehtori **Sirkka Suomi** kertoo opiston toimintaympäristön olevan hyvin erilainen kuin 16 vuotta sitten.

– Isoimpia muutoksia vuosien varrella ovat olleet muun muassa vuoden 2015 pakolaiskriisi ja digitalisaation tuomat mahdollisuu-

det, mutta myös haasteet. Kannan huolta heistä, jotka eivät pysy kehityksessä mukana, Suomi toteaa ja lisää:

– Tehtävämme opistossa on vastata näihin ja moniin muihin yhteiskunnan haasteisiin.

Toimintaympäristössä tapahtuneet muutokset ovat tuoneet vuosien kuluessa opistoon uusia toimintamuotoja muun muassa kotoutumiskoulutusta ja nuorten työpaja Mediapajan.

– Uudet toiminnot, kuten Mediapaja, ovat rikastuttaneet ja monipuolistaneet arkea Jyräkölässä, Suomi painottaa.

Aikanaan peruskoulumaailmasta kansalaisopistoon siirtynyt Suomi kokee koko kansalaisopistokentän suurimpana haasteena rahoituksen ja opiskelijamäärien pienentymisen.

– Valtionosuustunnit ovat laskeneet kautta linjan lähes joka vuosi, hän toteaa.

Suuri pudotus on luvassa myös ensi vuonna, kun opistojen rahoituksesta leikataan 14 prosenttia. Suomen mukaan tämä tarkoittaa sopeutumista ja sopeuttamista myös Heinolan kansalaisopistossa.

Hän kertoo, että samalla kun kansalaisopistoihin ja kolmannen sektorin toimijoihin

– Tavoitteemme on kuitenkin sama eli tuottaa hyvinvointia kaupunkilaisille, Sirkka Suomi tähdentää.

Heinolan kansalaisopisto eroaa monesta muusta opistosta myös aktiivisen hanke- ja kehittämistoiminnan osalta.

– Olemme samassa paketissa muutakin kuin pelkkä kansalaisopisto. Haemme vuosittain runsaasti rahaa kehittämistoimintaan, jolla parannetaan kaupunkilaisten hyvinvointia ja alueen elinvoimaa.

Tulevan vuoden suurimpien haasteiden joukkoon lukeutuu valtionosuuksien supistumisen lisäksi kotoutumiskoulutusten tulevaisuus. Heinolan kansalaisopisto on järjestänyt puitesopimuksen myötä kotoutumiskoulutusta Heinolassa jo vuodesta 2016. Sirkka Suomen mukaan kuluvana vuonna opiskelijoiden ohjautumisessa kotoutumiskoulutuksiin on ollut viranomaispuolelta lähtöisin olevia haasteita. Vuoden 2025 TE-uudistus sekä kotoutumislain uudistus tulevat vaikuttamaan siihen, miten muun muassa kotoutumiskoulutukset jatkossa tullaan toteuttamaan Heinolassa.

– Olemme kehittäneet maahanmuuttajatyötä pitkäjänteisesti ja luoneet juuri Heinolan sopivia toimintamalleja. Teemme paljon kotoutumisen edistämiseksi. Huoli ihmisten pärjäämisestä on kova, jos koulutus, ohjaus ja tuki eivät enää jatkossa ole tarjolla lähipalveluina Heinolassa.

Kaiken muun ohella Heinolan kansalaisopistossa ja koko Jyräkönlän organisaatiossa on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota vastuullisuuteen. Vastuullisuusteema ja siitä viestiminen on Suomen mukaan yksi Jyräkönlän keskeisimmistä tavoitteista tulevana vuonna.

– Vastuullisuus ja siitä viestiminen ovat osa meidän sivistystehtäväämme. Se ei ole mikään irrallinen asia vaan osa arkeamme.

Heinolan kansalaisopistolle myönnettiin vuosi sitten OKKA-säätiön vastuullisuussertifikaatti. Suomen mukaan sertifikaatin saaminen ei kuitenkaan tarkoita, että vastuullisuustyö olisi valmis.

– Työ vaatii jatkuvaa ja johdonmukaista kehittämistä. Erityisen iloinen olen siitä, että koko Jyräkölä on mukana vastuullisuustyössä.

Työyhteisö kannattelee

Monipuolisen ja haastavan työn olettaisi asettavan suuresta kokonaisuudesta vastaavalle rehtorille paljon paineita. Suomen mukaan työasiat pyörivätkin silloin tällöin päässä myös vapaa-ajalla. Fyysinen välimatka työpaikalle auttaa Hartolassa asuvan rehtorin irrottautumisessa työasioista. Myös itsensä haastaminen fyysisesti toimii henkireikänä.

– Hiihto talvella, luonnossa liikkuminen, pyöräily, musisointi..., Suomi luettelee keinojaan irrottautua arjesta.

Erityistä kiitosta Suomi antaa myös opiston henkilöstölle ja muille työkavereilleen Jyräkölässä.

– Työyhteisö kannattelee, ei tätä yksinään jaksaisi. Kun on luottamusta ja tunnetaan tangon askeleet, osataan toisia kuunnella oikeassa kohtaa, Suomi kiittelee. ■

Heinolan kansalaisopiston ylläpitäjä Jyräkönlän Setlementti ry kustantaa myös Heinolan Uutisia.

FAKTA

Heinolan kansalaisopisto

- Perustettu: 1933.
- Opetustunteja: Noin 13 500 tuntia vuodessa.
- Toimintamuodot: Kansalaisopisto, kuvataidekoulu, tilauskoulutus, maahanmuuttajatyö, Mediapaja, HeiMo-toiminta, kehittämis- ja hanketoiminta.
- Henkilöstö: Noin 15 päätoimista työntekijää ja lisäksi n. 80 tuntiopettajaa.

kohdistuu säästöpainetta, huudetaan järjestötoimijoita apuun monessa eri asiassa.

– Meidän pitäisi pystyä palvelemaan ihmisiä paremmin, mutta samalla rahoitusta on käytettävissä vähemmän.

Rahoituksen supistuminen ei ole kuitenkaan rehtori Suomen suurin huoli.

– Meidän tehtävämme on taistella ihmisten puolesta. Meidän tulee keskittyä asioihin, joihin voimme vaikuttaa, ja tehtävä selväksi, että osaamisemme on käytettävissä.

Myös koronapandemia oli kova isku opistoille.

– Korona tipautti opiskelijamääriä, eikä vielä ole palattu pandemiaa edeltäviin määriin, Suomi harmittelee.

Samalla hän kuitenkin painottaa, että maailma ympärillä muuttuu.

– Kansalaisopisto ei voi olla kuin toteemi, joka pysyy paikallaan. Meidän pitää jatkaa laadukkaan työmme tekemistä järkevästi. Varsinkin, kun meille on annettu lisää vastuuta ja roolia monella eri rintamalla.

– Kansalaisopisto tarjoaa kaikille ikään katsomatta mahdollisuuden kehittää itseään, Suomi painottaa.

Erityisesti Sirkka Suomi haluaa nostaa esille opiston roolin opitun tunnistamisessa.

– Meillä yhteiskuntana ei ole varaa hukata yhtään osaajaa. Siksi on tärkeää kehittää osaamisen tunnistamista, jolloin omaa osaamistaan voi hyväksi lukea esimerkiksi jatko-opinnoissa.

Osaamisen ja sivistyksen ohella Suomi nostaa esille monelle vieläkin merkityksellisemmän näkökulman.

– Monelle kansalaisopiston ryhmissä tärkeintä on ihmisten kohtaaminen. Meilläkin on opiskelijoita, joille opiston ryhmä on viikon ainoa sosiaalinen tapahtuma. Haluamme ylläpitää ja kasvattaa sosiaalista pääomaa.

Kansalaisopistojärvä tarvitaan monessa

Monessa kunnassa kansalaisopisto on kunnan ylläpitämä. Heinolassa kansalaisopistoa ylläpitää yksityinen toimija, Jyräkönlän Setlementti ry.

”Ryhmissä tärkeintä on ihmisten kohtaaminen.”

KUKA

Sirkka Suomi

- Ammatti: Rehtori.
- Koulutus: Kasvatustieteiden maisteri.
- Perhesuhde: Naimissa. Aikuinen tytär.
- Motto: Kun yksi ovi sulkeutuu, toinen avautuu.

Ota joulu rennosti! Hae herkut lähileipuriltasi.

HYVÄÄ JOULUA!
Toivottaa
Pekan Leivän
väki

Jälleen-
myyjät:
pekanleipa.fi

PEKANLEIPÄ

Leipomomyymälä:
Villenkatu 43, Heinola | P. 03 877 330
Ma-pe 6.30-17, La 8.30-13 (sulj. 25.-26.12.)
Seuraa meitä: @pekanleipa #pekanleipa

DAVID SEIDLER

KUNINKAAN PUHE

Kevään ohjelmistossa:

KUNINKAAN PUHE
TOOTSIE- NUMMISUUTARIT
LOKKI - VIHVERAARAN ANNA
EMMA - KAAOS

ELÄMYKSIÄ
PUKINKONTTIIN
TEATTERIN
LAHJAKORTILLA!

Teatterin lippumyymälä 0600 30 5757 (1,53 €/min+pvm)
ke-la klo 11-17 / ensi viikolla ti-to klo 11-17 • www.lippu.fi

LAHDEN
KAUPUNGINTEATTERI

JYKEN SUURKIRPPIS

"Talo tyhjäksi ja myyntiin"

AVOINNA 14.-20.12.

MA-PE klo 11-17 • LA-SU klo 11-15

Tervetuloa! Kahvitarjoilu
joka päivä

Tavarat lähtee "sikahalvalla"

1€ 2€ 5€ 10€ 20€
...jopa ilmaiseksi! 😊

Keskuskatu 22 • Jyrängön Liikekeskus • 040 5121 066

HAE JOULUMIELI, lahjat ja herkut Heilasta!

Tervetuloa jouluisille ostoksille Heilan notkuvien
hyllyjen äärelle. Persoonalliset lahjaideat ja pikantit
makuelämykset ovat nyt parhaimmillaan.

JOULULOUNASBUFFET
to-pe 14.-15.12. klo 11-16
Varaa pöytä p. 010 239 2397

Herkulliset
jouluruokakassit
varattavissa!

heila Heila lähiruokatori,
Työmiehentie 35, Heinola heilan.fi

Heinolan Voimisteluseura ry

JOULUNÄYTÖS 17.12.

KAILAS-TALO KLO 17

Tervetuloa juhlistamaan seuran syyskauden
päättöstä ja nauttimaan upeista joukkuevoimistelun
ja harrasteryhmien esityksistä!

Liput 10 €/aikuinen
Alaikäiset veloituksetta maksavan aikuisen seurassa.

Kahvio ja ovet yleisölle avataan **klo 16.15.**
Tapahtumassa vain käteismaksu.

www.heinolanvoimisteluseura.fi

**Kevätkausi
2024
alkaa
8.1.2024**

Ilmoittautuminen
Voimisteluseuran
kevätkaudelle 2024 on
käynnissä.

**Ilmoittaudu ja
varmista paikkasi
kevään ryhmissä!**

Tuntikalenteri ja ohjeet
ilmoittautumiseen
seuran nettisivuilla.

TARVIKEKESKUKSEN Joulutarjoukset!

**JOULUPUKKI
VIERAILEE
MYYMÄLÄSSÄ
LAUANTAINA 16.12
KLO 10-14**



KUUSENPALLO
12 kpl/pkt



295
PKT

(3,95)

LATVATÄHTI
Hopea



195

(2,50)

**FINNLUMOR
KUUSENVALOSARJA**

- 10 kpl renkaasta roikkuvaa valoketjua
- Jokaisessa 20 kpl lämpimän valkoista microLEDiä
- Pituus n. 2 m.
- 5 m liitosjohto muuntajalle
- Sisä- ja ulkokäyttöön



1195

(12,95)

**WINTERIA
KUUSENJALKA**
Tähti



2295

(24,95)

TORTTUMUOTTI
2 kpl/pkt
(3,20)



295
PKT

**XL PAISTO-
MITTARI**



295

(4,95)

**EASY COOKING
SÄHKÖ-
SAVUSTIN**
1100 w



59€

**MUSTANG
SYTYTYSPUSSI**
100 kpl/pkt



595
PKT

(7,95)

**PREGO
INFRAPUNA
LÄMPÖMITTARI**



1295

(19,90)

**LUMIHARJA
JÄÄRAAPALLA**



5€

(6,95)

LASINPESUNESTE
-20C • 4L



595

**LIUKUESTE
KENKIIN M-XL**



(8,95)

795

**SOFTSHELL-
RUKKASET**



(19,95)

**MAKITA
AKKUPORAKONE-
SETTI**

*sis. akkuporakone, 2Ah akku, akkulaturi ja säilytyslaukku



99€

**LED
JUHLAKYNTTILÄ**

- Hämäläkytkin
- 6 h ajastin



295
KPL

4 KPL

10€

(3,95)

**POLAR
ÖLJYKYNTTILÄ**
punainen • 55 h
6 kpl/pkt (6,50)



595
PKT

Loppuvuoden ajan
minkä tahansa kynttilän
tai ulkotulen ostajalle
kaasusytäkari kaupan päälle!

KINKKUARVONTA!

**ARVOMME 2 KPL
JUHLA-
KINKKUJA**

(3 KG • pakaste)

Palauta kuponki myymälään viimeistään
17.12.2023 ja osallistut arvontaan!



NIMI: _____

PUH.: _____

**ITÄ-HÄME TALON
TARVIKEKESKUS**

AVOINNA MA-PE 9-18, LA 9-16, SU 11-16
Kirjanpainajankatu 1, 18100 Heinola • p. 0400 399 444

Tarjoukset voimassa 24.12.2023 asti tai
niin kauan kuin varattuja erä riittää.

Klarna f



Heinolan moottorikerho on toiminut jo 70 vuotta

Moottoripyöräurheilun erikoisseura Heinolan Moottorikerho ry saavutti tänä vuonna 70 vuoden iän.

TUOMO SEPPÄNEN

Vuonna 1953 rekisteröity yhdistys liittyi samana vuotena Suomen moottoriliiton jäseneksi ja on siitä lähtien toiminut lajista kiinnostuneiden etujärjestönä Heinolassa. 1950-luvulla ja 1960-luvun alkuvuosina HeMK ry kuului jäsenenä myös Suomen moottoriveneiliittoon. HeMK ry:n perustava kokous pidettiin 4.5.1953 ravintola Manelin kabinetissa.

HEINOLAN MOOTTORIKERHO on Suomen mittapuun mukaan jäsenmääriltään pienimpiä toimijoita, mutta saavutuksiltaan kerho kuuluu valtakunnan kärkipäähän. Heinolan Moottorikerho on järjestänyt vuodesta 1992 lähtien viisi motocrossin MM-osakilpailua ja viisi Enduron MM-osakilpailua sekä molempien lajien kaksi EM-osakilpailua.

Ratamerkkien sisäpuolella kerhon urheilijat ovat saavuttaneet muun muassa neljä maailmanmestaruutta: **Mika Saarenkoski** kaksi enduron joukkuemestaruutta 2000-luvun alkuvuosina ja **Lasse Kurvinen** kaksi Flat Trackin maa-

ilmanmestaruutta 2020 ja 2021. Näiden menestysten lisäksi **Tuukka Saari** kruunattiin enduron nuortensarjan Euroopan mestariksi vuonna 1997.

Heinolan Moottorikerhon toiminnan kulmakivi sen perustamisesta aina 1990-luvun alkuvuosiin oli helluntaisin järjestetyt maarata-ajot Heinolan raviradalla. Nämä tapahtumat kasasivat helluntaisin raviradan lehtereille parhaimmillaan reilusti yli 3 000 katsojaa.

Kerhon alkuvuosina ravirataa kiersivät kilpailumielellä paikkakunnan taksit ja kuorma-autot yhdessä valtakunnan parhaiden moottoriurheilijoiden kanssa. Heistä mainittakoon autourheilun legenda **Curt Lincoln**.

1990-luvulta lähtien maarata-ajon harrastaminen hiipui ja Heinolan Moottorikerhon toiminnan keskipiste siirtyi Komostenkylän motocross-radalle. 1990-luvulta lähtien Heinolan Moottorikerhosta kasvoi näkyvämpi kansainvälinen toimija, ja kerhon järjestämät tapahtumat ovat täyttäneet paikkakunnan majoituskapasiteetin aika ajoin pullolleen ja muuttaneet kaupungin katujen puheensorinan hetkellisesti kansainväliseksi.

JUHLAVUOTTAAN Heinolan Moottorikerho juhlisti järjestämällä toukokuun lopulla enduron MM-osakilpailun ja elokuussa virallisena



”Toiminnan kulmakivi oli helluntaisin järjestetyt maarata-ajot Heinolan raviradalla.”

Heinolan moottorikerhon toiminnan perusta valettiin raviradan kavio-uralle. Helluntaiset maarata-ajot kasvattivat kerhosta kansainvälisen toimijan. Kuvassa kilpakoneluokan startti 1960-luvun alkuvuosilta.

juhlakilpailuna motocrossin SM-osakilpailun.

Kerhon juhlavuoden kruunasi motocrosskuljettaja **Sampo Rainio** voittamalla motocrossin MX2-luokan Suomen mestaruuden.

HeMK:n toiminnan 70-vuo-

tenen taival on niputettu 240-sivuiseen kirjaan nimeltä *Heinolan moottorikerhon tarina*. Tämä kirja julkaistaan joulukuun aikana.

HeMK:lle myönnettiin Heinola-mitali kaupungin itsenäisyyspäivän juhlassa 6.12.2023. ■





AUTOMUSSALO
HOLLOLA

”Positiivisella tavalla murskaa stereotypiat autokauppiaista.”
- Christer -





www.automussalo.fi



Lue lehti myös verkossa: heinolanuutiset.fi

Yhteisöllinen joulu-aatto

Su 24.12.

klo 14-18

HeiMossa,

Kaivokatu 14

Tarjolla pientä syötävää
ja jouluista tunnelmaa.

Tapahtuma on
maksuton.



Heinola
Heinolan seurakunta



Keilahalli Valopallo on muutakin kuin keilailua

TUOMO SEPPÄNEN

1980-luvun alkuvuosina Heinolan Reumantielle, entiseen Mattisen teollisuuskiinteistöön, perustetusta keilahallista on kasvanut pieni-
muotoinen viihdekeskus.

Keilahalli toimi nimensä mukaisesti pelkäästään keilailun suorituspaikkana useiden eri toimijoiden vetämänä aina tälle vuosituhannelle. Keilailuharrastuksen hienoisesti hiipuessä keilaratojen yhteyteen kasvoi ensin biljardisali ja myöhemmin mukaan otettiin myös darts, kansan syvissä riveissä pubi-
tikanheittona tunnettu laji.

HEINOLAN KEILAHALLIN viihdekeskusta pyörittää nykyisin Heinolan Valopallo Oy, jonka peräsimessä häärää lahtelainen yrittäjä **Henrik Lohtander**. Keilahalli Valopallo työllistää Lohtanderin lisäksi yhden vakituiseen työntekijän. Keilailu on Valopallo Oy:n perustoiminto vieläkin, mutta kaksi muuta harrastusvaihtoehtoa alkavat ottaa sijaa

keilailulta. Biljardi onkin noussut yrityksessä tuottoisimmaksi toimintamuodoksi.

– Kulurakenne huomioiden biljardi on näistä kolmesta lajista tuottoisin. Keilailu on kuitenkin toiminnan perusta. Jos olisi pelkäästään biljardisali ja darts, niin kylähän sekin kantaisi, mutta silloin tämä olisi vain yhden miehen hommaa, tietää Lohtander.

Heinolan viihdekeskuksen kaikki kolme lajia mielletään yleisesti vapaa-ajan harrastuksiksi. Jokainen laji on kuitenkin myös vakavasti otettava urheilulaji ja kaikissa kamppailaan jopa maailmanmestaruuksista.

VALOPALLON TILOISSA kilpaillaan paremmuudesta. Biljardissa on kahdesti viikossa viikkokisat, darts-
väki kokoontuu talviaikaan myös viikoittain kilpailumielellä ja keilahallin puolella pyörii jonkinasteinen kilpailu kaiken aikaa. Kilpailuvietti onkin vahvasti näkyvissä Valopallon tiloissa.

– Kyllä kilpailu näkyy biljardi-



Keilailu on Heinolan Valopallo Oy:n perustoiminto, vaikka harrastus on hiipumaan päin.

harrastajissakin. Kyllä siellä taistellaan pisteistä ja suurin osa darts-
väestäkin tulee heittämään voitaakseen, Lohtander vakuuttaa.

KEILAHALLIN perustamisaikaan 1980-luvulla kilpakeilailu, ja sen myötä lajiharjoittelu, oli se, joka piti hallia pystyssä, mutta nykyisin viihdekeilailu on keilahallin toiminnallinen perusta.

Viime vuosituhannen loppuvuosina lauantait oli pyhitetty pelkäästään kilpakeilailulle, mutta nykyisin lauantaina keilahallilla pelkää-

tään hohtokeilataan.

– 1980-luvulla kahdeksan rataisen halli oli kilpailuvuoroilla varsin usein loppuunmyyty ja harjoitteluvuoroillekin piti aika ajoin jonottaa. Tänä päivänä pienempikin halli riittäisi, arvelee Lohtander.

TAAKSE JÄÄNYT pandemia-aika kurtti muiden ihmisten vapaa-ajasta kilpailevien yritysten tavoin myös Heinolan keilahallia. Valopallo Oy:n toiminta on palautunut pandemiaa edeltävälle tasolle ilman mitään erityistoimenpiteitä, tietää Lohtander.

– Onhan toipuminen pandemias-
ta ollut oma hommansa. Loppupe-
lissä ei siinä hirveän paljon pitänyt hommia tehdä, sillä hyvin on po-

rukka löytänyt takaisin. Varsinkin hupikeilailupuolelle. Kilpakeilailussa menee huonommin, se vähe-
nee kaiken aikaa. Heinolan kokoi-
seen kaupunkiin riittäisi kuusira-
tainenkin halli, toteaa yrittäjä, joka hakee ilmiölle laajemman perspek-
tiivin.

– Keilailuharrastuksen vähene-
minen on koko valtakunnan laa-
juinen ilmiö. Ihmiset pitävät kuk-
karon kiinni.

Vaikka Heinolan keilahalli Valo-
pallon kaikki toiminnot ovat ns. sesonkilajeja, joita harrastetaan etupäässä talvisin, pitää Lohtander hallin avoinna myös kesä- ja elo-
kuussa supistetuilla aukioloajoilla. Heinäkuussa ovet pysyvät lukittui-
na kaiken aikaa. ■



Kuvat: Tuomo Seppänen

Dartsin viikkokilpailut kasaavat lajin harrastajan yhteen kerran viikossa. Myös biljardipöytien ympärillä riittää pelaajia.

Jyränkölän vapaaehtoistyön johtajalle Suomen Leijonan ansioristi

Tasavallan Presidentti on myöntänyt Jyränkölän Setlementin vapaaehtoistyön johtaja Teija Naakalle Suomen Leijonan ansioristin.

JUSSI VARJO HU

Yksilöiden ja yhteiskunnan kan-
nalta tärkeää työtä heinolalaisessa Jyränkölän Setlementissä johtava ja kehittävä **Teija Naakka** kertoo vapaaehtoistyön olevan merkityk-
sellistä paitsi autettavalle, myös va-
paaehtoisille itselleen.

– Vapaaehtoistyö on kuin mah-
dollisuuksien meri, joka tarjoaa tilaisuuksia löytää uusia juttuja ja kehittää itseään. Pitkiäkin työuria

tekevät vapaaehtoiset ovat aktiivi-
sia toimijoita, joilla riittää toimin-
takykyä ja auttamisenhalua.

NAAKKA KUVAALEE vapaaehtois-
työn antavan tekijöilleen mah-
dollisuuden viettää aikaa muiden
kanssa ja kohdata muita saman-
henkisiä.

– Monet haluavat kokea tar-
peellisuuden tunnetta vielä eläke-
iässäkin tekemällä merkityksellis-
tä työtä ihmisten auttamiseksi. Ja
toki on ihmisiä, joille toisten aut-
taminen ja välittäminen on itses-
tänselvyys läpi elämän.

Yksilötason lisäksi Naakka nä-
kee vapaaehtoistyöllä olevan suu-
raa merkitystä myös laajemmin yhe-
teiskunnalle.

– Vapaaehtoiset toimivat tie-
donvälittäjinä haastavassa palve-
luviidakossa. He kuuntelevat, nä-

kevät, ymmärtävät ja luovat toivoa
siitä, että yhdessä selvitään. He vä-
littävät ja osaavat avata suunsa oi-
keassa kohtaa. Vapaaehtoiset ovat
rohkeita vaikuttajia, Naakka ti-
ivistää.

JYRÄNKÖLÄN SETLEMENTISSÄ on
tällä hetkellä 135 vapaaehtois-
työntekijää. Vapaaehtoistyön kirjo
on laaja: Jyränkölässä vapaaehtoi-
set voivat toimia mm. ulkoilu- ja
juttuseurana, digihelpparina, asi-
ointiapuna, kulttuurikummina,
ryhmänohjaajana, saattohoidon
vapaaehtoisena ja tapahtuma-
avustajana.

*Jyränkölän Setlementti kustantaa
Heinolan Uutisia.*



Jussi Varjo

KCITYMARKET

HEINOLA

HERKKU-
KAUPPA &K HALPA
KAUPPA...

Tehdään uutta teille!

UUDISTUVA HEINOLAN CITYMARKET

Jouluviikolla Remonttimiehet väistyvät sisätiloista antaen rauhan jouluostoksille. Talo täynnä herkullisia lahjaideoita. Uusi kassaosastomme odottaa Joulukiireitä.

*Myymälässä
työt jatkuvat
joulun jälkeen*

- Sähkötöiden tekoa
- Ilmanvaihtokanavien asennusta
- Lattian hiontaa

Uutta tulossa!

Viikko 1-3: Uudistamme pakatun liha- ja lihajaloste-osaston

Viikko 4: Aloitamme uuden hedelmä- ja vihannes-osaston tekoa

Viikko 4-7: Rakennamme uutta maitotalousosastoa

Viikko 5-6: Uudistamme kemikaali-osaston

Viikko 4: Liha- ja kalapalvelulinjasto suljetaan. Rakennamme uudet taustatilat ja kylmiöt

KCITYMARKET
HEINOLA



RAKENNUSLIIKE
V. MÄTTÖLÄ OY

Citymarketin henkilökunta ja Rakennusliike V. Mättölä Oy:n rakennusmestari miehineen ja aliurakoitsijoineen toivottaa kaikille rauhaa Joulukuukauden aikaa ja hyvää joulua.



Palvelemme teitä koko remontin ajan!

REMONTTI VALMIS 30.4.2024.

HEINOLA

Hevossaarentie 1, puh. 0105385600

MA-PE 8-21

LA-SU 8-20

KUULUMISIA KIRKON KULMILTA

Tällä palstalla Heinolan seurakunnan
työntekijät valottavat seurakunnan arkea.

Joulupöytä on katettu lahjoilla ja kuusen alla on lisää

Yksi joulun toivelahja voi olla iloinen ja onnellinen jouluaattoilta. Se ei välttämättä ole yksinkertainen toteuttaa vaikka koostuukin aika tavallisista asioista, kuten paikka, jossa ollaan. Useimmille se on koti. Lisäksi tarvitaan valoa ja lämmintä, kattausta, kynttilöitä, ehkä kukkiakin, jouluruokaa, tunnelmaa ja yhteyttä muihin ihmisiin. Näitä ei ole aina kaikille yhdellä kertaa ja samalla hetkellä saatavilla, mutta jos lasketaan yhteen ”menneet ja tulevat” ja lisätään siihen ”nyt”, niin kyllä aika paljon saa kokoon. Joitakin ihmisiä voi olla paikan päällä ja osa jouluvieraitamme voi olla jo muistoksi muuttuneita tai ruokaseuraa ilmaantuu pöytään ystävien antamien lahjojen kautta. Jos kaikkea ja kaikkia ei ole paikalla niin kuvitellaan loput, annetaan tarinoiden kertoa ja äännetömän puheen pulputa.

Pöydän kattaminen

Hienot kristallikruunut kirkossa kiehtoivat aikoinaan mielikuvitusta ja antoivat suuren juhlan tunnelman. Mutta nyt, kotona ollaan! Tupaantuliaislajiksi saatu kristallikruunu onkin loistojuttu ja sopii tähän hetkeen. Katetaan joulupöytä kristal-

likruunun kirkkauden alle kaapeista löytyneillä lahjatavaroilla. Katsotaan mitä kaikkea olemme vuosien mittaan saaneet lahjaksi.

Pöytäliina löytyy heti. Levitetään pöydälle hohtavan valkoinen satiiniiniina, johon on kirjailtu hopealangalla lumihuuteita. Oikeasti pöytäliinaa ei ole vielä olemassa, mutta unelmoin sellaisesta. Sen virkaa saa hoidella suuri, harmaa pellavaliina, se on saatu lehtien tilauslahjaksi. Liinan päälle katetaan puolitusinaa häälahjaksi saatuja Villeroy & Boch -lautasia. Jos vieraita tulee enemmän niin heille on Arabian Pekka-lautaset, jotka edellisen asukas oli jättänyt astiakaappiin. Lautasten ympärille asetellaan kaikki syntymäpäiviksi saadut pöytähopeat. Chippendalet ja Tähtäsarjat kehiin! Niillä lahjan antaja on osoittanut erityistä arvostusta lahjan saajaa kohtaan ja itse aterimet edustavat nyt kunniavieraita! Luumusoppaa varten löytyy ylimmältä hyllyltä nimipäivinä saatu punainen, tulppaanin muotoinen kristallikulho, miten hieno se onkaan! Se saa olla samalla joulukukkana.

Ja entäpä työkaverit, mitähän heille kuuluu? Heiltä saatu hopeinen kauha pääsee joulupuuron jakoon. Kanelisokeria puuron päälle

ripotellaan koulujen välisissä henkissä kilpailuissa voitettulla palkintolusikalla runonlausunnasta, ”Sirkka lauloi lystiksensä oman intonsa iloksi...” Kylläpä silloin olikin mukava opettaja, hän kun huomasi lahjamme ja harjoitutti meitä kilpailemaan. Juomalasejakin löytyy joka janoon. Kristallilaseja haettiin välillä tuttuun kanssa yhteisillä retkillä Tallinnasta Mustamäen torilta asti ja annoimme niitä sitten toisillemme lahjoiksi, että siinä on nyt kaikki kristalliyrtävät mukana kattaussessa. Tervetuloa! Miten mukavia muistoja lasien hankkimiseen liittyykään, korvissa kuuluu vieläkin se kristallin kilinä, jolla myyjä vakuutteli meitä niiden aitoudesta! Tunnelmavalaistus syntyy hetkessä, kun valmistujaispäivänä saatu hopeinen kynttilänjalka, jossa on kolme haaraa, nostetaan pöytään. Serkun antamat mehiläisvahakyttilät sopivat siihen täydellisesti, sitten raapaistaan tulitikku, tulkoon valkeus!

Viimeistellään pöytä ja lisätään kattauksen koristeeksi heinolalaiselta Jooseppi Forssellilta saatu hirtiveistos, se on annettu aikoinaan pienen vauvan syntymälahjaksi. Hirtiveistos tuo mukanaan joulukattaukseen kaikkien muidenkin

syntymäpäivät ja koko metsän väen juhlimaan kanssamme joulun suurta syntymäjuhlaa. Varpusillekin on laitettu lintulaudalle siemeniä valmiiksi jouluaamua varten.

Kuusen alla näkyy olevan iso paketti, jossa lukee ”Kaikille”. Lauletaan yhdessä ”Joulupuun rakennettu” ja kuunnellaan tarkasti laulun sanoja.

Kurkistetaan joulukuusen alle

Tarkemmin katsottuna joulukuusen alla oleva paketti, se joka on ”Kaikille”, näyttää olevan työkalupakki. Avataan se! Siellä on monenmoisia yllätyksiä, ja lahjoja riittää kaikille. Pikkulokerikoista löytyy nippu nuottiavaimia, tyhjä Word-asiakirjapohja, sateenkaaren värit ja niiden lisäksi yksi ihan uusi, ennennäkemätön väri, olympiarenkaat, lahjojen sovellusohjelma tietokoneeseen, liikeidea... ja pakin pohjalta avautuu kauneuden näkemisen lahja, monien mielestä se onkin peilistä katsoen paras lahja! Joidenkin lahjojen kohdalla mietti, että mitähän sillä pitäisi tehdä ja miten sitä voisi käyttää, kuten suhteellisuusteorian kaava $E=mc^2$ latinankielisine selostuksineen. Se

on varmaan niille, joilla on kieli- ja matikkapäättä! E on energiaa ja ainakin se on kallista, mutta näitä lahjoja ei mitata rahalla, sillä ne ovat taivaan lahjoja! Juuri meillä henkilökohtaisesti valittuja!

Saaduista lahjoista tulee mieleen käsilaukussani oleva vanha, pieni valkokantinen virsikirja, jota joskus aikani kuluksi selailin kirkkoreisuilla tai linja-autossa. Virsikirjan lopussa on malleja tilaisuuksia ja hartauksia varten. Jään koukkuun yhteen ja samaan kohtaan ja pyhähdyn siihen: ”Sinun edessäsi tunnustan, etten ole käyttänyt lahjojasi aina oikein”. Mitenkähän on? Miten käytämme saamiamme lahjoja? Lahjat on tarkoitettu toinen toisemme palvelemiseen, jokainen sillä lahjalla minkä on saanut. Lahjat on hyvä pitää toimintavalmiudessa ja antaa itselleen myös niiden kunnonapitolahjoja. On hyvä rakastaa itseään, antaa itselleen anteeksi. Tuulettaa ajatuksiaan ja ratkoa sudokuja. Olla vapaa jakamaan omaa, antaa sitä hyvää, mitä itse on saanut lahjaksi.

Pöydällä on vielä korurasia! Avataan sekin. Se säihkyi ja siinä on lumousta! Siellä on onnen ja menestyksen toivotuksia, siunauksia ja kaikki lahjaksi saadut korut. Koristaudutaan niillä aattoillalliselle ja käydään juhlapöytään. Näytämme, että arvostamme saamiamme lahjoja ja käytämme niitä! ■

Hyvää joulun odotusta kaikille!

Mirja Karila-Reponen

Heinolan seurakunnan
luottamushenkilö

Heinolan Kauppahallit.fi

SUOMEN SUURIN ERILAINEN

KIRPPIS OUTLET

Kausantie 1, Myllyoja 044 709 7094



Uudet Blu-Rayt
ja DVD:t

2,95



Hurriganes
Rock & Roll

College 38€

Roadrunner
Hupparitakki **58€**

Pipo
16€

OUTLET
Vaatteita

Huippu-
tarjouksin

alk. **2€**

2,90 € KAHVIPAKETTI 2,90 €

VIERASKYNÄ OSA 2

Miehistä puhetta -podcastin tuottajan terveiset

Miehistä puhetta podcastin kiertue ylitti Lapin rajan ja saavuimme Kemiin. Kemissä vierailimme Pohjantähti-opistolla sekä tutustumassa kemiläisten nuorten miesten arkeen ja ajanviettoon. Saimme kuulla miten kovat päihteet ovat pahimmillaan apukeino kaamoksen sietämisessä. Keskusteluissa miehet pohtivat esimerkiksi ilmastomuutospuheen, sotien ja muiden kriisien vaikutusta nuoriin. Jos joka puolelta toivotetaan, että maailma tuhoutuu, niin mihin nuori voi enää ankkuroitua? Onko millään enää mitään väliä?

Eri uskonnot näyttäytyvät Pohjois-Pohjanmaalla ja Meri-Lapissa hieman eri tavalla kuin mihin me olemme täällä etelässä tottuneet. Uskon löytäminen oli koettu selviytymiskeinona päihitteettömään elämään. Sosiaalisen median kylästäjässä ajassa kaikessa julkisessa puheessa on oltava varovainen. Väärinymmärryksen riski on suuri. Tämä mietitytti minua, miksi joistain arvoista saa puhua ja joistain ei. Etenkin kun elämme aikaa, missä ei ole selkeitä arvoja tai nuori hapiilee hämmäisessä arvoviidakossa.

Kemissä meitä ihastutti vieraanvairaus ja avoimuus. Nuoret pyysivät meidät mukaan omiin juttuihinsa: siellä Jorman kanssa kil-

tisti istuimme takapenkillä, kun meitä ajelutettiin Haaparantaan ja vietimme iltaa kemiläisessä olohuoneessa. Mietimme, olisimmeko valmiit samaan? Liekö persoonaan vai heinolalaisuuteen liitettävää sulkeutuneisuutta, päädyimme siihen, että olisi iso kynnys pyytää ventovieraat kotiinsa ja arkeensa.

Lopullinen podcast on noin puolen tunnin jakso, mutta kulisissa tapahtuu enemmän. Jaksojen valmistelu vaatii käsikirjoituksen, kysymyksiä ja aiheita käydään läpi vieraiden kanssa ja lisäksi sovimme välituntivieraan. Usein nämä ennakkovalmistelut ovat käynnistäneet miehistä prosesseja, jolloin puhelut ovat olleet pitkiä tai viestiketjut upean syvällisiä. Tämä on oman podcast-työn ydin: kaikki se miesten parissa tehtävä työ ja kohtaamiset.

Esimerkiksi vankilajakso on vaatinut paljon taustatyötä ihan jo aikataulujen ja järjestelyjen vuoksi: sinne kun ei ihan voi vaan mennä ovelle kolkuttelemaan. Vaikutuksen teki myös puhelu huumeidenkäyttäjän kanssa, kun keskustelimme käyttöön liittyvästä häpeästä sekä siitä havahdumisen hetkestä, mikä voisi johtaa päihitteettömään



elämään. Tällaiset miesten matkat ovat pitkiä.

Entä miksi minä haluan puhua miehistä? Ehkä kipinä on syntynyt 15 vuoden työstä nuorten parissa, erityisesti nuorten miesten, sillä olen nähnyt niitä kasvukipuja ja kokemuksia mitä mieheksi tuleminen matkalla on. Syväsieluisin miehiin 2019, kun tutkin Humanistisessa ammattikorkeakoulussa miesten häpeää. Tästä valmistui opinäytetyöni ”Perhosiä pyydystävät pojat”. Tätä tutkimusta tehdessä huomasin, että yksi vastaus tuotti uusia kysymyksiä. Miehistä puhet-

ta -podcast on arkitason tutkimusta, jossa saan toteuttaa uteliaisuuttani miehistä maailmaa kohtaan. Myös virallinen tutkimustyö jatkuu, opiskelen tällä hetkellä kasvatustieteen maisteriksi sivuaineenaani sukupuolentutkimus. Aloittelen gradua ja toivon pystyväni syventämään miestutkimusta tässä.

Podcastin teossa pätevät monet tieteelliseen tutkimukseen liitettävät seikat. Tuottaja on kuin tutkija, joka pyrkii tarkastelemaan todellisuutta ulkopuolisen, puolueettoman tarkastelijan näkökulmasta. On oltava valmis omaan kasvuun ja oppimaan lisää. Haastattelijoilta vaaditaan herkkyyttä ja sensitiivi-

syttä, sillä aiheet ovat usein hyvin henkilökohtaisia. Vaikka koen tekevänä tutkivaa journalismia, se ei ole rajatonta. Mukana on vahvasti vastuullisuus: kunnioitetaan ihmisarvoa eikä aiheuteta vahinkoa haastateltaville henkilöille. Vaatii taitoa luoda turvallinen tila keskustelulle. Podcastvieraalla on halutessaan oikeus keskeyttää projekti missä kohtaa tahansa.

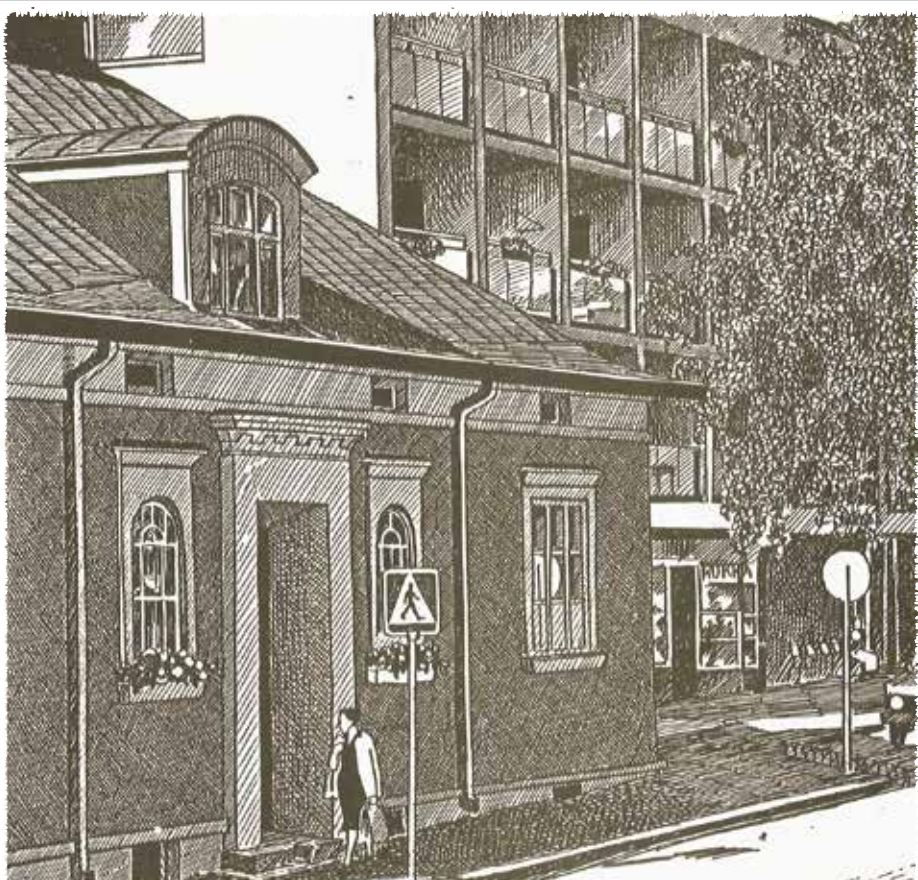
Miehistä puhumisen matkalla toivon edistävänä ihmisten välistä vuoropuhelua ja merkityksellisyyden kokemusta. Ehkä voisimme myös ymmärtää toisiamme paremmin.

Yhtään Miehistä puhetta -jaksoa eikä koko podcastia olisi ilman ympärilläme olevia miehiä. Minua kiehtovat tarinat, ja ne täytyy vain nähdä. Juuri niitä tavallisia tarinoita, joiden takana on suuriakin tunteita, kun uskaltaa kurkistaa. Usein ne tarinat ovat aidointa totta. ■

Laura Paronen

yhteisöpedagogi, ammatillinen opettaja

Kirjoittaja työskentelee hankekoordinaattorina ja digikouluttajana sekä tuottaa Miehistä puhetta -podcastia Heinolan Uutisia kustantavassa Jyränkölän Setlementissä.



Ihmisten puutarha - Jyränkölä 80 vuotta

31.1.-14.4.2024

ti, to-su klo 11-16

ke klo 11-18

Heinolan kaupunginmuseo
Kauppakatu 14

heinolan
museot

Jyränkölän
Setlementti 80v

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

Tukeasi tarvitaan!

Kämmen-elintarvikejakelu jakaa viikoittain ruoka-apua lähes 200 avuntarvitsijalle Heinolassa. Rajusti kohonneet elinkustannukset ovat lisänneet avun tarvetta.

Tue toimintaa lahjoittamalla

Kämmen-keräystilille:

FI80 4212 0010 2011 56

Poliisihallituksen myöntämä rahankeräyslupa:
RA/2020/998, lupa voimassa toistaiseksi.

Lue lisää:
jyrankola.fi



Jyränkölän
Setlementti

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA



LUKIJAN KUVA

Joulupuukaupunki Heinola tunnelmavalloissaan

KOOTUT KOHTAAMISET

Paikka	Ajankohta	Tapahtuma	Sijainti	Lisätietoja
Hartola	15.12.	Jouluvaellus	Lähtö Kivimaan puistosta, Kirkkotie 4	Klo 17.30–19.30
	17.12.	Perinteiset järjestöjen joulumyyjäiset	Hartolan seurakuntatalo, Kirkkotie 2	Klo 11.30
	19.12.	Veteraanilaulajien ja Lahden Poliisikuoron Sinisen hetken joulukonsertti	Hartolan kirkko, Kirkkotie 2	Klo 18.00 • Konserttiin vapaa pääsy • Ohjelma 10€
Heinola	30.9.–7.1.	Kun isoisa lampun osti • Kolme näkökulmaa valoon -näyttely	Heinolan kaupunginmuseo, Kauppakatu 14	Klo 11.00–16.00, keskiviikkoisin 11.00–18.00
	7.10.–25.2.	Menneitä muistellen • Pekka Grenmannin öljyvärimaalauksia 50-luvun Heinolasta	Siltasaari, Siltasaari 1	Lauantaisin ja sunnuntaisin 10.00–18.00
	2.–30.12.	Arja Kotirannan huovutus- ja maalaustaidetta	Kädentaitajien Elämyspuoti, Savontie 12	elamypuoti.fi
	14.12.	Vanhemman väen joulujuhla	Heinolan pitäjänkirkko ja kirkonkylän seurakuntatalo, Kirkkotie 1 ja 2	Klo 10 • Ilmoittautumiset 5.12. mennessä puh. 044 0593 418 • Ateria on maksuton
	14.12.	Villasukkien ja kintaiden myyjäiset Vaahterasalissa	Konsulinkatu 1	Klo 13.00–15.00 • Käteismaksu
	14.12.	Neulekahvila	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Klo 17.00–20.00
	15.12.	HeiMon joulutapahtuma	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Ohjelmaa klo 10.00–20.00
	15. ja 16.12.	Joulukattaus Kusmikun tapaan	Kusmikun catering-keittiö, Tehtaantie 21	Klo 11.00–15.00 • 19,50 €/hlö
	15.12.–17.12.	Oi joulupuu -katunäytelmä • pe klo 18 • la klo 15 ja 18 • su klo 15 ja 18	Lähtö WPK-talolta, Kymenkartanonkatu 2	Esitykseen pääsee ilmaislipulla, jonka voi hakea Foto Heinola -liikkeestä (Kauppakatu 8, Heinola)
	16.–30.12.	Kivalterin talon joulu	Lääninkivalteri Aschanin talo, Kauppakatu 3	Liput 7/5 €, museokortti, alle 18 v. ilmaiseksi
	16.12.	Joulurauhan julistus metsäeläimille • Julistuksen antaa Rovasti Ahti Peltonen	Heinolan torilla klo 12.00	Glögitarjoilu • Heinolan Seudun Eläinsuojeluyhdistys ry
	16.12.	Lasten kauneimmat joululaulut	Heinolan pitäjänkirkko, Kirkkotie 1	Klo 15.00–16.00
	17.12.	Kauneimmat Joululaulut	Heinolan pitäjänkirkko, Kirkkotie 1	Klo 18.00
	19.12.	Wanhan ajan joulu	Heinolan kirkko, Siltakatu 18	Klo 18.00
	20.12.	Kauneimmat Joululaulut	Sinilähde-talo, Aholantie 8	Klo 18.00
	21.12.	Kauneimmat Joululaulut	Heinolan kirkko, Siltakatu 18	Klo 18.00
	24.12.	Yhteisöllinen jouluaatto • Tarjolla pientä syötävää ja jouluista tunnelmaa	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	klo 14.00–18.00 • Maksuton
	24.12.	Jouluaaton hartaus	Heinolan kirkko, Siltakatu 18	Klo 15.00
	26.12.	Tapanintanssit WPK-talolla	WPK-talo, Kymenkartanonkatu 2	Klo 18.00–21.00
	9.1. →	Karaoke	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Maksuton • Tiistaisin klo 18.00–20.00
	11.1.–25.4.	Digihelpparit torstaisin	Siltakatu 11 • Atk-luokka	Klo 13.00–14.00 • Käynti Kirkkokadulta sisäpihan kautta
	13.1.	Peliitat – PEPO HC	Versowood Areena, Urheilukatu 2	Klo 17.00–19.30
	22.1.	Kuntalaisten oikeudet kaupungin metsissä • Yleisöluento, Eve Vanne	Jyränkölän juhlasali, Siltakatu 11	Maksuton luento klo 13.00–14.30
	25.1.	Neulekahvila	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Maksuton • klo 17.00–20.00
	31.1.–14.4.	Ihmisten puutarha • Jyränkölä 80 vuotta	Heinolan kaupunginmuseo, Kauppakatu 14	Jyränkölän juhluvuoden näyttely
	3.2.	Peliitat–Pelikaanit	Versowood Areena, Urheilukatu 2	Klo 17.00–19.30
	6.2.	Duunitreffit 2024	WPK-talo, Kymenkartanonkatu 2	Klo 12.00–15.00
	14.2.	So in love -konsertti	Heinolan lukion sali, Lampikatu 1	Klo 18.00 • lippu.fi
Lahti	13.12.	Kaarisillan Lucia-päivän konsertti	Lahden Ristinkirkko, Kirkkokatu 4	Klo 18.00 • ohjelma 15€ tuntia ennen ovelta
	14.12.	Ellan ja Frankin joulu	Sibeliustalo, Ankkurikatu 7	Klo 13 ja klo 18, lippu.fi
	16.12.	Lahden Mieskuoron perinteinen joulukonsertti	Lahden Ristinkirkko, Kirkkokatu 4	Klo 18–19.30 • Ohjelma 20€ tuntia ennen ovelta
	17.12.	Ukrainan baletti • Pähkinänsärkijä	Sibeliustalo, Ankkurikatu 7	Klo 18.00–20.15 • lippu.fi
	21.12.	Lahden Gospelkuoron joulukonsertti	Lahden Ristinkirkko, Kirkkokatu 4	Klo 17.00-18.15 ja 20.00-21.15, vapaa pääsy
	23.12.	Jouluyö, joulukonsertti	Lahden Ristinkirkko, Kirkkokatu 4	Klo 20 • Liput 25€ Sokoksen Lipunmyynnistä ja tuntia ennen ovelta
Pertunmaa	13.12.	Lucia-juhla	Pertunmaan kirkko, Kirkkotie 2 a	Klo 18.00
Sysmä	21.12.	Sysmän kamarikuoron, Lahden kamarikuoron ja Asikkalan Cantus Aquaen joulukonsertti	Sysmän Pyhän Olavin kirkko, Kirkkokuja 1	Klo 18.00

Muutokset mahdollisia.



Meiltä myös lahjakortit!

Alkaen 30 e/h sis.2 hlö

www.visitheinasaaari.fi

Koe Heinäsaaren AITO TALVISAUNA

Aito pysähdys- ja hengähdystauko arjen kiireistä!

Varaukset ja tiedustelut:

p.+358 400 990 893
s-posti: info@visitheinasaaari.fi

Heinolan Heinäsaari Oy
Heinäsaarentie 101
18100 Heinola



**HEINOLAN
HEINÄSAARI**

Tukkijätkässä uudet juhlatilat!



Sopivat kaikkiin tilaisuuksiin 10–70 henkilölle.

Huom. Tilaisuus on mahdollista järjestää myös Tukkijätkän ruuilla ja omilla juomilla.

Kysy tarjous edullisista tiloista!

Puh. 041 318 6806 • tukkijatka@tukkijatka.fi

Tukkijätkän juhlatila, Kaivokatu 3, Heinola



Heinolan Tanssikerho



2024 KEVÄTKAUDEN RYHMÄT

Ilmoittautuminen: heinolantanssikerho.fi

MAANANTAI

*Tanssitähdet 6-8v

45€ JPS 18:00-19:00

*Lavatanssikurssi

55€ EKT 18:45-20:15

TIISTAI

*Baile Latinos aikuiset ja nuoret

45€ JPS 18:00-19:00

*Itämainen tanssi

55€ JPS 19:00-20:30

KESKIVIIKKO

*Kilpatanssin ohjattu vapaaharj.

55€ TKS 17:00-18:30

*StreetDance 12+v

45€ JPS 18:00-19:00

*Hiphop aikuiset

45€ JPS 19:00-20:00

TORSTAI

*Tanssikärpäset 3-5v.

35€ EKT 17:30-18:15

PERJANTAI

*Kilpatanssin vapaaharjoitus

55€ TKS 18:30-19:30

SUNNUNTAI

*Lavis-lavatanssijumppa

55€ UPS 16:00-17:00

*Argentiinalainen tango, alkeisjatko

55€ UPS 17:00-18:30

KEVÄTKAUSI ALKAA 8.1.2023

Ryhyiin ilmoittautuminen tapahtuu nettisivullamme olevan lomakkeen kautta. Nettisivuiltamme löytyy myös lisätietoja ryhmistä.

Syksyn ryhmäläisten ei tarvitse ilmoittautua kevään ryhmiin.

Yllä mainituilla kausimaksuilla voi osallistua toiseen saman hintaiseen tai halvemman kausimaksun ryhmään.

Lisäryhmistä tulee 10€/ryhmä lisämaksu.

Kausimaksun voi suorittaa liikuntaedulla

(Epassi, Eazybreak, Smartum tai Edenred.)

Kausimaksujen lisäksi on maksettava vuoden 2024 jäsenmaksu 15€.

JPS = Jäähallin peilisali, TKS = Tommolan koulun sali

EKT = Elämäntalo, UPS = Uimahallin peilisali

Tyylikästä brittidraamaa Lahden kaupunginteatterin keväässä

HU

Kevään 2024 ohjelmisto on vielä vuodenvaihteessa eläköityvän **Ilkka Laasosen** ohjelmistosuunnitelun tulosta. Syysnäytäntökaudella alkaa näkyä uuden johtajan **Lauri Majalan** ohjelmisto.

Suomen kantaesitys Emma aloittaa kevätkauden 25.1. pienellä näyttämöllä

Kate Hamillin raikas sovitus **Jane Austenin** tarkkanäköisestä romaanista rakentaa taitavasti siltaa menneen maailman ja tämän päivän välillä.

Emma on esitys rakkauden tarpeesta, valtasuhteista ja itsepetoksesta.

Emma on älykäs, kaunis, koulutettu ja varakas. Harmillisesti 1800-luvun alussa parasta mitä lähes täydellinen nuori nainen voi tehdä, on olla jouten. Mutta joutenolo ei Emmaa kiinnosta – hän haluaa tehdä jotain merkityksellistä, kiinnostavaa ja ehdottomasti hauskaa! Niinpä hän ryhtyy ystäväpiirinsä amoriksi, rakkauden lähettelijäksi.

– Emma on tarkkanäköinen muiden ihmisten suhteen, mutta hänellä on sokea piste – hän ei

oikeastaan tunne itseään. Lopulta hän katsoo peiliin, katsoo itseään. Uskon, että vasta kun ihminen tunnistaa itsensä, hänellä on mahdollisuus muuttaa myös maailmaa, kertoo ohjaaja **Lija Fischer**, joka vierailee ensimmäistä kertaa Lahden kaupunginteatterissa.

Emman pääosassa nähdään **Henna Wallin**.

Suuren näyttämön ensi-ilta 27.1. on Kuninkaan puhe

Eurooppa liikehtii levottomasti ja Englannissa tarvitaan vanhenevalle Yrjö V:lle manttelinperiä. Ensimmäisenä kruununperimisjärjestyksessä on David, joka kuitenkin haluaa naida edelleen naimisissa olevan amerikkalaisnaisen, Wallis Simpsonin, puhumattakaan siitä, että hän flirttailee avoimesti natsien kanssa. Sitten on myös nuorempi veli Bertie, mutta tätä vaivaa vakava änkitys. Kuinka hän voisi ottaa vastuun kokonaisesta imperiumista, kun ei saa edes yksinkertaista tervehdystä suustaan?

David Seidlerin Kuninkaan puhe perustuu tositahtumiin ja on lämminhenkinen kertomus kahden miehen epätodennäköisestä ystäväydestä, vastuusta ja vastuutomuudesta ja siitä, onko tärkeämpää se mitä sanotaan vai miten se sanotaan?

– Me kaikki olemme tottuneet ottamaan elämässämme erilaisia



Kuninkaan puhe -näytelmässä pääosissa nähdään Teemu Palosaari ja Tapani Kalliomäki.

rooleja. Jotkut roolit istuvat paremmin kuin toiset, osa rooleista on sellaisia, joita otamme esimerkiksi perheen parasta ajatellen. Yhteistä hyvää ajatellen. Kuninkaan puheen konteksti on meille vieras kuningasperheen maailma, mutta ovatko perheet loppujen lopuksi niin erilaisia? kysyy ohjaaja **Tommi Kainulainen**.

Pääosissa nähdään **Teemu Palosaari** ja **Tapani Kalliomäki**. Elokuva palkittiin neljällä Oscar-palkinnolla (mm. paras elokuva ja paras käsikirjoitus) vuonna 2011.

Ohjelmistossa jatkavat

Isolla näyttämöllä: Nummisuutarit 24.2. saakka, musikaalikomedia Tootsie 4.5. saakka ja Kuninkaan puhe 18.5. saakka.

Pienellä näyttämöllä: Lokki 25.4. saakka, Vihervaaan Anna 18.5. saakka sekä Emma 18.5. saakka.

Ja vielä Kaaos 21.3. saakka Aino-studionäyttämöllä.



Johannes Wilenius

Suomen kantaesitys Emma aloittaa kevätkauden 25.1. pienellä näyttämöllä.

Lisätiedot: lahdenkaupunginteatteri.fi

PUUHASIVU

Puuhasivun tehtävät kokosi
Sonja Tähkänen.



Ratkaisut
julkaistaan
seuraavassa numerossa.

Etsi sanat
Sanaristikoon
on kätkeyty
12 eri valtiota.

Etsi eroavuudet

Alla on kaksi lähes identtistä kuvaa. Kuviin on kuitenkin kätkeyty **yhdeksän eroavuutta**. Löydätkö ne kaikki? Ratkaisu julkaistaan seuraavassa lehdessä.



JOULUKUUSIA ANJALANKADULTA

**50 vuoden
kokemuksella!**

Anjalankatu 28,
Tommola, Heinola
p. 040 592 8306,
Pöyry



**Tule ja
valitse,
tuomme
kotiin.**

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!

 **HEINOLAN
LÄÄKINTÄVOIMISTELU**

Hyvään kuntoon

toivottaa kaikille asiakkaille ja yhteistyökumppaneille rauhallista joulun aikaa ja onnea vuodelle 2024!

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!

 **HEINOLAN
HAMMAS**

 **Lämmin kiitos
asiakkaille ja
yhteistyökumppaneille
kuluneesta vuodesta.**

Rauhallista Joulua!

t. Marika Cronin



Joulun & Uuden Vuoden majoitus-
tiedustelut p. 044 269 7204

Kausantie 4, Heinola • www.cronins.fi

*Toivotamme rauhallista
joulua!*

 **KSYSTEMS**
CONTACTS

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!

KIINTEISTÖPALVELU

KUKKONEN

HEINOLA

 **DIESELPISTE HAHL**

Sammontie 15, 18300 HEINOLA
Puh. 03 718 2153

Diesel- ja autosähkölaitteiden
korjaukset ja varaosat

**Perinteinen Laavuhartaus
Tähtiniemen laavulla**

Su 17.12. klo 16

– Glögitarjoilu –

Järj. Heinolan latu ja Heinolan Srk



Jyränkölän Setlementti ja Heinolan Uutiset toivottavat
kaikille lukijoille
hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!



Heinolan
uutiset

**Jyränkölän
Setlementti**

RONKEASTI IHMISSEN PUOLELLA

Jakelumäärä vähintään 15 000 kpl!
Posti jakaa 8 929 kpl Heinolaan ja Vuolenkoskelle.

Lisäksi seuraavista telinejakelupisteistä:

- Heinolan ja Kuortin ABC-asetat
- Heinolan Citymarket
- K-Market Heinolantori
- Heinolan kirjasto
- Ravintola Kesti, Heinola
- Heinolan Heila
- Vierumäen Matkakeidas
- Vierumäen Sale
- Suomen Urheiluopisto
- Holiday Club Vierumäki
- S-Market Hartola
- K-Market Pertunmaa
- K-Supermarket Sysmä

Heinolan
uutiset

Lehti on luettavissa
näköislehtenä osoitteessa:
heinolanuutiset.fi

Huom. Osoitteisiin, joissa on mainoskielto ei posti jaa lehteä.
Ilmoita muista jakeluvirheistä: toimitus@heinolanuutiset.fi

NRO	ILMESTYY	AINEISTOT
1	ke 14.2.	ti 6.2.
2	ke 13.3.	ti 5.3.
3	ke 17.4.	ti 9.4.
4	ke 15.5.	ma 6.5.
5	ke 19.6.	ma 10.6.

Katso mainoshinnat ja -koot sekä tarkemmat mediatiedot: heinolanuutiset.fi

Marko Latvanen,
0400 777 717
marko.latvanen@heinolanuutiset.fi



PELIITAT KIITTÄÄ yhteistyökumppaneita ja kannattajia ja toivottaa kaikille

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta!

RUNKOSARJAN KOTI-OTTELUT 2024

13.1. klo 17.00 Peliitat - Pepo HC
3.2. klo 17.00 Peliitat - Pelikaanit
24.2. klo 17.00 Peliitat - Valki

YHTEISTYÖKUMMPANIT

Versowood Oy
Mega-Auto Oy
TKP-Vidois
Wiitta Oy
Metsänhoito Lehtinen Ay
Viamont Oy
Pitopalvelu Punaherukka Oy
Kiinteistöhuolto ViaCasa Oy
Rakennusliike Valve
Kuntosali SisuFitness
Rakennustyö Nyman Oy
Westmac Oy
Pelti-Seppälä Ky
Itä-Häme lehti
Pirren Pesula
VVR Wood Oy
Heinolan Keskuslukko Oy
Ironfit Oy
K-Market Heinolantori
KuntoPantteri Ky
Heinolan Eläinlääkäriasema
Fysioterapeutti Timo Räsänen
Nina's Cafe & Bar
Hierontapalvelu Mika Lahtinen
Sähkölukkarinen T.Mi

Untun Taxi
Rakennustyö Oittinen Seppo
Heinolan Leka Oy
Rakennuspalvelu Janne Laitinen OY
Rismator Oy
Kaijansinkon Puutarha Oy
Asumisterveysliitto AsTe ry
Heinolan Tehdassepät Oy
Heinolan vuokra-asunnot Oy
OP Koti Päijät-Häme Oy LKV
Stora Enso Oyj Tyky-toiminta
Custom Control Oy
Isännöitsijä- ja Tilipalvelu Irja Mällönen
Mittakanava Oy
Koulutettu Hieroja Nina Pietinen
Helin Ravintola
Sisustustyö Timo Jussila
Loviisan Ahtaus Oy
Kuusakoski Oy
Jyränkölän Settlementti ry
SGR Remontointipalvelut Oy
KooVee Palvelut Oy
Memorosa Oy
Metsänhoitoyhdistys Päijät-Häme ry
Heinolan LVI-Piste Oy

Pekan Leipä Oy
Itä-Hämeen LVI-Ala Oy
AlluMedical Oy
RecTec Engineering Oy
Vierumäen Matkakeidas Oy
MINPE OY
Kiinteistöpalvelu Kukkonen Oy
Koneurakointi Koljonen Oy
Asianajotoimisto Johanna Kekki-
Lehtinen Ky
Kahden Muijan Kahvila
Miss Elena Ky Anja Mikkola
Hevari Oy
Sähköasennus TP
Heinolan Tasomaalaus Oy
Tmi Maken Putkityö
SS Saneeraus Oy
EXAMEN Oy
Arkta Laatuseinä Oy

Eristysvelho Oy
IsSari Oy
Verhoomo Sorsa Oy
Viitos-Metalli Oy
Tili- ja Yrityskonsultointi EiVi Ky
Heinolan Kodit LKV Oy
Heinolan Vanha Apteekki
Heinolan Keskusapteekki
Lakipalvelut Tarja Rautsiala tmi
Asuntovalkama Oy LKV
Heinolan Tili ja Isännöinti Oy
Kiinteistönvälitys ja Tilipalvelu
Pietiläinen Oy
Tontti 10
PSV-Rakennus Oy
Sysmän Lasityö Oy
Rakennusapu Marttinen
FreeRoad Consulting Oy
Päijät-Hämeen Tilitoimisto Oy



HEINOLAN KANSALAIISOPISTO

Opinto-ohjelma kevät 2024

Kuvataide

Kädentaidot

Kielet

Tietotekniikka

Liikunta

Musiikki

**Jyränkölän
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

ILMOITTAUTUMINEN

ILMOITTAUDU kevään 2024 kursseille:

Internetissä 24/7 --> opistopalvelut.fi/heinola

Puhelimitse --> 044 797 2400

13.-21.12.2023 ma-to klo 12-14

2.-31.1.2024 ma klo 14-18 ja ti-to klo 12-15

Asiakaspalvelussa, HeiMo, Kaivokatu 14

13.-21.12.2023 ma-to klo 12-14

2.-31.1.2024 ma klo 14-18 ja ti-to klo 12-15

Muina aikoina asiakaspalvelu palvelee ma-ke klo 13-15
(ei opiston loma-aikoina).

Tavoitat meidät numerosta 044 797 2400 edellä
mainittuina aikoina sekä sähköpostitse, kansalaisopisto@jyrankola.fi.

Kansalaisopiston kevätlukukausi

8.1.- 14.4.2024 (talviloma 26.2.-3.3.2024, pääsiäinen 28.3.-1.4.2024).



Heinolan kansalaisopiston opinto-ohjelma kevät 2024

Julkaisija: Heinolan kansalaisopisto / Jyränkölän Setlementti ry
Taitto: Jussi Varjo
Paino: Sanoma Manu, Tampere
Jakelu: Heinolan Uutiset-lehden välissä postitse ja telinejakelussa
Kuvitus: Jyränkölän Setlementti

YHTEYSTIEDOT

Rehtori Sirkka Suomi 050 306 7985

Ilmoittautumiset, opintoneuvonta 044 797 2400

Apulaisrehtori, tekstiilityönopettaja
Tiina Heiskanen 044 797 2402

Yhteisöavustaja, asiakaspalvelu
Roope Salmi 044 797 2420

Tilaukoulutus, hankkeet Laura Paronen 044 797 2479

Mediapaja
Mediapajan vastuuhjaaja Mikko Kallio 044 797 2436
044 797 2403

Maahanmuuttajatyön koordinaattori
Birgitta Ylilehto 044 797 2405

Kotoutumiskouluttaja Mari Myntti 044 797 2470

Maahanmuuttajaohjaaja Pia Valkjärvi 044 797 2445

HeiMo-kahvila 044 797 2404

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa **etunimi.sukunimi@jyrankola.fi**.

Kansalaisopiston yleinen sähköposti: **kansalaisopisto@jyrankola.fi**.

OPINTOPISTEITÄ JA OSAAMISMERKKEJÄ

Noppamerkillä varustetusta kurssista voi saada osaamisen arvioinnin, suoritusmerkinnän ja opintopisteitä tai osaamismerkin. Suoritettuihin opinnoista opiskelija saa merkinnän Oma Opintopolku -palveluun. Osaamismerkin opiskelija voi tallentaa Badge Passportiin.

Mitä hyötyä opintopisteistä on?

Merkinnän avulla omaa osaamistaan voi todistaa esimerkiksi työssä, työhaussa tai opinnoissa. Osaamisen osoittamisesta voi olla hyötyä myös työpaikan kehityskeskustelussa ja palkkaneuvottelussa. Merkintä ei vanhene!

Noppakursseille on mahdollista osallistua normaalisti myös ilman suoritusmerkinnän suorittamista.

ALLE 20-vuotiaat! Alle 20-vuotiaille -50 % osaamisperusteisten kurssien kurssimaksusta, kurssiin ei voi yhdistää muita alennuksia. Alennus ei tule netissä ilmoittautuessa, ole yhteydessä asiakaspalveluun alennuksen saamiseksi.

Lisätietoa aiheesta nettisivuiltamme: <https://www.jyrankola.fi/koulutus/osaamisperusteisuus>



TÄRKEÄÄ TIETOA

Suosittellemme ilmoittautumaan ensisijaisesti netissä tai puhelimitse. Voit ilmoittautua samalla kerralla useammalle kurssille.

Ryhmät alkavat vain, jos niihin on tarpeeksi tulijoita.

Siksi on tärkeää, että ilmoittaudut ajoissa!

Ilmoittautumista varten tarvittavat seuraavat tiedot:

- kurssin numero / nimi
- osallistujan nimi, henkilötunnus, kotikunta, osoite, puhelinnumero, sähköpostiosoite
- koulutustausta ja työllisyystilanne (Tilastokeskusta varten)
- tiedote- ja markkinointilupa
- alle 18-vuotiaan ilmoittautumiseen tarvitaan huoltajan / maksajan tiedot

Ilmoittautuminen on henkilökohtainen ja sitova

Kurssimaksu on kurssikohtainen. Kurssimaksu ei sisällä oppimateriaalia eikä opiskelu- ja työtarvikkeita. Alle 18-vuotiaiden opiskelijoiden kurssimaksun maksaa huoltaja/maksaja.

Saat vahvistuksen ilmoittautumisestasi sähköpostiisi: ilmoittautumistunnuksen avulla voit tarkistaa kurssitietosi tai perua ilmoittautumisesi.

ALENNUKSET

TARJOUS! Saat – 30 % alennusta kurssien hinnoista, kun ilmoittaudut samalla kerralla vähintään kolmelle maksulliselle kurssille. (ei koske yksilöopetusta, korttikoulutuksia eikä sopimuskuoroja). Alennus lasketaan automaattisesti myös netissä ostoskorin kursseista ja voit suorittaa maksun netissä.

HUOMIO! Tarjous on voimassa keväällä 31.1. saakka.

ALLE 20-vuotiaat! Alle 20-vuotiaille -50 % alennusta osaamisperusteisten kurssien kurssimaksusta, kurssiin ei voi yhdistää muita alennuksia. Alennus ei tule netissä ilmoittautuessa, ole yhteydessä asiakaspalveluun alennuksen saamiseksi.

Opetushallituksen myöntämä opintoseteliavustus kohdennetaan seuraavasti:

1. Alennus kohdistettu tiettyjen kurssien kurssimaksuihin.
2. Työttömien 50 € alennus. TE-toimiston todistus työttömyydestä tai toistaiseksi jatkuvasta lomautuksesta on todennettava asiakaspalvelussa tai lähettämällä todistus sähköpostilla kansalaisopisto@jyrankola.fi ennen maksulinkin eräpäivän umpeutumista alennuksen saamiseksi.

Alennusta opintomaksuista voi hakea apulaisrehtorilta. Vapaamuotoiseen hakemukseen liitetään selvitys tuloista ja menoista.

MAKSUTAVAT

Netissä voi maksaa ilmoittautumisen yhteydessä omassa verkkopankissa, pankki-/luottokortilla, epassilla ja Smartumilla. Asiakaspalvelussa paikan päällä voi maksaa käteisellä, luotto-/pankkikortilla ja seuraavilla työnantajan tarjoamilla etuuksilla:

- ePassi
- Smartum
- Edenred
- Virikesetelit

Työntajaetuudet ovat henkilökohtaisia eikä niillä voi maksaa perheenjäsenten kursseja. Huomioithan myös, että työnantajan tarjoamilla etuuksilla ei voi maksaa ruokakursseja, matkoja/retkiä, korttikoulutuksia eikä materiaalmaksuja. Jos kurssi peruuntuu, emme palauta työnantajaetuuksilla maksettua suorituksia. Maksun voit siirtää toiseen kurssiin.

Asiakaspalvelusta saat myös halutessasi paperilaskun.

Huom! Kursseista, joita ei makseta ilmoittautumisen yhteydessä, lähetetään maksulinkki osoitteesta no-reply@opistopalvelut.fi. Lisäät-hän osoitteen sallittujen lähettäjiin listalle sähköpostiohjelmassasi välttääksesi viestin menemisen roskapostikansioon. Maksulinkki toimii vähintään 14 vuorokautta, jonka jälkeen maksamattomat kurssimaksut siirtyvät laskutukseen. Maksulinkistä näet eräpäivän, johon asti maksulinkki on voimassa. (Myös työnantajan tarjoamilla etuuksilla maksu on suoritettava ennen maksulinkin umpeutumista.)

Jos et maksa maksulinkkiä käyttäen, lähetämme paperilaskun postitse. Huomioi, että veloitamme paperilaskusta laskutuslisänä 5 € / lasku.

Jos laskua ei makseta eräpäivään mennessä, lähetämme huomautuslaskun (huomautuslisä + 5€). Maksamattomat huomautuslaskut siirrämme perintäyhtiön hoidettavaksi.

Kurssimaksujen maksamatta jättäminen johtaa opiskeluoikeuden menettämiseen Heinolan kansalaisopistossa.

Laskua koskevat huomautukset on tehtävä ennen eräpäivää.

Maksettua kurssimaksuja ei palauteta. Toteutumattomien kurssien kurssimaksut palautetaan.

PERUUTUKSET

Kurssille tulematta jättäminen ei ole peruutus.

Ilmoita ajoissa, jos et tule - varallaolija voi vielä saada paikan.

Kurssin maksuton peruutus on tehtävä viimeistään 5 päivää ennen kurssin alkamista. Tämän jälkeen tehdyistä peruutuksista veloitamme koko kurssin hinnan. Perumisen voi tehdä itse internetissä Omat tiedot -linkin kautta tai voit tehdä peruutuksen asiakaspalveluun joko puhelimitse (044 797 2400) tai sähköpostitse (kansalaisopisto@jyrankola.fi).

Peruuttamattomasta kurssista laskutetaan ohjelmassa mainittu hinta.

Opintomaksun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruutus on tehtävä opiston asiakaspalveluun tai netissä, ei opettajalle. Poikkeustapauksissa (esim. sairastumisen vuoksi) voidaan maksu palauttaa. Tällöin siitä vähennetään 10 €:n toimistomaksu. Kun kurssi on alkanut, opisto ei enää palauta kurssimaksuja.

Kolme peräkkäistä poissaoloa ilmoittamatta johtaa opiskelupaikan menettämiseen varasijoilla oleville.

Opistolla on oikeus peruuttaa kurssi, jos opiskelijamäärä jää kurssin alkaessa alle minimin. Maksettu kurssimaksu palautetaan tai se hyvitetään jonkin toisen kurssin hinnasta.

Opistolla on oikeus tehdä muutoksia opetusohjelmassa ilmoitettuihin kurssitietoihin. Mikäli kurssin ajankohta tai paikka opiston toimesta oleellisesti muuttuu, voimme palauttaa osan kurssimaksua. Mikäli opisto joutuu keskeyttämään lähiopetuksen force majeure -syyn vuoksi, pyrimme järjestämään kurssit vaihtoehtoisin tavoin. Jos tunteja ei pystytä pitämään, palautamme kurssimaksut pitämättömistä kerroista.

Emme vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista sali- tai muiden tilavuorojen peruuntumisista.

Opetuskerran peruuntumisesta ilmoitamme mahdollisuuksien mukaan opiskelijoille tekstiviestillä.

Yhden opetuskerran peruuntuminen ei oikeuta kurssimaksun alennukseen.

Korvaava opetuskerta voidaan pitää muuna aikana tai muussa tilassa kuin normaali opetuskerta.

Noudatamme opetustoiminnassa viranomaissuosituksia ja ohjeita.

TIEDOTTAMINEN

Kursseista ei lähetetä ilmoittautuneille erillistä kutsua ennen kurssin alkua. Opistosta otetaan yhteyttä, jos kurssi peruuntuu tai olet saanut opiskelijapaikan varasijalta. Ilmoitamme kurssiperuutuksista tai muutoksista tekstiviestillä.

YLEISTÄ

Vältä voimakkaita hajusteita osallistuessasi kursseille koska mukana voi olla hyvin allergisia opiskelijoita ja opettajia, kiitos!

Opiskelijoita ei ole vakuutettu oppilaitoksen puolesta. Opisto ei vastaa opiston tiloissa säilytettävistä opiskelijoiden keskeneräisistä tai valmiista töistä eikä työvälineistä.

Osallistumistodistus kurssille edellyttää osallistumista ¾ oppitunneista. Tutkintotodistukset ovat ao. tutkintovaatimusten mukaisia. Aikaisempien vuosien kurssitodistuksista perimme 10 €.

Käsitlemme henkilötietojasi luottamuksellisesti. Heinolan kansalaisopiston henkilörekisteriselosteen löydät nettisivuiltamme. Tiedoissa kysytään henkilötunnusta oppilaitoksista kerättäviä tilastoja varten sekä laskutuksen takia.

PYSY AJAN TASALLA!

Tilaa uutiskirjeemme ja löydä kaikki somelinkkimme osoitteesta

jyrankola.fi/yhteystiedot/tilaa-uutiskirje tai lukemalla oheinen qr-koodi älylaitteellasi.



TOIMIPAIKKAMME



Siltakoti (2007)
Tammikoti Siltakatu 13 A 1
044 797 2483



Jyränköläkotikoti (1963)
Siltakatu 11 B
050 590 7083



Palvelutalo Helena (2017)
Kaivokatu 16



Tuttis (ent. Tuttavantupa)
Kaivokatu 16
044 797 2427



Ravintola Kesti, Juhlasali
Siltakatu 11
050 405 5803



Syrjälän sali
Siltakatu 11



HeiMo-kahvila, HeiMo-sali, HeiMo 1, 2 ja 3, asiakaspalvelu
Kaivokatu 14
044 797 2404



Mediapaja, luokat A ja B, bändiluokka, ATK-luokka, kuvataideluokka, posliini-/lasiluokka, Pirtti, kuvataidekoulu
Siltakatu 11 (käynti sisäpihan puolelta)

KOULUKATU

SILTAKATU

KAIVOKATU

KIRKKOKATU

SILTAKORTTELI



Konsuli (1994)
Pihlajakoti
Konsulinkatu 2
044 797 2480
Sireniussali



Kunniakonsuli (2003)
Saarnikoti Konsulinkatu 3
044 797 2482
Liikuntatila Kieppi



Konsulinna (1999)
Koivukoti
Konsulinkatu 1
044 797 2481
Sormustin



Ravintola Kymenkartano
Konsulinkatu 2
044 797 2438

RUSTHOLLINRAITTI

KONSULINKATU

KONSULINKATU

KONSULINKATU

HEINÄSAARENTIE

HEINÄSAARENTIE

KONSULINKATU

LUENNOT JA TILAISUUDET

Yleisöluennoille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Luennoilla kerätään nimilista tilastointia varten.

KUNTALAISTEN OIKEUDET KAUPUNGIN METSISSÄ

22.1.24 Ma 13.00–14.30
Juhlasali
Heinolan kaupunginpuutarhuri Eve Vanne kertoo kuntalaisten oikeuksista toimia kunnan omistamissa taajamametsissä, saako siellä kaataa puita tai kerätä luonnonvaroja. Koskeeko jokamiehen oikeus myös puistometsiä, onko hakkuun jäljiltä lupa kerätä polttopuuta tai saako myrskyn kaatamia puita raivata polttopuuksi. Entä voiko asukkaat raivata tonttinsa lähettäviltä pensaikkoo jos kaupunki ei sitä ehdi tehdä jne.

ARVOKAS METSÄMME

19.2.24 Ma 13.00–14.30
Heinolan lukion auditorio
Juha Kontra, metsätalouden sinööri
Tilaisuudessa esitetään "Arvokas metsämme" -dokumentti, jonka jälkeen Juho Kontra kertoo paikallisista metsistämme, metsänhoidon menetelmiin vaikuttavista trendeistä sekä metsänhoidon periaatteista kaupungin metsissä. Juho Kontra on metsätalouden sinööri (MMM) ja Heinolan kaupungin metsien käytöstä vastaava virkamies vuodesta 2020 alkaen. Tätä ennen hänelle on kertynyt kymmenen vuotta kokemusta metsäteollisuuden palveluksessa. Kollin Säätiö tukee metsäalan tutkimusta ja koulutusta sekä pitää yllä arvokeskustelua metsistämme. Arvokas metsämme dokumenttielokuva esittelee suomalaisen metsän mahdollisuuksia tekijöiden kautta. Mukana on tämän ajan visionäärejä ja kehittäjiä, joita yhdistävä tekijä on metsän hyödyntäminen ja sen näkeminen voimavarana. Elokuva on ohjannut palkittu ja luontodokumenteistaan tunnettu Petteri Saario.

KUN KUULET PYSTYT MYÖS MUISTAMAAN

14.3.24 To 13.00–14.30
Juhlasali
Kuinka hoitamaton huono kuulo voi vaikuttaa muistiin ja aivoterveeseen?
Luennoitsija Kuuloliiton Kuule ja muista -hankkeen asiantun-

tija Tiina Ahonen
Luento järjestetään yhteistyössä Heinolan Kuulo ry:n ja Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n kanssa.

HEIMOSSA TAPAHTUU

Maksuttomia tapahtumia, joihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. **HeiMo sijaitsee osoitteessa Kaivokatu 14.**

MAMA'S CAFE

8.1.–15.4.24 Ma 15.30–17.30
Pia Valkjärvi
Äitien ja lasten yhteinen rento alkuillan hetki, jonka teemat vaihtelevat rentoutusharjoituksesta kaupunkiretkiin ja leivontaan. Mama's cafe on avoin kaikenikäisille. Vapaa pääsy.

KARAOKE

9.1.–23.4.24 Ti 18.00–20.00
Tervetuloa laulamaan tai kuuntelemaan HeiMon karaokeen. Karaokea vetävät Mauno Tuominen ja Riitta Nurminen

KIELIKAMU

15.–22.1.24 Ma 17.00–19.00
Aloitamme Heinolassa kielikamutoiminnan keväällä 2024. Etsimme joukkoomme uusia vapaaehtoisia, jotka toimivat kielikamuna maahan muuttaneille.

Suomen kielen taito on maahan muuttaneen yleisen hyvinvoinnin kannalta erittäin tärkeää. Suomen kielen opiskelu ei yksin riitä – tarvitaan kontakteja suomea puhuviin.

Perehdytysiltojen sisältö:

- Monikulttuurisen vapaaehtoistyön erityispiirteet.
- Vapaaehtoistyön periaatteet
- Selkokieli.
- Vinkkejä kielikamutapaamisten sisällöstä.

Kielikamu on:

- Suomenkielinen ystävä, joka kuuntelee, puhuu ja kannustaa puhumaan.
- Ystävä, jolta voi kysyä asioita.
- Kielikamu kannustaa ja rohkaisee.
- Kielikamu johdattaa kielen oppimiseen.
- Kielikamu kertoo esim. mitä Suomessa merkitsevät: turvallisuus, tasa-arvo, aikataulut, lupaukset?

Jos osaat suomea, voit olla kielikamu. Tule rohkeasti mukaan! Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Birgitta Ylilehto, birgitta.ylilehto@jyrankola.fi, 044 797 2405.

NEULEKAHVILA

25.1., 22.2., 21.3. ja 18.4.
To 17.00–20.00
Jos olet kiinnostunut neulomisesta ja/tai virkkauksesta tule mukaan vaihtamaan ajatuksia, malleja, kokemuksia sekä oppimaan toisilta tai opettamaan toisille.
Ota mukaan oma neuletyösi tai virkkaus, joko keskeneräinen tai uusi.
Jos sinulla on mielenkiintoisia neulelehtiä tai – kirjoja, niin ota mukaan, jotta muutkin pääsevät nauttimaan niistä.

TERHO - KERHO

18.1.–23.5.24 To 17.00–19.00
joka toinen viikko
Paikalle ovat tervetulleita sekä maahanmuuttajat että kansalliset lapset oman aikuisen kanssa. Terho - kerho järjestetään yhteistyössä Mannerheimin lastensuojeluliiton kanssa ja ohjaajina toimivat vapaaehtoiset.

DEATH CAFE

20.3.24 Ke 17.00–18.30
Kuoleman kahvilassa vapaaehtoista keskustelua kuolemasta ja siihen liittyvistä ajatuksista.
Mitä kuolema on ja miten me kohtaamme sen?
Tule keskustelemaan mieltä askarruttavista kysymyksistä. Kahvi ja pulla 4 €.

TAPAHTUMAT JA NÄYTTELYT

IHMISTEN PUUTARHA - JYRÄNKÖLÄ 80 vuotta - näyttely

31.1.–14.4.24 Heinolan kaupunginmuseo
Jyränkölän juhluvuoden näyttely Heinolan kaupunginmuseossa.
Näyttely avoinna ti, to-su klo 11-16, ke 11-18.

MUU KOULUTUS

IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTO

1398002K HeiMo-sali
11.1.–18.4.24 To 14.00–16.00
Laura Paronen, yhteisöpedagogi, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 48 €
Keväällä tutustumme Helsingin yliopiston Studia Generalia luentosarjaan kuudella kokouksella sekä jatkamme teemaa muilla alustuksilla. Seminaarien teema on "Vapaus": Suomalainen yhteiskunta ja demokratian ihanne perustuvat pitkälti ajatukseen vapaudesta.

Miten vapaus näkyy ja toteutuu arjessa? Miten vapautta määritellään? Missä menevät sen rajat?
Luennon jälkeen keskustellaan vapaamuotoisesti.
OPH:n tukemaa koulutusta.

SUKUTUTKIMUS, TALOLLISET JA TORPPARIT

3298002K ATK-luokka
27.1.–23.3.24 La 10.00–14.30
Päivi Valtonen
Kurssimaksu 65 €
Kurssilla perehdymme talollisia ja torppareita käsitteleviin asiakirjoihin. Miten seurata talon tai torpan historiaa eri lähteistä. Kurssin kokoontumispäivät: 27.1., 10.2., 24.2., 9.3. ja 23.3.

KULTAKERHO

3298004K Juhlasali
10.1.–3.4.24 Ke 13.00–14.30
Toini Laitinen, Tiina Heiskanen, Teija Naakka ja Sirkka Suomi
Kurssimaksu 20 €
Eri alojen asiantuntijoita, virkistysohjelmaa, yhteislaulua ja liikuntatuokioita. Kerhon päätteenä nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä. OPH:n tukemaa koulutusta.

KORTTIKOULUTUKSET

HYGIENIAOSAAMISTESTI

8101001K Syrjälän sali
15.4.24 Ma 18.00–19.30
Kurssimaksu 50 €
Haluatko työllistyä alalla, jossa ollaan kosketuksissa elintarvikehygienian kanssa?
Suorita hygieniosaamistesti ja voit työllistyä mm. elintarvikevalvonnassa, ravintolassa, laitostuokiossa tai pitopalvelussa. Kurssihinta sisältää testin ja hygieniapassin.

HÄTÄENSIAPUKURSSI

6198009K Syrjälän sali
19.2.24 Ma 17.00–20.15
Marja Nipuli, erikoissairaanhoitaja ETK
Kurssimaksu 50 €
Kurssilla harjoitellaan hätäensivun aiheita. Tavoitteena on lisätä auttamisrohkeutta henkeä uhkaavissa tilanteissa. SPR Hätäensiapukurssi 4 t®-todistus on voimassa 3 vuotta ja sillä voi jatkaa yhden kerran SPR Ensiapukurssi EA 1® tai EA 2® voimassaoloaikaa kolmeksi vuodeksi eteenpäin. Kurssihinta sisältää todistuksen.

ENSIIVUN PERUSKURSSI EA 1

6198010K Syrjälän sali
15.–22.3.24 Pe 9.00–15.45
Marja Nipuli, erikoissairaanhoitaja ETK
Kurssimaksu 98 €
SPR ensiapukurssi EA 1® (16 T)
Kurssihinta sisältää todistuksen.

**ESITTÄVÄ TAIDE JA
SANATAIDE****SAMAT SANAT**

1106002K HeiMo 1
8.1.–15.4.24 Ma 18.15–19.45
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 85 €
Millaiset sanat mielessä sel-
laiset tarinat syntyvät. Kirjoi-
tamme katkelmia ja tarinoita
elämästä ja mielikuvista. Kurssi
sopii kaikille kirjoittamisesta
kiinnostuneille. Kurssilla käy-
dään läpi erilaisia tekniikoita,
kuten tunnelman luomista ja
hahmojen kehittämistä. Pienet
harjoitukset vievät eteenpäin
askel kerrallaan!

**TARINA NÄKYVÄKSI
TEATTERIKSI**

1106003K Sireniussali
27.–28.4.24 La 10.00–15.20, Su
10.00–14.00
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 50 €
Tutustutaan tarinateatterin
tekniikoihin ja tekemisen ta-
paan. Harjoitellaan ohjatusti
tarinoiden ja tunteiden imp-
rovisoitua esittämistä. Kurssi
sopii kaikille ilmaisusta ja esiin-
tymisestä kiinnostuneille.

KEVÄTKIRJOITTAJAT

1106004K Pirtti
22.1.–8.4.24 Ma 18.00–20.00
joka toinen viikko
Katja Tamminen, runo-ohj./
novellisti
Kurssimaksu 40 €
Leppoisa luovan kirjoittamisen
iltaryhmä, jossa ideoidaan, kes-
kustellaan ja navigoidaan kohti
omaa parasta käsialaa. Kevään
aikana jokainen saa halutes-
saan valmiiksi pienen minuutti-
novelli- tai runokokokoelman.
Kynää pidetään terävänä ai-
heita hiomalla, sanavarastoa
rikastuttamalla ja lauseita kou-
kuttaviksi viilaamalla.

**SANAT SEN TEKEVÄT,
lyhytkurssi**

1106005K Sireniussali
7.–8.6.24 Pe 17.30–20.00, La
10.00–16.20
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 35 €
Tarinat syntyvät sanoista. Sa-
nat löytyvät mielikuvista ja
kokemuksista, luetuista teks-
teistä. Kirjoitamme katkelmia
ja tarinoita elämästä ja mie-
likuvista salissa ja luonnon-
helmassa. Kurssi sopii kaikille
kirjoittamisesta kiinnostuneille.
Kirjoitus harjoitukset vievät
eteenpäin askel kerrallaan!

**RUOKAKURSSIT****ITALIALAISEN GLUTEENITTO-
MAN RUOAN LAUANTAI**

8102002K HeiMo-sali
24.2.24 La 10.00–15.00
Merja Jaakkola, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Tule tekemään pieni kurkistus
italialaisiin gluteenittomiin ruo-
kiin.

VOILEIPÄKAKKUKURSSI

8102005 HeiMo-sali
19.3.2024 Ti 16.30–19.30
Heidi Seppälä
Kurssimaksu 20 €
Kurssilla opitaan valmistamaan
maukkaita voileipäkakkuja
vaikka kotijuhlien tarjoiluun.
Valmistetaan kaksi kakkua :
kasvis ja liha. Lopussa kakku-
ja maistellaan kahvin kanssa.
Ohjeet jokaiseen kakkuun saa
mukaansa. Tarvikemaksu 15 €
maksetaan kurssilla opettajalle
(käteinen tai korttimaksu).

TÄYTEKAKKUKURSSI

8102006K HeiMo-sali
7.5.2024 Ti 16.30–19.00
Heidi Seppälä
Kurssimaksu 20 €
Tällä kurssilla valmistetaan
kaksi täytekakkuja valmiiseen
pohjaan. Kurssilla opit kustut-
tamaan täytekakun oikein ja
saat ohjeita kakun täyttämi-
seen. Lopussa juodaan kakku-
kahvit. Saat myös ohjeen poh-
jan tekoon. Tarvikemaksu 15 €
maksetaan kurssilla opettajalle
(käteinen tai korttimaksu).

MUSIIKKI**KUOROT JA LAULURYHMÄT****HEINOLAN MIESLAULAJAT**

1001002K Syrjälän sali
11.1.–18.4.24 To 18.00–20.00
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 89 €
Laulu viikossa pitää miehen ja
mielen vireessä!

NAISKUORO FIORES

1001004K Syrjälän sali
9.1.–9.4.24 Ti 18.00–20.00

Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 75 €
Noita laulan joita tiiän! Tiesitkin
varmaan, että kuorolaulu tekee
hyvää sydämelle!

VIIHDELAULAJAT

1001006K Syrjälän sali
10.1.–10.4.24 Ke 16.30–18.00
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 €
Laulavat miehet ja naiset, ter-
vetuloa yhteiseen lauluiloon!

LUPA LAULAA

1001008K Syrjälän sali
11.1.–18.4.24 To 16.30–18.00
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 €
Lauluporukka, jossa kaikki saa-
vat mahdollisuuden laulami-
seen ja laulun opiskeluun.

VIRSIVEISUT

1001010K Luokka A
8.1.–25.3.24 Ma 11.00–12.15
Tuomas Orasmaa, musiikkipe-
dagogi
Kurssimaksu 40 €
Viikko alkaa virrellä! Laulua ja
keskustelua. Huom! Kurssi ko-
koontuu parillisilla viikoilla.

SOITINOPETUS**PIANO A**

1002002K Luokka A
8.1.–15.4.24 Ma 14.45–16.15
Paavo Hako, mus.vastuuop.
Kurssimaksu 85 €
Tässä ryhmässä opiskellaan
pianonsoiton alkeita tai vapaa-
ta säestystä, eli opitaan soitta-
maan ns. sointumerkeistä.

PIANO B AIKUISILLE

1002004K Luokka A
10.1.–10.4.24 Ke 12.00–13.30
Paavo Hako, mus.vastuuop.
Kurssimaksu 85 €

PIANO C

1002008K Luokka A
9.1.–9.4.24 Ti 16.15–17.15
Paavo Hako, mus.vastuuop.
Kurssimaksu 85 €

PIANO D

1002010K Luokka A
11.1.–18.4.24 To 15.30–16.15
Paavo Hako, mus.vastuuop.
Kurssimaksu 85 €

**LASTEN KITARA A
7-13-VUOTIAILLE**

1002014K Luokka A
11.1.–18.4.24 To 16.20–17.35
Paavo Hako, mus.vastuuop.
Kurssimaksu 56 €
Opi kitaransoiton alkeita ja mu-
siikin perusasioita. Opetellaan
sointumerkeistä soittoa ja vaik-
kapa oman laulun säestämistä.
Tule vaikka kaverin kanssa!

**LASTEN KITARA B
7-13-VUOTIAILLE**

1002016K Luokka A
19.1.–26.4.24 Pe 14.15–15.00

Paavo Hako, mus.vastuuop.
Kurssimaksu 56 €

AKUSTINEN KITARA

1002019K Luokka A
10.1.–10.4.24 Ke 15.00–16.30
Paavo Hako, mus.vastuuop.
Kurssimaksu 85 €
Opetellaan soittamaan kitaraa
sointumerkeistä ja säestämään
vaikkapa omaa laulua. Tutustu-
taan erilaisiin säestysrytmeihin.

LAULAVA KITARA

1002023K Luokka B
11.1.–18.4.24 To 18.00–19.30
Paavo Hako, mus.vastuuop.
Kurssimaksu 85 €
Tällä kurssilla soitetaan ja
lauletaan yhdessä kitaroiden
säestyksellä (ukulelekin käy).
Kuinka hyvä olet ei ole tärkeää
vaan nautitaan ryhmässä soit-
tamisen ja laulamisen ilosta.
Laitetaan kitarat laulamaan!

UKULELE A

1002036K Luokka A
10.1.–10.4.24 Ke 16.30–17.30
Mira Suutarinen, mus.leikkik.
op.
Kurssimaksu 81 €
Soittoryhmä kaikenikäisille
soittajille. Soitetaan tuttuja lau-
lujä, sekä näppäillään helppoja
melodioita. Tällä kurssilla soi-
ton alkeet tulisi hallita.

UKULELE B

1002038K Luokka A
10.1.–10.4.24 Ke 18.40–19.40
Mira Suutarinen, mus.leikkik.
op.
Kurssimaksu 81 €
Ukulelen jatkokurssi useam-
man vuoden soittaneelle. Jos
hallitset perusteet, niin terve-
tuloa iloiseen joukkoon yhdes-
sä musisoimaan.

HARMONIKKARYHMÄ A

1002041K Luokka B
10.1.–10.4.24 Ke 16.50–18.20
Liisa Ojantausta, Musiikkipe-
dagi AMK, harmonikansoiton
opettaja
Kurssimaksu 85 €
Ryhmäopetusta aikuisille.

HARMONIKKARYHMÄ B

1002043K Luokka B
10.1.–10.4.24 Ke 18.30–19.30
Liisa Ojantausta, Musiikkipe-
dagi AMK, harmonikansoiton
opettaja
Kurssimaksu 81 €
Kurssilla opetellaan harmoni-
kansoiton perusteita helppojen
harjoitusten ja kappaleiden
avulla.

**5-KIELINEN KANTELE,
SOITTORYHMÄ**

1002061K Luokka B
8.1.–15.4.24 Ma 16.25–17.25
Mira Suutarinen, mus.leikkik.
op.
Kurssimaksu 81 €

Yhteisösoiton riemua hyvässä seurassa! Kurssilaisten tulee osata kanteleensoiton alkeet.

ORKESTERIT JA YHTYEET

ISKELMÄORKESTERI LAILA

1003012K Bändiluokka
8.1.–22.4.24 Ma 11.30–13.00
Paavo Hako, mus.vastuup.
Kurssimaksu 86 €
Tällä kurssilla soitetaan suomalaista iskelmämusiikkia leppoisassa hengessä. Oman instrumentin perusjutut tulisi hallita, jotta yhteisösoitto sujuisi. Niin, ja toki orkesterissa täytyy laulaja olla. Tiedustelut ennen ilmoittautumista, ettei tule viittä basistia. Paavo Hako 044 3616285.

KEHITYSVAMMAISTEN BÄNDI

1003014K Bändiluokka
10.1.–10.4.24 Ke 17.30–18.15
Paavo Hako, mus.vastuup.
Kurssimaksu 35 €
Musisoidaan yhdessä monin eri soittimin, sekä soolo- ja yhteislauluja mukavassa hengessä. OPH:n tukemaa koulutusta.

IRKKUMUSAA JA KANSANMUSIIKKIA

1003018K Luokka A
10.1.–10.4.24 Ke 17.35–18.35
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 €
Kurssilla soitetaan ja lauletaan irlantilaisia sävelmiä kansanmusiikista juomalauluihin. Mukaan voit tulla melkein millä soittimella, kunhan hallitset sen perustaidot. Kurssilla ei opeteta instrumentin hallintaa, vaan keskitytään yhteisösoittoon.

MUSIIKIN LYHYTKURSSIT

TALVIMUSKARI TAAPEROILLE

1004002K Luokka A
30.1.–20.2.24 Ti 17.45–18.30
Mari Könönen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 20 €
Talvimuskari tarjoaa yhteistä puuhaa aikuiselle ja lapselle pakkasen paukkuessa ulkona. Ryhmä on tarkoitettu jo kävelämään oppineille, alle 4-vuotiaille lapsille. Ilmoittautumiset lapsen nimellä.

HOITAVA ÄÄNI - LAULUPIIRI A

1006002K Luokka A
15.–29.1.24 Ma 19.00–20.30
Mari Könönen, mus.leik.op.
Kurssimaksu 25 €
Laulupiirin tulijan ei tarvitse osata laulaa! Kurssilla tehdään kehoresonanssi- ja hengitysharjoituksia ja rentoudutaan äänen värähtelyn hyvinvointivaikutuksia hyödyntäen.

HOITAVA ÄÄNI - LAULUPIIRI B

1006003K Luokka A
8.–22.4.24 Ma 19.00–20.30
Mari Könönen, mus.leik.op.
Kurssimaksu 25 €

TUUDITAN TULISOROISTA -KEHTOLAULUKURSSI

1006004K Luokka A
4.–18.3.24 Ma 19.00–20.00
Mari Könönen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 25 €
Kurssilla opit helppoja kehtolauluja ja tutustut rauhoittavaan äänenkäyttötapaan. Kurssi sopii muun muassa odottaville äideille, pienten lasten vanhemmille ja isovanhemmille, varhaiskasvattajille, hoiva- ja hoitoalan ammattilaisille.

VAHVA ÄÄNI - ÄÄNENHUOLTOA PUHETYÖTÄ TEKEVILLE

1006005K Luokka A
8.–22.4.24 Ma 18.00–18.45
Mari Könönen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 25 €
Äänenkäytön ja äänenhuollon kurssi puhetyön tekijöille: opettajille, myyjille, liikunnanohjaajille, oppaile, konsulteille, papeille, jne. Kurssi sisältää teorian tietoa ja käytännön harjoituksia.

LAULULUOKKA

1006006K Luokka A
29.1.–11.3.24 Ma 18.00–18.45
Mari Könönen, mus.leik.op.
Kurssimaksu 35 €
Kurssilla saat valmennusta lauluharjoituksiisi. Opetus toteutuu ryhmämuotoisena. Opimme myös toisiltamme!

LAULAJAN LAULUT - TEKSTIEN TULKINTAA YKSINLAULAJILLE

1006007K ATK-luokka
17.1.–21.2.24 Ke 17.15–18.15
Mari Könönen
Kurssimaksu 30 €
Tällä kurssilla lauluja lähestytään erityisesti tulkinnan näkökulmasta. Opetus on ryhmämuotoista, mutta yksilölähtöistä. Lisätietoja opettajalta puh. 0400-507531

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Opetusaika on 13x 30 minuuttia kerran viikossa ja lukukausimaksu on 320 €.

PÄIVITÄ TAITOSI

Yhden opintokerran pituus on 45 minuuttia ja hinta 45 €.

Jos olet joskus opiskellut laulua tai jonkin instrumentin soittoa, mutta oppi on päässyt ruostumaan, voit päivittää unohtuneita taitojasi. Jos haluat muuten vain pidemmän opetuskerran, voit ostaa haluamasi määrän oppitunteja lukukaudessa.

Yhteydenotot laulu- ja soitto- taidon opetuksesta suoraan opettajalle.

RUMMUT, SÄHKÖBASSO

Paavo Hako, 044 361 6285

PIANO JA YKSINLAULU

Kai Kirik, 040 838 5560

HUILU Mari Könönen, 0400 507 531

OBOE, 5-KIELINEN KANTELE, SAKSOFONI Mira Suutarinen, 050 331 5129

HARMONIKKA

Liisa Ojantausta, 040 774 6876

KIELET

SUOMI

SUOMEA VENÄJÄKSI A1

1201004K HeiMo 3
11.1.–18.4.24 To 18.00–19.30
Olga Zykova, FM
Kurssimaksu 25 €
Tervetuloa jatkamaan suomen kielen alkeiden opiskelua! Kurssin aikana laajennat peruskieliopin tuntemasta ja lisäät sanavarastoa mm. seuraavista aiheista: kaupassa asiointi, terveys ja kulkuneuvot. Kurssi sisältää opetusmateriaalin. Opetuskielinä suomi ja venäjä. OPH:n tukemaa koulutusta

RUOTSI

SVENSKA DAG FÖR DAG

1202003K HeiMo 2
9.1.–9.4.24 Ti 14.30–16.00
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 85 €
Jatkamme ruotsin opiskelua uudesta kirjasta Svenska dag för dag.

RUOTSI ALKEIDEN KERTAUS

1202005K HeiMo 1
9.1.–9.4.24 Ti 12.30–14.00
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Oletko joskus opiskellut ruotsia, mutta unohtanut autuaasti kaiken? Ei hätää, tule virkistämään kielitaitoa alkeiden kertauskurssille. Etenemme leppoisasti kielioppia, sanastoa sekä erityisesti puhumista ja puheen ymmärtämistä vahvistaen. Oppikirjana käytämme Häng med! 1 -kirjaa. Älä hanki kirjaa ennen kuin kurssin alkaminen varmistuu.

ENGLANTI

HELPON HELPPO KESKUSTELU A1

1203006K HeiMo 1
11.1.–4.4.24 To 15.00–16.00
FM Juhani Korhonen

Kurssimaksu 30 €
Tule harjoittelemaan englannin puhumista helposti ja monipuolisesti. Jutustellaan esim. kodista, harrastuksista, lemmikeistä ynnä muista tutuista asioista. Kurssilla tehdään myös monenlaisia pari- ja ryhmätehtäviä. **Huom! Kurssi kokoontuu joka toinen viikko.**

ENGLISH FOR YOU, TOO! 3

1203008K HeiMo 1
9.1.–9.4.24 Ti 15.00–16.30
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Jatkamme englannin opiskelua English for you 3 -materiaalin myötä.

ENGLANNIN KIELIOPPI A, A2-B1

1203012K HeiMo 1
18.1.–21.3.24 To 15.00–16.00
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 30 €
Seitsemän kerran lyhytkurssi englannin kieliopista. Kullakin kerralla paneudutaan yhteen teemaan. Teoriaa ja harjoituksia muun muassa verbien aikamuodoista, tapaluokista, adjektiivien taivutuksesta, sanajärjestyksestä, pronomineista, prepositioista sekä suorista ja epäsuorista kysymyslauseista. **Huom! Kurssi kokoontuu joka toinen viikko.**

STEPPING STONES 1 JATKO, A2-B1

1203014K HeiMo 1
11.1.–18.4.24 To 13.00–14.30
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Jatkamme matkaa englannin kielen askelkivillä - Stepping Stones.

MATKAILUENGLANTIA, A2-B1

1203017K HeiMo 1
8.1.–15.4.24 Ma 15.30–17.00
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Around the World -matkailuenglanninmateriaali on suunnattu matkoista ja kulttureista kiinnostuneille. Kirjassa tutustutaan matkan eri vaiheisiin: Aiheina ovat mm. hotelli- ja ravintolatilanteet, autonvuokraus, ostokset ja erilaiset ongelmatilanteet.

WEDNESDAY AFTERNOON, B2

1203021K HeiMo 2
10.1.–10.4.24 Ke 13.45–15.15
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Matkamme jatkuu puhumisen, kieliopin, kuuntelemisen, lukemisen ja kirjoittamisen myötä!

Ilmoittaudu kursseille:
opistopalvelut.fi/heinola



KIELIKAVERITOIMINTA

Aloitamme Heinolassa kielikamutoiminnan keväällä 2024. Etsimme joukkoomme uusia vapaaehtoisia, jotka toimivat kielikamuna maahan muuttaneille.

Kielikamutoiminta tutuksi

ma 15. ja 22.1. klo 17.00 - 19.00
HeiMo, Kaivokatu 14

Perehdytysiltojen sisältö:

- monikulttuurisen vapaaehtoistyön erityispiirteet
- vapaaehtoistyön periaatteet
- selkokielisyys
- vinkkejä kielikamutapaamisiin

Kielikamu on suomenkielinen ystävä, joka:

- kuuntelee, kannustaa puhumaan ja vastaa kysymyksiin, rohkaisee ja johdattaa kielen oppimiseen
- kertoo esim. mitä Suomessa merkitsevät turvallisuus, tasa-arvo, aikataulut ja lupaukset

*Jos osaat suomea, voit olla kielikamu.
Tule rohkeasti mukaan!*

Lisätietoja kielikamutoiminnasta:

Birgitta Ylilehto, birgitta.ylilehto@jyrankola.fi, 044 797 2405

Ilmoittautumiset:

opistopalvelut.fi/heinola

ENGLISH IN THE EVENING, B1

1203025K HeiMo 1
9.1.-9.4.24 Ti 17.00-18.00
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 55 €
Keskustelu läheisistä ja etäisemmistäkin teemoista jatkuu. Come along and have a chat in English!

LET'S HAVE A CHAT, B2

1203027K HeiMo 3
10.1.-10.4.24 Ke 13.00-14.00
Laura Welch, tuntiopettaja
Kurssimaksu 55 €

ENGLANNIN ALKEET

1203029K HeiMo 1
15.1.-15.4.24 Ma 13.30-15.00
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Tervetuloa opiskelemaan englantia aivan alkeista lähtien. Etenemme rauhallisesti ja asioita useaan kertaan kerraten. Sovitaan oppikirjasta yhteisesti kurssin alussa.

STEPPING STONES 1, EDISTYNYT JATKO A2-B1

1203033K HeiMo 2
10.1.-10.4.24 Ke 12.00-13.30
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Oletko opiskellut englantia muutaman vuoden? Kurssi sopii sinulle, jos kielen keskeisimmät perusrakenteet ovat jo tuttuja. Jatkamme kpl:sta 8.

SAKSA

SAKSAN KESKUSTELUKURSSI A2-B1

1204003K HeiMo 3
10.1.-10.4.24 Ke 16.00-17.00
Dunja Estermann, Wolfgang Scheffler
Kurssimaksu 55 €
Tule juttelemaan saksaksi kahden natiivipuhujan kanssa. Itävaltalainen Dunja sekä saksalainen Wolfgang vuorottelevat viikoittain keskustelutunnin vetäjinä.

RANSKA

RANSKA C'EST PARFAIT 1

1205002K HeiMo 3
9.1.-9.4.24 Ti 16.30-18.00
FM Riitta Heikkilä
Kurssimaksu 85 €
Tervetuloa uudet ja entiset opiskelijat jatkamaan ranskan alkeiden opiskelua tai kertamaan aikaisemmin opittua. Kurssi sopii ranskaa noin kaksi vuotta kansalaisopistossa opiskelleille.

RANSKAN ALKEET

1205004K HeiMo 3
10.1.-10.4.24 Ke 17.30-19.00
FM Riitta Heikkilä
Kurssimaksu 85 €
Bonjour! Tule tutustumaan kauniiseen ranskan kieleen ja kulttuuriin. Opit mm. kohteliaita sanontoja, esittelemään itse-

si sekä asioimaan kaupassa ja ravintolassa. Kurssilla edetään rauhallista tahtia.

RANSKAN LYHYT JATKOKURSSI

1205006K HeiMo 3
11.1.-21.3.24 To 13.30-14.30
FM Riitta Heikkilä
Kurssimaksu 45 €
Bonjour et bienvenue! Ranskan lyhyellä jatkokurssilla käsitellään arkielämässä hyödyllisiä aiheita, kuten lääkärissä käynti ja menneistä asioista kertominen. Sanasto- ja puheharjoituksen ohella kerrataan keskeisiä rakenteita. Oppikirja: Chez Olivier 2 (Finn Lectura), kappaaleesta 7.

VENÄJÄ

KAFE PITER 2, A2

1206006K HeiMo 2
8.1.-15.4.24 Ma 17.00-18.30
Olga Zykova, FM
Kurssimaksu 85 €
Jatketaan opiskelua Kafe Piter 2 oppimateriaalin avulla. Kurssi sopii edistyneille opiskelijoille.

VENÄJÄN KIELIOPPI LYHYTKURSSI, A1

12067008K HeiMo 3
11.1.-8.2.24 To 17.00-18.00
Olga Zykova, FM
Kurssimaksu 30 €
Oletko kiinnostunut opiskelemaan lisää venäjän kieltä tai kertaamaan aiemmin opittua? Kurssin aikana vahvistetaan kieliooppia, mm. eri sanaluokkien taivutusta. Oppimateriaalit saadaan opettajalta.

ESPANJA

ESPANJAN ALKEET, 0-A1

1207002K HeiMo 1
10.1.-10.4.24 Ke 16.00-17.30
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 €
Jatkamme espanjan opiskelua. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti. Oppikirja: Fantastico 1

ESPANJAN ALKEIDEN JATKO, A1

1207004K HeiMo 3
8.1.-15.4.24 Ma 17.00-18.30
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 €
Jatkamme espanjan opiskelua. Oppikirja: Fantastico 1.

KOLMEN K:n ESPANJAN KURSSI, A2

1207006K HeiMo 3
8.3.-19.4.24 Pe 13.00-16.00
Tanja Rautavirta, tuntiopettaja
Kurssimaksu 70 €
Kolmen koon kevätkurssi pitää sisällään kieliooppia, kertausta ja kevyttä keskustelua. Tule mukaan virkistämään espanjaasi kevään lyhytkurssilla!

ITALIA

DIECI 2, A2

1208006K HeiMo 2
11.1.-18.4.24 To 15.45-17.15
Merja Jaakkola, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 €
DIECI 2 kurssilla jatkat opiskelua luokassa, älypuhelimella ja netissä.

ITALIASTA ITALIAKSI B2

1208008K HeiMo 2
11.1.-18.4.24 To 17.20-18.50
Merja Jaakkola, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 €
Italian kielen ja kulttuurin opinnot jatkuvat. Seuraamme maan tapahtumia ja ajankohtaisia puheenaiheita ja sanomme niihin sanamme sekä yritämme yhdessä ymmärtää paremmin Italian kulttuurin kerroksellisuutta. Apuna käytämme mm. lehtiartikkeleita, videoita ja musiikkia. Opimme lisää sanastoa ja kieliooppia.

VIRO

VIRO 4, A2-B1

1209004K HeiMo 1
10.1.-10.4.24 Ke 18.15-19.45
Kai Kirik, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 €
Kurssi on tarkoitettu edistyneille viro kielen opiskelijoille. Keskustelemme erilaisista asioista, kuuntelemme puhetta sekä tutustumme Viron kulttuuriin.

TIETO-TEKNIikka

TIETOKONEEN KÄYTTÖ WINDOWS - KÄYTTÖJÄRJESTELMÄLLÄ

3401002K ATK-luokka
16.1.-14.2.24 Ti 13.00-15.30
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 30 €
Rauhallisesti etenevä tietotekniikan kurssi, jolla opiskellaan tietokoneen käyttötaitoja sekä opetellaan tiedostojen hallintaa (resurssienhallinta, pilvipalvelut). Lisäksi kurssilla käsitellään Internetin monipuolista hyödyntämistä sekä perehdytään yleisimpiin kotikäyttäjän tietokoneella esiintyviin vika-tilanteisiin ja niiden selvittämiseen. Voit ottaa oman kannettavan tietokoneen kurssille tai käyttää kansalaisopiston laitetta.



WINDOWS JATKOKURSSI

3401004K ATK-luokka
20.2.–26.3.24 Ti 13.00–15.30
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 €
Tietotekniikan jatkokurssi, jolla opiskellaan yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti tietokoneen käyttötaitoja sekä perehdytään syventävästi käyttöjärjestelmään ja laitteistojen- sekä tiedostojen hallintaan (resursienhallinta, pilvipalvelut). Kurssilla käsitellään laaja-alaisesti Internetin monipuolista hyödyntämistä sekä tietoliikennetekniikkaa ja perehdytään yleisimpiin kotikäyttäjän tietokoneella esiintyviin vikatilanteisiin ja niiden selvittämiseen. Kurssi soveltuu hyvin tietotekniikassa jo hieman pidemmälle edenneille opiskelijoille. Voi tuoda kurssille oman tietokoneesi tai käyttää kansalaisopiston laitetta.

PILVIPALVELUIDEN KÄYTTÖKOULUTUS 1

3401005K ATK-luokka
31.1.24 Ke 13.00–15.30
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 20 €
Koulutuksessa tutustutaan pilvipalveluihin ja niiden käyttöönnottoon sekä hallintaan.

PILVIPALVELUIDEN KÄYTTÖKOULUTUS 2

3401006K ATK-luokka
13.3.24 Ke 13.00–15.30
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 20 €

DIGISIVISTYSTAIDOT

3401007K ATK-luokka
15.1.–13.5.24 Ma 13.00–15.00
Laura Paronen, Ammatillinen opettaja Mika Kalso, Erik Siekinen, Petri Kaukanen
Kurssimaksu 10 €
Digisivistys on nykypäivän kansalaistaito. Elämme aikaa, jolloin tietoa on saatavilla enemmän kuin koskaan, mutta samalla sen laadun arvioiminen ja kriittinen käsittely ovat haasteellisia. Tällä uudella kurssilla painotetaan kriittistä ajattelua, tiedon arviointia ja digitaalista

medialukutaitoa.

Kurssipäivään sisältyy alustus vaihtelevista aiheista ja yhteistä keskustelua. Huom! Tällä kurssilla keskitytään ilmiöiden ymmärtämiseen ja kurssin pääpaino on keskustelussa sekä yhteisessä ihmettelystä.

Kokoontumisien aikana ei välttämättä käytetä tietokoneita lainkaan.

Kurssi kokoontuu kerran kuu-kaudessa seuraavasti:

ma 15.1. Digisivistys, digitaito kansalaistaitona, digitaalinen lukutaito, faktantarkistus ja virheellisen tiedon lukutaito. Alustajana Laura Paronen, yhteisöpedagogi, ammatillinen opettaja ja kasvatustieteen maisteriopiskelija

ma 12.2. Tekoälyn ja koneoppimisen vaikutus tiedonhakuun, tiedon visualisoinnin ymmärtäminen, uudet teknologiat ja niiden vaikutus informaatiolukutaitoon

Alustajana Petri Kaukanen, tieto- ja viestintätekniikan opiskelija

ma 25.3. Henkilökohtaisen tiedon suojaaminen verkossa, yksityisyyden hallinta sosiaalisessa mediassa ja verkossa. Alustajana Mika Kalso, ammatillinen opettaja

ma 15.4. Eri mediamuotojen ymmärtäminen: uutiset, blogit, podcastit. Eri mediamuotojen hyödyntäminen omassa mediapoolissa ja uusien medioiden nousu

Alustajana Erik Siekinen, tradenomi

ma 13.5. Osallistuminen digitaaliseen keskusteluun rakentavasti. Verkkoaktivismi ja sen vaikutukset. Vastuullinen ja eettinen käytös verkossa. Alustajana Laura Paronen. OPH:n tukemaa koulutusta

TIETOTEKNIIKAN YKSILÖOPETUS

Opetusta annetaan Heinolan kansalaisopiston luokkatiloissa Yksilöopetus on juuri sinun tarpeisiin räätälöity henkilökohtainen oppitunti. Opetusta antavat kansalaisopiston tietotekniikan opettajat. Tietotekniikka on tärkeä osa nykypäivän yhteiskuntaa, ja me autamme sinua saamaan siitä kaiken irti. Saat henkilökohtaista ohjausta ja tukea oman osaamisesi kehittämiseen. Yksilöopetus antaa sinulle mahdollisuuden keskittyä juuri niihin aiheisiin, jotka kiinnostavat sinua eniten. Voimme käsitellä esimerkiksi seuraavia aiheita:

- * Tietokoneen peruskäyttö ja ylläpito
- * Internetin hyödyntäminen

- * Sosiaalisen median alkeet
- * Kuvankäsittely- ja tekstinkäsittelyohjelmat
- * Sähköpostin hallinta
- * Tietoturva ja yksityisyyden suoja

- * Pilvipalvelut

- * Maksaminen älylaitteella

Aikataulu sovitaan opiskelijan ja opettajan välillä.

Ole yhteydessä vastuuopettajaan laura.paronen@jyrankola.fi p. 044 797 2479

tai toimistoon kansalaisopistoon@jyrankola.fi p. 044 797 2400 sopiaksesi yksilöopetusajan. Yksilöopetuksen kesto on yksi oppitunti 45 min ja opintomaksu on 45 €. Opintomaksu laskutetaan yksilöopetusten jälkeen. Voit ostaa yksilöopetuskertoja haluamasi määrän tai voitte sopia opettajan kanssa jatkotunneista ensimmäisen tapaamisen jälkeen.

TABLET-KURSSIT

TABLET ALKEET PIENRYHMÄ

3402002K ATK-luokka
8.–22.2.24 To 16.00–18.00
Erik Siekinen
Kurssimaksu 25 €
Opetellaan Android- ja iPad-tablettien käyttöä. Mitä tablettitietokoneella voi tehdä, kuinka siihen asennetaan sovelluksia ja miten niitä käytetään. Opetellaan huoltamaan laitetta, että sen käyttöikä olisi korkeampi ja käyttö mukavampaa. Ota mukaan oma tabletti.

ÄLYPUHELINKURSSIT

ÄLYPUHELIMEN KÄYTÖN ALKEET PIENRYHMÄ 1

3406002K ATK-luokka
22.1.–19.2.24 Ma 16.30–19.00
Erik Siekinen
Kurssimaksu 25 €
Kurssilla saat varmuutta oman älykännykän käyttöön. Tämä kurssi on suunnattu kaikille puhelinmalleille. Ota oma puhelin mukaan. Opettelemme rauhalliseen tahtiin puhelimen napit ja kuvakkeet, alkunäyttö, puheluun vastaaminen, tekstiviestit, sovellusten lataaminen ja internetin käyttö. Kurssin sisältöä voidaan muokata opiskelijoiden tarpeen mukaan. Opiskelemme puhelimen käyttöä rauhallisesti edeten max. 7 opiskelijan ryhmässä. OPH:n tukemaa koulutusta.

ÄLYPUHELIMEN KERTAUSKURSSI 1

3406006K ATK-luokka
5.3.–2.4.24 Ti 16.30–19.00
Erik Siekinen
Kurssimaksu 25 €
Kurssilla kertaillaan aikaisemmin hankittuja taitoja. Aiheina

puhelimien peruskäyttöön liittyviä asioita, kuten perusnäppäimet, sovellukset ja erilaiset asetukset. Jos olet aikaisemmin käynyt Android tai iPhone puhelimen alkeet kurssin tämä kurssi kertaa ja syventää jo opimiasi taitoja. Sisältöä painotetaan opiskelijoiden toiveiden mukaan.

Kurssi toteutetaan max. 7 hengen pienryhmässä.

Ota oma puhelin mukaan!

Tämä kurssi on suunnattu kaikille älypuhelimille

MAKSAMINEN ÄLYLAITTEELLA

3406010K ATK-luokka
7.3.24 To 16.00–19.00
Erik Siekinen
Kurssimaksu 20 €
Haluatko oppia käyttämään älylaitetta maksamiseen ja erilaisten ostosten tekemiseen? Yhä useampi palvelu vaatii tunnistautumista ja sovelluksen kautta tehtyjä ostoksia ja maksuja. Esimerkkinä bussiliput ja ostosten maksaminen. Tällä kurssilla tutustumme kuinka puhelinta ja älylaitteita voi käyttää tehokkaasti maksamiseen ja palveluihin tunnistautumiseen. Opettelemme myös sähköisten lomakkeiden täyttämistä. Ota oma puhelin ja tarvittaessa pankkitunnukset mukaan.

OMA-ASIOINTI ÄLYLAITTEELLA

3406011K ATK-luokka
23.2.24 Pe 16.00–19.00
Erik Siekinen
Kurssimaksu 20 €
Haluatko oppia käyttämään älylaitetta tunnistautumiseen ja oma-asiointiin? Yhä useampi palvelu vaatii tunnistautumista ja asioiden hallintaa joko sovelluksen tai internetin kautta. Esimerkkinä kela ja oma-terveys (reseptien uusiminen, terveystietojen katseleminen jne). Tai Posti ja muuttoilmoituksen teko. Pelkäätkö huijausviestejä? Tällä kurssilla tutustumme kuinka puhelinta ja älylaitteita voi käyttää tehokkaasti näihin palveluihin tunnistautumiseen ja asiointiin. Sekä miten hoitaa asioita turvallisesti! Opettelemme myös sähköisten lomakkeiden täyttämistä. Ota oma puhelin ja tarvittaessa pankkitunnukset mukaan. Pankkitunnuksia tarvitaan vahvaan tunnistautumiseen, jotta palveluita voi käyttää.

Ilmoittaudu kursseille:
opistopalvelut.fi/heinola

HEINOLAN KANSALAI SOPISTO TARJOAA JOTPA-KOULUTUSTA KULTTUURI-, TAPAHTUMA- SEKÄ MEDIA-ALAN TOIMIJOILLE.

Jos olet freelancer, kevytyrittäjä, toiminimiyrittäjä, keikkalainen tai tuntiopettaja, nyt olisi joustavaa ja sinulle räätälöityä koulutusta!

Tässä muutama nosto:

Hinnoittelu 26.1.2024

Ammatillinen osaaminen esille 8.2.-4.4.2024

Adobe-ohjelmien ammattimainen käyttö 4/2024.

Lisäksi yksilöllistä sparrausta, kohderyhmien analysointia, kannattavuus laskelmia, liiketoimintasuunnitelmia, markkinointitaitojen kehittämistä ja sometaitojesi päivittämistä sekä apurahojen hakemista ja vaikka TikTok-videoita.

Huom. tulossa myös salitekniikkaa ja äänityön koulutuksia.

Kysy rohkeasti: mikko.kallio@jyrankola.fi / 044 797 2403.

Koulutus on Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskuksen rahoittama.

Palvelukeskus edistää työikäisten osaamisen kehittämistä ja osaavan työvoiman saatavuutta.

Palvelukeskuksen toimintaa ohjaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä työ- ja elinkeinoministeriö.



KUVATAIDE

VALOKUVAUS JA VIDEOKUVAUS

VALOKUVAUKSEN SALAT

1135002K Luokka B
3.-24.5.24 Pe 17.00-19.00
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 30 €
Kiinnostaako valokuvaus? Haluatko oppia ottamaan hyviä kuvia kännykällä tai kameralla? Ehkä haluat ottaa hyviä tuotekuvia tai näyttäviä maisemakuvia? Kenties hyvän selfien työhakemusta varten? Entäpä ihmisten kuvaus ja valaistuksen merkitys? Kurssilla aiheina kuvauksen teoria, asetukset, valaistus sekä käytännön vinkit ja laitteisto. Tarkoituksena on myös jalkautua "lähimaastoon" ja testata teoriaa käytännössä ottamalla esimerkiksi luonto ja maisemakuvia sään salliessa. Käsittelemme myös lyhyesti kuvankäsittelyä. Kurssi soveltuu Valokuvauksen Iloa -kursin käyneelle, mutta aikaisempaa valokuvaustaitoa ei tarvita, kiinnostus aiheeseen riittää!

VIDEOKUVAUKSEN SALAT

1135003K Luokka B
5.-26.4.24 Pe 17.00-19.00
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 30 €
Kiinnostaako videoiden kuvaus? Haluatko tietää miten saat videoista ammattimaisen näköisiä kännykällä tai järkkärillä kuvatessa? Tai esimerkiksi miten saada siirtymät videosta toiseen sulaviksi? Kenties haluat tietää kannattaako 4K -tarkkuudella kuvata tai mitä se edes tarkoittaa? Videokuvaus on mielenkiintoinen harrastus josta on hyötyä niin huvissa kuin työelämässä. Kenties YouTube videoiden tuottaminen kiinnostaa? Haluat tietää miten leikata videoita tai valaista ne helposti mutta näyttävästi? Kurssin aiheina on kuvauksen teoria, asetukset sekä käytännön vinkit valaistuksesta aina ääneenlaatuun, leikkaukseen ja siirtymiin. Aikaisempaa kuvaustaitoa ei tarvita, kiinnostus riittää!

PIIRUSTUS, MAALAUUS, GRAFIIKKA

KUVISTA AIKUISILLE

1130002K Kuvataidekoulun tila
20.1.-17.2.24 La 10.00-15.00
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 50 €
Tule luomaan! Pidetään haus-

kaa, heittäydytään väreihin ja hauskoihin tekniikoihin. Piirustustaitoa ei tällä kurssilla vaadita! Pukeudu sellaisiin mukaviin vaatteisiin, joita ei tarvitse koko ajan varoa ja jotka kestävät pesua. Välissä pidetään lounastauko, lounas on omakustanteinen / omat eväät mukaan. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Kurssi kokoontuu 20.1, 3.2. ja 17.2.

IKONIMAALAUUS

1130004K Posliini/lasiluokka
10.1.-17.4.24 Ke 16.00-20.00
Aune Pimenov
Kurssimaksu 25 €
Ikonimaalaus -työpaja on tarkoitettu vain aikaisemmin ikonimaalauksesta harrastaneille. Ryhmä toimii itseohjautuen ja osaamistaan jakaen. Työskentelyajan voi vapaasti valita aikarajan sisällä. Työpaja kokoontuu myös talvilomaviikolla.

MAALAUKSEN ILOA

1130006K Kuvataideluokka
9.1.-9.4.24 Ti 11.45-15.00
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 103 €
Tule luomaan oman näköisiä kuvia. Maalataan akryyli- ja öljyvärein. Kokeillaan erilaisia tapoja tehdä ja laajennetaan näin omaa käsialaa. Opettaja antaa virikkeitä ja ohjaa kutakin sommitteluun, väriin ja materiaaleihin liittyen.

ILTAHETKI MAALATEN TAI PIIRTÄEN

1130008K Kuvataideluokka
9.1.-9.4.24 Ti 17.45-20.15
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 89 €
Omien teos sarjojen toteutusta ja omien luonnosten kehittäminen lopullisiksi töiksi opettajan ohjauksella. Kaikki ovat tervetulleita luomaan kuvia taitotasosta riippumatta valitulla tekniikalla. Voit piirtää hiilellä, tussilla tai pastellilla. Kokeilla erilaisia sekatekniikoita tai maalata akryyli- ja öljyvärein.

VOIMAA KUVATAITEESTA

1130010K Kuvataideluokka
24.1.-17.4.24 Ke 17.30-20.00
Taru Liukkonen, KM
Kurssimaksu 83 €
Tällä kurssilla saat ilmaista ja tutkia itseäsi kuvataiteen keinoin. Jokaisella kerralla on taidetyöskentelyä. Työskentelyyn virittäydytään pienin harjoittein. Lisäksi keskustellaan ja jaetaan kokemuksia. Saat jakaa juuri sen verran, kuin sinusta tuntuu hyvältä. Sinulla ei tarvitse olla mitään aiempaa kokemusta kuvan tai taiteen tekemisestä. Voit tuoda kursseille omat taidevälineet ja paperit tai halutessasi ostaa niitä opettajalta muutaman euron hintaan.

MUSIIKKIMAALAU

1130015K Sormustin
27.3.24 Ke 17.30–19.30
Henna Paasonen, kuvataiteilija
Kurssimaksu 12 €
Musiikkimaalauksessa on kyse intuitiivisesta, musiikin inspiroimasta maalauksesta, jossa ei ole sääntöjä eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Musiikkimaalauksessa ei pyritä maalamaan täsmälleen oikeaa kuvaa, tärkeämpää on tavoittaa tunnelma. Musiikki aktivoi alitajuista mielenmaisemaa ja harjoittaa kognitiivista toimintakykyä, etenkin muistia, keskittymis- ja havainnointikykyä. Pääsiäisen aikaan tapahtuva maalaus tehdään ortodoksisen pääsiäismusiikin inspiroimana, mikä mahdollistaa syvän rauhoittumisen ja keskittymisen hetken.

POSLIININMAALAU**POSLIININMAALAU**

1132004K Posliini/lasiluokka
22.1.–22.4.24 Ma 16.20–18.50
Sirpa Hurme, tuntiopettaja
Kurssimaksu 89 €
Vapaata sommittelua. Omien toiveiden työstämistä. Käytämme erilaisia tekniikoita, yhdistellen niitä.

LASITYÖT

Tutustutaan taidelasin maailmaan erilaisia lasityötekniikoita monipuolisesti yhdistelemällä. Suunnittelua, työväline-, rakenne- ja materiaalioppia niin taso- kuin 3 - ulotteisiin töihin. Lasinsulatusta erilaisilla värilaseilla, sekä ikkunalasilla ja sen yhdistemateriaaleilla. Mosaiikkiin tutustutaan kierätysteemalla. Opitaan suoran mosaiikkitekniikan rakenne, materiaalit, liimat ja viimeistelyt. Valmistetaan kaunista lasista ja mosaiikista; koruja, enkeleitä, lautasia, ikkunakoristeita, valaisimia ym. Mahdolliset uunimaksut töiden koon mukaan opettajalle.

LASITYÖT / MOSAIKKITYÖT, Päivä

1133002K Posliini/lasiluokka
11.1.–18.4.24 To 12.00–15.30
Tuija Niemeläinen, artesaani
Kurssimaksu 103 €

**LASITYÖT / MOSAIKKITYÖT, Ilta**

1133004K Posliini/lasiluokka
11.1.–18.4.24 To 17.00–20.30
Tuija Niemeläinen, artesaani
Kurssimaksu 103 €

MOSAIKKIMARATON, lyhytkurssi

1133006K Posliini/lasiluokka
27.1.–18.2.24 La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
Tuija Niemeläinen, artesaani
Kurssimaksu 70 €
Valmistamme mosaiikkitekniikalla erilaisia sisustusesineitä tuomaan iloa sisustukseen ja keväiseen puutarhaan. Opitaan tekniikan rakenne, työvaiheet ja välineet. Materiaaleina käytämme uutta ja kierrätettyä. Kurssilla on myös mahdollisuus hyödyntää lasinsulatusuunia materiaalien valmistukseen. Kurssipäivät: johdanto la 27.1. työskentelypäivät la-su 10.-11.2. ja 17.-18.2.

KERAMIikka JA KUVANVEISTO

Opiskellaan keramiikan käsin rakennustekniikoita, koristelutekniikoita ja lasittamista. Käytössä on 2 dreijaa. Voit valmistaa käyttö- ja koriste-esineitä. Käytämme erivärisiä kivitavarasavia ja talouskäyttöön soveltuvia lasitteita. Opiskelija kustantaa materiaalit itse ja niitä voi ostaa kurssiaikoina opettajalta. (Saven hinta n. 3,50-4 €/kg sisältää lasitteet sekä polttomaksun).

KERAMIikka PÄIVÄ

1134002K Kuvataideluokka
8.1.–15.4.24 Ma 13.00–16.15
Eevastiina Lehtonen Vieira, keramiikko
Kurssimaksu 103 €

KERAMIikka ILTA

1134004K Kuvataideluokka
8.1.–15.4.24 Ma 17.15–20.30
Eevastiina Lehtonen Vieira, keramiikko
Kurssimaksu 103 €

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka A

1131002K Kuvataideluokka
11.1.–18.4.24 To 13.30–16.45
Marianne Siri, kuvanveistäjä
Kurssimaksu 103 €
Kurssilla valmistetaan keramiikan tekniikalla savesta käsin rakennusmenetelmin veistoksia ja reliefejä. Veistokset voidaan pintakäsitellä oksideilla patinoidulla tai lasitteilla. Kurssilla voi tehdä myös astiakeramiikkaa, jotka lasitetaan.

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka B

1131004K Kuvataideluokka
11.1.–18.4.24 To 17.00–20.15
Marianne Siri, kuvanveistäjä
Kurssimaksu 103 €

STAILAA KOTISI

1141001K Pirtti
20.3.–10.4.24 Ke 17.30–20.00
Anu Partonen, stailaaja
Kurssimaksu 35 €
Saat vinkkejä kodin hankaliin kohtiin ja opit löytämään kodistasi parhaat puolet ja korostamaan niitä. Opit käyttämään valoa ja värejä oikealla tavalla ja saat tehdä itse stailaussuunnitelman ja toteuttaa sen. Koti saa uutta ilmettä pienellä panostuksella.

**KÄSITYÖ****OMPELU****OMPELUA**

1144002K Sormustin
9.1.–9.4.24 Ti 9.30–12.00
Tiina Heiskanen, tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 89 €
Ommellaan erilaisia vaatteita, uudistetaan ja korjataan vanhaa sekä valmistetaan erilaisia kodintekstiilejä. Sopii myös aloittelijoille.

OMPELUA & TILKKUILUA

1144004K Sormustin
10.1.–10.4.24 Ke 17.30–20.00
Tiina Heiskanen, tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 89 €
Ommellaan erilaisia vaatteita, uudistetaan ja korjataan vanhaa sekä valmistetaan erilaisia kodintekstiilejä. Opitaan tilkkutyön pikatekniikoita ja perinteisiä työtapoja. Suunnitellaan ja valmistetaan omaleimaisia tilkkutöitä koneella ja käsin. Kurssilla voit valmistaa myös erilaisia kasseja ja pussukoita sekä Tilda-hahmoja: tonttuja, enkeleitä, pupuja, hanhia ym. Kurssin sisältö räätälöidään ryhmän tarpeiden mukaan. Sopii myös aloittelijoille.

TILKKUTYÖT JA KIRJONTA**TILKKUTYÖT JA KIRJONTA**

1145003K Sormustin
11.1.–18.4.24 To 9.30–12.00
Tiina Heiskanen, tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 89 €
Opitaan tilkkutyön pikatekniikoita, perinteisiä työtapoja sekä kirjonnin erilaisia pistoja. Suunnitellaan ja valmistetaan omaleimaisia kirjonta- ja tilkkutöitä koneella ja käsin. Kurssilla voit valmistaa myös erilaisia kasseja ja pussukoita sekä Tilda-hahmoja: tonttuja, enkeleitä,

tä pupuja, hanhia ym.. Kurssin sisältö räätälöidään ryhmän tarpeiden mukaan,

KÄDENTAITOJA ERI AIHEISTA**HAUSKAA HUOVUTUSTA**

1146002K Sormustin
16.1.–26.3.24 Ti 17.00–20.15
Airi Nuormäki, askartelunohj.
Kurssimaksu 89 €
Kurssilla opit huovutuksen perusteet. Edistyneemmät puolestaan voivat syventää mielisänsä tekniikoita ja kehittää uusia ideoita.

PIENTÄ ASKARTELUA JA KÄSITÖITÄ AIKUISILLE

1147002K Sormustin
10.1.–10.4.24 Ke 10.30–12.00
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 55 €
Kurssilla tehdään omaksi iloksi ja virikkeeksi pienimuotoisia askartelu- ja käsitöitä, kuten koristeita, koruja, jne, kokeillen erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Edullisia materiaaleja voi ostaa opettajalta. OPH:n tukea koulutusta.

KAUNISTA KOTIIN OMIN KÄSIN

1147004K Kuvataidekoulun tila
8.1.–15.4.24 Ma 18.00–20.30
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 89 €
Tule toteuttamaan itseäsi kauniita sisustustuotteita, koruja, yms. tehden. Kurssilla valmistetaan kaikenlaista kivaa mm. oman kodin ja puutarhan koristeluun, laidasta laitaan. Välillä upotetaan kädet liisteriin, toisella kertaa väännetään rautalangasta tai hurahdetaan nappeihin. Kokeillaan erilaisia juttuja yhdessä, aikuisten askarteluja.

PERSOONALLINEN TARJOTIN

1147008K Sormustin
9.3.24 La 10.00–15.00
Airi Nuormäki, askartelunohj.
Kurssimaksu 20 €
Tallenna muistosi tarjottimeen käyttäen mummolan vanhoja kirjottuja pöytäliinoja. Voit lisätä myös painettuun kankaaseen omia kuvioita tai maalata ja painaa kankaasi alusta loppuun.

EKOLOGISET MEHILÄISVAHAKÄÄREET

1147011K Sormustin
2.2.24 Pe 17.00–20.15
Airi Nuormäki, askartelunohj.
Kurssimaksu 15 €
Vähennä muovin ja folion käyttöä. Ekologiset mehiläisvahakääreet tehdään kankaasta ja mehiläisvahasta. Ruoka säilyy raikkaana, koska vaha torjuu

sieniä ja hometta sekä tappaa bakteereja. Käytä liinoja kulhon peitteenä, eväiden kääreenä, sopii kaikkeen ruoan säilytykseen. Liinoista voi myös omella ruokapusseja esim. eväille. Täysin myrkytön, pestävä, pitkäikäinen ja luonnonvaroja säästävä.

EKOPESUAINHEET ITSE TEHDEN

1147012K Sormustin
10.2.24 La 10.00–15.00
Airi Nuormäki, askartelunohj.
Kurssimaksu 20 €
Tule oppimaan ja valmistamaan luontoa säästävät ekopesuaineet pyykkiin, tiskaukseen, kalkinpoistoon ym.
Samalla selviää myös millä saat ruosteiset esineet puhtaaksi hankaamalla. Lähempänä kurssia lähetetään ilmoittautu-neille luettelo tarvikkeista.

SAIPPUAN VALMISTUS

1147013K Sormustin
17.2.24 La 10.00–15.00
Airi Nuormäki, askartelunohj.
Kurssimaksu 20 €
Saippuaa ilman lisäaineita; ha-luatko hellää mantelista saippuaa, jolla voit pestä kasvat tai voit tehdä pyykkisaippuan, jolla voi myös tiskata käsitiskit. Kyl-mälipeä menetelmässä rasvat, värit ja hajusteet tekevät saip-puasta mielenkiintoisenvaihte-levuutensa vuoksi.

KIRJAN UUSI ELÄMÄ

1147015K Luokka B
5.2.–4.3.24 Ma 17.30–20.00
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Teemme taidetta vanhois-ta kirjoista paperiaskartelun merkeissä. Valittavana monia vaihtoehtoja. Voit tuoda omia kirjoja mukana.

KIRJANSIDONTAA

1147016K Kuvataidekoulun tila
25.1.–8.2.24 To 18.00–20.30
Piritta Peltola, muotoilija, sisus-tusarkkitehti
Kurssimaksu 25€
Kurssilla sidotaan kovakantisia kirjoja muistikirjoiksi, reseptikirjoiksi, vieraskirjoiksi, jne. Ehdit tehdä useamman kirjan kurssin aikana. Voit myös ko-keilla japanilaisen vihon sidon-taa. Kirjaan ja vihkoon tarvit-tavia materiaaleja voi ostaa opettajalta. Kurssi kokoontuu kolmena torstaina: 25.1., 1.2. ja 8.2. Ilm. viim. pe 19.1.

PÄÄSIÄISTÄ KOTIIN

1147017K Kuvataidekoulun tila
7.–21.3.24 To 18.00–20.30
Piritta Peltola, muotoilija, sisus-tusarkkitehti
Kurssimaksu 25 €
Tehdään erilaisia pääsiäisko-risteitä, myös kierrätysmateri-

aaleja hyödyntäen. Tarvittavia materiaaleja voi ostaa opet-tajalta tai tuoda itse. Kurssi kokoontuu kolmena torstaina: 7.3., 14.3. ja 21.3. Ilm. viim. pe 1.3.

HOPEAKETJUKURSSI

1148002K Sormustin
3.–4.2.24 La-su 10.00–17.00
Marita Lempinen, Diplomi-gemmologi
Kurssimaksu 45 €
Punotaan perinteisin käsityö-menetelmin ketjuja hopea-langasta. Opetellaan erilaisia ketjumalleja, joista voit tehdä kaula- tai rannekoruja, kellon-periä sekä korvakoruja. Ket-juihin voidaan yhdistää myös hopea- ja kivihielmiä.
Omia työvälineitä ei tarvita.
Materiaaleja voi ostaa opetta-jalta.

KORUJA

KIERRÄTYSMATERIAALEISTA

1148004K Kuvataidekoulun tila
11.–25.4.24 To 18.00–20.30
Piritta Peltola, muotoilija, sisus-tusarkkitehti
Kurssimaksu 25 €
Kurssilla valmistetaan koruja kierrätysmateriaaleista. Tarjolla on erilaisia ideoita ja tekniikoita, joista voi valita, mitä haluaa toteuttaa. Korutarvikkeita ja -materiaaleja voi ostaa opet-tajalta tai hankkia itse. Kurssi kokoontuu kolmena torstaina: 11.4., 18.4. ja 25.4. Ilm. viim. pe 5.4.

NEULE- JA LANKATYÖT

KEVÄTNEULEET

1149004K Luokka B
9.1.–16.4.24 Ti 17.30–20.00
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Kurssilla neulotaan ihania keväisiä ja kesäisiä neuleita, kuten mm. toppeja, paitoja, ha-meita, huiveja, hattuja ym.
Malleja on monenlaisia ja mo-nen tasoisia, joten aloittelija-kin pärjää täällä. Voit käyttää lankana puuvillaa tai villaa.
Ohuet villaneuleet ovatkin oivia alkukevään neuleita. Tule naut-timaan yhdessä tekemisestä ja kevään odotuksesta!

OSAISPA NEULOA VILLASUKAT

1149009K Pirtti
14.2.–13.3.24 Ke 17.30–20.00
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Kurssilla opit luomaan silmu-kat, neulomaan oikeat ja nurjat silmukat, neulomaan varren, kantapään, kavennukset sekä kaiken sukissa tarvittavan.
Aloitetaan helposta mallista.
Jos haluat, voit opetella myös erilaisia tapoja tehdä kantapää,

kuten vahvistetun kantapään. Kurssi sopii vasta-alkajalle.

OSAISPA NEULOA

1149011K Pirtti
10.1.–7.2.24 Ke 17.30–20.00
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Harjoitellaan neulomisen alkeet aina silmukoiden luo-misesta neuleen päättelyyn. Tutustumme perusneuleisiin kuten oikeaan ja nurjaan neu-leeseen, joustinneuleeseen, helmeneuleeseen ja valepalmik-koon. Kurssin jälkeen osallistu- ja ymmärtää neulesanastoa ja osaa lukea neuleohjeita. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille eikä aiempaa osaamista neulomi-sesta vaadita.

MAKRAMEE - SOLMEILU

1149015K Sormustin
19.2.–25.3.24 Ma 17.00–20.15
Airi Nuormäki, askartelunohj.
Kurssimaksu 40 €
Yksinkertaisilla perussolmuilla saat näyttäviä töitä. Kevään teemana amppeli tai seinävaa-te. Voit tehdä myös muita ha-luamiasi malleja.

ELOKUINEN KASVIVÄRJÄYS-KURSSI LANGOILLE

115002K Kuvataideluokka
21.5.–24.8.24 Ti 17.30–19.00,
La-su 10.00–15.00
Airi Nuormäki, askartelunohj.
Kurssimaksu 40 €
Värit saadaan luonnosta mm. puunlehdistä ja kuorista. Vär-jäykseen parhaita ovat villalan-gat. Valmiiksi värjättyä lankaa voi myös uudelleen värjätä ja saada väreistä vähemmän teol-lisen värisiä. Uuteen suosioon noussut värjäysprosessi on hy-vin mielenkiintoinen ja elvyttää vanhaa perinnettä.
Ti 21.5. suunnitellaan värejä ja niihin tarvittavia kasveja Kuva-taideluokassa Siltakatu 11. ja la-su 24.-25.8. värjätään Kuva-taideluokassa

ENTISÖINTI JA VERHOILU

Entisöintikursseilla korjataan ja entisöidään huonekaluja. Pintakäsittely tehdään perinteisin menetelmin. Kursseilla voi valmistaa myös pienimuotoisia uusia puuesineitä. Opetus jär-jestetään Lyseonmäen koulun teknisentyön tiloissa Rajakatu 1. Varastotilojen vähäisyyden vuoksi kurssityön suunnittelu on tärkeää. Raaka-aineet töi-hinsä opiskelijat hankkivat itse. Kursseille osallistujat voivat tuoda mukanaan omia työkalu-ja. Opiskelijan tulee huolehtia vapaa-ajan vakuutuksesta, kos-ka opistolla ei ole oppilasva-kuutusta.

ENTISÖINTI A

1155002K Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
8.1.–15.4.24 Ma 17.00–19.30
Lauri Suntiola, KM
Kurssimaksu 89 €

ENTISÖINTI B

1155004K Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
11.1.–18.4.24 To 17.30–20.00
Mika Ylisiurua, KM
Kurssimaksu 89 €

HUONEKALUJEN VERHOILU

1155006K Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
9.1.–9.4.24 Ti 17.30–20.00
Maarit Lind, artesaani
Kurssimaksu 89 €
Kurssilla annetaan vanhalle huonekalulle uusi elämä perin-teisiä työtapoja ja materiaaleja käyttäen. Myös vähän uudem-mat huonekalut ovat tervetul-leita. Ota työsi mukaan ensim-mäisellä kerralla.

METALLITYÖT

PUUKON VALMISTUS

1156002K Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
10.1.–20.3.24 Ke 17.00–20.30
Rauno Virtanen, seppä
Kurssimaksu 89 €
Valmistetaan omaan käteen sopiva, puukahvallinen perus-puukko ja nahkatuppi. Mate-riaalimaksu 10–20 €/puukko maksetaan opettajalle.

LIIKUNTA

LIIKUNNAN LYHYTKURSSIT

JUMPPAMARATON

8310002K Juhlasali
17.2.24 La 10.00–13.30
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 20 €
Klo 10.00–10.45 kevyt keppi-jumppa
Klo 10.50–11.35 kehonhallinta ja tasapaino
Klo 11.40–12.25 lihaskunto ja keskivartalo

Klo 12.30–13.30 kehonhuolto ja rentoutus
Huom! Tapahtumaan ilmoit-taudutaan etukäteen!

HATHAJOOGA-SOINTUKYLPY

8310004K Juhlasali
16.3.24 La 10.00–13.00
Marja-Leena Karinen, jooga-ohj., Eeva Saarela, sointukyl-pyohj., FM
Kurssimaksu 25 €
Kurssilla haemme kokonaisval-

taista rentoutumista hathajoo-
gan rauhallisilla harjoituksilla
ja äänimaljojen sointukylvyllä.
Aikaisempaa joogakokemusta
ei tarvita. Äänimaljojen mieltä
ja kehoa rentouttava vaikutus
perustuu niiden värähtelyn
synnyttämiin ääniaaltoihin.

HILJAISUUDEN RETRIITTI

8310005K Juhlasali
23.3.24 La 10.00–17.00
Riitta Knaappila TtM,
MBSR-ohjaaja
Kurssimaksu 42 €
"Hiljaisuus on kutsu"
Tervetuloa kokemaan hiljaisuu-
den päivä, joka tarjoaa mah-
dollisuuden rauhoittua itsensä
äärelle, sisimpänsä kuunteluun
ilman puhetta, lukemista, suo-
rittamista tai teknisiä laitteita,
puhelinta.
Päivän aikana harjoitetaan kä-
vely-, istuma- ja kehomeditaa-
tiota, mindful-joogaa sekä nau-
titaan yhdessä lounas, ´itsestä
huolehtimisen hetki´. Lounaan
jälkeen voit hetken levätä tai
käydä ulkoilemassa hiljaisuutta
vaalien.
Päivän päätteeksi hiljaisuus pu-
retaan ja jaetaan kokemuksia
yhdessä.

MINDFULNESS, lempeys ja myötätunto itseä kohtaan

8310006K Sireniusali 
10.–24.4.24 Ke 18.00–19.30
Riitta Knaappila, TtM,
MF-tunnetaitovalmentaja
Kurssimaksu 38 €
Lempeys ja myötätunto itseä
kohtaan
Mindfulness – hyväksyvän
tietoisien läsnäolon kurssilla
keskitytään itsensä lempeään
ja myötätuntoiseen kohtaami-
seen. Usein tunnetaan myö-
tätuntoa läheisiä ja ystäviä
kohtaan, mutta itseä kohtaan
saatetaan olla ankaria ja kriit-
tisiä. Kurssilla keskitytään käy-
tännön harjoituksiin lyhyiden
infohetkien ja keskusteluiden
lisäksi. Ota mukaasi joustava
ja lämmin vaatetus, halutes-
sasi myös huopa, pikku tyyny.
Jumppamattoja paikan päällä.

HELLITÄ HETKEKSI- hyvinvointipäivä

8310007K Juhlasali
13.4.24 La 10.00–15.30
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.
Kurssimaksu 38 €
"Hellitä hetkeksi" - kohti kehon
ja mielen sopusointua.
Hyvinvointipäivä rentoutumis-
ta, kehon ja mielen lempeää
liikettä kaipaavalle!
Klo 10.00 - 10.45 Joogalla päi-
vään uuteen
Klo 11.00 - 12.30 Mindfulness
rauhottumisen ja keskittymi-
sen tukena

Klo 12.30 – 13.00 lounastauko
Klo 13.00 - 13.45 Rentoutumi-
nen voimavarojen vahvistajana
Klo 14.0 - 15.30 TRE (Tension
releasing exercises), tärinähar-
joittelulla stressin purkuun.

AITO JA VAPAA LIIKE- tanssikurssi

8310008K Juhlasali
27.4.24 La 10.00–13.00
Merja Laine, tanssinohj., KuM
Kurssimaksu 20 €
Kurssilla pääsemme koske-
tuksiin mitä on aito liike, joka
lähtee sisältä päin syntyvästä
kipinästä. Pyrimme päästää
irti ajattelusta ja laskeutua hil-
jaiseen sisäiseen tilaan, jossa
voimme antaa sisimpämme
tanssia.
Liikomme kehon viestejä kuun-
nellen ja tarpeita kunnioittaen.
Tunti sopii kaikille jotka ha-
luavat luoda yhteyttä omaan
aitoon itseän ehdollistumien ja
erilaisten roolien takana.

PILATES JA KEHONHUOLTO, lyhytkurssi

8310010K Juhlasali
9.3.24 La 10.00–12.30
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 20 €
Pilates ja kehonhuolto-lyhyt-
kurssilla keskitytään keskivar-
taloa aktivoiviin ja vahvistaviin
liikesarjoihin, sekä koko kehon
kattavaan ja rentouttavaan ke-
honhuolto-osuuteen.
Hlppotasoinen kurssi sovel-
tuu myös lajiin tutustumiseen,
aiempaa kokemusta ei tarvita.

KUNTOLIIKUNTA

TOIMINNALLINEN AAMU- JUMPPA

8311002K Kieppi
8.1.–15.4.24 Ma 9.15–10.15
Sirkka Suomi, KM, liikunnan-
opettaja
Kurssimaksu 81 €
Toiminnallista, takuulla teho-
kasta ja monipuolista kuntot-
reeniä kaikenikäisille naisille
ja miehille. Helpon alkuläm-
mittelyn jälkeen monipuoliset
lihaskuntoliikkeet eri välineitä
apuna käyttäen.

KUNTOJUMPPA

8311006K Kieppi
8.1.–15.4.24 Ma 11.00–12.00
Sari Mutanen, liikunnanohj. at
Kurssimaksu 81 €
Kuntojumppa vahvistaa koko
kehoa, ylläpitää ryhtiä ja virkis-
tää mieltä.
Tunti koostuu lämmittelystä,
lihaskunto-osuudesta ja pa-
lauttavasta venyttelystä. Sopii
miehille ja naisille.

KUNTOPIIRI-KEHONHUOLTO

8311010K Juhlasali
8.1.–15.4.24 Ma 17.30–19.00

Jani Kvick, liikunnanohj.,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 €
Erilaisia kuntopiirejä välineitä
käyttäen ja kehonpainolla, sekä
liikkujalle tärkeää lihaskuntoa.
Tehokas yhdistelmätunti on
helppo soveltaa oman kuntota-
son mukaan.

REISI-VATSA-PAKARAJUMPPA

8311012K Kieppi
8.1.–15.4.24 Ma 18.15–19.00
Virpi Gustafsson, 
liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 €
Lämmittelyn jälkeen treenaam-
me erityisesti reisi-vatsa-paka-
ra alueiden lihaksistoa.
Kehonpainon lisäksi tehostam-
me harjoituksia eri välinein.

KEVYT KUNTOJUMPPA A

8311014K Juhlasali
9.1.–9.4.24 Ti 11.00–11.45
Sari Mutanen, liikunnanohj. at
Kurssimaksu 78 €
Hlppotasoisella tunnilla käy-
dään monipuolisin harjoittein
läpi koko keho. Sopii hyvin lii-
kuntaharrastusta aloitteleville.
Harjoitteet tehdään pääosin
pystyasennossa. Järjestetään
yhteistyössä Heinolan hengi-
tysyhdistyksen kanssa.

KEVYT KUNTOJUMPPA B

8311021K Kieppi
10.1.–10.4.24 Ke 12.15–13.00
Sari Mutanen, liikunnanohj. at
Kurssimaksu 78 €

SENIOREIDEN LIHASKUNTO

8311016K Kieppi
9.1.–9.4.24 Ti 10.30–12.00
Jani Kvick, liikunnanohj.,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 €
Tällä kurssilla opit turvallista
lihaskuntoharjoittelua ja sen
merkitystä, sekä ylläpidät ja ke-
hität toimintakykyäsi, voimaasi
ja liikehallintaasi.

KEHONPAINOHARJOITTELU

8311018K Kieppi
9.1.–9.4.24 Ti 17.00–18.00
Jani Kvick, liikunnanohj.,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 €
Monipuolista lihaskuntoharjoit-
telua omalla kehon painolla.

LIHASKUNTOTREENI

8311019K Kieppi
9.1.–9.4.24 Ti 18.15–19.15
Jani Kvick, liikunnanohj.,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 €
Lihaskuntoharjoittelua eri väli-
neitä hyödyntäen, sekä liikku-
jalle tärkeää lihaskuntoa.

TASAPAINOA JA LIHASKUNTOA

8311020K Kieppi
10.1.–10.4.24 Ke 9.00–9.45

Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 50 €
Tasapainoa ja lihaskuntoa ke-
hittävästä harjoitteista koostuva
kevyehkö tunti, joka sopii kai-
kille, ikään ja kokoon katsomat-
ta. OPH:n tukemaa koulutusta.

LIHASKUNTO- KEHONHUOLTO

8311022K Kieppi
10.1.–10.4.24 Ke 18.15–19.45
Jani Kvick, liikunnanohj.,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 €
Lihaskuntoharjoittelua eri vä-
lineitä käyttäen sekä liikkujalle
tärkeää lihaskuntoa. Tule mu-
kaan pitkälle, tehokkaalle yh-
distelmätunnille.

VOIMAA JA KEHONHUOLTOA

8311024K Kieppi 
11.1.–18.4.24 To 10.30–12.00
Sari Mutanen, liikunnanohj. at
Kurssimaksu 55 €
Kurssilla vahvistetaan lihaskun-
toa, kehitetään liikehallintaa,
tasapainoa ja parannetaan
kehon liikkuvuutta pitkällä ke-
honhuolto-osiolla. Käytämme
tunnilla välineitä. Kurssi on
suunnattu ikääntyneille, mut-
ta sopii hyvin kaiken ikäisille.
OPH:n tukemaa koulutusta.

AAMUJUMPPA

8311025K Kieppi
12.1.–19.4.24 Pe 9.30–10.30
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 81 €
Tehokkaasti kunnon eri
osa-alueita kuormittava tunti.

SU-TREENI A

8311026K Kieppi
14.1.–21.4.24 Su 16.00–17.00
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK,
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 €
Sunnuntai-treeni on tehokas
tunti lämpöä, lihaskuntoa ja
liikkuvuutta eri välineitä hyö-
dyntäen. Tällä pidemmällä
su-tunnilla 15 min. lihaskunto-
to-osio.

SU-TREENI B

8311028K Kieppi
14.1.–21.4.24 Su 17.10–17.55
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK,
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 €
Sunnuntai-treeni on tehokas
kolmevarttinen lämpöä, lihas-
kuntoa ja liikkuvuutta eri väli-
neitä hyödyntäen.

KAHVAKUULA

KAHVAKUULA, KEVÄT

8312002K Kieppi
10.1.–10.4.24 Ke 17.00–18.00
Sari Mutanen, liikunnanohj. at
Kurssimaksu 81 €
Kahvakuulaharjoittelu kehittää
voimaa, kestävyyttä ja tasapai-

noa. Toiminnallinen harjoittelu vahvistaa arjen kannalta tärkeitä lihaksia ja kehittää kehonhallintaa.

KUNTOSALIRYHMÄT

OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ

8313002K Heinolan uimahalli
12.1.–19.4.24 Pe 11.00–12.00
Jani Kvick, liikunnanohj.,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 €
Tällä kurssilla saat perehdytyksen monipuoliseen kuntosaliharjoitteluun, kehität voimaa, kestävyyttä ja liikehallintaa.

TANSSILIIKUNTA

ANNEN TANSSIJUMPPA

8314002K Kieppi
8.1.–15.4.24 Ma 17.00–17.45
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 €
Tanssijumpan musiikit ja hel-
pot askelikot löytyvät moni-
puolisesti mm. lava-, kansan-,
viihde- ja lattaritanssien maail-
moista.

TANSSIEN KUNTOON

8314004K Kieppi
9.1.–9.4.24 Ti 9.00–9.45
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 €
Railakas, tanssillinen kolme-
varttinen kuormittaa kehoa ja
virkistää mieltä.

LATINOBEAT

8314008K Juhlasali
9.1.–9.4.24 Ti 16.45–17.30
Tamara De Armas Duran,
sertifioitu Barre-ohjaaja
Kurssimaksu 78 €
Latinobeat:n tanssillisessa lii-
kuntaohjelmassa et tarvitse
aiempaa tanssikokemusta ja
voit tulla fiilistelemään juuri
sellaisena kuin olet. Tunnilla
kuunnellaan iloista, menevää
latinalaispoppia ja rytmejä,
käytetään helppoja liikkeitä ja
askeleita ilman vaikeita koreo-
grafioita.

BELLYBEAT

8314010K Juhlasali
10.1.–10.4.24 Ke 19.00–20.00
Tamara De Armas Duran,
sertifioitu Barre-ohjaaja
Kurssimaksu 81 €
Tunnilla kuunnellaan iloista,
menevää pop- ja discomusiik-
kia, käytetään vatsatanssin
helppoja liikkeitä ilman vaikeita
koreografioita.

VESIJUMPPAT

VESIJUMPPA A

8315002K Heinolan uimahalli
8.1.–15.4.24 Ma 12.15–13.00
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahalli-
maksu

VESIJUMPPA B

8315004K Heinolan uimahalli
9.1.–9.4.24 Ti 9.00–9.45
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahalli-
maksu

VESIJUMPPA C

8315006K Heinolan uimahalli
9.1.–9.4.24 Ti 18.15–19.00
Virpi Gustafsson, liikuntaneu-
voja
Kurssimaksu 45 € + uimahalli-
maksu

VESIJUMPPA D

8315008K Heinolan uimahalli
10.1.–10.4.24 Ke 11.30–12.15
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahalli-
maksu

VESIJUMPPA E

8315010K Heinolan uimahalli
10.1.–10.4.24 Ke 18.45–19.30
Virpi Gustafsson, liikuntaneu-
voja
Kurssimaksu 45 € + uimahalli-
maksu

VESIJUOKSU

8315012K Heinolan uimahalli
10.1.–10.4.24 Ke 12.30–13.00
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 35 € + uimahalli-
maksu

PILATES

Pilates on kehonhallintame-
netelmä, jonka tavoitteena on
vahvistaa kehon syviä lihaksia,
lisätä rangan liikkuvuutta ja
parantaa kehon hallintaa eri
asennoissa.

AAMU-PILATES A

8316002K Juhlasali
8.1.–15.4.24 Ma 9.30–10.30
Sari Mutanen, pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 81 €

AAMU-PILATES B

8316004K Juhlasali
10.1.–10.4.24 Ke 9.30–10.30
Sari Mutanen, pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 81 €

PILATESTA JA LEMPEÄÄ KEHONHUOLTOA

8316006K Sireniussali
9.1.–9.4.24 Ti 18.00–19.30
Sari Mutanen, pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 85 €
Syviä lihaksia vahvistava ja
koko kehoa rentouttava koko-
naisuus helppoja Pilatesliikkei-
tä ja monipuolista kehonhuol-
toa.

PILATES

8316007K Juhlasali
11.1.–18.4.24 To 17.00–18.00
Sari Mutanen, pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 81 €

PILATES, jatko

8316009K Juhlasali

11.1.–18.4.24 To 18.10–19.30
Sari Mutanen, pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 85 €
Jatkotason tunneilla haetaan
lisää tehoa haasteellisimmilla
liikkeillä ryhmän tarpeiden mu-
kaan ja on suunnattu yli 2 vuot-
ta Pilatesta harrastaneille.

JOOGA

HATHAJOOGA

8317002K Juhlasali
9.1.–9.4.24 Ti 17.45–19.15
Riitta Knaappila, TtM, joogaohj.
Kurssimaksu 85 €
Joogatunnin perustana ovat
tasapainottavat harjoitukset
luonnollisen hengityksen ryt-
missä sekä rentoutuminen ja
sisäisen hiljaisuuden kokemi-
nen.

LEMPEÄÄ LIKETTÄ & YINJOOGAA VIERUMÄKI

8317004K Vierumäen koulu
9.1.–9.4.24 Ti 17.00–18.30
Sonja Kelloniemi, joogaohj.
Kurssimaksu 85 €
Harjoitus koostuu rauhallista,
yksinkertaista liikettä sisältä-
västä osuudesta ja hitaasta
yinjoogasta.

AAMU-HATHAJOOGA, perustaso

8317008K Juhlasali
11.1.–18.4.24 To 9.30–11.00
Marja-Leena Karinen, joogaohj.
Kurssimaksu 85 €
Aamulla tehtävät hathajooga-
harjoitukset virkistävät ja ak-
tivoivat, mutta mahdollistavat
samalla rentoutumisen ja sisäi-
sen hiljaisuuden kokemisen.

TO-ILLAN HATHAJOOGA

8317010K Sireniussali
11.1.–18.4.24 To 18.00–19.30
Eero Länkelin, joogaohj.
Kurssimaksu 85 €
Tasapainottava ja energisoiva
hathajooga-harjoitus antaa ke-
holle voimaa ja notkeutta.
Teemme myös erilaisia medi-
taatio tekniikoita jotka auttavat
rauhottamaan mieltä päivän
askareiden jälkeen.

ASTANGAJOOGA, ALKEET

8317014K Juhlasali
14.1.–21.4.24 Su 12.45–14.00
Ulla Äyri, astangajoogaohj.
Kurssimaksu 83 €
Astangajooga on dynaaminen
joogamuoto, jolla pyritään li-
säämään kehon liikkuvuutta
ja voimaa sekä rauhoittamaan
mieltä.

ASTANGAJOOGA, JATKO

8317016K Juhlasali
14.1.–21.4.24 Su 14.05–15.45
Ulla Äyri, astangajoogaohj.
Kurssimaksu 87 €
Jatkotason haastavampi tunti.

VENYTTELY, KEHONHUOLTO

VARHAISAAMUN FASCIA METHOD®

8318002K Kieppi
9.1.–9.4.24 Ti 7.30–8.30
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 81 €
FasciaMethod® on suomalais-
ten fysioterapeuttien kehittä-
mä kehonhuoltomenetelmä.

FASCIA METHOD® A

8318004K Kieppi
10.1.–10.4.24 Ke 10.00–11.00
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja
AMK
Kurssimaksu 81€

FASCIA METHOD® B

8318006K Kieppi
11.1.–18.4.24 To 18.20–19.20
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 81 €

MA-KEHONHUOLTO

8318008K Kieppi
8.1.–15.4.24 Ma 12.10–12.55
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 €
Monipuolista kehonhuoltoa eri
välineitä hyödyntäen.

SU-KEHONHUOLTO

8318016K Kieppi
14.1.–21.4.24 Su 18.00–18.45
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK,
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 €
Monipuolista kehonhuoltoa
myös eri välineitä hyödyntäen
sekä Fascia Method®-harjoit-
teita.

ASAHI

AAMU-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323002K Juhlasali
9.1.–9.4.24 Ti 10.00–10.45
Sari Mutanen, liikunnanohj. at,
Asahi-ohj.
Kurssimaksu 50 €
Asahi on suomalaisille kehitet-
ty ennaltaehkäisevä, hoitava,
monitasoinen terveysliikunta-
muoto. Se on saanut vaikut-
teita eri kulttuureista, mutta
perustuu eniten länsimaiseen
lääketieteeseen. Liikkeet ovat
rauhallisia ja pehmeitä ja ne
tehdään hengityksen tahdissa.
Kaikki liikkeet tehdään seisten.
OPH:n tukemaa koulutusta.

ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323004K Juhlasali
10.1.–10.4.24 Ke 10.45–11.30
Sari Mutanen, liikunnanohj. at,
Asahi-ohj.
Kurssimaksu 78 €

TUOLIJUMPPA

VIRE-LAVIS® -TUOLIJUMPPA

8324004K Juhlasali
9.1.–9.4.24 Ti 12.00–12.45
Sari Mutanen, liikunnanohj. at



Kurssimaksu 30 €
Istumatasseja Vire-Laviksen tahtiin ja lihaskuntoharjoittelua oman kunnon mukaan. Kaikki liikkeet voit tehdä halutessasi istuen. OPH:n tukemaa koulutusta.

PERJANTAIN TUOLIJUMPPA

8324006K Juhlasali
12.1.–19.4.24 Pe 11.00–11.45
Sari Mutanen, liikunnanohj. at
Kurssimaksu 30 €
OPH:n tukemaa koulutusta.

KUNTONYRKKEILY

KUNTONYRKKEILY

8325002K Juhlasali
10.1.–10.4.24 Ke 17.30–18.45
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 83 €
Kuntonyrkkeilyn pariharjoitteita, säkkityöskentelyä ja koko kehoa kuormittavaa harjoittelua mm. kuntopiirien muodossa sisältävä tunti.

KIEPIN KUNTONYRKKEILY

8325004K Kieppi
11.1.–18.4.24 To 17.00–18.15
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 83 €
Tällä tunnilla yhdistyvät kuntonyrkkeilystä tuttu pariharjoittelu pistehanskoihin lyöden sekä monipuolisesti eri välineitä hyödyntävä, kunnon eri osa-alueita kehittävä kuntopiirityyppinen harjoittelu.

BARRE

BARRE®

8327002K Kieppi
8.1.–15.4.24 Ma 19.10–20.10
Virpi Gustafsson, sertifioitu Barreohjaaja
Kurssimaksu 81 €
Liikuntalaji jossa yhdistyvät baletti, pilates, jooga ja lihaskuntoharjoittelu.

KEVÄTKESÄN LIKUNNAT

Ilmoittautumiset kevätkesän liikuntoihin alkavat 1.4.

KEVÄTKESÄN KUNTOJUMPPA

8322001K Kieppi
29.4.–27.5.24 Ma 10.00–11.00
Sari Mutanen, liikunnanohj. at
Kurssimaksu 28 €

KEVÄTKESÄN KEHONHUOLTO

8322002K Kieppi
29.4.–27.5.24 Ma 11.05–11.50
Sari Mutanen, liikunnanohj. at
Kurssimaksu 25 €

KEVÄTKESÄN AAMU-PILATES

8322005K Juhlasali
30.4.–28.5.24 Ti 10.00–11.00
Sari Mutanen, liikunnanohj. at
Kurssimaksu 28 €

KEVÄTKESÄN KAHVAKUULA

8322006K Kieppi

24.4.–29.5.24 Ke 17.00–18.00
Sari Mutanen, liikunnanohj. at
Kurssimaksu 25 €

KEVÄTKESÄN ILTA-PILATES

8322007K Juhlasali
25.4.–30.5.24 To 17.00–18.00
Sari Mutanen, liikunnanohj. at
Kurssimaksu 28 €

KEVÄTKESÄN ULKOTREENI

8322008K Kieppi
29.4.–27.5.24 Ma 18.00–19.00
Sari Mutanen, liikunnanohj. at
Kurssimaksu 28 €

KEVÄTKESÄN ASAHI

8322009K Juhlasali
23.4.–29.5.24 Ti 11.15–12.00
Sari Mutanen, liikunnanohj. at, Asahi-ohj.
Kurssimaksu 28 €

LAPSET JA NUORET

HEVOSKERHO LAPSILLE

9000005K Pirtti
7.3.–25.4.24 To 17.30–19.00
Essi Kausola
Kurssimaksu 35 €
Kerhossa vietetään aikaa hevosaiheisen askartelun ja tietouden merkeissä, unohdettamatta tutustumista toisiin kerholaisiin. Kurssin aikana vieraillaan tallilla tai raviradalla mahdollisuuksien mukaan. Suositusikä 8-12 -vuotiaat.

KOIRIIN LIITTYVÄÄ PUUHAA LAPSILLE

9000007K Kuvataidekoulun tila
10.1.–17.4.24 Ke 17.00–18.30
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 70 €
Kurssilla tehdään kaikenlaista kivaa koiriin liittyvää puuhaa: kuvista, kässä, ulkoilua, leikkiä, jne. Apuopena mukana pieni ja kiltti Helmi-koira, joka rakastaa lapsia ja rapsutuksia. Tavataan myös vierailevia koiria. Suunnattu 1-6-luokkalaisille.



Tarjous!



Saat - **30 % alennusta** kurssien hinnoista, kun ilmoittaudut samalla kerralla vähintään kolmelle maksulliselle kurssille (ei koske yksilöopetusta eikä korttikoulutuksia).

Alennus lasketaan automaattisesti myös netissä ostoskorin kursseista ja voit suorittaa maksun netissä.

HUOMIO! Tarjous on voimassa 31.1.2024 saakka.

KUVATAIDEKOULU

KÄSITYÖPAINOTTEINEN KUVISKURSSI

1198003 Kuvataidekoulun tila
11.1.–25.4.24 To 16.15–17.45
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 110 €
Suunnattu 7-12-vuotiaille.

TAITEEN JÄLJILLÄ

1198007 Kuvataideluokka
9.1.–16.4.24 Ti 15.15–17.45
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 127 €
Suunnattu 12-16 -vuotiaille.

TALVILOMAN JA KESÄLOMAN KURSSIT

Tule viettämään hauskaa ja luovaa aikaa kuvistöiden / käsistöiden ja samanhenkisten lasten parissa. Välissä pidetään yhteinen lounastauko. Lounas Ravintola Kestissä sekä tarvikkeet sisältyvät hintaan.

KUVISTA TALVILOMALLA 1-2 -LUOKKALAISILLE

1198010K Kuvataidekoulun tila
26.–28.2.24 Ma-ke 9.00–14.00
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

KUVISTA TALVILOMALLA 3-6 -LUOKKALAISILLE

1198011K Kuvataidekoulun tila
29.2.–1.3.24 To-pe 9.00–14.00
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 38 €

KUVISTA KESÄLOMALLA 1-2 -LUOKKALAISILLE

1198012K Kuvataidekoulun tila
3.–5.6.24 Ma-ke 9.00–14.00
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

KUVISTA KESÄLOMALLA 3-6 -LUOKKALAISILLE

1198013K Kuvataidekoulun tila
6.–7.6.24 To-pe 9.00–14.00
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 38 €

KÄSSÄÄ KESÄLOMALLA 1-4 -LUOKKALAISILLE

1198014K Kuvataidekoulun tila
10.–12.6.24 Ma-ke 9.00–14.00
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

Ilmoittaudu kursseille:
opistopalvelut.fi/heinola

VAPAAEHTOISPALVELUT

Vapaaehtoistyön avunvälitys, Tuttis, Kaivokatu 16:

Tule käymään tai soita: ma-pe klo 8-12,

puh. 044 797 2429 tai 044 797 2452

Välitämme vapaaehtoisia asiointiavuksi, juttu- ja ulkoiluseuraksi, kulttuurikummiiksi, digiavuksi, tapahtuma-avustajaksi ja saattajaksi kuolevan rinnalle.

Jyränkölän Setlementin tuville voit tulla juomaan kupin kahvia ja tapaamaan muita!

Tuttis

Kaivokatu 16 A 1

Kohtaamispaikka avoinna perjantaisin klo 9-11
(12.1.alkaen)

Mustikkatupa

Marjatie 14 A

Kohtaamispaikka avoinna tiistaisin klo 11-13
(9.1.alkaen)

Ryhmätoimintaa:

Mustikkatuvan jutustelijat maanantaisin klo 14-15.30, alkaen 8.1.

Mustikkatuvan pelikerho tiistaisin klo 12-14, alkaen 9.1.

Tommolantupa

Kyminkatu 71 B.

Tuolijumppa perjantaisin kello 10-11 alkaen 12.1.

Toimintapäivät keskiviikkoisin. Nouda tarkempi ohjelma Tuttikselta!

Muuta ryhmätoimintaa

DigiHelpparit torstaisin klo 13 - 14, ATK-luokka, Siltakatu 11, sisäpiha, käynti Kirkkokadun puolelta. Henkilökohtaista arjen digiapua ja neuvontaa vapaaehtoisilta digivälittäjiltä. Ajalla 11.1. - 25.4.

Huippu-Mimmit maanantaisin klo 16.30-18.00 Tuttiksella.

Naisten oma keskusteluryhmä. Jutellaan naisia kiinnostavista asioista.

Ilmoittautuminen Tuttikselle 044 797 2429 tai 044 797 2452.

Ryhmä kokoontuu ajalla 8.1. - 29.4.

Skip-bo -pelikerho keskiviikkoisin klo 10-12, Asukastuvalla, Koulukatu 18, ajalla 10.1.-29.4.

Puikko-Pirkot kädentaito tiistaisin klo 14-16, Tuttiksella ajalla 9.1. - 23.4.

Nestorit -miesten keskustelukerho perjantaisin klo 12.30-14.00 HeiMo 1-tila, Kaivokatu 14, ajalla 12.1.-26.4.

Sisä-Curling perjantaisin klo 14 - 15, Liikuntatila Kieppi, Konsulinkatu 3, ajalla 12.1.- 26.4.

Pehmokeilailu keskiviikkoisin klo 14.30-15.30, Sireniussali, Konsulinkatu 2, ajalla 10.1. - 24.4.

Köllikät tiistaisin klo 10 - 11, Vaahterasali, Konsulinkatu 1, ajalla 9.1.- 23.4.

Köllikät torstaisin klo 10 - 11, Sireniussali, Konsulinkatu 2, ajalla 11.1.- 25.4.

HeiMon bingo-kahvila perjantaisin klo 13-14, Kaivokatu 16, ajalla 12.1. - 26.4.

HeiMon karaoke tiistaisin klo 18 - 20, Kaivokatu 14, 9.1. - 23.4.

Vaahterasalin karaoke maanantaisin klo 13 - 15, Konsulinkatu 1, 8.1. - 29.4.

Ystäväpiiritoimintaa Kirkonkylässä ja keskustan alueella. Kysy lisätietoja Tuttikselta!



**Jyränkölän
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

HeiMon joulutapahtuma torstaina 14.12.2023 klo 10-20

Klo 10.00 - 14.00 Ohjattua jouluaskartelua

Klo 10.15 ja 12.15 Maahanmuuttajaopiskelijat esittävät joululauluja

Klo 10.30 Jouluiset yhteislaulut, Sirkka ja harmonikka

Klo 11.00 alkaen puuroa (á 2€) 100 ensimmäiselle

Klo 12.30 Sarin jouluinen istumatanssi

Klo n. 13.00 Joulupukki käy vierailulla

Klo 15.00 Jouluiset yhteislaulut, Paavo ja kitara

Klo 17.00 - 20.00 Neulekahvila

Lisäksi koko päivän:

- Ohjelmien välissä joulukaraokea Singan tahtiin.
- Kansalaisopiston kurssien esittelyä ja ilmoittautumista kevään kursseille.

HeiMo
Kaivokatu 14
Heinola

Lämpimästi tervetuloa!

**Jyränkölän
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA