

# Heinolan uutiset

Numero 6 • Elokuu 2024

LIITTEENÄ  
Heinolan  
kansalaisopiston  
opinto-ohjelma  
2024–2025!



**SIIVU 4** KUUKAUDEN VIERAS  
**LAURA PARONEN**  
Humanismia sydämellä

**PERSOONALLISET POKAT!**

**TARJOUS TARPEITTESI MUKAAN!**

**PALVELEVA PAIKALLINEN YRITYS**

Nyt saat korotonta ja kulutonta maksuaikaa jopa 10kk

**Fenno OPTIIKKA** **Annansilmä**

Savontie 9, Heinola  
puh. 044 493 7577  
Ajanvaraus - [www.fennooptikka.fi](http://www.fennooptikka.fi)

OMAN KAUPUNGIN OPTIKKO  
SUOMALAISTA PALVELUA

**Meiltä värit ja tarvikkeet syksyn taideharrastuksiin**

**Liquitex Basics akryylivärit**



**Osta 3, valkoinen kaupanpäälle!**



Tarjous voimassa 15.9.2024 saakka.

**Katso muut tarjoukset [artshop.fi](http://artshop.fi)**

Mikäli et pääse käymään myymälässämme Lahdessa, tee tilaus verkkokaupassamme. Noutopisteitä ympäri Heinolaa. Toimituskulut alkaen 6,90€. Toimitamme myös kotijakeluna.

**Meillä ripeä kehystyspalvelu**

**Taiteilevan ihmisen tavaratalo**  
Kehystykset • Taiteilijatarvikkeet • Ripustusjärjestelmät

**ArtShop.fi**  
verkkokaupan varastomyymälä

Lahdenkatu 14, Lahti Puh. 0500 - 573 607  
Palvelemme Ma-Pe klo 10-16 tai [sop.mukaan](mailto:sop.mukaan)

**KARJALAINEN**

*Tuutha Siekii!*

**LAULUILTA**

**28.8. KLO 18.00**

**HEINOLAN KESÄTEATTERILLA**

**Sibeliuslukion soitto- ja lauluryhmä,**

**Seppo Hovi ja Hannu Lehtonen**



**VAPAA PÄÄSY!**

**VÄLIAJALLA:**

- Kahvilabuffetti, Heinolan karjalaiset
- Käkipuoti POP UP -kauppa

Varaa mukaan käteistä vapaaehtoiseen kahvimaksuun. Mahdollisuus myös Ukrainan pakolaisten tukemiseen SPR:n kautta.



TAPAHTUMAN JÄRJESTÄVÄT KÄKISALMI-SÄÄTIÖ, HEINOLAN KARJALA-SEURA, HEINOLAN KULTTUURITOIMISTO JA SALPAUKSEN MEDIAOPISKELIJAT

**OSTETAAN KULTAA JA HOPEAA**

**K-Citymarket Heinola**

Hevossaarentie 1, pihalla

**torstaina 22.8. klo**  
**perjantaina 23.8. 10-17**

Kullan hinta on nyt historiallisen korkealla. Tule arvioituttamaan **kulta- ja hopeaesineesi** ilmaiseksi ja muuta rahaksi.

Maksamme jalometallisi arvon **HETI KÄTEISENÄ TAI TILILLE.**

Ostamme korut, kellot, aterimet, mitalit ja kolikot. Testaamme myös leimaamattomat esineet.

Asiantuntija  
Pieta



**Tervetuloa!**

**JALONOM**

09-5127298 [www.jalom.fi](http://www.jalom.fi)

Espoo - Helsinki - Turku - Tampere - Haaparanta



## PÄÄTOIMITTAJALTA

## Järjestöjen tekemä työ uhattuna

Avustajana kaupakäynnillä. Seurana yksinäiselle. Tukena kuolevan rinnalla. Edellä on mainittuna vain muutama tilanne, joissa vapaaehtoistyöntekijöillä on merkittävä rooli yhteiskunnassa ja yksilöiden arjessa. Vapaaehtoistyön kirjo on valtava, ja vapaaehtoisia toimii urheiluseuroista vapaaehtoiseen pelastuspalveluun. Pelkästään heinolalaisessa Jyränkölän Settlementissä vapaaehtoistyötä tehdään yli 24 000 tuntia vuodessa.

Vapaaehtoistyön yhteiskunnalle tuottamaa arvoa on pyritty selvittämään useissa eri tutkimuksissa. Erään tutkimuksen mukaan yhden vapaaehtoistyöntekijän tekemän tunnin hinta on 17 euroa. Tällä laskutavalla esimerkiksi Jyränkölän vapaaehtoistyöntekijöiden tekemän työn arvo on yli 400 000 euroa vuodessa. Summa on moninkertaisesti enemmän Jyränkölän toimintaan saamaan avustukseen nähden.

Hallituksen leikkaukset osuvat monelle eri sektorille. Järjestöjen tekemä työ on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää paitsi yksilöille, mutta myös yhteiskunnalle. Leikkaukset järjestöjen rahoitukseen tarkoittavat moninkertaisia kustannuksia yhteiskunnan muilla sektoreilla. Suomella ei ole näihin nouseviin kustannuksiin varaa, ellei sitten hyvinvointivaltion mallia haluta radikaalisti muuttaa yksilökeskeisempään suuntaan.

Järjestöjen rahoitusta lisäämällä olisi mahdollista säästää raskaamman kustannuksen palveluista ja varmistaa paremmin, ettei ketään jätetä yksin. Vain yhdessä järkeviä ratkaisuja tekemällä voimme varmistaa hyvinvointivaltion tulevaisuuden. Leikkaussaksia heiluttamalla ongelmaa ja kustannuksia vain siirretään ei-ehkä-niinkään kaukaiseen tulevaisuuteen tulevien sukupolvien maksettavaksi.

## Kuumuutta pakoon

Pikainen vilkaisu otsikoihin sen paljastaa: Kesäisen Etelä-Euroopan lämpötilat kolkkutelevat päivästä toiseen sietokyvyn rajoja. Kuivuus, maastopalot ja unettomat yöt ovat arkipäivää suomalaisillekin tutuissa lomakohteissa. Vaikka monelle Etelä-Euroopan rannoille matkaavalle yksi loman kohokohdista on rannalla aurinkovarjon alla löhöily, ei sekään ole kovin nautinnollista elohopean kivutessa yli 40 asteen. Puhumattakaan ilman merituulen vilvoittavaa vaikutusta olevista sisämaan kohteista.



## KOLUMNI

Yhä entisestään kuumenevat Etelä- ja Keski-Eurooppa voivat avata aivan uudenlaisia mahdollisuuksia Suomen ja muiden Pohjoismaiden turismille. Arvostettu brittiläinen *The Times* -sanomalehti nosti hiljattain viileämpiä lomakohteita esittelevässä jutussaan Heinolan ja kelluvan asuntolaivan yhdeksi vierailemisen arvoiseksi kohteeksi. Jo nyt on saatu kuulla paljon siitä, kuinka jotkut valitsevat Suomen lomakohteeseen juurikin suotuisien sääolosuhteiden vuoksi. Meidän suomalaisten korviin tämä saattaa kuulostaa hassulta, Suomen kesä kun on tunnetusti kylmä ja saateinen. Vai onko sittenkään? Kulu-neeseen kesään mahtui edellisvuosien tapaan runsaasti hellepäiviä ja Heinolakin paistatteli päivänä jos

toisenakin valtakunnan kuumim-pana paikkakuntana.

Suomen kalliina pidetty hintataso rajoittaa ehkä vielä joidenkin halukkuutta matkustaa Pohjolan perukoille, mutta eipä se Kreikkakaan niin halpa ole kuin voisi olettaa. Tänä kesänä on saatu muun muassa lukea Kreikan Mykonoksella lomailevista turisteista, joilta on laskutettu tolkkuttomia summia paikallisissa ravintoloissa. Lisämausteensa soppaan tuovat monissa kohteissa lisääntyneet massaturismia vastustavat mielenosoitukset. Suosituissa lomakohteissa turistien määrä on jo niin suuri, että sillä on negatiivisia vaikutuksia paikallisten elämään ja kohteiden luontarvoille.

Meillä Suomessa tilaa kuitenkin riittää ja matkailualalle ja maan taloudelle tekisi hyvää saada tänne turisti jos toinenkin. Ehkäpä vesistöjen syleilyssä sijaitseva Heinolakin vielä joskus tulevaisuudessa tunnetaan kesäisin jos ei nyt ihan Pohjolan Rivierana niin ainakin Suomen Gardajärvenä. Edellytykset tähän ovat olemassa. ■

Jussi Varjo

Kirjoittaja on Heinolan Uutisten päätoimittaja

## VIERASKYNÄ

## Sujuvaa arkea lapsiperheille

"Huh, olipas työpäivä! Onneksi lapsilla on iltapäivällä harrastemallin kerhot, ehdin käydä kaupassa rauhassa ja tehdä ruuan ennen kuin nälkäiset koululaiset tulevat kotiin.

Illalla olikin se keskusteluilta vanhemmille liittyen lasten sosiaalisen median käyttöön. Onneksi sattui samalle illalle, kun on seurakunnan lasten iltakerho, pienin pääsee sinne puuhailemaan ja isommat koululaiset pärjäävätkin sen hetken jo kotona. Mukava päästä juttelemaan toisten vanhempien kanssa, välillä kun tuntuu että on ihan yksin näiden ajatusten ja haasteiden kanssa.

Kiva kun näistä tapahtumista tulee tietoa Hienolan sosiaalisessa mediassa ja tapahtumakalenterissa, muuten olisi kyllä mennyt ohii! Pitääpä laittaa naapurillekin tästä viestiä, josko lähtisi mukaan."

Huhtikuussa Heinolassa tehtiin lapsiperheille suunnattu kysely. Kyselyyn vastanneita oli 279. Kyselyssä kartoitettiin lapsiperheiden kokemuksia liittyen tarjolla oleviin palveluihin. Tieto kyselystä meni perheille pääasiassa Wilman kautta. Suurin osa vastaajista oli kouluikäisten vanhempia.

Tyytyväisyys heinolalaisille lapsiperheille suunnattuihin palveluihin oli keskimäärin 7,2 (asteikolla 1–10). Tarjolla oleva palveluverkosto oli kohtuullisen hyvin tunnettu. Todennäköisyys suositella Heinolaa lapsiperheelle kotikuntana oli keskimäärin 7,7. Erityisen paljon kiitosta saivat Heinolan harrastemallin kerhot, varhaiskasvatus, avoin kohtaamispaikkatoiminta sekä eri toimijoiden yhteistyö. Kyselyssä vastanneet toivoivat kattavampaa tiedotusta, sillä tieto lapsiperheille suunnatuista tapahtumista tai ryhmistä ei ollut perheitä tavoittanut.

Vastauksissa korostui Heinolan viireys: lapsiperheet on huomioitu

## Mukavaa loppukesää ja kohtaamisiin!

ja tapahtumia ja palveluita on tarjolla paljon. Palvelut ovat saavutettavissa ja lähellä. Erityisesti muualta Heinolaan muuttaneet huomioivat tämän ja kokivat kaupungin kokoaan suurempana palveluiden osalta. "Heinolassa on hyvä kasvaa isoksi" todettiin yhdessä vastauksista.

Kyselyn vastauksia viedään eteenpäin eri työryhmille. Toiveena on, että vastauksiin reagoidaan

ja ne herättävät asianmukaista keskustelua. Meillä kaikilla, niin työntekijöillä kuin kaupunkilaisilla, on mahdollisuus vaikuttaa siihen, että Heinola todella on hyvä paikka kasvaa. Pienessä kaupungissa on iso elämä, pidetään siitä yhdessä huolta! ■

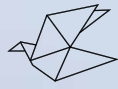
Elokuun terveisin,  
Perhekoutsu Miia ja  
perhekoordinaattori Tytti



Löydät meidät somesta:  
IG sujuva\_arki\_heinolassa  
 FB Sujuva arki Heinolassa

**Ps. Tietoa tapahtumista ja palveluista löydät mm. täältä:**

- Heinolan kaupungin tapahtumakalenteri: [www.heinola.fi/tapahtumat](http://www.heinola.fi/tapahtumat)
- Sähköinen perhekeskus: [omaperhe.fi](http://omaperhe.fi)
- Heinolan kaupungin somekanavat (Facebook ja Instagram)



**KURKI - SUONIO**  
ASIANAJOTOIMISTO  
EST. 1922



## Palveleva ja asiantunteva asianajotoimisto Heinolassa ja Lahdessa

Asianajotoimisto Kurki-Suonio Oy palvelee henkilö- ja yritysasiakkaitaan vuosien kokemuksella, vahvalla ammattitaidolla ja luottamuksella. Haluamme kohdata ihmiset inhimillisesti ja asiakasta aidosti kuunnellen. Toimistomme on perustettu jo vuonna 1922 ja kuulumme Suomen Asianajajaliittoon.

### Palvelemme paikallisesti

- Perhe- ja perintöoikeudellisissa asioissa, testamenteissa, perinnönjaossa, perunkirjoituksissa, avioehtosopimuksissa ja osituksissa avustaminen
- Lasten huoltoa, asumista, tapaamista ja elatusta koskevissa riita- ja sovitteluasioissa avustaminen
- Erilaiset sopimus- ja vero-oikeudelliset toimeksiannot sekä työoikeudelliset kysymykset
- Yritysten ja yrittäjien lakiasiat
- Riita- ja rikosasiat

*Oikeutta, kohtuutta ja tervettä maalaisjärkeä.*

LUOTTAMUKSELLA PALVELUKSESSANNE

**Asianajotoimisto Kurki-Suonio Oy**

03-884 920 | asianajotoimisto@kurki-suonio.fi | www.kurki-suonio.fi  
Kauppakatu 8, 18100 Heinola (Kontin talo) | Aleksanterinkatu 17 A, 15110 Lahti

Andrea Conti SHOES 149,-

# ALKAVAAN SYKSYYN!

Andrea Conti SHOES 149,-

36-42  
175,-

3,5-9

84.90,-

36-42

84.90,-

36-42

ecco 120,-

39-49

bugatti 110,-

40-48

99.90,-

40-47

## KAIKKI RIEKERIN SANDAALIT 40,-

**MERRELL**  
(norm.hin ta 129,-)  
**89,-**

36-49

**MALLISTOA NÄET  
WWW.KENKA-JENNI.COM**

PALVELEVA ERIKOISKENKÄKAUPPA  
**KENKÄ-JENNI**

SAVONTIE 5, HEINOLA 0442369128  
MA-PE 9.30-17 LA 10-14

## TAKAT, KAMINAT TAKKASYDÄMET HORMIT

**Kysy tarjous!** CE

- Mittatilaustulisijat
- Kiertoilmatakat
- Hormistokorjaukset
- Tulisijojen korjaukset
- Mökki- ja saunaremontit
- Piipunpellitykset, sadehatut
- Kattotikkaat

*Kaikki tuotteet asennettuina!*

WWW.SUOMENEUROUNI.FI • VERKKOKAUPPA: EUROTULISIJAT.FI  
seu@suomeneurouni.fi • Raita-ahontie 8, Mäntyharju

HEINOLAN SEURAKUNTA

**SU 1.9.**

## MESSUUN JA KIRPPIKSELLE

**Klo 13** Luomakunnan sunnuntain messu Sulkavankoskella. Messun jälkeen kirkkokahvit. **Klo 14-16** kirppis. Myynnissä seurakunnalle tarpeettomaksi jäänyttä tavaraa, astioita, valaisimia, huonekaluja ym. **Tule tekemään löytöjä!**

Käteinen tai MobilePay. Tuotto Yhteisvastuukeräyksen ja lähetystyön hyväksi.

**Sulkavankoski 20.**

**KAUPUNGIN  
LAHDEN TEATTERI**

**SYYSKAUSI KÄYNNISTYY!**

**THE BLACK RIDER  
THELMA & LOVIISA  
ORLANDO  
FEDJÄ-SETÄ, KISSA JA KOIRA  
TIITÄISEN SATUPUU**

Esityskalenteri ja liput lahdenskaupunginteatteri.fi

## KUUKAUDEN VIERAS LAURA PARONEN

# ”Sinulta minä opin miten ollaan ihminen”

**Yhteisöpedagogin ja gradua vaille valmiin kasvatustieteen maisterin Laura Parosen kasvatustieteellinen ote on ”humanismia sydämellä”.**

JUSSI VARJO HU

Monessa sopassa keitetty **Laura Paronen** päätyi Jyränselkään vapaaehtoistyön kautta.

– Perustamani Heinolan mammat -yhteisö oli mukana käsikirjoittamassa vuonna 2010 yhteiskunnallisesti kantaottavaa teatteria, jossa toimin mm. sosiaalisen median sisällöntuottajana, Paronen kertoo.

Tästä hän päätyi osaksi nuorten työpajan, Mediapajan, syntytarinaa. Kyseessä oli ensimmäinen kansalaisopiston alaisuudessa toimiva työpaikka koko Suomessa.

– Kaikki oli meillekin aivan uutta, kun ei ollut muita toimijoita, joihin olisimme voineet tukeutua, Paronen muistelee.

Pajalla työskentely on vuosien varrella kuulunut enemmän ja vähemmän Parosen työnkuvaan. Hän on mm. vetänyt suosittuja Aikuisen Mediapaja -kursseja, joilla on tutustuttu tietotekniikan ihmeelli-

seen maailmaan.

Toki monipuolinen työnkuva on pitänyt sisällään paljon muutakin opetuksesta erilaisiin tapahtumiin.

– Opetustunteja on takana tuhansia. Olen opettanut opiston kursseilla tietotekniikkaa, digisivistystaitoja ja ikääntyvien yliopistossa. Olen opettanut tietotekniikkaa maahanmuuttajille ja vetänyt turvapaikanhakijoille mediapainotteista kerhoa. Olen myös täydennyskouluttanut opettajia niin opistoilla, kuin peruskouluissa, Paronen luettelee.

Myös erilaiset tilauskoulutukset ovat työllistäneet. Paronen on vetänyt koulutuksia mm. eri yhdistyksille, käynyt kouluttamassa henkilökuntaa heinolalaisissa päiväkodeissa ja Jyränselän eri yksiköissä. Puheenvuorot erilaisissa tilaisuuksissa ja seminaareissa valtakunnallisesti ovat myös kuuluneet Parosen repertuaariin yhteisöpedagogiksi valmistuttuaan. Eikä tässä suinkaan vielä kaikki.

– Tällä hetkellä tuotamme Tampereen Setlementille Mattilan miehille videosarjaa, jossa olen käsikirjoittajana, tuottajana ja ohjaajana. Lisäksi olen perustanut Podcastin ”Miehistä puhetta”, se odottaa tällä hetkellä kolmannen tuotantokauden rahoitusta, Paronen kertoo.

Kouluttajana Paronen käyttää

perinteisestä luokkahuoneesta poikkeavia toiminnallisia menetelmiä.

– Olen rakentanut mummoille ja papoille digipakohuoneita, ohjannut nuoria miehiä elämän perustaitoihin, opettanut tietotekniikkaa metsässä, puhunut ministereille rakkaudesta ja suurille yleisöille miesten häpeästä.

– Kasvatustieteellinen otteeni on ”humanismia sydämellä” ja sitä olen saanut täällä toteuttaa, hän toteaa.

Paronen kuvailee opettajana toimimisen olevan olemista ihmisten kanssa.

– Lopputulosta ja onnistumista ei tässä työssä näe heti. Ihmisen kasvu on usein hidasta ja pitkäjänteistä. Voisin kiteyttää laajan käsityksen oppimisesta eräältä nuorelta saamaani palautteeseen: ”Rehtorilta opin johtamistaitoja. Toiselta ohjaajalta opin ajattelua. Laura sinulta minä opin miten ollaan ihminen.”

### Muutosten virta

Paitsi Parosen työnkuvassa, myös opistomaailmassa on tapahtunut valtavasti muutoksia 15 vuodessa.

– Kun tulin taloon, valtionosuustunteja oli tuplaten nykyiseen verrattuna. Kurssuja on jouduttu karsimaan ja opetuksen suunnittelu vaatii enemmän tarkkuutta ja harkintaa. Tämä on myös vaatinut hen-

kilöstömuutoksia opistolla.

– Aiemmin riitti se, että hyvä opettaja hallitsee opetettavan substanssin. Nykypäivänä ja tulevaisuudessa pitäisi osata myös kehittämistyö, mukaan lukien oman substanssin syvempi ja soveltavampi kehittäminen, Paronen lisää.

Vuoden alusta alkaen Paronen on työskennellyt kahden työnantajan palveluksessa aloitettuaan työt Setlementtiliitossa etsivän opistotyön koordinaattorina. Hän tekee sekä Jyränselässä että Setlementtiliitossa 50 % työaikaa.

– Hieman leikilläni voin todeta työskenteleväni kuin lapsi onnistuneesti toteutuvassa vuoroviikkovanhemmuudessa, Paronen naurahtaa.

– Tämä systeemi vaatii joustoa niin minulta työntekijänä kuin myös työnantajilta, ja tässä minun kombossa joustavuutta on löytynyt.

Käytännössä etsivä opistotyö tarkoittaa sitä, että pyritään löytämään heitä, jotka eivät vielä kansalais- tai kansanopistotoimintaan osallistu. Paronen kertoo, että etsivä opistotyö on vielä melko uusi käsitteenä, vaikka työmuotona sitä tehdäänkin jo monessa opistossa.

– Kehitettävää vielä riittää.

### Työyhteisö kantaa

Jyränselkää työyhteisönä Paronen luonnehtii sanoilla ketterä, kan-

nustava, rohkaiseva ja yhteisöllinen. Työssä annetaan vapautta ja virheitäkin saa tehdä.

– Kokeile vaan, eihän tässä kuitenkaan käy, hän kertoo.

– Kyllähän sitä välillä kun tätä laumaansa katsoo, voi ylpeydellä katsoa ympärilleen: porukka näyttää kuin Taru sormusten herrasta -tarinan sormuksen ritareilta, kaiken kirjavalta joukosta. On velhoa, haltioita ja varmaan joku hobittikin. Ei oikein näytetä asiantuntijalta, mutta heitä on talo täynnä. Jokaisella on omat vahvuudet sekä erilaiset tiedot ja taidot, joilla tehdään matkaa kohti yhteistä päämäärää, Paronen kuvailee työyhteisöään Jyränselässä.

Hyvin tietotyö-painotteista työtä tekevä Paronen kertoo luonnossa oleskelun toimivan hyvänä vastapainona työlle.

– Niin kauan kun maa on sulaa, mökkeilen Heinolassa sähköttömällä saarella. Lisäksi kalastan ympäri vuoden.

Hän antaa myös erinomaisen helpon vinkin ottaa taukoa töistä ja saada uutta virtaa työhön.

– Päiväunet ovat minulle niin kuin tietokoneelle uudelleenkäynnistys. ■

*Jyränselän Setlementti kustantaa Heinolan Uutisia.*



## KUKA

### Laura Paronen

- Kotipaikka: Heinola.
- Ammatti: Opettaja.
- Koulutus: Yhteisöpedagogi, ammatillinen opettaja, johtamisen ja yritysjohtamisen erikoisammattitutkinto. Opiskelee parhaillaan työn ohella, graduvaiheessa oleva kasvatustieteen maisteri.
- Harrastukset: Mökkeily, kalastus, maastopyöräily, opiskelu.
- Motto: ”Jos haluat rakentaa laivan, älä laita ihmisiä yhteen keräämään puuta, vaan opeta heitä kaipaamaan merelle.”  
– Antoine de Saint-Exupéry

# PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMYS

## Heinolan uimahalli

Urheilukatu 3

12.8.–1.9.2024

ma ja ke 12–19.30  
ti ja to 8–14  
pe suljettu  
la ja su 10–16

2.9.–15.12.2024

ma ja pe 12–19.30  
ti, ke ja to 8–20  
la ja su 10–16

[www.heinola.fi/uimahalli](http://www.heinola.fi/uimahalli)

Ulko-ovi ja kassa suljetaan tuntia ennen ja allastiloista on poistuttava puoli tuntia ennen hallin sulkeutumista. Kahvio sulkeutuu puoli tuntia ennen hallin sulkeutumista.



### Heinolan kaupungin erityisryhmien ja soveltavan liikunnan ryhmät

Ilmoittautumiset alkavat 22.8. klo 9:  
sähköisesti [www.heinola.fi/ikaihmisten-liikunta](http://www.heinola.fi/ikaihmisten-liikunta) tai puh. 050 595 8854.  
Ryhmät löytyvät verkkosivuilta samasta osoitteesta.



### KOLME MUSEOELÄMYSTÄ HEINOLASSA

KAUPUNGINMUSEO

12.5.–22.9.

Johanna Gullichsen - Kudottu kestämään

TAIDEMUSEO

12.5.–22.9.

Arvid Liljelund - Kertovat kuvat sekä  
Heinolan Kalevalaisten Naisten muinais- ja kansallispukuja

LÄÄNINKIVALTERI ASCHANIN TALO

12.5.–31.8. (Auki tilauksesta myös muina aikoina)

Johanna Gullichsenin tekstiilejä, vanhaa lasia,  
museopuoti ja pikkukahvila

Museot avoinna

ti, to-su 11-16, ke 11-18, ma suljettu

Puh 044 769 4215 | [museo@heinola.fi](mailto:museo@heinola.fi)



heinolan  
museot



## HOBBY 24



## HARRASTEMESSUT

Heinolan Lukio, Lampikatu 1

Su 4.9.2024, 10-15

Tule tutustumaan Heinolan harrastusmahdollisuuksiin!  
Esillä yli 40 harrastusta, polkupyöräarvonta, esiintymisiä ja  
erilaisia aktiviteetteja kaiken ikäisille!



Messuille vapaa  
pääsy!  
Tervetuloa!



PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola



## PERHEIDEN SYYSFESTARIT

Kailas-talossa 18.9. klo 17-19

Toimintapisteitä ja hauskaa tekemistä  
koko perheelle

Tapahtuma on kaikille avoin

TERVETULOAA!



 Heinola

LISÄTIETOJA:

[visitheinola.fi](http://visitheinola.fi) • [businessheinola.fi](http://businessheinola.fi) • [heinola.fi](http://heinola.fi)



# ”Kesäasukkaiden vieraskirja”

KOONNUT: KAISU VIRONEN

## ”Ainoa paikka jossa nukun päivänunet on mökkilaiturilla Heinolassa.”

Ostin vapaa-ajan asunnon Heinolan Kirkonkylästä, Ruotsalaisen rannalta syksyllä 2009. Olin aikaisemmin mökkeillyt lähikunnassa Hartolassa, ja Heinolassa olin pysähtynyt matkalla vain kauppareissuilla. Muita kytköksiä ei kaupunkiin ollut. Mökkiä etsiesäni kriteereinäni oli, että pääsisin mökille kotoa Helsingistä enintään puolessatoista tunnissa.

**HEINOLAN PARHAAT** puolet ovat sen kaunis ympäristö, luonto ja palvelut, joita on tarjolla runsaasti, kunhan niitä osaa hakea. Käytän torija paikallispalveluita paljon, ja olen tyytyväinen tarjontaan. Suorastaan ihmettelen, kun kuulen tai luen paikallisten valitusta kotikaupungin palveluista. Itse olen ainakin sitä mieltä, että saan täältä kaiken tarvitseman, ja jopa koirani käyvät eläinlääkäriässä vain Heinolassa.



Lisäksi tykkään käydä mökkikuntani tapahtumissa, joista viimeisimpänä kävin seuraamassa heinäkuun lopulla järjestettyä Wellamo-soutua. Ensi vuonna haluan ehdottomasti itsekkin olla mukana soutamassa!

**KÄYTÄN MÖKILLÄNI** itse myös paikallista talonmiespalvelua, mikä mahdollistaa täydellisen rentoutumisen mökille päästyä. On ihanaa tulla mökille ympäri vuotisesti, kun kesäisin nurmikko on ajettu ja talvisin lumityöt tehty.

Tänä kesänä kuljin myös mökille julkisilla, joka oli onnistunut kokeilu. Helsingin junayhteys Lahteen oli kätevä, ja paikallisbussin jättäessä minut Kirkonkylään pysäkille kävelymatkaa mökille jäi 1,5 km.

**JOTAIN KEHITYSTÄ** jos mökkikuntani toivoisin, olisi kiva, ettei keskusta täysin hiljenisi klo 16 jälkeen. Monesti ajan perjantaisin työpäivän jälkeen vielä Heinolaan, mutta monet paikat ovat suljettu jo silloin. Uskon, että varsinkin kesäaikaan kävijöitä olisi myöhempäänkin. Myös torin aukioloaikoja voisi pidentää.

**HALUAISIN TÄHDENTÄÄ** lopuksi sitä, että myös paikkakuntalaiset osaisivat arvostaa Heinolaa ja sen kauneutta. Monet ulkomailta tulleet ystäväniikin ovat ihmetelleet kuinka hieno paikka tämä on. Kannattaisi olla ylpeitä Heinolasta! ■

Ympärivuotinen mökkeilijä  
Anne Lohiniva



## ”Miksi lähteä merta edemmäksi, kun kaikki löytyy Heinolasta.”

Olen itse paljasjalkainen heinolalainen ja asunut täällä koko elämäni. Kaksi vuotta sitten hankimme vaimoni kanssa myös mökin Heinolan Lusista, Ala-Räävelin rannalta. Halusimme järjestää asumisemme kesäpaikan ehdoilla, joten vuosi sitten myös vaimoni muutti Heinolaan Kanta-Hämeestä. Keskustakotimme sijaitsee Jyrängössä, ja mökille pääsee alle puolessa tunnissa, ympäri vuoden.

**MÖKKIÄ ETSIESSÄMME** asetimme rajaksi 150 km säteen, kun toiveenamme oli löytää mökki sellaisen matkan päästä, josta myös töissä käyminen olisi myös mahdollista. Olimme erittäin tyytyväisiä, kun mökki löytyi lopulta näin läheltä.

**ESITTELEN HEINOLAA** mielelläni yleensä uutena paikkakuntalaisena. Mielestäni kaupungin ”pieni kaupunki, iso elämä”- slogan kiteyttää kaiken hyvin. Olen kokenut myös tutustumisen täällä muihin mökkiläisiin helppona. On kiva, kun meillä on tiivis mökkinaapurusto, jonka kanssa pidetään yhteyttä esimerkiksi yhteisessä Whatsapp-ryhmäs-

sä. Tämä on tämmöistä yhteisöllistä mökkeilyä. Heinolassa mielestäni muutenkin on ollut helpompi tutustua uusiin ihmisiin kuin Kanta-Hämeessä, josta olen kotoisin. Tänne on ollut helppo kotiutua!

**MÖKKEILY ON** muuttunut vuosien saatossa, ja etätöiden yleistyessä on huomattu ympärivuotisten mökkiasukkaiden sekä vapaa-ajanasuntojen lisääntyneen Heinolassakin. Tämä on nykyään vireytynyt kunta myös talvisin, ja ilmapiiri on avoimempi.

**PARASTA HEINOLASSA** on puhdas vesistö ympärillä, kaupungin tarjoamat liikuntamahdollisuudet, teatteri ja museot. Täällä on myös hyvä tarjonta mökkiläisten tarvitsemiin erikoispalveluihin, mikäli niitä tarvitsee.

Koemme, että täällä on kaikki mitä tarvitsee niin mökkeilyyn kuin vakinaiseen asumiseenkin. ■

Paikalliset mökkeilijät  
Mikko Asikainen ja Katja Koskula

## ”Hyvät veneilymahdollisuudet olivat painava kriteeri mökkietsinnöissä.”

Huomasin lehti-ilmoituksessa pienen saaren *Ruotsalaisella* olevan myynnissä, joka vastasi mökki-paikan toiveitani, ja nyt elokuussa tulee kaksikymmentäseitsemän mökki-vuotta täyteen Heinolassa.

Olin lapsuuteni kesät viettänyt *Saimaalla* saarimökissä, ja olin aina halunnut mökin omassa saarella. Itselläni ei ollut mitään aikaisempia kytköksiä myöskään Heinolaan, mutta mökkipaikan valintaani vaikuttivat erityisesti etäisyys pääkaupunkiseudulta jossa asun sekä hyvät veneilymahdollisuudet. Heinolasta pääsee veneellä pidemmillekin retkille esimerkiksi *Päijänteen* puolelle.

Tämä on luonnonkaunis paikka, jossa on puhtaat vedet, ja se mahdollistaa myös kalastusharrastuksen.

**HEINOLASSA ON** mökkeilystä selviämiseen hyvät palvelut, mutta paljon tuon tarpeita mukana myös pääkaupunkiseudulta, mikäli tarvitsen esimerkiksi jotain erikoisempaa.

En juurikaan käytä täällä tarjolla



olevia mökkipalveluita, koska tykkään touhuta ja puuhastella itse.

**TOIVOISIN, ETTÄ** kaupunki huomioisi vielä enemmän meitä kausiasukkaita. Olisi hyvä saada jokin vaikutuskanava, jossa myös me kesäasukkaat pääsisimme vaikuttamaan kunnan asioihin. Kesäaikana kausiasukkaat ovat kuitenkin iso joukko Heinolassa, ja olisi hienoa jos meitä voitaisiin kuulla ja hyödyntää päätöksissä.

Toivoisin myös huomion kiinnittämistä keskustan paikkojen aukiolo-aikoihin, jotta palveluita pääsisi hyödyntämään vaikka mökille ajettaisiin työpäivänkin jälkeen.

Lisäksi torille voisi tulla jokin ilmoitustaulu tai vastaava, johon olisi koottuna kaikki tapahtumat. Se palvelisi ennen kaikkea ulkopaikkakuntalaisia mökkiläisiä, mutta myös varmasti paikallisiakin. Nyt tapahtumia ja menoja joutuu etsimään vähän sieltä sun täältä. ■

Kesämökkiläinen  
Ilkka Tammisto

# Yhteistyössä opettajien ammattitaitoa vahvistamassa

Heinolalaisessa Jyränkölän Setlementissä on jo muutaman vuoden ajan kiinnitetty huomiota asiakkaan voimavaroja hyödyntävään ja hoitajien fyysistä kuormitusta vähentävään työskentelytapaan, kinestetiikkaan.

JUSSI VARJO HU

**S**uomeen 1990-luvulla tullut, Sveitsistä lähtöisin oleva toimintamalli on otettu paitsi hoitajien, myös hoitoalaa opettavien opettajien keskuudessa hyvin vastaan.

– Suomen Diakoniaopiston lähihoitajia ja hoiva-avustajia kouluttavat opettajat ovat perehtyneet kinestetiikan toimintamalliin ja suorittaneet kuluneen vuoden aikana Suomen Kinestetiikkayhdistyksen kinestetiikan peruskurssin. SDO Lahden kampuksen opettajia on peruskurssiin liittyen käynyt tekemässä konkreettisia työelämäpäiviä Jyränkölässä, kertoo Suomen Diakoniaopiston asiakkuusvastaava, lehtori ja kinestetiikka-kouluttaja **Kirsi Myller-Pirinen**.

Hän on vastannut niin Jyränkölän Setlementin henkilökunnan kuin SDO:n opettajien kinestetiikkakoulutuksista.

Myller-Pirinen pitää yhteistyötä ensiarvoisen tärkeänä alalla, jossa tehdään paljon ihmisläheistä työtä.

– Opetamme konkreettisia kädentaitoja, joten on tärkeää, että tiedetään mitä opetetaan, Myller-Pirinen painottaa.

Hän kokee työelämäyhteistyön olevan merkityksellistä myös ajatustenvaihdon kannalta.

– Yhteistyön kautta opimme toinen toisiltamme ja saamme vuoropuhelua aikaiseksi.

Myller-Pirinen korostaa yhteistyön Jyränkölän kanssa olevan tiivistä ja arvokasta, etenkin kun suhtautuminen joillakin työpaikoilla on ollut tyystin erilaista.

– On ollut työpaikkoja, jotka ovat kieltäytyneet ottamasta opettajia harjoitteluun, hän kertoo.

Harjoittelussa Jyränkölässä ollut **Minna Väänänen** diakoniaopistolta kokee saaneensa hyvää opastusta

ja ohjausta käytännön työhön.

– Kinesteettisen toiminnan ajattelu on luonteva osa hoitotyötä, Väänänen kertoo.

Hän kokee, että kinestetiikka lisää opiskelijoiden kiinnostusta ja tuo lisäarvoa hoitotyöhön.

Jyränkölässä myös harjoittelussa olleet Väänänen kollegat **Outi Kuusajoki** ja **Veera Hakama** kokevat kinestetiikan harjoittelun oikeassa toimintaympäristössä hyödyllisenä.

– Kinestetiikka on erittäin asiakaslähtöistä ja oikein tehtynä potilaalle miellyttävää ja turvallista. Opiskelijan näkökulmasta on hyvä, että asiaa harjoitellaan heti opintojen alusta, niin tekniikka tulee tutuksi ja luontevaksi käyttäen, Kuusajoki kertoo.

Veera Hakama pitää käytännön harjoittelua erittäin tärkeänä, varsinkin kun ei itse enää tee hoitoalan töitä. Yhteistyötä Suomen Diakoniaopiston ja Jyränkölän välillä hän kuvailee tärkeänä opiskelijoiden kannalta.

– On erittäin tärkeää, että oppilaitoksella ja työpaikalla on läheiset ja hyvät välit. Toivoisin itse, että me opettajat pääsisimme enemmän käymään kentällä opiskelijoiden kanssa.

## Yhteistyö antoisaa puolin ja toisin

Hoitotyön opettajien käytännön ohjauksesta Jyränkölässä ovat vastanneet lähihoitaja **Maija Alakallaanvaara** ja fysioterapeutti **Riitta Nurminen**. Koulutuksessa on käsitelty monenlaisia sisältöjä, muun muassa tuoilta ylösnousua rollaattorin avulla ja vuoteesta siirtymistä.

– Tärkeää on miettiä, mistä kohdasta vartaloa asiakasta voi avustaa ja mitä kohtia tulisi välttää, Alakallaanvaara ja Nurminen korostavat.



Kuvassa Maija Alakallaanvaara Jyränkölästä ja Kirsi Myller-Pirinen Suomen Diakoniaopistolta.

Molemmat pitävät opettajien kanssa tehtävää yhteistyötä hyvin antoisana.

– Tämä vahvistaa myös omaa ammattitaitoa ja osaamista, kun on saanut pitää intensiivisen pikakurssin kinestetiikasta. Ja onhan se ollut aika hienoa päästä opastamaan hoiva-alan opettajia!

Opettajayhteistyön lisäksi yhteistyötä tehdään Jyränkölässä työskentelevien lähihoitajien koulutamisessa.

– Tavoitteena on, että kaikki hoitajamme käyvät vanhustyön erikoisammattitutkinnon tutkinnon osan ikävalmentajana toimiminen. Tuohon tutkinnon osaan si-

sältyy kinestetiikan lähestymistapa, jossa asiakkaan omia voimavaroja ja liikkumisen malleja hyödynnetään hoitotyössä ja samalla kevennetään hoitajien työskentelyä, kertoo Jyränkölän Setlementin hoivapalvelujohtaja **Sirkku Taskinen**.

Kinestetiikan peruskurssi kestää neljä päivää, jonka jälkeen on mahdollista suorittaa syventävä kolmen päivän kurssi. Tämän jälkeen on vielä mahdollisuus edetä tutoriksi ja jopa kouluttajaksi asti.

– Jyränkölässä ei vielä tutorkoulutuksen käyneitä ole, mutta toivotaan että tilanne muuttuu lähitulevaisuudessa, Myller-Pirinen sanoo. Seuraava peruskurssi Jyränköl-

län hoitajille on alkamassa syksyllä 2025.

Kaiken kaikkiaan kinestetiikan peruskurssin Suomessa on suorittanut yli 22 000 hoitotyön ammattilaista. Kouluttajia on reilut 40.

Sekä Alakallaanvaara että Nurminen ovat molemmat kiinnostuneita myös tutorkoulutuksesta.

– Ohjaaminen tuntuu vahvasti omalta jutulta ja jatkokoulutuksessa saisi syventyä kinestetiikan maailmaan vielä paremmin ja lisätä ohjaamista omassa työssä, Alakallaanvaara kertoo. ■

*Jyränkölän Setlementti kustantaa Heinolan Uutisia.*

## Heinolan Uutisten jakelukumppani on vaihtunut

Paikkansa lukijoiden keskuudessa vakiinnuttanut **Heinolan Uutiset** jatkaa ilmestymistään syksyllä 2024 kerran kuukaudessa.

**S**yksyn ensimmäinen numero on jaettu 21.8.2024. Samalla lehden jakeluun on tullut muutoksia.

– Edellinen jakelukumppanimme Posti on päättänyt luopua osoitteettomasta jakelusta vuoden 2025 alusta lähtien. Päätimme varautua muutokseen hyvissä ajoin vaihtamalla jakelukumppania jo elokuun lehdestä alkaen, kertoo *Heinolan Uutisten* päätoimittaja **Jussi Varjo**.

si Varjo.

Lehden jakelusta elokuusta 2024 lähtien on vastannut Suomen Suoramainonta. Muutoksen myötä lehden jakelualue pienenee hieman aiemmasta.

– Valitettavasti Suomen Suoramainonnan jakeluverkosto ei ainakaan vielä tällä hetkellä ole yhtä laaja kuin Postilla, joten lehden jakelu kotitalouksiin on päättynyt mm. Vuolenskoskella.

Lehden painosmäärä on Varjon mukaan kuitenkin jatkossakin tarkoitus pitää entisensä suuruisena.

– Jo nyt jopa puolet lehdistä on jaettu lehtitelineiden kautta, ja jatkossa määrä tulee kasvamaan. Seuraamme tilannetta tarkasti ja tarvittaessa lisäämme jakelupisteiden määrää.

Varjo muistuttaa myös verkossa luetavissa olevasta näköislehdestä.

– Näköislehti on todella kätevä ja mahdollistaa lehden lukemisen lähes missä tahansa. Näköislehden selaaminen ei vaadi sovellusten asentamista tai kirjautumista, Varjo huomauttaa. ■

## Heinolan Uutiset ilmestyy syksyllä 2024 seuraavasti:

- Keskiviikkona 21.8.
- Keskiviikkona 18.9.
- Keskiviikkona 16.10.
- Keskiviikkona 20.11.
- Keskiviikkona 11.12.



# Jyränkölän Setlementti 80v

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

**Jyränkölän Setlementti täyttää tänä vuonna 80 vuotta.**  
Juhlavuoden kunniaksi *Heinolan Uutiset* julkaisee Jyränkölän historiaan liittyvää materiaalia joka numerossaan. Osa 5.

Jyränkölän Setlementti kustantaa *Heinolan Uutisia*.

## Aikajanalla 1990-luku

### 1990

- Riita- ja rikosasioiden sovittelutoiminta alkoi.

### 1991

- Jokkeri-projekti (jokamiesluokan ralliautojen rakentaminen ja kuljettajakoulutus) käynnistettiin ehkäisemään ongelma- nuorten syrjäytymistä.

### 1992

- Palvelutalo Konsulin suunnittelu aloitti palvelutalojen rakennushankkeiden sarjan.
- Tuttavantuvan toiminta käynnistettiin.

### 1993

- Palvelutalo Konsulin urakkasopimuksen allekirjoitus 1993.

### 1994

- Jyränkölän vanhustenkodin toiminta päättyi ja päihdeongelmaisten tukiasuntola Jyränköläkoti aloitti toimintansa.
- Majakka- ja Uusi mahdollisuus -projektit aloittivat.
- Ensimmäinen palvelutalo Konsuli valmistui. Ulko- ministeri Tarja Halonen vihki rakennuksen. Vieressä palvelutalon johtaja Kirsti Rantala, kansanedustaja Erja Lahikainen ja toiminnanjohtaja Mauno Kuusela.

### 1995

- Väylä-projekti aloitettiin.
- Veteraanien kuntoutus- toiminta alkoi palvelutalo Konsulissa. Kuvassa kevään 2001 päivä- kuntoutusryhmä.

### 1996

- Luotsi-projekti käynnistettiin pitkäaikaistyöttömille, tuloksena Osuuskunta Saateenkaari.
- Avomyllyhoitotoiminta aloitettiin päihdeongelmaisten ja heidän läheistensä auttamiseksi.

### 1998

- Jyränkölän ensimmäinen työllistämishanke alkoi. Hanke oli nimetty Tuttavantuvan mukaan.

### 1999

- Toinen palvelutalo Konsulinna valmistui.
- Työhön paluu -projekti käynnistettiin.



## Muistoja Jyränkölästä

Olemme keränneet juhlavuotemme kunniaksi lukijoidemme muistoja Jyränkölästä. Tässä niistä muutamia poimintoja.

Jyränkölän järjestämät balettitunnit olivat merkittävin harrastukseni koko kouluajan. Yhteensä siis 12 vuotta. Koko tuon ajan opettajana toimi Aila Ståhlberg-Kilpinen, joka toi tuulahduksen baletin ihmeellisestä maailmasta aikana, jolloin tuo taide- muoto ei muutoin ollut Heinolassa juurikaan saatavissa. Tunteja säesti Aira Johansson, mikä täydensi harrastuksen tuomaa iloa. Lukukausien treenit huipentuivat luonnollisesti Jyränkölän joulu- ja kevätjuhlien esityksiin. Kaikki tämä on viitoittanut tietä aikuisiän kiinnostuksen kohteisiin, harrastuksiin ja osin myös ammatinvalintaan. ■

– Merja K.

Vanhempani Sinikka ja Sune Hölttä toimivat keilahallin hoitajina keilahallin loppumiseen asti. Itse aloitin keilaamisen Jyränkölän naruhallissa. Minua nimitettiin sihteeriksi ja veljeäni insinööriksi. Minä opin keilailun pistelaskun alle kouluikäiseni, itse oppimalla. Lähes tulkoon asuin keilahallilla. Silloin ei vielä ollut kevyitä palloja ja aloittelin keilaamisen kahdella kädellä jalkojen välistä, toivoen että pallo menee loppuun asti, aina ei mennyt ja jouduin työntämään pallon loppuun. ■

– Katja K.

Jyränkölään liittyy paljon muistoja. Lukuvuonna 1977–78 olin askartelukerhossa kuvataidekoulun tiloissa. Vuosina 1980–1982 Tanhuryhmässä, ryhmän nimi ”Vunukat”. Lukuvuonna 1983/84 Näytelmäkerhossa, ohjaajana Irja Turunen, näytelmänä mm. Prinsessa Ruusunen, modernisoitu versio. Roolina prinsessa Florella. Vuorosanoista muistiin jäänyt seuraava: ”Mulle lisää makkaraa! Kokki hoi, mistä saisin makkaraa?”

Myöhemmin Näytelmäkerhossa vuorossa oli näytelmä Equus. Harjoituksissa olin mukana siihen asti, kun roolit jaettiin ja harrastus jäi tauolle, kun rooliksi osoitettiin puu...

Keramiikka- ja tekstiilityön kursseilla olin vuosina 1990–1993. Eri ainealueiden kursseille olen osallistunut vuodesta 1995 tähän päivään saakka.

Nyt olen ollut 10 vuotta Jyränkölän palveluksessa kansalaisopiston ainealueen vastaavana sekä tuntiopettajana ja ajatuksena olisi elinikäinen ”jyränköläläisyys”, eli eläkkeellä aikomus mm. vapaaehtoistyön pariin. ■

– Sari M.



Eerika Naakka piti kesätyöstä vanhusten parissa.



# Kansalaistaitojen äärellä

Alkusyksyn liittyy monella odotusta ja jännitystä, uusia alkujä. Ja samalla paketoidaan kesää, hekumoidaan vielä luonnon runsailla antimilla ja lämpimillä syysilloilla. Ryhtiä keitetään kesän jälkeen vaaditaan lomalta töihin tai koulun penkille palttaessa, kun kalenterit täyttyvät ja viikkoihin tulee rutiineja. Aika monen syksyn kuuluu myös palaaminen tuttuun tai uusien harrastusten pariin.

**KANSALAI SOPISTOT** ympäri Suomen tarjoavat tänäkin syksynä taas jokaiselle suomalaiselle valtavan määrän mahdollisuuksia opiskeluun, itsensä kehittämiseen ja harrastamiseen. Kansalaisopistot ovat oppilaitosmuoto, joka elää jatkuvasti sen mukaan, miten maailma muuttuu ja mitä kulloinkin tarvitaan. Muutos on ollut melkoinen viimeisten vuosien ja vuosikymmenten aikana.

Mutta millaisia asioita nykyihmiseltä vaaditaan tässä ajassa, jota leimaavat sodat, informaatiohätky, vastakkainasettelu, ilmastonmuutos ja tekoäly? Mitä ovat tämän ajan tärkeimmät kansalaistaidot? Vielä muutama vuosikymmen sitten painopiste oli perinteisissä, manuaalisissa ja kasvokkain tapahtuvissa taidoissa. Oli tärkeää osata valmistaa terveellistä ruokaa edullisesti, harjata hampaat oikeapoppisesti tai syyttää nuotio. Tai hallita käyttäytymissäännöt sukujuhlissa.

Yleisimmin kansalaistaidolla tarkoitetaan osaamista, joiden turvin voimme toimia omassa elämässämme ja yhteiskunnan jäsenenä.

Oleellista on myös ennakoita ja pohtia sitä, millaisia taitoja kansalaisilta tarvitaan tulevaisuudessa. Kansalaistaitojenkin oppiminen on elinikäinen matka, jonka varrella on monenlaisia vaiheita. Uuden oppimisessa ja omien taitojen kehittämässä on se hieno puoli, että se ei ole koskaan myöhäistä tai turhaa.

**PÄÄTIN KYSVÄ** tekoälyltä vastausta siihen, mitkä ovat tämän ajan yhteiskunnan tärkeimpiä kansalaisen perustaitoja. Tekoäly louhi netin pohjattomasta tietomäärästä esiin asioita, joiden keskellä mekin Jyränkölässä päivittäin elämme.

Ensimmäiseksi tekoäly nosti digiosaamisen painottaen erityisesti tietoturva ja kansalaisten tietoisuutta netin vaaroista. Käsi kädessä digitalisoitumisen kanssa kulkee kriittisen ajattelun taito, kyky erottaa ympäröivästä tietotulvasta se, mikä on oleellista ja paikkansapitävää. Siirtymä perinteisestä toimintatavasta digitaaliseen on iso muutos, jossa tarvitaan aikaa, ohjausta ja auttajia.

Myös työelämä on muuttunut mm. teknologian myötä, mikä on lisännyt tarvetta jatkuvalla itsensä kehittämiselle. Ennen riitti, että kansalainen hallitsi tietyt, työssä ja omassa arjessa tarvittavat perustaidot. Nykyään oppiminen on jatkuva prosessi, ja kansalaisia rohkaistaan kehittämään itseään jatkuvasti uusilla taidoilla, olivatpa ne teknologisia, sosiaalisia tai ammatillisia. Sanalasku ”Ei oppi ojaan kaada” on enemmän kuin ajankohtainen tänäkin päivänä.

**EKOLOGISET TAIDOT** ovat olennainen osa nykypäivän kansalaistaitoja, ja niiden hallitseminen on yhä tärkeämpää kestävässä tulevaisuudessa. Ekologisten taitojen merkitys kansalaisten elämässä, työelämässä ja globaalisti kasvaa jatkuvasti, kun pyritään vastaamaan ilmastomuutoksen ja ympäristöongelmien haasteisiin.

Viime vuosina Suomen väkiluku on kasvanut ainoastaan maahanmuuton ansiosta, kun syntyvyys on kuolleisuutta matalampaa. Työpaikoilla tarvitaan monenlaisia osaajia ja työntekijöitä. Onkin erityisen tärkeää ymmärtää erilaisia kulttuureja ja toimia monimuotoisessa ympäristössä. Sen vuoksi monikulttuuristen taitojen merkitys on kasvanut huomattavasti.

**ON KIEHTOVAA** keskustella ihmisten – tai tekoälyn – kanssa siitä, mitä itse kukin pitää tärkeimpinä kansalaistaitoina. Jostain mieleeni jäi hauska muunnos ”kansalaistaidot”, johon mielestäni kiteytyy se, mikä elämässä on oleellisinta. Nimittäin se, miten kohtaat toisen ihmisen, ”kansalaisen”. Ihmisen kyky muodostaa yhteisöjä, toimia yhdessä ja jakaa omastaan toisten hyväksi on supervoima, todellinen kansalaistaito, jonka avulla olisi ratkaistavissa moni ongelma. ■

Mitkä ovat sinun mielestäsi nykyajan tärkeimpiä kansalaistaitoja?

Sirkka Suomi  
rehtori

Heinolan kansalaisopisto /  
Jyränkölän Setlementti



Sirkka Suomi luonnon ääressä.

## Jyränkölän vastuullisuusohjelma, osa 5.

### Energiavastuullisuutta

- Kiinteistöimme lämpiävät kaukolämmöllä, joka on 98-prosenttisesti paperitehtaan prosesseissa syntyvää hukkalämpöä.
- Käytämme uusiutuvalla, 100-prosenttisesti hiilidioksidivapaalla energialla tuotettua sähköä.
- Vähennämme vedenkulutusta ohjeistuksin ja taloteknisiin järjestelmiin.
- Kiinnitämme huomiota laitteiden energiatehokkuuteen ja opastamme niin henkilöstöä kuin asiakkaitamme vastuulliseen sähkönkulutukseen.
- Olemme Heinolan kaupungin ilmastokumppani.
- Mittaamme toimintamme vaikutuksia ympäristöön ja viestimme niistä aktiivisesti. Haluamme siten omalla esimerkillämme olla mukana hidastamassa ilmastomuutoksen vaikutuksia.

## Merkittävä kesätyöllistäjä

KAISU VIRONEN HU

Jyränkölän Setlementti työllistää eri osastoillaan lukuisia kesätyöntekijöitä vuosittain. Kesätyösetelillä työllistettyjä 14–17-vuotiaita on työskennellyt kesällä 2024 yhteensä 14 nuorta. Päälle tulevat erityisesti hoivan puolella työskentelevät sijaiset.

Pyysimme kahta kesätyöntekijää kertomaan kokemuksistaan Jyränkölässä.

### Eerika Naakka, 15 v, Lehmuskoti

Työskentelin kesäkuun alussa kaksi viikkoa Jyränkölän Lahden yksikössä. En ollut aikaisemmin ollut kesätöissä palvelutalossa, mutta tykkäsin työstä kovasti. Pidän ikäihmisille seuraa ja käytin heitä pyörätuoleilla ulkona. Lisäksi muun muassa lakkailin kynsiä, virkkasin ja värittelin värityskirjoja vanhusten kanssa. Olin myös apuna muulle henkilökunnalle esimerkiksi keittiöhommissa. Musta oli tosi hienoa, kun tuntui siltä, että musta oli iso apu Lehmuskodissa.

Parasta mun mielestä kesätöissä oli käydä ulkona vanhusten kanssa ja näyttää paikkoja. Alkuun jännitin vähän, mistä voisin heidän

kanssa keskustella koska meillä oli ikäeroa niin paljon. Äkkiä huomasi kuitenkin, että esimerkiksi nuoruudesta ja harrastuksista oli helppo puhua. Kun mä nyt elän nuoruutta, niin he muistelivat mitä heidän nuoruudessa tapahtui. He myös antoivat hyviä tulevaisuuteen liittyviä elämänohjeita.

Tutustuin asukkaisiin kahden viikon aikana ja opin käsittelemään heitä. Esimerkiksi yksi asukas oli sairaudestaan johtuen alkuun vähän äkäinen, mutta loppuajasta me vaan naurettiin yhdessä.

Lehmuskodin muutkin työntekijät olivat todella mukavia ja auttavaisia. Heidän kanssa oli kiiva työskennellä ja myös he olivat iloisia kun olin vanhusten seurana.

Kaksi viikkoa meni kyllä todella nopeasti. Viimeisenä työpäivänä osa vanhuksista oli ikävissään kun lähdin. Voisin kuvitella, että hakisin samaan kesätyöhön tulevinakin kesinä.

### Samuli Väänänen, 52 v, Tammikoti

Aloitin työskentelyn Tammikodissa toukokuun alusta, ja olen täällä elokuun loppuun saakka. Asumme vaimoni kanssa Tikkurilassa, ja alkuvuodesta sanoin hänel-

le että haluaisin kesän asua mökillä, ja yrittää löytää töitä lähikunnista. Vaimoni sitten huomasi Facebookissa ilmoituksen, jossa Jyränkölä haki hoivapalveluihin kesätyöntekijöitä. Laitoin viestiä, että olisin kiinnostunut kesätöistä ja jätin tietoni. Sen jälkeen minuun oltiin yhteydessä puhelimitse, ja sovimme tapaamisen.

Olen työskennellyt noin viisi vuotta vanhustyön parissa, ja tykännyt työstä. Koen, että hoitotyö on myös todella antoisaa. Olen tehnyt paljon keikkahommia eri yksiköissä, koska tykkään vaihtelusta. Koen, että kun työskentelee eri paikoissa, oppii ja näkee myös enemmän.

Tammikoti on ollut todella mukava kesätyöpaikka. Yllätyin jopa siitä, miten hyvin täällä otettiin uusi työntekijä vastaan. Useita työpaikkoja nähneenä, Jyränkölässä vastaanotto on ollut todella lämmin. Työkaverit ovat olleet mukavia, ja on ollut piristävää työskennellä tällaisessa ilmapiirissä. Haasteellisissa tilanteissa olen saanut muilta työntekijöiltä apua, ja aina ollaan saatu tilanteet hoidettua.

Työssäni kohtaan päivittäin paljon hyviä hetkiä, ja toki joskus myös hankaliakin tilanteita. Kun asukkaat oppii tuntemaan, pystyy



Samuli Väänänen oli kesätöissä Tammikodissa.

heitä käsittelemään paremmin. Haluan joka päivä työlläni tehdä hyvää.

Suosittelen kaikille kokeilemaan työskentelyä vieraalla paikkakunnalla. Esimerkiksi kesätyöt ovat

hyvä keino nähdä muitakin paikkoja ja oppia lisää. Itselleni tämä kokeilu on ollut niin positiivinen, että olemme harkinneet jopa mahdollista muuttoa Heinolaan tulevaisuudessa. ■

# Jyränkölä goes tori

pe 30.8. klo 10-12



## Ohjelmassa mm.

- Jumppaa
- Tanssia
- Verenpaineen ja puristusvoiman mittausta
- Tietokilpailu
- Digihelppareiden neuvontaa

Tapahtumassa voit myös ilmoittautua kansalaisopiston kurseille ja ostaa ravintoloidemme lounaslahjakortteja.

**Makkara- ja mehutarjoilu  
400 ensimmäiselle!**

**Heinolan torilla  
tavataan!**

**Jyränkölän  
Setlementti 80v**

## JYRÄNGÖN LIIKEKESKUS

KESKUSKATU 22, HEINOLA

**Myydään tarjouksen perusteella liike-  
keskuksesta seuraavat huoneistot:**

<b>LIIKETILA 84 m<sup>2</sup></b>	käynti kiinteistön päädyssä
<b>LIIKETILA 556 m<sup>2</sup></b>	entinen kauppa
<b>LIIKETILA 280 m<sup>2</sup></b>	vuokrattu ravintolakäyttöön
<b>LIIKETILA 37 m<sup>2</sup></b>	soveltuu toimistoksi
<b>LIIKETILA 36 m<sup>2</sup></b>	vuokrattu varastokäyttöön
Yhtiö on velaton ja hoitovastike 3 €/m <sup>2</sup>	

**TARJOTA VOI MISTÄ  
TAHANSA TAI KAIKISTA,  
JOLLOIN OMISTUSOSUUS  
YHTIÖSTÄ ON 89 %.**

**Tarjoukset viimeistään 13.9.2024**

Tarjoukset sähköpostilla: majula@phnet.fi

**TIEDUSTELUT/NÄYTTÖ:**

044 335 3852, Marko tai 040 5121 066, Erkki

## Vieläkö on kesää jäljellä?

**E**lokuu. Tuntuu, että tässä hän on vielä kesää jäljellä, vaikka oikeasti ajatukset alkavat ahdistua jo lähestyvistä syksystä. Auringonpaiste muistuttaa edelleen lämpimästä kesästä, mutta jostain kumman syystä kauppojen hyllyt täyttyvätkin koulurepuista, kalentereista ja eväsrasioista. Sadeasuille raivataan tilaa hyllypäädyistä ja Hevi-osastolla komeilee sesongin parhaat: kotimaiset omenat ja kurpitsat. Hyllyjä tutkiessa olisi aika alkaa muistuttelemaan mieleen myös eri arkiruokareseptejä, jotka on jo täysin ehtinyt unohtumaan kesän aikana. Mieli muistuttaa siitä, että kesän aikana nautittujen grilliruokien ja jäätelöiden määrä saattaa alkaa vaatia pientä tasapainotusta.

Hyvinkin nopeasti siirrämme itseämme lomatunnelmista takaisin arjen pyöritykseen. Äsken-

hän vielä ei ollut kiireestä tietoaan, ja nyt säntäilemme jo töihin, kouluun ja harrastuksiin. Kun ensimmäiset viileämmät henkäykset alkaa tuntua iholla, alkaa kalenterin kulmat terävöitymään jopa huomaamatta. Kesän rento rytmi muuttuuikin armottomaksi arjen aikatauluttamiseksi. On aika kaivaa esiin työkalut, jota ei ole hetkeen tarvittu: herätyskello, työlaukku ja se salikortti... IT-tuen puhelinnumero olisi myös hyvä löytää jostain, mikäli (kun) salasana on sattunut unohtumaan. Muistatko kun ennen kesälomaa yritit taas saada maailman valmiiksi? Kas kummaa, niin se vaan on työpöytä täynnä ja maailma keskeneräinen vielä loman jälkeenkin.

Ei kuitenkaan anneta alkavan arjen lannistaa! Tuohan se mukanaan tutut rutiinit, joista me loppujen lopuksi salaa nautimmekin. On-

han se kuitenkin mukavaa, että elämässä on taas jonkinlainen rytmi, vaikka ne ensiaskeleet tuntuvat vuodesta toiseen yhtä takkuisilta. Annetaan elokuun viedä meidät takaisin arkeen lempeästi ja huumorilla. Suhtaudutaan siihen armollisesti, ja otetaan vastaan mitä syksy tuokaan tullessaan. Kyllä se kesäsieltä tulee taas ensi vuonna, ja tuntuu extrahyvälle, kun on vuosi odoteltu! Sitä ennen, koitetaan nauttia tästä elokuisesta arjen alusta, jossa on vielä ripaus kesän lämpöä. ■

Kaisu Vironen

Kirjoittaja työskenteli kesätoimittajana Heinolan Uutisissa.



## BNI-ryhmä on aloittanut Heinolassa

**Vuonna 1985 Kaliforniassa perustettiin tällä hetkellä maailman suurin bisnessuosituksen välittäjäorganisaatio BNI. Nyt lähes 40 vuoden perustamisen jälkeen konsepti rantautui Heinolaan ja Vierumäelle.**

JUSSI VARJO HU

Lyhenne BNI tulee sanoista Business Network International. BNI:n kantavana ideana on auttaa kasvattamaan kunkin ryhmän yrityksen liiketoimintaa verkostoitumalla ja suosituksia jakamalla. BNI toimii 76 maassa ja Suomessa toimintaa on ollut vuodesta 2008 lähtien. Toimintaa on yli 20 paikkakunnalla.

Heinolan ryhmän vetäjä ja BNI:n aluejohtaja **Mikko Tukonen** kertoo, että Heinolaan on yritetty saada ryhmää kokoon jo muutaman vuoden ajan. Nyt kassassa on 22 yritystä, joista Heinolasta on noin puolet.

Niin kutsutun hybridimallin mukainen ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa livenä Vierumäellä ja muutoin tiistaiamuisin online -kokouksissa. Suomessa ryhmiä on kaiken kaikkiaan reilut 30, ja yrityksiä on mukana lähes tuhat.

Ryhmässä mukana oleva yrittäjä ja ammattivalmentaja **Mika Järvinen** uskoo, että kokoontumisten pitopaikaksi vakiintunut Vierumäki on auttanut ryhmän kokoon saamisessa. Keskeinen sijainti muidenkin kuin Heinolan keskustassa sijaitsevien yritysten kannalta onkin houkutelut mukaan jäseniä maantieteellisesti laajalta alueelta.

BNI Online Gladiators Päijät-Häme -nimellä kulkevassa ryhmässä painottuu hyvinvointi- ja sporttiteema. Järvisen mukaan yrittäjien omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin kiinnitetään ylipäänsä liian vähän huomiota.

– Pyrimme tuomaan jokaiseen kokoontu-

miseen pieniä tietoisuuksia ja teemoja, miten hyvinvointia voisi parantaa.

Järvinen tietää mistä puhuu, sillä hän on toiminut lukuisten eri urheilulajien valmentajana yli 40 vuoden ajan.

Hän kertoo, että kokousten yh-teydessä voidaan järjestää esimerkiksi ohjattua liikuntaa yhdessä Vierumäen kanssa.

### Luottamus avainasemassa

Suosittelun voimaan luottavan BNI:n toiminta perustuu juuri luottamukseen.

– Suosittelemme kasvua, kun luottamus kasvaa. Kun luottamusta on syntynyt riittävästi, voit laittaa oman maineesi vaakalaudalle, Mikko

Tukonen tiivistää suosittelemisen idean.

Jokaisessa BNI-ryhmässä on vain yksi yrittäjä per toimiala tai kohderyhmä. Näin vältetään ryhmän sisäinen kilpailu. Eri ryhmät tekevät myös tiivistä yhteistyötä paitsi kansallisella myös kansainvälisellä tasolla.

Sekä Tukonen että Järvinen korostavat, että BNI ei ole mikään yrittäjien salaseura. Mikko Tukonen kertoo, että tietoa jaetaan avoimesti ja että ryhmissä voi vierailla ilman liittymispakkoa. Kaikki kasvuhakuiset yritykset tai henkilöt ovat aina tervetulleita tutustumaan ja verkostoitumaan.

Tukosen mukaan suurin osa BNI-ryhmiä jäsenistä, noin 80 prosenttia, on pieniä mikroyrityksiä. Suurimmat mukana olevat yritykset ovat pörssiyrityksiä. Erilaisia toimialoja organisaatiossa on edustettuna Suomessa jo yli 200.

Tukonen kertoo, että BNI-toiminta on hyvin organisoitunutta ja suunniteltua.

– Käytössä on maailmanlaajuisesti sama ja tarkkaan mietitty konsepti, johon paikallisesti toimivat ryhmät tuovat oman mausteensa. Aika on jokaiselle yritykselle tärkeää, siksi tehokkuus ja laatu korostuvat kaikessa tekemisessä. ■



Marko Laivanen

BNI-ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa livenä Vierumäellä. Kuvassa vasemmalla Mika Järvinen ja Mikko Tukonen.

# Puunkaatoa vailla?



**PUUNKAATOA metsurin toimesta**

- Pihapuiden kaadot ja mökkikohteet
- Tuulituhojen raivaukset
- Puiden kuntoarviot ja hoitoleikkaus
- Puiden katkominen tarpeiden mukaisesti
- Opastusta ja valmennusta metsuritaitoihin

Käytämme ammattilaisen turvavälineitä, kaadon apuvälineitä ja sahoja. Puiden korjuu hoituu yhteistyökumppanien kautta. Kohteen esikatselmus tarvittaessa.

Vastuuvakuutus voimassa, laskutus yrityksen kautta ja palvelu kotitalousvähennyksen piirissä. Laskutus tuntihinnoittelun (www-sivuilla) tai erillisen tarjouksen mukaisesti.

**Soita tai tekstaa, kerro kuinka voimme palvella!**

**Arboristi Janne**  
040 562 4243  
info@sahauspalvelu.com

**Metsuri Mikko**  
0400 581 111  
mikko.tukonen@gmail.com  
www.pergolagym.fi

## UNELMAKEITTIÖT KESÄMÖKISTÄ KIVILINNAAN!

**VARAA SUUNNITTELUAIKA NYT!**

KOMEROT  
LIUKUOVET  
KODINKONEET  
WC-KALUSTEET  
EDULLINEN RAHOITUS



**HM KEITTIÖ**  
Keittiöunelmia vuodesta 2005

**OSINA – KOOTTUNA – ASENNETTUNA JOPA VIKOSSA**

Laatukatu 5, Lahti p. 040 840 5843  
www.hm-keittio.fi – avoinna ma-pe 9–18

## Urajärven kartanon syysmarkkinat

Lauantaina 31.8. klo 10–14

### Kummituskierrokset

31.8.–30.9. kartanon sisätiloissa lauantaisin klo 17 ja 18.30

Kartano ja kahvila avoinna:

- la–su 24.–25.8.
- la–su 31.8.–1.9. klo 11–17

p. 0400 777 717  
kahvilahugojalilly.fi  
kahvila@phnet.fi



Kartanon kahvila  
**Hugo&Lilly**

Kartanontie 77, 17150 Urajärvi • www.urajarvenkartano.fi

Lisää näkyvyyttä mainontaan, muista bannerimainokset verkossa!

**heinolanuutiset.fi**

HAMMASLABORATORIO

## HEINOLAN HAMMAS

Hyvän palvelun hammaslaboratorio Heinolassa!

Erikoishammasteknikot Markus Munne ja Mauri Munne  
Kirkkokatu 13, S-Marketin yläkerta, Heinola • Puh. 03 715 7411

## ULKO-MAALAUKSET

talot, mökit ym.  
sokkelin korjaukset/  
pinnoitukset

**041 728 1817**



**Tervetuloa**

Lahden Diakonialaitoksen Kuuntele sydämelläsi -toiminnon palliatiivisen- ja saattohoidon vapaaehtoistoiminnan 2-os. perehdytykseen ke 28.8. klo 13-17 ja ti 3.9. klo 13-17 os. Ahvenistonkatu 2, 4. krs, Lahti  
Koulutus on maksuton vapaaehtoisille.

Ilm. 26.8. mennessä: p. 044 493 4662, milla.sintonen@dila.fi

**Kuuntele sydämelläsi**  
LAHDEN DIAKONIALAITOS

Vapaaehtoisena toimit tavallisen ihmisen taidoin ja omien voimavarojesi mukaan antaen kiireetöntä läsnäoloa palvelutalossa asuvalle ikäihmiselle Lahdessa tai Heinolassa.

Kysyntä sen kuin jatkuu!

OMAKOTITALOT, LOMAHUVILAT, RANTAMÖKIT, MAATILOJEN PIHAPIIRIT ja METSÄTILAT

Sopivasta kauppa heti.  
Luotettavaa välitystä ja arviointia yli 30 v.

**Tuomontupa Oy**

Vihdintie 4, 00350 Helsinki  
p. 09 241 8498 • www.tuomontupa.fi

## OSTETAAN

### Ostetaan autoja sekä asuntovaunuja ja -autoja

Voi tarjota kaikenkuntoisia ja -ikäisiä.

**Yhteydenotot numeroon 0404 453 625, Risto**

### OSTETAAN

- keräilyrahoja, kokoelmia •
- seteleitä • kolikoita •
- kultarahoja • kunniamerkkejä • ym. keräilytavaraa

Ilmainen arvio: Jani 044 204 0574  
www.jncoins.com  
Meiltä myös keräilytarvikkeet

## Ostamme autosi, vaunut, asuntoautot

Kaiken kuntoiset käy, myös katsastamattomat.

**puh. 045 237 8562**

# KOOTUT KOHTAAMISET

21.8.–20.9.	Ajankohta	Tapahtuma	Sijainti	Lisätietoja	
HARTOLA	23.8.–25.8.	Teatteri Sirkus Suosalo	Itä-Hämeen museo, Koskipääntie 4	Esityksiä klo 14.00 ja 19.00 alkaen • Liput tiketti.fi	
	7.9.	Hartolan Markkinat	Keskustie 50, 19600 Hartola	Klo 8.00–16.00	
HEINOLA	21.8.	Hautausmaakävely Kirkonkylässä: Seppä, suutari, ruutumies, värnikki	Vanha hautausmaa, Kirkkotie 1, Heinola kk Lähtö pysäköintialueen luota portilta.	Klo 17.30–19.00 • Hinta 10 €, maksu käteinen tai MobilePay • Tuija Kauppi, 044 288 2628	
	23.8.	Siltasaari Live • Metalliperjantai • Riverside Syndicate & Verilöyly	Heinolan Siltasaari, Siltasaari 1	Showtime n. klo 19.00 • Vapaa pääsy	
	24.8.	FuckCancer DiscGolf hyväntekeväisyys tapahtuma	Heinola Disc Golf Park World, Kippasuonväylä 30	Klo 10.00 • Lisätiedot: www.fcdg.fi	
	24.8.	Komediefestivaali on the road: Ali Jahangiri, Ilari Johansson ja Niko Kivelä	Heinolan kesäteatteri, Kymenkartanonkatu 2	K18, Klo 19.00 • Liput 30€ • lippu.fi	
	24.8.	Hirvisalon kesätori lauantaisin vielä kaksi kertaa	Muikkusalmentie 970, Heinola	Klo 12–14 • Jukka Köntti, puh. 050 4646 639	
	28.8.	Opastettu hautausmaakävely: Warpeniusten sukua Tiisilästä Taipaleelle + Pitäjänkirkon esittely	Vanha hautausmaa, Kirkkotie 1, Heinola kk	Klo 17.30–19.00 • Hinta 10 €, maksu käteinen tai MobilePay • Tuija Kauppi, 044 288 2628	
	28.8.	Karjalainen lauluilta Heinolan kesäteatterilla	Heinolan kesäteatteri, Kymenkartanonk. 2	Klo 18.00 alkaen • Vapaa pääsy	
	31.8.	Siltasaaren Venetsialaiset	Heinolan Siltasaari, Siltasaari 1	Klo 16.00–24.00 • Vapaa pääsy	
	31.8.	Hirvisalon kesätori lauantaina viimeistä kertaa	Muikkusalmentie 970, Heinola	Klo 12–14 • Jukka Köntti, puh. 050 4646 639	
	1.9.	Hobby24-harrastemessut	Heinolan Lukio, Lampikatu 1	Klo 10.00–15.00 • Vapaa pääsy	
	4.9.	Ikääntyvien Kulttuuria kylille	Marjoniemmi	Klo 9.30–11.00 • Vapaa pääsy	
	4.9.	Heimo-ilta: Espanja ja Syyria, elinikäinen oppiminen	HeiMo -kahvila, Kaivokatu 14	Klo 18.00–20.00 • Vapaa pääsy.	
	5.9.–28.11.	Arjen digiapu torstaisin	Jyränkölän atk-luokka, Siltakatu 11	Klo 13.00–14.00 • Käynti sisäpihalta • Maksuton	
	6.9.	Kuukausimarkkinat	Heinolan tori, Torikatu	Klo 7.00–15.00 • Lisätiedot ja paikkavaraukset: Kalle Helén, torivouti 050 505 3371	
	10.9.	Heimon Karaoke	HeiMo -kahvila, Kaivokatu 14	Klo 18.00–20.00 • Vapaa pääsy	
	12.9.	Torstaitanssit WPK-talolla	WPK-talo, Kymenkartanonkatu 2	Klo 18.00–21.00 • Vapaa pääsy	
	19.9.	Neulekahvila	HeiMo -kahvila, Kaivokatu 14	Klo 17.00–20.00 • Vapaa pääsy	
	IITTI	28.9. asti	Vuolenkosken kesätori	Vuolenkosken rantamesta, Vuolenkoskentie 1476	Lauantaisin klo 10.00–12.00
	LAHTI	23.8.–24.8.	Lahti Historic Rally ja Future SM-ralli	Sibeliustalo, Ankkurikatu 7	Liput ja lisätiedot: lahtihistorically.fi
24.8.–25.8.		Hyvinvointimessut	Opiston Kunkku, Harjukatu 46	Klo 10.00–16.00 • Liput 5€	
29.8.–31.8.		Sibelius-festivaalit	Sibeliustalo, Ankkurikatu 7	Lisätietoja: sinfonia-lahti.fi	
31.8.		Marttojen valtakunnallisen sienipäivän sienineuvontaa	Marttala, Laaksokatu 1	Klo 10.00–12.00	
7.9.		Red Bull 400 • Lahti 2024	Hyppyrimäet, Salpausselänkatu 8	Lisätiedot: redbull.com/fi-fi/events/400-lahti-2024	
14.9.		EMMA Finland • Autohifin SM Finaali 2024	Lahden Messukeskus – Lahti Halli, Salpausselänkatu 7	Klo 10.00–16.00 • Vapaa pääsy • Lisätietoja tulossa: emmafinland.com	
PERTUN-MAA	30.8.	Pertuntorin Venetsialaiset	Pertunmaan tori, Pertuntie 14	Klo 19.00 alkaen	
	7.9.	Pertunmaan riistamiesten peijaiset Riistamylyllä	Hartolantie 497, 19420 Pertunmaa	Klo 12.00–16.00	
	14.9. asti	Pertuntori	Pertunmaan tori, Pertuntie 18	Lauantaisin klo 10.00–13.00	
SYSMÄ	31.8.	Tervalepikon Varttimaraton 3/4	Tervalepikon torpat, Leppäkorventie 410	Lähtö klo 10.00, kävelijöiden lähtö klo 9.30 • Vapaa osallistuminen.	
	31.8. asti	Esa Pakarinen -näyttely Suomen Harmonikkamuseolla	Suomen Harmonikkamuseo, Uotintie 4	Ke-pe klo 12.00–16.00, la klo 11.00–14.00	

Muutokset mahdollisia.

## Tapahtumakalenteri yhteistyössä Lähellä.fi -palvelun kanssa.



Lähellä.fi

21.8.–20.9.	Ajankohta	Tapahtuma	Sijainti	Kellonaika	Lisätietoja
HEINOLA	26.8.	Heinolan AVH-kerho	Mustikkatupa, Marjatie 14 A	16.00–18.00	Säännöllinen osallistuminen vaatii jäsenyyden 20€/vuosi
	26.8. alkaen	Heinolan voimisteluseuran harrasteryhmät	Sinilähde-talo, Aholantie 8 ja Kailas-talo, Vahlmaninkatu 2	Iltaisin ryhmästä riippuen	Ryhmät ja ilmoittautuminen: heinolanvoimisteluseura.fi
	30.8.	Jyränkölä goes tori	Heinolan tori, Torikatu	10.00–12.00	Ilmainen tapahtuma
	2.9. alkaen	Mustikkatuvan jutustelijat	Mustikkatupa, Marjatie 14	Maanantaisin 14.00–15.30	Yhdessäoloa, kahvittelevia ja ajatustenvaihtoa.
	2.9. alkaen	Huippu-Mimmit	Tuttis, Kaivokatu 16 A	Maanantaisin 16.30–18.00	Naisten oma ryhmä, jossa keskustellaan naisista kiinnostavista asioista.
	3.9. alkaen	Mustikkatupa kohtaamispaikka	Mustikkatupa, Marjatie 14 B	Tiistaisin 11.00–13.00	Kaikille avoin kohtaamispaikka. Kahvia, kahvileipää ja hyvää seuraa.
	3.9. alkaen	Mustikkatuvan peliryhmä	Mustikkatupa, Marjatie 14	Tiistaisin 12.00–14.00	Pelataan pelejä mukavassa seurassa.
	3.9. alkaen	Puikko Pirkot -kädentaitoryhmä	Tuttis, Kaivokatu 16 A	Tiistaisin 14.00–16.00	Tehdään yhdessä käsitöitä ja laitetaan puikot heilumaan jutustelun merkeissä.
	3.9. alkaen	Heimon karaoke	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Tiistaisin 18.00–20.00	Tervetuloa laulamaan tai kuuntelemaan HeiMon karaokeen!
	4.9. alkaen	Skip-Bo-korttipeliryhmä	Asukastupa, Koulukatu 18	Keskiviikkoisin 10.00–12.00	Pelataan yhdessä jännää korttipeliä hyvässä seurassa.
	4.9. alkaen	Pehmokeilailu	Sireniussali, Konsulinkatu 2	Keskiviikkoisin 14.30–15.30	Jännittävää pehmokeilailua yhdessä.
	5.9. alkaen	DigiHellyparit	Jyränkölän ATK-luokka, Siltak. 11, sisäänkäynti sisäpihan kautta.	Torstaisin 13.00–14.00	DigiHellyparit tarjoaa matalan kynnyksen digitukea. Lisätietoja Tutkiselältä, puh. 044 797 2429.
	5.9. alkaen	Sireniussalin sisäcurling	Sireniussali, Konsulinkatu 2	Torstaisin 14.30–15.30	Tule mukaan mielenkiintoiseen peliin. Tämä peli onnistuu myös pyörätuolissa istuen.
	6.9. alkaen	Tuttis kohtaamispaikka	Tuttis, Kaivokatu 16 A	Perjantaisin 9.00–10.00	Kaikille avoin kohtaamispaikka. Kahvia, kahvileipää ja hyvää seuraa.
	6.9. alkaen	HeiMon bingo-kahvila	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Perjantaisin 13.00–14.00	Bingo-kahvila HeiMo-kahvilassa, tule pelaamaan bingoa kahvikupposen ääreen.
	9.9.	Terhokerhon leipurit	Tommola-talo, Hiidenhaudantie 2	17.00–19.00	Tervetuloa leipomaan! Tulethan terveenä oman aikuisen kanssa. Kaikille leipomisesta kiinnostuneille.
	10.9. alkaen	Neliäänistä kuorolaulua	Jyränkölän Settlementin tilat, Siltakatu 11	Tiistaisin 18.00–19.45	Maksullinen lukukausimaksu 75€, ilmoittautuminen Heinolan Kansalaisopiston kautta. El 22.10.
	14.9.	Kuuloauto	Heinolan tori, Torikatu	9.00–15.00	Kuuloautossa voi mittauttaa kuulonsa ja saada lisäohjeita tarkempaa kuulontutkimusta varten.

# PUUHASIVU

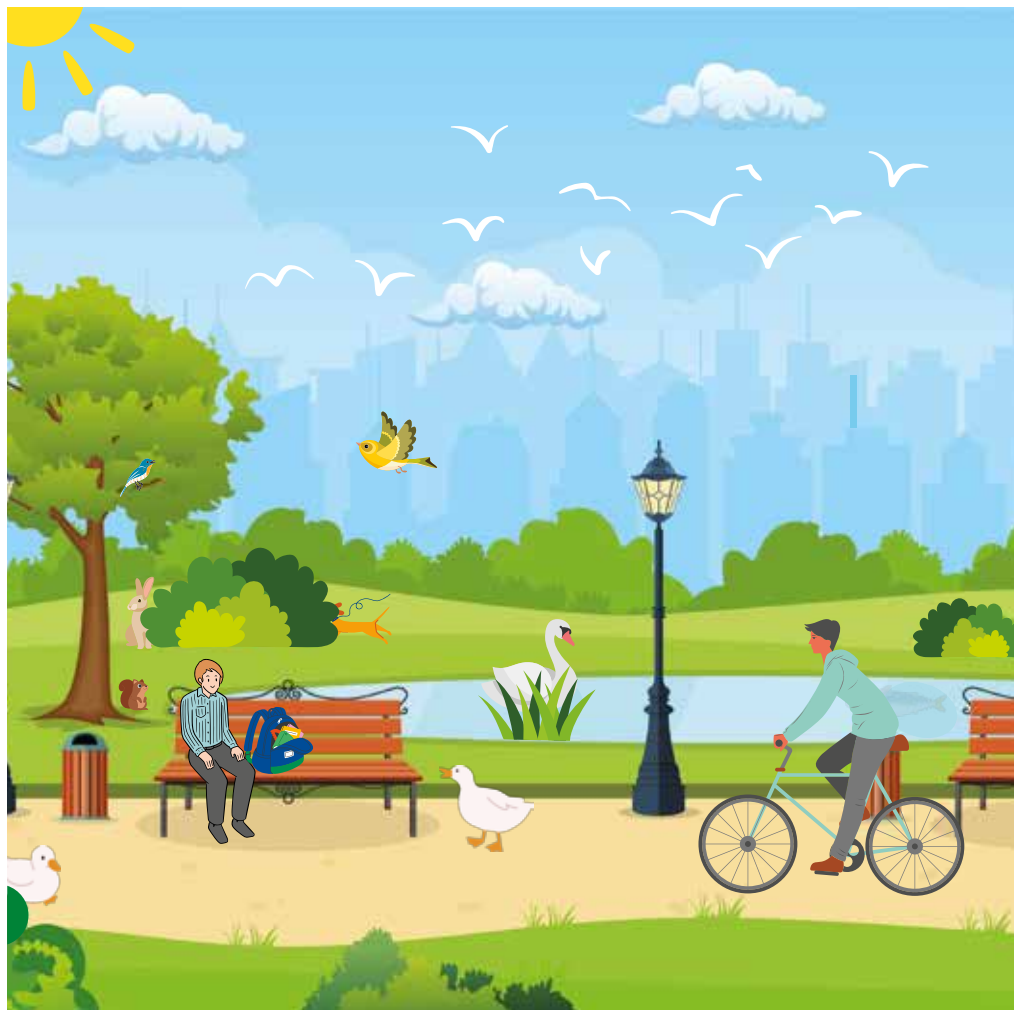
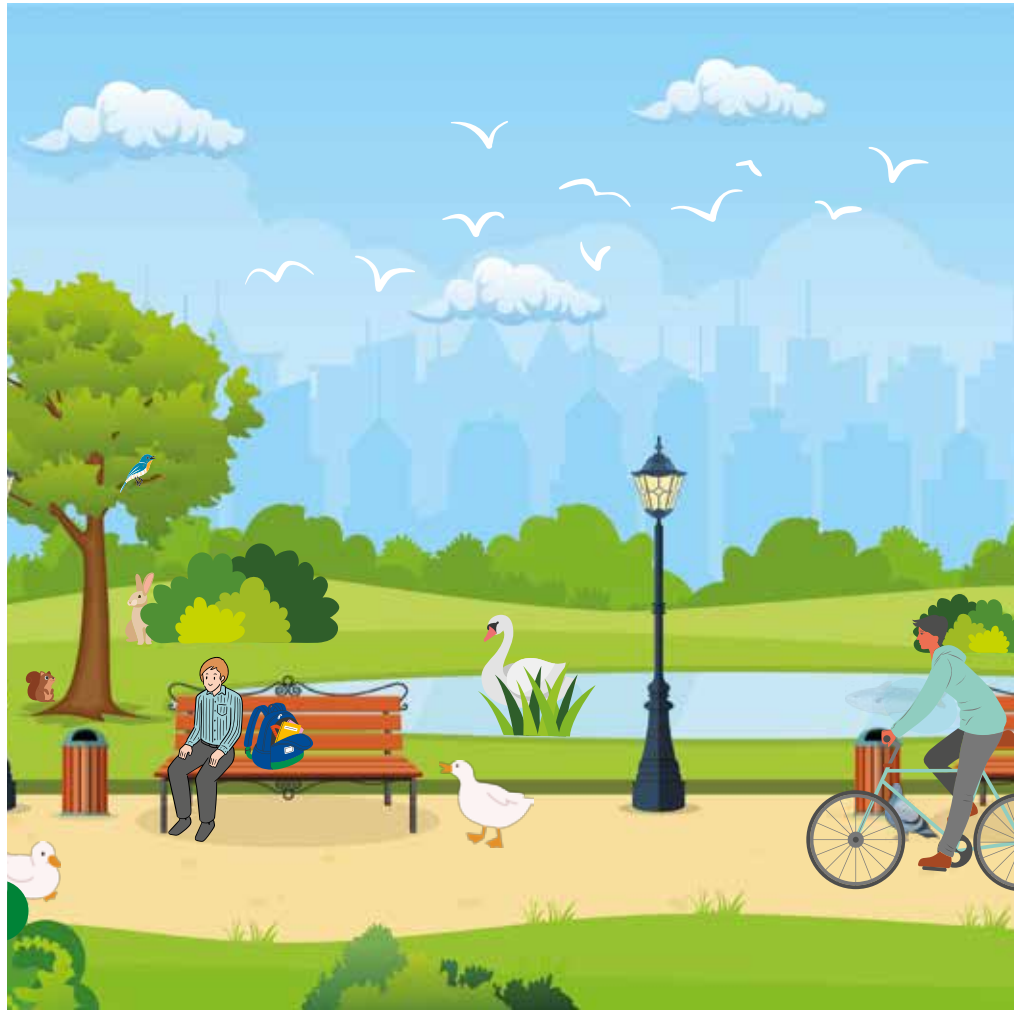
Puuhasivun tehtävät kokosi  
Olli Laakso.

## Etsi eroavuudet

8

Vieressä on kaksi lähes identtistä puistokuvaa. Kuviin on kuitenkin kätkeyty kahdeksan eroavuutta.

Löydätkö ne kaikki?



## SUDOKUT

1

	3		1					
	4		9				6	2
6				5			9	3
5	6					3	8	
	2						5	1
1					3			
		4	8	7		9		
9	8			1				
	1				5		4	8

2

	3							
		5			9	6		
2					8		7	
		8		9				2
				2		1		
7	2							4
					5			7
3	8	4		7			5	
		1			2		3	

Ratkaisut julkaistaan seuraavassa numerossa.

## RATKAISUT lehdessä nro 5/2024 olleisiin visailuihin.



1

2	4	7	6	8	1	5	9	3
3	5	6	2	7	9	8	1	4
9	1	8	4	5	3	7	6	2
7	6	1	8	9	2	3	4	5
8	2	9	5	3	4	6	7	1
4	3	5	1	6	7	2	8	9
5	7	3	9	1	8	4	2	6
6	9	2	7	4	5	1	3	8
1	8	4	3	2	6	9	5	7

2

6	7	3	5	9	8	2	4	1
2	5	8	4	3	1	7	9	6
1	4	9	7	2	6	3	8	5
5	6	2	9	1	7	4	3	8
7	8	1	3	4	5	6	2	9
9	3	4	8	6	2	1	5	7
4	2	7	6	5	9	8	1	3
8	1	5	2	7	3	9	6	4
3	9	6	1	8	4	5	7	2

## Tanssit WPK-talolla

Torstaisin kello 18-21  
Syksy 2024

Tanssit järjestää Heinolan Tanssikerho ry. [www.heinolantanssikerho.fi](http://www.heinolantanssikerho.fi)

12.9.	Mervi Kari
19.9.	Seija Irmeli & Jani Helenius Duo
26.9.	Pepe Niilahti
3.10.	Teemu Harjukari
10.10.	Rami Rafael & Pekka Tervahartiala
17.10.	Pepe Niilahti
24.10.	Doris Taipale
31.10.	Luis Herrero & Pekka Tervahartiala
7.11.	Teemu Harjukari
14.11.	Pepe Niilahti
21.11.	- Ei tansseja -
28.11.	Heidi Pakarinen

Liput 14€ (jäsenet 12€)  
Maksu mieluummin kortilla

ETUKORTTI jatkuu; kerää leimoja; täydellä kortilla ilmainen sisäänpääsy.

## ROADMASTER

L. Heltunen

KAIKKIEN AUTOJEN KORJAUSTA JA HUOLTOA



Koneremontit: diesel ja bensa • Perät, vaihteistot  
Jarru- ja sähkötyöt • Ilmastoinnit, syöttöpumput  
Uudet ja käytetyt osat

Paininpuuntie 5  
18100 Heinola

[www.road-master.net](http://www.road-master.net)  
0400 156 024

# Heinolan uutiset

## HEI, MAINOSTAJA!

### Seuraava lehti ilmestyy keskiviikkona 18.9.

Ota yhteyttä myyntiin ja varaa paikkasi ajoissa!

Marko Latvanen, 0400 777 717  
[marko.latvanen@heinolanuutiset.fi](mailto:marko.latvanen@heinolanuutiset.fi)

Jakelumäärä vähintään 15 000 kpl  
Posti jakaa 7 587 kpl Heinolaan.

#### Jaossa myös telinejakelupisteissä:

- 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

Huom. Osoitteisiin, joissa on mainoskielto ei posti jaa lehteä. Ilmoita muista jakeluvirheistä: [toimitus@heinolanuutiset.fi](mailto:toimitus@heinolanuutiset.fi)

NRO	ILMESTYY	AINEISTOT
7	ke 18.9.	ma 9.9.
8	ke 16.10.	ma 7.10.
9	ke 20.11.	ma 11.11.
10	ke 11.12.	ma 2.12.

Katso mainoshinnat ja -koot sekä tarkemmat mediatiedot: [heinolanuutiset.fi](http://heinolanuutiset.fi)

## Heinolan tanssikerho

Syksyn 2024 ryhmät sekä kausimaksut

Syyskausi alkaa 2.9 ja päättyy 15.12.  
Syyslomaa vietetään viikolla 43.

Ilmoittautuminen: [heinolantanssikerho.fi](http://heinolantanssikerho.fi)

<b>Maanantai</b> Tanssitähdet 6-8v Lavatanssikurssi	klo.18-19 JPS 50€ klo.18.45-19.45 EKT 50€
<b>Tiistai</b> Zumba Baile latinos jatko Itämaisen tanssin jatko	klo.17-18 JPS 50€ klo.18-19 JPS 50€ klo.19-20.30 JPS 65€
<b>Keskiviikko</b> Show Street 9-12v Street Dance 12v+ Hiphop aikuiset Baile latinos alkeet Itämaisen tanssin alkeet Kilpatanssin ohjattu vp.harjoitus	klo.18-19 JPS 50€ klo.19-20 JPS 50€ klo.20-21 JPS 50€ klo.17-18 EKT 50€ klo.18-19 EKT 50€ klo.17.45-19.15 TKS 65€
<b>Torstai</b> Tanssikärpäset 3-5v	klo.17.30-18.15 EKT 40€
<b>Perjantai</b> Kilpatanssin vapaa harjoitus	klo.18-19 TKS 20€
<b>Sunnuntai</b> Argentiinalainen tango Keppijumppatanssi 50+	klo.16-17 UPS 50€ klo.17-18 UPS 50€

Kausimaksut voit maksaa myös liikuntaedulla (Smartum, Epassi, Edenred, Eazybreak.)

Ilmoittautuminen löytyy Heinolan tanssikerhon kotisivuilta.  
Kotisivuilta löydät myös lisätietoja ryhmistä.  
Osallistuessa kahteen ryhmään saat toisen ryhmän -50% alennuksella!  
Muistathan ilmoittautua myös jäseneksi!  
Jäsenmaksu 15€ suoritetaan per kalenterivuosi 2024.  
UPS=uimahallin peilisali, TKS=Tommolan koulun sali, EKT=elämäntalvi, JPS=jäähallin peilisali



Jölkö lehti tulematta?

Ilmoita meille jakeluhäiriöstä:  
[toimitus@heinolanuutiset.fi](mailto:toimitus@heinolanuutiset.fi)

## Kellohuolto ja -korjaamo KELLO-HARA

Kyntömiehentie 18, Orimattila  
(Peltolan alue)  
joka päivä 0440 111 889  
verstas avoinna ma, ti, ke 10-17

Reipas palvelu,  
tarvittaessa nouto ja palautus.  
Takuutyö.

## SAVIAHON MYYMÄLÄ HYVINKÄÄLLÄ

Hämeenkatu 37 • p. 019 469 324

Avoimena: ark. 10-17, la 10-14

### VANHAN TAVARAN KAUPPA



Lomonosov eläimiä



Arabian kahvikuppeja



Valaisimia

#### ARABIAN ASTIOITA:

Valencia, Sointu, Krokus, Faenza, Kirsikka, Gardenia, Kastanja, Ali, Myrna, Signapore, Maisema, Kesäkukka, Suomenkukka, Kilta, Maire, Kultakoriste, Raija, Pitsi, Leena, Kimmel, Uhtua, Ruija, Kosmos, Pirtti, Otso, Meri, Saara, Kaira, Taika, Anemone, Airisto, Harlekin, 24H jne. Maitokannuja, hillo- ja maustepurkkeja, voipyyttyjä!  
Seinälautasia: Kalevala, Tomula, Alariesto, Von Wright, Heljä Liukko-Sundström, vuosilautasia, joululautasia, Romanttinen puutarha ym.

#### IITALLAN LASEJA:

Kekkerit, Niva, Festivo, Aslak, Kalinka, Pisanrenngas, Jäänsärkijä, Helminauha, Vellamo, Tsaikka, (Kulta, lila), Kastehelmi, i-lasi, Pioni, Apila, Herttua ym.

#### PALJON VANHAA- ja KERÄILYTAVARAA:

Huonekaluja, valaisimia, lampunkupuja, valaisinkristalleja, aterimia, avaimia, naulakoita, ryijyjä, Riihimäen lasin maljakoita ja laseja, lasipurkkeja, Savitorppa, koulun opetustauluja, emaliastioita, patoja, peltikahvipurkkeja, kuparipannuja, murtteleita, Lomonosov eläimiä. **Ja paljon muuta!**

#### TRIKOOMATONKUTEITA:

Värit: valkoinen, musta, sininen, harmaa, 3 €/kilo.

Ompelutarvikkeita: nappeja, vetoketjuja, nauhoja, pitsejä, kankaita ym.

#### KAIKKI LOPUT KANKAAT 2 €/metri!

Puuoskeltelutarvikkeita: palloja, helmiä, pyöriä, tappeja ym.



Riihimäen lasia



Arabian astioita



Arabian seinälautasia

OSTAMME KUOLINPESIÄ JA MUUTTOIRTAINTA!

# TARVIKEKESKUKSEN Tarjoukset!

**FAZER • 250 G  
DORIS-  
TÄYTEKEKSI**



**2€**  
PKT (2,95)

**AROMA  
KARKKIPUSSIT  
70-80 G**



**0,80**  
PSS (1,20)

**TASANGON HERKUT  
PIKKULEIPÄ  
500G**

• Sitruuna  
• Kaneli



**2,95**  
PSS

**AJAX ULTRA • 1L  
YLEISPESUAINE**



**1,50**  
PLL (1,95)

**FRUIT SCRUBZ  
SIIVOSSIENI**



**1€**  
KPL (1,50)

**TERMOTUKKU • 1L  
VIEMÄRI-  
NESTE**

Yhdestä pullosta riittää jopa 10 käyttökertaa. Tarkoitettu viemäriputkikukkeutumien ennaltaehkäisyyn ja aukaisuun sekä hajunpoistoon. Avaa tehokkaasti rasva-, tekstiili- ja muut orgaaniset tukkeumat.



**3,95**  
PLL

**COMFORT • 990 ML  
HUUHTELUAINE**



**3,95**  
PLL (4,95)

**LAMBI  
WC-PAPERI 16 RLL  
JA TALOUSPAPERI  
8 RLL**



**14,95**  
YHT. KESTOKASSI KAUPAN PÄÄLE!

**NESTE PRO+  
MOOTTORIÖLJY**

• 0W-40 1L 5,-  
• 0W-30 4L 15,-



**5€**  
15€ (34,90) (9,95)

**GERN PRO  
AKKUMUTTERI-  
VÄÄNNIN 20V**



**65€**  
Nopeusalue 0-2500 kier./min  
Vääntö 430Nm  
Jännite 20V  
Akku 4,0Ah Li-ion  
Paino 2,15 kg  
(89,00)

**PUUTARHAHAJA  
4,1 M<sup>2</sup> • VIHREÄ**



**299€**  
(349,00)

**EINHELL  
AKKUTERASSI-  
PESURI**

• Monikäyttöinen terassi-harjapesuri on helppo ja nopea keino puhdistaa laaja-alaisempikin kuisti ja terassi.  
• Pesurissa on letkuliitäntä, joka tekee terassin pesemisestä nopeaa ja aikaasäästävää.  
• Ei sisällä akkua ja laturia.



**99€**  
(119,00)

**EINHELL  
OKSA-  
SILPPURI  
GC-KS 2540**

• Leikkaavalla terällä varustettu 2000 W:n oksasilppuri jopa 40 mm paksujen oksien silppuamiseen.  
• 2 kääntöterää  
• Tilava täyttösuppilo, silppussi.  
• Ylikuormitusuoja, turvavytkin suppilolle.



**129€**  
(149,00)

**DEWALT • 18V  
AKKUISKUPORA-  
KONE**

Pienikokoinen, 18 V:n kahdella 4 Ah:n XR Li-ion akulla.



**199€**  
(229,00)

**PUUTARHAHAJA  
7,2 M<sup>2</sup> • HARMAA**



**419€**  
(499,00)

**LOPPUERÄ  
PIZZAUUNEJA -30%**

**MUSTANG  
VOMERO 16**



**206<sup>50</sup>**  
(295,00)

**MUSTANG  
DOME**



**346<sup>50</sup>**  
(495,00)

**VOITA JÄÄKAAPPI**

ARVOMME 2 KPL  
ICE MAN, 4 L  
**MINIJÄÄ-  
KAAPPIA**



Palauta kuponki myymälään viimeistään 31.8.2024 ja osallistut arvontaan!

NIMI: \_\_\_\_\_  
PUH: \_\_\_\_\_

## ITÄ-HÄME TALON TARVIKEKESKUS

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





# HEINOLAN KANSALAIPOISTO

Opinto-ohjelma **2024-2025**

*Kädetaidot*

*Musiikki*

*Liikunta*

*Kielet*

*Kuvataide*

*ATK*



Jyränkölän  
Setlementti

**80v**

# ILMOITTAUTUMINEN

**ILMOITTAUDU** syksyn ja kevään kurseille:

**Internetissä 24/7 --> uusi.opistopalvelut.fi/heinola**  
**Syksy 2024 alkaen 1.8, Kevät 2025 alkaen 9.12.**

**Puhelimitse --> 044 797 2400**

Syksy 19.8.-30.9.2024

Kevät 2.-31.1.2025

ma klo 14-18 ja ti-to klo 12-15

**Asiakaspalvelussa, HeiMo, Kaivokatu 14**

Syksy 19.8.-30.9.2024

Kevät 2.-31.1.2025

ma klo 14-18 ja ti-to klo 12-15

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

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

**Kansalaisopiston toimintakaudet**

Syyslukukausi 9.9.- 15.12.2024 (Syysloma viikko 43, 21.-27.10.2024)

Kevätlukukausi 7.1.-13.4.2025 (Talviloma viikko 9, 24.2.-2.3.2025)

**Kevään opinto-ohjelma jaetaan joulukuun Heinolan Uutisten välissä 11.12.2024.**



## 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

Tilauuskoulutus, 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**.

### Heinolan kansalaisopiston opinto-ohjelma syksy 2024

Julkaisija: Heinolan kansalaisopisto / Jyränkölän Setlementti ry

Taitto: Jussi Varjo

Paino: Sanoma Manu, Tampere

Jakelu: Heinolan Uutiset-lehden välissä postitse ja telinejakelussa

Kuvat: Valter Biscaia da Silva Filho ja Jyränkölän Setlementti

## OPINTOPISTEITÄ JA OSAAMISMERKKEJÄ

Noppamerkillä varustetusta kurssista voi saada osaamisen arvioinnin, suoritusmerkinnän ja opintopisteitä tai osaamismerkkin. Suoritettua opintoa opiskelija saa merkinnän Oma Opintopolku -palveluun. Osaamismerkkin opiskelija voi tallentaa Badge Passportiin.

### Mitä hyötyä opintopisteistä on?

Merkinnän avulla omaa osaamistaan voi todistaa esimerkiksi työssä, työnhaussa 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 % alennus osaamisperusteisten kurssien kurssimaksusta, kurssiin ei voi yhdistää muita alennuksia. Alennus ei tule netissä ilmoittautuessa, ole yhteydessä asiakaspalveluun alennuksen saamiseksi.

Lisätietoa aiheesta nettisivuiltamme:  
**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). Ohjelma ei automaattisesti laske alennusta eli **ÄLÄ** maksa kurssimaksuja suoraan netissä. Lähetämme sähköpostissa maksulinkin, jossa alennus on huomioitu. **HUOMIO!** Tarjous on voimassa syksyllä 30.9. ja keväällä 31.1. asti.

Opetushallituksen myöntämä opintoseteliavustus kohdennetaan seuraavasti:

1. Alennus kohdistettu tiettyjen kurssien kurssimaksuihin.
2. Työttömien 50 € alennus/lukukausi. TE-keskuksen todistuksen koodeilla 02, 03 ja 07 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

Työntäjäetuudet 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 maksuvälineillä maksettuja suorituksia. Maksun voit siirtää toiseen kurssiin.**

Asiakaspalvelusta saat myös halutessasi paperilaskun.

Huom! Kurseista, joita ei makseta ilmoittautumisen yhteydessä, lähetetään maksulinkki osoitteesta no-reply@opistopalvelut.fi. Lisäät-hän osoitteen sallittujen lähettäjien 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 siirrämmme perintäyhtiön hoidettavaksi.

Kurssimaksujen maksamatta jättäminen johtaa opiskeluoikeuden menettämiseen Heinolan kansalaisopistossa.

Laskua koskevat huomautukset on tehtävä ennen eräpäivää.

Maksettuja 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 tai sähköpostitse. 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 lähiovetuksen koronavirusepidemian tai muun force majeure -syyän vuoksi, pyrimme järjestämään kurssit vaihtoehtoisin tavoin. Jos tunteja ei pystytä pitämään, palautamme kurssimaksut pitämättömistä kerroista.

Emme vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista sali- tai muiden tilavurojen 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

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

## YLEISTÄ

Vältä voimakkaita hajusteita osallistuessasi kurseille 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 sekä laskutusta varten.

## OSAAMISPERUSTEISUUS

Noppamerkillä varustetusta kurssista voi saada osaamisen arvioinnin, suoritusmerkinnän ja opintopisteitä tai osaamismerkkin. Suoritusmerkinnän avulla opiskelijan on helpompaa tehdä osaamistaan näkyväksi esimerkiksi työelämässä tai jatko-opinnoissa. Osaamismerkkikurssille on mahdollista osallistua normaalisti myös ilman suoritusmerkinnän suorittamista.

**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.

Lisätietoa aiheesta nettisivuiltamme:

<https://www.jyrankola.fi/koulutus/osaamisperusteisuus>

Elokuusta alkaen myös meillä on mahdollista saada kansallisten perustaitojen osaamismerkkejä (KAPOS)!

Merkkien avulla tunnustetaan työelämässä tarvittavaa osaamista. Hyväksytystä suorituksesta tulee merkintä KOSKI-tietovarantoon, ja Oma Opintopolku -palvelun kautta opiskelija näkee merkkinsä. Heinolan kansalaisopistolle on myönnetty osaamisperusteisuuden kehittäjäoppilaitoksen osaamismerkki.

Merkin on myöntänyt Oamk-opettajakorkeakoulu.

Merkki osoittaa valmiuttamme opintopiste- ja osaamismerkkikursseihin. Merkin saaminen on edellyttänyt henkilöstön kouluttautumista aiheeseen.

# VASTUULLISUUSOHJELMA

Ympäristöstä ja ihmisistä huolehtiminen vaatii meiltä kaikilta tekoja. Olemme Jyränkölässä tehneet järjestelmällistä vastuullisuustyötä ja saaneet Heinolan kansalaisopistolle Okka-säätiön myöntämän Kestävän kehityksen sertifikaatin joulukuussa 2022. Lisäksi Heinolan kaupunki myönsi Jyränkölälle Vuoden Ympäristöteko-palkinnon keväällä 2023. Jyränkölä on Heinolan kaupungin ilmastokumppani.

Olemme myös teettäneet vastuullisuusarvioinnin suomalaisen Upright Projectin nettovaikutusmallia hyödyntäen. Lue lisää oheisen qr-koodin takaa tai vieraile nettisivuillamme: [jyrankola.fi/vastuullisuus](https://jyrankola.fi/vastuullisuus).

Vastuullisuusohjelma auttaa meitä toimimaan tavoitteellisesti, suunnitelmallisesti ja vaikuttavasti. Meillä kaikilla on vielä paljon tehtävää hyvien elinolosuhteiden turvaamiseksi. Seuraavassa kerromme, miten toteutamme vastuullisuusohjelmaamme noudattaen arvojamme **IHMINEN**, **IDEAT** ja **ILO**.



## 1. Vastuulliset palvelut

- Tuotamme räätälöityjä palveluita, jotka auttavat jokaista asiakasta menestymään omalla polullaan. Tärkeä tehtävämme on olla tukena nuorille, työttömille, maahanmuuttajille, ikääntyneille ja muille tukea tarvitseville.
- Jatkuva kehittämistyö ja innovaatiot ovat keskeisiä tekijöitä palveluidemme kehittämisessä ja yhteiskunnan haasteisiin vastaamisessa.
- Vapaaehtoistyö on merkittävä osa toimintaamme. Se tuottaa suoraan hyvinvointia ja vahvistaa alueen koko palvelurakennetta.
- Huomioimme palveluita tuottaessamme niiden saavutettavuuden ja asiakkaidemme erityistarpeet.

## 3. Vastuullista rahankäyttöä

- Olemme yksi suurimmista työnantajista Heinolassa.
- Yhteiskunnallisena yrityksenä käytämme tuottomme toimintamme ja koko toiminta-alueemme kehittämiseen.
- Monipuoliset rahoituslähteemme tuovat alueelle vuosittain ihmisten hyvinvoinnin kannalta arvokasta lisätuloa.
- Käytämme paikallisten yritysten palveluita ja tuotteita.
- Suosimme hankinnoissamme vastuullisesti toimivia kumppaneita.
- Vastuullisuus taloudenhoidossa merkitsee meille järkeviä ratkaisuja arjessa mutta myös sitä, että toiminta on kannattavaa pitkälläkin aikajänteellä.

## 5. Energiavastuullisuutta

- Kiinteistömme lämpiävät kaukolämmöllä, joka on 98-prosenttisesti paperitehtaan prosesseissa syntyvää hukkalämpöä.
- Käytämme uusiutuvalla, 100-prosenttisesti hiilidioksidivapaalla energialla tuotettua sähköä.
- Vähennämme vedenkulutusta ohjeistuksin ja taloteknisin järjestelmin.
- Kiinnitämme huomiota laitteiden energiatehokkuuteen ja opastamme niin henkilöstöä kuin asiakkaitamme vastuulliseen sähkönkulutukseen.
- Olemme Heinolan kaupungin ilmastokumppani.
- Mittaamme toimintamme vaikutuksia ympäristöön ja viestimme niistä aktiivisesti. Haluamme siten omalla esimerkillämme olla mukana hidastamassa ilmastomuutoksen vaikutuksia.

## 2. Vastuu henkilöstöstä

- Pidämme työntekijöistämme huolta tarjoamalla heille reilun korvauksen työstä ja hyvät työolosuhteet.
- Panostamme henkilökunnan hyvinvointiin monipuolisilla työsuhte-etuuksilla ja palvelevalla työterveyshuollolla.
- Kannustamme työntekijöitämme huolehtimaan omasta toimintakyvystään.

Henkilöstön hyvinvointi ja työtyytyväisyys ovat meille ratkaisevan tärkeitä. Sitä myös seurataan ja kehitetään säännöllisesti ja johdonmukaisesti.

## 4. Vastuullisuus valinnoissa

- Suosimme hankinnoissa kestäviä tuotteita, joista monet ovat kierrätettyjä.
- Huollamme kaikkea omaisuuttamme, koska haluamme pidentää tuotteiden elinkaarta.
- Käytämme vain ympäristösertifioituja puhdistusaineita ja vähennämme pakkausjätettä ympäristövastuullisilla hankinnoilla.
- Rohkaisemme ja opastamme asiakkaitamme vastuullisiin valintoihin ja kierrättämiseen.
- Tärkeä tehtävämme on jakaa tietoa yksilön mahdollisuuksista tehdä vastuullisia valintoja omassa arjessaan kestävän tulevaisuuden rakentajina.

## 6. Lähiruokaa vastuullisesti

- Teemme vastuullisempia valintoja mm. huomioimalla raaka-aineiden alkuperän ja pakkauskoot.
- Tarjoamme monipuolisia, eri ruokavalioihin sopivia vaihtoehtoja.
- Suosimme kasviperäisiä tuotteita sekä kestävästi kalastettuja kaloja.
- Vähennämme järjestelmällisesti kertakäyttöastioiden ja yksittäispakattujen tuotteiden käyttöä.
- Etsimme jatkuvasti keinoja minimoida hävikkiä ravintoloissamme.

Tutustu  
vastuullisuustyöhöemme:  
[jyrankola.fi/vastuullisuus](https://jyrankola.fi/vastuullisuus)

# TOIMIPAIKKAMME



**Siltakoti (2007)**

**Tammikoti** Siltakatu 13 A 1  
044 797 2483



**Jyränköläkoti (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



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



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

# SILTAKORTTELI



**Konsuli (1994)**  
**Pihlajakoti**  
Konsulinkatu 2  
044 797 2480  
**Sireniussali**



**Kunniakonsuli (2003)**  
**Saarnikoti** Consulinkatu 3  
044 797 2482  
**Liikuntatila Kieppi**



**Konsulinna (1999)**  
**Koivukoti**  
Konsulinkatu 1  
044 797 2481  
**Sormustin**



**Ravintola  
Kymenkartano**  
Konsulinkatu 2  
044 797 2438

# KONSULINKATU

## LUENNOT JA TILAISUUDET

Yleisöluennoille ei tarvitse ilmoit-  
tautua ennakoon. Luennoilla ke-  
rätään nimilista tilastointia varten.

### TYÖURAN PIDENTÄMINEN: IKÄÄNTYMINEN, TERVEYS JA TYÖELÄMÄN MUUTOKSET

30.9.24 Ma 13.00–14.30  
Juhlasali  
Tapani Frantsi, KTT, Jyväskylän  
hallituksen puheenjohtaja  
Eläkkeelle siirtyminen on verrat-  
tain uusi modernin ajan ilmiö.  
Väestön kohoava ikääntyminen  
haastaa 30 vuoden lokoisat elä-  
kepäivät Suomessa ja maailmalla.  
Pitääkö työ ihmisen pikemminkin  
kunnossa? Tutkimus ja eri maiden  
tapaukset haastavat käsityksiä-  
me työstä ja ikääntymisestä.

### ETSIVÄ OPISTOTYÖ: NUORTEN VUORO -TAPAHTUMA

10.10.24  
To 12.00–16.00 Juhlasali  
**Tapahtumaan on  
ennakkoilmoittautuminen.**  
12.00 Tapahtuman avaus  
SeRoosa on heinolalainen moder-  
nia ja melodista räppiä julkaiseva  
artisti. Biisien teemat pyörivät  
mielenterveyden haasteissa kui-  
tenkin voimaa ja toivoa luoden.  
12.15 Neuroepätyypillisen nuoren  
aikuisen kohtaaminen.  
Tero Jääskeläinen, Ratkaisukeskei-  
nen perhe- ja paripsykoterapeutti  
Tero on toiminut yli 20 vuoden  
ajan lastensuojelun ja psykiatrian  
kentällä neuromoninaisuuden  
kysymysten äärellä.  
13.30 Nuorten vuoro - heinola-  
laisten nuorten kokemustarinoita  
aidosta elämästä, pintaraapaisua  
syvemältä. Hanna Tuomikoski,  
Etsivä nuorisotyöntekijä, Heinolan  
kaupunki.

15.00 Perhosiä pyydystävät pojat  
- opinnäytetyö nuorten miesten  
häpeästä.  
Tutkimuksessa on käsitelty erityi-  
sesti häpeän ja negatiivisten tun-  
teiden vaikutusta nuorten mies-  
ten ja poikien elämään.  
Etsivän opistotyön koordinaattori,  
yhteisöpedagogi, opettaja Laura  
Paronen, Heinolan kansalaisopis-  
to & Settlementtiliitto.  
Valtakunnallinen MIELI ry esittelee  
uutta Nuori mieli-koulutusta, sekä  
Aikuisten mielenterveyden mui-  
ta kansalaistaitokoulutuksia.

### ASUNTO-OSAKEYHTIÖLAIN PERUSTEET - MITEN TALOYHTIÖSSÄ TOIMITAAN

18.11.24 Ma 13.00–14.30  
Juhlasali  
Hanna Koskela, Kiinteistöliitto Päi-  
jät-Hämeen toiminnanjohtaja  
Taloyhtiöiden hallinnosta ja  
toiminnasta säädetään asun-  
to-osakeyhtiölaissa. Perusteissa  
käydään läpi tiiviisti, mihin talo-  
yhtiö perustuu, miten taloyhtiön

hallintoa hoidetaan, miten osakas  
pääsee vaikuttamaan taloyhtiössä  
sekä mitä oikeuksia ja velvolli-  
suuksia osakkaalla on. Mukana  
myös Iris Vainio kertomassa koke-  
muksista heinolalaisen taloyhtiön  
puheenjohtajana.

### HEINOLAA 40 VUODEN SILMIN

10.2.25 Ma 13.00–14.30  
Juhlasali  
Matti Kauppinen, KM, erityisasian-  
tuntija, Jyväskylän hallituksen  
jäsen  
Neljäkymmentä vuotta heinolalai-  
sena. Joku pysyy, joku muuttuu.  
Luennoilla Matti valottaa Heinolan  
kehityskulkuja eri kanteilta.

### LIIKEHÄIRIÖSAIRAUDET

10.3.25 Ma 13.00–15.00  
Juhlasali  
Osmo Pammo, neurologi  
Liikehäiriösairaudet ovat neuro-  
logisia sairauksia, jotka nimensä  
mukaisesti aiheuttavat erilaisia  
liikehäiriöitä, kuten vapinaa, pak-  
koliikkeita, jäykkyyttä, vaikeuksia  
liikkeiden hallinnassa ja tasapai-  
no-ongelmia. Tietotapahtumassa  
esittäytyy Liikehäiriösairauksien  
liitto ja Päijät-Hämeen eri alojen  
yhdistykset esittelevät omaa toi-  
mintaansa. Tapahtumassa on  
maksuton kahvitarjoilu!

### HEIMOSSA TAPAHTUU

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

### KIELIKAMUTOIMINTA

Olemme aloittaneet Heinolas-  
sa kielikamutoiminnan keväällä  
2024. Kielikamu on suomenkieli-  
nen ystävä, joka esim kuuntelee,  
kannustaa puhumaan sekä roh-  
kaisee ja johdattaa kielen oppimi-  
seen. Etsimme joukkoomme uusia  
vapaaehtoisia, jotka toimivat kieli-  
kamuna maahan muuttaneille.

Jos osaat suomea, voit olla kielika-  
mu. Tule rohkeasti mukaan! Mikä-  
li olet kiinnostunut kielikamutoi-  
minnasta ota yhteyttä:  
Birgitta Ylilehto,  
birgitta.ylilehto@jyrankola.fi,  
044 797 2405

### KARAOKE

10.9.–10.12.24 Ti 18.00–20.00  
7.1.–8.4.25 Ti 18.00–20.00  
Tervetuloa laulamaan tai kuunte-  
lemaan HeiMon karaokeen. Ka-  
raokea vetävät Mauno Tuominen  
ja Riitta Nurminen.

### NEULEKAHVILA

19.9., 17.10., 14.11. ja 12.12.  
23.1., 20.2., 20.3. ja 10.4.  
To 17.00–20.00  
Jos olet kiinnostunut neulomisesta  
ja/tai virkkauksesta tule mu-  
kaan vaihtamaan ajatuksia, mal-  
leja, kokemuksia sekä oppimaan  
toisilta tai opettamaan toisille.  
Ota mukaan oma neuletyösi tai  
virkkkaus, joko keskeneräinen tai  
uusi.

### MAMA'S CAFÉ

9.9.–9.12.24 Ma 16.00–18.00  
13.1.–14.4.25 Ma 16.00–18.00  
Äitien ja lasten yhteinen rento  
alkuillan hetki, jonka teemat vai-  
htelevat rentoutusharjoituksista  
kaupunkiretkiin ja leivontaan.  
Mama's cafe on avoin kaikenikäi-  
sille.

### TERHO - KERHO

29.8., 12.9., 3.10., 24.10., 7.11.,  
21.11. ja 5.12. To 17.00–19.00  
Paikalle ovat tervetulleita maa-  
hanmuuttajien ja kantasuoma-  
laisten lapset yhdessä aikuisten  
kanssa. Terho - kerho järjestetään  
yhteistyössä Mannerheimin las-  
tensuojeluliiton kanssa ja ohjaaji-  
na toimivat vapaaehtoiset.

### SIVISTYKSEN YÖ

26.9.24 To 18.00–00.00  
Vietämme Sivistyksen teema-  
vuotta 2024 ja kokoonnumme  
sivistyksen teeman ympärille  
HeiMoon. HeiMon kahvila on illan  
ajan avoinna, pikkurahalla pientä  
purtavaa ja juotavaa. Illan aikana  
kuulemme erilaisia puheenvuo-  
roja:  
**Minna Repo**, Esi- ja perusopetuk-  
sen yhteisöllisen opiskeluhuollon  
erityisasiantuntija, Heinolan kau-  
punki; "Mitä sivistys on?"  
**Pia Olsson**, Helsingin yliopiston  
professori; "Yhteiskunnallinen  
kriisi henkilökohtaisena kokemuk-  
sena"

**Kaisa Hako**, toimittaja ja teologi-  
an opiskelija; "Viisauden budoaari:  
Elävä iltasatukone. Lempeää kir-  
jallisuushoitoa elämän kulmikkuu-  
teen"

**Mikko Kallio**, koulutus suunnitte-  
lija; "Tyytyväinen sika vai kärsivä  
Sokrates"  
Paikallislehti Itä-Häme on Sivi-  
styksen yössä kertomassa jour-  
nalismista, sen pelisäännöistä ja  
periaatteista sekä paikallisten uu-  
tisten merkityksestä yhteisölle.  
Klo 19 Säveliä sivistyksen yöhön:  
Laulava kitara -ryhmä  
Mahdollisuus osallistua työpajoi-  
hin HeiMon luokkatiloissa: Jorma  
Kettunen: oman elämän ikigai  
Myllykylän Harjuvuokot, Suomen  
partiolaiset: kestävän kehityksen  
työpaja

### HEIMO-ILTA: ESPANJA JA SYY- RIA, ELINIKÄINEN OPPIMINEN

4.9.24 Ke 18.00–20.00  
Tässä HeiMo-illassa käsittelemme  
Sivistyksen teemavuoden ja kan-  
salaistaitoviikon teemoja:  
kestävä tulevaisuus, lukutaito ja  
dialogi ja elinikäinen oppiminen ja  
sivistys.  
Laura Paronen, yhteisöpedagogi,  
kasvatustieteen maisteriopiskeli-  
ja: lämmittely iltaan Paulo Freiren  
ajatuksin.  
Mei & Faten: miltä tuntuu olla kor-  
keakoulutettuna maahanmuutta-  
jana Suomessa.  
Illan aikana HeiMo-kahvila on  
avoinna.

### HEIMO-ILTA: INTIA

16.10.24 Ke 18.00–20.00  
Tervetuloa tutustumaan intialai-  
seen ja tarkemmin Keralan alueen

kulttuuriin ja ihmisiin. Luvassa  
ainakin musiikkia, tanssia, pientä  
purtavaa ja ehkäpä opimme muu-  
taman sanan malayjalamiakin.

### HEIMO-ILTA ERILAISUUDESTA

30.10.24 Ke 18.00–20.00  
Marju-Riitta Salonen, työnohjaaja  
RR  
Illan aikana käsitellään Franklin  
logofilosofiaan perustavaa ajatus-  
ta ihmisen erilaisuuden kokemuk-  
sesta ja epätäydellisyydestä.  
Erilaisuus voi olla ihmisen oma si-  
säinen, kipeäkin kokemus, joka ei  
näy ulospäin. Miten erilaisuudesta  
pyritään yhteenkuuluvuuden tun-  
teeseen. HeiMo-kahvila palvelee,  
maksu käteisellä tai kortilla.

### AJOKORTTIKAHVILA

2.10.2024 Ke 14.00–15.30  
Ajokorttikahvilassa jutellaan mm.  
ajokortin uudistamiseen liittyvistä  
asioista sekä muista ikääntyviin  
autoilijoihin liittyvistä asioista Olli  
Mykrän johdolla.

### DEATH CAFE

9.10.24 Ke 17.00–18.30  
19.3.25 Ke 17.00–18.30  
Kuoleman kahvilassa vapaamu-  
toista keskustelua kuolemasta ja  
siihen liittyvistä ajatuksista.  
Mitä kuolema on ja miten me  
kohtaamme sen? Tule keskustele-  
maan mieltä askarruttavista kysy-  
myksistä. Kahvi ja pulla 4 €.

### HAJUVESIEN TYYLIT KULTTUURIN JA TRADITION INNOITTAMANA

9.11.24 La 14.00–17.00  
Tule kuuntelemaan, juttelemaan  
ja jakamaan omat kokemukset  
hajuvesistä, vietetään yhdessä  
rento iltapäivä tuoksujen äärellä  
Erik Siekkisen johdolla.

### BÄNDI-ILTA

25.11.24 Ma 18.00–20.00  
Opiston bändikurssit esiintyvät  
Paavo Hakon johdolla.

## MUU KOULUTUS

### IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTO

1398002S 12.9.–12.12.24  
1398003K 9.1.–17.4.25  
To 14.00–16.00 HeiMo 3  
Laura Paronen, yhteisöpedagogi,  
ammattillinen opettaja  
Kurssimaksu 48 € / kausi  
Syksyllä tutustumme Helsingin  
yliopiston Studia Generalia luen-  
tosarjaan kuudella kokoontumis-  
kerralla sekä jatkamme teemaa  
muilla alustuksilla. Seminaarien  
teema on "Yhteisöllisyys": Yhtei-  
söllisyys on tasa-arvoa, avoimuut-  
ta, toisten kunnioitusta ja yhdessä  
tekemistä. Yhteisöllisyys on myös  
yhteiskunnassa tärkeä tekijä, joka  
määrittää vuorovaikutustamme ja  
toimintatapojamme.  
Luennon jälkeen keskustellaan

vapaamuotoisesti.  
Luentojen lomassa pidetään kahvitauko (maksu 4 € käteisellä paikalla).  
OPH:n tukemaa koulutusta.

### KULTAKERHO

3298006S 11.9.–4.12.24  
3298007K 8.1.–2.4.25  
Ke 13.00–14.30 Juhlasali  
Tiina Heiskanen, Teija Naakka ja Sirkka Suomi  
Kurssimaksu 20 € / kausi  
Eri alojen asiantuntijoita, virkistysohjelmaa, yhteislaulua ja liikuntatuokioita. Nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä (4 €).  
OPH:n tukemaa koulutusta.

### VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUS

3298004S 26.9.–31.10.24  
To 9.00–14.00 Luokka B  
Koulutus tarjoaa sinulle mahdollisuuden tutustua vapaaehtoistyön mahdollisuuksiin Heinolassa. Saat perustietoa vapaaehtoistyöstä ja ikäihmisten parissa tehtävän vapaaehtoistyön sisällöstä. Koulutuksen jälkeen voimme tarjota sinulle mahdollisuuden osallistua vapaaehtoistyöhön halumallasi tavalla. Koulutus järjestetään Jyränkölän Settlementin, Heinolan kaupungin liikuntaystävätoiminnan ja Heinolan seurakunnan yhteistyönä. Koulutus on maksuton (myös lounas).

Lisätietoja: Teija Naakka,  
p. 050 405 5960  
Ilmoittautumiset Tuttikselle:  
044 797 2429 / 044 797 2452  
pe 20.9. mennessä.

### IKÄÄNNYKÖ MINÄKIN

1398004S 13.–27.9.24  
Pe 12.30–14.00 HeiMo 1  
Johanna Huhtala ja Tomi Sillanpää, Tukena-säätiön suunnittelijat  
Kurssimaksu 20 €  
Ikäännkö minäkin? -valmennuksessa tutustutaan tukea tarvitsevien ihmisten kanssa ikääntymiseen liittyviin asioihin. Mitä asioita ikääntyminen tuo tullessaan? Miten valmistautua ikääntymiseen ja ennaltaehkäistä sen mukanaan

tuomia haasteita? Valmennukseen kuuluu lisäksi tehtäviä. Valmennus on suunnattu hänelle, joka tarvitsee tukea ja apua, ja on kiinnostunut ikääntymisen asioista. Kurssihinta sisältää ikäännkö minäkin -oppaan ja kahvit. Toteutetaan yhteistyössä Tukena-säätiön kanssa.  
OPH:n tukemaa koulutusta.

### IKÄÄNNYKÖ MINÄKIN - LÄHEISTEN PÄIVÄ

1398005S 4.10.24  
Pe 12.00–14.00 HeiMo 1  
Johanna Huhtala ja Tomi Sillanpää, Tukena-säätiön suunnittelijat  
Kurssimaksu 10 €  
Ikääntyminen voi pelottaa ja mietityttää sekä tukea tarvitsevaa että läheisiä. Matkasi läheisesi kanssa on erityinen, ainutlaatuisen ja tärkeä. Järjestämme tukea tarvitseville kolmen kerran ikäännkö minäkin -valmennuksen. Tämän valmennuksen rinnalla järjestämme läheisille oman tapaamisen pe 4.10., jolloin pohdimme kuinka tukea ikääntyvää läheistä tässä elämänmuutoksessa. Tapaamisessa myös vertaistuellla on suuri rooli. Voit osallistua tähän päivään, vaikkei läheisesi olisikaan ollut osallistujana ikäännkö minäkin -valmennuksessa.  
OPH:n tukemaa koulutusta.

### MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® 1

6198001S 28.9.–5.10.24  
La 9.00–15.00 Syrjälän sali  
Mirja Erlund  
Kurssimaksu 90 €  
Mielenterveys on tärkeä ja erottamaton osa ihmisen kokonaisterveyttä. Se on elämän mielekkyyden ylläpitämistä, jota voi ohjata omalla toiminnalla. Olemme vastuussa sekä itsestämme, että toisistamme. Hyvinvointi ei ole nollasummapeliä, vaan asia, jossa kaikki voivat samanaikaisesti edistyä ja tukea toinen toisiaan. Koulutuksen teemat:  
\* Hyvinvoinnin tekijät; mielenterveystaidot  
\* Tunnetaidot

\* Kriisit ja selviytymistaidot  
\* Ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot  
\* Hyvinvointi arjessa; elämän arvot, omat rajat ja itsemyötätunto  
Mielenterveyden ensiapukoulutukset ovat valtakunnallisen MIELI ry:n rekisteröity koulutuskokonaisuus, jota vetää koulutettu ohjaaja. Kurssin hinta sisältää oppikirjan ja todistuksen.

### MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® 2

6198002K 8.–15.2.25  
La 9.00–15.00 Syrjälän sali  
Mirja Erlund  
Kurssimaksu 90 €  
Mielenterveyden ensiapu® 2-koulutuksien tarkoituksena on lisätä tietoa tavallisimmista mielenterveyden häiriöistä, niiden oireista ja siitä, miten voi toimia, kun kohtaa mielenterveyden ongelmia. Koulutus rohkaisee ottamaan puheeksi vaikeitakin asioita sekä antaa valmiuksia tukea ja ohjata tarvittaessa eteenpäin. Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa osallistujien mielenterveysosaamista tarjoamalla asianmukaista tietoa psyykkisistä oireista sekä vähentää mielenterveyden ongelmiin liittyviä uskomuksia. MTEA® 2-koulutuksessa tutustutaan yleisimpien mielenterveyden häiriöihin kuten masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Lisäksi käsitellään itsetuhoista käytöstä, psykoositiloja, päihteiden ja mielenterveyden suhdetta sekä opetellaan soveltamaan mielenterveyden ensiavun askeleita. Mielenterveyden ensiapukoulutukset ovat valtakunnallisen MIELI ry:n rekisteröity koulutuskokonaisuus, jota vetää koulutettu ohjaaja.

### NUORI MIELI

6198003S 5.11.–3.12.24  
Ti 15.00–17.30 Verkkokoulutus  
Mirja Erlund  
Kurssimaksu 90 €  
Mielenterveysosaamista aikuisille 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten kohtaamiseen.  
Lasten ja nuorten arjessa läsnä olevilla aikuisilla on merkittävä rooli heidän mielenterveytensä

vahvistamisessa ja ongelmien ennaltaehkäisyssä. Koulutuksessa vahvistetaan omaa mielenterveysosaamista, saadaan keinoja ja varmuutta kasvavan lapsen mielenterveyden edistämiseen, tukemiseen ja tarvittaessa avun hakemiseen. Koulutuksessa käsitellään mm. näitä teemoja:  
\* Mistä asioista lapsen ja nuoren mielenterveys rakentuu?  
\* Mikä merkitys vuorovaikutuksella ja tunteiden osoittamisella on mielenterveyden kannalta?  
\* Miten tukea nuoren mieltä muuttuvassa maailmassa? (Some ja ilmastokriisi)  
\* Mistä ja milloin huolestua?  
\* Masennus, ahdistuneisuus ja itsetuhoisuus  
\* Miten voin pitää huolta omasta hyvinvoinnistani?  
Kurssi rakentuu seuraavasti: Ensimmäinen itsenäinen verkkojakso Moodlessa 5–18.11. Yhteinen Teams-tapaaminen tiistaina 19.11. klo 15–17.30 Toinen itsenäinen verkkojakso Moodlessa 20.11.–2.12. Yhteinen Teams-tapaaminen tiistaina 3.12. klo 15–17.30  
\* Hinta sisältää Nuori mieli -kirjan.

### ARJEN MATIKKATAIDOT

3298003S 30.10.–11.12.24  
Ke 12.30–13.30 Luokka B  
Mikko Kallio, Petri Kaukanen  
Kurssimaksu 10 €  
Arjen matikkataidot-kurssi sopii kaikille, jotka haluavat parantaa matemaattisia taitojaan ja soveltaa niitä käytännön tilanteissa. Olipa kyse budjetoinnista, alennusten laskemisesta, ajanhallinnasta tai yksinkertaisesti keittiössä mittojen kanssa pelaamisesta, tämä kurssi tarjoaa sinulle perustaidot ja vinkit, joilla matematiikka muuttuu arjen hyödylliseksi työkaluksi.  
OPH:n tukemaa koulutusta.

### ESITTÄVÄ TAIDE JA SANATAIDE

#### SAMAT SANAT

1106001S 23.9.–11.11.24  
1106002K 13.1.–3.3.25  
Ma 18.15–19.45 HeiMo 1  
Sari Inananen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM  
Kurssimaksu 60 € / kausi  
Millaiset sanat mielessä sellaiset tarinat syntyvät. Kirjoitamme katkelmia ja tarinoita elämästä ja mielikuvista. Kurssi sopii kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kurssilla käydään läpi erilaisia tekniikoita, kuten tunnelman luomista ja hahmojen kehittämistä.

#### TARINA NÄKYVÄKSI TEATTERIKSI

1106005S 12.–13.10.24  
La 10.00–15.20, Su 10.00–14.00  
Sireniussali  
Sari Inananen, tarinateatteriohjaaja, VTM  
Kurssimaksu 50 €  
Tarinatatteri on improvisaatio-teatteria, joka perustuu yleisön kertomiin ajatuksiin, tunteisiin ja tarinoin. Kurssilla harjoitellaan ohjatusti tarinoiden ja tunteiden



## HeiMo

Kaivokatu on mullin mallin tieremontin johdosta, mutta HeiMoon on jokainen lämpimästi tervetullut! HeiMo-kahvilassa on päivittäin tarjolla vaihtuvia suolaisia ja makeita herkkuja, joita voit napata mukaasi tai rauhoittua nauttimaan paikan päällä.

**Tieremppa-tarjous elo-syyskuun ajan:**

**Kahvi ja kahvileipä 3,5 €!**

Tiloja voi myös vuokrata erilaisiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin. Kahvilasta voi tilata pieniä eriä tilausleivonnaisia.

## Kansainväliset tiistait

**3.9. alkaen, parilliset viikot**

Joka toinen tiistai tarjolla on opiskelijoiden valmistamia, eri maiden herkkuja. Seuraa ilmoittelua!

**Kansalaisopiston asiakastoimisto** sijaitsee myös HeiMossa, joten kahittelun lomassa onnistuu myös kursseille ilmoittautuminen.

Kaivokatu 14  
044 797 2404

**Ma-pe klo 10-14**

**Tervetuloa!**

**Jyränkölän  
Setlementti**

RONKEASTI IHMISEN PUOLELLA

improvisoitua esittämistä näytelmien ja musiikin keinoin, opitaan uusia tekniikoita ja syvennetään perustekniikoita sekä harjoittelaan tarinateatteria muusikon tai näyttelijän roolissa. Kurssi sopii kaikille ilmaisusta ja esiintymisestä kiinnostuneille.

### MUU KOULUTUS

#### STAILAA KOTISI

1141001S 11.9.–2.10.24  
Ke 17.30–20.00 Kuvataideluokka  
Anu Partonen, stailaaja  
Kurssimaksu 35 €  
Saat vinkkejä kodin hankaliin kohtiin ja opit löytämään kodistasi parhaat puolet ja korostamaan niitä.

#### STAILAA KOTISI

1141002K 3.–24.3.25  
Ma 17.30–20.00 Pirtti  
Anu Partonen, stailaaja  
Kurssimaksu 35 €

#### VENEILYN PERUSTEET

5102001S 3.10.–7.11.24  
To 17.30–20.00 Pirtti  
Pertti Matikainen, Heinolan Pursiseuran kouluttaja  
Kurssimaksu 50 €  
Kurssi sopii erityisesti aloitteleville ja harrastusta vasta harkitseville veneilijöille. Kurssin aikana käydään läpi veneen valintaan vaikuttavia seikkoja, hyvä veneilytapa, vastuut ja asenteet, meriteiden turvalaitteet ja väylät, väistämissäännöt, solmut, kiinnittyminen, ankkurointi, turvallisuusasiat, hätämärkit, sääoppia sekä merikar-

tan ja maisemanavigoinnin alkeet. Veneilyn perusteet kirja (12 €) tilataan yhteistilauksena kurssin alkaessa.

### RUOKAKURSSIT

#### ITALIALAINEN JOULURUOKALAUANTAI

8102001S 21.11. ja 7.12.24  
To 19.00–20.00, La 10.00–15.00  
HeiMo-sali  
Merja Jaakkola, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 35 €  
Tule tekemään pieni kurkistus italialaisiin jouluruokiin. Tarvikekustannukset eivät kuulu kurssin hintaan, vaan ne jaetaan opiskelijoiden kesken.

#### ITALIALAINEN PÄÄSIÄISRUOKALAUANTAI

8102002K 20.3. ja 5.4.25  
To 19.00–20.00, La 10.00–15.00  
HeiMo-sali  
Merja Jaakkola, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 35 €  
Tule tekemään pieni kurkistus italialaisiin pääsiäisruokiin. Tarvikekustannukset eivät kuulu kurssin hintaan, vaan ne jaetaan opiskelijoiden kesken.

**Kurssi-ilmoittautumiset:**  
[uusi.opistopalvelut.fi/heinola](http://uusi.opistopalvelut.fi/heinola)

**Tilaa uutiskirje:**

[jyrankola.fi](http://jyrankola.fi)

--> **Tilaa uutiskirje**

## MUSIIKKI

### KUOROT JA LAULURYHMÄT

#### HEINOLAN MIESLAULAJAT

1001001S 12.9.–19.12.24  
1001002K 9.1.–17.4.25  
To 18.00–20.00 Syrjälän sali  
Kai Kirik, mus.op.  
Kurssimaksu 89 € / kausi  
Laulu viikossa pitää miehen ja mielen vireessä!

#### NAISKUORO FIORES

1001003S 10.9.–10.12.24  
1001004K 7.1.–8.4.25  
Ti 18.00–20.00 Syrjälän sali  
Kai Kirik, mus.op.  
Kurssimaksu 75 € / kausi  
Tiesitkin varmaan, että kuorolaulu tekee hyvää sydämelle!

#### VIIHDELAULAJAT

1001005S 11.9.–11.12.24  
1001006K 8.1.–9.4.25  
Ke 16.30–18.00 Syrjälän sali  
Kai Kirik, mus.op.  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Laulavat miehet ja naiset, tervetuloa yhteiseen lauluiloon!

#### LUPA LAULAA

1001007S 12.9.–12.12.24  
1001008K 9.1.–10.4.25  
To 16.20–17.50 Syrjälän sali  
Kai Kirik, mus.op.  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Lauluporukka, jossa kaikki saavat mahdollisuuden laulamiseen ja laulun opiskeluun.

### SOITINOPETUS

Kaikissa soitinryhmissä opetus on ryhmäopetusta. Kosketinsoitin- ja kitararyhmissä jokaista oppilasta kohti opetusaika on 15 minuuttia, mutta toisten opetusta seuraamalla oppimisaika lisääntyy.

#### PIANO A

1002001S 9.9.–9.12.24  
1002002K 13.1.–14.4.25  
Ma 14.45–16.15 Luokka A  
Paavo Hako, mus.op.  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Opiskellaan pianonsoiton alkeita tai vapaata säestystä, eli opitaan soittamaan ns. sointumerkeistä.

#### PIANO B

1002003S 10.9.–10.12.24  
1002004K 7.1.–8.4.25  
Ti 16.30–17.30 Luokka A  
Paavo Hako, mus.op.  
Kurssimaksu 85 € / kausi

#### PIANO AIKUISILLE

1002005S 11.9.–11.12.24  
1002006K 8.1.–9.4.25  
Ke 12.00–13.30 Luokka A  
Paavo Hako, mus.op.  
Kurssimaksu 85 € / kausi

#### AKUSTINEN KITARA

1002017S 11.9.–11.12.24  
1002018K 8.1.–9.4.25  
Ke 15.00–16.30 Luokka A

Paavo Hako, mus.op.  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Opetellaan soittamaan kitaraa sointumerkeistä ja säestämään vaikkapa omaa laulua. Tutustutaan erilaisiin säestysrytmeihin.

#### LAULAVA KITARA

1002022S 12.9.–12.12.24  
1002023K 9.1.–10.4.25  
To 18.00–19.30 Luokka B  
Paavo Hako, mus.op.  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Tällä kurssilla soitetaan ja lauletaan yhdessä kitaroiden säestyksellä (ukulelekin käy).

#### UKULELE ALKEET

1002031S 9.9.–9.12.24  
1002032K 13.1.–14.4.25  
Ma 18.00–19.00 Luokka A  
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.  
Kurssimaksu 81 € / kausi  
Ukulelensoiton alkeet, peruskurssi kaiken ikäisille aloittelijoille.

#### UKULELE JATKO

1002033S 11.9.–11.12.24  
1002034K 8.1.–9.4.25  
Ke 19.00–20.00 Luokka A  
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.  
Kurssimaksu 81 € / kausi  
Ukulelen jatkokurssi useamman vuoden soittaneille.

#### UKULELE IISIT PIISIT

1002035S 11.9.–11.12.24  
1002036K 8.1.–9.4.25  
Ke 16.45–17.45 Luokka A  
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.  
Kurssimaksu 81 € / kausi  
Oletko joskus opetellut alkeet, mutta harrastus on jäänyt jostain syystä? Tällä kurssilla pääset kertamaan ja nauttimaan mukavasta yhteissoitosta.

#### HARMONIKKARYHMÄ A

1002041S 14.9.–7.12.24  
La 9.45–11.15 Luokka B  
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.  
Kurssimaksu 40 €  
Ryhmäopetusta aikuisille perinteisen harmonikkamusiikin parissa. HUOMIO! Kurssi kokoontuu syksyllä neljänä lauantaina 14.9., 5.10., 9.11. ja 7.12.

#### HARMONIKKARYHMÄ A

1002042K 8.1.–9.4.25  
Ke 16.50–17.50 Luokka B  
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.  
Kurssimaksu 81 €

#### HARMONIKKARYHMÄ B

1002043S 14.9.–7.12.24  
La 11.30–13.00 Luokka B  
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.  
Kurssimaksu 40 €  
Kurssilla opetellaan harmonikansoiton perusteita monipuolisten kappaleiden kera. HUOMIO! Kurssi kokoontuu syksyllä neljänä lauantaina 14.9., 5.10., 9.11. ja 7.12.

#### HARMONIKKARYHMÄ B

1002044K 8.1.–9.4.25  
Ke 18.00–19.00 Luokka B  
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.  
Kurssimaksu 81 €



**5-KIELINEN KANTELE, SOITTORYHMÄ**

1002061S 9.9.–9.12.24  
1002062K 13.1.–14.4.25  
Ma 16.45–17.45 Luokka A  
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.  
Kurssimaksu 81 € / kausi  
Yhteissoiton riemua hyvässä seurassa! Perusryhmä on jo soittanut pitkään yhdessä mutta otamme mielellämme uusia soittajia mukaan. Ei tarvitse osata ennestään mitään, opetellaan yhdessä.

**ORKESTERIT JA YHTYEET****KEHITYSVAMMAISTEN BÄNDI**

1003013S 11.9.–11.12.24  
1003014K 8.1.–9.4.25  
Ke 17.30–18.15 Bändiluokka  
Paavo Hako, mus.op.  
Kurssimaksu 35 € / kausi  
Musisoidaan yhdessä monin eri soittimin, sekä soolo- ja yhteislaujuja mukavassa hengessä. OPH:n tukemaa koulutusta.

**IRKKUMUSAA JA KANSANMUSIIKKIA**

1003017S 11.9.–11.12.24  
1003018K 8.1.–9.4.25  
Ke 17.55–18.55 Luokka A  
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.  
Kurssimaksu 81 € / kausi  
Kurssilla soitetaan ja lauletaan irlantilaisia sävelmiä kansanmusiikista juomalauluihin. Mukaan voit tulla melkein millä tahansa soittimella, kunhan hallitset sen perustaidot.

**MUSIIKIN YKSILÖOPETUS**

Opetusaika on 13 x 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 soittotaidon opetuksesta suoraan opettajalle, jonka kanssa sovit päivän ja soittoaajan.

**RUMMUT, SÄHKÖBASSO**

Paavo Hako, 044 361 6285

**YKSINLAULU**

Kai Kirik, 040 838 5560

**OBOE, 5-KIELINEN KANTELE, SAKSOFONI**

Mira Suutarinen, 050 331 5129

**HARMONIKKA**

Liisa Ojantausta, 040 774 6876

**LIIKUNTA****LIIKUNNAN LYHYTKURSSIT****ASTANGAJOOGAN LYHYTKURSSI, ALKEET**

8310003S 31.8.–1.9.24  
La- Su klo 9.30–11.00 Juhlasali  
Ulla Äyri, Astangajoogaohjaaja  
Kurssimaksu 28 €  
Kurssi sopii astangasta kiinnostuneille tai vaikkapa kertaajille, jos harjoituksessa on ollut taukoa. Kurssilla syvennyttään tutkimaan hengitystä ja opetellaan Ujjay-hengitystekniikkaa, sekä käydään rauhalliseen tahtiin läpi astangajoogan seisomasarjan asennot.

**ASTANGAJOOGAN LYHYTKURSSI, JATKO**

8310004S 31.8.–1.9.24  
La - su klo 11.15–13.15 Juhlasali  
Ulla Äyri, Astangajoogaohjaaja  
Kurssimaksu 30 €  
Käynnistetään joogakausi intensiivi-viikonlopulla. Tehdään ensimmäisenä päivänä ohjattu harjoitus ja toisena harjoitellaan omaan tahtiin. Kurssilla on tavallista viikkotuntia enemmän aikaa keskustella ja kysellä harjoitukseen ja joogaan liittyvistä asioista.

**JOHDATUS PILATEKSEEN**

8310007S 7.9.24  
La 10.30–14.00 Juhlasali  
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja  
Kurssimaksu 25 €  
Suositellaan ensikertalaisille, jotka aikovat aloittaa harjoittelun perustason ryhmässä, sekä muille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille.

**JUMPPAMARATON**

8310005S 12.10.24  
La 10.00–13.30 Juhlasali  
Sari Mutanen, Lat

Kurssimaksu 22 €

\* Klo 10.00–10.45 kehonhallinta ja tasapaino  
\* klo 10.50–11.35 kevyt keppijumppa  
\* klo 11.40–12.25 lihaskunto ja keskivartalo  
\* klo 12.35–13.30 kehonhuolto ja rentoutus

**HELLITÄ HETKEKSI -hyvinvointipäivä**

8310006S 23.11.24  
8310010K 12.4.25  
La 10.00–15.30 Juhlasali  
Riitta Knaappila, TtM, fys.terap.  
Kurssimaksu 38 € / kausi  
"Hellitä hetkeksi" - kohti kehon ja mielen sopusointua. Hyvinvointipäivä rentoutumista, kehon ja mielen lempeää liikettä kaipaavalle!.

**LUOVA LIIKE taiteen ja tanssin lyhytkurssi**

8310008K 25.1.25  
La 10.00–13.00 Juhlasali  
Merja Laine, tanssinohjaaja, KuM  
Kurssimaksu 25 €  
Kurssilla käytetään piirtämistä, kirjoittamista ja liikettä itsetunte muksen välineenä. Työskentelemme luonnosmaisesti herätellen luovuutta ja intuitiota sen sijaan että keskittyisimme tekemään valmiiksi hiottuja teoksia.

**HILJAISUUDEN RETRIITTI**

8310009K 15.2.25  
La 10.00–17.00 Juhlasali  
Riitta Knaappila, TtM, MBSR-ohjaaja  
Kurssimaksu 42 €, lounas omakustanteinen  
Tervetuloa kokemaan hiljaisuuden päivä, joka tarjoaa mahdollisuuden rauhoittua itsensä äärelle, sisimpänsä kuunteluun ilman puhetta, lukemista, suorittamista tai teknisiä laitteita. Päivän aikana harjoitetaan kävely-, istuma- ja kehomeditaatiota, mindful-joogaa sekä nautitaan yhdessä lounas, 'itsestä huolehtimisen hetki'. Päivän päätteeksi hiljaisuus puretaan ja jaetaan kokemuksia yhdessä.

**KUNTOLIIKUNTA****TOIMINNALLINEN AAMUJUMPPA**

8311001S 9.9.–9.12.24  
8311002K 13.1.–14.4.25  
Ma 9.15–10.15 Kieppi  
Sirkka Suomi, KM, liikunnanopettaja  
Kurssimaksu 81 € / kausi  
Toiminnallista, takuulla tehokasta ja monipuolista kuntotreeniä kaikenikäisille naisille ja miehille. Helpon alkulämmittelyn jälkeen monipuoliset lihaskuntoliikkeet eri välineitä apuna käyttäen.

**IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA**

8311003S 9.9.–9.12.24  
8311004K 13.1.–14.4.25  
Ma 11.00–12.00 Kieppi  
Sari Mutanen, Lat  
Kurssimaksu 81 € / kausi  
Kuntojumppa ylläpitää toimintakykyä, parantaa ryhtiä ja virkistää mieltä. Tunti koostuu lämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja palauttavasta venyttelystä.

**KUNTOPIIRI-KEHONHUOLTO**

8311005S 9.9.–9.12.24  
8311006K 13.1.–14.4.25  
Ma 17.30–19.00 Sireniussali  
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Erilaisia kuntopiirejä välineitä ja kehonpainoa käyttäen, sekä liikujalle tärkeää lihaskuntoa.

**REISI-VATSA-PAKARAJUMPPA**

8311007S 9.9.–9.12.24  
8311008K 13.1.–14.4.25  
Ma 18.15–19.00 Kieppi  
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja  
Kurssimaksu 78 € / kausi  
Lämmittelyn jälkeen treenaamme erityisesti reisi-vatsa-pakara-alueiden lihaksistoa.

**KEVYT KUNTOJUMPPA**

8311009S 10.9.–10.12.24  
8311010K 7.1.–8.4.25  
Ti 11.00–11.45 Juhlasali  
Sari Mutanen, Lat  
Kurssimaksu 78 € / kausi

**Lasten kitara-  
kurssit.  
Sivu 19.**



# OPETTAJAT ESITTELYSSÄ

1. Kuka olet?
2. Mitä opetat kansalaisopistossa?
3. Miksi kurssillesi kannattaa tulla? Millaisia valmiuksia kurssilla tarvitsee? Mitä kurssilla tehdään?
4. Mistä innostut?
5. Mille kansalaisopiston kurssille haluaisit itse osallistua?

## Pasi-Mikael Huovinen

1. Olen Pasi-Mikael Huovinen, ikonimaalari/ikonimaalauksen opettaja ja Artesaani saventalaja Orimattilasta.
2. Heinolan kansalaisopistoon tulen opettamaan ikonimaalauksen ohjattua alkeisryhmää.
3. Kurssilla aloitetaan ikonin maalaaminen aivan alkeista vaihe vaiheelta. Kurssi sopii kaikille, vaikkei olisikaan mitään aiempia ikonimaalauksen opintoja. Kurssilla käsitellään värien maailmaa ikoneissa, värien sekoittaminen ja käyttö maalauksessa. Ja tietysti maalataan ja maalataan ahkerasti. Rohkeasti vaan uuden harrastuksen pariin!
4. Itse innostun uusista ryhmistä, ne on aina uusi haaste! Innostun myös väreistä, kukista, käsillä tekemisestä-luomisesta, taiteesta.
5. Jos itse menisin johonkin kurssille, se voisi olla esim. grafiikka, kenties puutyöt tai jokin muu perinteinen käsityökurssi.



## Johanna Santala

1. Olen Johanna Santala, heinolalainen kirjallisuuden ja kulttuurin freelancer.
2. Pidän Heinolan kansalaisopistossa sekä aikuisille että lapsille suunnattuja englanninkielisiä lukupiirejä.
3. Kurseille kannattaa tulla, jos haluaa ylläpitää tai kehittää omaa englannin kielen taitoa tai jos on kiinnostunut uusista kirjoista. Kurssille tullessa tulisi osata lukea ja puhua englanniksi. Kuitenkaan täydellistä englannin kielen taitoa ei vaadita, vaan jokainen osallistuu oman osaamistason mukaan. Kurssilla keskustellaan lukupiirin kirjoista, joita luetaan kurssin ulkopuolella.
4. Innostun langoista ja neulomisesta. Sen lisäksi kaikenlaiset kulttuuritapahtumat vetävät puoleensa.
5. Heinolan kansalaisopiston kurseista houkuttelee eniten keramiikkakurssit

## Sari Sallila

1. Olen Sari Sallila, kansallispukuvalmistaja. Aikuisiällä tapahtuneen alanvaihdon myötä kuulun nykyään siihen harvalukuisen tekijöiden joukkoon, joka elää ja hengittää kansallispukuja täysipäiväisesti.
2. Opetan kansallispukujen valmistusta.
3. Kurseilleni osallistuessasi et tarvitse erityisempiä esitietoja kansallispuvuista tai ompelusta, sillä kaiken tarvittavan materiaalihankinnoista ja valmistamisesta opastan kurssi-iltojen aikana. Into tehdä kokonaan uusi puku tai korjata vanha puku käyttöön riittää loistavasti lähtökohdaksi kurseilleni osallistumiseen. Kurssillani valmistetaan ja korjataan naisten, miesten ja lasten kansallispukuja ja niiden osia. Lisäksi kurssillani voi valmistaa tykkimyyssyjä valmiille paperipohjalle. Tutustutaan myös kansallispukujen historiaan, säilytykseen ja huoltoon sekä pukemistapoihin.
4. Olen varsin helposti innostuvaa sorttia. Erilaiset käsityötekniikat, omasta vuosikymmeniä vanhasta pihasta yllättäen esiin pilkahtava uusi kasvi, kodin toiminnallisuutta edistävä remontti-idea...
5. Valitettavasti hyvin harvoin itse ehdin nykyään millekään kurssille osallistua, kun päiväni täyttyvät opistokauden aikana opetustöistä, yrittäjäpuolen ompelutöistä sekä lavatanssista ja kotipuuhaeluista.



## Niina Mensonen

1. Olen Niina Mensonen ja opetan Heinolan kansalaisopistolla joogaa.
2. Dynaamista vinyasaa, yin-joogaa ja liikkuvuusharjoittelua
3. Kannattaa tulla kokeilemaan erilaista joogaa, jossa hengitys yhdistetään liikkeeseen ja se liike ei pysähdy koskaan. Vinyasa on kuin tanssinomaista meditointia. Osallistumiseen riittää, että on halu oppia uusia asioita. Vinyasa joogassa harjoitellaan perusasanoita ja opetellaan hengityksen yhdistämistä liikkeeseen. Yin-jooga on kansankielellä syvävenyttelyä ja asanoissa ollaan 3-5 minuuttia. Tuntien tarkoitus on oppia rentoutumaan ja löytämään itselleen sopiva tapa harjoitella joogaa.
4. Oppilaista, oppilaat ovat ihan parhaita ja teen tätä työtä sen takia. Opetustilanteet innostavat kokeilemaan uusia asioita tunneilla sekä omassa treenissä.
5. Orastavana taiteilijana haluaisin osallistua kaikille kurseille, jotka liittyvät millään tavalla taiteeseen.

**PILATES**

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

**AAMU-PILATES A**

8316001S 9.9.–9.12.24  
8316002K 13.1.–21.4.25  
Ma 9.30–10.30 Juhlasali  
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja  
Kurssimaksu 81 € / kausi

**AAMU-PILATES B**

8316003S 11.9.–11.12.24  
8316004K 8.1.–9.4.25  
Ke 9.30–10.30 Juhlasali  
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja  
Kurssimaksu 81 € / kausi

**PILATES**

8316005S 12.9.–12.12.24  
8316006K 9.1.–17.4.25  
To 17.00–18.00 Juhlasali  
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja  
Kurssimaksu 81 € / kausi

**PILATES, jatko**

8316007S 12.9.–12.12.24  
8316008K 9.1.–17.4.25  
To 18.10–19.40 Juhlasali  
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Jatkotason tunneilla haetaan lisää tehoa haasteellisimmilla liikkeillä Pilatesta aiemmin harrastaneille.

**PILATESTA JA KEHONHUOLTOA**

8316009S 10.9.–10.12.24  
8316010K 7.1.–8.4.25  
Ti 18.00–19.30 Sireniussali  
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Syviä lihaksia vahvistava ja koko kehoa rentouttava kokonaisuus helppoja Pilatesliikkeitä ja monipuolista kehonhuoltoa.

**JOOGA****HATHAJOOGA**

8317001S 10.9.–10.12.24  
8317002K 7.1.–8.4.25  
Ti 17.45–19.15 Juhlasali  
Riitta Knaappila, TtM, joogaohj.  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Joogatunnin perustana ovat tasapainottavat harjoitukset eli asanat luonnollisen hengityksen rytmisissä sekä rentoutuminen ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen.

**VINYASA FLOW-JOOGA**

8317003S 9.9.–9.12.24  
8317004K 13.1.–21.4.25  
Ma 17.00–18.00 Juhlasali  
Niina Mensonen, joogaopettaja  
Kurssimaksu 81 € / kausi  
Dynaaminen vinyasa-jooga on sopivasti haastava ja laittaa meidät taatusti hikoilemaan! Tunntien sisältö vaihtelee viikoittain koostuen yhdistelmistä erilaisia asanoita, jotka nivotaan yhteen sulavaksi liikkeeksi hengityksen tahdissa. Sopii aloittelijoille, joilla on jo hieman kokemusta joogasta, mutta myös täysin nollasta aloittaville

**YIN-JOOGA JA LIKKUVUUS**

8317005S 9.9.–9.12.24  
8317006K 13.1.–14.4.25  
Ma 18.15–19.30 Juhlasali  
Niina Mensonen, joogaopettaja  
Kurssimaksu 83 € / kausi  
Lempeä harjoitus sopii kaikentasoisille joogeille. Tunnilla liikutaan rauhallisesti, omaa kehoa kuunnellen. Liikkuvuuden edistäminen ja hermoston hyvinvointi ovat tärkeitä kehon palautumisen kannalta - tunti sopii siis mainiosti aloittelijoille, urheilijoille, fyysisesti raskasta työtä tekeville tai kaikille kehonhuollosta kiinnostuneille.

**AAMU VINYASA FLOW-JOOGA**

8317007S 13.9.–20.12.24  
8317008K 10.1.–25.4.25  
Pe 8.00–9.00 Juhlasali  
Niina Mensonen, joogaopettaja  
Kurssimaksu 81 € / kausi  
Dynaaminen vinyasa-jooga on sopivasti haastava ja laittaa meidät taatusti hikoilemaan! Tunntien sisältö vaihtelee viikoittain koostuen yhdistelmistä erilaisia asanoita, jotka nivotaan yhteen sulavaksi liikkeeksi hengityksen tahdissa. Sopii aloittelijoillekin.

**ASTANGAJOOGA**

**Ohjattu harjoitus**  
8317009S 15.9.–15.12.24  
8317010K 12.1.–13.4.25  
Su 12.45–14.00 Juhlasali  
Ulla Äyri, astangajoogaohjaaja  
Kurssimaksu 83 € / kausi  
Astangajoogassa tehdään voimakkaita ja ehkä aluksi vaikeita tuntevia asanoita liikesarjoina hengityksen tahdissa. Harjoitus lisää kehon liikkuvuutta ja voimaa. Ohjattu harjoitus sopii aloittelijoille ja aikaisemmin jooganneille, jotka vielä kaipaavat harjoitukseen ulkoista ohjausta.

**ASTANGAJOOGA, JATKO**

8317011S 15.9.–15.12.24  
8317012K 12.1.–13.4.25  
Su 14.05–15.45 Juhlasali  
Ulla Äyri, astangajoogaohjaaja  
Kurssimaksu 87 € / kausi  
Tunneilla tehdään astangajoogan Mysore-harjoitusta. Mysore-harjoitus on itsenäistä harjoittelua ilman opettajan ohjausta. Oppilaat tekevät harjoitusta oman hengityksen rytmisissä omaa tahtiaan ja opettaja on läsnä ja avustaa ja opastaa oppilasta hänen tarpeidensa mukaan. Avustaminen voi olla sanallista tai fyysinen kosketus, jolla oppilas saa paremman tuntuman siitä, mihin suuntaan

asentoa on tarkoitus viedä. Uusia asanoita opitaan, kun vanhat alkavat sujua. Tämä on perinteinen tapa harjoitella astangajoogaa. Tunneille voi osallistua, kun osaat aurinkoterveydykset ja seisomasarjan asentojärjestyksen ulkoa, tai olet valmis opettelemaan ne.

**KYNTTILÄJOOGA**

8317013S 7.11.–12.12.24  
To 18.00–19.30 Sireniussali  
Niina Mensonen, joogaopettaja  
Kurssimaksu 45 €  
Tässä tunnelmallisessa joogassa laskeudumme matolle somaattisen liikkeen ja musiikin vietäväksi. Tunti on vinyasa slow flow, jossa liikumme hitaasti, keskittyen ja oman kehon viestejä kuunnellen. Slow flow on nimestään huolimatta mukavan haastava, sillä liikumme vinyasan tyyliin pysähtymättä, liikkeestä toiseen. Tällä tunnilla saat kokea keho-mieli yhteyden, kun annamme aikaa asanoille ja omalle hengitykselle.

**VENYTTELY, KEHONHUOLTO****VARHAISAAMUN FASCIA METHOD®**

8318001S 10.9.–10.12.24  
8318002K 7.1.–8.4.25  
Ti 7.30–8.30 Kieppi  
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 81 € / kausi  
FasciaMethod® on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä.

**FASCIA METHOD® A**

8318003S 11.9.–11.12.24  
8318004K 8.1.–9.4.25  
Ke 10.00–11.00 Kieppi  
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 81 € / kausi

**FASCIA METHOD® B**

8318005S 12.9.–12.12.24  
8318006K 9.1.–10.4.25  
To 18.40–19.40 Kieppi  
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 81 € / kausi

**MA-KEHONHUOLTO**

8318007S 9.9.–9.12.24  
8318008K 13.1.–21.4.25  
Ma 12.10–12.55 Kieppi  
Sari Mutanen, Lat  
Kurssimaksu 78 € / kausi  
Monipuolista kehonhuoltoa eri välineitä hyödyntäen.

**VENYTTELY- JA LIKKUVUUSHARJOITTELU**

8318009S 10.9.–10.12.24  
8318010K 7.1.–8.4.25

Ti 18.05–18.50 Kieppi  
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja  
Kurssimaksu 78 € / kausi  
Monipuolisia liikkuvuus- ja venytelyharjoitteita oman kehon painoa sekä välineitä hyödyntäen.

**SU-KEHONHUOLTO**

8318011K 15.9.–15.12.24  
8318012K 12.1.–20.4.25  
Su 18.00–18.45 Kieppi  
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja  
AMK, Sari Mutanen, Lat  
Kurssimaksu 78 € / kausi  
Monipuolista kehonhuoltoa myös eri välineitä hyödyntäen sekä Fascia Method®-harjoitteita.

**ASAHI**

Asahi on suomalaisille kehitetty ennaltaehkäisevä, hoitava, monitasoinen terveysliikuntamuoto. Se on saanut vaikutteita eri kulttuureista, mutta perustuu eniten länsimaiseen lääketieteeseen. Liikkeet ovat helppoja, turvallisia ja pehmeitä ja ne tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa. Kaikki liikkeet tehdään seisten. Sopii kaiken ikäisille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille.

**AAMU-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA**

8323001S 10.9.–10.12.24  
8323002K 7.1.–8.4.2025  
Ti 10.00–10.45 Juhlasali  
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja  
Kurssimaksu 50 € / kausi  
OPH:n tukemaa koulutusta.

**ASAHI TERVEYSLIIKUNTA**

8323003S 11.9.–11.12.24  
8323004K 8.1.–9.4.25  
Ke 10.45–11.30 Juhlasali  
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja  
Kurssimaksu 78 € / kausi

**TUOLIJUMPPA****VIRE-LAVIS® -TUOLIJUMPPA**

88324001S 10.9.–10.12.24  
88324002K 7.1.–8.4.25  
Ti 12.00–12.45 Juhlasali  
Sari Mutanen, Lat  
Kurssimaksu 35 € / kausi  
Istumatasseja Vire-Laviksen ja hyvän musiikin tahtiin ja lihaskuntoharjoittelua oman kunnan mukaan.  
OPH:n tukemaa koulutusta.

**PERJANTAIN TUOLIJUMPPA**

8324003S 13.9.–20.12.24  
8324004K 10.1.–18.4.25  
Pe 10.00–10.45 Juhlasali  
Sari Mutanen, Lat  
Kurssimaksu 35 € / kausi  
OPH:n tukemaa koulutusta.

**KUNTONYRKKEILY****KUNTONYRKKEILY**

8325001S 11.9.–11.12.24  
8325002K 8.1.–9.4.25  
Ke 17.30–18.45 Juhlasali  
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 83 € / kausi  
Kuntopyrkkeilyn pariharjoitteita, säkkityöskentelyä ja koko kehoa kuormittavaa harjoittelua mm. kuntopiirien muodossa sisältävä tunti.

**KIEPIN KUNTONYRKKEILY**

8325003S 12.9.–12.12.24  
8325004K 9.1.–10.4.25  
To 17.20–18.35 Kieppi  
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK  
Kurssimaksu 83 € / kausi  
Tunnilla yhdistyvät kuntonyrkkeilystä tuttu pariharjoittelu piste-hanskoihin lyöden sekä monipuolisesti eri välineitä hyödyntävä, kunnon eri osa-alueita kehittävä kuntopiirityyppinen harjoittelu.

**BARRE****BARRE®**

8327001S 9.9.–9.12.24  
8327002K 13.1.–14.4.25  
Ma 19.10–20.10 Kieppi  
Virpi Gustafsson, sertifioitu Barre-ohjaaja  
Kurssimaksu 81 € / kausi  
Liikuntalaji jossa yhdistyvät baletti, pilates, jooga ja lihaskuntoharjoittelu.

**KUVATAIDE****VALOKUVAUS****KAMERA TASKUSSA, KUVAUS TUTUKSI**

1135002K 28.3.–16.5.25  
Pe 17.00–19.00 Luokka B  
Erik Siekinen  
Kurssimaksu 65 €  
Kurssilla opit valokuvauksen ja videokuvauksen perusteet sekä teorian valaistuksesta ja sommitelusta käytännön vinkkeihin asti. Aikaisempaa kuvaustaitoa ei tarvita, kiinnostus riittää!

**PIIRUSTUS, MAALAUUS, GRAFIIKKA****KUVISTA AIKUISILLE**

1130001S 28.9.–9.11.24  
1130002K 18.1.–15.2.25  
La 10.00–15.00  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 50 € / kausi  
Tule luomaan! Pidetään hauskaa, heittäydytään väreihin ja hauskoihin tekniikoihin. Piirustustaitoa ei tällä kurssilla vaadita! Kurssin hinta sisältää materiaalit.  
Syksyn kokoontumiskerrat: 28.9, 12.10. ja 9.11.  
Kevään kokoontumiskerrat: 18.1, 1.2. ja 15.2.

**IKONIMAALAUUS - työpaja**

1130003S 25.9.–11.12.24  
1130004K 8.1.–9.4.25  
Ke 16.00–20.00 Posliini/lasiluokka  
Aune Pimenov  
Kurssimaksu 25 € / kausi  
Ikonimaalaus -työpaja on tarkoitettu vain aikaisemmin ikonimaalauksesta harrastaneille. Ryhmä toimii itseohjautuen ja osaamistaan jakaen.

**IKONIMAALAUUS**

1130005S 3.9.–26.11.24  
joka toinen vko  
Ti 15.30–18.45 Posliini/lasiluokka  
Pasi-Mikael Huovinen, ikonimaalari  
Kurssimaksu 70 €  
Ikonimaalauskurssi (kreikkalais-makedonialainen tyyli) vasta alkajille ja n. vuoden maalanneille. Teemana Jumalanäidin tai valitun pyhän ikoni, joka maalataan ohjaten vaihe vaiheelta edeten valmiiksi ikoniksi.  
Kurssi aloitetaan yhteisellä harjoituksella värien sekoittamisesta ja siveltimien käytöstä. Pohjia ja materiaaleja voi ostaa opettajalta.

**MAALAUKSEN ILOA**

1130006S 10.9.–10.12.24  
1130007K 7.1.–8.4.25  
Ti 11.45–15.00 Kuvataideluokka  
Susanna Judin, kuvataiteilija  
Kurssimaksu 103 € / kausi  
Maalataan akryyli- ja öljyvärein kunkin taitotason mukaan opettajan ohjauksessa.  
Kurssin tavoitteena on kehittää omaa näkemystä ja ilmaisua. Jokainen hetki luovuuteen on investointi itsen. Mukaan omat materiaalit.

**ILTAHETKI MAALATEN TAI PIIRTÄEN**

1130008S 10.9.–10.12.24  
1130009K 7.1.–8.4.25  
Ti 17.45–20.15 Kuvataideluokka  
Susanna Judin, kuvataiteilija  
Kurssimaksu 89 € / kausi  
Kurssilla lähdetään opettajan ohjauksessa kehittelemään ajatukseksi teoksiksi.  
Omat kuvat ja luonnokset otetaan rohkeasti käyttöön ja kehittelyn alle valitulla tekniikalla. Ota mukaan omat materiaalit ja luovaa mieltä.

**VOIMAVARAKESKEISEN KUVATAITEEN lyhytkurssi**

1130010S 5.–12.10.24  
La 10.00–15.15 Kuvataideluokka  
Taru Liukkonen, KM  
Kurssimaksu 45 €  
Lyhytkurssilla teemme kuvaa ja käytämme sitä voimavaralähtöisen keskustelun välineenä. Työskentely pohjautuu kuvataideterapeuttisiin menetelmiin. Mitään taitoa tai aiempaa kokemusta kuvan tekemisestä ei tarvita. Tärkeintä on halu ilmaista itseään kuvallisesti.  
Saat jakaa kokemaasi ryhmässä juuri sen verran, kuin haluat.

**KUVALLISTA ILMAISUA JA VOIMAVARAKESKEISTÄ KESKUSTELUA**

1130011S 20.11.–18.12.24  
Ke 17.30–20.00 Kuvataideluokka  
Taru Liukkonen, KM  
Kurssimaksu 45 €  
Kurssilla teemme kuvaa ja käytämme sitä voimavaralähtöisen keskustelun välineenä. Työskentely pohjautuu kuvataideterapeuttisiin menetelmiin. Mitään taitoa tai aiempaa kokemusta kuvan tekemisestä ei tarvita.

**MODERNIN KALLIGRAFIAN ALKEET**

1130012K 8.–29.1.25  
Ke 17.30–20.00 Luokka B  
Anu Partonen, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 35 €  
Kalligrafian tarjoama flow-tila rentouttaa sinut arjen keskellä. Saat käyttää luovuuttasi ja omaa käsialaasi. Harjoitteleminen niin pieniä kuin suuria kirjaimia ja kirjoitus/piirto tekniikkaa. Tavoitteena tehdä oma aforismitaulu tai teksti korttiin.

**POSLIINIMAALAUUS****POSLIINIMAALAUUS**

1132001S 9.9.–9.12.24  
1132002K 13.1.–14.4.25  
Ma 16.20–18.50 Posliini/lasiluokka  
Sirpa Hurme, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 89 € / kausi  
Vapaata sommittelua. Omien töiden 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 ikkunallasilla ja sen yhdistämateriaaleilla.  
Mosaiikkiin tutustutaan kierrätysteemalla. 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**

1133001S 12.9.–12.12.24  
1133002K 9.1.–10.4.25  
To 12.00–15.30 Posliini/lasiluokka  
Tuija Niemeläinen, artesaani  
Kurssimaksu 103 € / kausi

**LASITYÖT / MOSAIKKITYÖT, Ilta**

1133003S 12.9.–12.12.24  
1133004K 9.1.–10.4.25  
To 17.00–20.30 Posliini/lasiluokka  
Tuija Niemeläinen, artesaani  
Kurssimaksu 103 € / kausi

**MOSAIKKIMARATON, lyhytkurssi**

1133005S 21.9.–13.10.24  
1133006K 25.1.–9.2.25  
La – su klo 10.00–15.00 Posliini/lasiluokka  
Tuija Niemeläinen, artesaani  
Kurssimaksu 70 € / kausi  
Valmistamme mosaiikkitekniikalla erilaisia sisustusesineitä tuomaan valoa pimeneviin iltoihin. Opitaan tekniikan rakenne, työvaiheet ja välineet. Materiaaleina käytämme uutta ja kierrätettyä, esim. lasitiileistä valmistettu valaisin.  
Mahdollisuus hyödyntää lasinsulatusta materiaalien valmistukseen. Syksyn kurssipäivät: johdanto la 21.9., työskentely la-su

5.–6.10. ja la-su 12.–13.10. Kevään kurssipäivät: johdanto la 25.1. työskentely la-su 1.–2.2. ja 8.–9.2.

**LASIKORUT**

1133007S 15.–16.11.24  
Pe 17.30–20.00, La 10.00–15.00  
Posliini/lasiluokka  
Tuija Niemeläinen, artesaani  
Kurssimaksu 25 €  
Valmistamme kauniita koruja upeista materiaaleista ja tarvikkeista, joita on hankittavissa luokasta. Opitaan lasin turvallista käsittelyä ja työstöä.  
Korut sulatetaan lasiuunissa, josta sulatusmaksu töiden määrän mukaan, noin 3–5 euroa.  
Sopii aikuisen ja lapsen yhteiseksi kurssiksi.  
Korujen suunnittelua perjantaina 15.11. klo 17.30–20. Korujen valmistusta lauantaina 16.11. klo 10.00–15.00. Otathan suojalasit mukaasi.

**KERAMIikka**

Opiskellaan keramiikan käsin rakennustekniikoita, koristelutekniikoita ja lasittamista.  
Käytössä on 2 dreijaa. Voit valmistaa käyttö- ja koriste-esineitä.  
Käytämme erivärisiä kivitavaraa- ja talouskäyttöön soveltuvia lasitteita.  
Opiskelija kustantaa materiaalit itse ja niitä voi ostaa kurssiaikoina opettajalta.  
(Saven hinta n. 4,50–4,80 €/kg, sisältää lasitteet sekä polttomaksun).

**KERAMIikka Päivä**

1134001S 9.9.–9.12.24  
1134002K 13.1.–14.4.25  
Ma 13.00–16.15 Kuvataideluokka  
Eevastiina Lehtonen Vieira, keraamikko  
Kurssimaksu 103 € / kausi

**KERAMIikka Ilta**

1134003S 9.9.–9.12.24  
1134004K 13.1.–14.4.25  
Ma 17.15–20.30 Kuvataideluokka  
Eevastiina Lehtonen Vieira, keraamikko  
Kurssimaksu 103 € / kausi

**VEISTOKSELLINEN KERAMIikka A**

1134005S 12.9.–12.12.24  
1134006K 9.1.–10.4.25  
To 13.15–16.30 Kuvataideluokka  
Kuvanveistäjät Marianne Siri ja Satu Loukkola  
Kurssimaksu 103 € / kausi  
Kurssilla valmistetaan keramiikan tekniikalla savesta käsinrakennusmenetelmin veistoksia ja reliefejä. Veistokset voidaan pintakäsitellä oksideilla patinoimalla tai lasitteilla. Kurssilla voi tehdä myös astiakeramiikkaa, jotka lasitetaan.

**VEISTOKSELLINEN KERAMIikka B**

1134007S 5.9.–5.12.24  
1134008K 9.1.–10.4.25  
To 16.45–20.00 Kuvataideluokka  
Kuvanveistäjät Marianne Siri ja Satu Loukkola  
Kurssimaksu 103 € / kausi

## KÄSITYÖ

**KÄSITYÖMATKA TAMPEREELLE**

1143001S 15.11.24  
Tule mukaan Suomen suurimmille Kädentaitomessuille Tampereelle. Lähtö pe 15.11. klo 9.00 Jyränkö-län ravintola Kestin edestä, Silta-katu 11. Kädentaidot messut Tampereen messu- ja Urheilukeskus. Kotimatkalta lähdemme klo 18.00. Matkan hinta 50 € (sis. matkat ja pääsylipun messuille). Käsityömatkalle voi hypätä kyytiin Heinola-Lahti-Hollola väliltä tien varressa olevilta pysäkeiltä. (Ajamme Heinolasta Lahteen vanhan tien kautta Holmaan, Kivistönmäkeä alas vanhan linja-autoaseman ohi, kohti Kärpäsenmäkeä ja Salpakangasta). Muista ilmoittaa miltä pysäkiltä tulet kyytiin, niin tiedämme pysähtyä! (Matkan hinta on sama riippumatta, mistä tulee kyytiin).

**OMPELU****OMPELUA**

1144001S 10.9.–10.12.24  
1144002K 7.1.–8.4.25  
Ti 9.30–12.00 Sormustin  
Tiina Heiskanen, tekstiilityönopettaja  
Kurssimaksu 89 € / kausi  
Ommellaan uusia vaatteita, uudistetaan ja korjataan vanhoja sekä valmistetaan erilaisia kodintekstiilejä. Sopii myös aloittelijoille.

**OMPELUA & TILKKUILUA**

1144003S 11.9.–11.12.24  
1144004K 8.1.–9.4.25  
Ke 17.30–20.00 Sormustin  
Tiina Heiskanen, tekstiilityönopettaja  
Kurssimaksu 89 € / kausi  
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.

**KANSALLISPUVUT**

1144005S 9.9.–9.12.24  
1144006K 13.1.–14.4.25  
Ma 17.30–20.00 Sormustin  
Sari Sallila, kansallispukujenvalmistaja  
Kurssimaksu 89 € / kausi  
Valmistamme kurssilla naisten, miesten ja lasten kansallispukuja sekä korjaamme ja muokkaamme vanhoja pukuja käyttökuntoon kuhunkin pukuun sopivin menetelmin. Tällä kurssilla voit valmistaa myös tykkimyssyjä. Tekemisessä suosimme käsin ompelua ja perehdymme perinteisiin kansanvaatteiden ompelurakenteisiin ja -tekniikoihin. Lisäksi perehdymme kansallispukujen pukemiseen, huoltoon ja säilyttämiseen liitty-

viin asioihin ja sukellamme myös kansallispukujen historiaan.

**TILKKUTYÖT JA KIRJONTA****TILKKUTYÖT JA KIRJONTA**

1145001S 12.9.–12.12.24  
1145002K 9.1.–10.4.25  
To 9.30–12.00 Sormustin  
Tiina Heiskanen, tekstiilityönopettaja  
Kurssimaksu 89 € / kausi  
Opitaan tilkkutyön pikatekniikoita, perinteisiä työtapoja sekä kirjontan 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 pupuja, hanhia ym.

**TILKKUTÖIDEN****IDEAVIIKONLOPPU**

1145003S 11.–13.10.24  
1145004K 14.–16.2.25  
Pe 18.00–21.15, La- Su 9.00–17.00 Sormustin  
Sanna Paranko, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 50 € / kurssi  
Opit erilaisia ovelia ja kiinnostavia tilkkublokkeja, joista opit valmistamaan opettajan ohjeen mukaan erilaisia tilkkutuotteita. Opetellaan myös vuorittamista ja tikkausta ja kanttausta.  
Kurssikirje lähetetään ilmoittautuneille lähempänä kurssia.

**HUOVUTUS****HAUSKAA HUOVUTUSTA**

1146001S 1.10.–10.12.24  
1146002K 14.1.–25.3.25  
Ti 17.00–20.15 Sormustin  
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja  
Kurssimaksu 89 € / kausi  
Kurssilla opit huovutuksen perusteet. Edistyneemmät puolestaan voivat syventää mieleisiään tekniikoita ja kehitellä uusia ideoita.

**VIIKONLOPPU HUOVUTUS**

1146003S 7.–8.12.24  
La – su klo 10.00–15.00 Sormustin  
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja  
Kurssimaksu 35 €  
Tule huovuttamaan istuinaluset,

pannulappuja tai -alusia, joihin saat sommiteltua yksilölliset kuviot. Runsaasti värejä tarjolla. Aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta.

**KÄDENTAITOJA ERI AIHEISTA****KAUNISTA KOTIIN OMIN KÄSIN**

1147001S 9.9.–9.12.24  
1147002K 13.1.–14.4.25  
Ma 18.00–20.30  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 89 € / kausi  
Tule toteuttamaan itseäsi kauniita sisustustuotteita, koruja, yms. tehden. Kurssilla valmistetaan käikenlaista kivaa mm. oman kodin ja puutarhan koristeluun, laidasta laitaan. Välillä upotetaan kädet liisteriin, toisella kertaa väännetään rautalangasta tai hurahdetaan nappeihin.

**PERSOONALLINEN TARJOTIN**

1147003S 5.10.24  
1147004K 15.3.25  
La 10.00–15.00 Sormustin  
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja  
Kurssimaksu 20 € / kurssi  
Tallenna muistosi tarjottimeen käyttäen mummolan vanhoja kirjottuja pöytäliinoja. Voit lisätä myös painettuun kankaaseen omia kuvioita tai maalata ja painaa kankaasi alusta loppuun.

**HOPEAKETJUKURSSI**

1148001S 9.–10.11.24  
1148002K 8.–9.3.25  
La – su klo 10.00–17.00 Sormustin  
Marita Lempinen, Diplomigemologi  
Kurssimaksu 45 € / kurssi  
Hopeaketjujen tekeminen on helppoa ja hauskaa. Kurssi sopii oikein hyvin myös aloittelijoille. Hopeaketjuista saa näyttäviä kaulaketjuja, ranne- ja korvakoruja. Miehille löytyy myös heidän omat suosikkimallinsa. Koruihin voi myös liittää erilaisia maskotteja, korunosia tai helmiä. Omia työvälineitä ei tarvita. Materiaaleja voi ostaa opettajalta.

**KRANSSI****LUONNONMATERIAALEISTA**

1143006S 16.11.24  
La 10.00–15.00 Sormustin  
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja  
Kurssimaksu 20 €  
Havuista, puolukan- ja mustikan varvuista teet kauniin kranssin. Opettajalta saat käyttöön kuusen-havuja, jos omia ei ole. Lisätietoja netissä, ennen kurssia saat ohjeen tarvikkeista.

**JUHLAKORISTEET JOULUUN**

1147005S 23.11.24  
La 10.00–15.00 Sormustin  
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja  
Kurssimaksu 20 €  
Näyttävät, helpot koristeet paperista punoen ja taitellen. Perinteisiä ja moderneja malleja, joita voit hyödyntää mm. kattauksessa, joulukorteissa, lahjapaketeissa.

**KIMAPUKO ELI****SPIRAALIPUNONTA**

1143008K 24.1.–7.2.25  
Pe 17.00–20.15 Sormustin  
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja  
Kurssimaksu 35 €  
Punottuun ruokkuun tai koriin saat oppoamaan joutilaat nyörit ja narut, joihin väri-iloa saadaan tilkuista. Kierrättämällä jatketaan materiaalin elinkaarta ja tekniikka on helppo ja rentouttava. Opit samalla perinteisen tekniikan, jota voit soveltaa monipuolisesti muihinkin materiaaleihin.

**EKOPESUAIINEET ITSE TEHDEN**

1147006K 22.3.25  
La 10.00–15.00 Sormustin  
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja  
Kurssimaksu 20 €  
Tule oppimaan ja valmistamaan luontoa säästävät ekopesuaineet pyykkiin, tiskaukseen, kalkinpoistoon ym. Lähempänä kurssia lähetetään ilmoittautuneille luettelo tarvikkeista.

**NAHKAJALKINEIDEN HUOLTOPÄIVÄ**

1141001K 29.3.25  
La 10.00–15.00 Sormustin  
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja  
Kurssimaksu 20 €  
Tule opettelemaan kenkärasvan tekeminen itse, samalla hoidetaan huoltoa kaipaavat jalkineet ja opetellaan kenkien oikeaoppinen säilytys lepoaikana. Jottei kenkäkaapissa tule kateutta, voit ottaa muitakin kuin nahkajalkineita mukaan, myös nahkahansikkaat iloitsevat puhdistuksesta.

**PUNONTAA KOIVUNRISUISTA**

1141008K 5.–6.4.25  
La – su klo 10.00–15.00 Sormustin  
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja  
Kurssimaksu 35 €  
Koivunrisuista syntyy korit pääsiäispöytä, erilaisia amppelaita kesäkukille, joihin voi syksyn tullen vaihtaa syyskukat. Myös kransseja voi tuunata vuodenajan mukaan. Lisätietoja netissä.





## NEULE- JA LANKATYÖT

### HURMAAVAT HAMEET JA VALLOITTAVAT VILLAHOUSUT

1149001S 9.9.–7.10.24  
Ma 17.30–20.00 Heinola  
Anu Partonen, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 35 €  
Saat valita ihanista malleista mieleisesi ja toteuttaa lämpimän käyttövaatteen talven viimoja lämmitämään. Valittavana sekä hameita että housuja, yksinkertaisempia sekä vähän vaativampia. Tällä kurssilla opit neulomaan mm. lyhennettyjä kerroksia, haarakiilan ja lahkeen kauniit levennykset.

### ISLANTILAISET NEULEET

1149002S 10.9.–3.12.24  
joka toinen viikko  
Ti 17.30–20.00 Luokka B  
Anu Partonen, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 50 €  
Kurssilla opetellaan neulomaan islantilaisia kuvioneuleita: villapaitoja, myssyjä, neuletakkeja ym.

### OSAISPA NEULOA

1149003S 9.10.–13.11.24  
Ke 17.30–20.00 Kuvataideluokka  
Anu Partonen, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 35 €  
Harjoitellaan neulomisen alkeet aina silmukoiden luomisesta

neuleen päättelyyn. Tutustumme perusneuleisiin kuten oikeaan ja nurjaan neuleeseen, joustinneuleeseen, helmeneuleeseen ja valesalmikkoon.

### KEVÄTNEULEET JA ISLANTILAISET NEULEET

1149004K 7.1.–1.4.25  
joka toinen viikko  
Ti 17.30–20.00 Luokka B  
Anu Partonen, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 50 €  
Kurssilla neulotaan keväisiä ja ke-säisiä neuleita, kuten mm. toppeja, paitoja, hameita, huiveja ym.

### OSAISPA NEULOA VILLASUKAT, JATKOKURSSI

1149005K 13.1.–10.2.25  
Ma 17.30–20.00 Pirtti  
Anu Partonen, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 35 €  
Ensimmäisellä kurssilla neulottiin perussukat ja nyt nostetaan hieman rimaa. Opit tekemään kuvioneuleita sukkaan, valittavana helpompia ja vaativampia malleja. Jos haluat, voit opetella myös erilaisia tapoja tehdä kantapää, kuten ranskalaisen kantapään.

### MAKRAMEE – SOLMEILU

1149006S 17.10.–21.11.24  
1149007K 20.2.–27.3.25  
To 17.00–20.15 Sormustin  
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja  
Kurssimaksu 40 € / kurssi  
Yksinkertaisilla perussolmuilla saat näyttäviä töitä. Syksyn teemana on erilaisia joulukuusia ja enkeleitä.

### KEHRUUKURSSI

1149008K 26.–27.4.25  
La – su klo 9.00–15.00 Sormustin  
Heidi Seppälä  
Kurssimaksu 50 €  
Kurssi on tarkoitettu niille, joilla ei ole ollenkaan tai hyvin vähäistä kokemusta kehräämisestä. Viikonlopun aikana opit karstaamaan ja kehräämään lampaanvillaa langaksi. Tutustumme myös erilaisiin villalaatuihin sekä jutustelemme mistä kaikesta voi lankaa kehrätä. Kurssin materiaalmaksu on 5 €, joka maksetaan opettajalle kurssille tultaessa.

## ENTISÖINTI JA VERHOILU

Entisöintikursseilla korjataan ja entisöidään huonekaluja. Pintakäsittely tehdään perinteisin menetelmin. Kurseilla voi valmistaa myös pienimuotoisia uusia puuesineitä. Opetus järjestetään Lyseonmäen koulun teknisyntöön tiloissa osoitteessa Rajakatu 1. Varastotilojen vähäisyyden vuoksi kursityön suunnittelu on tärkeää. Raaka-aineet töihinsä opiskelijat hankkivat itse. Kurseille osallistujat voivat tuoda mukanaan omia työkaluja. Opiskelijan tulee huolehtia vapaa-ajan vakuutuksesta, koska opistolla ei ole oppilasvakuutusta.

### ENTISÖINTI A

1155001S 9.9.–9.12.24  
1155002K 13.1.–14.4.25  
Ma 17.00–19.30 Lyseonmäen koulun teknisyntötila  
Lauri Suntiola, KM  
Kurssimaksu 89 € / kausi

### ENTISÖINTI B

1155003S 12.9.–12.12.24  
1155004K 9.1.–10.4.25  
To 17.30–20.00 Lyseonmäen koulun teknisyntötila  
Mika Ylisiurua, KM  
Kurssimaksu 89 € / kausi

## HUONEKALUJEN VERHOILU

1155005S 17.9.–10.12.4  
1155006K 7.1.–8.4.25  
Ti 17.30–20.00 Lyseonmäen koulun teknisyntötila  
Maarit Lind, artesaani  
Kurssimaksu 89 € / kausi  
Kurssilla annetaan vanhalle huonekalulle uusi elämä perinteisiä työtapoja ja materiaaleja käyttäen. Myös vähän uudemmat huonekalut ovat tervetulleita. Ota työsi mukaan jo ensimmäisellä kerralla.

## KIELET

### SUOMI

Tule harjoittelemaan suomen kieltä iltakurssille. Me puhumme paljon, opiskelemme kielioppia ja kuuntelemme suomenkielistä puhetta. Tehdään yhdessä suomen kielestä elävä kieli!  
Suomen kurssit ovat OPH:n tuke-  
maa koulutusta.

### SUOMEN LYHYTKURSSI A

1201002S 11.9.–16.10.24  
Ke 17.00–18.30 HeiMo 2  
Juhani Korhonen FM  
Kurssimaksu 20 €

### SUOMEN LYHYTKURSSI B

1201003S 30.10.–4.12.24  
Ke 17.00–18.30 HeiMo 2  
Juhani Korhonen FM  
Kurssimaksu 20 €

  
RAVINTOLA  
KYMENKARTANO

**Hienot tilat  
juhlaa varten!**



Ravintola Kymenkartano on mainio paikka erilaisten tilaisuuksien järjestämiseen.

**Residenssi-kabinetti** (24 hlö) ja **Sireniussali** (40 hlö) sopivat kahvittelujen, perhe- ja ystäväjuhlien, muistotilaisuuksien ja muiden yksityistilaisuuksien järjestämiseen.

Menuvaihtoehtoihin voi tutustua verkkosivuillemme [jyrankola.fi](http://jyrankola.fi), ja niitä voidaan muokata juuri sopiviksi. Ravintolassa on anniskelu oikeudet tilaisuuksia varten.

Tule tutustumaan, ravintola on avoinna joka päivä klo 7.30–14.30. Aamiainen 7.30–9.30 ja lounas 11–14.

### Ravintola Kymenkartano

Konsulinkatu 2, 18100 Heinola  
puh. 044 797 2438 / keittiö  
puh. 044 797 2417 / ravintolapäällikkö



**Jyränkölän  
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

**SUOMEN LYHYKURSSI C**

1201004K 13.1.–17.2.25  
Ma 17.30–19.00 Luokka B  
Juhani Korhonen FM  
Kurssimaksu 20 €

**SUOMEN LYHYKURSSI D**

1201005K 3.3.–7.4.25  
Ma 17.30–19.00 Luokka B  
Juhani Korhonen FM  
Kurssimaksu 20 €

**RUOTSI****RUOTSIN ALKEIDEN KERTAUS**

1202001S 9.9.–9.12.24  
Ma 17.30–19.00 Luokka B  
Juhani Korhonen, FM  
Kurssimaksu 85 €  
Oletko joskus opiskellut ruotsia, mutta unohtanut autuaasti kaiken? Etenemme leppoisasti kieliooppia, sanastoa sekä erityisesti puhumista ja puheen ymmärtämistä vahvistaen. Oppikirjamme on Svenska dag för dag A.

**RUOTSIN ALKEIDEN KERTAUS**

1202002K 8.1.–9.4.25  
Ke 15.00–16.30 Luokka B  
Juhani Korhonen, FM  
Kurssimaksu 85 €

**SVENSKA DAG FÖR DAG**

1202003S 10.9.–10.12.24  
1202004K 7.1.–8.4.25  
Ti 14.30–16.00 HeiMo 2  
Tarja Hellström, KTM  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Jatkamme ruotsin opiskelua kirjasta Svenska dag för dag kappaleesta 5. Aiemmat kappaleet kertaamme nopeasti. Kirjassa opiskelemme ruotsinruotsia, mutta suomenruotsi kulkee rinnalla. Tunnilla käsittelemme ajankohtaisia asioita ja käytämme lisämateriaaleja. Keskustelemme paljon ruotsiksi oman kielitason mukaan.

**FIKASTUND**

1202005S 13.9.–22.11.24  
1202006K 10.1.–4.4.25  
Pe 13.00–14.30 HeiMo 3  
Tarja Hellström, KTM  
Kurssimaksu 30 € / kurssi  
Vi diskuterar på svenska om aktuella saker och händelser mellan himmel och jord. Du som är intresserad av svenska språket är hjärtligt välkommen!

**ENGLANTI****ENGLANNIN ALKEET**

1203001S 10.9.–10.12.24  
1203002K 7.1.–8.4.25  
Ti 13.00–14.30 HeiMo 1  
Juhani Korhonen, FM  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Tervetuloa opiskelemaan englantia aivan alkeista lähtien. Etenemme rauhallisesti ja asioita useaan kertaan kerraten. Sovitaan oppikirjasta yhteisesti kurssin alussa.

**ENGLANNIN HELPPO KESKUSTELU**

1203003S 12.9.–12.12.24  
1203004K 9.1.–10.4.25  
To 14.45–15.30 HeiMo 1  
FM Juhani Korhonen  
Kurssimaksu 40 € / kausi  
Tule harjoittelemaan englannin puhumista helposti ja monipuoli-

lisesti. Jutustellaan esim. kodista, harrastuksista, lemmikeistä ynnä muista tutuista asioista. Kurssilla tehdään myös monenlaisia pari- ja ryhmätehtäviä. **Huom!** Kurssi kokoontuu joka toinen viikko.

**MATKAILUENGLANTIA, ALKU**

1203005S 10.9.–10.12.24  
1203006K 7.1.–8.4.2025  
Ti 15.00–16.30 HeiMo 1  
Juhani Korhonen, FM  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Aloitamme kirjan alusta. Around the World -matkailuenglannin materiaali on suunnattu matkoista ja kulttuureista kiinnostuneille. Kirjassa tutustutaan matkan eri vaiheisiin: Aiheina ovat mm. matkavalmistelut, lippujen varaaminen, lentomatkat.

**MATKAILUENGLANTIA, JATKO**

1203007S 9.9.–9.12.24  
1203008K 13.1.–14.4.25  
Ma 15.00–16.30 HeiMo 1  
Juhani Korhonen, FM  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Jatketaan Around the World -matkailuenglannin kierrosta maailman ympäri kappaleesta 5. Kirjassa tutustutaan matkan eri vaiheisiin: Aiheina ovat mm. ostosten teko, lääkärissä käynti. Kurssilla opitaan matkailuun liittyvää monipuolista sanastoa ja fraaseja, joiden avulla pärjää matkoilla eteen tulevilla tilanteilla.

**STEPPING STONES 1-2**

1203009S 12.9.–12.12.24  
1203010K 9.1.–10.4.25  
To 13.00–14.30 HeiMo 1  
Juhani Korhonen, FM  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Matka askelkivillä jatkuu. Syksyllä opiskelemme kirjan 1 loppuun ja keväällä siirrymme kirjaan 2.

**WEDNESDAY AFTERNOON**

1203011S 11.9.–11.12.24  
1203012K 8.1.–9.4.25  
Ke 13.00–14.30 HeiMo 2  
Juhani Korhonen, FM  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Wednesday Afternoon - seikkailu englannin kieleen ja englanninkielisiin kulttuureihin jatkukoon! Tule mukaan, jos olet opiskellut englantia 6–7 vuotta aikaisemmin ja haluat aktivoida osaamistasi, erityisesti puhevalmiuksiasi.

**ENGLANNIN ILTAJUTUSTELU**

1203013S 10.9.–10.12.24  
1203014K 7.1.–8.4.25  
Ti 17.00–18.00 HeiMo 1  
Juhani Korhonen, FM  
Kurssimaksu 70 € / kausi  
Come and have a chat in the evening. Topics that we will deal with are among others: current affairs, travelling, work and leisure.

**POETS OF THE FALL ENGLANTIA**

1203015S 12.9.–10.10.24  
To 17.00–18.30 HeiMo 1  
Juhani Korhonen, FM  
Kurssimaksu 45 €  
Syksy ja harmaus ja harmauden kauneus. Siihen sopii hyvin Poets of the Fall -bändin synkeänupea musiikki. Tule mukaan kurssille, jolla tutustutaan yhtyeen sanoituksiin, mietitään niitä suomeksi, ja tietenkin kuunnellaan musiikkia. Englannin kielen taitoa ei tarvita, mutta eipä siitä haittaakaan ole.

**BETWEEN THE COVERS**

1203017S 11.9.–4.12.24  
Ke 17.00–18.30 Luokka B  
Johanna Santala, HuK kirjallisuus, FM opiskelija  
Kurssimaksu 30 € / kurssi  
Welcome to The Between The Covers -bookclub. Every book lover is welcome! This is a casual club for reading. Your English skills do not have to be perfect for you to participate.

Tervetuloa englanninkielisen kaunokirjallisuuden lukupiiriin, jossa luemme aikuisten romaaneja, novelleja, runoja ja esseitä. Osallistuminen ei vaadi täydellistä englannin kielen taitoa: jokainen osallistuu taitojensa mukaisesti. Jokainen osallistuja hankkii tai lainaa itse luettavat kirjat tai äänikirjat. Ensimmäiselle kerralle voi halutessaan lukea yhden omavalmintaisen kirjan, josta voi kertoa toisille lukupiiriläisille englanniksi tai suomeksi. Syksyn kokoontumiskerrat: 11.9., 9.10., 6.11., 4.12. Kevään kokoontumiskerrat: 8.1., 5.2., 5.3., 2.4.

**MYSTERY PAGES**

1203019S 11.9.–4.12.24  
1203020K 8.1.–2.4.25  
Ke 19.00–20.30 Pirtti  
Johanna Santala, HuK kirjallisuus, FM opiskelija

Kurssimaksu 30 € / kurssi  
Welcome to The Mystery Pages -bookclub. Every book lover is welcome! This is a casual club for reading. Your English skills do not have to be perfect for you to participate. Tervetuloa englanninkielisen jännityskirjallisuuden lukupiiriin.

Syksyn kokoontumiskerrat: 11.9., 9.10., 6.11., 4.12. Kevään kokoontumiskerrat: 8.1., 5.2., 5.3., 2.4.

**SAKSA****SAKSAN ALKEET LYHYTKURSSI**

1204001S 12.9.–17.10.24  
To 16.00–17.00 HeiMo 3  
Riitta Heikkilä, FM  
Kurssimaksu 40 €  
Lyhytkurssilla opit mm. tervehtimään saksaksi ja esittelemään itsesi, asioimaan kahvilassa sekä kyselemään neuvoja liikkeussasi saksankielisessä maassa.

**SAKSAN KESKUSTELUKURSSI A2-B1**

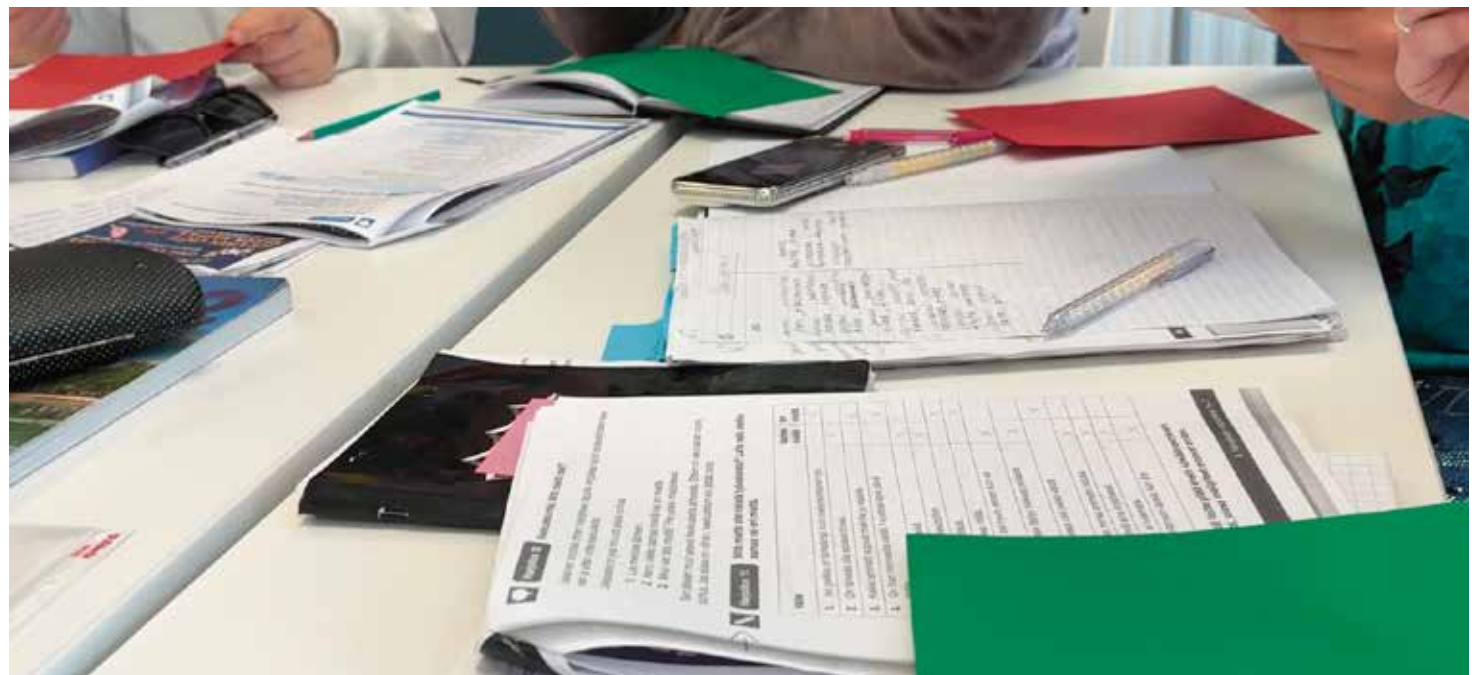
1204002S 11.9.–11.12.24  
1204003K 8.1.–9.4.25  
Ke 16.00–17.00 HeiMo 3  
Dunja Estermann, Wolfgang Scheffler  
Kurssimaksu 70 € / kausi  
Tule juttelemaan saksaksi kahden natiivipuhujan kanssa. Itävaltalainen Dunja sekä saksalainen Wolfgang vuorottelevat viikoittain keskustelutunnin vetäjinä.

**RANSKA****RANSKA C'EST PARFAIT 2**

1205001S 10.9.–10.12.24  
1205002K 7.1.–8.4.25  
Ti 16.15–17.45 HeiMo 3  
Riitta Heikkilä, FM  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Kurssi sopii ranskaa pari vuotta kansalaisopistossa opiskelleille tai perusteiden kertaajille. Painopiste on arkipäivän sanastossa, perusrakenteissa ja puhumisen harjoittelussa.

**RANSKAN ALKEIDEN JATKO A1**

1205003S 11.9.–11.12.24  
1205004K 8.1.–9.4.25  
Ke 17.30–19.00 HeiMo 3  
Riitta Heikkilä, FM  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Kurssi sopii vasta-alkajille tai ranskan alkeita jo hieman tunteville. Palautellaan mieliin ääntämisen perusteita, tervehdystilanteita,





esittäytymisiä ja kohteliaita fraaseja. Opetellaan selviytymään arkisissa tilanteissa esim. kahvilassa ja ostoksilla.

## VENÄJÄ

### VENÄJÄN KESKUSTELUKURSSI, TASO A2-B1

1206001S 9.9.–9.12.24  
1206002K 13.1.–14.4.25  
Ma 17.15–18.15 HeiMo 2  
Olga Zykova, FM  
Kurssimaksu 70 € / kausi  
Tervetuloa keskustelemaan venäjäksi natiivipuhujan kanssa. Kurssilla harjoitellaan arkisia tilanteita ja aiheita, jotka ovat olennaisia päivittäisessä kommunikaatiossa.

### VENÄJÄN ALKEET VERKOSSA, Kafe Piter 1, TASO 0-A1

1206003S 11.9.–11.12.24  
1206004K 8.1.–9.4.25  
Ke 18.00–19.30 Verkko-opetus  
Olga Zykova, FM  
Kurssimaksu 75 € / kausi  
Opiskelemme venäjän kieltä aivan alusta Kafe Piter 1 -oppikirjan (uudistettu v. 2020 painos) avulla. Opetus toteutetaan verkossa ZOOMin välityksellä. Opetuskielenä on suomi. Opettelemme venäläiset aakkoset / kyrilliset kirjaimet, harjoittelemmme huolellisesti ääntämistä, sanapainoa ja intonaatiota. Opimme yksikertaisia fraaseja ja sanoja.

## ESPANJA

### DE VIAJE - MATKAILUESPANJAA, A1

1207001S 6.9.–25.10.24, joka toinen vko  
Pe 9.30–12.30 Luokka B  
Tanja Rautavirta, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 65 €  
¿A ti te gusta viajar? Matkailuko espanjankielisissä maissa tai vietätkö kenties osan vuotta Espanjan aurinkorannikolla tai Kanarian saarilla? Innostava kurssi, jonka oppikirjana matkalla mukana on sanakirjana toimiva De viaje - Matkailuespanjaa. Kurssi sopii sekä aiemmin oppimaan sa kertaavalle että aloittelijalle, sillä kirjan ja oppituntien avulla opiskellaan sekä alkeita että matkailuespanjaa! Kurssi innostaa ja rohkaisee käyttämään kieltä käytännön tilanteissa.

### DE VIAJE - MATKAILUESPANJAA, A1

1207002K 14.3.–16.5.25, joka toinen vko  
Pe 9.30–12.30 Luokka B  
Tanja Rautavirta, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 70 €

### ESPANJAN KIELEN JA KULTTUURIN COCKTAIL, A2

1207003S 6.9.–18.10.24  
Pe 13.00–16.00 HeiMo 2  
Tanja Rautavirta, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 65 €  
Espanjan kielen ja kulttuurin cocktail, joka nautitaan tuplatunteina joka toinen perjantai. Kurssi kehittää espanjan kielitaitoja espanjankielisten maiden kulttuuriin tutustumisen kautta. Teemoina kurssilla mm. ruoka, musiikki,

nähtävyydet, matkailu, historia. Kurssilla vierailaan Espanjan lisäksi myös Meksikon maisemissa ja tutustutaan maiden rikkaisiin kulttuureihin. Ja tietenkin samalla lisää espanjaa oppien!

### ESPANJAN ALKEET, A2

1207004S 9.9.–9.12.24  
1207005K 13.1.–14.4.25  
Ma 18.30–20.00 HeiMo 3  
Tamara De Armas Duran, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Aloitamme espanjan opiskelun aivan alusta. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti. Oppikirja: Fantastico 1.

### ESPANJAN ALKEIDEN JATKO, A1

1207006S 9.9.–9.12.24  
1207007K 13.1.–14.4.25  
Ma 17.00–18.30 HeiMo 3  
Tamara De Armas Duran, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Jatkamme espanjan opiskelua. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti. Oppikirja: Fantastico 1 kappale 9.

### KOLMEN KOO:n ESPANJAA, A2

1207008K 14.3.–25.4.25  
Pe 13.00–16.00 HeiMo 3  
Tanja Rautavirta, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 65 €  
Kolmen koon kevätkurssi pitää sisällään kielioppia, kertausta ja kevyttä keskustelua. Kurssilla ei tarvita erillistä kirjaa, opiskelu tapahtuu opettajan digimateriaalien ja tulosteiden avulla. Tuplatunnit joka toinen perjantai!

## ITALIA

### DIECI - A2

1208001S 12.9.–12.12.24  
1208002K 9.1.–10.4.25  
To 15.45–17.15 HeiMo 2  
Merja Jaakkola, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
DIECI-kurssilla jatkat opiskelua luokassa, älypuhelimella ja netissä.

### ITALIASTA ITALIAKSI, B2

1208003S 12.9.–12.12.24  
1208004K 9.1.–10.4.25  
To 17.30–19.00 HeiMo 2  
Merja Jaakkola, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Seuraamme maan tapahtumia ja ajankohtaisia puheenaiheita ja sanomme niihin sanamme sekä yritämme yhdessä ymmärtää paremmin Italian kulttuurin kerroksellisuutta ja näin myös parannamme kielitaitoa kaikin tavoin. Lehtiartikkeleita, videoita, musiikkia ja kielioppia.

## VIRO

### VIROA MATKAILIJOILLE

1209001S 10.9.–15.10.24  
1209002K 14.1.–18.2.25  
Ti 16.15–17.45 HeiMo 2  
Kai Kirik, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 50 € / kurssi  
Kurssilla opiskellaan vapaasti viron kielen matkailuun liittyvää perussanastoa ja lauseita.



Saat - **30 % alennusta** kurssien hinnoista, kun ilmoittaudut samalla kerralla vähintään kolmelle maksulliselle kurssille (ei koske yksilöopetusta, korttikoulutuksia eikä sopimuskuoroja). Ohjelma ei automaattisesti laske alennusta eli **ÄLÄ** maksa kurssimaksuja netissä. Lähetämme sähköpostiisi maksulinkin, jossa alennus on huomioitu!

**HUOMIO!** Tarjous on voimassa 30.9.2024 saakka.

### VIRO 4, B1

1209003S 11.9.–11.12.24  
1209004K 8.1.–9.4.25  
Ke 18.15–19.45 HeiMo 1  
Kai Kirik, tuntiopettaja  
Kurssimaksu 85 € / kausi  
Kurssi on tarkoitettu edistyneille viron kielen opiskelijoille. Keskustelemme erilaisista asioista, kuuntelemme puhetta sekä tutustumme Viron kulttuuriin.

### WINDOWS JATKOKURSSI

3401003S 29.10.–26.11.24  
3401004K 18.2.–25.3.25  
Ti 13.00–15.30 ATK-luokka  
Mika Kalso, ammatillinen opettaja  
Kurssimaksu 55 € / kausi  
Jatkokurssi, jolla opiskellaan yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti tietokoneen käyttötaitoja sekä perehdytään syventävästi käyttöjärjestelmään ja laitteistojen- sekä tiedostojen hallintaan (resurssi-  
enhallinta, pilvipalvelut). Soveltuu hyvin tietotekniikassa jo hieman pidemmälle edenneille opiskelijoille. Voit tuoda kurssille oman tietokoneesi tai käyttää kansalaisopiston laitetta.

## TIETO- TEKNIikka

### TIETOKONEEN KÄYTTÖ WINDOWS - KÄYTTÖJÄRJESTELMÄLLÄ

3401001S 17.9.–15.10.24  
3401002K 14.1.–11.2.25  
Ti 13.00–15.30 ATK-luokka  
Mika Kalso, ammatillinen opettaja  
Kurssimaksu 25 € / kausi  
Rauhallisesti etenevä kurssi, jolla opiskellaan tietokoneen käyttötaitoja sekä opetellaan tiedostojen hallintaa (resurssienhallinta, pilvipalvelut). Lisäksi kurssilla käsitellään Internetin monipuolista hyödyntämistä sekä perehdytään yleisimpiin kotikäyttäjän tietokoneella esiintyviin vikatilanteisiin ja niiden selvittämiseen. Voit ottaa oman kannettavan tietokoneen kurssille tai käyttää kansalaisopiston laitetta. Opetushallituksen tukemaa koulutusta.

### PILVIPALVELUIDEN KÄYTTÖKOULUTUS

3401005K 2.10.24  
3401006K 29.1.25  
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka  
Mika Kalso, ammatillinen opettaja  
Kurssimaksu 20 € / kurssi  
Tutustutaan pilvipalveluihin ja niiden käyttöön.

### MICROSOFT FORMS

3401007S 30.10.24  
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka  
Mika Kalso, ammatillinen opettaja  
Kurssimaksu 20 €  
Perehdytään Microsoft Forms -ohjelman käyttöön. Formissa luot kätevästi kyselyjä, kokeita, tietokilpailuja jne.

### KUVANKÄSITTELYN PERUSTEET

3401009S 27.11.–11.12.24  
3401010K 26.3.–9.4.25  
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka



## Valmennus

Yksilövalmennusta  
Tukea opiskeluun ja  
työllistymiseen  
Koulutuksia ammattilaisilta  
Kysy paikkaa!

## Tilaustyöt

Digiapua  
Tapahtumasuunnittelua  
Video- ja valokuvaus  
Graafinen suunnittelu  
Kysy hintaa!

## Ota yhteyttä!

044 797 2403  
mikko.kallio@jyrankola.fi  
mediapaja.heinola@gmail.com  
044 797 2436

Mika Kalso, ammatillinen opettaja  
Kurssimaksu 55 € / kurssi  
Kurssilla käydään läpi kuvankäsittelyn perusteita. Käytetään apuna Adobe Photoshop sekä Microsoftin kuvankäsittelyohjelmia. Sopii tietotekniikan perusasiat hallitseville.

### DIGITAALINEN ISOVANHEMMUUS

3401011S 2.-16.10.24  
Ke 14.00-16.00 Luokka B  
Erik Siekkinen, Laura Paronen  
Kurssimaksu 25 €  
Asuuko lastenlapsesi toisella paikakunnalla tai toisessa maassa? Kuinka lukea iltasatuja verkon kautta videopuhelussa? Miten toimia etälastenvahtina? Miten ylläpitää vuorovaikutusta ja seurata lapsen kasvua, kun välillä on satoja kilometrejä? Opetellaan yhdessä rauhalliseen tahtiin erilaisia tapoja pitää yhteyttä sukulaisiin välimatkasta riippumatta. Käymme mm. läpi miten seurata sukulaisten sosiaaliseen mediaan lataamia kuvia sekä kuinka erilaisia viestintäsovelluksia soveltaen voi keskustella myös kauempana olevien sukulaisten kanssa. Tutustumme myös videopuheluiden soittamiseen, kuva- ja ääniviesteihin. Isovanhemmuus ei ole edellytys kurssille osallistumiseen, vaan aihe sopii muillekin kiinnostuneille.

### DIGISIVISTYSTAIDOT

3401013S 16.9.-16.12.24  
Ma 13.00-15.00 ATK-luokka

Laura Paronen, Mika Kalso, Erik Siekkinen, 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. Kurssilla painotetaan kriittistä ajattelua, tiedon arviointia ja digitaalista medialukutaitoa. Kurssi kokoontuu seuraavasti: **16.9., 14.10., 11.11., 25.11., 2.12. ja 16.12.** OPH:n tukemaa koulutusta.

### TEKOÄLY APURINA

33401015S 31.10.-7.11.24  
33401016K 3.-10.4.25  
To 17.00-19.00 ATK-luokka  
Erik Siekkinen  
Kurssimaksu 20 € / kurssi  
Kurssilla käymme läpi alkeita mitä tekoälyavustajilla voi tehdä ja miten niitä voi hyödyntää arjessa. Työkaluina toimii ChatGPT, CoPilot ja Canva. Mahdollisuus tutustua myös muihin tekoäly työkaluihin.

### VIDEOIDEN EDITOINTI DAVINCI RESOLVELLA

3401016S 27.9.-18.10.24  
Pe 17.00-19.00 ATK-luokka  
Erik Siekkinen  
Kurssimaksu 30 €  
Kiinnostaako oppia videoiden editoinnin perusteet? Tutustumme yhteen suosituimmista editointiohjelmista, DaVinci Resolveen. Ohjelmassa pystyt editoimaan

kuvaamiasi videoita erilaisilla työkaluilla. Kurssilla myös vinkkejä onnistuneiden videoiden kuvaukseen sekä niiden editointiin. DaVinci Resolven ilmaisversio tulee löytyä opiskelijan omalta koneelta! Oma kone mukaan!

### TIETOTEKNIIKAN YKSILÖOPETUS

Opetusta annetaan Heinolan kansalaisopiston luokkatiloissa. Yksilöopetus on juuri sinun tarpeisi 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 osaamisen 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
  - \* Office 365 -paketin ohjelmat
  - \* Sähköpostin hallinta
  - \* Tietoturva ja yksityisyydensuoja
  - \* Pilvipalvelut
  - \* Maksaminen älylaitteella
- Aikataulu sovitaan opiskelijan ja opettajan välillä. Ole yhteydessä [laura.paronen@jyrankola.fi](mailto:laura.paronen@jyrankola.fi) / p. 044 797 2479 tai toimistoon [kansalaisopisto@jyrankola.fi](mailto:kansalaisopisto@jyrankola.fi) /

p. 044 797 2400 sopiaksesi yksilöopetusajan. Yksilöopetuksen kesto on yksi oppitunti eli 45 min. Opintomaksu 45 €. Opintomaksu laskutetaan yksilöopetusten jälkeen. Voit ostaa yksilöopetuskerroja haluamasi määrän tai sopia opettajan kanssa jatkotunneista ensimmäisen tapaamisen jälkeen.

### TABLET-KURSSIT

#### TABLET ALKEET PIENRYHMÄ

3402001S 26.9.-17.10.24  
3402002K 6.2.-6.3.25  
To 16.00-18.00 ATK-luokka  
Erik Siekkinen

Kurssimaksu 20 € / kurssi  
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. OPH:n tukemaa koulutusta.

### ÄLYPUHELINKURSSIT

#### ÄLYPUHELIMEN KÄYTÖN ALKEET PIENRYHMÄ

3406001S 24.9.-15.10.24  
3406002K 20.1.-10.2.25  
Ti 16.30-19.00 ATK-luokka  
Erik Siekkinen  
Kurssimaksu 20 € / kurssi  
Saat varmuutta oman älykännyksen käyttöön. Tämä kurssi on suunnattu kaikille puhelinmalleille. Ota oma puhelin mukaan. OPH:n tukemaa koulutusta.

**ÄLYPUHELIMEN  
KERTAUSKURSSI**

3406003S 29.10.–19.11.24  
3406004K 4.–25.3.25  
Ti 16.30–19.00 ATK-luokka  
Erik Siekkinen  
Kurssimaksu 25 € / kurssi  
Kertaillaan aikaisemmin hankittuja taitoja. Aiheina puhelimen 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 oppimiasi taitoja. Sisältöä painotetaan opiskelijoiden toiveiden mukaan.

**OMA-ASIOINTI JA MAKSAMINEN  
ÄYLALAITTEELLA**

3406005S 1.–8.11.24  
3406006K 7.–14.3.25  
Pe 16.30–19.00 ATK-luokka  
Erik Siekkinen  
Kurssimaksu 20 € / kurssi  
Haluatko oppia käyttämään äylaitetta tunnistautumiseen, oma-asiointiin tai kätevään sähköiseen maksamiseen? Yhä useampi palvelu vaatii tunnistautumista ja maksamista sekä hallintaa joko sovelluksen tai internetin kautta. Esimerkkinä Kela ja Oma-terveys, Posti tai jopa bussilipun osto. Lisäksi pankit kehottavat siirtymään mobiilipankkien käyttöön. Pelkäätkö huijausviestejä tai tuntuuko maksaminen äylaitteella jännittävältä ja haastavalta? Tällä kurssilla tutustumme kuinka puhelinta ja äylaitteita voi käyttää tehokkaasti arkipäivän asioissa, jotka vaativat tunnistautumista. Opettelemme myös sähköisten lomakkeiden täyttämistä. Ota oma puhelin ja tarvittaessa pankkitunnukset mukaan. Pankkitunnuksia tarvitaan tunnistautumiseen.

**LAPSET JA  
NUORET****LASTEN KITARA  
7-13-VUOTIAILLE**

1002015S 13.9.–13.12.24  
1002016K 10.1.–18.4.25  
Pe 14.15–15.00 Luokka A  
Paavo Hako, mus.op.  
Kurssimaksu 56 € / kausi  
Opi kitaransoiton alkeita ja musiikin perusasioita. Opetellaan sointumerkeistä soittoa ja vaikka oman laulun säestämistä. Tule vaikka kaverin kanssa!

**LAULAVA KITARA LAPSET  
8-13-VUOTIAILLE**

1002024S 12.9.–12.12.24  
1002025K 9.1.–17.4.25  
To 16.45–17.30 Luokka A  
Paavo Hako, mus.op.  
Kurssimaksu 56 € / kausi  
Ryhmässä opetellaan soittamaan tuttuja lauluja sointumerkeistä ja lauletaan yhdessä mukana. Edeetään rauhalliseen tahtiin. Ota oma kitara mukaan!

**BOOK BUZZ**

1203021S 12.9.–5.12.24  
1203022K 9.1.–3.4.25  
To 17.00–18.30 Pirtti  
Johanna Santala, HuK kirjallisuus, FM opiskelija  
Kurssimaksu 25 € / kurssi  
Welcome to The Book Buzz -bookclub. This is a casual club for reading where every book lover is welcome! Your English skills do not have to be perfect for you to participate. 10-13-vuotiaiden englanninkielinen kirjaklubi koostuu juttelemaan kirjoista ja lukemisesta kerran kuussa. Osallistuminen ei vaadi täydellistä englannin kielen taitoa: jokainen osallistuu taitojensa mukaisesti. Syksyn kokoontumiskerrat: 12.9., 10.10., 7.11., 5.12. Kevään kokoontumiskerrat: 9.1., 6.2., 6.3., 3.4.

**ENGLANNIN VAAHTOKYLPY**

1203023S 10.9.–15.10.24  
Ti 17.00–18.00 Pirtti  
Piia-Pauliina Peltola, luokanopettaja  
Kurssimaksu 25 €  
Kuplivaa kielikylpeilyä leikkien ja laulaen 7-8 -vuotiaille. Aiempaa kielen osaamista ei tarvita.

**KOIRIIN LIITTYVÄÄ PUUHAA  
LAPSILLE**

9000001S 11.9.–11.12.24  
9000002K 8.1.–9.4.25  
Ke 16.15–17.45  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 70 € / kausi  
Kurssilla tehdään kaikenlaista kivaa koiriin liittyvää puuhaa: kuvista, kässä, ulkoilua, leikkiä, jne. Apuopena mukana on pieni ja kiltti Helmi-koira, joka rakastaa lapsia ja rapsutuksia.  
Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille. Kurssin hinta sisältää materiaalit.  
Tervetuloa uudet ja aikaisemmin kurssilla olleet. Joka kaudella uudet tekemiset.

**OMPELUKONEOMPELUA  
LAPSILLE**

1144007S 31.10.–28.11.24  
1144008K 9.1.–6.2.25  
To 18.00–19.30  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 25 € / kurssi  
Ommellaan ompelukoneella pieniä, mieleisiä ompelutöitä. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille. Kurssin hinta sisältää materiaalit.

**KORUKURSSI LAPSILLE**

1148003S 12.9.–10.10.24  
1148004K 13.2.–20.3.25  
To 18.00–19.30  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 25 € / kurssi  
Tehdään erilaisilla tekniikoilla erilaisia koruja; korviksia, riipuksia, yms. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille. Kurssin hinta sisältää materiaalit.

**KUVISTA LAPSILLE eskari-2Ik**

Kurssi on Taiteen perusopetusta.  
1198001S 2.9.24–28.4.25  
Ma 16.15–17.45  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 80 € / kausi  
Tehdään kaikenlaista kivaa kuvista; piirretään, maalataan, muotoillaan. Kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Kurssi on tarkoitettu eskari - 2-luokkalaisille. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Opintomaksut laskutetaan kahdessa erässä, syksy 80 € ja kevät 80 €.

**KUVISTA LAPSILLE 3-6Ik**

Kurssi on Taiteen perusopetusta.  
1198002S 3.9.24–15.4.25  
Ti 14.30–16.00  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 80 € / kausi  
Tehdään kaikenlaista kivaa kuvista; piirretään, maalataan, muotoillaan. Kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Opintomaksut laskutetaan kahdessa erässä, syksy 80 € ja kevät 80 €.

**KÄSSÄÄ LAPSILLE**

Kurssi on Taiteen perusopetusta.  
1198003S 5.9.24–24.4.25  
To 16.15–17.45  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 80 € / kausi  
Tehdään kaikenlaista kivaa kässää ja askartelua. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Opintomaksut laskutetaan kahdessa erässä, syksy 80 € ja kevät 80 €.

**TAITEEN JÄLJILLÄ,  
Kuvataideryhmä**

Kurssi on Taiteen perusopetusta.  
1198004S 10.9.24–15.4.25  
Ti 15.15–17.45 Kuvataideluokka  
Susanna Judin, kuvataiteilija  
Kurssimaksu 127 € / kausi  
Keskeisiä sisältöalueita ovat kuvallinen ilmaisu, taiteen tuntemus, taidehistoria sekä kulttuuriperintö eri muodoissaan.  
Työskentelyssä yhdistetään teemallisiksi kokonaisuuksiksi kuvataiteen eri osa-alueita ja toteutetaan taiteiden välisiä teemoja.  
Kurssimaksut laskutetaan kahdessa erässä, syksy 127 € ja kevät 127 €.

**SYSSLLOMAN, TALVILOMAN JA  
KESÄLOMAN KURSSIT**

Tule viettämään hauskaa ja luovaa aikaa kuvistoiden ja samanhenkisten lasten parissa. Välissä pidetään yhteinen lounastauko. Lounas Ravintola Kestissä sekä kuvimateriaalit sisältyvät hintaan.

**KUVISTA SYSSLLOMALLA**

**1-2-LUOKKALAISILLE**  
1198005S 21.–23.10.24  
Ma – ke klo 9.00–14.00  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 45 €

**KUVISTA SYSSLLOMALLA**

**3-6-LUOKKALAISILLE**  
1198006S 24.–25.10.24  
To – pe klo 9.00–14.00  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 38 €

**KUVISTA TALVILOMALLA**

**1-2-LUOKKALAISILLE**  
1198007S 24.–26.2.25  
Ma – ke klo 9.00–14.00  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 45 €

**KUVISTA TALVILOMALLA**

**3-6-LUOKKALAISILLE**  
1198008K 27.–28.2.25  
To – pe klo 9.00–14.00  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 38 €

**KUVISTA KESÄLOMALLA**

**1-2-LUOKKALAISILLE**  
1198009K 2.–4.6.25  
Ma – ke klo 9.00–14.00  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 45 €

**KUVISTA KESÄLOMALLA**

**3-6-LUOKKALAISILLE**  
1198010K 5.–6.6.25  
To – pe klo 9.00–14.00  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 38 €

**KÄSSÄÄ KESÄLOMALLA**

**1-4-LUOKKALAISILLE**  
1198011K 9.–11.6.25  
Ma – ke klo 9.00–14.00  
Kuvataidekoulun tila  
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti  
Kurssimaksu 45 €



**Ilmoittaudu kursseille:**  
[uusi.opistopalvelut.fi/  
heinola](https://uusi.opistopalvelut.fi/heinola)

## VAPAAEHTOISPALVELUT

### Tuttikselta arjen apua ikäihmisille!

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

puh. 044 797 2429 tai 044 797 2452

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

**Tuttis**, Kaivokatu 16 A 1

**Kohtaamispaikka avoinna perjantaisin klo 9-11**  
(6.9.alkaen)

**Mustikkatupa**, Marjatie 14 A

**Kohtaamispaikka avoinna tiistaisin klo 11-13**  
(3.9.alkaen)

Ryhmätoimintaa:

**Mustikkatuvan jutustelijat 2.9. - 25.11.**

maanantaisin klo 14-15.30

**Mustikkatuvan pelikerho 3.9. - 26.11.**

tiistaisin klo 12-14

**Tommolantupa**, Kyminkatu 71 B.

**Tuolijumppa** perjantaisin kello 10-11 alkaen 6.9.

Toimintapäivät keskiviikkoisin. Nouda tarkempi ohjelma Tuttikselta!

IHMINEN  
IDEAT  
ILO



### Muuta ryhmätoimintaa

**Arjen digiapu 5.9. - 28.11.**

To klo 13 - 14, ATK-luokka, Siltakatu 11, sisäpiha, käynti Kirkkokadun puolelta.

**Skip-bo -pelikerho 4.9.-27.11.**

Ke klo 10-12, Asukastupa, Koulukatu 18

**Puikko-Pirkot kädentaito 3.9. - 26.11.**

Ti klo 14-16, Tuttis, Kaivokatu 16 A 1

**Sisä-Curling 5.9.- 28.11.**

To klo 14.30 - 15.30, Sireniussali, Konsulinkatu 2

**Pehmokeilailu 4.9. - 27.11.**

Ke klo 14.30-15.30, Sireniussali, Konsulinkatu 2

**HeiMon bingo-kahvila 6.9. - 28.11.**

Pe klo 13-14, HeiMo -kahvila, Kaivokatu 14

**Ystäväpiiritoimintaa** Kirkonkylässä ja keskustan alueella.

Kysy lisätietoja Tuttikselta!

## JYRÄNKÖLÄN HOIVAPALVELUT

**Palveluasunnoissamme ikääntyneet ja erityisryhmät saavat laadukasta, kodikasta ja lämminhenkistä hoivaa idyllisen Heinolan sydämessä ja Lahden keskustassa.**

Meillä nautit maukaasta ruoasta, innostavista harrasteista, yhteisöllisyydestä ja rikkaasta elämästä.

Palvelut räätälöidään asukkaalle yksilöllisesti itsenäisestä asumisesta ympärivuorokautiseen hoivaan.

Palveluasuminen on mahdollista palvelusetelillä tai itse maksaen.

**Ota meihin yhteyttä, autamme mielellämme.**

**Hanna 044 797 2458**

**Anne 050 463 0697**

Olemme myös  
laadukkaasta hoitotyöstä  
tunnustusta saanut  
työnantaja!

