

Heinolan uutiset

Numero 10 • Joulukuu 2024

Glögit
testissä.
Sivu 6.



SIIVU 4 KUUKAUDEN VIERAS
SATU NIPULI
Paikallisuus on valttia kulttuuritarjonnassa

Nähdään!

Yksilöllistä palvelua

OPTIKKO
SILMÄLÄÄKÄRI
DNEye Scanner mittaus
Silmänpohjakuvaus
OCT-kuvat

Fenno OPTIIKKA **Annansilmä**

Savontie 9, Heinola puh. 044 493 7577
Ti-Pe 10-17 ja La ajanvarauksella
Ajanvaraus - www.fennooptikka.fi

OMAN KAUPUNGIN OPTIKKO
SUOMALAISTA PALVELUAA

HUOMIO

TÄTÄ ÄLÄ JÄTÄ HYÖDYNTÄMÄTTÄ

Kullanhinta on historiallisen korkealla. Nyt on hyvä hetki myydä kulta- sekä hopeaesineet ja saada niistä korkein mahdollinen hinta!

K-Citymarket
Heinola
to 12.12. 10-17
pe 13.12. 10-17



Mattias
Asiantuntija

Ostamme korut, kellot, aterimet, mitalit, kolikot. Ilmainen arviointi. Maksamme jalometallin arvon käteisenä tai tilille!



JALONOM www.jalomom.fi
09 512 7298

Puro Teho -silmatippa

Tarjoushinta!

9,90

(17,35€, alin hinta 30 pv)

Tarjous voimassa niin kauan kuin erää riittää.

APTEEKKI PALVELEE PYHIEN AIKAAN:

- Jouluaattona 24.12. klo 8.30–12
- Joulupäivänä 25.12. suljettu
- Tapaninpäivänä 26.12. suljettu
- Uudenvuodenaattona 31.12. klo 8.30–18
- Uudenvuodenpäivänä 1.1. klo 11–15

Hyvää joulua
kaikille asiakkaillemme!



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

OSTAMME

Ostamme kulta, hopeaa, kolikoita, seteleitä, kelloja, militariaa, kunniamerkkejä ja hammaskultaa. Ilmainen arviointi.

Lahtelainen perheyrittäjä

Maksu heti käteen tai tilille!



Ti 17.12. klo 10-17 HEINOLAN KAUPPATORI
18100 Heinola

Ke 18.12. klo 10-17 HOLLOLAN TORI
Nuottikuja 2, Hollola

To 19.12. klo 10-17 LAHDEN KAUPPATORI
Vapaudenkatu 7, Lahti

Pe 20.12. klo 10-17 K-CITYMARKET LAUNE
Ajokatu 53, Lahti



Haluatko myydä isomman tavaraerän? Teemme myös kotikäyntejä! Soita ja kysy: 040 758 7499

TERVETULOA OSTOAUTOLLE!

luotettava kumppani!



p. 040 758 7499
www.arvo-ostot.fi

ARVO-OSTOT

PÄÄTOIMITAJALTA

Vastuullisia valintoja myös jouluna

Vuoden suurin kulutusjuhla, jouluku, on piakkoin täällä. Meilläkin yhä enenevässä määrin amerikkalaisten kiitospäivän jälkeisestä perjantaista, Black Fridaysta, käynnistyvä joulukauppa on saanut lisääntyvässä määrin vastakampanjoita muistuttamaan yltiöpäisen kuluttamisen haittapuolista. Kuluttajat tiedostavat vuosi vuodelta enemmän, että tavaran ostaminen pelkästä ostamisen ilosta ei ole millään muotoa kestävä tie. Yhä useampaan joululahjapakettiin sujahtaakin aineeton lahja. Valinnanvaraa riittää hyvinvoinnista kulttuurielämyksiin. Ilahduttavasti myös hyväntekeväisyys on yhä useamman joululahjalistoilla. Monissa perheissä lahjat jätetään kokonaan ostamatta. Jostakin syystä suurelle osalle meistä on iskostettu ajatus siitä, että jouluun kuuluu lahjojen antaminen ja saaminen, vaikka näin ei pitäisi olla.

Monissa kotitalouksissa taloustilanne on kiristynyt. Tällöin jouluun saatetaan satsata aiempaa vähemmän. Se on täysin hyväksyttävää. Joulussa on kyse paljon muustakin kuin siitä, kenellä naapurustossa on mahtipontisimmat jouluvalot, kuka saa eniten lahjoja tai kenen joulupöytä on yltäkyläisin. Joulussa on kyse yhdessäolosta ja toisten huomioimisesta. Huomioimisen ei tarvitse olla se markkinoille viimeisimpänä tullut pelikonsoli tai älypuhelin.

Ymmärrettävästi ryhmäpaine ja halu kuulua joukkoon saavat monet lapset ja nuoret toivomaan lahjoja, joihin kaikilla vanhemmilli ei ole varaa. Onneksi meillä on kasvamassa sukupolvi, jolle vastuullisuus ja esimerkiksi vaatteiden hankkiminen käytettynä kirpputoreilta ei ole häpeä, vaan suorastaan muotiteko. Yhä useammin on muodikasta pukeutua trendikkäistä second hand -liikkeistä hankittuihin vaatteisiin, jotka monesti laatussa puolesta voittavat uutena myytävät ultrapakamuotina tunnetut vaatteet. Nuorissa on tulevaisuus, niin myös joulun ja ylimateoitettun kulutusjuhlan suhteen.

Hyvää joulunaikaa ja vastuullisempaa uutta vuotta.

Käytöstavat kunniaan

Päivän puheenaiheet medioissa kertovat karua totuutta ihmisten epästävästä käytöksestä. Erityisesti julkkiset ovat lehtien otsikoissa, joissa syytetään häirinnästä tai asiantomasta käytöksestä. Poliitikot saavat oman osansa, ja usein saamme seurata viikkotolkulla uusia käänteitä tai tietoa jonkun henkilön käytöksestä.

Osa on totta – osa jopa tarua. Toisille taistelusta sanan ja käytöksen vapaudesta on tullut elämän missio. Oma arvomaailmaa puolustetaan, ja sosiaalinen media antaa mahdollisuudet toimia suurin piirtein miten vain. Ihmisiä johdetaan myös usein valtioiden tai poliittisten toimijoiden taholta keksimällä jopa valheellinen tarina vasta-puolesta. Valheet eli *fake news* on osa arkea. Maalittaminen eli mustamaalaaminen on ikävää, eikä hyväksyttävää. Jopa urheilijat kertovat ilkeästä viestinnästä, jossa kiinnitetään huomio ulkonäköön tai huonoon suoriutumiseen kilpailuissa. Surullista.

Voisimmeko oppia käytöstapoja?

Itselleni tapahtui ikävä virhe viime lehden kolumnissa. Sekoitin Kippasuo ja Salpakierron termit totaalisesti. Arvostettu heinolalainen vaikuttaja Jere Pohjankoski siitä reklamoi ja oli harmissaan. Tietys-



ti hän oli, koska Kippis on hänelle iso osa elämää. Sain tiedon, ja toki virhe minua harmitti ja hävettikin. Olin yhteydessä Jereen ja tapasimme vielä Kippiksellä. Kippis on siis kuuluisa ja palkittu frisbeera Heinolessa. Sain Jereltä anteeksi, ja kummallekin tuli hyvä mieli. Kiitos Jere.

Anteeksipyytäminen, anteeksi-antaminen ja toisen tilanteen huomioiminen ovat aina tärkeitä hyveitä. Kun avaamme ovia muille, autamme lähimmäistä tai hymyilemme ja hyväksymme muut mielipiteet ja ihmiset, tulee hyvä mieli. Siinä on jokaiselle hyvää agenda ja tavoitetta alkavalle vuodelle 2025.

KOLUMNI

Mitä isot edellä, sitä pienet perässä!

Meillä aikuisilla on kyllä iso vastuu näyttää käytösesimerkkiä nuorisolle ja omille perheille. Eräs opettajatuttuni sanoi, että hän melkein tietää, millaista käytöstä jonkun oppilaan perheessä harrastetaan. Jos vaikka kirosanat, tölviminen ja riitely on omaksuttuja tapoja lapsella, johtavat jäljet usein ”syltityhtealle”. Todennäköinen syy on oma kasvuympäristö. Sama asia koskee meidän päättäjiämme ja johtajiamme. Puhutaan johtajuusongelmasta tai -vajeesta. *Homo Homini Lupus* eli ihminen on ihmisille susi – tarina tulee antiikin Roomasta. Asia pätee vieläkin monessa yhteisössä.

Sain kuulla 3.12. Vierumäellä BNI-aamukokouksessa Heinolan kaupunginjohtajan Jari Parkkosen ajatuksia. Minulle tuli oikein hyvä mieli kuullessani häneltä siitä, miten sitoutunut hän on kehittämään kaupunkia muun johdon kanssa. Olemme siis kaikki esimerkkejä, koska mitä isot edellä, sitä pienet perässä. ■

Hienoa joulunaikaa kaikille ja muistetaan olla kilttejä.

Mikko Tukonen

Kirjoittaja on metsätaloudesta innostunut yrittäjä, yritysconsultti ja -kehittäjä.

SUJUVAA ARKEA

Kohtaaminen ilman ennakkoluuloja

Talviset terveiset Heinolan kotoutumispalveluista. Olemme tänä vuonna viettäneet kohtaamisen kampanjaa. Haluammekin näin vuoden lopussa vielä muistuttaa kohtaamisen tärkeydestä. Tässä artikkelissa käsittelemme neljää keskeistä teemaa, jotka auttavat luomaan positiivisen ja tukevan ilmapiirin. Kotoutujan kohtaaminen on tärkeä hetki, joka voi vaikuttaa merkittävästi hänen sopeutumiseensa uuteen ympäristöön.



1. Vältän ennakkoluuloja. Kohtaan jokaisen yksilönä.

Jokainen ihminen on ainutlaatuinen, ja on tärkeää kohdata kotoutuja ilman ennakkoluuloja. Kun näemme toisen ihmisen yksilönä, voimme paremmin ymmärtää hänen taustansa ja tarpeensa. Ennakkoluulojen välttäminen avaa oven aidolle vuorovaikutukselle ja luottamukselle.

2. Yhteisen kielen puuttuminen ei ole este. Hymy on universaali.

Vaikka yhteistä kieltä ei aina löytyisikään, se ei saa olla este kohtaamiselle. Hymy, eleet ja ilmeet ovat universaaleja viestintätapoja, jotka voivat ylittää kielimuurit. Pienet ystävälliset eleet voivat tehdä suuren eron ja auttaa luomaan yhteyden.

3. Puhun toisista kunnioittavasti. Luon me-henkeä.

Kunnioittava puhe ja asenne ovat avainasemassa yhteisöllisyyden luomisessa. Kun puhumme toisista kunnioittavasti, osoitamme arvostusta ja luomme me-henkeä. Tämä auttaa kotoutujaa tuntemaan itsensä osaksi yhteisöä ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

4. Pysähdyn kuuntelemaan toisen tarinaa.

Jokaisella on oma tarinansa, ja sen kuunteleminen on tärkeää. Kun pysähdymme kuuntelemaan kotoutujan tarinaa, osoitamme, että hänen kokemuksensa ja tunteensa ovat tärkeitä. Tämä luo luottamusta ja auttaa meitä ymmärtämään paremmin hänen tarpeitaan ja toiveitaan. ■

Terveisin,

Marianna Kemppi
maahanmuuttokoordinaattori,
Heinolan kaupunki

Julia Kaapro
kotouttamisohjaaja,
Heinolan kaupunki

KUSTANTAJA:

Jyränkölän Settlementti ry
Siltakatu 11, 18100 Heinola

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

Kannen kuva:
Marko Latvanen

TOIMITUS

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

ILMOITUSMYynti

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

SIVUNVALMISTUS

K-Systems Contacts Oy
Päivi Kaikkonen, 040 7333 485

Mainosmateriaalit:
myynti@k-systems.fi

PAINO

Sanoma Manu Oy, Tampere

JAKELU

Painosmäärä 16 500 kpl
Suomen Suoramainonta jakaa 7 500 kpl
Heinolaan. Loput lehdet jaetaan telin-
jakeluna Itä-Hämeessä ja Karismissa.

ISSN 2814-4589 (painettu)
ISSN 2814-4597 (verkkojulkaisu)

JYKEN VARASTOKIRPPIS

JÄLLEEN AVOINNA 12.–22.12.

Talviurheilu-
välineitä!

Suksia, monoja,
luistimia...

Huonekaluja, lahjaideoita,
valaisimia, kelloja,
kodinkoneita ym.

Ps. Kahtena viimeisenä aukiolopäivänä
21.–22.12. kaikki tavarat max. 20,-/kpl

Jokaiselle jotain! 😊 *Tervetuloa!*

• MA–PE klo 10–16 • LA–SU klo 10–14

Keskuskatu 22 • Jyrängön Liikekeskus • 040 5121 066

Kausi-influenssarokotukset

Maksuton kausi-influenssarokote annetaan seuraaville ryhmille:

- Raskaana olevat naiset
- Kaikki 65 vuotta täyttäneet
- Alle 7-vuotiaat lapset
- Sairauden tai hoidon vuoksi riskiryhmiin kuuluvat
- Varusmiespalveluksensa aloittavat miehet ja vapaaehtoisen asepalveluksen aloittavat naiset
- Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä lääkehuollon henkilöstö
- Vakavalle influenssalle erityisen alttiiden henkilöiden lähipiiri, esimerkiksi alle 6 kuukauden ikäisten lasten ja raskaana olevien lähipiiri.

Varaa influenssa- ja koronarokotus helpoiten ja jonottamatta älypuhelimella Päijät-Sote-sovelluksessa. Päivitä sovelluksen uusin versio puhelimesi sovelluskaupassa.

Ajan voit varata myös osoitteessa pajatsote.suomisote.fi tai puhelimitse oman sote-keskuksen puhelinnumerosta p. 03 849 4388/rokotusajanvaraus.

Rokotuspiste on Heinolan sote-keskuksessa, osoitteessa Torikatu 13 B-ovi.



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

tkpprint | markprint

Paremmän palvelun painotalo



Tilaa nyt 2025

kalenterit omilla

kuvilla ja yritysilmellä!



Pukinkonttiin mukit,

palapelit ja muut

persoonalliset lahjat.

• tkp-print.fi

Heinola 03 715 7000
vidois@tkp-vidois.fi

• markprint.fi

Lahti 044 782 2810
myynti@markprint.fi



KUUKAUDEN VIERAS SATU NIPULI

Heinolalaisessa kulttuurielämässä vallitsee tekemisen meininki

Esiintymisestä, laulamisesta ja tanssimisesta jo lapsesta asti innostunut kulttuurin monitoiminen Satu Nipuli haaveili pitkään, että olisi hienoa tehdä musiikkiteatteria, ja miksei jopa perustaa sellainen itse.

JUSSI VARJO HU

– Parikymppisenä löysin itseni kerta toisensa jälkeen monenlaisista esityksistä laivoilla ja esiintymisestä musikaaleissa Heinolan kesäteatterissa. Samoihin aikoihin opiskelin kulttuurituottajaksi ja opiskeluaikana perustimme kaveriporukalla Mikkelin ohjelmapalveluosuuskunnan, jonka kautta toteutettiin esityksiä. Siitä taisi jo jäädä jonkinlainen ajatus muhimaan, Nipuli muistelee.

Musiikkiteatteri Intopiukee näki päivänvalon vuonna 2016. Myös luokanopettajaksi valmistunut ja opettajan hommia kymmenisen vuotta tehnyt Nipuli turhautui siihen, ettei voinut tehdä työtään niin hyvin kuin olisi halunnut. Niinpä hän päätti tarttua toimeen ja tehdä jotain aivan muuta. Teatterin perustamisvaiheeseen Nipuli haki ja sai apurahaa Päijänne-Leaderiltä.

– Intopiukeella on musiikkiteatteriryhmät lapsille ja nuorille. Niissä harjoitellaan musiikkiteatterin elementtejä: laulua, tanssia ja näytelmistä ja valmistetaan esityksiä yleisölle. Esityksiin toteutetaan puuvustus, lavastus, musiikit ja valo- ja äänitekniikka ammattilaisten avustuksella, Nipuli kertoo.

Intopiukee on mukana Heinolan koulujen harrastemallissa, jossa kouluilla pyörii iltapäivisin teatteriryhmät. Ryhmissä harjoitellaan ilmaisun perustaitoja, yhteistyötä ja ideoidaan omia pieniä esityksiä.

Lasten ja nuorten harrastustoiminnan rinnalle Intopiukeeseen on perustettu myös ammattimaisemmin toimiva porukka, joka on toteuttanut mm. suosittu terassirevytyt Siltasaareen seitsemänä kesänä.

Musiikkiteatteri Intopiukee tavoittaa laajasti heinolalaisia lapsia ja nuoria.

– Musiikkiteatteriryhmissä on perustamisvuodesta lähtien ollut koko ajan noin 50 lasta ja nuorta. Koulujen ryhmissä on mukana noin 130 lasta, Nipuli laskeskelee.

Monipuolinen kulttuuritarjonta

Satu Nipuli näkee Heinolan kulttuuritarjonnan monipuolisena, mutta toivoo, että paikallisuus muistettaisiin ottaa huomioon.

– Heinolassa järjestetään hienoja tapahtumia, jonne tuodaan esiinty-

jiä ja tekijöitä muualta. Mutta sen rinnalla on mielestäni tärkeää, että kaupunkilaisille luodaan mahdollisuuksia myös päästä itse tekemään kulttuuria ja tuomaan sitä esille. Sellainen osallistaa ja liimaa ihmisiä yhteen. Väitän, että se lisää myös pito- tai vetovoimaa.

Hän kokee, että viime vuosina Heinolassa onkin tapahtunut paljon hyviä juttuja kulttuurin saralla.

– Kaupunkiin on saatu luotua useampikin yhteisöllinen ja osallistava kulttuuritapahtuma, mm. Kammutusten karnevaalit ja Oi joulupuu -katuteatteri, jotka syntyvät monen toimijan yhteistyönä.

– Pitkään oli aika, että lapsi- ja nuorisokulttuurin puolella ei oikein tapahtunut mitään. Nyt kaupunkiin on kehittynyt eräänlainen pohja ja tietoisuus, että lapset ja nuoret voivat päästä tekemään ja esille, Nipuli iloitsee.

Vaikka kehitystä myönteiseen on tapahtunut ja toiminta on aktiivista, nostaa Satu Nipuli yhden ryhmän esille.

– Vielä liputtaisin nuorten puolesta, etenkin ikäluokka 13–18 on jotenkin katveessa ja liian erillään toisistaan. Miten tavoitettaisiin vielä suurempi otanta nuorten ikäluokasta yhteen, kulttuurin ja yhteisten kokemusten pariin, Nipuli pohtii.

Mahdollisena keinona hän nostaa esille nuorten ottamisen enemmän mukaan toteuttamaan ja ideoimaan tapahtumia.

– Etenkin yläasteella tulisi mahdollistaa yhteisiä juhlia ja tapahtumia, joissa olisi myös foorumi esiintyä, olla esillä tai vaan jakaa toisten kanssa hetkiä, joissa ei olla suorittamassa tai arvioitavana kuten normi koulupäivänä, Nipuli lisää.

Hän toivoisi myös kaupunkiin yhteisöllistä luovan toiminnan tilaa.

– Meillä lastenteatterilla ei ole omaa kiinteää tilaa, jossa voisimme harjoitella ja säilyttää esimerkiksi puuvustoa, Nipuli harmittelee.

Tarhaa eli entistä Maaherrankadun päiväkodin rakennusta yritettiin saada luovan toiminnan kotipesäksi, mutta rakennus on tällä hetkellä käyttökielossa ja myynnissä.

Intopiukeen harjoitukset ja esitykset järjestetään mm. musiikki-

KUKA

Satu Nipuli

- **Ikä ja kotipaikka:** 46, Heinola.
- **Ammatti:** Kulttuurin monitoiminen (ilmaisu- ja teatteriohjaaja, koreografi, käsikirjoittaja, tuottaja).
- **Koulutus:** Luokanopettaja, kulttuurituottaja, yhteisöpedagogi, draama-pedagogi.
- **Perhe:** Aviomies, 15-vuotias tytär ja Unski-koira.
- **Harrastukset:** Tanssi, laulaminen.
- **Motto:** Joskus tarvitsee rauhoittavaa: "Peruna kerrallaan", joskus eteenpäin tuoppaavaa: "Kun tehdään, niin tehdään mahdollisimman hyvin."

opiston tanssisalissa, WPK-talolla ja lukion auditoriossa. Tilat asettavat kuitenkin omat haasteensa toiminnalle.

– WPK-talolla ei esimerkiksi ole riittävästi tilaa lavasteille. Lukiolla tilaa on onneksi enemmän ja tekniikka on kunnossa. Esittävää toimintaa palvelisi kuitenkin se, jos auditorion lattia saataisiin mustaksi, Nipuli kertoo.

Joulupuunäytelmä on isompi kuin koskaan

Satu Nipuli vastaa jo neljättä kertaa järjestettävän Joulupuunäytelmän toteuttamisesta yhdessä projektin ympärille muodostuneen Heinolan Katuteatteri -ryhmän kanssa.

– Viitisen vuotta sitten minua pyydettiin luomaan ja ohjaamaan uutta yhteisöllistä tapahtumaa Heinolaan, joka nostaisi Heinolan joulupuukaupunki-idea uudelleen esille, Nipuli muistelee.

Joulupuunäytelmää pääsee tänäkin vuonna seuraamaan maksutta 13.–15.12. Näytelmän mahdollistavat Heinolan seurakunta, Heinolan Kaupunkisydän ry, Heinola Seura ja Jyränkölän Setlementti.

Esityksen käsikirjoitus on syntynyt kaupunkilaisten kertomien joulupuumuistojen pohjalta. Toteuttamiseen on osallistunut joka vuosi eri-ikäisiä kaupunkilaisia.

Näytelmän toteuttava Heinolan Katuteatteri on aikuisille tarkoitettu avoin ryhmä. Esityksessä on myös mukana muutama lapsinäyttelijä sekä lauluryhmä, kuoro ja muusikoita. Kaikkiaan tänä vuonna noin 150 eri ikäistä kaupunkilaista osallistuu tapahtuman toteuttamiseen.

– Tänä vuonna olemme saaneet mukaan seitsemän uutta näyttelijää. Lisäksi kirkossa järjestettävissä kohtauksissa on isompi, noin 50 laulajan kuoro, jossa Virtapiiri- ja Virta-Set-kuorot ja Intopiukeen lapset yhdistävät voimansa, Nipuli iloitsee.

Lippuja esityksiin on jaossa kukkakauppa Memorósassa.

Kuin Maija Poppanen

Omien sanojensa mukaan vapaa-aikaa Satu Nipulilla ei juurikaan ole.

– Työni on sen luonteista, että työn ja vapaa-ajan rajaaminen, ja jopa erottaminen, toisistaan on joskus vaikeaa.

Nipulin vapaa-aika kuluu mm. teatterin, tanssin ja laulun puitteissa.

– Tanssin viikoittain street-tanssia ja nykytanssia. Pyrin käymään katsomassa monenlaista teatteria, milloin vain suinkin ehdin. Musikaalit ovat ihan suosikkijuttu ja saavat rentoutumaan, mutta myös innostumaan ja ideoimaan lisää.

Missä musikaalissa Nipuli itse haluaisi olla mukana?

– Todella vaikea sanoa, niitä on niin monta. Mutta jos yksi pitäisi valita, niin Maija Poppanen. Tunnen jotenkin samaistuvani hahmoon, Nipuli hymyilee. ■



PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMYS

Koe Heinolan museoiden tunnelmallinen jouluku!

Joulunäyttelyt 23.11. alkaen:
 23.11. Joulun avaus
 14.12. Vanhan ajan joulu Kivalterilla
 5.1. Loppiaiskahvit Kivalterilla

KAUPUNGINMUSEO, Kauppakatu 14
Teeaika! Teekulttuuria
 1700-luvulta nykypäivään
 20.10.2024–5.1.2025
 Avoimena: ti, to–su 11–16, ke 11–18, ma sulj.

LÄÄNINKIVALTERI ASCHANIN TALO
 Kauppakatu 3 b
Virkamieskodin 1700-luvun joulu,
joulupuoti, kahvila ja tonttuaitta
 Tarkemmat joulun aukioloajat:
www.heinola.fi/vapaa-aika/museot

Lämpimästi tervetuloa!

heinolan museot 

Puh. 044 769 4215 | museo@heinola.fi



Vanhan ajan joulu
 14.12. klo 10.00–13.00
 WPK-talon sisäpihalla

HEINOLAN UIMAHALLIN JA JÄÄHALLIN JOULUNAIKA

Huomioithan uimahallin
 16.12.2025 - 6.1.2025 ajan
 aukioloajat.
www.heinola.fi/uimahalli

WIBIT-rata 3.-6.1.2025



Yleisöluistelua jäähallissa
 katso ajat
www.heinola.fi/jaahali



Kirjaston lastenosasto kutsuu vierailulle.

Heinolan kirjasto

- **Kirjasto**, Rauhankatu 3
ma-to 10–19 • pe 10–17 • la ja aatot 10–15
- **Lehtisali**, Virtakatu 1 • ma–pe 9–11
- **Omatoimi**, Virtakatu 1 • joka päivä 6–22

Poikkeukset joulun ja vuodenvaihteen aikaan:

- Ma 23.12. Kirjasto 10–15 • Lehtisali 9–11
- Ti 24. – to 26.12. Kirjasto ja Lehtisali suljettu
- Ti 31.12. Kirjasto klo 10–15 • Lehtisali 9–11
- Ke 1.1. ja ma 6.1. Kirjasto ja Lehtisali suljettu
- Kirjastoauto Sulka ei aja 23.12.24 – 6.1.25

Talvisia makuja etsimässä

Glögikausi on jälleen täällä! Kauppojen hyllyistä löytyy tuttujen glögien lisäksi useita uutuuksia, kuten mm. tähän testiin valitut Hans Välimäen vuosikertaglögi sekä Attitude Cola -glögi.

JUSSI VARJO HU

Testasimme toimituksessa kuusi erilaista glögiä. Testiin valikoituneiden glögien joukossa ei tällä kertaa ollut yhtään 'helmeä', mutta moni glögeistä ajaa asiansa eli lämmittää mukavasti talvipakkasilla. Glögejä arvioi toimituksen lisäksi Haaga-Helia-ammattikorkeakoulussa opiskeleva ja jo valmistunut restonomiopiskelija.

Glögeistä arvioitiin väriä, tuoksua ja makua. Lisäksi arvioitiin yleisvaikutelmaa, johon vaikutti edellä mainittujen lisäksi mm. pulлон ulkomuoto.

Jokaiselle glögille annettiin tähtiä asteikolla 1–5. Kunkin glögin kohdalla annettu tähti-arvio on keskiarvo testaajien antamista tähdistä. ■

Koko perheelle

Pirkka Parhaat, vaalea luomuglögi

★★★★

- Väri: Hunajainen, muistuttaa omenamehua.
- Tuoksu: Vahvan omenainen, kardemumma ja neilikka erottuu.
- Maku: Hyvä, mutta lyhyt jälkimaku. Mausteet dominoivat. Maku muistuttaa uuniomenaa.
- Yleisvaikutelma: Hyvä glögi hintaansa nähden. Syksyinen fiilis, sopii hyvin syksyn ensimmäiseksi glögiksi. Lasten makuun sopiva.

Wanhan Porvoon Fabriikki -glögi

★★★

- Väri: Tumman keltainen, muistuttaa simaa.
- Tuoksu: Vahva omenan ja kanelin tuoksu.
- Maku: Maistuu lämpimältä omenamehulta. Maku pettymys. Jälkimaussa aavistus sitruunaa. Ei glögimäinen. Tosi makea.
- Yleisvaikutelma: Maku pettymys. Sopisi hyvin lapsille, jotka ovat herkkiä voimakkailla mauilla. Yksinkertainen, mutta kaunis pullo tuo Porvoon hyvin esille.

Hans Välimäen vuosikertaglögi Frutti di Bosco

★★

- Väri: Intensiivisen punainen.
- Tuoksu: Vahva rosmariinin ja mustikan tuoksu. Ei paras tuoksu-yhdistelmä, mutta herättää mielenkiinnon maistamaan.
- Maku: Maku ei vastaa tuoksua, hyvin mieto ja lattea maku. Maussa aistittavissa karpaloa ja sitruunaa, jälkimaku vetinen.
- Yleisvaikutelma: Tuoksu ja maku eivät kohtaa. Pullo on kaunis, mutta ei yhtään talvinen.



Aikuisen makuun

Blossa glögijuoma

★★★

- Väri: Voimakas ja intensiivinen.
- Tuoksu: Mieto ja tasainen, neilikka kuitenkin puskee vahvasti läpi.
- Maku: Viinipohjastaan huolimatta hyvin mehumainen. Makea, maussa korostuvat rypäleet ja neilikka. Jättää karvaisen tunteen kielelle.
- Yleisvaikutelma: Tuo jouluista fiilistä, vaikka maku vaikuttaakin kuumalta mehulta, johon on lisätty liikaa mausteita. Pullo perinteisen kaunis.

Pirkka Parhaat -glögi

★★★

- Väri: Melko voimakas punainen väri.
- Tuoksu: Alkoholi puskee läpi, peittää alleen muut tuoksut. Hennosti aistittavissa perinteistä glögin tuoksua.
- Maku: Voimakas, lämmittävä. Kardemumma maistuu voimakkaasti. Maussa korostuvat mausteet ja alkoholi, peittävät alleen marjaiset maust. Lyhyt jälkimaku.
- Yleisvaikutelma: Hintaansa nähden OK tuote. Kotona juotavaksi, ei juhliin.

Attitude Cola -glögi

★★

- Väri: Intensiivinen, tummanpunainen.
- Tuoksu: Outo yhdistelmä tuoksua, ei harmoninen kokonaisuus. Aavistus colan tuoksua.
- Maku: Karvas maku. Colan maku puskee vahvasti läpi. Alkoholi ei maistu liian vahvasti. Jälkimaku jättää karvaisen tunteen kielelle.
- Yleisvaikutelma: Pullo erottuu joukosta, mutta on visuaalisesti liian sekava. Outo makuyhdistelmä (punaviini + cola) ei vaan toimi.



GLÖGI	Koko	Hinta	Tähtiä
Pirkka Parhaat vaalea luomuglögi	0,75 l	4,99 €	3,5
Wanhan Porvoon Fabriikki -glögi	0,7 l	6,25 €	2,5
Hans Välimäen vuosikertaglögi Frutti di Bosco	1 l	6,50 €	2
Blossa glögijuoma 0,5 %	0,75 l	4,39 €	2,5
Pirkka Parhaat -glögi 8 %	0,75 l	8,99 €	3
Attitude Cola -glögi 8 %	0,75 l	10,40 €	1,5

Hinnat: K-Citymarket Heinola
28.11.2024.



Heinolan Silmäsema ON NYT SILMÄLÄÄKÄRIKESKUS

Huolehdimme silmistäsi entistä monipuolisemmin. Silmäseman silmälääkärikeskus on silmien hyvinvoinnin ja hyvän näkemisen keskus myymälämme yhteydessä - lähellä sinua.

VARAA AIKA SILMÄLÄÄKÄRILLE TAI OPTIKOLLE
SILMÄASEMA.FI TAI 010 190 200 (mpm/pvm)

SILMÄASEMAN SILMÄLÄÄKÄRIKESKUS - SINUN NÄKÖSI PARHAAKSI



✓ SILMÄLÄÄKÄREIDEN
JA ERIKOISKOULUTETTUIEN
OPTIKOIDEN PALVELUT



✓ ENTISTÄ KATTAVAMMAT
SILMÄN TUTKIMUSPALVELUT

Silmien rakennekuvaus, sisältää
optikon näöntarkastuksen 59 €
(norm. 79 €). Tarjous on voimassa 5.1.2025 asti.



✓ LAAJENNETTU
VALIKOIMA KEHYKSIÄ
JA AURINKOLASEJA



SILMÄASEMA HEINOLA, Kirkkokatu 15
Palvelemme ma 9–18, ti-pe 9–17, la 9–14



SILMÄASEMA

UNELMAKEITTIÖT KESÄMÖKISTÄ KIVILINNAAN!

VARAA SUUNNITTELUAIKA NYT!

KOMEROT
LIUKUOVET
KODINKONEET
WC-KALUSTEET
EDULLINEN RAHOITUS

Jouluahja, joka tuo koko perheen yhteen:
keittiön iloista nautitaan yhdessä,
päivästä toiseen!

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

NUOHOUK
KUISMA

**NUOHOOJAT (D)UUNISSA
NUOHOUKSPALVELU**

HEINOLA

Nuohooja Pauli Seppälä
040 353 1943

Nuohoojamestari Kuisma Seppälä
050 535 7138

LAHTI

Nuohooja Otto Siekkinen
040 592 4246

ETELÄ-SAVO

Nuohooja Joonas Gadding
040 835 1373



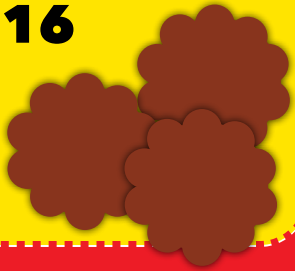
nuohoukkuisma.fi

TARVIKEKEKESKUKSEN Joulutarjoukset!

GLÖGI- JA PIPARI-TARJOILU

PERJANTAINA 13.12.
klo 10-16

Lapsille
jaossa pienet
yllätys pussit!



WEISTE JOULUPALLO

3 CM • 18 KPL/PKT

- shampanja
- pinkki
- punainen



395
PKT

LATVATÄHTI HOPEA



(2,50)

150

WEISTE LAHJASÄKKI JUUTTI 65x95 CM



(10,95)

995

JÄTKÄNKYNTTILÄ 45 CM



(8,95)

795

POLAR HAUTAKYNTTILÄ 2 KPL/PKT



- valkoinen
- n. 48 h

(2,90)

250
PKT

AIRAM KLASSIKKO JUHLASETTI



Sis. 1 kpl 0,45 l
klassikko termos-
pullo ja 2 kpl
emalimukeja
klassikkokuosilla.

(15,95)

1995
PKT

AIRAM LUMIKIDE VALOSARJA



- Kirkas
- Värimix
- 40 LED
- IP 20

(15,95)

1400

AIRAM LEDIA VALOSARJA

- 80 LED **15,-** (16,95)
- 120 LED **18,-** (19,95)

- Lämmin valkoinen
- Kirkas johto
- IP44



TAITEILIJAN SALKKU

- Sisältää
mm. väri-
kyniä,
tusseja,
vesi-
värejä,
siveltimiä.
- 70-os
- 82-os
- 92-os



(22,90-26,90)

1995
KPL

AIRAM CAMPER LED-LYHTY



- Valonlähde
4x5w cob led,
ei vaihdetta-
vissa
- 1000 lm
- Paristot 4x4D,
ei sis. pak-
kaukseen

(9,95)

10€

ENERGIZER KÄSIVALAISIN 400 lm



ENERGIZER 315 lm OTSALAMPPU

(9,95)

8€
KPL

ACCES TORKKUHUPPARI

- pinkki/valk.
Unicorn
- ruskea/valk.
Teddy



(32,95)

2995

EMAX PAINOPEITTO 9 KG

- Mikrokuitu
- 150 cm



2000

OPTIGYM BOXING TRAINER 1.0 SEINÄNYRKKELYKONE

Seinään asennettava
nyrkkeilykone
Bluetooth-musiikin-
toistolla.

Mukana toimitetaan
nyrkkeilyhanskat,
joten kaikki on
valmiina hauskaan
ja tehokkaaseen
kotiharjoitteluun.

- iskulaskuri ja
9 harjoitusohjelmaa
- Led valot
- Akku 3,7 V 600 mAh
- Helppo asentaa seinään,
mukana tarranauhakiinnitys



59€

PREGO NISKAHIERONTALAITE

Shiatsu delux niska-
hierontalaiteella
voit itse käsitellä
ja rentouttaa
lihaksiasi. Sopii
niin ylä- kuin ala-
vartalonkin hieron-
taan.

Laitteessa myös
infrapunalämmitin,
joka rentouttaa ki-
peytyneitä lihaksia
miellyttävästi.



(79,00)

59€

MUSTANG SAVUSTUSHAKE LEPPÄ • 10 L



450
(4,95)

MUSTANG SYTYTYSPALAT

32 KPL/PKT

- 2-laatu
- ei kerosiinia

(0,95)

050
PKT

EASY COOKING SÄHKÖSAVUSTIN



- Sähkösavustin termostaatilla
- Metallinen rasvakeräysastia
- Ruostumatonta terästä
- Teho max 1100 W

(79,00)

59€

ITÄ-HÄME TALON
TARVIKEKESKUS

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

Tarjoukset voimassa 21.12.2024 asti tai
niin kauan kuin varastuja erää riittää.

Klarna f



PREGO ILMAFRITEERAUS- KEITIN



45€

- Tilavuus 5l
- Teho 1450W
- Säädettävä lämpötila 80-200° C
- 60 min. ajastin

(49,00)

PREGO KENGÄN- KUIVAAJA

- Kuivaaja kahdelle kenkäparille.
- Laitteessa 2 tunnin ajastin ja ylikuumenemissuoja.
- Teho 350 W

32⁵⁰

JONKÖPING AKKULUMILAPIO



Kevyt RLST40D akkulumilapio 40 cm työleveyden ja 6 m heittopituuden kera.

Sopii asfaltti- ja laattapihoille, yhteensopiva Jonköping ja Makitan akkujen kanssa. Akut eivät sisälly pakkaukseen.

129€

(149,-)

TIMCO LUMILINKO

- 5,5HP lumilinko sähköstartilla.
- Itsevetävä
- Puhdistusleveys 56 cm



599€

(699,-)

FINNBEAR PRO 40 LUMIKETJU



22⁹⁰
PKT

- Laadukas, nopeasti ja helposti asennettava lumiketju auton ja mönkijän renkaalle.
- Materiaali kulutusta kestävä TPU
- 4 kpl/pkt

BOSCH 18V AKKUTYÖKALUSETTI



Sis. porakone, hiomakone, kувiosaha, 2 kpl akkuja 2,5Ah, laturi, työkalulaukku

(199,-)

109€

MAKITA AKKUPORAKONESETTI



Sis. akkuporakone, 2Ah akku, akkulaturi ja säilytyslaukku

(99,00)

79€

AEROPRO SF5040RC YHDISTELMÄ- NAULAIN



49€
(59,00)

- Naulat: Ga/18/1,2 mm
- Naulan pituus: 15-50 mm
- Hakaset: 14-40 mm
- Lippaan kapasiteetti: 100 kpl
- Paino: 1,5 kg

BOSCH PIHTISARJA



5€

Sis. Kärkipihdit ja linjapihdit.

(10,00)

LEXXA 3 kW TYÖMAALÄMMITIN



- 3 lämmitys-tehoa
- Lämmitysala: 40 m²
- Säädettävä termostaatti
- Ylikuumenemissuoja
- Liitosjohto ja pistotulppa
- IPX4

29€

LEXXA 2000 W LÄPIVIRTAUSLÄMMITIN



- Säädettävä teho 1000/2000W
- MICA-lämmityselementti
- Termostaatti
- Ylikuumenemissuoja
- Turvakytkin
- Seinä- tai lattia-asennus
- IP24

(39,95)

30€

LEXXA 2000 W LÄPIVIRTAUSLÄMMITIN PUHALTIMELLA



15€

- 220-240V 50/60Hz
- Ylikuumenemissuoja
- Säädettävä termostaatti: 750w / 1250w / 2000w
- Turbopuhallin
- Mitat: 53.5x20x38,5cm

(25,00)

TIMCO • 2,9 kW • PL-79 VALOPETROOLI- LÄMMITIN



99€
(129,-)

- Tankin tilavuus 5,2 l
- Polttoaineen kulutus: 0,25-0,4 l/h
- Lämmitysteho: 2,3-2,9kW 8000-10 000 BTU/tunti
- Toimii: lamppuöljyllä/valopetroolilla

TOLU • 750 ML YLEISPUHDISTUS- AINEET

Aloe vera, tunturin kevät, sitruuna, ruusu&jasmiini



195
KPL

(2,45)

MR. MUSCLE • 250 ML UUNIN- JA GRILLIN PUHDISTAJA



295

(3,50)

KLORINE • 750 ML KLOORI- PUHDISTUS- AINE



150
KPL

PUTKIREISKA • 1L PUTKEN- AVAAJA- LIUOS



250

DUCK • 750 ML WC-PUHDIS- TUSAINE

COASTAL FOREST



195

(2,95)

KINKKUARVONTA!

ARVOMME 2 KPL JUHLAKINKKUJA

(3 KG • pakaste)

Palauta kuponki myymälään viimeistään 16.12.2024 ja osallistut arvontaan!



NIMI: _____

PUH.: _____

Käkisalmi-museo Heinolaan

Karjalaiset purjehtivat Heinolassa vastavirtaan. Kun valtiovalta leikkaa kulttuurin määrärahoja, avaa Käkisalmi-säätiö karjalaisia perinteitä esittelevän Käkisalmi-museon.

Museo on perustettu Heinolan kaupunkiin, koska Käkisalmen evakot ohjattiin sodan jälkeen sijoittumaan juuri Heinolan seudulle. Pian vilkkaat karjalaiset muodostivat Heinolassa enemmistön, ja kaupunki sai taloudellisen ja henkisen piristysruiskeen.

Museolla on tilat torin kulmalla, Heinolan kulttuurikadulla. Kaupunginmuseo on kivenheiton päässä, ja torin toisella laidalla ovat mm. taidemuseo ja Heinolan kesäteatteri. Vieressä saneerataan kirjastoa.

40 vuoden pohdinta

– Idea Käkisalmi-museon perustamisesta esitettiin jo 1980-luvulla käkisalmlaisen tehdaspatruuna **Eino Kollin** suulla. Museoille ei silloin löydetty kotia. Käkisalmi-säätiö on ottanut haasteen vastaan, nyt on oikea aika perustaa kauan odotettu museo. Karjala voi olla viety meiltä lopullisesti, mutta karjalaisuus ei katoa. Haluamme kertoa suomalaisille, ja erityisesti evakkojen perillisille, mitä kaikkea karjalaisuus oli ennen ja mitä se on nyt. Moni evakon jälkeläinen on

todennut, että suvun historia on jäänyt tallentamatta, kertoo Käkisalmi-säätiön hallituksen puheenjohtaja **Kari Kaikkonen**.

– Museon perustaminen lähes tyhjältä pöydältä on ollut sekä taloudellinen että henkinen haaste. Käynnistämiseen olemme saaneet tukea Marjatta ja Eino Kollin säätiöltä. Meillä on vahvaa historiatiemystä ja ymmärrys perinteiden merkityksestä, mikä on ohjannut toimintaamme, Kaikkonen jatkaa.

Verkottuminen apuna

Käkisalmi-säätiö vuokrasi tilat Helmi Säästöpankilta, ja kesän aikana rakennettiin näyttelytilat. Niiden yhteyteen toteutettiin museokahvila ja tila Käkipuodille. Ohessa on myös Käenpesä-lukuhuone, joka toimii varattavana kokoustilana.

– Koska meillä ei ollut tietoa toimivan museon perustamisen vaatimuksista, kysyimme reilusti apua ammattilaisilta. Saimme lämpimän vastaanoton mm. Etelä-Karjalan museolta, joka on Karjalan eteläisten luovutettujen alueiden vastuumuseo. Lisäksi saimme tukea Sodan ja rauhan keskus Muistilta, Lahden museoilta sekä Heinolan kaupunginmuseon johtajalta **Riitta Koskiselta**. Opimme verkostoitumaan museoalan ammattilaisten kanssa, mikä on meille arvokasta. Suurin osa vitriineistäkin on saatu lahjoituksina poiskantohintaan, Kaikkonen kiittää.



Ampialan kartano oli käkisalmlaisten ruoka-aitta ja taiteilijoiden kesäkotina, joka kokosi Suomen eturvien taiteilijoita viettämään vapaa-aikaa Käkisalmissa 1920–30-luvuilla. Tapani Ampiala kotikartanonsa nurkkauksessa Käkisalmi-museossa.

– Digitaalisten palveluiden suunnittelu käynnistyi heti museopäättökseen jälkeen. Toteutuksessa oli mukana puolenkymmentä LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijaa.

Digitaaliset palvelut sisältävät kosketusnäytöt, videotykillä toteutettuja esityksiä sekä museon verkkopalvelut (kakisalmimuseo.fi) ja Facebook-sivut.

– Kokosimme myös museotoimikunnan, johon kutsuimme edustajia yhteistyömuseoista sekä paikallisista perinne- ja kulttuuriryhdyksistä. Toimikunnalle esiteltiin toteutusmalli, johon saatiin myös parannusehdotuksia. Museo-

toimikunta tulee kokoontumaan jatkossa ja käsittelemään museon kehitystä, Kaikkonen lupaa.

– Yksi tärkeä tietopankki on ollut kamarineuvos **Kari-Paavo Kokki**, joka liittyi museotoimikuntaan ja ryhtyi neuvonantajaksemme. Yhteistyömme pohjautuu 40 vuoden ajan kokemuksiin paikallisen museotoiminnan ja kulttuuriasioiden viestinnästä, Kaikkonen muistelee.

Historiallinen esineistö

Käkisalmi-museon esineistön valinnassa Kokki painotti historiallisten esineiden merkitystä museo-

vieraille. Esineiden alkuperän tulee tukea museon perusajatusta.

– Valokuvilla, plansseilla ja digi- viestinnällä on museoissa oma roolinsa, mutta aitoja esineitä esittämällä voidaan tarjota konkreettinen ajankuva katsojalle. Esineiden taustatiedot ovat myös erittäin tärkeitä. Lisäksi niitä tulisi mahdollisuuksien mukaan esitellä oikeassa ympäristössä, kertoo valtakunnallisissa museoissa neuvonantajana toimiva Kari-Paavo Kokki.

Museon perusnäyttely keskittyy Käkisalmen historian esittelyyn vuoteen 1939 saakka. Näyttelyssä kuvataan myös Karjalan kannaksen ja Vuoksen syntyä aikojen alusta. Näyttelyyn sisältyy Keljan taistelun muistonäyttely, joka juhlistaa 27.12. vietettävää Keljan taistelun muistojuhlaa Heinolassa.

Museossa nähdään harvinaisuuksia, kuten Käkisalmen Ampialan kartanosta koottu 1800-luvulta peräisin oleva salin nurkkaus, jossa on säveltäjä **Erkki Melartinin** käyttämä piano. Piano on soittokunnossa Heinolassa toimivan pianovirtittäjä **Imre Kovarin** ansiosta.

Kahvila Käki

Museon kahvilaa, Kahvila Käkeä, pyörittävät huippuammattilaiset: kahvilayrittäjä **Mikko Hallikas** ja keittiömestari **Teemu Parikka**. Kahvilasta löytyy oman leipomon valmistamia herkkuja ja tilaa noin 25–30 hengelle. ■

KOTIPELI



VS



Peliitat, Heinola

Sukika, Suonenjoki

LA 14.12 KLO 17.00

Liput 5 €

**Koululaispassilla, 16 v ja nuoremmat ilmaiseksi.
Ravintolamaailmasta 16.00-16.45 tarjoilut -30 %.**

VERSOWOOD AREENA, Urheilukatu 2, Heinola

*Rati, riti, rallaa, tuli talvi halla...
Iloa talveen!*



**Heinolan Uutiset jakaa
100 pulkkaa**

LA 14.12. klo 11-13

Ladun majalla

(Mustanportinkatu 19,
Parkkipaikka Ravikilla).
1 pulkka / perhe

Majalla myös Heinolan Ladun
järjestämää ohjelmaa,
kts. erillinen ilmoitus tästä
lehdestä

**Heinolan
uutiset**

www.hyvinvointihento.fi

Hento
044 984 0891

muista hyödyntää
etusi ennen vuoden
vaihtumista!

**kokonaisvaltainen
hyvinvointi alkaa täältä**

f Hyvinvointi Hento
hento_hyvinvointi

epassi ednet smartum
pay
Siltakatu 1, Heinola

Kiitokset kuluneesta vuodesta

Hyvää joulua ja uutta vuotta!

GOLF
RAVINTOLA
HARTOLA

Pitopalvelua, ateriapalvelua,
täytekakut, voileipäkakut

Golfravintola Hartola
Kaikulantie 79 • 050 4316 503
Facebook: Golfravintola Hartola
info@pasijoronen.fi

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!

ROADMASTER
L. Keltunen
KAIKKIEEN 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
0400 156 024

KEITTIÖASIAANTUNTIJASI

JUSSI MELKKO

040 541 1070

www.jussi-mellko.com

ILMAINEN SUUNNITTELUPALVELU!!!

RAUTAMYynti HYVINKÄÄLLÄ

Teräsket, palkit, putket, profiilit, kulma-/lattaraudat, myös ruostumattomat sekä alumiinit, joko täysin satunnaista määrämittäisenä. Myös teräs/ruostea- ja alumiini-levyt sekä leikkaukset, jarrut, akselit, akselivälit, Kulutusteräksien ja -alumiinien ja verkkoterät, huulilevyt, kuituvälit, jarrut ja akselitromuaan palvelut: noudot/ vaihtola, ja ajoneuvojen kierrätys (romutustodistukset).

Hyvinkään

kone- ja rautavälitys Oy

Ota yhteyttä: 019 435 135 • hykora@hykora.fi
Kerminkuja 1-3, 05880 Hyvinkää • Av. ark. 8-17, la sulj.
(juhannuksesta elokuun alkuun lauantait suljettu, heinäkuussa avoimna 8-16)

Louhintaurakointi JUHA TÄHKÄNEN

toivottaa asiakkailleen
Hyvää Joulua!

JÄRVISEN LIIKENNE OY

Toivottaa matkustajilleen Hyvää Joulua!

Sysmäntie 17, 19700 Sysmä
Puh. 03-7172 651
www.jarvisenliikenne.fi • jarvisen.liikenne@saunalahti.fi

Setlementin joulunaika

Ti 24.12. klo 14-18 Yhteisöllinen joulunvietto HeiMossa

Ma 30.12. klo 13-16 SPR:n joulukahvila HeiMossa

Tapahtumat ovat maksuttomia ja kaikille avoimia.
HeiMo sijaitsee osoitteessa Kaivokatu 14, Heinola.

Kämmen-hävikkiruokajakelun poikkeukset:

- Ma 23.12. klo 9-10 (ei jakoa 24.12.)
- Ti 31.12. klo 9-10 (ei jakoa 1.1.)

Kämmen sijaitsee osoitteessa Konsulinkatu 6, Heinola.

Rauhaisaa joulua kaikille!



Joululounaat Jyränkölän ravintoloissa

Kesti
KAHVILA-RAVINTOLA

Siltakatu 11

ma 16.12.

klo 11.00-14.00

Hinta 24,50€

Eläkeläiset 19 €

Lapset 6-12-v. 10 €

Lapset 1-5-v. 1 € / ikävuosi

KYMENKARTANO

Konsulinkatu 2

ti-to 17.-19.12.

klo 11.00-14.00

Hinta 24,50€

Eläkeläiset 19 €

Lapset 6-12-v. 10 €

Lapset 1-5-v. 1 € / ikävuosi

Katso menut:

jyrankola.fi/ravintolat

Jyränkölän Setlementti
ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

Heinolan Latu

Ladun perinteiset

PIKKUJOULOT jäsenille

ke 11.12. klo 18

Heinolan Latumajalla

(Mustanportinkatu 19)

Ohjelmassa: puuroa, kahvia/glögiä,
yhteislaulua ja rattoisaa yhdessäoloa

Jouluinen laavuhartaus

Tähtinemen laavulla

su 15.12.2024 klo 16

La 14.12. klo 11-13

TONTTUPOLKU

Latumajalla

Tarjolla mehua ja joulupiparia.

PULKKIEN JAKO!

• 100 ensimmäiselle

• yhteistyössä

Heinolan Uutiset!

Kaikki tervetuloa mukaan.

 **HEINOLAN SEURAKUNTA**



Uudenlainen asumismuoto erityisryhmille

Heinolalainen Jyränkölän Setlementti on aloittamassa ensimmäisenä toimijana Päijät-Hämeessä uudenlaisista yhteisöllistä asumista vammaisille.

JUSSI VARJO HU

Yhteisöllinen asuminen on esteetöntä asumista turvallisesa ympäristössä. Asumismuodossa asukkaalla on oma huone, johon hän on tehnyt vuokrasopimuksen. Kyseinen asumismuoto on tuttu ikääntyneille tarjottavissa palveluissa, mutta nyt palvelua ollaan aloittamassa myös vammaisille räätälöitynä.

– Hyvinvointialue myöntää asukkaalle paikan yhteisöllisessä asumisessa palvelutarpeen arvioinnin pohjalta. Yhteisölliseen asumiseen kuuluu sosiaalista kanssakäymistä edistävää toimintaa. Yhteisöllistä asumista järjestetään iäkkäille, kehitysvammaisille ja vammaisille sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Konsulinkadun viisipaikkaiseen yhteisöön on suunniteltu vammaispalveluiden yhteisöllistä asumista, kertoo Jyränkölän Setlementin hoivapalvelujohtaja **Sirkku Taskinen**.

– Yhteisöllistä asumista vaikea vammaisille henkilöille ei ole tällä hetkellä hyvinvointialueella muilla palveluntuottajilla. Kehitysvam-



Kirsi Sauvala

Yhteisöllisessä asumisessa korostuu asukkaalle omaa toimintaa tukeva hoitotyö.

maisille henkilöille taasen yhteisöllistä asumista on tarjolla hyvinvointialueella jonkin verran, kertoo palveluesimies **Janne Utriainen** Päijät-Hämeen hyvinvointialueelta.

VAMMAISTEN ASUMISPALVELUT voidaan järjestää joko palveluasumisenä omaan kotiin tai asumisyksikössä.

– Omaan kotiin asumisen tuen palvelut voidaan järjestää esimerkiksi kotihoidon ja henkilökohtaisen avun palvelujen turvin. Vaikeavammaisten asumisen tuki asumisyksikössä on ollut pääosin ympärivuorokautista palvelua, Utriainen lisää ja jatkaa:

– Kaikki asumisyksiköissä tukea saavat vaikeavammaiset eivät kui-

tenkaan tarvitse yöaikaista tukea, jolloin yhteisöllinen asuminen on hyvä vaihtoehto järjestää asumisen tuki.

Yhteisöllisessä asumisessa korostuu sosiaalinen kanssakäyminen ja asukkaalle omaa toimintaa tukeva hoitotyö.

– Vammaispalveluiden yhteisöllisen asumisen asiakkaiden kanssa

hoitajan työ on enemmän ohjaavaa ja asiakkaan omaa toimintaa tukevaa. Hoitajat voivat esimerkiksi ohjata ruoanlaitossa, pyykin pesussa ja auttaa muissa arkisissa askareissa. Lisäksi asiakasta voidaan tukea esimerkiksi harrasteiden ja mielenkiinnon kohteiden pariin ohjautumisessa, kertoo Saarnikodin tiimivastaava **Päivi Virtanen** Jyränkölän Setlementistä.

JYRÄNKÖLÄÄN TULEVA 5-paikkainen yksikkö remontoidaan entisiin ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen tiloihin hyvien ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksien lähelle keskustan ja vesistön tuntumaan.

– Tavoitteena on, että tilat olisivat valmiit ja remontoituvat vuoden 2025 alkuun mennessä, Virtanen kertoo.

Sirkku Taskisen mukaan uudella yksiköllä ei ole varsinaisia henkilökohtaisia tukia.

– Jyränkölän henkilökunnalla on jo osaamista ja kokemusta myös vammaispalveluiden asiakkaista. Lähinnä teemme oman henkilöstön uudelleen organisoitua sitten, kun asukkaita saadaan.

KOHDERYHMÄKSI ON ajateltu nuoria aikuisia.

– Suunnitteluun on otettu mukaan nuoria asiakkaita, jotka ovat saaneet tuoda esiin toiveitaan ja ideoitaan tulevaan yhteisölliseen asumiseen. Rakennamme toiminnasta heidän näköistään, Virtanen lisää. ■

Sponsorina Peliitoissa – ”Päivääkään en ole katunut”

Kilpajääkiekossa sponsoroiminen on oleellinen osa seurojen toimintaa. Pelillä lipputuloilla ei seuraa pystytäkään tänä päivänä pyörittämään. Myös Heinolan Peliittojen toiminta on sponsorirahasta riippuvainen.

Metsänhoito Lehtinen Ay on ollut tukemassa Peliittoja jo useamman vuoden ajan. Yrityksen toimintaa pyörittävä **Jouni Lehtinen** kertoo oman tarinansa siitä, kuinka ajautui jääkiekkoseuran sponsoriksi. Tarina ei ole ihan tavallisimmasta päästä.

– Se oli muistaakseni vuosi 2018, ja minulle tuli jokin vimmia, että täytyy ottaa Peliittoihin yhteyttä ja kysyä voitaisiinko tehdä jonkinlainen yhteistyösopimus. Minä ongin Peliittojen nettisivuilta myyntimiehenä olleen **Ikosen Ollin** numeron ja soitin kysyäkseen pääseekö mukaan. Olli teki hyvän tarjouksen kolmimetrisestä laitamainoksesta.

Peliittojen taustajoukkoon taloudellisen tuen lisäksi myös fyysisellä panoksella mukaan hypännyt Lehtinen on ollut valintaansa tyy-

tyväinen. Intoa ei ole lannistanut edes Mestiksessä pelanneen joukkueen konkurssi, jonka jälkeen toiminta alkoi kesällä 2023 uusilla pohjilla II-divisioonasta.

– Päivääkään en ole katunut, vaikka tässä oli Peliittojen konkurssikin välissä. Oikeastaan entistä enemmän kiinnostaa olla yhtenä pienenä osana taustajoukoissa.

Yrityksillä voi olla monenlaisia tarpeita ja ajatuksia lähtiessään tukemaan urheiluseuraa rahallisesti.

– Olen miettinyt, että on monenlaisia lähtökohtia firmoilla, miksi ne lähtee mukaan. On sellaisia, jotka haluavat vain tukea ja sitten on sellaisia, jotka saavat suoraan hyötyä esimerkiksi asiakasvirtojen mukana. Mutta itselläni oli mielessä se, että halusin jo silloin näkyvyyttä ja oman firman imagon nostoa.

Syventyneestä yhteistyöstä joukkueen kanssa on ollut molemminpuolista hyötyä. Lehtisellä on ollut myös tarjota työpaikkoja joukkueessa pelaaville pelaajille. Pelaajan näkökulmasta asia on iso, sillä elantoa ei lajin harrastamisesta II-divisioonatasolla saa. Vastaavasti yritys saa fyysisiin töihin pystyvää työvoimaa.

– Peliitoista on ollut viime syksynä **Remy Pennanen, Waltteri Virtanen, Eemil Suvanto**, ja



Kiia Rha

Joona Karjalainenkin on ollut raivaussahan varressa. On saanut sitten myös työllistääkin jonkin verran näitä pelaajia, ja se on tietysti mielenkiintoista, että pääsee lähemmäs joukkuetta sponsorikin sitä kautta.

Tukijoita Peliitoilla on riittänyt niin hyvinä kuin vaikeinkin aikoina. Lehtinen näkee, että heinolalaisilla on vahvat sieten paikalliseen joukkueeseen.

– Heinolan kansan ja yrittäjien syvistä riveistä löytyy sellainen halu tukea Peliittoja. Sitähän on tehty vuosikymmeniä, kuten jäähäl-

lin seinillä vuosikymmeniä olleista kuvistakin näkee, niin täällä on perinteitä siihen ja tuntuu, että se jatkuu.

– Yrittäjiä on ollut aika laajallakin rintamalla mukana ja kuten itsekin olen sanonut, että päivääkään en ole katunut. Tuskin moni muukaan on katunut lähtiessään tukemaan tällaista toimintaa mikä on yhteiskunnan yksi tukipilareista eli liikunnan ja urheilun tukeminen.

Peliittojen edesottamuksia Lehtinen seuraa tiiviisti. Peliittojen pelit ajavat jopa NHL-pelien edelle.

– Ei tule enää NHL:ää seurattua,

kun **Rautaliiga** (II-divisioona) on niin mielenkiintoinen sarja, ja kylähän Peliitoilla on kaikki mahdollisuudet voittaa tämä lohko. Tietysti niissä kevään ratkaisupeleissä pitää onnistua, että raaka ja nopea päätös tulee tällä sarjalle, viittaa Lehtinen keväällä käytäviin lyhyisiin kahdesta voitosta poikki pelattaviin pudotuspeleihin.

– Ja sitten on Peliittojen U20, nuorten joukkue, joka periaatteessa pelaa Heinolan Edustuskiekon Tuki Ry:n alaisuudessa ja kulkee voitosta voittoon. Todella mielenkiintoista seurata myös heitä. ■

PUUHASIVU

Puuhasivun tehtävät kokosi
Olli Laakso.



Etsi eroavuudet

Vieressä on kaksi lähes identtistä talvikuvaa. Kuviin on kuitenkin kätkeyty **seitsemän eroavuutta**.

Löydätkö ne kaikki?

7

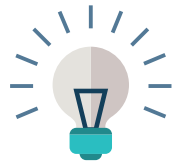
SUDOKUT

1

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

2

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



Ratkaisut
löytyvät jo
seuraavalta
aukeamalta!



ENSI-ILTA 22.1.2025

Niskavuoren Heta

Täyden tunteen teatteria

Hella Wuolijoki - Mikko Roiha

Psst! Muista myös joulun lahjakortit!
Lippumyymälä avoinna ti-pe klo 11-17, Iktliput@lahti.fi
p. 0600 30 5757 (1,53 € /min+pvm)
lahdenkaupunginteatteri.fi TAI lippu.fi



KOOTUT KOHTAAMISET 11.12.2024–22.1.2025

Kunta	Ajankohta	Tapahtuma	Sijainti	Lisätietoja	
Hartola	15.12.	Kauneimmat Joululaulut	Hartolan kirkko, Keskustie 55	Klo 18.00	
	20.12.	Jouluvaellus	Lähtö: Kivimaan puisto, Kirkkotie 4	Klo 17.30–19.30	
	24.12.	Jouluaaton perheiden jumalanpalvelus	Hartolan kirkko, Keskustie 55	Klo 15.00	
	24.12.	Jouluyön messu	Hartolan kirkko, Keskustie 55	Klo 23.00	
Heinola	12.12.	HeiMon Puuropäivä, ohjelmaa klo 11 alkaen. Neulakahvila klo 17–20.	HeiMo-kahvila, Kaivokatu 14	Joulupuuroa tarjolla klo 11 alkaen • 3€/annos	
	12.12.	Vierumäen kylän puurojuhla	Vierumäen Aavehalli, Veljespolku 3	Klo 18.00–19.30	
	13.12.	Heinolan Lintutarhan Ystävät ry:n joulutapahtuma	Heinolan lintuhoitola, A. F. Aironkatu 3	Ilmainen (vapaaehtoinen maksu lintujen hyväksi) • klo 17.00–19.00	
	13.–15.12.	Oi Joulupuuh -katunäytelmä	Alkaa WPK-talolta, Kymenkartanonkatu 2	Ilmaislippuja Kukkakauppa Memorosasta, Kauppakatu 8	
	14.12.	Vierumäen jouluperheliikkari	Vierumäen koulun Sali, Tupamäentie 1	Ilmainen	
	14.12.	Wanhan ajan joulu	WPK-talon sisäpiha, Kymenkartanonkatu 2	Klo 10.00–13.00	
	14.12.	Joulurauhan julistus metsän eläimille	Heinolan torilla	Klo 12.00	
	14.12.	Lasten pikkujoulu	Ravintola Tukkiätkä, Kauppakatu 13	Liput: Lapset 5 €, aikuiset ilmaiseksi	
	14.12.	Peliitat–SuKiKa	Versowood-areena, Urheilukatu 2	Klo 17.00	
	15.12.	Heinolan Voimisteluseuran joulunäytös	Kailas-talo, Vahlmaninkatu 2	Aikuisilta 10 €, lapset veloituksetta • Klo 13.00–14.00	
	19.12.	Kauneimmat Joululaulut	Heinolan kirkko, Siltakatu 18	Klo 18.00	
	21.12.	SB Heinola – Kyljykset	Kailas-talo, Vahlmaninkatu 2	klo 17.00	
	21.12.	CALLA-yhtyeen joulukonsertti	Heinolan kirkko, Siltakatu 18	Klo 17.00 • Ohjelma 10 €, kannatusmaksu 20 € (sis. käsiohjelman)	
	24.12.	Jouluaaton perhehartaus	Heinolan kirkko, Siltakatu 18	Klo 13.00	
	24.12.	Jouluyön messu	Heinolan kirkko, Siltakatu 18	Klo 23.00	
	4.1.	Peliitat–Pelikaanit	Versowood-areena, Urheilukatu 2	Klo 17.00	
	6.1.	Loppiaiskonsertti	Heinolan kirkko, Siltakatu 18	Klo 16.00	
	7.1.	Heinolan kansalaisopiston kevätlukukausi alkaa	Heinolan kansalaisopiston tilat	Ilmoittaudu hyvissä ajoin kursseille mukaan osoitteessa: uusi.opistopalvelut.fi/heinola	
	7.1. ➔	Karaoke tiistaisin 7.1. alkaen	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Klo 18.00–20.00 • Vapaa pääsy	
	23.1.	Neulekahvila	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Klo 17.00–20.00 • Vapaa pääsy	
	25.1.	Peliitat–Urho	Versowood-areena, Urheilukatu 2	Klo 17.00	
	26.1.	Tähtimessut – hyvinvointia ja elämäniloa!	WPK-talo, Kymenkartanonkatu 2	Klo 12.00–16.00 • Vapaa pääsy	
	Lahti	13.12.	All Female Panel • Pikkujoulushow!	Teatteri Vanha Juko, Rautatienkatu 13	Klo 18 ja 21 • Lippu.fi
		14.12.	Pelicans–HPK	Isku-Areena, Svinhufvudinkatu 29	Klo 17.00
		18.12.	SINFONIA LAHTI: LUMIUKKO-elokuvakonsertti	Sibeliustalo, Ankkurikatu 7	Klo 17 ja 19 • Lippu.fi
		18.12.	Pelicans–Saipa	Isku-Areena, Svinhufvudinkatu 29	Klo 18.30
		20.12.	Pelicans–TPS	Isku-Areena, Svinhufvudinkatu 29	Klo 18.30
21.12.		Sanni	Möysän Musaklubi, Hämeenkatu 16.	Showtime klo 21.30	
21.12.		Show Must Go On – Music by Queen	Sibeliustalo pääsali, Ankkurikatu 7	Klo 18.00 • Lippu.fi	
21.12.		Joulupukin Kuumalinja K-18 • Jouluihin musiikkalikomedia	Lahden konserttitalo Felix Krohn -sali, Sibeliuksenkatu 8	Klo 18.00 • Lippu.fi	
23.12.		Jouluyö-konsertti	Lahden Ristinkirkko, Kirkkokatu 4	Klo 20 • Liput 25 € Sokoksen Lipunmyynnistä sekä tuntia ennen ovelta.	
30.12.		Pelicans–Tappara	Isku-Areena, Svinhufvudinkatu 29	Klo 18.30	
3.1.		Pelicans–HIFK	Isku-Areena, Svinhufvudinkatu 29	Klo 18.30	
8.1.	Pelicans–Lukko	Isku-Areena, Svinhufvudinkatu 29	Klo 18.30		
Pertunmaa	12.12.	Lucia-juhla	Pertunmaan kirkko, Kirkkotie 2 a	Klo 17.00 • Vapaa pääsy	
	14.12.	Joulumyyjäiset	Pertunmaan kunnantalo, Pertuntie 14	Klo 10.00–13.00	
	15.12.	Kauneimmat joululaulut	Pertunmaan kirkko, Kirkkotie 2 a	Klo 16.00	
	24.12.	Aattohartaus	Pertunmaan kirkko, Kirkkotie 2 a	Klo 16.00	
Sysmä	15.12.	Pakkasyö Yhdeksi -rakkausduon joulukonsertti	Sysmän Pyhän Olavin kirkko, Kirkkokuja 1	Klo 17.00 • Ohjelma 10 €	
	22.12.	Kamarikuorojen joulu	Sysmän Pyhän Olavin kirkko, Kirkkokuja 1	Klo 18.00 • Ohjelma 10 €	
	24.12.	Jouluaaton jumalanpalvelus	Sysmän Pyhän Olavin kirkko, Kirkkokuja 1	Klo 15.00	

Muutokset mahdollisia.

Varma näkijä
0700-510 10
hinta 2,23 € / min + pvm

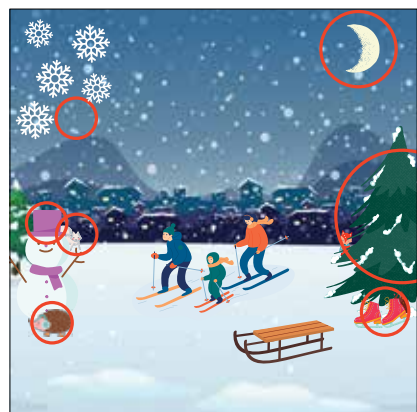
Heinolan
uutiset
Seuraava lehti ilmestyy keskiviikkona 21.1.2025
Varaa paikkasi ajoissa!
Marko Latvanen, 0400 777 717
marko.latvanen@heinolanuutiset.fi

Varoitus!
Tässä lehdessä ilmoittamalla myyntisi voi ampaista hurjaan kasvuun. Uskallatko kokeilla?
Ota yhteyttä:
marko.latvanen@heinolanuutiset.fi
Puh. 0400 777 717

Verhoomo
Jyrki Nurmisto
Ammattitaidolla laatua vuodesta 1985
Puistolantie 2 • Heinola
0500 530 043
jyrki.nurmisto@verhoomo.com

RATKAISUT

Tämän lehden ratkaisut:



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

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

OSTETAAN

Ostetaan autoja
kaikki merkit ja mallit huomioidaan.
Katsastamattomat ja pienivikaiset. Loppuvelan lunastus.
p. 040 256 1317



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.

TALVISODAN Er. P 6 MUISTOJUHLA HEINOLASSA

Perjantaina 27.12.2024
klo 14.00 Jyränkölän
juhlasalissa • Siltakatu 11, Heinola
Tumma puku ja kunniamerkit

Keljan Taistelun 27.12.1939 teemanäyttely
Käkisalmi-museossa, Kauppakatu 9



Käkisalmi-säätiö

Lähetä hyvä juttu
tai juttuvinkki:

toimitus@heinolanuutiset.fi

HEI, MAINOSTAJA!

Seuraava lehti ilmestyy keskiviikkona 22.1.

Ota yhteyttä myyntiin ja
varaa paikkasi ajoissa!

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

Jakelumäärä vähintään 16 000 kpl
Suomen Suoramainonta jakaa 7 500 kpl Heinolaan.

Jaossa myös telinejakelupisteissä:

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

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

Heinolan
uutiset

NRO	ILMESTYY	AINEISTOT
1/25	ke 22.1.	ma 13.1.
2/25	ke 19.2.	ma 10.2.
3/25	ke 19.3.	ma 10.3.

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

KÄDENTAITAJIEN Elämyspuoti

KÄSINTEHDYT TUOTTEET | KUDONTA | NÄYTTELYT

Tervetuloa
meille!

Ma-Pe 10-17, La 10-14
Savontie 12, Heinola, 044 9752453
Avoinna ennen joulua myös su 12-16
www.elamyspuoti.fi Elamyspuoti

Tervetuloa meille valitsemaan
käsintehtyjä lahjoja ja tukemaan
lähiseudun kädentaiteita!



Avoinna ennen joulua myös
sunnuntaisin klo 12-16.
(24.-26.12. ja 31.12. suljettu)

Toivotamme
kaikille lukijoillemme
rauhallista joulun aikaa!

Vuokralle tarjotaan!

Katinkulta (vko 2)
Lomahuoneisto
ajalle 3.-10.1.2025
Tilat 4-6 hengelle, täysi varustelu
Vuokra 550,-/vko/huoneisto

Sisältää:
• 14 kylpylökäyntiä
• Iinavaatteet ja loppusiivous

Ps. Vuokraa 2 vierekkäistä huoneistoa!
Hinta yhdessä 1000 e/vko



Vierumäki, Golf Resort
Huoneisto 92 m² (vko 6)
Loma-aika 31.1.-7.2.2025
Aivan uuden kylpylän vieressä!
Koko viikko 650,-

Ota yhteyttä!

Puh. 044 335 3852 | marko@jalemala.fi
www.jalemala.fi

Jale
Mala

Kunta- ja aluevaalit lähestyvät!

Ehdokas! Vaali-ilmoitusten varaus on alkanut, ole
ajoissa liikkeellä ja varmista näkyvyys vaaleissa nyt.

Varaa ilmoituspaikkasi:

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

Heinolan
uutiset



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

Hyvän palvelun
hammaslaboratorio
Heinolassa!

Taksi Priima Oy

TAKSI

Turvallista ja luotettavaa taksipalvelua Heinolassa

- Mika 044 984 9425
- Markku 050 364 0051



Myös KELA- ja
HYKY-kyydit

JOULU – JUHLISTA JALLOIN!

- Vuoden tärkein juhla on pian käsillä. K-Citymarketin lihamestarit ovat jälleen valmistautuneet jouluun huolella kattamalla Sinulle runsaat valikoimat joulukinkkuja sekä joulukalkkunoita tarjolle.
- Valikoimistamme löydät kinkun joka tarpeeseen – 1,5 kilon luuttomasta juhlakinkusta aina 10–12 kilon perinteiseen joulukinkkuun saakka.
- Kaikki joulukinkkumme ovat suomalaisia harmaasuolattuja ja parhailta toimittajiltamme (HK, Atria, Snellman, Tamminen, Kivikylä).
- Voit valita joko pakastetun harmaasuolatun tai tuoresuolatun joulukinkun. Pakastekinkut ovat olleet myynnissä jo Pyhäinpäiviäviikosta asti. Tuoresuolatut saapuvat myyntiin PE 13.12. alkaen.
- Tuoresuolatut kalkkunat, kalkkunafileet ja fileerullat ovat myynnissä MA 16.12. alkaen.

TERVETULOA VALITSEMAAN JOULUPÖYDÄN LIHAHERKUT PARHAISTA VALIKOIMISTAMME!

PAKASTETUT, SUOMALAISET, HARMAASUOLATUT JOULUKINKUT

HK/ATRIA JUHLAKINKUT

- potkalla, n. 7 kg

HK PERINTEINEN JOULUKINKKU

- n. 10–12 kg

HK/ATRIA LUUTTOMAT JOULUKINKUT

- n. 5–6 kg

HK/ATRIA MESTARIN LUUTTOMAT JUHLAKINKUT

- n. 2,5–4 kg

HK PIENI LUUTON JUHLAKINKKU

- n. 2,7 kg

SNELLMAN MAATIAISPORSAAN LUUTTOMAT JUHLAKINKUT

- n. 1,5–3 kg

TUORESUOLATUT SUOMALAISET JOULUKINKUT

TUORESUOLATUT JUHLAKINKUT

- n. 6–7 kg
- HK, Tamminen, Kivikylä

TUORESUOLATUT LUUTTOMAT JUHLAKINKUT

- HK n. 5–6 kg
- Snellman n. 1,5–6 kg
- Kivikylä n. 2–8 kg
- Tamminen n. 3–4 kg

TUORESUOLATTU A LA TAMMINEN

- luuton n. 5–6 kg

TUORESUOLATUT HK MESTARIN KINKUT

- luuton n. 2,5–4 kg

TUORESUOLATUT JOULU- KALKKUNAT JA -KANA

SAVUHOVI KALKKUNAFILEE

- n. 1,2 kg

SAVUHOVI KALKKUNA, JUHLARULLA

- n. 2 kg

KARINIEMI KALKKUNA, FILEERULLA

- 1 kg

ATRIA JOULUKANA

- n. 1,7 kg

TERVETULOA JOULUOSTOKSILLE PALVELEVAAN KAUPPAAN!

HEINOLA

Hevossaarentie 1, puh. 0105385600

MA-PE 8-21

LA-SU 8-20

HEINOLAN KANSALAI SOPISTO

Opinto-ohjelma **kevät 2025**

Kädentaidot

Musiikki

Liikunta

Kielet

Kuvataide

ATK

Jyränkölän
Setlementti

ILMOITTAUTUMINEN

ILMOITTAUDU kevään kursseille:

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

Puhelimitse --> 044 797 2400

2.-31.1.2025

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

Asiakaspalvelussa, HeiMo, Kaivokatu 14

2.-31.1.2025

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

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

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

Kansalaisopiston kevätlukukausi

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

Ajantasaiset aukioloajat ja muut ajankohtaiset asiat löydät nettisivuiltamme osoitteesta jyrankola.fi.



uusi.opistopalvelut.fi/heinola



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 kevät 2025

Julkaisija: Heinolan kansalaisopisto / Jyränkölän Setlementti ry

Taitto: Jussi Varjo

Paino: Sanoma Manu, Tampere

Jakelu: Heinolan Uutiset-lehden välissä postitse ja telinejakelussa

Kuvitus: 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 tarvitset 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 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. Vapaamuutoiseen 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

Työntajaetuudet ovat henkilökohtaisia eikä niillä voi maksaa perheenjäsenten kursseja. Huomioithan myös, että työnantajan tarjoamilla etuuksilla ei voi maksaa ruokakursseja, matkoja/retkiä, korttikoulutuksia eikä materiaalmaksuja. **Jos kurssi peruuntuu, emme palauta 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 siirämme 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 lähiopetuksen 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 tilavuorojen peruuntumisista. Opetuskerran peruuntumisesta ilmoitamme mahdollisuuksien mukaan opiskelijoille tekstiviestillä. Yhden opetuskerran peruuntuminen ei oikeuta kurssimaksun alennukseen. Korvaava opetuskerta voidaan pitää muuna aikana tai muussa tilassa kuin normaali opetuskerta. Noudatamme opetustoiminnassa viranomaissuosituksia ja ohjeita.

TIEDOTTAMINEN

Kursseista ei lähetetä ilmoittautuneille erillistä kutsua ennen kurssin alkua. Opistosta otetaan yhteyttä 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 $\frac{3}{4}$ oppitunneista. Tutkintotodistukset ovat ao. tutkintovaatimusten mukaisia. Aikaisempien vuosien kurssitodistuksista perimme 10 €.

Käsitlemme henkilötietojasi luottamuksellisesti. Heinolan kansalaisopiston henkilökäsitelystä 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:

jyrankola.fi/koulutus/osaamisperusteisuus

PYSY AJAN TASALLA!

Tilaa uutiskirjeemme ja seuraa meitä sosiaalisessa mediassa.

jyrankola.fi/yhteystiedot/tilaa-utiskirje
[facebook.com/heinolankansalaisopisto](https://www.facebook.com/heinolankansalaisopisto)
[instagram.com/heinolankansalaisopisto](https://www.instagram.com/heinolankansalaisopisto)



VASTUULLISUUSOHJELMA

Ympäristöstä ja ihmisistä huolehtiminen vaatii meiltä kaikilta tekoja. Olemme Jyränkölässä tehneet järjestelmällistä vastuullisuustyötä ja saaneet Heinolan kansalaisopistolle Okka-säätiön myöntämän Kestävän kehityksen sertifiointin 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.

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

- Kiinteistöömme 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 ilmastonmuutoksen 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

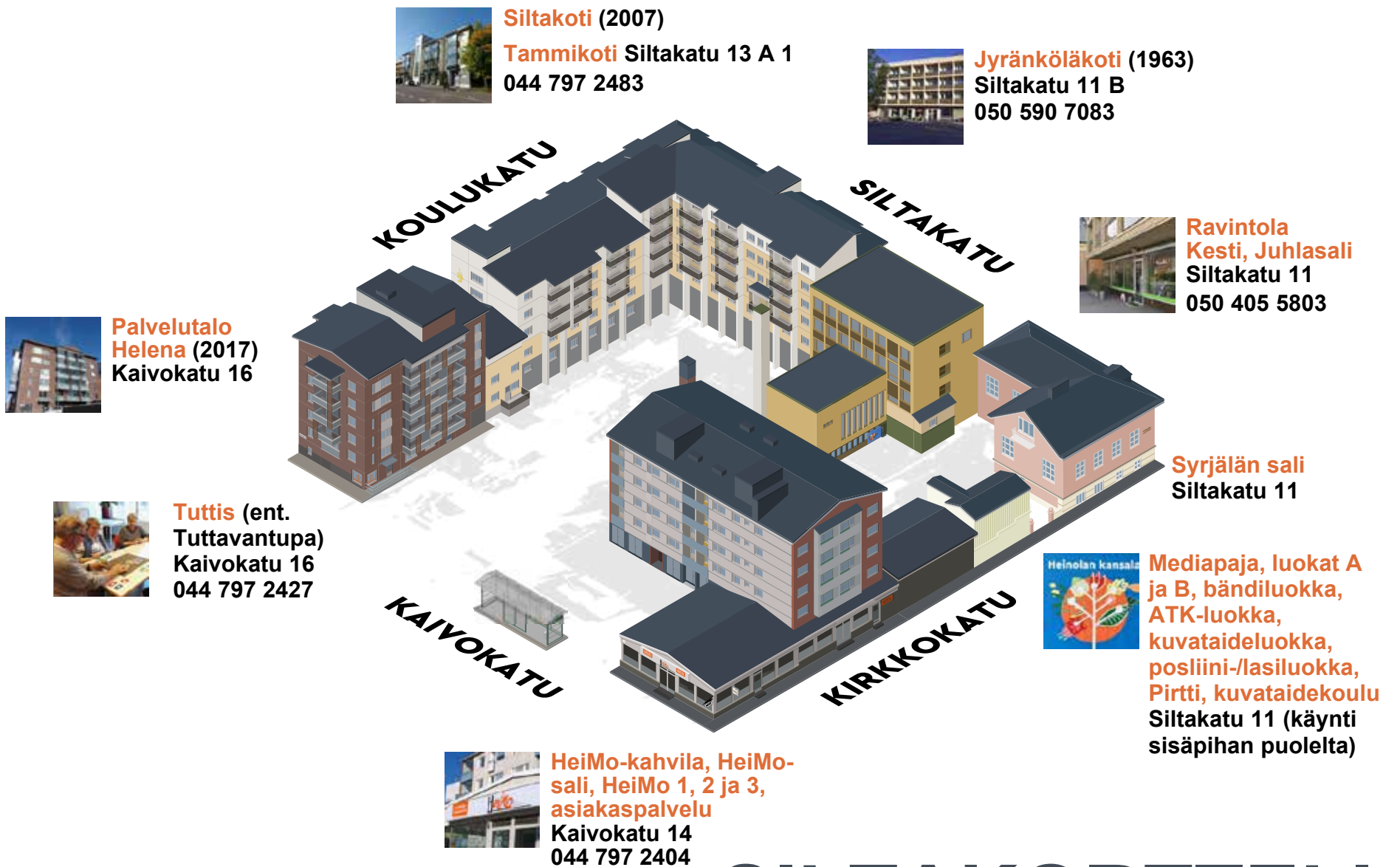
- Suosimme hankinnoissa kestäviä tuotteita, joista monet ovat kierrätettyjä.
- Huollamme kaikkea omaisuuttamme, koska haluamme pidentää tuotteiden elinkaarta.
- Käytämme vain ympäristösertifioituja puhdistusaineita ja vähennämme pakkausjätettä ympäristövastuullisilla hankinnoilla.
- Rohkaisemme ja opastamme 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 ruokavaliioihin sopivia vaihtoehtoja.
- Suosimme kasviperäisiä tuotteita sekä kestävästi kalastettuja kaloja.
- Vähennämme järjestelmällisesti kertakäyttöastioiden ja yksittäispakkujen tuotteiden käyttöä.
- Etsimme jatkuvasti keinoja minimoida hävikkiä ravintoloissamme.

Tutustu
vastuullisuustyöhömmme:
jyrankola.fi/vastuullisuus

TOIMIPAIKKAMME



SILTAKORTTELI



KONSULINKATU

LUENNOT JA TILAISUUDET

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

HEINOLAA 40 VUODEN SILMIN

10.2.25 ma 13.00–14.30

Juhlasali

Matti Kauppinen,
erityisasiantuntija
Neljäkymmentä vuotta heinolalai-
sena. Joku pysyy, joku muuttuu.
Luennoilla Matti valottaa Heinolan
kehityskulkuja eri kanteilta.
Matti Kauppinen teki pitkän ja
ansioikkaan työuran Suomen ur-
heiluoopistossa ja Haaga-Helian
ammattikorkeakoulussa, hän jäi
eläkkeelle helmikuussa 2024.
Kauppinen on innokas urheilu- ja
musiikkimies.

LIKEHÄIRIÖSAIRAUDET

10.3.25 ma 13.00–15.00

Juhlasali

Osmo Pammo, neurologi
Liikehäiriösaairaudet ovat neuro-
logisia sairauksia, jotka nimensä
mukaisesti aiheuttavat erilaisia
liikehäiriöitä, kuten vapinaa, pak-
koliikkeitä, jäykkyyttä, vaikeuksia
liikkeiden hallinnassa ja tasapai-
no-ongelmia. Liikehäiriösaairauk-
sia on monia hyvin erilaisia ja eri
tavoin ilmeneviä.
Tietotapahtumassa esittäytyy
Liikehäiriösaairauksien liitto ja Päi-
jät-Hämeen eri alojen yhdistykset
esittelevät omaa toimintaansa.
Tapahtumassa on maksuton kah-
vitarjoilu!

LUOVUUS LENTOON, näyttely Heinolan Lintuhoitolassa

5.–30.3.25 Heinolan Lintuhoitola
Esillä lukuvuoden aikana Susanna
Judinin taideryhmissä valmistu-
neita oppilastöitä.
Näyttely on avoinna Heinolan
Lintuhoitolassa, A.F. Airon katu 3
Heinola
5.–30.3. ma-to klo 10-16 ja pe-su
klo 10-14.

HEIMOSSA TAPAHTUU

Maksuttomia tapahtumia, joihin
ei tarvitse ilmoittautua ennak-
koon. HeiMo sijaitsee osoitteessa
kaivokatu 14.

KARAOKE

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

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
virkkaus, joko keskeneräinen tai
uusi.

Jos sinulla on mielenkiintoisia
neulelehtiä tai – kirjoja, niin ota
mukaan, jotta muutkin pääsevät
nauttimaan niistä.

MAMA'S CAFE

13.1.–14.4.25 Ma 16.00–18.00

Äitien ja lasten yhteinen rento
alkuillan hetki, jonka teemat vaih-
televat rentoutusharjoituksista
kaupunkiretkiin ja leivontaan.
Mama's cafe on avoin kaikenikäi-
sille.

JUTELLAAN SUOMEKSI

9.1., 6.2., 6.3., 3.4. ja 24.4.

To 17.00–18.30 HeiMo sali

Tule jutustelemaan HeiMoon suomen
kielellä.

KOKEMUKSIA PUNAISEN RISTIN KANSAINVÄLISESTÄ TYÖSTÄ

12.2.25 Ke 18.00–19.30

Leena Railimo-Saareksen oma-
kohtaisia kokemuksia ja muistoja
maailmalta. Kuvia ja tarinoita
työskentelystä Punaisen Ristin
tehtävissä neljän vuosikymmenen
aikana.

DEATH CAFE

19.3.25 Ke 17.00–18.30

Kuoleman kahvilassa vapaamu-
toista keskustelua kuolemasta ja
siihen liittyvistä ajatuksista.
Mitä kuolema on ja miten me koh-
taamme sen?
Tule keskustelemaan mieltä as-
karruttavista kysymyksistä.
Kahvi ja pulla 4 €.

HEIMO-ILTA: FILIPPIINIT

9.4.25 Ke 18.00–19.30

Heinolaan muuttaneet filippii-
niläiset kutsuvat teidät mukaan
tutustumaan filippiiniläiseen kult-
tuuriin ja ihmisiin. Tervetuloa!

INTOHIMOSTA TUOKSUIHIN

12.4.25 La klo 14.00–16.30

Tule viettämään rento iltapäivä
tuoksujen äärellä Suomen ainoan
parfymöörin Max Perttulan kans-
sa!
Iltapäivän aikana kuulemme mm:
- Maxin tarinan, millaista on työ
parfymöörinä, miksi hän on Suo-
men ainoa lajissaan
- Mitä kuuluu tuoksutuotantoon
tänään, Max Joacim Cosmetics Oy
on Suomen ainut hienoparfyyne-
ja kehittävä ja valmistava yritys
- Millainen on tuoksujen syntypro-
sessi
Esittelyssä muutamia eri tyyppisiä
tuoksujia, kuten Heinola-tuoksu
ym.
Tilaisuudessa on mahdollisuus
ostaa tuoksujia omaksi tai lahjaksi.

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

MUU KOULUTUS

IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTO

1398003K 16.1.–17.4.25

To 14.00–16.00 HeiMo 3

Laura Paronen, yhteisöpedagogi,
ammattillinen opettaja
Kurssimaksu 48 €

Keväällä seuraamme Studia Ge-
neraliasta "kansalaistiede" -luen-
non, muuten sisällöt tarkentuvat.
Luennon jälkeen keskustellaan
vapaamuotoisesti.

Luentojen lomassa pidetään kah-
vitauko (maksu 4 € käteisellä pai-
kan päällä).

Keväällä käymme myös opintoret-
kellä.

OPH:n tukemaa koulutusta.

KULTAKERHO

3298007K 8.1.–2.4.25

Ke 13.00–14.30 Juhlasali

Tiina Heiskanen, Teija Naakka ja
Sirkka Suomi

Kurssimaksu 20 €

Eri alojen asiantuntijoita, virkis-
tysohjelmia, yhteislaulua ja lii-
kuntatuokioita. Kerhon päätteeksi
nautimme omakustanteiset kahvit
yhdessä. (Kahvi + kahvileipä 4 €).

OPH:n tukemaa koulutusta

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU@ 2

6198002K 8.–15.2.25

La 9.00–15.00 Syrjälän sali

Mirja Erlund

Kurssimaksu 90 €

Mielenterveyden ensiapu@ 2-kou-
lutuksen tarkoituksena on lisätä
tietoa tavallisimmista mielen-
terveyden häiriöistä, niiden oireista
niiden oireista ja siitä, miten voi
toimia, kun kohtaa mielen-
terveyden ongelmia.

Koulutus rohkaisee ottamaan
puheeksi vaikeitakin asioita sekä
antaa valmiuksia tukea ja ohjata
tarvittaessa eteenpäin.

Olemme vastuussa sekä itsestäm-
me, että toisistamme. Hyvinvointi
ei ole nollasummapeliä, vaan asia,
jossa kaikki voivat samanaikaisesti
edistyä ja tukea toinen toisiaan.

Koulutuksen tavoitteena on vah-
vistaa osallistujien mielen-
terveysosaamista tarjoamalla asian-
mukaista tietoa psyykkisistä oireista
ja vähentää mielen-
terveyden on-
gelmiin liittyviä uskomuksia.

MTEA@ 2-koulutuksessa tutustu-
taan yleisimpien mielen-
terveyden häiriöihin kuten masennukseen ja
ahdistuneisuuteen.

Lisäksi käsitellään itsetuhoista
käytöstä, psykoositiloja, päihtei-
den ja mielen-
terveyden suhdetta
sekä opetellaan soveltamaan mie-
len-
terveyden ensiavun askeleita.
Mielenterveyden ensiapukoulu-
tukset ovat valtakunnallisen MIELI
ry:n rekisteröity koulutuskokonai-
suus, jota vetää koulutettu ohjaa-
ja.

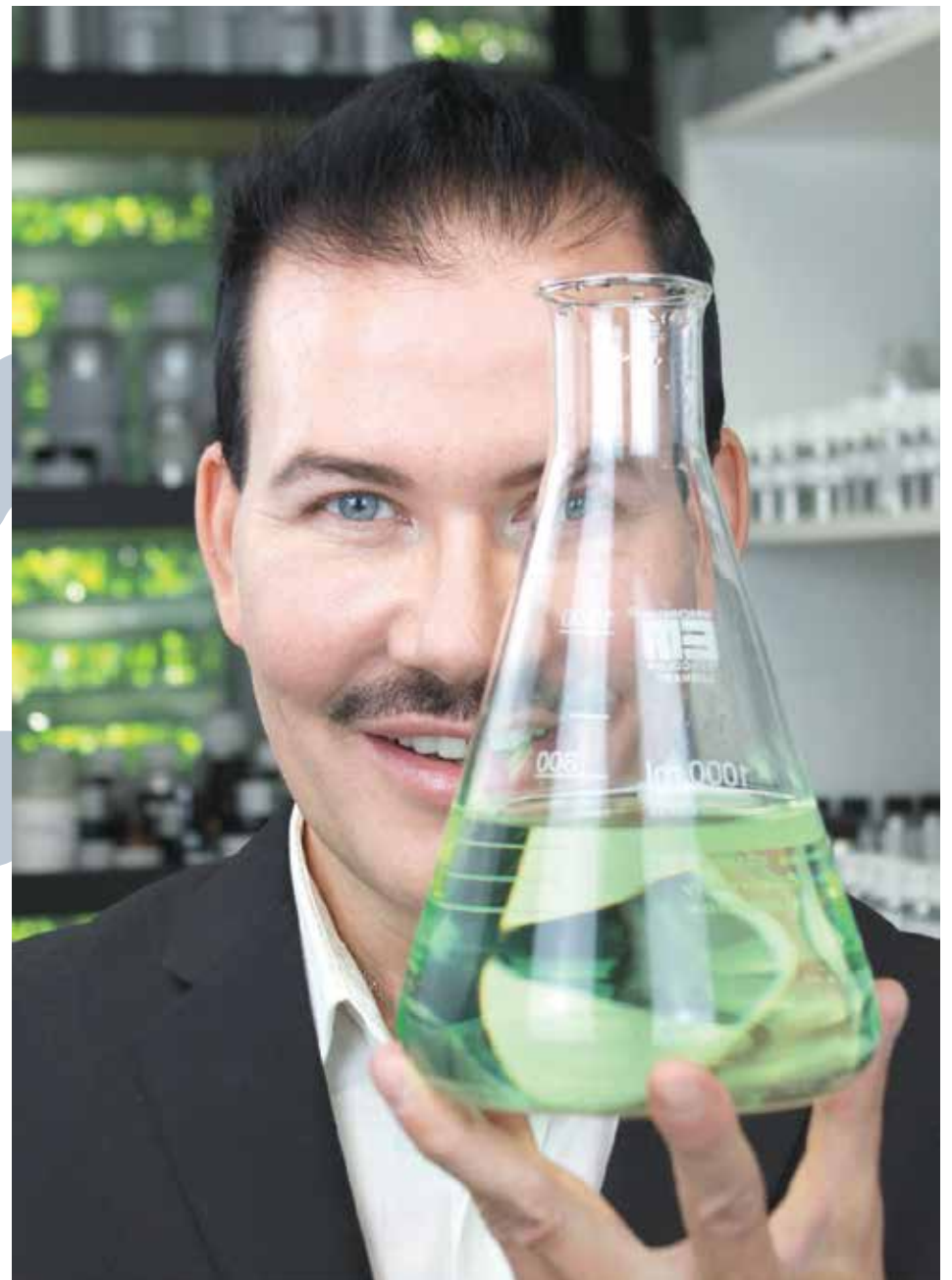
SAMAT SANAT OM

1106002K 13.1.–3.3.25

Ma 18.15–19.45 HeiMo 1

Sari Innanen, luovien ryhmien oh-
jaaja, VTM

Kurssimaksu 60 €



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. Pienet harjoitukset vievät eteenpäin askel kerrallaan! Kohti pitempiä tekstejä liutaan.

STAILAA KOTISI

1141002K 3.-24.3.25
Ma 17.30-20.00 Pirtti
Anu Partonen, stailaaja
Kurssimaksu 35 €
Saat vinkkejä kodin hankaliin kohtiin ja opit löytämään kodistasi parhaat puolet ja korostamaan niitä.

VEINEILYN PERUSTEET

5102002K 13.3.-10.4.25
To 17.30-20.00 Pirtti
Pertti Matikainen
Kurssimaksu 50 €
Kurssi sopii erityisesti aloitteleville ja harrastusta vasta harkitseville veneilijöille tai muuten vaan veneilyyn varmuutta kaipaaville. Kurssilla käytetään apuna oppikirjaa "Veneilyn perusteet". Kurssin aikana käydään läpi veneen valintaan vaikuttavia seikkoja, hyvä veneilytapa, vastuut ja asenteet, meriteiden turvalaitteet ja väylät, väistämissäännöt, solmut, kiinnityminen, ankkurointi, turvallisuusasiat, hätämerkit, sääoppia sekä merikartan ja maisemanavigoinnin alkeet. Veneilyn perusteet kirja (12€) tilataan yhteistilauksena kurssin alkaessa.

MUSIIKKI

KUOROT JA LAULURYHMÄT

HEINOLAN MIESLAULAJAT

1001002K 9.1.-17.4.25
To 18.00-20.00 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 89 €
Laulu viikossa pitää miehen ja mielen vireessä!

NAISKUORO FIORES

1001004K 7.1.-8.4.25
Ti 18.00-20.00 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 €
Noita laulan joita tiän! Tiesitkin varmaan, että kuorolaulu tekee hyvää sydämelle!

LUPA LAULAA

1001008K 9.1.-10.4.25
To 16.20-17.50 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 €
Lauluporukka, jossa kaikki saavat mahdollisuuden laulamiseen ja laulun opiskeluun.

HYVÄN MIELEN LAULUJA

1001010K 13.1.-14.4.25
Ma 11.00-12.15 Luokka A
Laura Karttunen, kanttori
Kurssimaksu 83 €
Aloitamme viikon leppoisasti laulaen virsiä sekä perinteisiä kansanlauluja ja muita tuttuja ja tuntemattomia säveliä. Laulujen lomassa tarinoidaan ja jaetaan lauluihin liittyviä muistoja. Tervetuloa mukaan laulamaan!

SOITINOPETUS

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

PIANO A

1002002K 13.1.-14.4.25
Ma 14.45-16.15 Luokka A
Paavo Hako, mus.op.
Kurssimaksu 85 €
Tässä ryhmässä opiskellaan pianonsoiton alkeita tai vapaata säestystä, eli opitaan soittamaan ns. sointumerkeistä.

PIANO B

1002004K 7.1.-8.4.25
Ti 16.30-17.30 Luokka A
Paavo Hako, mus.op.
Kurssimaksu 85 €

PIANO AIKUISILLE

1002006K 8.1.-9.4.25
Ke 12.00-13.30 Luokka A
Paavo Hako, mus.op.
Kurssimaksu 85 €

AKUSTINEN KITARA

1002018K 8.1.-9.4.25
Ke 15.00-16.30 Luokka A
Paavo Hako, mus.op.
Kurssimaksu 85 €
Opetellaan soittamaan kitaraa sointumerkeistä ja säestämään vaikkapa omaa laulua. Tutustutaan erilaisiin säestysrytmeihin.

LAULAVA KITARA

1002023K 9.1.-10.4.25
To 18.00-19.30 Luokka B
Paavo Hako, mus.op.
Kurssimaksu 85 €
Tällä kurssilla soitetaan ja lauletaan yhdessä kitaroiden säestyksellä (ukulelekin käy).

UKULELE IISIT PIISIT

1002036K 8.1.-9.4.25
Ke 16.30-17.45 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 83 €
Oletko joskus opetellut alkeet, mutta harrastus on jäänyt jostain syystä. Tällä kurssilla pääset kertaamaan ja nauttimaan mukavasta yhteissoitosta.

UKULELE JATKO

1002034K 8.1.-9.4.25
Ke 19.00-20.00 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 €
Ukulelen jatkokurssi useamman vuoden soittaneelle.

HARMONIKKARYHMÄ A

1002042K 11.1.-12.4.25
La 9.15-11.15 Luokka B

Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton opettaja
Kurssimaksu 50 €
Ryhmäopetusta aikuisille. Kurssi kokoontuu 11.1., 8.2., 8.3. ja 12.4.

HARMONIKKARYHMÄ B

1002044K 11.1.-12.4.25
La 11.30-13.00 Luokka B
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton opettaja
Kurssimaksu 40 €
Kurssilla opetellaan harmonikansoiton perusteita erityylisten kappaleiden avulla. Kurssi kokoontuu 11.1., 8.2., 8.3. ja 12.4.

5-KIELINEN KANTELE, SOITTO-RYHMÄ

1002062K 13.1.-14.4.25
Ma 16.45-17.45 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 €
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

1003014K 8.1.-9.4.25
Ke 17.30-18.15 Bändiluokka
Paavo Hako, mus.op.
Kurssimaksu 35 €
Muisoidaan yhdessä monin eri soittimin, sekä soolo- ja yhteislauja mukavassa hengessä. OPH:n tukemaa koulutusta.

IRKKUMUSAA JA KANSANMUSIIKKIA

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

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 soittoajan.

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

KUVATAIDE

VALOKUVAUS

KAMERA TASKUSSA, KUVAUS TUTUKSI

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

PIIRUSTUS, MAALAUS, GRAFIIKKA

KUVISTA AIKUISILLE

1130002K 18.1.-15.2.25
La 10.00-15.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 50 €
Tule luomaan! Pidetään hauskaa, heittäytyään väreihin ja hauskoihin tekniikoihin. Piirustustaitoa ei tällä kurssilla vaadita!
Kurssin hinta sisältää materiaalit.
Kurssi kokoontuu: lauantaisin 18.1, 1.2. ja 15.2. klo 10.00-15.00 Ilm. viim. ke 15.1. mennessä.

IKONIMAALAUUS - työpaja

1130004K 8.1.-9.4.25
Ke 16.00-20.00 Posliini/lasiluokka
Aune Pimenov
Kurssimaksu 25 €
Ikonimaalaus -työpaja on tarkoitettu vain aikaisemmin ikonimaalausta harrastaneille. Ryhmä toimii itseohjautuen ja osaamistaan jakaen.
Työpaja kokoontuu myös talvilomaviikolla.

IKONIMAALAUUS, alkeet & jatko

1130006K 7.1.-1.4.25
Ti 15.30-18.45
Posliini/lasiluokka
Pasi-Mikael Huovinen
Kurssimaksu 70 €
Ikonimaalauskurssi(kreikkalais-makedonialainen tyyli) vasta alkajille ja aiemmin maalanneille. Teemana Jumalanäidin tai valitun pyhän ikoni, joka maalataan ohjaten vaihe vaiheelta edeten valmiiksi ikoniksi. Kurssi on jatkoa syksyn alkeiskurssille, mukaan voi tulla, vaikkei olisikaan osallistunut syksyn osioon. Pohjia ja materiaaleja voi ostaa opettajalta. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko, parillisilla viikoilla.

MAALAUKSEN ILOA

1130007K 7.1.–8.4.25

Ti 11.45–15.00 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 103 €
Tule luomaan oman näköisiä kuvia. Maalataan akryyli- ja öljyväreihin. Kokeillaan erilaisia tapoja tehdä ja laajennetaan näin omaa käsialaa. Opettaja antaa virikkeitä ja ohjaa kutakin sommitteluun, väriin ja materiaaleihin liittyen. Kukin voi hyödyntää omaa inspiraatiota ja kuvamateriaalia. Opettaja nostaa esiin esikuvia sekä tyylejä.

ILTAHETKI MAALATEN TAI PIIRTÄEN

1130009K 7.1.–8.4.25

Ti 17.45–20.15 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 89 €
Omien teos sarjojen toteutusta ja omien luonnosten kehittelyä loppullisiksi töiksi opettajan ohjauksella.

Kaikki ovat tervetulleita luomaan kuvia taitotasosta riippumatta valitulla tekniikalla. Voit piirtää hiilellä, tussilla tai pastellilla. Kokeilla erilaisia sekatekniikoita tai maalata akryyli- ja öljyväreihin. Ota mukaan materiaali ja tekemisen meininki.

MODERNIN KALLIGRAFIAN ALKEET

1130012K 8.–29.1.25

Ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Haluatko vastapainoa kaikille digijutuillesi? 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.

KUVATAITEEN KESÄKURSSI

1130014K 12.–15.6.25

To-su klo 12.00–16.15 Vanha kirjasto, Heinolan kuvataiteilijoiden tila
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 50 €
Tällä kesäkurssilla pääsemme maalaamaan ilmojen salliessa myös ulos. Kurssi kokoontuu Heinolan kuvataiteilijoiden toimipisteessä vanhalla kirjastotalolla Maaherrankatu 1C, josta helposti tavoitettavissa niin rantapuisto, museo pihat tai kaupunki kohteet. Sateen sattuessa tai niin halutessasi voi myös maalata sisätiloissa, jossa kokoonnumme aamulla ja aina päivän lopuksi. Opettaja kiertää ja ohjaa osallistujia henkilökohtaisesti. Osallistujat tuovat omat materiaaliensa. Akryyliväri toimii kuivumisensa puolesta hyvin ja työt voidaan viimeistellä öljyväreihin. Myös pastelli, hiilipiirros ja sekatekniikat mahdollisia, kukin toteuttaa omaa näkemystään vapaa muotoisesti.

LASITYÖT

Tutustutaan taidelasin maailmaan erilaisia lasityötekniikoita monipuolisesti yhdistelemällä. Suunnittelua, työväline-, rakenne- ja materiaalioppia niin taso- kuin 3 - ulotteisiin töihin. Lasinsulatusta erilaisilla värilaseilla, sekä ikkunalasilla ja sen 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

1133002K 9.1.–10.4.25

To 12.00–15.30 Posliini/lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 103 €

LASITYÖT / MOSAIKKITYÖT, ILTA

1133004K 9.1.–10.4.25

To 17.00–20.30 Posliini/lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 103 €

MOSAIKKIMARATON, lyhytkurssi

1133006K 25.1.–9.2.25

La-su klo 10.00–15.00 Posliini/lasiluokka
Tuija Niemeläinen, artesaani
Kurssimaksu 70 €
Valmistamme mosaiikkitekniikalla erilaisia sisustusesineitä tuomaan iloa sisustukseen ja kevääseen puutarhaan. Opitaan tekniikan rakenne, työvaiheet- ja välineet. Materiaaleina käytämme uutta ja kierrätettyä. Kurssilla on myös mahdollisuus hyödyntää lasinsulatusuunia materiaalien valmistukseen. Kurssipäivät: johdanto la 25.1., työskentely la-su 1.-2.2. ja 8.-9.2.

KERAMIikka

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

KERAMIikka PÄIVÄ

1134002K 13.1.–14.4.25

Ma 13.00–16.15
Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen Vieira, keraamikko
Kurssimaksu 103 €

KERAMIikka ILTA

1134004K 13.1.–14.4.25

Ma 17.15–20.30 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen Vieira, keraamikko
Kurssimaksu 103 €

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka A

1134006K 9.1.–10.4.25

To 13.15–16.30 Kuvataideluokka
Kuvanveistäjät Marianne Siri ja Satu Loukkola
Kurssimaksu 103 €
Kurssilla valmistetaan keramiikan tekniikalla savesta käsinrakennusmenetelmien veistoksia ja reliefejä. Veistokset voidaan pintakäsittellä oksideilla patinoimalla tai lasitteilla. Kurssilla voi tehdä myös astiakeramiikkaa, jotka lasitetaan.

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka B

1134008K 9.1.–10.4.25

To 16.45–20.00 Kuvataideluokka
Kuvanveistäjät Marianne Siri ja Satu Loukkola
Kurssimaksu 103 €

LIIKUNTA**LIIKUNNAN LYHYTKURSSIT****JOHDATUS PILATEKSEEN**

8310008K 6.1.25

Ma 10.30–14.00 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 25 €
Lyhytkurssi, jossa perehdytään Pilates-kehonhallintamenetelmään käytäntöön painottuvilla monipuolisilla harjoituksilla ja lyhyillä teoriaosuuksilla. Suositellaan ensikertalaisille, jotka aikovat aloittaa harjoittelun perustason ryhmässä, sekä muille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille. Varaa mukaasi joustava, lämmin vaatetus ja halutessasi kevyt väli-pala.

LUOVA LIIKE taiteen ja tanssin lyhytkurssi

8310009K 25.1.25

La 10.00–13.00 Juhlasali
Merja Laine, tanssinohjaaja, KuM
Kurssimaksu 25 €
Kurssilla yhdistämme piirtämistä, kirjoittamista ja tanssia! Tarkoitus on käyttää piirtämistä, kirjoittamista ja liikettä itsetunteuksen välineinä. Työskentelemme luonnosmaisesti herätellen luovuutta ja intuitiota sen sijaan että keskittyisimme tekemään valmiiksi hiottuja teoksia. Voimme purkaa kehoamme ja mieleemme jumiutuneita tunnetiloja liikkeen ja taiteen avulla, sekä yhdistyä itseilmaisun iloon.

HILJAISUUDEN RETRIITTI

8310010K 15.2.25

La 10.00–17.00 Juhlasali
Riitta Knaappila TtM, MBSR-ohjaaja
Kurssimaksu 42 €
Tervetuloa kokemaan hiljaisuuden päivää, joka tarjoaa mahdollisuuden rauhoittua itsensä äärelle, sisimpänsä kuunteluun ilman pu-

hetta, 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. Ota mukaan joustava ja lämmin vaatetus, omat eväät, huopa ja pikku tyynty. Jumppamattoja paikan päällä.

HELLITÄ HETKEKSI -hyvinvointipäivä

8310011K 12.4.25

La 10.00–15.30 Juhlasali
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.
Kurssimaksu 38 €
"Hellitä hetkeksi" - kohti kehon ja mielen sopusointua. Hyvinvointipäivä rentoutumista, kehon ja mielen lempeää liikettä kaipaavalle!

JUMPPAMARATON

8310012K 26.4.25

La 10.00–13.30 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 22 €
Klo 10.00-10.45 kehonhallinta ja tasapaino
klo 10.50-11.30 kevyt kuminauha-jumppa
klo 11.40-12.25 lihaskunto ja keskivartalo
klo 12.35-13.30 kehonhuolto ja rentoutus

KUNTOLIIKUNTA**TOIMINNALLINEN AAMUJUMPPA**

8311002K 13.1.–14.4.25

Ma 9.15–10.15 Kieppi
Sirkka Suomi, KM, liikunnanopettaja
Kurssimaksu 81 €
Toiminnallisen treenin monipuoliset harjoitteet kehittävät kestävyttä, voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Helpon alkulämmittelyn jälkeen tehdään lihaskuntoliikkeitä eri välineitä apuna käyttäen. Soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille, koska harjoitukset voidaan sovittaa yksilön lähtötason mukaan.

IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA

8311004K 13.1.–14.4.25

Ma 11.00–12.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 €
Ikäihmisten kuntojumppa ylläpitää toimintakykyä, parantaa ryhtiä ja virkistää mieltä. Tunti koostuu lämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja palauttavasta venyttelystä. Sopii miehille ja naisille

KUNTOPIIRI-KEHONHUOLTO

8311006K 13.1.–14.4.25

Ma 17.30–19.00 Sireniussali
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 €
Erilaisia kuntopiirejä välineitä käyttäen ja kehonpainolla, sekä liikkujalle tärkeää lihaskuntoa. Tehokas yhdistelmä tunti on helppo soveltaa oman kuntotason mukaan. Sisäänkäynti palvelutalo Konsulin sisäpihan valkoisesta kulmaovesta.

REISI-VATSA-PAKARAJUMPPA

8311008K 13.1.–14.4.25
Ma 18.15–19.00 Kieppi
Virpi Gustafsson,
liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 €
Lämmittelyn jälkeen treenaamme erityisesti reisi-vatsa-pakara alueiden lihaksistoa. Kehonpainon lisäksi tehostamme harjoituksia eri välinein.

KEVYT KUNTOJUMPPA

8311010K 7.1.–8.4.25
Ti 11.00–11.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 €
Helppotasoisella tunnilla käydään monipuolisin harjoittein läpi koko keho. Sopii hyvin liikuntaharrastusta aloitteleville. Harjoitteet tehdään pääosin pystyasennossa.

SENIOREIDEN LIHASKUNTO

8311012K 7.1.–8.4.25
Ti 10.30–11.30 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 €
Opit turvallista lihaskuntoharjoittelua ja sen merkitystä, sekä ylläpidät ja kehität toimintakykyäsi, voimaasi ja liikehallintaasi. Kurssi on rauhallistempoinen, eli sopii parhaiten senioreille ja heille, joilla esimerkiksi tuki- ja liikuntaeläimistön sairaudet tuovat haasteita liikkumiseen. Tai sinulle, joka muuten vaan kaipaat rauhallista mutta tehokasta voimaharjoittelua.

KEHONPAINOHARJOITTELU

8311014K 7.1.–8.4.25
Ti 17.00–18.00 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 €
Monipuolista ja tehokasta lihaskuntoharjoittelua omalla kehonpainolla.

POWER STEP

8311016K 7.1.–8.4.25
Ti 19.30–20.15 Kieppi
Virpi Gustafsson,
Kurssimaksu 78 €
Liikuntalaji, jossa yhdistyvät sykkettä kohottava aerobinen treeni sekä monipuolinen lihaskuntoharjoittelu step-lautaa sekä erilaisia välineitä hyödyntäen. Ei sisällä monimutkaisia askelsarjoja.

TASAPAINOA JA LIHASKUNTOA

8311018K 8.1.–9.4.25
Ke 9.00–9.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 78 €
Tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävistä harjoitteista koostuva kevyehkö tunti, joka sopii kaikille, ikään ja kokoon katsomatta.

LIHASKUNTO-KEHONHUOLTO

8311020K 8.1.–9.4.25
Ke 18.15–19.45 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 €
Lihaskuntoharjoittelua eri välineitä käyttäen sekä liikkujalle tärkeää lihaskuntoa. Tule mukaan pitkälle, tehokkaalle yhdistelmätunnille.

VOIMAA JA KEHONHUOLTOA

8311022K 9.1.–17.4.25
To 10.30–11.30 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 €
Kurssilla vahvistetaan lihaskuntoa, kehitetään liikehallintaa, tasapainoa ja parannetaan kehon liikkuvuutta pitkällä kehonhuolto-osiolla. Käytämme tunnilla välineitä.
Kurssi on suunnattu ikääntyneille, mutta sopii hyvin kaiken ikäisille.

AAMUJUMPPA

8311026K 10.1.–11.4.25
Pe 9.30–10.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 €
Tehokkaasti kunnon eri osa-alueita kuormittava tunti.
Vaihtelevaa erilaisia välineitä ja harjoitusmuotoja hyödyntävää iloista ja huumoripitoista liikehdintää, jonka tavoitteena on liikuttaa kehoa mahdollisimman monipuolisesti ja saada hymy osallistujien huulille.

SU-TREENI

8311030K 12.1.–20.4.25
Su 16.50–17.50 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK, Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 €
Sunnuntai-treeni on tehokas kolmevarttinen lämpöä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta eri välineitä hyödyntäen.

KAHVAKUULA, TABATA**KAHVAKUULA**

8312002K 8.1.–9.4.25
Ke 17.00–18.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 €
Kahvakuulaharjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä ja tasapainoa. Toiminnallinen harjoittelu vahvistaa arjen kannalta tärkeitä lihaksia ja kehittää kehonhallintaa.

TABATA - TEHOTREENI

8312004K 9.1.–10.4.25
To 16.30–17.15 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 78 €
Haluatko tehostaa harjoitteluaasi? Liity mukaan Tabata-treeniin! Harjoittelussa vuorottelevat intensiiviset intervallijaksot ja palautus- hetket. Tabata kohottaa kuntoa monipuolisesti, polttaa kaloreita ja vahvistaa lihaskuntoa. Aloita matkasi kohti vahvempaa ja energisempää sinua.

KUNTOSALIRYHMÄT**OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ**

8313002K 10.1.–18.4.25
Pe 11.00–12.00 Heinolan uimahalli
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 €
Tällä kurssilla saat perehdytyksen monipuoliseen kuntosaliharjoitteluun, kehität voimaa, kestävyyttä ja liikehallintaa.



Jyränkölän Setlementti
Heinolan kansalaisopisto
Jyränkölän Tuttis
Jyränkölän Mediapaja
Heinolan Uutiset



Tilaa myös uutiskirjeemme! QR-koodi tai URL:
jyrankola.fi/yhteystiedot/tilaa-utiskirje



Jyränkölä
Jyränkölän Mediapaja



ihminen_ideat_ilo
arjenilonanmatkassa
Heinolan kansalaisopisto



Jyränkölän
Setlementti

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA



Tarjous!

Saat – **30 % alennusta** kurssien hinnoista, kun ilmoittaudut samalla kerralla vähintään kolmelle maksulliselle kurssille. (Tarjous on henkilökohtainen, eikä koske yksilöopetusta, korttikoulutuksia eikä sopimuskuoroja.)

Ohjelma ei automaattisesti laske alennusta eli ÄLÄ maksa kurssimaksuja netissä. Lähetämme sähköpostiisi maksulinkin, jossa alennus on huomioitu!

HUOM! Tarjous on voimassa 31.1.2025 saakka.

TANSSILIIKUNTA

ANNEN TANSSIJUMPPA

8314002K 13.1.–14.4.25
Ma 16.30–17.15 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 €
Tanssijumpan musiikit ja helpot askelikot löytyvät monipuolisesti mm. lava-, kansan-, viihde- ja lataritanssien maailmoista. Ilman paria tanssittava iloinen kolmevarttinen kuormittaa kehoa ja virkistää mieltä.

TANSSIEN KUNTOON

8314004K 7.1.–8.4.25
Ti 9.00–9.45 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 €
Railakas, tanssillinen kolmevarttinen kuormittaa kehoa ja virkistää mieltä.
Ilman paria, monipuolisen tanssimusiikin tahdissa eri tanssien perusaskleet tulevat samalla tutuiksi.

LATINOBEAT

8314006K 7.1.–8.4.25
Ti 16.45–17.30 Juhlasali
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 78 €
LATINOBEAT on täynnä elämää ja vauhdikasta tunnelmaa, joka virkistää mieltä ja kehoa ja parantaa kuntoa.

BELLYBEAT

8314008K 8.1.–15.4.25
Ke 19.00–20.00 Juhlasali
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 81 €
Bellybeatin tanssillisella tunnilla et tarvitse aiempaa tanssikokemusta ja voit tulla fiilistelemään juuri sellaisena kuin olet. Tunnilla tehdään vatsatanssin helppoja liikkeitä ilman vaikeita koreografioita iloisen ja menevän pop/discomusiikin tahdissa.

VESIJUMPAT

VESIJUMPPA A

8315002K 13.1.–14.4.25
Ma 12.15–13.00 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu

VESIJUMPPA B

8315004K 7.1.–8.4.25

Ti 9.00–9.45 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu

VESIJUMPPA C

8315006K 7.1.–8.4.25
Ti 18.15–19.00 Heinolan uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu

VESIJUMPPA D

8315008K 8.1.–9.4.25
Ke 11.30–12.15 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu

VESIJUMPPA E

8315010K 8.1.–9.4.2025
Ke 18.45–19.30 Heinolan uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu

VESIJUOKSU

8315012K 8.1.–9.4.2025
Ke 12.30–13.00 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 38 € + uimahallimaksu

PILATES

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

AAMU-PILATES A

8316002K 13.1.–21.4.25
Ma 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 €

AAMU-PILATES B

8316004K 8.1.–9.4.25
Ke 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 €

PILATES

8316006K 9.1.–17.4.25
To 17.00–18.00 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 €

PILATES, jatko

8316008K 9.1.–17.4.25
To 18.10–19.40 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 85 €
Jatkotason tunneilla haetaan lisää tehoa haasteellisimmilla liikkeillä Pilatesta aiemmin harrastaneille.

PILATESTA JA KEHONHUOLTOA

8316010K 7.1.–8.4.25
Ti 18.00–19.30 Sireniussali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 85 €
Syviä lihaksia vahvistava ja koko kehoa rentouttava kokonaisuus helppoja Pilatesliikkeitä ja monipuolista kehonhuoltoa. Sisäänkäynti palvelutalo Konsulin sisäpihan valkoisesta kulmaovesta.

JOOGA

HATHAJOOGA

8317002K 7.1.–8.4.25
Ti 17.45–19.15 Juhlasali
Riitta Knaappila, TtM, joogaohjaaja
Kurssimaksu 85 €
Joogatunnin perustana ovat tasapainottavat harjoitukset luonnollisen hengityksen rytmisissä sekä rentoutuminen ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen.

YIN & YANG -JOOGA

8317004K 13.1.–21.4.25
Ma 17.00–18.00 Juhlasali
Auli Kokkonen, joogaohjaaja
Kurssimaksu 81 €
Harjoituksessa yhdistetään hengityksen tahdissa virtaavaa dynaamista, liikkuvaa yangjoogaa sekä hitaissa avauksissa viipyilevää yinjoogaa. Yang nostaa sykettä ja voi tuoda hikeä pintaan, kokeilemme myös vaativampia asanoita. Yinjooga on rauhoittavaa ja avaavaa harjoitusta, ns. syvävenyttelyä, asentoihin jäädään pitemmiksi hetkiksi ja vapautetaan jännitteitä. Samalla kun keho avartuu ja vahvistuu, rauhoitetaan hermostoa ja hiljennetään mieltä. Harjoitus sopii jo joogaa harrastaneille mutta myös aloittelijoille, eteneminen on rauhallista ja huomioivaa.

YINJOOGA

8317006K 13.1.–14.4.25
Ma 18.15–19.45 Juhlasali
Auli Kokkonen, Joogaohjaaja
Kurssimaksu 85 €

Yinjooga on rauhoittavaa ja avaavaa harjoitusta, ns. syvävenyttelyä, asentoihin jäädään pitemmiksi hetkiksi ja vapautetaan jännitteitä. Samalla kun keho avartuu ja vahvistuu, rauhoitetaan hermostoa ja hiljennetään mieltä. Harjoitus sopii useimmille, niin aloitteleville joogaajille kuin enemmän harrastaneille, kaikille kehon ja -mielenhuollosta kiinnostuneille. Asennoista tarjotaan vaihtoehtoja huomioiden joogaajien tarpeita.

ASTANGAJOOGA Ohjattu harjoitus

8317010K 12.1.–13.4.25
Su 12.45–14.00 Juhlasali
Ulla Äyri, astangajoogaohjaaja
Kurssimaksu 83 €
Tunneilla tehdään voimakkaita ja ehkä vaikeiltakin tuntuvia asanoita liikesarjana hengityksen tahdissa. Liikkeet lisäävät kehon liikkuvuutta ja voimaa, mutta tarkoitus on edetä harjoituksessa omia rajoja kuunnellen ja niitä kunnioittaen. Vaikka harjoitus on fyysinen, päämääränä on mielen hiljentäminen. Keskittyminen ja hengitys ovat isossa osassa harjoitusta ja usein harjoitusta kutsutaankin liikemeditaatioksi.

ASTANGAJOOGA, JATKO

8317012K 12.1.–13.4.25
Su 14.05–15.45 Juhlasali
Ulla Äyri, astangajoogaohjaaja
Kurssimaksu 87 €
Tunneilla tehdään astangajoogan Mysore- harjoitusta. Mysore- harjoitus on itsenäistä harjoitusta ilman ohjausta. Oppilaat etenevät harjoituksessa oman hengityksen rytmisissä omaa tahtia ja opettaja on läsnä ja opastaa oppilasta hänen tarpeidensa mukaan. Avustaminen voi olla sanallista tai fyysinen korjaus, jolla oppilas saa paremman tuntuman siitä mihin suuntaan asentoa on tarkoitus viedä. Uusia asentoja opitaan vähitellen, kun entiset alkavat sujua. Tämä on perinteinen tapa harjoitella astangajoogaa. Tunneille voi osallistua kun osaat aurinkotervehdykset ja seisomasarjan asentojärjestyksen ulkoa, tai olet valmis opettelemaan ne.

VENYTTELY, KEHONHUOLTO**VARHAISAAMUN
FASCIA METHOD®**

8318002K 7.1.–8.4.25
Ti 7.30–8.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 €
FasciaMethod® on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä: Liikkuvuus- harjoittelu, Dynaamiset täsmävenyttelyt, Liikehallintaharjoittelu, Faskiakäsittely pallolla. FasciaMethod® soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan.

FASCIA METHOD® A

8318004K 8.1.–9.4.25
Ke 10.00–11.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 €

FASCIA METHOD® B

8318006K 9.1.–10.4.25
To 18.40–19.40 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 €

MA-KEHONHUOLTO

8318008K 13.1.–21.4.25
Ma 12.10–12.55 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 €
Monipuolista kehonhuoltoa eri välineitä hyödyntäen.

SU-KEHONHUOLTO

8318012K 12.1.–20.4.25
Su 18.00–18.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK, Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 €
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 rauhallisia ja pehmeitä ja ne tehdään hengityksen tahdissa. Kaikki liikkeet tehdään seisten. Sopii kaiken ikäisille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille.

AAMU-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323002K 7.1.–8.4.25
Ti 10.00–10.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 50 €
OPH:n tukemaa koulutusta.

ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323004K 8.1.–9.4.25
Ke 10.45–11.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 78 €

TUOLIJUMPPA**VIRE-LAVIS® -TUOLIJUMPPA**

8324002K 7.1.–8.4.25
Ti 12.00–12.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 €

Istumatasseja Vire-Laviksen ja hyvän musiikin tahtiin ja lihas- kuntoharjoittelua oman kunnon mukaan. Kaikki liikkeet voit tehdä halutessasi istuen. OPH:n tukemaa koulutusta.

PERJANTAIN TUOLIJUMPPA

8324004K 10.1.–18.4.2025
Pe 10.00–10.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 €
OPH:n tukemaa koulutusta.

KUNTONYRKKEILY**KUNTONYRKKEILY**

8325002K 8.1.–9.4.25
Ke 17.30–18.45 Juhlasali
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 83 €
Kuntonyrkkeilyn pariharjoitteita, säkkityöskentelyä ja koko kehoa kuormittavaa harjoittelua mm. kuntopiirien muodossa sisältävä tunti.

KIEPIN KUNTONYRKKEILY

8325004K 9.1.–10.4.25
To 17.20–18.35 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 83 €
Tällä tunnilla yhdistyvät kuntonyrkkeilystä tuttu pariharjoittelu pistehanskoihin lyöden sekä monipuolisesti eri välineitä hyödyntävä, kunnon eri osa-alueita kehittävä kuntopiirityyppinen harjoittelu.

BARRE**BARRE®**

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

KEVÄTKESÄN LIIKUNNAT

Huomio! Näille kevätkesän liikuntakursseille ilmoittautumisen alkaa 1.3.

KEVÄTKESÄN KAHVAKUULA JA KEHONHUOLTO

8322001K 23.4.–28.5.25
Ke 17.00–18.15 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 28 €
Kahvakuulaharjoittelu on toiminnallista, monipuolista, yksinkertaista ja erittäin tehokasta. Tunti sisältää n. 30 min. palauttavan kehonhuolto-osion.
Huom! Ryhmä ei kokoonnu 30.4.

KEVÄTKESÄN KUNTOPIIRI

8322002K 24.4.–29.5.25
To 17.00–17.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 25 €
Tehokasta ja monipuolista treeniä kuntopiirin muodossa.
Huom! Ei kokoonnu 1.5. Ryhmä kokoontuu myös helatorstaina 29.5.

KEVÄTKESÄN KUNTOJUMPPA

8322003K 28.4.–26.5.25
Ma 10.00–11.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat

Kurssimaksu 28 €
Kuntojumppa vahvistaa koko kehoa, ylläpitää ryhtiä ja virkistää mieltä. Tunti koostuu lämmitte-lystä, lihaskunto-osuudesta ja palauttavasta venyttelystä. Sopii miehille ja naisille.

KEVÄTKESÄN KEHONHUOLTO

8322004K 28.4.–26.5.25
Ma 11.10–11.55 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 25 €
Palauttavaa ja virkistävää kehonhuoltoa, mm. venyttelyä, liikkuvuutta, rentoutumista. Käytämme monipuolisesti myös eri välineitä.

KEVÄTKESÄN AAMU-PILATES

8322005K 29.4.–27.5.25
Ti 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 28 €
Kevätkesän Aamu-Pilates on perustason ryhmä, jossa ensimmäisellä tunnilla kerrataan perusteita. Sopii myös pidempään harrastaneille.

KEVÄTKESÄN ILTA-PILATES

8322006K 24.4.–29.5.2025
To 18.00–19.15 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 28 €
Ilta-Pilates sopii perus- ja jatkotason kurssilaisille.
Huom! Ei kokoonnu 1.5. Ryhmä kokoontuu myös helatorstaina 29.5.

KEVÄTKESÄN ASAHI

8322007K 29.4.–27.5.25
Ti 10.45–11.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 25 €
Asahi on suomalaisille kehitetty ennaltaehkäisevä, hoitava, monitasoinen terveysliikuntamuoto. Liikkeet ovat rauhallisia ja pehmeitä ja ne tehdään hengityksen tahdissa. Kaikki liikkeet tehdään seisten.

KEVÄTKESÄN ULKOTREENI

8322008K 28.4.–26.5.25
Ma 18.00–19.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 28 €
Koko kehoa kuormittavaa kuntoa- luua eri välinein.
Liikkeet suoritetaan pystyasennossa, joten alustaa et tarvitse mukaan.
Tapaamme liikuntatila Kiepin (Konsulinkatu 3) kulmalla klo 17.55.
Jumppa toteutetaan viereisellä ulkoalueella.

KÄSITYÖ**OMPELU****OMPELUA**

1144002K 14.1.–15.4.25
Ti 9.30–12.00 Sormustin
Tiina Heiskanen,
tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 89 €

Ommellaan erilaisia vaatteita, uudistetaan ja korjataan vanhaa sekä valmistetaan erilaisia kodintekstiilejä. Sopii myös aloittelijoille.

HUOMIO! Kurssi alkaa 14.1.

OMPELUA & TILKKUILUA

1144004K 8.1.–9.4.25
Ke 17.30–20.00 Sormustin
Tiina Heiskanen,
tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 89 €
Ommellaan erilaisia vaatteita, uudistetaan ja korjataan vanhaa sekä valmistetaan erilaisia kodintekstiilejä.
Opitaan tilkkutyön pikatekniikoita ja perinteisiä työtapoja. Suunnitellaan ja valmistetaan omaleimaisia tilkkutöitä koneella ja käsin.
Kurssilla voit valmistaa myös erilaisia kasseja ja pussukoita sekä Tilda- hahmoja: tonttuja, enkeleitä pupuja, hanhia ym. Kurssin sisältö räätälöidään ryhmän tarpeiden mukaan

OMPELULANIT

1144006K 8.2.25
La 9.00–17.00 Sormustin
Tiina Heiskanen,
tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 25 €
Koko päivä aikaa ommella, paikata / korjata, huoltaa ja tuunata! Opettaja on paikalla klo 9-16 ja sen jälkeen voi jatkaa ompelua itsenäisesti iltaan asti. Kurssilla ommellaan ja tuunataan erilaisia vaatteita. Opitaan saumurin ja ompelukoneen käyttöniksejä. Voit ottaa mukaan oman ompelukoneesi / saumurisi.

KANSALLISPUVUT

1144008K 13.1.–14.4.25
Ma 17.30–20.00 Sormustin
Sari Sallila, kansallispukujenvalmistaja
Kurssimaksu 89 €
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 perehdyimme perinteisiin kansanvaatteiden ompelurakenteisiin ja -tekniikoihin. Lisäksi perehdyimme kansallispukujen pukemiseen, huoltoon ja säilyttämiseen liittyviin asioihin ja sukellamme myös kansallispukujen historiaan.

**KANSALLISPUKU
KESÄKUNTOON**

1144009K 14.–15.6.25
La-su klo 9.00–17.00 Sormustin
Sari Sallila, kansallispukuvalmistaja
Kurssimaksu 50 €
Onko kansallispukusi viimeistä silausta vaille tai tykkimyssyn viimeiset pistot pistelemättä? Puutuuko puvustasi alushame? Sukelletaan viikonlopuksi kansallispukujen korjauksen/täydennyssosien valmistuksen pariin.

ENGLANTI**ENGLANNIN HELPPO Keskustelu**

1203004K 9.1.–10.4.25
To 14.45–15.30 HeiMo 1
FM Juhani Korhonen
Kurssimaksu 40 €

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

MATKAILUENGLANTIA, ALKU

1203006K 7.1.–8.4.25
Ti 15.00–16.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €

Jatkamme maailmanmatkaa. Around the World -matkailuenglannin materiaali on suunnattu matkoista ja kulttureista kiinnostuneille. Kirjassa tutustutaan matkan eri vaiheisiin: Aiheina ovat mm. matkavalmistelut, lippujen varaaminen, lentomatkat.

MATKAILUENGLANTIA, JATKO

1203008K 13.1.–14.4.25
Ma 15.00–16.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €

Jatketaan Around the World -matkailuenglannin kierrosta maailman ympäri. Kirjassa tutustutaan matkan eri vaiheisiin: Aiheina ovat mm. ostosten teko, lääkäissä käynti. Kurssilla opitaan matkailuun liittyvää monipuolista sanastoa ja fraaseja, joiden avulla pärjää matkoilla eteen tulevissa tilanteissa.

STEPPING STONES 1-2

1203010K 9.1.–10.4.25
To 13.00–14.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €

Matka askelkivillä jatkuu. Syksyllä opiskelemme kirjan 1 loppuun ja keväällä siirrymme kirjaan 2.

WEDNESDAY AFTERNOON

1203012K 8.1.–9.4.25
Ke 13.00–14.30 HeiMo 2
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €

Wednesday Afternoon - seikkailu englannin kieleen ja englanninkielisiin kulttureihin jatkukoon! Tule mukaan, jos olet opiskellut englantia 6-7 vuotta aikaisemmin ja haluat aktivoida osaamistasi, erityisesti puhevalmiuksiasi.

ENGLANNIN LYHYTKURSSI

1203013K 13.1.–10.2.25
Ma 14.30–15.30 HeiMo 2
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 30 €

Tämä 5 kerran kurssi on suunniteltu sinulle, jolla on jo 2-3 vuoden perusosaaminen englannin kielestä. Jokainen kokoontuminen kestää tunnin, ja jokaisella tapaamisella kertaamme ja opimme uusia kielioppiasioita, joita harjoitteleme heti käytännössä keskustelemalla. Tavoitteena on vahvistaa taitojasi ja rohkaista sinua käyttä-

mään englannin kieltä luontevasti arkipäivän tilanteissa.

ENGLANNIN ILTAJUTUSTELU

1203014K 7.1.–8.4.25
Ti 17.00–18.00 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 €

Come and have a chat in the evening. Topics that we will deal with are among others: current affairs, travelling, work and leisure.

BETWEEN THE COVERS

1203018K 8.1.–2.4.25
We 17.00–18.30 Luokka B
Santala Johanna, HuK kirjallisuus, FM opiskelija
Kurssimaksu 30 €

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. Kokoonnumme kerran kuussa. Tällöin sinulla on mahdollisuus tavata muita kirjallisuudesta kiinnostuneita ihmisiä ja harjoittaa kielitaitoasi rennossa ilmapiirissä. 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 omavalintaisen kirjan, josta voi kertoa toisille lukupiiriläisille englanniksi tai suomeksi. Kevään kokoontumiskerrat: 8.1., 5.2., 5.3. ja 2.4.

MYSTERY PAGES

1203020K 8.1.–2.4.25
Ke 19.00–20.30 Pirtti
Santala Johanna, HuK kirjallisuus, FM opiskelija
Kurssimaksu 30 €

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. Kevään kokoontumiskerrat: 8.1., 5.2., 5.3. ja 2.4.

SAKSA**SAKSAN Keskustelukurssi A2-B1**

1204003K 15.1.–16.4.25
Ke 16.00–17.00 HeiMo 3
Dunja Estermann
Kurssimaksu 70 €

Tule juttelemaan saksaksi itävaltalaisen natiivipuhujan kanssa.

RANSKA**RANSKA C'EST PARFAIT 2**

1205002K 7.1.–8.4.25
Ti 16.15–17.45 HeiMo 3
FM Riitta Heikkilä
Kurssimaksu 85 €

Tervetuloa jatkamaan ranskan kielen opiskelua! Kurssi sopii ranskaa pari vuotta opiskelleille tai perusteiden kertaajille.

RANSKAN ALKEIDEN JATKO A1

1205004K 8.1.–19.2.25
Ke 17.30–19.00 HeiMo 3
FM Riitta Heikkilä
Kurssimaksu 50 €

Sopii vasta-alkajille tai ranskan alkeita jo hieman tunteville. Pa-lautellaan mieliin ääntämisen perusteita, tervehdystilanteita, esittäytymisiä ja kohteliaita fraaseja. Opetellaan selviytymään arkisissa tilanteissa esim. kahvilassa ja ostoksilla.

RANSKAN PERUSTEIDEN KERTAUS

1205006K 9.1.–10.4.25
To 14.00–15.00 HeiMo 2
FM Riitta Heikkilä
Kurssimaksu 70 €

Sopii n. 4 vuotta opiskelleille.

ESPANJA**DE VIAJE - MATKAILUESPANJAA, A1**

1207002K 14.3.–16.5.2025
Pe 9.30–12.30 Luokka B

Tanja Rautavirta, tuntiopettaja
Kurssimaksu 70 €
HUOM! KURSSI KOKOONTUU JOKA TOINEN VIIKKO!

¿A ti te gusta viajar? Matkailenko espanjankielisissä maissa tai viettäkö kenties osan vuotta Espanjan aurinkorannikolla tai Kanarian saarilla? Innostava kurssi, jonka oppikirjana matkalla mukana on sanakirjana toimiva De viaje - Matkailuespanjaa. Kurssi sopii sekä aiemmin oppimaansa kertaavalle että aloittelijalle, sillä kirjan ja opituntien avulla opiskellaan sekä alkeita että matkailuespanjaa.

ESPANJAN ALKEET JATKO, A2

1207005K 13.1.–14.4.25
Ma 18.30–20.00 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 €

Jatkamme espanjan opiskelua. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti. Oppikirja: Fantastico 1.

ESPANJAN ALKEIDEN JATKO, A1

1207007K 13.1.–14.4.25
Ma 17.00–18.30 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 €

Jatkamme espanjan opiskelua. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti. Oppikirja: Fantastico 1.

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. Kurssin taso A2 -->.Tule mukaan virkistämään espanjaasi kevään lyhytkurssille! Tuplatunnit joka toinen perjantai!

ITALIA**DIECI - A2**

1208002K 9.1.–10.4.25
To 15.45–17.15 HeiMo 2

Merja Jaakkola, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 €
Tällä kurssilla jatkat opiskelua luokassa, älypuhelimella ja netissä.

ITALIASTA ITALIAKSI, B2

1208004K 9.1.–10.4.25
To 17.30–19.00 HeiMo 2

Merja Jaakkola, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 €
Italian kielen ja kulttuurin opinnot jatkuvat. Seuraamme maan tapahtumia ja ajankohtaisia puheenaiheita ja sanomme niihin sanamme sekä yritämme yhdessä ymmärtää paremmin Italian kulttuurin kerroksellisuutta ja näin myös parannamme kielitaitoa kaikin tavoin. Lehtiartikkeleita, videoita, musiikkia ja kielioppia.

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.

VIRO**VIROA MATKAILIJOILLE**

1209002K 7.1.–25.2.25
Ti 16.15–17.45 HeiMo 2

mus.op. Kai Kirik
Kurssimaksu 60 €
Kurssilla opiskellaan vapaasti viron kielen matkailuun liittyvää perussanastoa ja lauseita. Tutustutaan samalla Viron kulttuuriin ja historiaan.

Tukeasi tarvitaan!

Kämmen-hävikkiruokajakelu jakaa viikoittain ruoka-apua vähävaraisille heinolalaisille. Lahjoitusvaroilla turvataan toiminnan jatkuvuutta.

Tue toimintaa lahjoittamalla

Kämmen-toiminnan tilille

FI80 4212 0010 2011 56

saaja Jyränkölän Setlementti ry

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



Jyränkölän Setlementti
ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

VIRO 4, B1

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



TIETO- TEKNIikka

TIETOKONEEN KÄYTTÖ WINDOWS -KÄYTTÖJÄRJESTELMÄLLÄ

3401002K 14.1.–11.2.25
Ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 25 €
Rauhallisesti etenevä tietotekniikan kurssi, jolla opiskellaan tietokoneen käyttötaitoja sekä opetellaan tiedostojen hallintaa (resurssienhallinta, pilvipalvelut). Lisäksi kurssilla käsitellään Internetin monipuolista hyödyntämistä sekä perehdytään yleisimpiin kotikäyttäjän tietokoneella esiintyviin vikatilanteisiin ja niiden selvittämiseen. Oppilaat voivat esittää toiveita kurssin sisällöstä. Voit ottaa oman kannettavan tietokoneen kurssille tai käyttää Kansalaisopiston laitetta.
OPH:n tukemaa koulutusta.

**WINDOWS JATKOKURSSI**

3401004K 18.2.–25.3.25
Ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 €
Jatkokurssi, jolla opiskellaan yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti tietokoneen käyttötaitoja sekä perehdytään syventävästi käyttöjärjestelmään ja laitteistojen- sekä tiedostojen hallintaan (resurssienhallinta, pilvipalvelut). Kurssilla käsitellään laaja-alaisesti Internetin monipuolista hyödyntämistä sekä tietoliikennetekniikkaa ja perehdytään yleisimpiin kotikäyttäjän tietokoneella esiintyviin vikatilanteisiin ja niiden selvittämiseen. Kurssi soveltuu hyvin tietotekniikassa jo hieman pidemmälle edenneille opiskelijoille. Voi tuoda kurssille oman tietokoneesi tai käyttää kansalaisopiston laitetta.

**PILVIPALVELUIDEN KÄYTTÖ-KOULUTUS**

3401006K 29.1.25
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 20 €
Koulutuksessa tutustutaan pilvipalveluihin ja niiden käyttöönottoon sekä hallintaan.

KUVANKÄSITTELYN PERUSTEET

3401010K 26.3.–9.4.25
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 €
Kuvankäsittelyn kurssi, jolla käy-

dään läpi kuvankäsittelyn perusteita. Kurssilla käytetään apuna Adobe Photoshop sekä Microsoftin kuvankäsittelyohjelmia. Kurssi sopii tietotekniikan perusasiat hallitseville.

TEKOÄLY APURINA

3401016K 3.–10.4.25
To 17.00–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 €
Tällä kurssilla käymme läpi alkeita mitä tekoäly avustajilla voi tehdä ja miten niitä voi hyödyntää arjessa. Työkaluina toimii ChatGPT, CoPilot ja Canva. Mahdollisuus tutustua myös muihin tekoäly työkaluihin.

**TIETOTEKNIKAN YKSILÖOPETUS**

Opetusta annetaan Heinolan kansalaisopiston luokkatiloissa. Yksilöopetus on juuri sinun tarpeisiin räätälöity henkilökohtainen oppitunti. Opetusta antavat kansalaisopiston tietotekniikan opettajat. Tietotekniikka on tärkeä osa nykypäivän yhteiskuntaa, ja me autamme sinua saamaan siitä kaiken irti. Saat henkilökohtaista ohjausta ja tukea oman 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 vastuupettajaan laura.paronen@jyrankola.fi p. 044 797 2479

tai toimistoon kansalaisopisto@jyrankola.fi p. 044 797 2400 sopiaksesi yksilöopetusajan. Yksilöopetuksen kesto on yksi oppitunti 45 min. Opintomaksu 45 €. Opintomaksu laskutetaan yksilöopetusten jälkeen.

Voit ostaa yksilöopetuskertoja haluamasi määrän tai voitte sopia opettajan kanssa jatkotunneista ensimmäisen tapaamisen jälkeen.

TABLET-KURSSIT**TABLET ALKEET PIENRYHMÄ**

3402002K 6.2.–6.3.25
To 16.00–18.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 €
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.

ÄLYPUHELIN KURSSIT**ÄLYPUHELIMEN KÄYTÖN ALKEET PIENRYHMÄ**

3406002K 20.1.–10.2.25
Ma 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 €
Kurssilla saat varmuutta oman älykännyksen käyttöön. Tämä kurssi on suunnattu kaikille puhelinhallitsijoille. Ota oma puhelin mukaan.
OPH:n tukemaa koulutusta.

ÄLYPUHELIMEN KERTAUSKURSSI

3406004K 4.–25.3.25
Ti 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 25 €
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. Sisältää painotetaan opiskelijoiden toiveiden mukaan.

**OMA-ASIOINTI JA MAKSAMINEN ÄLYLAITTEELLA**

3406006K 7.–14.3.25
Pe 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 €
Haluatko oppia käyttämään älylaitetta tunnistautumiseen, oma-asiointiin tai kätevästi 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 kehoittavat asioita siirtymään mobiilipankkien käyttöön. Pelkäätkö huijausviestejä tai tuntuuko maksaminen älylaitteella jännittävältä ja haastavalta? Tällä kurssilla tutustumme kuinka puhelinta ja älylaitteita voi käyttää tehokkaasti arkipäivän asioissa, jotka vaativat tunnistautumista ja rahanhallintaa. Opettelemme myös sähköisten lomakkeiden täyttämistä. Ota oma puhelin ja tarvittaessa pankkitunnukset mukaan. Pankkitunnuksia tarvitaan tunnistautumiseen.



LAPSET JA NUORET

BOOK BUZZ

1203022K 9.1.–3.4.25
To 17.00–18.30 Pirtti
Santala Johanna, HuK kirjallisuus, FM opiskelija
Kurssimaksu 25 €
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 kirjklubi kokoontuu juttelemaan kirjoista ja lukemisesta kerran kuussa.
Osallistuminen ei vaadi täydellistä englannin kielen taitoa: jokainen osallistuu taitojensa mukaisesti. Kokoonnumme neljä kertaa kevätkaudella 9.1., 6.2., 6.3., 3.4.

KOIRIIN LIITTYVÄÄ PUUHAA LAPSILLE

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

OMPELUKONEOMPELUA LAPSILLE

1144010K 9.1.–6.2.25
To 18.00–19.30 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 25 €
Ommellaan ompelukoneella pieniä, mieleisiä ompelutöitä. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaisten. Kurssin hinta sisältää materiaalit.

KORUKURSSI LAPSILLE

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

KUVISTA LAPSILLE eskari-2lk

Kurssi on Taiteen perusopetusta 1198001S 13.1.–28.4.25
Ma 16.15–17.45 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 80 €
Tehdään kaikenlaista kivaa kuvia; piirretään, maalataan, muotoillaan.
Kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Kurssi on tarkoitettu eskari - 2-luokkalaisten. Kurssin hinta sisältää materiaalit.

KÄSSÄÄ JA ASKARTELUA LAPSILLE

Kurssi on Taiteen perusopetusta. 1198003S 9.1.–24.4.25
To 16.15–17.45 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 80 €

Tehdään kaikenlaista kivaa kässä ja askartelua. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaisille. Kurssin hinta sisältää materiaalit.

TAITEEN JÄLJILLÄ, Kuvataideryhmä

Kurssi on Taiteen perusopetusta.
1198004S 7.1.-15.4.25
Ti 15.15-17.45 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 127 €
Opinnot on suunnattu 12-16 -vuotiaille nuorille.
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.

TALVILOMAN JA KESÄLOMAN KURSSIT

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

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 €

KÄSSÄ KESÄLOMALLA 1-4-LUOKKALAISILLE

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

Tilaa uutiskirje:
jyrankola.fi/yhteystiedot/tilaa-utiskirje



Näille kursseille ilmoittautuminen alkaa 1.3.25

KUVATAITEEN KESÄKURSSI

1130014K 12.-15.6.25
To-su klo 12.00-16.15 Vanha kirjasto, Heinolan kuvataiteilijoiden tila
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 50 €
Tällä kesäkurssilla pääsemme maalaamaan ilmojen salliessa myös ulos. Kurssi kokoontuu Heinolan kuvataiteilijoiden toimipisteessä vanhalla kirjastotalolla Maaherrankatu 1C, josta helposti tavoitettavissa niin rantapuisto, museo pihat tai kaupunki kohteet. Sateen sattuessa tai niin halutesasi voi myös maalata sisätiloissa, jossa kokoonnumme aamulla ja aina päivän lopuksi. Opettaja kiittää ja ohjaa osallistujia henkilökohtaisesti. Osallistujat tuovat omat materiaaliansa. Akryyliväri toimii kuivumisensa puolesta hyvin ja työt voidaan viimeistellä öljyvärein. Myös pastelli, hiilipiirros ja sekatekniikat mahdollisia, kukin toteuttaa omaa näkemystään vapaa muotoisesti.

KEHRUUKURSSI

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

KANSALLISPUKU KESÄKUNTOON

1144009K 14.-15.6.25
La-su klo 9.00-17.00 Sormustin Sari Sallila, kansallispukuvalmistaja
Kurssimaksu 50 €
Onko kansallispukusi viimeistä silausta vaille tai tykkimyssyn viimeiset pistot pistelemättä? Puutuuko puvustasi alushame? Sukelletaan viikonlopuksi kansal-

lispukujen korjauksen/täydennyksien valmistuksen pariin.

JUMPPAMARATON

8310012K 26.4.25
La 10.00-13.30 Kieppi Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 22 €
Klo 10.00-10.45 kehonhallinta ja tasapaino
klo 10.50-11.30 kevyt kuminauhajumppa
klo 11.40-12.25 lihaskunto ja keskivartalo
klo 12.35-13.30 kehonhuolto ja rentoutus

KEVÄTKESÄN KAHVAKUULA JA KEHONHUOLTO

8322001K 23.4.-28.5.25
Ke 17.00-18.15 Kieppi Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 28 €
Kahvakuulaharjoittelu on toiminnallista, monipuolista, yksinkertaista ja erittäin tehokasta. Tunti sisältää n. 30 min. palauttavan kehonhuolto-osion.
Huom! Ryhmä ei kokoonnu 30.4.

KEVÄTKESÄN KUNTOPIIRI

8322002K 24.4.-29.5.25
To 17.00-17.45 Juhlasali Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 25 €
Tehokasta ja monipuolista treeniä kuntopiirin muodossa.
Huom! Ei kokoonnu 1.5. Ryhmä kokoontuu myös helatorstaina 29.5.

KEVÄTKESÄN KUNTOJUMPPA

8322003K 28.4.-26.5.25
Ma 10.00-11.00 Kieppi Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 28 €
Kuntojumppa vahvistaa koko kehoa, ylläpitää ryhtiä ja virkistää mieltä. Tunti koostuu lämmitte-lystä, lihaskunto-osuudesta ja palauttavasta venyttelystä. Sopii miehille ja naisille.

KEVÄTKESÄN KEHONHUOLTO

8322004K 28.4.-26.5.25
Ma 11.10-11.55 Kieppi Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 25 €
Palauttavaa ja virkistävää kehonhuoltoa, mm. venyttelyä, liikkuvuutta, rentoutumista. Käytämme monipuolisesti myös eri välineitä.

KEVÄTKESÄN AAMU-PILATES

8322005K 29.4.-27.5.25
Ti 9.30-10.30 Juhlasali Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 28 €
Kevätkesän Aamu-Pilates on perustason ryhmä, jossa ensimmäisellä tunnilla kerrataan perusteita. Sopii myös pidempään harrastaneille.

KEVÄTKESÄN ILTA-PILATES

8322006K 24.4.-29.5.2025
To 18.00-19.15 Juhlasali Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 28 €
Ilta-Pilates sopii perus- ja jatkokotason kurssilaisille.
Huom! Ei kokoonnu 1.5. Ryhmä kokoontuu myös helatorstaina 29.5.

KEVÄTKESÄN ASAHI

8322007K 29.4.-27.5.25
Ti 10.45-11.30 Juhlasali Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 25 €
Asahi on suomalaisille kehitetty ennaltaehkäisevä, hoitava, monitasoinen terveystuokamuoto. Liikkeet ovat rauhallisia ja pehmeitä ja ne tehdään hengityksen tahdissa. Kaikki liikkeet tehdään seisten.

KEVÄTKESÄN ULKOTREENI

8322008K 28.4.-26.5.25
Ma 18.00-19.00 Kieppi Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 28 €
Koko kehoa kuormittavaa kuntoa eri välinein. Liikkeet suoritetaan pystyasennossa, joten alustaa et tarvitse mukaan.
Tapaamme liikuntatila Kiepin (Konsulinkatu 3) kulmalla klo 17.55.
Jumppa toteutetaan viereisellä ulkoalueella.

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 €

KÄSSÄ KESÄLOMALLA 1-4-LUOKKALAISILLE

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

Kurssi-ilmoittautumiset:
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
(17.1. alkaen).

Mustikkatupa, Marjatie 14 A

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

Ryhmätoimintaa:

Mustikkatuvan jutustelijat

maanantaisin klo 14-15.30 (13.1. alkaen)

Mustikkatuvan pelikerho 3.9. - 26.11.

tiistaisin klo 12-14 (14.1. alkaen)

Tommolantupa, Kyminkatu 71 B.

Tuolijumppa perjantaisin kello 10-11 (17.1. alkaen)

Toimintapäivät keskiviikkoisin. Nouda tarkempi ohjelma Tuttikselta!



IHMINEN
IDEAT
ILO

Muuta ryhmätoimintaa

DigiHelpparit 16.1.-24.4.

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

Huippu-Mimmit 13.1.-14.4.

Ma klo 16.30-18.00, Tuttis, Kaivokatu 16.

Ilm. 044 797 2429 tai 044 797 2452

Skip-bo -pelikerho 15.1.-23.4.

Ke klo 10-12, Asukastupa, Koulukatu 18

Puikko-Pirkot kädentaito 14.1.-22.4.

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

Nestorit -miesten keskustelukerho 17.1.-25.4.

Pe klo 12.30-14.00, HeiMo 1, Kaivokatu 14

Pehmokeilailu 15.1.-23.4.

Ke klo 14.30-15.30, Sireniussali, Konsulinkatu 2

Köllikät 16.1.-24.4.

To klo 10-11, Sireniussali, Konsulinkatu 2

Vaahterapiiri 14.1.-22.4.

Ti klo 10-11, Vaahterasali, Konsulinkatu 1

HeiMon bingo-kahvila 17.1.-25.4.

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

HeiMon karaoke 14.1.-22.4.

Ti klo 18-20, Kaivokatu 14

Vaahterasalin karaoke 13.1.-14.4.

Ma klo 13-15, Konsulinkatu 1

Ystäväpiiritoimintaa Kirkonkylässä ja keskustan alueella.

Kysy lisätietoja Tuttikselta!

HeiMon joulutapahtuma torstaina 12.12.2024 klo 11-20

Klo 11.00 alkaen joulupuuroa (3 €)

Klo 12.00 Jouluinen Kahoot -visailu

klo 12.30 Jouluinen tuolijumppa

Klo 13.00 Joululauluja Sirkka Suomen säestyksellä

klo 14.00 Jouluinen Kahoot -visailu

Klo 17.00-20.00 Neulekahvila

Lisäksi koko päivän:

-Mahdollisuus laulaa joulukaraokea Singan tahtiin.

-Kansalaisopiston kurssien esittelyä ja

ilmoittautumisia kevään kursseille.

HeiMo
Kaivokatu 14
Heinola

Lämpimästi tervetuloa!

**Jyränkölän
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA