

Heinolan uutiset

Numero 2 • Helmikuu 2025

Työvoimapalvelut valtiolta kunnille.
Sivu 6.



SIVU 4 KUUKAUDEN VIERAS
TERO IJÄS
Soutava ravintolapäällikkö

KAHDET LASIT YKSIEN HINNALLA

Normaalihintaisten silmälasien ostajalle toiset lasit kaupan päälle



Myös muita tarjouksia
Tervetuloa tutustumaan!

Nyt saat korotonta ja kulutonta maksuaikaa jopa 10kk



Fenno
OPTIIKKA

Annansilmä

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



OSTAMME KULTAA

Ti 25.2. klo 10-17
HEINOLAN KAUPPATORI
18100 Heinola

Ke 26.2. klo 10-17
K-SUPERMARKET HOLLOLA
Tarmontie 7, Hollola

To 27.2. klo 10-17
K-SUPERMARKET HYPPIYRI
Vahva-Jussin lenkki 2, Lahti

Pe 28.2. klo 10-17
K-CITYMARKET LAUNE
Ajokatu 53, Lahti

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

- Kultaa
- Hopeaa
- Vanhoja rahoja
- Kelloja
- Kunniamerkkejä
- Militariaa
- Hammaskultaa



luotettava kumppani

Kierrätä tarpeettomat arvoesineesi rahaksi!

ILMAINEN ARVIOINTI!

Maksu heti käteen tai tilille!



Ostoautolla asioit turvallisessa sisätilassa, jossa myös palvelun yksityisyys on huomioitu.

Lahtelainen perheyritys



TERVETULO A OSTO A UTOLLE!

Asiakaspalvelu: 040 758 7499 arkisin 9-17
www.arvo-ostot.fi Suomen Arvo-Ostot Oy



ARVO-OSTOT

Maksuton luento elämän tärkeistä asiakirjoista

Tervetuloa kuuntelemaan Asianajotoimisto Kurki-Suonion asianajajien maksutonta luentoa aina ajankohtaisista ja jokaisen elämän kannalta tärkeistä asiakirjoista: avioehdosta, edunvalvontavaltuutuksesta ja testamentista. Tilaisuuden aluksi yleisölle tarjolla pieni kahvitus.

Paikka: Heinolan WPK-talo, Kymenkartanonkatu 2.
Aika: Tiistai 18.3. klo 18 alkaen

Ilmoittautuminen ennakoon 16.3. mennessä puhelimitse 03 884 920 tai sähköpostitse asianajotoimisto@kurki-suonio.fi

KURKI - SUONIO
ASIANAJOTOIMISTO
EST. 1922

TAPAHTUMALLA OLEMME MUKANA TUKEMASSA SB HEINOLAN T16-JOUKKUETTA.

PÄÄTOIMITAJALTA

Etusijalla kuntalaisten etu

Kevään lähestyvät kunnallisvaalit ovat jälleen ajankohtainen puheenaihe. Eikä suotta, sillä kuntapolitiikka vaikuttaa suoraan jokaisen kuntalaisen arkeen. Kaupunkien rooli on viime vuosien aikana muuttunut merkittävästi erilaisten uudistusten myötä. Etenkin sosiaali- ja terveydenhuollon siirtyminen uusien hallintorakenteiden alle on muovannut kuntien tehtäväkenttää, kun vastuuta perinteisestä peruspalvelutuotannosta on siirtynyt laajemmille organisaatioille. Samaan aikaan on kuitenkin korostunut tarve kehittää paikallisia elinvoimatekijöitä, kuten koulutusta, ympäristöä ja elinkeinoja. Juuri tämä tekee kevään vaaleista erityisen mielenkiintoiset: ehdokkaiden näkemykset siitä, miten resurssit tulisi jakaa ja kuinka uusia palvelumalleja tulisi toteuttaa, vaikuttavat yhä suuremmin kaupungin kehitykseen.

On syytä muistaa, että kunnallispolitiikassa ratkaistaan usein juuri ne asiat, joilla on suurin merkitys arjen sujuvuudelle. Siksi kannattaa perehtyä ehdokkaiden näkemyksiin, osallistua keskusteluun ja rohkaista myös naapureita äänestämään. Vaikka monet uudistukset tulevat ylhäältä päin, kuntien pitää osata hyödyntää niitä omiin vahvuuksiinsa nojaamalla. Kaupungin tehtävä on varmistaa, että asukkaiden hyvinvointi nousee aina keskiöön, oli kyse sitten joukkoliikenteen parantamisesta, kaupunkikeskustan elävöittämisestä tai uudesta kouluverkosta.

Tulevissa vaaleissa valittavat luottamushenkilöt joutuvat pohtimaan, miten käytössä olevat, niukkenevat resurssit jaetaan tasapuolisesti ja järkevästi. Parhaimmillaan uudistusten tuoma muutos on tilaisuus luoda uusia, tehokkaita ja kestäviä toimintamalleja – ei ainoastaan leikkauslistoja tai hallinnollista byrokratiaa. Nyt on kuntalaisten vuoro kertoa, millaista kaupunkia haluamme rakentaa, ja varmistaa, että tulevassa valtuustossa on sekä kykyä että rohkeutta viedä yhteisiä hankkeita eteenpäin. Samaan aikaan käytävät aluevaalit antavat mahdollisuuden vaikuttaa myös sosiaali- ja terveyspalveluiden toteuttamiseen. Vaikka hyvinvointialueiden taloudellinen tilanne on haastava, antaa äänestämisen mahdollisuuden vaikuttaa omalta osaltaan lähipalveluiden säilymiseen omassa kunnassa.

Maksuton kuntosaliohjelma

Juuri nyt ovat useat törmänneet haasteeseen, kun se uudenvuodenlupaus ei kantanutkaan. Yksi kikka liikunnan lisäämiseksi tai oman aktiivisuustavoitteen saavuttamiseksi voisi olla kuntosaliohjelma.

Usein käy niin, että ostat kuntosalikortin (vuoden alussa) ja aloitat harjoittelun. Menee viikko, jos toinenkin, ja salilla käydessäsi tunnet, että et oikein tiedä mitä tehdä ja missä järjestyksessä, ja sitten kuntosaliharjoitus alkaa hiipumaan.

Toinen haaste saattaa olla se, että et tiedä miten kuntosalilaitteita käytetään ja harjoitteita tehdään. Siihen on helppo lääke: ottaa itselleen laiteopastuksen. Se maksaa jonkun verran, mutta aivan varmasti on sen väärtti. Opit käyttämään laitteita ja harjoittelusta tulee mielekkäämpää eikä aika mene haahuiluun salilla. Yksinkertainen mutta tehokas kuntosaliohjelma olisi seuraavanlainen:

Alkuverryttelyksi 30 minuutin aerobinen osuus. Voit valita esimerkiksi kolme erilaista laitetta ja tehdä 10 minuuttia per laite. Aluksi kevyesti hengästyen, ja jos haluat hieman kovempaa räsitusta, niin viimeiset minuutit sitten kunnan hengästyminen. Tällä alkuverrytyksellä kroppa lämpiää ja valmistautuu lihaskuntotreeniin, ja samalla saat peruskuntoa kehitettyä.

Varsinainen lihaskuntotreeni kuntopiiri-tyyppisesti tehtynä sisältää seuraavat liikkeet, ja jos mahdollista tässä järjestyksessä. Tämän



osan treenistä kun tekee koko ajan kevyesti hengästyen, parannetaan lihaskunnan lisäksi tärkeää sydämen kuntoa.

10 liikettä, jokaista 3 x 12 toiston sarja, ja jos mahdollista, 10 liikettä putkeen, pieni juomatauko ja kierros alusta. Minimissään kahden liikkeen ”minikuntopiiri” eli esim. takareidet ja etureidet vuorotellen, 3 ”kierroksen” jälkeen seuraava liikepari.

- Penkkipunnerrus (voi tehdä myös käsipainoilla)
- Alasoutu

- Etureidet (polven ojennus)
- Takareidet (polven koukistus)

- Vinopenkki (käsipainoilla)
- Ylätaljaveto, niskan taakse

- Hack -kyykky (tai tangolla takakyykky)

- Hyvää huomenta -liike kepillä/voimatangolla + varpaille nousut

- Käsipainoilla hauiskääntö + ylöspunnerrus
- Käsipainoilla (pienillä) etunostot + sivulta ylösnostot (kädet suorina)

Jos tuntuu, ettei osaa liikkeitä tai haluat yksilöllisemmän ohjelman, kannattaa turvautua ammattilaisen apuun. Hyvin varustelluista kuntosaleista löytyy hyviä liikunnan ammattilaisia.

Terveisiä Saudi-Arabian Riadista! Aloitin täällä juuri työt ja seuraavassa jutussani tarinoidaan millaisia harjoituksia voi tehdä keväisessä ulkoilmassa. Itselläni alkoi myös ”kuntoilukuuri”, tsekataan myös miten se on edennyt. ■

Mika Järvinen
coach

VIERASKYNÄ

Sujuvan arjen lainaamo palvelee varhaiskasvatus- ja alakouluikäisten lasten perheitä

Hei, olisko toi meille hyvä?, ajattelin kun näin mainoksen Heinolan kaupungin somessa. Kun ne kauppareissut ovat olleet viime aikoina niin karmeaa sekoilua, tuntuu, että kaikki tullaan kaupasta vihaisina ja itkuisina ulos. Puolet ostoksistaikin jää ostamatta! Hmm, ehkä mä varaan ajan. Voihan sen perua, jos en sit uskallakaan mennä...

Kanta-Hämeessä on jo vuosien ajan kehitetty Arjen kesyttämö -toimintaa matalan kynnyksen palvelua perheiden arjen haasteisiin. Vuodesta 2024 alkaen toiminta on siirtynyt osaksi Kanta-Hämeen hyvinvointialuetta, ja sen myötä laajentunut Hämeenlinnasta Forssaan ja Riihimäelle.

Arjen kesyttämön kautta lukuisat perheet ovat saaneet apua oman arkenensa kesyttämiseen. Arjen kesyttämön innoittamana Heinolan kaupunki pilotoi vastaavaa toimintaa

heinolalaisten perheiden tueksi.

SUJUVA ARJEN LAINAAMO tarjoaa maksutonta matalan kynnyksen palvelua varhaiskasvatus- ja alakouluikäisten lasten perheille. Lainaamosta huoltajat saavat tukea, vinkkejä ja työkaluja arjen pulmiin sekä palveluohjausta.

Arjen pulmat voivat liittyä esimerkiksi nukkumaanmenoon, ruokailuun, siirtymätilanteisiin, tunnesäätelyyn tai vaikkapa kauppareissuihin. Lainaamoon tullaan ilman lasta, ja siellä palvelee Heinolan kaupungin perhekoutsit. Lainaamovierailulle voi kysyä myös omaa työntekijää.

Mukaansa lainaamosta perhe saa vinkkejä ja erilaista kuvatukea arjen pulmien selättämiseksi. Parhaiten materiaalit palvelevat 3–9-vuotiaiden lasten perheitä, mutta vinkit, neuvot ja yhteinen keskustelu palvelevat kaikkia huoltajia.



Sujuvan arjen lainaamoon varataan aika Timmi-järjestelmän kautta (Sujuvan arjen lainaamo) tai puhelimitse numerosta 044 788 8658 / Miia Salonen. Tapaamisesta ei synny asiakkuutta.

Pienilläkin muutoksilla voi olla suuri vaikutus arjen sujuvuuteen.

Uskalsin, ja voi miten kiva olo jäi! Tuntuu helpottavalta kuulla, että en ole ainoa, jolla joskus arki tuntuu vaikealta. Ihana, että joku kuunteli eikä vaan ladellut ohjeita ohjeiden perään. Sain mukaan kätevän oloisen kauppa-apurin lapselle, toivotaan, että siitä on hyötyä. Ainakin lapsi innostui ihan hurjasti, kun sai oman ostoslistan. Nyt sitten testaamaan!

JYKEN VARASTOKIRPPIS

AVOINNA KE 19.2. – SU 23.2.

Paljon talviurheiluun
PILKKAHINTAAN!

Myös pilkkejä ja
pilkkijakkaroita.

Jokaiselle jotain! 😊 *Tervetuloa!*

• KE-PE klo 10-16 • LA-SU klo 10-14

Keskuskatu 22, Heinola • 040 5121 066

**-50%
-20% TALVIKENKIEN
ALEN LOPPURYMINÄT!
-30%
-40%**

MALLISTOA NÄET 39-46
www.kenka-jenni.com

kuoma. **SKECHERS** **SKECHERS**

89,- (109,-) **69,-** (99,-) **69,-** (99,-) **59,-** (110,-)

36-42 36-41 36-41 36-42

MIGANT MIGANT MIGANT MIGANT

39,- **39,-** **39,-** **39,-**

36-42 36-42 36-42

MIGANT **LAAJA**

NASTA/KITKAKENKÄ **VALIKOIMA**

79,- (99,-)

NASTAKENKIÄ.

PALVELEVA ERIKOISKENKÄKAUPPA
KENKÄ-JENNI

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

Karjala kahvila

Leppoisa haastelua ja tarinaa
karjalaisuudesta

TIISTAINA 4.3. klo 18.00

Käkisalmi-museossa • Vapaa pääsy

Vieraanamme Outi Örn

Karjalan Liiton liittohallituksen 2. vpj.



Mitä karjalaiset
ja karjalaisuus on
antanut muulle
Suomelle?

Myös Kahvila Käki avoinna tilaisuuden ajan.

Heinolan Karjalaseura ry

Pekka Parikan elokuva

TALVISOTA

Torstaina 13.3. klo 17.00

Käkisalmi-museossa

Vapaa pääsy!

Paikkoja rajoitetusti (max 60 henkeä)



13.3. on Talvisodan
päättymisen
muistopäivä.

Elokuvan kesto
3 h 20 min,
yksi väliaika



KÄKISALMI
museo

Museo avoinna
ma-la klo 10-16

ILTAMAT MUISTAT SIE?

Torstaina 20.3. klo 18.00

Käkisalmi-museossa



ERKKI LIIKANEN

ja hanuristi Heimo Mäntynen

Eki estradilla klo 18.30

Liput 25 €

Osta liput ennakkoon Kahvila Käestä tai verkko-
kaupasta kakisalmi.fi/kakipuoti. Paikkoja rajoitetusti.

Kahvila Käestä:

Kahvi/tee + piirakka munavoilla 5,-

Kahvi/tee + pulla 4,-

Ja listalta kaikkea muuta hyvää.

JÄRJESTÄJÄ: KÄKISALMI-SÄÄTIÖ

KAHVILA
KÄKI

Kahvila avoinna
ark. klo 9-18,
la klo 9-16

KÄKI
PUOTI

KUUKAUDEN VIERAS TERO IJÄS

Kotiruoka on asia, josta ei tingitä

Monista eri yhteyksistä heinolalaisille tutuksi tullut Tero Ijäs on työskennellyt Jyränkölän Setlementin ravintolapäällikkönä vuodesta 2014 saakka.

JUSSI VARJO HU

– Kolmen kuukauden mittainen projekti vähän venähti, Ijäs naureskelee nyt reilut kymmenen vuotta myöhemmin.

Pitkään kiinteistönvälitys- ja rakennuttamisalalla yrittäjänä toiminut Ijäs päätyi nykyiseen työhönsä osin sattumalta Jyränkölän edellisen ravintolapäällikön jättäessä tehtävänsä. Ijäs istui ennen valintaansa Jyränkölän hallituksessa, joten talon monipuolinen toiminta oli hänelle jo entuudestaan tuttua. Hänellä on vankka kokemus ravintola-alalta. Ravintolatyöt niin Vaasassa, Tampereella, Ikaalisissa kuin Heinolasakin ovat tulleet tutuiksi.

– Työskentelin lähes koko 1980-luvun Vierumäellä, Suomen Urheiluopistolla erilaisissa ravintola-alan liittyvissä tehtävissä, kuten cateringissa, isoissa tapahtumissa, ruokahuollossa ja muonituksessa.

Vuosien varrella Ijäsken työnkuva opistolla laajeni opiston toiminnan laajentuessa. Mikä oli miehen onni.

– Peruskokin duuni hikisissä keittiöissä hieman rassaasi, sillä tykkään olla asiakkaiden kanssa tekemisissä.

Ijäsken aiempi työura kiinteistönvälityksen ja rakennuttamisen parissa oli sekini hyvin paljon ihmisten kanssa yhdessä tekemistä.

– Tykkäsin rakennuttamisesta, mutta uudistustöiden hiipussa tuli aika etsiä jotain uutta, Ijäs kertoo.

Esihenkilönä Ijäs kuvailee olevansa osallistuva esihenkilö.

– Vaikka työ on paljolti ihmisten johtamista, teen itsekin paljon keittiövuoroja sekä catering- ja juhlapalveluja. Huomiseksi olen lupautunut tiskivuoroon, hän naurahtaa.

Tero Ijäs antaa kiitosta henkilöstölleen, joka kiireessäkin loihitii asiakkaille maittavia lounaita. Jyränkölän kahdessa ravintolassa, Kestissä ja Kymenkartanossa, työskentelee yhdeksän vakituista kokkia sekä lisäksi vaihteleva määrä määräaikaisia ja tarvittaessa töihin kutsuttavia työntekijöitä. Vuosittain ravintoloiden keittiöissä valmistetaan 250 000 ruoka-annosta.

– Vastaamme kokonaisvaltaisesti Jyränkölän yhteisökotien asukkaiden ruokahuollosta. Lisäksi toimittamme ruokia palvelutaloasukkaille sekä tietyt tarjoamme kaikille asiakkaille maukasta lounasta noutopöydästä, Ijäs kertoo.

Aika ajoin Jyränkölän ravintoloista kysytään mahdollisuutta tilata ruokia kotiinkuljetuksella, mutta raja on jouduttu kustannussyistä vetämään vain Jyränkölän omiin palvelutaloihin, jotka sijaitsevat ravintoloiden välittömässä läheisyydessä.



Jussi Varjo

Haasteita ja onnistumisia

Jyränkölä-vuosiensa haasteellisimpiin hetkiin Ijäs luettelee ravintola Kestin remontin, vuoden 2015 pakolaiskriisin ja koronan.

– Koronapandemia aiheutti monenlaisia poikkeuksia, jouduimme muun muassa pitämään ravintoloita suljettuina useamman kuukauden. Ruokahuolto asukkailla kuitenkin toimi katkeamattomana.

Koronakriisin iskiessä päälle Jyränkölässä päätettiin toteuttaa pidemmän aikaa suunnitteilla ollut Ravintola Konsulin remontti. Ravintola avautui uudistuneena syksyllä 2020 alueen historiaa kunniottaen kantaen nimeä ravintola Kymenkartano.

Toinen ravintoloista, Kesti, remontoitiin nopealla aikataululla kesällä 2015. Syksyllä päälle iski uusi kriisi.

”Tarjoamme kaikille asiakkaille maukasta lounasta noutopöydästä.”

– Syyskuisena perjantaina saimme tiedon, että Heinolaan on tulossa sunnuntaiksi 400 pakolaista ja meidän on hoidettava heidän muonituksensa, Ijäs muistelee.

Jyränkölä vastasi entisiin Opekon tiloihin avatun vastaanottokeskuksen ravintolan toiminnasta noin neljä kuukautta.

– Onneksi sieltä löytyi keittiötila, jossa oli melkein kaikki valmiina, Ijäs kertoo.

Tero Ijäs kiittelee Jyränkölää työyhteisönä.

– Meillä on pitkäaikaisia työsuhteita, vaihtuvuutta on ollut hyvin vähän. Ja jos joku on lähtenyt, niin aika nopeasti on saatu uusi tilalle.

Omassa työssään Ijäs arvostaa työn monipuolisuutta.

– Välillä se vaatii pitkää päivää, mutta onneksi saadaan vapaita järjestymään.

Jyränkölän ravintolat hoitavat asukkaiden ruokahuollon ja lounastoiminnan lisäksi paljon catering- ja juhlatilaisuuksia.

– Tilaisuudet ovat ravintola Kymenkartanon remontin myötä siirtyneet 90-prosenttisesti ravintolan Residenssi-kabinettiin ja ravintolan yhteydessä sijaitsevaan Sireniuusliiniin, mikä on helpottanut tilaisuusien järjestämistä.

Tilat ovat olleet hyvin kysytyjä. – Jos aikoo juhlaa järjestää, niin kannattaa olla hyvissä ajoin liikkeellä, Ijäs huomauttaa.

Heinolan ravintolatarjonnassa vuosien varrella tapahtuneita muutoksia Ijäs kuvailee maltillisiksi.

– Osa on lopettanut, ja uusia on tullut tilalle. Osan omistajajohdat ovat vaihtuneet. Olemme kuitenkin pärjänneet kilpailussa varsin hyvin.

Ijäs kertoo, ettei tämä ole mikään itsestäänselvyys, sillä toisin kuin monesti kaupungilla kuulee puhuttavan, Jyränkölän ravintolat eivät saa toimintaansa minkäänlaisia avustuksia.

– Toimimme täysin liiketoiminnallisilla perusteilla, hän korostaa.

Syksyllä 2024 Kestissä päätettiin tietyistä ensimmäisenä ravintolana Heinolassa tarjota yhtenä päivänä viikossa vain ja ainoastaan kasvisruokaa. Joka toinen maanantai

tarjolla ollut kasvislounas oli Ijäsken mukaan menestys.

– Tulemme jatkamaan kasvisruokamaanantaita myös kevään puolella. Maanantait ovat meillä tyyppillisesti viikon hiljaisimpia päiviä, mutta saimme kasvisruokamaanantailta täysin vertailukelpoisia lukuja ja paljon uusia asiakkaita.

Jyränkölän ravintoloilla on vakiintunut asiakaskunta, joka koostuu omien palvelutaloasukkaiden lisäksi monista yritysasiakkaista.

Tero Ijäsken mukaan Jyränkölän ravintoloissa kuullaan asiakkaita ja heidän toiveitaan herkillä korvalla. Kotiruoka on kuitenkin asia, josta ravintoloissa ei tingitä.

– Listoiltamme löytyy kaikki suositut kotiruokat jatkossakin.

Soutu kesän kohokohtana

Vapaa-ajallaan ravintolapäällikkö pitää huolta kunnostaan liikkumalla paljon.

– Kuntosali on noussut päivittäiseksi aktiviteetiksi, jolla pidän kunnosta huolta. Pyrin liikkumaan joka päivä vähintään tunnin.

Ijäs kertoo iän myötä mukavuudenhalun kasvaneen.

– Loskakeleillä ei juurikaan tule lähdettyä ulos, hän sanoo.

Soutu kesäisin on yksi miehen suosikkilajeista, ja sitä varten hän pitääkin kunnostaan huolta ympäri vuoden kuntosalilla.

– Sulkavan Suursoutu on kesän kohokohta eikä sinne lähdetä rapakunnossa soutamaan 60 kilometriä, jo 26 kesää soutuun osallistunut Ijäs täsmentää.

Urheiluharrastusten taustalla miehen vapaa-aikaa täyttää moni-

KUKA

Tero Ijäs

- Ikä ja kotipaikka: 63, Heinola.
- Ammatti: Ravintolapäällikkö.
- Koulutus: Ravintolakokki/kylmäkkö, LKV.
- Perhe: Vaimo Susanna (Suski), tyttäret Noora (ja Joni) ja Roosa (ja Saku) sekä lapsenlapset Aleksi 10 v., Aitti 4 v. ja Olivia 1,5 v. Lisäksi vaimon lapset Joona ja Anrika.
- Harrastukset: Soutu, hiihto, kuntosalilla ja triathlon.
- Motto: Töissä viljelen mielelläni sanontaa: Mikäs tässä, pelkkää auringonpaistetta!

puolinen yhdistystoiminta.

– Toimin aktiivisesti Heinolan Triathlon Clubissa, jonka itse perustin kavereitteni kanssa 40 vuotta sitten. Lisäksi osallistun tiiviisti Lions-toimintaan.

Ijäs on ilmoittanut työnantajalleen jäävänsä marraskuun lopulla eläkkeelle. Vaikka tahti hieman hidastuisikin, ei Ijäsellä ole aikomusta jäädä täysin vapaaherraksi.

– Olen miettinyt, että minkä työuran tässä vielä tekisi; siirtäisinkö esimerkiksi konsultiksi tai tekisinkö catering- ja tapahtumahommia? Tietty vapaus tehdä omien halujen mukaan houkuttelee, ei niinkään se, että töissä on oltava päivittäin kello 6.30.

Tero Ijäs paljastaa, että hänen vaimonsa Susannan suuri haave on tehdä pimein talviaika etätöitä etelässä. Häntä itseään ajatus houkuttelee, kuten myös Lapin kevähänget maalishuhtikuussa.

– Valo on se juttu, Ijäs kertoo. Lopuksi vielä kiinnostaa tietää, mikä on ravintolapäällikön oma lempiruoka.

– Hyvin valmistettu pippuripihvi joko itse tehden tai ravintolassa on loistoeväs.

Hyvän ruoan ohella Ijäs korostaa kiireettömyyttä.

– Rauhassa syöminen sekä sen jälkeinen tila ja rauhallisuus on aivan parasta, hän kertoo. ■

Jyränkölän Setlementti kustantaa Heinolan Uutisia.

VALOTAIDETTA JA YMPÄRISTÖVALAISTUSTA



HEINOLA.FI/TAPAHTUMAT

TALVEN JA VALON HEINOLASSA 20.-23.2.2025 JUHLA

KARI UTTI
**Valokuvia Heinolan
vanhoista rakennuksista**

Heinola KAUPUNGINMUSEO Ti, to-su 11-16, ke 11-18, ma sulj. heinolan
31.1.-9.3.2025 044 769 4215 | museo@heinola.fi museot

TEKEMISTÄ TALVILOMALLE

WIBIT-rata Heinolan
uimahallissa
21.2.-2.3.2025

Yleisöluistelua
jäähallissa
katso ajat
www.heinola.fi/jaahali

uimahallin aukioloajat
www.heinola.fi/uimahalli

Heinola

Skannaa qr-koodi ja tutustu palveluihin!

Avoimet työpaikat:

Tutustu Heinolan kaupungin
avoimiin työpaikkoihin
Kuntarekry-palvelussa.



Osallistu ja vaikuta

Avoimet kyselyt löydät:



Muita kaupungin tapahtumia

Ikäntyvien yliopisto verkkoluennot WPK-talolla

Ke 12.2.2025 klo 14-16

Mitä luontokato tarkoittaa ja miten se pysäytetään?
Luonnonsuojelubiologian yliopistolehtori Panu Halme

Ke 26.2.2025 klo 14-16

Ikäntymisen ilot ja huolet – miten palvelut vastaavat
pitenevän eliniän haasteisiin?
Gerontologian professori Marja Jylhä

Ke 19.3.2025 klo 14-16

Tekoöly ja tietoturva tänään
Tutkimusjohtaja Mikko Hyppönen

Torpan Kirpparipäivät Reumantie 4

Pe 21.2.2025 klo 12-17

La 22.2.2025 klo 10-14

Kirjailijavieraana WPK-talolla

Ti 4.3.2025 klo 17-18

Anna Soudakova

Yhdistysten ilta Heinolan lukiolla

Ti 4.3.2025

klo 17.30 kahvitarjoilu

klo 18.00 auditoriossa yhteinen osuus
klo 18.30 jakaannutaan teemakohtaisiin ryhmiin;
liikuntayhdistykset / nuorisoyhdistykset, kulttuuri-
yhdistykset / sote-yhdistykset, kyläyhdistykset

Kulttuurikahvila WPK-talolla

Ke 5.3.2025 klo 13-15

WPK-talon historia ja kunnostus kuvin ja sanoin
Kamarineuvos Kari-Paavo Kokki

Työvoimapalvelut valtiolta kunnille – Heinolassa palvelua myös ilman ajanvarausta

TE-uudistuksen myötä työvoimapalvelut siirtyivät vuoden vaihteessa valtiolta kunnille. Päijät-Hämeen kuntien osalta Lahtea lukuun ottamatta lakisääteisistä työnhakija- ja grityspalveluista vastaa Hollolan luotsaama Päijät-Hämeen työvoimapalvelut.

JUSSI VARJO HU

Päijät-Hämeen työvoimapalveluilla on aluetoimipisteet Hollolassa, Heinolassa ja Orimattilassa.

Heinolan toimipiste sijaitsee osoitteessa Lampikatu 19. Toimipisteessä voi asioida päivystysluontoisesti maanantaisin klo 12–15 ja keskiviikkoisin klo 9–12. Muina aikoina asiointi tapahtuu ajanvarauksella.

Heinolan toimipiste vastaa myös Hartolan ja Sysmän palveluista. Kyseiset kunnat ovat järjestäneet asiakastapaamisiin soveltuvat tilat ja työvoimaviranomainen järjestää palvelut paikan päällä ajanvarauksella.

– Lakisääteisiä palveluita ovat mm. työnhakusuunnitelman laadinta ja työttömyysturvaan liittyvät lausunnot. TE-uudistuksen idean

mukaisesti kunnat voivat tuottaa työvoimaviranomaisen palveluja täydentäviä lakisääteisiä ja ei-lakisääteisiä palveluja, kertoo Heinolan kaupungin työllisyyskoordinaattori Tero Auvinen.

Heinolan kaupunki on tehnyt sopimuksen Päijät-Hämeen työvoimapalvelujen kanssa palvelujen tuottamisesta.

– Sopimuksessa kuvataan ne toimet, joilla Heinolan kaupunki voi tukea ja täydentää työvoimaviranomaisen palveluja. Näitä palveluja voivat olla esimerkiksi erilaiset yksilö- tai ryhmävalmennukset, joiden tavoitteena on parantaa työnhakijoiden työnhakuvalmiuksia, Auvinen tähdentää.

Kaupungin palvelut sisältävät myös työkykyyn ja sen arviointiin liittyvää asiantuntijatyötä.

– Palvelu tuotetaan kaupungin työpaja Torpalta käsin, Auvinen lisää.

Päijät-Hämeen työvoimapalveluiden palvelupäällikkö Sari Asunmaa kertoo työvoimapalveluiden tarjoavan työnhakijoille lakisääteisiä palveluja työllistymisen tueksi.

– Jokaiselle nimetään oma asiantuntija, jonka kanssa tehdään yhdessä suunnitelma työllistymisen edistämiseksi.

Myös työnantajille on tarjolla tukea.

– Työnantajille tarjoamme tukea



Myös työnantajille on tarjolla tukea.

Päijät-Hämeen työvoimapalveluilla on Heinolassa aluetoimipiste Lampikadulla.

mm. osaavan työvoiman löytämiseen, ja tuemme yrityksiä esimerkiksi muutostilanteissa, Asunmaa lisää.

Heinolan työttömyystilanne on haastava.

– Hämeen ELY-keskuksen ja TE-toimiston työllisyyskatsauksen mukaan Heinolassa oli viime vuoden

lopussa työttömiä työnhakijoita 1241 henkilöä. Työttömyysprosentti oli Hämeen korkein, 16,6 %, kun se vastaavaan aikaan oli Päijät-Hämeessä keskimäärin 14,6 %, Auvinen kertoo.

Sekä Auvinen että Asunmaa korostavat, että työllisyysneuvontaan osallistuu viranomaisten ja kuntien

lisäksi paljon erilaisia tahoja.

– Kun puhutaan työttömiä tukevista palveluista, ei pidä unohtaa esimerkiksi hyvinvointialueiden, kouluttajatahojen, yksityisten palvelutuottajien, erilaisten hankkeiden sekä työpaikkoja tarjoavien yritysten roolia sekä merkitystä, Auvinen täsmentää. ■



★★★★★
NOPEUS

★★★★★
TOIMINTAVARMUUS

★★★★★
PALVELUN LAATU

MIKSI VALITA MPY VALOKUITU?

Liittyminen
valokuituun
0 €

- **Huippunopea ja luotettava laajakaista**, jonka vauhti ei hyödy. Pelaa, striimaa tai työskentele sujuvasti verkon yli. Nopeus jopa 10 G.
- **Häiriötön nettiyhteys kaikille laitteille**. Koko perheen tietokoneet, puhelimet ja tabletit toimivat yhtä aikaa.
- **Monipuolinen kaapeli-TV- ja viihdetarjonta** sekä mahdollisuus lisäpalveluihin, kuten MPY Wifiin.
- **Arvonnousua kiinteistöille**. Panostus valokuituun ensimmäisten joukossa kannattaa.
- **Vastuullinen ja kotimainen MPY**. Lisäämme alueen elinvoimaa vuosikymmenten kokemuksella.

Ei piilokuluja,
ei yllätyksiä.

Toimi heti!

Lue lisää ja tilaa:
mpy.fi/valokuitu/heinola
044 741 5000
valokuitu@mpy.fi
 Tarkemmat kampanjatiedot nettisivuillamme.

TULEVAISUUS ON YHDEN
VALOKUIDUN PÄÄSSÄ

PUUTTUVAN
KUIDUN
KAIVAJAT

• VALOKUITUA HEINOLAAN •

• RAKENNAMME VALOKUITUVERKKOJA ALUEELLA •
 NOSTA KIINTEISTÖN ARVOA • VARMISTA TULEVAISUUDEN PALVELUT
 • MONIPUOLISET PALVELUT TALOYHTIÖILLE JA YRITYKSILLE



Ystäväpiiri-toiminta® käynnistyy maaliskuussa

JUSSI VARJO HU

Heinolassa aloittaa maaliskuussa Jyrängön organisoimana kolme Ystäväpiiri-ryhmää. Vanhustyön keskusliiton kehittämän Ystäväpiiri-ryhmämallin® tavoitteena on iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittyminen ja uusien ystävien löytäminen ryhmätöinnin kautta.

Ryhmien kantavia voimia ovat vertaistuki, yhteiset kokemukset, huumori ja mukava yhdessäolo. Toimintaa on toteutettu jo lähes 19 vuoden ajan.

– Ystäväpiiri-ryhmä® parantaa tutkitusti osallistujien hyvinvointia, vähentää terveyspalvelujen käyttöä ja vahvistaa elämänlaatua, kertoo Vanhustyön keskusliiton vastaava alueohjaaja **Tarja Ylimaa**.
– Heinolassa aloittavat ryhmät pyritään tuomaan mahdollisimman lähelle ihmisiä eli sinne, missä iäkkäillä olisi mahdollisimman helppo osallistua, kertoo Jyrängön Setlementin vapaaehtoistyön johtaja **Teija Naakka**.

Osallistujille maksuttomien ryhmien sisällöt luodaan ryhmäläisten toiveiden mukaan.

– Tutustutaan, suunnitellaan ja toteutetaan mukavaa yhteistä toimintaa ja keskustellaan, Naakka kertoo.

Yhteen ryhmään osallistuu korkeintaan kahdeksan ikäihmistä.

– Pieni ja suljettu ryhmä takaa luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin. Tärkeää ovat tutustuminen, turvallisuuden luominen, yhdessä tekeminen ja erityisesti keskustelu, kertoo Ylimaa.

Koulutetut ohjaajat

Ryhmien ohjauksesta vastaavat koulutetut ohjaajat pareittain. Jyrängössä uusia ohjaajia on nyt koulutettavana kuusi. Kaiken kaikkiaan Ystäväpiiri-ohjaajan® koulutuksen on saanut yli 1 250 ihmistä. Ryhmissä ympäri Suomea on ollut mukana yli 13 000 ikäihmistä.

– Ohjaajilta vaaditaan tieteenkin koulutus, ymmärrystä iäkkäiden arvostavasta kohtaamisesta ja hyvät vuorovaikutustaidot, kertoo Naakka.

– Ohjaajat tapaavat ryhmäläiset ennen varsinaisia ryhmätapaamisia tutustuakseen ryhmäläisiin sekä varmistaakseen, että ryhmäläinen tietää mikä on Ystäväpiiri-ryhmän® tavoite sekä kuullakseen ryhmäläisten toiveita ja odotuksia, Ylimaa lisää. ■

Jyrängön Setlementti kustantaa
Heinolan Uutisia.



Maaliskuussa Heinolassa aloittavat Ystäväpiiri-ryhmät:

- Koulukatu 18, torstaisin klo 9–11 alkaen 13.3.
- Konsulinkatu 1, perjantaisin klo 13–15 alkaen 14.3.

- Lammaskallionkatu 1, tiistaisin klo 9–11 alkaen 18.3.

Ryhmiin ilmoittaudutaan etukäteen Tuttikselle, puh. 044 797 2429.

Kuvassa vasemmalta Ystäväpiiri-ohjaajat Eila Hintikka, Janne Hujanen ja Raija Hakala.



Ravintola Vaparin liiketila

280 m² • Hinta 28 000,-
Vastike 3,-/m²/kk



MYYDÄÄN/VUOKRATAAN



Jyrängön liikekeskuksesta entinen kaupan tila

556 m² • Hinta 15 000 € • vastike 3 €/m²/kk
tai vuokra 1946 € alv 0%

Näyttö sopimuksen mukaan: 044 335 3852

MAJULA OY • KESKUSKATU 22, HEINOLA

HIPPO -HIIHDOT

Ilmoittaudu
ennakkoon
viimeistään ke 26.2.
osoitteessa
www.op.fi/hame

Lauantaina 1.3.2025 Heinolan
urheilukentällä klo 11.00.



Kaikki mukaan!

Hiihdot järjestetään Heinolan urheilukentällä (Urheilukatu 2).

Sarjat ja matkat:

4 v (2021 synt.) 75 m
5 v (2020 synt.) 200 m
6 v (2019 synt.) 400 m
7-8 v (2017-2018 synt.) 800 m
9-10 v (2015-2016 synt.) 1200 m
11-12 v (2013-2014 synt.) 2000 m

Tytöt ja pojat kilpailevat eri sarjoissa. Kaikissa sarjoissa hiihtotyylinä vapaa. Ilmoittaudu osoitteessa www.op.fi/hame viimeistään keskiviikkona 26.2.2025. Ei jälki-ilmoittautumisia. Kaikki osallistujat palkitaan.

Kisojen järjestelyistä vastaa Heinolan Isku ry.

NÄHDÄÄN HIPPO-HIIHDOISSA!



Menossa mukana:
Heinolan Isku ry

OP Häme

Tanssin ilo kuuluu kaikille

HU

Heinolan Tanssikerho täytti viime vuonna 50 vuotta. Juhlavuoteen mahtui useita erilaisia tapahtumia, kuten mm. vappuna vietetty tapahtumarikas päivä, joka koostui tanssillisesta tempauksesta torilla, discosta lapsille ja tansseista WPK-talolla.

Toinen iso tapahtuma oli Heinolan Tanssikerhon 50-vuotisjuhla ja Itsenäisyyspäivän tanssit 6.12. WPK-talolla.

– Juhliin osallistui reilusti yli 100 juhlijaa. Juhlissa Tanssikerhon ryhmät esiintyivät, käytiin läpi yhdistyksen historiaa ja muistettiin ansiotuneita, kertoo Heinolan Tanssikerhon tiedottaja **Eva Vehviläinen**.

Pitkään seuran hallituksessa työskennellyt **Terhi Päiviö** sai juhlassa Tanssiurheiluliiton hopeisen ansiomerkin, ja hallituksessa ja puheenjohtajana pitkään toiminut **Kari Hiltunen** kutsuttiin yhdistyksen kunniajäseneksi. **Sari Lallia** muistettiin lahjakortilla pitkästä ohjaajan urasta ja nuorten tanssiharrastuksen edistämisestä, ja **Pepe Niilahtea** kiitettiin lahjakortilla tanssikerhon suosituimpana esiintyjänä torstaitansseissa.

– Järjestäjänä oli kiva huomata, että itsenäisyyspäivän juhlaan ja tanssiin tuli osa porukasta mukavissa tanssivermeissä, kun taas osalla oli yllään erityinen juhla-asetus kunniamerkeineen. Jokainen sai pukeutua, miten hyvältä tuntui, ja kaikki olivat lämpimästi tervetulleita. Ilmaisessa tapahtumassa oli juhlan kunniaksi tarjolla myös



Eva Vehviläinen

Kuvassa kevätkauden aloittaneissa tansseissa esiintyneitä: Ylhäältä vasemmalta Pekka Tervahartiala, Mervi Kari, Helena Lerkkanen, Pepe Niilahti, Anu Partanen ja alhaalta vasemmalta Teemu Harjukari, Tino Ahlgren, Heidi Pakarinen ja Seija Irmeli.

kakkukahvit. Tanssilattia oli täynnä ihan viime minuuteille asti, Vehviläinen kiittelee.

Tanssikerho on järjestänyt torstaitansseja WPK-talolla nyt 2,5 vuoden ajan. Tanssijoita tulee jo kauempaakin, ja enimmillään paikalla on ollut sata henkeä.

Enempää ei Vehviläisen mukaan oikeastaan mahdukaan, sillä tanssissa on hyvä olla riittävästi tilaa

kaikille.

– Haaveena olisi saada ihan oma kesälava Heinolaan. Lavatanssien harrastajat käyvät tansseissa ympäri Suomea, ja näin Heinolakin saisi enemmän näkyvyyttä ja kävijöitä. Kesälavoista viihtyisimpiä ja suosituimpia ovat vesien läheisyydessä olevat. Ja Heinolassahan rantaviivaa riittää!

Tanssikerhon kevätkauden tans-

sit alkoivat 16.1., jolloin paikalla oli tavallista isompi artistien kaval-kadi lavalla. Tapahtuma Tanssi Artistin kanssa toi kahdeksan artistia esiintymään, ja esitystensä lomassa he tanssivat yleisöä.

Vehviläisen mukaan ajatus kehkeytyi Tanssii Tähtien kanssa -ohjelmasta.

– Sivusta seuranneena olen useasti huomannut tanssiyleisön

juttelevan illan esiintyjien kanssa, ja tästä idea lähti liikkeelle. Myös artistit itse innostuivat uudesta koikeilusta, koska nyt he pääsivät vaihtamaan keikkakuulumisia kollegoidensa kanssa, ja oli enemmän aikaa olla myös yleisön seassa.

WPK-talon tanssit jatkuvat huh-tikuun loppuun. Kumpeli Spahan Tanssikerho on alustavasti sopinut muuttamat tanssit kesälle. ■

Vuoden ystävä -tunnustus Leena Johanssonille

Jyväskylän Settlementti on palkinnut vuosittain vapaaehtoistyössä ansioituneita Vuoden ystävä -tunnustuksella.

Tänä vuonna 28. kertaa jaettava tunnustus myönnettiin **Leena Johanssonille**. Johansson on tehnyt vapaaehtoistyötä vuodesta 2012. Hän on toiminut mm. Ystäväpiiri-ohjaajana sekä ollut aktiivinen avustaja sairaala- ja asiointireissuilla tukea tarvitseville sekä erilaisissa hoivayksiköiden tapahtumissa. Hänellä on myös yksilöasiakas, jonka luona hän vieraillee säännöllisesti.

– Meillä on ollut ilo nähdä, miten motivoituneena ja tunnollisena Leena hoitaa vapaaehtoistyön tehtäviään. Hänellä on kyky käsitellä

ryhmissä vaikeita ja kipeitäkin asioita ikäihmiä arvostaen. Hänellä on taito tukea ja rohkaista ryhmän jäseniä tasavertaiseen kohtamiseen ja ajatusten vaihtoon, kertoo Jyväskylän Settlementin vapaaehtoistyön johtaja **Teija Naakka** ja lisää:

– Mielestämme Leena on loistavasti sisäistänyt kaikessa vapaaehtoistyössään ikääntyneen ihmisen kohtaamisen peruspilarit: kuuntelemisen taito, oman elämäntavan kunnioitus, ystävällinen ja arvostava kohtaminen, yksilöllisten tarpeiden huomaaminen sekä osallisuuteen kannustaminen.

Jyväskylän Settlementti kustantaa Heinolan Uutisia.

”Hänellä on taito tukea ja rohkaista ryhmän jäseniä tasavertaiseen kohtamiseen ja ajatusten vaihtoon.”



Heinolan Ladun ja Heinolan Voimisteluseuran yhteistyössä järjestämä

LASKIAISRIEHA

2.3.2024

LATUMAJA KLO 10-14

Ohjelmassa mäenlaskua ja napakelkkailua. Paikan päällä kahvio, sekä kuumaa makkaraa suoraan grillistä (3 €/makkara+mehu).

Mukana menossa myös liikuntapöllö!

TERVETULO!

Huom! Vain käteismaksu. Omat laskuvälineet mukaan ja autojen pysäköinti jäähallin parkkialueelle.

HEINOLAN CITYMARKETISSA

10000!

YLI TUHAT
PYSYVÄSTI

EDULLISTA

tuotetta
K-Citymarketeista

Katso tuotteet verkossa:
www.k-ruoka.fi/kauppa/k-citymarket-heinola

K CITYMARKET

HEINOLA

• Mekonomen

Alkavia kursseja:

KORUKURSSI LAPSILLE

1148004K 20.2.–27.3.2025
To 18.00–19.30 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 25 €

KUVISTA TALVILOMALLA 1-2-LUOKKALAISILLE

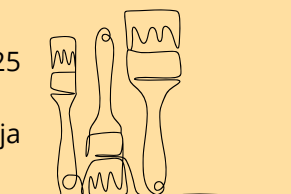
1198007S 24.–26.2.2025
Ma- ke klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

KUVISTA TALVILOMALLA 3-6-LUOKKALAISILLE

1198008K 27.–28.2.2025
To -pe klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 38 €

STAILAA KOTISI

1141002K 3.–24.3.2025
Ma 17.30–20.00 Pirtti
Anu Partonen, stailaaja
Kurssimaksu 35 €



HOPEAKETJUKURSSI

1148002K 8.–9.3.2025
La -su klo 10.00–17.00 Sormustin
Marita Lempinen, Diplomigemmologi
Kurssimaksu 45 €

PERSOONALLINEN TARJOTIN

1147004K 15.3.2025
La 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €

EKOPESUAINHEET ITSE TEHDEN

1147006K 22.3.2025
La 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €

TREENATAAN TARINATEATTERIA 2

1106006K 22.3.2025
La 10.00–15.00 Sireniussali
Sari Innanen, Tarinateatteriohjaaja, VTM
Kurssimaksu 40 €

NAHKAJALKINEIDEN HUOLTOPÄIVÄ

1141001K 29.3.2025
La 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €

ENGLANNIN HELPPO KESKUSTELU, B

1203024K 6.3.–10.4.2025
To 15.45–16.45 Heimo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 20 €

VENEILYN PERUSTEET

5102002K 13.3.–10.4.2025
To 17.30–20.00 Pirtti
Pertti Matikainen
Kurssimaksu 50 €

ÄLYPUHELIMEN KERTAUSKURSSI

3406004K 4.–25.3.2025
Ti 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekinen
Kurssimaksu 25 €

OMA-ASIOINTI JA MAKSAMINEN ÄLYLAITTEELLA

3406006K 7.–14.3.2025
Pe 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekinen
Kurssimaksu 20 €

KUVANKÄSITTELYN PERUSTEET

3401010K 26.3.–9.4.2025
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 €

KAMERA TASKUSSA, KUVAUS TUTUKSI

1135002K 28.3.–16.5.2025
Pe 17.00–19.00 Luokka B
Erik Siekinen
Kurssimaksu 65 €

HEINOLAN KANSALAISOPISTO

Lisää kursseja ja kurssien
tarkemmat tiedot:
uusi.opistopalvelut.fi
/heinola

Jyränkölän
Setlementti

Urheiluseurat piristysruiske kaupungille

Peliitat liikuttaa väkeä

Heinolan kaupungin tiedotteesta sai hiljattain lukea Heinola DiscGolfPark Worldin matkailijoiden paikkakunnalle vuosittain tuomasta miljoonaluokan summasta.

HU

Rahaa palaa mm. majoituksiin, ravintolapalveluihin ja elintarvikkeisiin.

Heinolassa toimii paljon muitakin urheiluseuroja, kuten Union Plaani, SB Heinola, Heinolan Isku ja Peliitat, jotka tuovat oman hyötynsä kaupungille, vaikkei ihan miljoonasummiin päästäkään. Ja aina kyse ei ole pelkästään rahasta,

vaan jostain paljon suuremmasta.

Yhtenä esimerkkinä toimii jääkiekkoseura Peliitat. Heinolan vetonaula on kesäisin kesäteatterit ja talvisin Heinolan jäähalli. Peliittojen pelejä käy jännäämässä talvikaudella useita satoja katsojia otte-lua kohden.

Hallilta löytyy pelin aikana sarjatasoon nähden runsas palveluvalikoima, sisältäen mm. kahvion, grillin ja anniskelun alueen, jotka isoilta osin vaikuttavat suuriin yleisö-määriin.

Pelit ovat vetäneet katsojia myös muilta paikkakunnilta.

– Katsomosta olen bongannut useita hartolalaisia Peliitat-faneja. Lahdesta ovat alkaneet käymään Heinolassa peleissä jopa isommalta porukalla. Tuntuu, että tyytyväi-

sinä ovat lähteneet paluumatkalle, Peliittojen taustajoukkoihin kuuluva **Jouni Lehtinen** myhäilee.

Edustusjoukkueen ottelut ovat pääosin lauantaisin ja pelipäivät ovat kulta-aikaa monille alueen yrittäjille. Yksi isoista hyötyjistä on torin laidalla sijaitseva Drink Bar Bulmer, jonne monen katsojan tie vie pelin jälkeen puimaan ottelun tapahtumia, ja matka jatkuu monesti taksipalveluita käyttäen kotiovelle.

Pudotuspelien aikaan vierasjoukkueet kaipaavat majoitusta perätiäisten pelipäivien välillä ja monesti joukkueet myös ruokailevat paikkakunnalla pelien jälkeen. Ei olekaan ihme, että moni paikallinen yrittäjä on lähtenyt innokkaasti tukemaan paikallista jääkiekkoa, sillä monesti panostetut killingit ovat sataneet moninkertaisena kolinana kassakirstuun.

Rahallisten hyötyjen lisäksi joukkue katsojiin, pelaajiin ja tukijoukkoihin elävöittää ja virkistää ikääntyvän kaupungin katukuvaa. Yhteisöllisyyden tunne on Heinolassa tukijoiden, kannattajien ja joukkueen välillä harvinaisen vahva.

– Rahaa virtaa tasaisesti Heinolaan, se on varmaa, mutta suurin hyöty luultavasti tulee alueelle henkisen pääoman kasvusta, mitä Peliitat ja nämä tapahtumat synnyttävät. Esimerkkinä on yhteisöllisyys, joukkueen ympärillä ja sitä kautta jonkinlainen turvallisuuden tunne. Sellaista ei voi rahassa mitata, Lehtinen korostaa. ■



Yritykset hyötyvät seurojen toiminnasta paljon – Bulmer on yksi Peliittojen pelipäivien hyötyjistä, kertoo Jussi Perkiö.

Tietoa alue- ja kuntavaaleista

Aluevaalit ja kuntavaalit järjestetään samanaikaisesti sunnuntaina 13.4.2025. Äänestämällä vaikutat siihen, ketkä päättävät tärkeistä, jokaisen arkea koskevista asioista seuraavat neljä vuotta.

Kuntavaaleissa valitaan valtuutetut kuntien valtuustoihin, jotka päättävät kunnan toiminnasta ja taloudesta. Aluevaaleissa valitaan valtuutetut aluevaltuustoihin, jotka vastaavat hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä pelastustoimen järjestämisestä.

Miten äänestän kaksissa vaaleissa samalla kertaa?

Samanaikaisissa vaaleissa äänestäminen on yksinkertaista. Saat äänestyspaikalla kaksi äänestyslippua, violetin ja valkoisen. Violetilla lipulla äänestät aluevaaleissa ja valkoisella lipulla kuntavaaleissa. Samat värit ovat myös ehdokaslistojen yhdistelmissä. Kuntavaalien ehdokasnumerot alkavat numerosta 2 ja aluevaalien numerosta 2002.

Vaalivirkailijat neuvovat ja auttavat sinua äänestyspaikalla. Huomaathan myös, että jos äänestät samaa ehdokasta sekä aluevaaleissa että kuntavaaleissa, ehdokkaallasi on eri numero aluevaaleissa ja eri numero kuntavaaleissa.

Kuka saa äänestää?

Äänioikeutettuja ovat kunnassa tai hyvinvointialueella asuvat Suomen, muiden EU-jäsenvaltioiden sekä Islannin ja Norjan kansalaiset, jotka ovat täyttäneet 18 vuotta viimeistään vaalipäivänä 13.4.2025. Äänioikeutettuja ovat myös kunnassa tai hyvinvointialueella asuvat 18 vuotta täyttäneet muut ulkomaalaiset, jos he ovat asuneet Suomessa yhtäjaksoisesti vähintään kaksi vuotta.

Kotiäänestyksestä

Kotiäänestyksessä henkilö saa äänestää ennakkoon kotonaan, mikäli hänen kykynsä liikkua ja toimia on siinä määrin rajoittunut, ettei hän pääse kotimaan ennakoäänestyspaikkaan tai vaalipäivänä äänestyspaikkaan ilman kohtuuttomia vaikeuksia. Tällöin hänen luokseen saapuu sovittuna ajankohtana kunnan keskusvaalilautakunnan nimeämä vaalitoimitsija, joka ottaa äänestyksen vastaan. Voit ilmoittautua kotiäänestykseen keskusvaalilautakunnalle viimeistään 1.4.2025 ennen kello 16.

Lisätietoja: Teppo Joentausta, kaupunginlakimies, keskusvaalilautakunnan sihteeri, p. 044 469 4361, teppo.joentausta@heinola.fi

LADUN VARRELTA JA POLUN PÄÄSTÄ

TÄSSÄ KOLUMNISSA on käytetty tekoölyn apua sanoilla: talvi, hiihto, kiire ja Heinolan Latu. Olin utelias ja oli siten pakko kokeilla. Antoisaa lukuhetkeä.

Me elämme maailmassa, jossa kiire on edelleen joillekin hyve. Kalenterimme ovat täynnä tapaamisia, työtehtäviä, harrastuksia ja sosiaalisia velvoitteita. Jopa vapaa-ajasta on muodostunut suorituskeskeistä: kuinka monta kirjaa ehdin lukea, montako kilometriä hiihtää tai kuinka tehokkaasti rentoutua. Mutta olemmeko kiireen keskellä unohtaneet, miten pysähtyä ja nauttia talven rauhasta?

TALVI TARJOAA meille mahdollisuuden hiljentymiseen ja luonnon kauneuden ihailmiseen. Kun lumi peittää maan ja pakkasen nipistelee poskia, voimme lähteä ladulle ja antaa suksiemme viedä ajatukset pois arjen kiireistä. Heinolassa hiihtoladut tarjoavat täydelliset puitteet talviselle pysähtymiselle. Silloin siis, kun ei sada vettä...

Kiire antaa meille tunteen siitä, että olemme tärkeitä ja tarpeellisia. Jos olemme kiireisiä, se tarkoittaa, että meidän työmme ja elämämme on merkityksellistä. Tämä on kuitenkin harhaa. Todellinen elämä tapahtuu niissä hetkissä, joissa ei ole

kiirettä – niissä, joissa voimme vain olla, hengittää ja tuntea. Talvi, hiihtoretket tai pelkästään ulkona hängessä tarpominen tarjoavat juuri näitä hetkiä, joissa voimme kuunnella lumen narinaa suksien alla ja hengittää raikasta talvi-ilmaa.

MITEN VOISIMME palauttaa pysähtymisen taidon? Se ei vaadi suuria muutoksia, vain pieniä hetkiä arjen keskellä. Voimme kävellä lumisessa metsässä ilman kuulokeita ja antaa ajatusten vaeltavaa vapaasti. Voimme nauttia kupillisen lämmintä kaakaota ilman, että se laamme puhelintamme. Voimme vain istua hetken ja katsella ikkunasta ulos lumihiihtäjäiden tanssia, ilman, että tunnemme syyllisyyttä siitä, ettemme ole tekemässä jotain ”hyödyllistä”.

Pysähtyminen ei ole laiskuutta. Se on tapa olla läsnä elämässä, tuntea ja kokea syvemmin. Se on myös tapa suojella itseämme ylikuormitukselta ja uupumukselta. Ehkei kiire olekaan se, mikä tekee meidän elämästämme merkityksellistä, vaan ne pienet, kiireettömät hetket, jolloin pysähdymme huomaamaan kaiken, mitä meillä jo on – kuten lumiset ladut Heinolassa ja hetket, jolloin voimme vain hiihtää tai tarpoa ilman päämäärää.



Heinolan Ladun Emeritus pj Seppo Rautiainen ojentaa Vesa Nykäselle Vuoden Latulaisen palkinnon eli komean puukon. Jotain on tehty oikein ja sama aktiivinen meno jatkuu.

HEINOLAN LATU tekee yhdistyksenä arvokasta työtä liikunnan ja ulkoilun eteen. Yhdistyksemme tarjoaa jäsenille mahdollisuuden osallistua talkoisiin, joissa huolletaan reittejä ja järjestetään tapahtumia. Lisäksi Latu antaa erilaisia välineitä lainaan: rinkat, teltoja, kolmijalka / siirrettävä nuotio jne. Näin jäsenemme pääsevät kokeilemaan esimerkiksi retkeilyä ilman suuria alkuinvestointeja.

Järjestämme säännöllisesti liikunnallisia, perheille suunnattuja tapahtumia ja retkiä. Seuraavaksi tarjoamme mehua raviradalla hiihtäjille lauantaina 22.2. Kansallisen hiihtopäivän tapahtuman yhteydessä. Tästä viikko eteenpäin kokoonnumme Latumajalle viettämään Laskiaisriehaa. Järjestämme tapahtuman yhdessä Heinolan Voimisteluseuran kanssa.

TOIVOTAN vilpittömästi teidät kaikki tervetulleiksi tapahtumiin ja toimintaamme. Heinolan Ladun vuosikokous järjestetään torstaina 24.4. klo 18 Latumajalla. Tämä on oiva kohta hypätä mukaan yhdistyksen hallitustyöskentelyyn. Mukavaa kevättä kaikille! ■

Vesa Nykänen
Heinolan Latu, pj.

Kurkistus kiiltokuvamaisen pinnan alle

VIERAILIN HILJATTAIN Amerikassa, tarkemmin sanottuna New Yorkissa sekä Bostonin seudulla. Matkalla Yhdysvaltain itärannikolle moni asia säätä myöten tuntui tutulta. Bostonissa itse asiassa oli jopa niin kylmä, että jouduin korjaamaan paikallisten asukkaiden mielikuvaa Suomesta kylmänä maana. Ainakin tänä talvena on tuntunut siltä, että Bostonissa vietetyt päivät olivat paljon kylmempää kuin eteläisessä Suomessa koetut pakkaset.

Bostonin kupeessa sijaitseva Foxboroughin kunta muuten vaikutti ikänsä ja kokonsa puolesta Heinolalta. Foxborough on perustettu vuonna 1778 (Heinola 1776), ja asukkaita molemmissa on noin 18 000. Suurimpia eroja ovat työttömyysaste (Foxborough 3,6 %, Heinola 16,6 %) ja asuntojen hinnat (kaksion vuokra Foxborough 2 000 € / kk, Heinola 600 € / kk).

LUONNOLLISESTI muitakin eroja on, ja niitä ei voi olla huomaamatta ihan tavallisessa arjessa. Ravintolaan mennessä ei tiedä paljonko lasku tulee loppujen lopuksi olemaan. Lähes poikkeuksetta ruokalistassa näkyvillä oleviin hintoihin kun lisätään verot ja tippi. Tipin suuruuden saa monissa tapauksissa itse päättää, mutta sen kokonaan maksamatta jättäminen koetaan hyvin törkeänä. Ellei palvelu sitten ole oikeasti ollut täysin ala-arvoista. Sitäkin kuulemma tapahtuu, vaikka nyt ainakaan tällä reissulla sitä ei omalle kohdalle sattunut.

Töykeää asiakaspalvelua koimme kuitenkin linja-autossa ja lentokentällä. Joillakin niin sanotuilla asiakaspalvelun ammattilaisiksi itseään kutsuvilla tuntuu olevan käsitys, että he ovat kaiken ja kaikkien yläpuolella, varsinkin kun heillä on nimikyltti rinnassaan.

EUROOPPALAISEN, pahvipillien ja muovipulloihin kiinnitettyjen korkkien kanssa kamppailevan silmiin muovin käyttö ja kierrätys-



KOLUMNI

mahdollisuuksien puute Yhdysvalloissa näyttäytyy suoraan sanottuna järkyttävältä. Hotellin aamiaisen nautitaan kertakäyttöisillä muoviaterimilla kertakäyttöastioista. Tai no, nautitaan.

Monessa tapauksessa aamiaisen koostuu pääosin valkoisista jauhoista leivotusta leivästä, bageleista ja makeista leivonnaisista. Hedelmät ja vihannekset loistavat pois-aolollaan muutamaa yksittäistä banaania lukuun ottamatta. Ruoansulatusta edistääkseen ja vatsavaivoja ehkäistäkseen on suunnattava paikalliseen apteekkiin, jonka hyllyt notkuvat erilaisia lisäravinteita pillereinä, tabletteina ja karkinmakuisina viinikumeina. Lääkemainokset vilahtelevat television mainostauoilla niin tiheään, että tuntuu että lähes jokaiseen vaivaan tarjotaan jos jonkinlaista lääkettä sen sijaan että kiinnitettäisiin huomiota terveydellisten ongelmien juurisyihin.

AUTO ON lähes välttämättömyys jenkissä, varsinkin jos suuntaa isojen kaupunkien ulkopuolelle. Automatkalla New Yorkista Bostoniin kolmen osavaltion läpi huomasi hyvin, kuinka palvelut on ripoteltu sinne tänne ja etäisyydet ovat pitkiä. Keskellä ei mitään kohoaa



Kuvat: Jussi Varjo



Isona omenana tunnettu New York on yksi maailman tunnetuimmista kaupungeista.

Times Squaren valomainokset korostavat maan kaupallisuutta.

ginosineen mahdollistaa siirtymisen hetkessä Times Squaren häikäisevien valomainoksien keskeltä hiljaisemmille sivukujille tai kiinalaisen ruoan parista nauttimaan jälkiruoaksi aitoa italialaista sorbetta.

Löytyypä New Yorkista suomalaisiakin herkkuja: Suomalaisten rakastamaa Fazerin Sinistä ja muita suomalaisia makeisia myydään neljää myymälää operoivassa BonBon-karkkikaupassa, jonne hiljattaisen TikTok-buumin myötä joutuu jopa jonottamaan. Myymälät tosin ratsastavat ruotsalaisuudella, se kun tuntuu olevan paljon parempi myyntivaltti.

VAIKKA ISOSTA omenasta haukkamani pala oli hyvin pieni ja kosketus Yhdysvaltoihin jäi melko pintapuoliseksi, osaa sitä arvostaa Eurooppaa ja erityisesti Suomea ihan eri tavalla. On ihan oikeasti hyvä asia, että Euroopassa erilaisia asioita säädellään tiukemmin kuin Atlantin toisella puolella.

Täällä on vielä sellaista aitoutta, jota ei Amerikan kiiltokuvamaisesta, bisnes edellä tehdystä yhteiskunnasta meinaa etsimälläkään löytää. Hiljaisuus, luonnon koskemattomuus ja syrjäinen sijainti – siinäkö tiivistettynä suomalaisen aitouden ja onnellisuuden salaisuus? ■

intiaanireservaattiin perustettu kasino, jossa pelaajien dollarit sujahtavat peliautomaattien syövereihin alta aikayksikön. Toisaalla on leffa-teatteri, ja muutaman mailin päässä jälleen yksi ostoskeskus. Ja niitä kyllä riittää, ostosmahdollisuuksia nimittäin.

Kaupunkien ulkopuolelta löytyy jättimäisiä ostosparatiiseja (tai helvettejä, riippuen millaisina ne kukin haluaa nähdä), joista löytyy lähes kaikkea maan ja taivaan väliltä. Amerikka, jos mikä, on rakennettu kulutukselle. Liikenne sumppuun-

tuu Heinolan kokoisissa pikkukaupungeissa lähes samaan tapaan kuin Helsingin valtavylyt pahimpaan ruuhka-aikaan.

YKSI SILMIINPISTÄVÄ seikka etenkin New Yorkissa ovat ihmiset. Eivät niinkään paikalliset itse, vaan turistit, joita tämä ehkä maailman tunnetuin kaupunki vetää puoleensa. Täytyy myöntää, että ikinä ennen en ole törmännyt niin huonosti käyttäytyviin turisteihin kuin New Yorkissa, en vaikka olen nähnyt humaltuneiden turistien törttöilyä monissa Etelä-Euroopan lomakohteissa ja vierailut New Yorkiakin enemmän turisteja houkuttelevissa Lontoossa ja Pariisissa.

New Yorkissa tönitään ja ohiteetaan jonoissa, röyhtäillään aamiaisella ja pizzeriassa ja huudetaan ja mekastetaan kanssaihmisistä välittämättä. Tuntuu kuin aiemmin olisin elänyt eurooppalaisessa kuplassa, jossa ainakin suurilta osin osataan käyttäytyä.

POLIITISESTI KUIN yö ja päivä ja kautunut maa tarjoaa jokaiselle jotakin. Erityisesti isona omenana tunnettu New York eri kaupun-



Apteekkien hyllyt notkuvat erilaisia lisäravinteita.

Yhdysvalloissa muovia käytetään surutta mm. hotellien aamiaisilla.



Jussi Varjo

Kirjoittaja on Heinolan Uutisten päätoimittaja

PUUHASIVU



Etsi eroavuudet

Vieressä on kaksi lähes identtistä kuvaa kirjahyllystä. Kuviin on kuitenkin kätkeyty seitsemän eroavuutta.

Löydätkö ne kaikki?

7

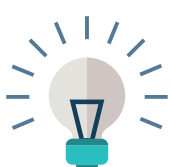
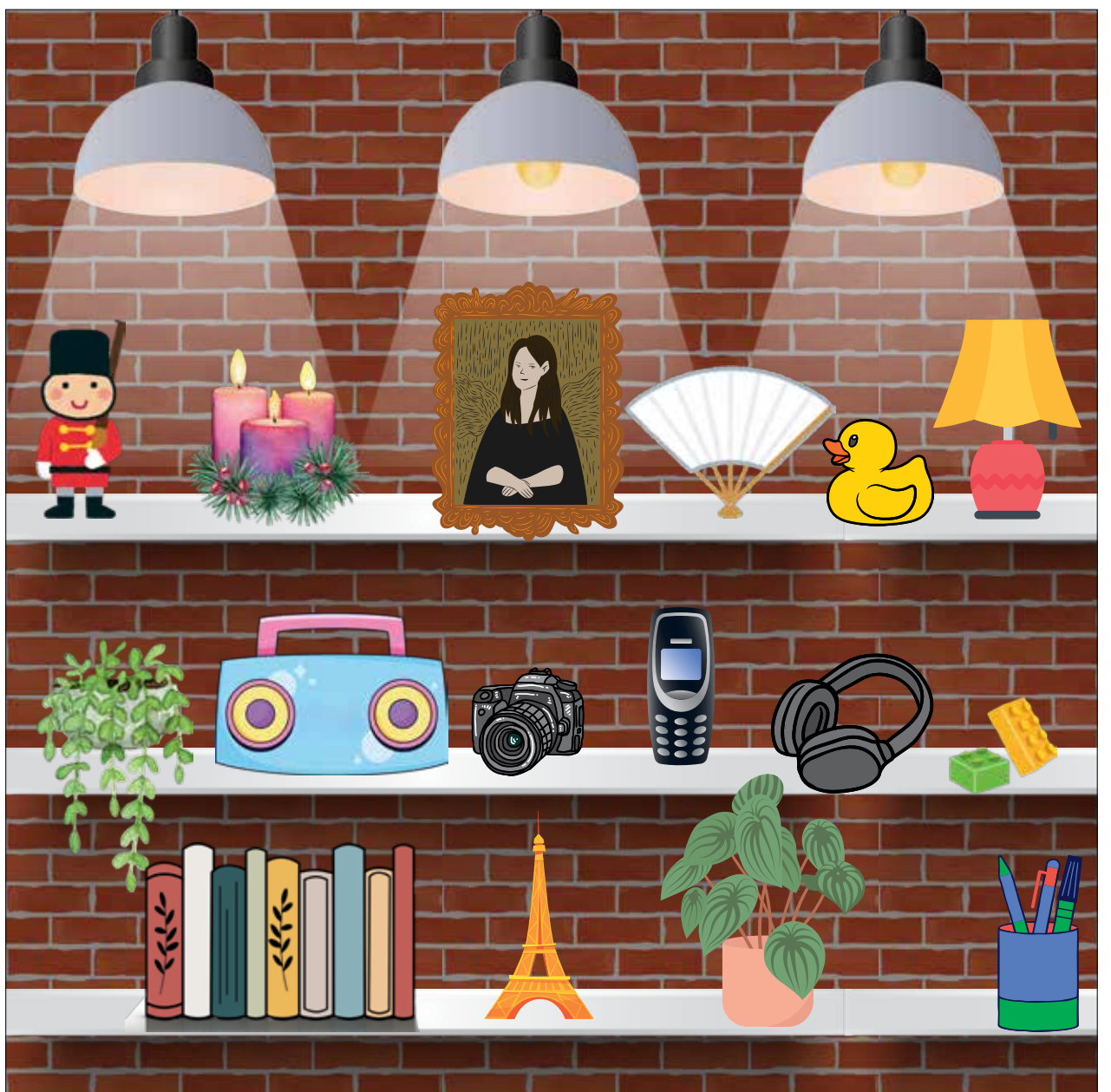
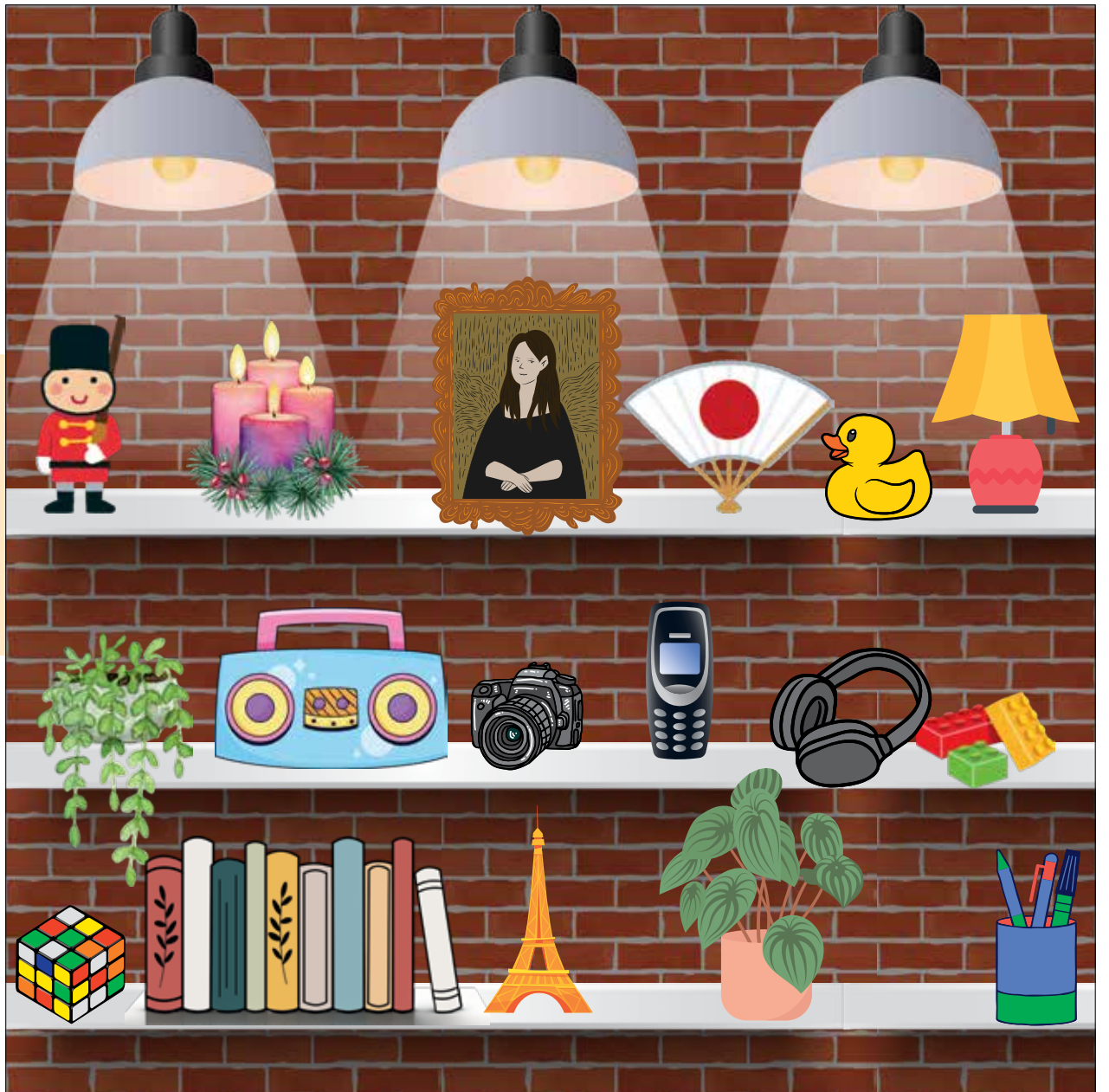
SUDOKUT

1

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

2

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



Oikeat ratkaisut löytyvät jo seuraavalta aukeamalta!

KOOTUT KOHTAAMISET 19.2.–24.2.2025

Muutokset mahdollisia.

Kunta	Ajankohta	Tapahtuma	Sijainti	Lisätietoja
Hartola	22.2.	Kansallinen hiihtopäivä • Lapsille Muumi-hiihtorata	Hartolan liikuntamaja, Visantie 29	Klo 10–14 • Ilmainen mehutarjoilu ja ulkotulet Liikuntamajalla.
Heinola	14.1.-->	Karaoke tiistaisin	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Vapaa pääsy • Klo 18–20
	16.1.-->	Digihelpparit torstaisin	Jyränkölän atk-luokka, Siltakatu 11	Käynti sisäpihan kautta • Maksuton • Klo 13–14
	17.1.-->	Heimon bingo-kahvila perjantaisin	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Vapaa pääsy • Klo 13–14
	31.1.-9.3.	Kari Utti • Heinolan katuja ja rakennuksia -valokuvanäyttely	Heinolan kaupunginmuseo, Kauppakatu 14	Ti-su • 8/6 e, museokortti.
	20.2., 20.3.	Neulekahvila	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Vapaa pääsy • Klo 17–20
	20.2.-23.2.	Talven ja valon juhla	Valotaidepolku kulkee WPK-talolta Rantapuiston kautta Siltasaareen.	Polku on valaistuna päivittäin klo 18–22.
	21.-22.2.	Torpan kirpparipäivät	Heinolan kaupungin Työpaja Torppa, Reumantie 4	Pe klo 12–17, la klo 10–14.
	1.3.	Hippo-hiihdot Heinolassa	Heinolan urheilukenttä, Urheilukatu 2	Klo 11–13 • Ilmoittaudu 26.2. mennessä https://iskuhiihto.sporttisaitti.com
	2.3.	Laskiaisrieha	Heinolan latumajalla	Klo 10–14 • Paikan päällä kahvio + kuumaa makkaraa
	2.3.	Laskiaisrieha kirkonkylällä • Perheliikuntaa ulkosalla	Kirkonkylän urheilukenttä, Koulukuja 1	Klo 10–12 • Puffetista löytyy kuumaa mehua, kahvia ja laskiaispullia.
	4.3.	Kirjailijavieraana Anna Soudakova	WPK-talo, Kymenkartanonkatu 2	Klo 17–18 • Maksuton
	4.3.	Yhdistysten ilta	Heinolan lukio, Lampikatu 1	Klo 17.30–19
	5.3.-30.3.	Luovuus lentoon -näyttely • Esillä Susanna Judinin taide-ryhmissä valmistuneita oppilastöitä	Heinolan lintuhoitola, A. F. Airon katu 3	Ma-to klo 10–16 ja pe-su klo 10–14
	6.3.	Jutellaan suomeksi	HeiMo-kahvila, Kaivokatu 14	Klo 17–18.30 • Tule jutustelemaan suomen kielellä.
	9.3.	Koko perheen pilkkikisat	Iso-Palpaselle, opastus Vääksyntieltä	Klo 10–12 • www.vierumaenkyla.fi/tapahtumat/pilkkikisat2025/
	10.3.	Liikehäiriöasiraudet • yleisöluento	Jyränkölän juhlasali, Siltakatu 11	Maksuton • Tapahtumassa kahvitarjoilu • Klo 13–15
	19.3.	Death Cafe	HeiMo-kahvila, Kaivokatu 14	Klo 17–18.30 • Kahvi ja pulla 4 €
Iitti	24.2.	Villasukkadisko	L-Halli, Sähkökuja 3	Klo 13–16.30
	4.3.	Hippo-hiihdot Iitissä	Kausalan hiihtomaja, Hiihtäjätie 12	Klo 17.30–19.30 • Ilmoittaudu 28.2. mennessä www.iitinpyrinto.fi
Lahti	19.2.	Pelicans–Ilves	Isku-Areena, Svinhufvudinkatu 29	Klo 18.30 • Lippu.fi
	19.2.	Heavy Mettle -scifikonsertti • Musiikkia TV-sarjasta Transformers	Felix Krohn -Sali, Sibeliuksenkatu 8	Vapaa pääsy • Klo 18.30
	22.2.	Pelicans–Jukurit	Isku-Areena, Svinhufvudinkatu 29	Klo 17 • Lippu.fi
	23.2.	Ipana-rock: Hevisaurus	Sibeliustalo, Metsähalli, Ankkurikatu 7	Klo 14 • Liput www.ticketmaster.fi
	28.2.	Pelicans–Sport	Isku-Areena, Svinhufvudinkatu 29	Klo 18.30 • Lippu.fi
	28.2.	Sonata Arctica & Stratovarius	Möysän Musaklubi, Hämeenkatu 16	Klo 20–23 • www.tiketti.fi
	28.2.	Scandinavian Music Group	Sibeliustalo, Finlandia-klubi, Ankkurikatu 7	Ovet klo 20, keikka klo 21 • www.ticketmaster.fi
	5.3.	Pelicans–Ässät	Isku-Areena, Svinhufvudinkatu 29	Klo 18.30 • Lippu.fi
	5.3.	The Music of Ennio Morricone	Sibeliustalo, pääsali, Ankkurikatu 7	Klo 19 • www.ticketmaster.fi
	7-9.3.	Raksa 2025	Lahden messukeskus, Salpausselänkatu 7	Pe-la klo 10–17, su klo 10–16 • www.ticketmaster.fi
	8.3.	Pelicans–Saipa	Isku-Areena, Svinhufvudinkatu 29	Klo 17 • Lippu.fi
	13.3.	KyberLahti 2025 • Kyberturvallisuuden seminaari	Lahden messukeskus, Salpausselänkatu 7	Klo 12–18.30 • Maksuton tapahtuma
	15.3.	Pelicans–TPS	Isku-Areena, Svinhufvudinkatu 29	Klo 17 • Lippu.fi

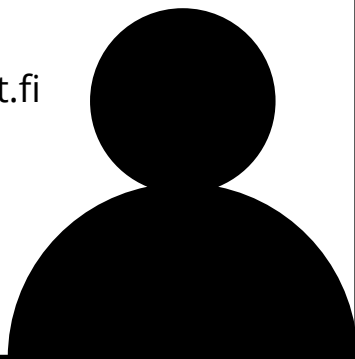
Kunta- ja aluevaalit lähestyvät!

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



Olisiko Ystäväpiiri-ryhmä® sinun juttusi?

Yksinäisyyttä kokeville iäkkäille suunnatut Ystäväpiiri-ryhmät® alkavat maaliskuussa.

Sormustin (Konsulinkatu 1) **perjantaisin 14.3. alkaen klo 13-15**
Jyränkö (Lammaskallionkatu 1) **tiistaisin 18.3. alkaen klo 9-11**
Asukastupa (Koulukatu 18) **torstaisin 13.3. alkaen klo 9-11**



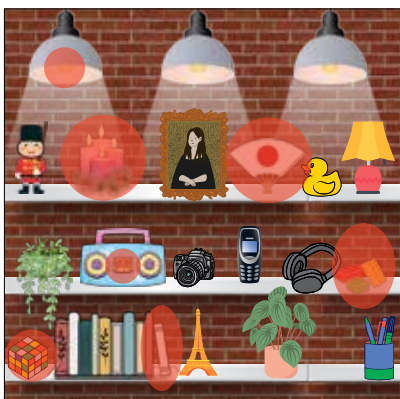
Ryhmään ilmoittaudutaan etukäteen. Ohjaajat sopivat tapaamisen kanssasi etukäteen ennen ryhmätoiminnan alkua.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
Tuttis 044 797 2429



**Jyränkölän
Setlementti**

RATKAISUT



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

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



**Potilaan puolustajaksi
aluevaltuustoon**

Aluevaltuutettu
Lääketieteen lisensiaatti
Päijät-Soten tarkastusltk:n varapj.

KOKOOMUS FUAT WAFIN

HEI, MAINOSTAJA!

Seuraava lehti ilmestyy keskiviikkona 19.3.

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 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 jakeluvirheistä: toimitus@heinolanuutiset.fi

Heinolan
uutiset

NRO	ILMESTYY	AINEISTOT
3/25	ke 19.3.	ma 10.3.
4/25	ke 9.4.	ma 31.3.
5/25	ke 14.5.	ma 5.5.
6/25	ti 17.6.	ma 9.6.

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



**HIHDON
TEKNIKKAOPASTUSTA
HEINOLAN
RAVIRADALLA
KE 19.2. klo 17.30**

Hiihdon tekniikkaopetusta nuorille ja aikuisille

Luisteluhiihto klo 17.30–18.30
Perinteinen hiihto klo 18.45–19.45

Järjestää
Heinolan Latu ja Heinolan Iskun hiihtojaosto



**KANSALLINEN HIIHTOPÄIVÄ
HEINOLAN RAVIRADALLA
LA 22.2. klo 10–12**

Mehutarjoilu ja retkitulet raviradan portilla

Ps. Voiteluilta vielä 6.3. klo 17 Peltosen tehtaalla. Järjestää Heinolan Latu

**Uutta
näkemystä
valtuustoon**

- Yrittäjät tekevät ihmeitä
- Luonto on myös voimavara
- Lähipalvelut arvoon

**KOKOOMUS
HEINOLA**

www.mikkotukonen.fi
Puh. 0400 581 111

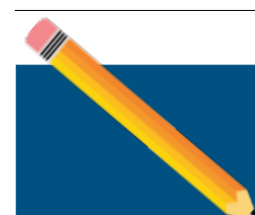


**HAMMASLABORATORIO
HEINOLAN
HAMMAS**

*Hyvän palvelun
hammaslaboratorio
Heinolassa!*

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

**Lähetä hyvä juttu
tai juttuvinkki:
toimitus@heinolanuutiset.fi**



TARVIKEKESKUKSEN Tarjoukset!

**PANDA • 500 G
SUKLAASEKOITUS**



2,90
KPL

**TUPLA MAXI • 50 G
SUKLAA-
PATUKKA**



0,65
KPL

(0,90)

**MANSIKKA-
HILLO 450G**



1€
PRK

(1,95)

**OLVI ANANAS • 0,5 L
VIRVOITUS-
JUOMA**



1€
PULLO

sis. pantti

**TALIPALLOT
30 kpl/sanko**



5,95

(6,95)

**LINNUNSIEMEN-
TANGOT 600G**

- Herkkutanko
- Pähkinätanko



2€
KPL

(3,30)

**MAGIC 45x70cm
KURAMATTO**



6,95

(8,95)

**SIRO
HENKARI**

3 kpl/pkt

- Puinen
- Musta
- Valkoinen



2,95
PKT

(3,95)

**TERMOTUKKU • 1 L
VIEMÄRINESTE**

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



3€
PLL

(3,95)

**PLEDGE • 500 ML
PARKETTI &
LAMINAATTIPESU**



2,50
PLL

(3,25)

**LUMME • 1,5 L
KIRJOPYYKKI
PYYKINPESUNESTE**



3 PLO
10€

(4,95 plo)

**NEDIS • 2x4 • 2 L
AIRFRYER**



129€

(149,00)

- Digitaalinen tuplakorinen kuuma-ilmakaitin 2x4, 2 l paistokoreilla.
- Nopea kuumen ilman kierto nopeaan ja vähärasvaiseen ruokaan.
- Astianpesukoneen kestävät, tarttumattomalla pinnoitteella päällystetyt osat helpottavat puhdistamista.

**GRAM
MIKROAALTO-
UUNI**



69€

- 5 tehotasoa
- Lapsilukko
- 25,5cm leveä pyöriävä alusta
- Mikroaaltoteho 700 W
- Mitat: korkeus 25,9 cm, leveys 44 cm ja syvyys 33,5 cm

**PREGO
LIASHUOLTO-
VASARA**



49€

(59,90)

**ASSERI THERMO
TALVISAAPAS**

Erittäin lämpimät ja kevyet, pitkävartiset saappaat.



Koot: 40-47

(59,-)

49€

**TIMCO
TYÖKALUVAUNU**



220-osainen laadukas työkaluvaunu huippusäilytyksellä mm. räikkälenkkiavaimet sekä 1/2", 3/8" ja 1/4" räikät hylsyillä.

399€
(489,-)

**KEMPTEN
AKKULATURI**



- 220 Ah
- 12-24 V

77,90

**MAG-PRO TOOLS
NOKKAKÄRRY**

- Kantavuus 60 kg
- Kokoonlaitettava



15€

(19,90)

**TIMCO 12TA
PILKEKONE
HIHNAKULJETTIMELLA**



Pilkekone automaattisella sahauskella ja hihnakuljettimella tekee kaikki neljä erillistä toimintaa yhdellä paketilla, kuljettaa, katkaisee, halkaisee ja siirtää klapit suoraan säkkiin tai varastoon.

6990€

**ITÄ-HÄME TALON
TARVIKEKESKUS**

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

Tarjoukset voimassa 28.2.2025 asti tai niin kauan kuin varattuja erä riittää.

Klarna f