

Heinolan uutiset

Numero 5 • Toukokuu 2025

Terveisiä
uusille
päättäjille.
Sivu 8.



SIVU 4 KUUKAUDEN VIERAS
ANNE VIRTANEN
Arvokkaat kohtaamiset arjen ytimessä

LATVO RENT Apunasi pihatöissä!

Vuokraamme, myymme ja huollamme hakettimia, leikkureita, kantojyrsimiä, puutarha- ja pienkoneita sekä mönkijän lisävarusteita.

Kalustoesittely ja vuokrahinnasto löytyy lehden sivulta 3. Pienkoneiden huoltoinfo myös samalla sivulla.

Vuokraa heti: rent.latvo.fi
Verkkokauppa: www.latvo.fi

044 5354 379

antti@latvo.fi



LATVO
HYDRAULICS

HYÖDYNÄ KULLAN KORKEA HINTA

Kullan pörssihinta ylitti jo **95€/gramma**.
Nyt on hyvä hetki myydä **kulta- ja hopeaesineesi!**
Ostamme mm. korut, kellot, aterimet, mitalit ja kolikot.

Asiantuntijamme paikalla:

Heinolan Kauppatori

torstaina 15.5. klo 10-17

K-Citymarket Heinola

perjantaina 16.5. klo 10-17

Maksamme jalometallisi arvon
HETI KÄTEISENÄ TAI TILILLE.



Asiantuntija Päivi

JALONOM

09 512 7298 www.jalom.fi

8,00
200 g
(10,69 €)

Kesä ihollasi
Aqualan® L

Kesän aukioloajat:
• kesä–heinäkuu 8.30–17
• lauantaisin 8.30–15
Pyhäpäivät parittomilla viikoilla 11–15

**KESKUS
APTEEKKI
HEINOLA**

Savontie 7 • Heinola
puh. 03 874 130 • www.heinolankeskusapteekki.fi

Karjalaiset KESÄJUHLAT Heinolassa 7.–8.6.2024

Käkisalmen markkinat 7.6.

Käkisalmi-museon takapihalla klo 10–14

- Myy, kierrätä, vaihda tai lahjoita käyttökelpoisia kodin aarteita tai arkiesineitä.
- Mukana mm. Kahvila Käki, Heinolan Karjalaseura, Käkipuoti ja markkinapelimanni

Varaa oma myyntipaikka museolta:

puh. 041 327 0433. Paikkoja rajoitetusti!

Perinteinen Käkisalmi-juhla 8.6.

Juhlamessu Heinolan kirkossa klo 10

- Saarnaa emeritusarkkipiispa Seppo Häkkinen
- Seppelien lasku Karjalaan jääneiden muistomerkillä

Pääjuhla Heinolan WPK-talolla

Kymenkartanonkatu 2

klo 11.30 Keittolounas (omakustanteinen)

klo 13 Pääjuhla, ohjelmassa mm.
Juhlapuhe, FT Oona Ilmolahti
Kesäiset kakkukohvit
Kansamusiikkikonsertti
perinnesoittimilla:
Ulla Hillebrandt ja Jari Komulainen



Järjestää: Käkisalmi-säätiö, Käkisalmi-museo
ja Heinolan Karjalaseura

PÄÄTOIMITTAJALTA

Päättäjiltä odotetaan tekoja

Huhtikuussa käytyjen kunnallis- ja aluevaalien jälkeen monien kuntien ja hyvinvointialueiden poliittinen kartta muuttui merkittävästi. Tämä muutos heijastelee äänestäjien tahtoa nähdä uudistuksia, ja osittain varmasti myös tyytymättömyyttä valtakunnan politiikkaa kohtaan. Vaikka käydyissä vaaleissa ei suoranaisesti ollut kyse Suomen hallituksen luottamuksesta, on hallituksen päätöksillä selvästi ollut omat seurauksensa vaalituloksiin. Tuloksista huolimatta, kansalaisten viesti uusille päättäjille on selvä: Tehkää arvostuksesta näkyvää. Tätä viestiä korostavat Jyränkölän Settlementin asiakkaat ja vapaaehtoistyöntekijät (HU 05/2025), jotka tekevät vuosittain valtavan määrän pyyteetöntä työtä ympäröivän yhteisön hyväksi.

Päättäjien puheissa vapaaehtoistyön merkitystä korostetaan ja vapaaehtoistyöntekijöiden yhteiskunnan hyväksi antamaa työpanosta pidetään ensiarvoisen tärkeänä. Usein teot kuitenkin puhuvat paljon enemmän kuin kauniit kiitospuheet. Vapaaehtoistyöntekijöiden päättäjille lähettämä viesti onkin selvä: arvostuksen tulee näkyä myös teoissa. Tervetuloitovotukset päättäjille ovat aidot ja konkreettiset: tulkaa paikan päälle katsomaan, kuuntelemaan ja osallistumaan. Vapaaehtoistyö on paljon muutakin kuin juhlapuheiden sisältöä; se on läsnäoloa, yhteisöllisyyttä ja välittämistä. Rahoituksen merkitys korostuu, sillä ilman sitä monet tärkeät palvelut uhkaavat heiketä.

Nuoret puolestaan lähettävät selkeän viestin päättäjille: mielenterveysongelmien ja koulutukseen kohdistuvien leikkausten keskellä nuoret kokevat tulevaisuutensa epävarmana. Nuorten hyvinvoinnin edistämisen tulisi olla prioriteetti, ja palveluiden saavutettavuuden ja selkeyden parantaminen olisi ensimmäinen askel oikeaan suuntaan.

Ikäihmiset toivovat arvostuksen ilmenevän paikallisten palveluiden säilyttämisenä ja parantamisena. Esteettömyys, toimivat kuljetukset, liikuntapalvelut ja helposti saatavilla oleva terveydenhuolto ovat konkreettisia asioita, joilla arki saadaan toimivaksi ja arvokkaammaksi.

Maahanmuuttajat kokevat kiitollisuutta saamastaan tuesta, mutta toivovat myös lisää kontakteja suomalaisiin sekä tasapuolisuutta palveluiden jakamisessa. Heidän mukaansa arvostus näkyy aitona kohtauksena ja mahdollisuutena integroitua yhteiskuntaan täysipainoisesti.

Laajasti eri kohderyhmiä tavoittavan Jyränkölän asiakkaiden ja vapaaehtoisten viesti on yhtenäinen: Arvostus ei ole vain sana. Se on tekoja, konkreettista läsnäoloa ja sitoutumista yhteisön tarpeisiin. Uusilla päättäjillä on nyt mahdollisuus osoittaa, että he eivät ole pelkästään kuulleet näitä viestejä, vaan ovat myös valmiita toimimaan niiden mukaan.

Gringona Brasiliassa – ihmettelyä ja ihastelua

”Mikä on teidän CPF-numeronne?” Tätä kysymystä olen viime viikkoina saanut kuulla lähes kylästyminen asti. ”Não temos”, ei ole. CPF, Cadastro de Pessoas Físicas, on Brasiliassa käytetty henkilökohtainen veronmaksajan rekisterinumero, jota tarvitaan kaikkeen pankkitilin avaamisesta ostosten tekoon. Ulkomaalaisena, paikallisten termein gringona, ja maassa vain lyhyesti oleskelevana tällainen numerointi on kuitenkin minulle vieras.

■ ■ ■

Arki Brasiliassa tarjoaa päivittäin kulttuurishokkeja ja pieniä yllätyksiä. Esimerkiksi ostosten pakkaaminen on oma taiteenlajinsa. Yhdenkin vesipullon ostaja saa sen pikkuruisen muovipussiin, ja lopulta kaupasta poistutaan kuin jouluostoksilta – kahdeksan pussin kanssa – vaikka ostokset mahtuisivat taskuun. Selityksenä toimii se, että ilman näitä pikkupusseja kansa ostaisi enemmän roskapusseja. Jättepussien käyttö ei tosin olekaan ihan vähäistä – esimerkiksi vessapaperia ei missään nimessä saa heittää vessanpönttöön, vaan se kuuluu aina vieressä olevaan roskikseen.

■ ■ ■

Brasilia on valtava maa, niin pinta-alaltaan kuin väkiluvultaankin. Sen 211 miljoonaa asukasta vastaa

suunnilleen Saksan, Ranskan ja Italian yhteenlaskettua väkilukua, joten kulttuurieroja löytyy myös maan sisältä. Fortalezan kilometrien mittaiset hiekkarannat ovat kuin toisesta maailmasta verrattuna eteläisen pallonpuoliskon väkirikkaimpaan kaupunkiin São Paulo, jossa pikkukaupungin kasvatille tulee helposti jopa hieman ahdistunut olo. Erityisesti täällä tulonjako näkyy raa’alla tavalla: kadulla nukkuu kodittomia ihmisiä, ja muutaman sadan metrin päässä kohoavat korkeilla muureilla aidatut miljonäärien asunnot.

Curitiban kaupunki eteläisessä Brasiliassa muistuttaa puolestaan enemmän Keski-Eurooppaa kuin Etelä-Amerikkaa – niin arkkitehtuuriltaan kuin asukkaidensakin puolesta. Tällä alueella eurooppalainen vaikutus on vahva ja ilmasto lähempänä suomalaista kesää kuin maan pohjoisemmissa osissa, joissa lämpötila nousee helposti yli 30 asteeseen jopa näin talvisin.

Portugalin kielitaito on Brasiliasa lähes välttämättömyys, sillä englantia osataan varsin vähän. Mutta vaikkei yhteistä kieltä löytyisikään, palvelua saa aina hymyssä suin. Asiointi kauppoissa ja ravintoloissa onnistuu lopulta helposti, ja ruokakulttuuri on kokemuksen arvoinen. Brasilialainen ruoka on yksinkertaista, mutta sitäkin herkullisempaa. Brasilialaisen ruokakulttuurin



KOLUMNI

■ ■ ■

peruspilarien, riisin ja papujen lisäksi esimerkiksi juustoiset pão de queijo -leivät, raikas superfood açaí lisukkeineen ja syntyisen hyvät brigadeiro-makeiset ovat saaneet meikäläisenkin täysin pauloihinsa.

Monelle suomalaiselle Brasilia tarkoittaa Rio de Janeiroa ja sen maailmankuuluja rantoja, kuten Copacabanaa. Mutta maa tarjoaa paljon enemmän. Reissatessa voi helposti tuntua kuin siirtyisi maasta toiseen Euroopassa. Jos siis suunnittelit matkaa Etelä-Amerikkaan, suosittelen lämpimästi tutustumaan myös siihen kaikkeen muuhun, mitä Brasilialla on tarjota Rion ja São Paulon ulkopuolella. Valinnanvaraa – ja yllätyksiä – varmasti riittää. ■

Jussi Varjo
Kirjoittaja on Heinolan Uutisten päätoimittaja

VIERASKYNÄ

Oikeudenmukainen ja kestävä Suomi tarvitsee meitä kaikkia

Suomen menestys ei voi rakentua vain osan yhteiskunnasta varaan. Kestävä ja hyvinvoiva yhteiskunta syntyy siitä, että jokaisella on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa. Eriarvoisuuden kasvu ja yhteiskunnan kahtiajako eivät ole kenenkään etu. Segregaatio lisää turvattomuutta, syrjäytymistä ja luottamuksen murenemistä – ja kukaan ei ole sen seurauksilta turvassa.

Ennaltaehkäisevä työ on yksi tehokkaimmista tavoista rakentaa yhteiskuntaa, jossa jokaisella on tilaa ja mahdollisuuksia. Tästä kertoo mm. Lastensuojelun Keskusliiton tuore selvitys, jonka mukaan ajoissa annettu ja todellisiin tarpeisiin perustuva tuki perheille on aina sekä inhimillisesti että taloudellisesti järkevää. Ennakoivat, ehkäisevät ja varhaisen tuen palvelut maksavat selvityksen esimerkeissä noin 40–60 % korjaaviin palveluihin verrattuna. Jokainen hyvinvointiin sijoitettu euro vähentää merkittävästi kalliita korjaavia toimenpiteitä. Kunnilla ja hyvinvointialueilla on ratkaiseva rooli – niiden päätökset voivat joko tukea osallisuutta tai syventää syrjäytymistä ja ulkopuolisuutta.

Kunnat ja hyvinvointialueet voivat edistää osallisuutta ja ehkäistä segregaatiota monin keinoin. Tarvitaan rakenteita ja päätöksiä, jotka mahdollistavat ihmisten äänen kuulumisen ja ennaltaeh-



käisevät syrjäytymistä. Matalan kynnyksen palvelut, osallisuuden vahvistaminen ja yhteisöjen tukeminen ovat investointeja, jotka maksavat itsensä takaisin niin inhimillisesti kuin taloudellisesti. Tässä järjestöt ovat kannattavia kumppaneita. Palvelutuotantoa rakennetaan yhdistyksinä joko voittoa tavoittelemattomina tai yhteiskunnallisen yrityksen periaatteilla toimien – molempia tarvitaan.

On myös tärkeää ymmärtää, että mahdollisuuksien puute ei ole vain yksilön ongelma, vaan koko yhteiskunnan haaste. Jos osa ihmisistä jää osattomiksi, heikentää se kaikkien turvallisuutta ja hyvinvointia. Kestävä ja oikeudenmukainen yhteiskunta rakentuu yhdessä – sen sijaan, että se jakautuisi niihin, joilla on mahdollisuuksia, ja niihin, joilla niitä ei ole.

Setlementtiliike on ollut rakentamassa yhteisöllisempää ja yhdenvertaisempaa Suomea jo yli sadan vuoden ajan. Tehdään entistä johdonmukaisemmin päätöksiä, jotka vahvistavat osallisuutta ja ennaltaehkäisevää työtä – päätöksiä, jotka luovat hyvinvointia kaikille. ■

Juha-Erkki Mäntyniemi
toimitusjohtaja
Suomen Setlementtiliitto ry

	KUSTANTAJA: Jyränkölän Settlementti ry Siltakatu 11, 18100 Heinola	TOIMITUS päätoimittaja Jussi Varjo, 044 797 2468 toimitus@heinolanuutiset.fi	SIVUNVALMISTUS K-Systems Contacts Oy Päivi Kaikkonen, 040 7333 485	JAKELU Painosmäärä 17 500 kpl
	Toimitusjohtaja Kari Hahl, 050 322 1218 kari.hahl@jyrankola.fi	ILMOITUSMYynti Marko Latvanen, 0400 777 717 marko.latvanen@heinolanuutiset.fi	Mainosmateriaalit: myynti@k-systems.fi	Suomen Suoramainonta jakaa 7 500 kpl Heinolaan. Loput lehdet jaetaan telinejakeluna Itä-Hämeessä ja Karismissa.
	Kannen kuva: Kirsi Sauvala	Mediatiedot: heinolanuutiset.fi	PAINO Sanoma Manu Oy, Tampere	ISSN 2814-4589 (painettu) ISSN 2814-4597 (verkkopainettu)

JYKEN VARASTOKIRPPIS

Paljon hyvää tavaraa mökkiläisille, ja kaikille muillekin...

Pyöriä, astioita, kalusteita, musiikkilaitteita, työvaatteita.

Tule penkomaan!



Parhaat menee ensin...

AVOINNA 14.–18.5.

- ke–pe klo 10–17
- la–su klo 10–14

Keskuskatu 22, Heinola

040 5121 066

(saa soittaa muinakin aikoina)

SYSMÄN SUVI- SOITTO

28.6.–5.7.2025

Toiveita ja yllätyksiä

Taiteellinen johtaja Laura Hynninen

Verna Kylmänen, Auri Ahola, Laura Hynninen,
Enna Puhakka, Hanna Hohti, Linda Suolahti,
Miikka Taipale, Eeva Mäenluoma,
Siljamari Heikinheimo, Markus Hohti,
Helmi Antila Quartet, CALLA, Maria Ylipää,
Marzi Nyman, Elina Vähälä, Niko Kumpuvaara,
Jaak Luts, Okra Playground, Aarne Pelkonen,
SVÄNG, Olga Ainali, Janette Husso

suvisoitto.fi
lippu.fi

LATVO RENT

Apunasi pihatöissä!

☎ 044 5354 379 ✉ antti@latvo.fi

Vuokraa heti: rent.latvo.fi



Haketin, alk. 70 €/vrk
Max Ø12 cm puut



Kantojyrsin, alk. 80 €/vrk
Kääntyvä jyrsinpöytä



Ajoleikkuri, alk. 80 €/vrk
4x4, ohjaustehostin,
kelluva pöytä 112 cm



Pystyleikkuri, alk. 50 €/vrk
Nurmikon ilmastukseen ja
sammaleen poistoon



Kelamurskain, alk. 100 €/vrk
Niittyleikkuri, tehokas 18 hv



Raivaussaha, alk. 35 €/vrk
Myös siima ja vesakkoterä



Halkomakone, alk. 60 €/vrk
Halk. 4-osaan, polttomoot.



Peräkärry, alk. 80 €/vrk
Hydr. kippaus, oma akku



LATVO
HYDRAULICS

Latvo Oy
Veitsillantie 84
19110 Vierumäki



Peräkärry, alk. 50 €/vrk
Jarrullinen, 400x185 cm

KUUKAUDEN VIERAS ANNE VIRTANEN

Vuosikymmenten työ, joka kantaa ihmisten kautta

Anne Virtanen on nimi, joka Heinolassa ja Jyränkölässä herättää monessa lämpimiä muistoja.

JUSSI VARJO HU

Ja syystä. Kun takana on lähes kolmekymmentä vuotta työtä saman yhteisön hyväksi, voi jo puhua sitoutumisesta – mutta vielä enemmän sydämellä tekemisestä. **Anne Virtasen** tarina Jyränkölässä ei ole vain työura, vaan monipuolinen matka yhteisön ytimeen ja sen rakentajaksi.

– Tulin alun perin mukaan 1980-luvulla, Jyränkölän Nuoret ry:hyn. Harrastin jazz- ja showtanssia ja päädyin pian myös itse ohjaamaan kerhoja. Se oli alku jollekin, joka on kantanut pitkälle, hän kertoo.

Siitä lähtien Jyränkölän monipuolinen toiminta on tullut tutuksi laidasta laitaan. Hän on toiminut kerhonohtajana, sihteerinä, johtokunnan jäsenenä ja oppisopimusopiskelijana nuoriso- ja vapaa-ajan ohjauksen parissa. 1990-luvulla työtehtäviin liittyivät myös RAY-rahoitteiset projektit.

Vuodesta 2006 lähtien hän on toiminut hoivapalveluiden palveluvastaavana – roolissa, joka on vaatinut kokonaisuusien hallintaa, kykyä kuunnella ja ennen kaikkea taitoa kohdata ihmisiä.

– Työni ytimessä ovat ihmiset. Minulla on vahva tunne siitä, kenelle tätä työtä teen. Se antaa tarkoituksen jokaiselle päivälle, hän sanoo.

Arvokkaat kohtaamiset arjen ytimessä

Työ hoivapalveluissa tuo tullessaan lukemattomia kohtaamisia – pieniä hetkiä, jotka jäävät mieleen elämän kokoisina. Hän muistaa edelleen yhden varhaisen kokemuksen Koivukodista:

– Näin hoitajan, joka selvästi oli kiireinen, mutta ehti silti pysähtyä vanhuksen kohdalle, kosketti häntä olkapäähän ja tervehti nimeltä. Pieni ele, mutta sillä oli suuri merkitys. Siinä hetkessä ymmärsin, mistä aidossa kohtaamisessa on kyse.

Tällaiset kokemukset ovat kantaneet pitkälle – myös ulkomaille. Kesällä 2024 hän vietti viikon Etelä-Saksassa Erasmus-vaihdossa, jossa sai kuulla validaatiomenetelmästä sen kehittäjän tyttären, **Vicki de Klerk-Rubin**in, kertomana.

– Hänen tapansa puhua ja olla läsnä teki lähtemättömän vaikutuksen. Se oli wau-hetki. Silloin ymmärsin, kuinka syvälle hyvä hoiva voi ulottua, kun ihminen todella kohdataan.

Kasvua ja kehitystä – mutta tuttu sydän säilynyt

Jyränkölä on muuttunut ja kasvanut vuosien saatossa. Toiminta on laajentunut uusille alueille ja työyhteisö moninkertaistunut. Tämä kehitys on tuonut mukanaan haasteita, mutta myös mahdollisuuksia.

– Toiminta on laajentunut ja kehittänyt valtavasti, ja sen myötä työyhteisö on entistä laajempi. Monia uusia asioita on ennakkoaluotto-masti kokeiltu ja osa on hiipunut, mutta monia asioita on myös jäänyt elämään. Tätä nykyä kokonaisuuden hahmottaminen alkaa olla aika haastavaa, vaikka on ollut täällä töissä näinkin kauan.

Uusien palvelutalojen perustaminen on ollut yksi suurimmista virsantapylväistä hänen urallaan. Toisaalta pienet, arkiset hetket työkavereiden ja asiakkaiden kanssa jäävät usein parhaiten mieleen.

– Toisinaan jokin yhdessä tehty työrupeama on ollut niin mieletön flow-kokemus, kun asiat rullaavat ja kaikki ovat intoa räynnä, että niistä on saanut virtaa viikoiksi.

”Pienet, arkiset hetket työkavereiden ja asiakkaiden kanssa jäävät parhaiten mieleen.”

Työyhteisö, jossa voi olla oma itsensä

Moni voisi kysyä, mikä saa pysymään samassa työyhteisössä näin pitkään. Vastaus on yksinkertainen: ihmiset, aitous ja vapaus olla oma itsensä.

– Koen saavani toteuttaa itseäni varsin laajasti. Tarjolla on haasteita, mutta samassa suhteessa myös tukea ja kannustusta niiden selättämiseen.

Työyhteisön lämmihenkisyyden ja huumori ovat myös kantavia voimia.

– Työkaverit ovat ihania: auttavaisia ja ystävällisiä, mutta mikä parasta, tosi huumorintajuja.

Jyränkölän arvot näkyvät hänen mukaansa jokapäiväisessä työssä – ja siinä, miten asioita tehdään.

– Tekemistä peilataan usein ensin arvoihimme ja asioiden tärkeys puntaroidaan niiden kautta ja vast sitten pätkäillään tarkemmin, että mitä se taloudellisesti tarkoittaa.

Tanssin iloa ja rintamamiestalon rauhaa

Vapaa-ajallaan Virtanen ei juuri jää paikalleen. Tanssi on edelleen tärkeä osa elämää – sekä tuntiopettajana Heinolan kansalaisopistossa että lavatanssiohjaajana Heinolan Tanssi-



Kirsi Sauvala

KUKA

Anne Virtanen

- Ikä ja kotipaikka: 54-v. Heinola.
- Ammatti: Palveluvastaava.
- Koulutus: Fysioterapeutti AMK, työ- ja vapaa-ajanohjaaja, matkaemäntä ja kansantanssinopettaja.
- Perhe: Parisuhteessa, ei lapsia.
- Harrastukset: Piha-, remontti- ja käsitöitä sekä lavatanssi.
- Motto: Asioiden tapana järjestäytyä.

kerhossa. Lisäksi hän toimii järjestysvalvojana tansseissa ja osallistuu aktiivisesti myös Itä-Hämeen Kansantanssijoiden toimintaan.

– Harjoituksissa en käy, mutta tapahtumissa pyrin olemaan aktiivinen.

Lisäksi hän on Jyty Heinola ry:n ja Kiinteistöliitto Päijät-Häme ry:n

Anne Virtanen näyttämässä Jyränkölän hoivapalveluiden esitettä Konsulinnan asukas Anja Tähtiselle.

hallitusten jäsen – sekä luonnollisesti Jyränkölän jäsen.

Kotona rintamamiestalossa riittää askareita, ja entisessä mummolassa Jussilan tilalla Sysmän Suopelossa vielä enemmän – mutta juuri se tekee hyvää.

– Niiden molempien piha- ja muissa töissä menee aika paljon aikaa. Etenkin Jussilassa on aika paljon ns. korjausvelkaa, mutta se on ihanaa, en jaksa stressaantua moistesta.

Tasapaino työn ja vapaan välillä

Haasteita Virtasen työssä riittää. Useat eri yksiköt, erilaiset asukasryhmät ja iso tiimi vaativat suunnittelua ja viestintää.

– Meillä on hoivapalveluissa monta asumisyksikköä eri asukas-

ryhmineen ja eri tasoisine palveluineen, ja niiden kaikkien hahmottaminen ja eri vaatimusten muistaminen alkaa olla jo aika työlästä. Eikä asioita helpota lainkaan se, että valtaosa hoivan isosta tiimistä tekee vuorotyötä, joka asettaa myös haasteita aikataulujen pätkäilyyn ja viestintään.

Vaikka työ on intensiivistä ja vastuullista, osaa Virtanen myös irrottautua siitä.

– Olen lapsesta asti osannut keskittyä kulloiseenkin tehtävääni. Töissä keskityn työtehtäviin ja kun lähdän töistä, keskityn kotitöihin ja harrastuksiin. Varsin harvoin enää työasiat pyörivät mielessä vapaa-ajalla, hän kiteyttää. ■

Jyränkölän Setlementti kustantaa Heinolan Uutisia.

KESÄTEKEMISTÄ!

RANTAUIMAKOULUT 2025

- **ma 9.-23.6.**, Kotajärvi, Pappilantie 32
- **ti 10.-24.6.**, Sinilähde, Kaarikuja
- **ke 11.-25.6.**, Kaivanto, Kaivannonlahdentie 3
- **12.-26.6.**, Jyränkö, Koskensaarentie 33

Alkeisuimakoulu klo 9.30-11.00

Jatkouimakoulu klo 12.00-13.30

Ilmoittaudu: www.iskunuinti.sporttisaitti.com

KEPPARIPÄIVÄT 17.-18.6.2025

- **klo 9-11 Yleisryhmä (+8 v)**
- Koulu- ja esteratsastuksen perusteet, liikkeet, radat
- **klo 12-14 Esteryhmä (+9v)**
- Esteharjoittelua, sarjoja, tekniikkaa
- **klo 15-17 (avoin kaikille)**
- Vapaata ratsastusta, korkeushyppykisailuja
- Mukana keppariurheilija ja -vaikuttaja **Ada Filppa**

OHJATTUA PIHAPELITOIMINTAA NUORILLE 2.-18.6.2025

- 3.-luokkalaisille ja sitä vanhemmille koululaisille, ei ennakkoilmoittautumisia
- **ma klo 9-11:** Sinilähde-talo,
- **ti klo 9-11:** Kailas-talo,
- **ke klo 9-11:** Kirkkis (Kirkonkylän koulu)

Lisätietoja: www.heinola.fi/tapahtumat

PIENI KAUPUNKI, **ISO ELÄMYS**

Tule mukaan!

PERÄKONTTIKIRPPIS

Heinolan torilla

Lauantaisin 17.5.-30.8.

klo 10-15

Tervetuloa!



PIENI KAUPUNKI, **ISO ELÄMÄ**
Heinola

Perhepuisto Bongarin Liikennepuisto aukeaa



la 24.5. 10-18

31.5.-10.8.

ma, ti, ke ja to 10-18
pe, la ja su 10-16

Perhepuisto Bongarissa:
liikennepuisto, kepparipuisto,
parkour, pumptrack ja kahvila

Kepparipäivät 17.-18.6. klo 15-17

Vapaata ratsastusta ja korkeushyppykisailua.
Paikalla ohjaamassa keppariammattilainen Ada Filppa
Ei ilmoittautumista.

www.heinola.fi/perhepuistobongari

Lintuhoitola auki joka päivä 10-18

Heinolan lintuhoitolassa on nähtävänä
kotimaisten lintujen lisäksi erilaisia
papukaijoja

www.heinola.fi/kohde/heinolan-lintuhoitola



Kylpylän uimarannan kesäjummat

3.6.-26.6. ti ja to

10-10.45 ja 17-17.45
(to 19.6. ei iltajumppaa)

Lavista rannalla

to 12.6. ja ti 24.6.
10-10.45 ja 17-17.45

1.7.-19.8.

ti 10-10.45

Kesäkarkelot

Kylpylän uimarannalla
ti 3.6. klo 10-12

Jumppa, Lavista, pelejä



LEIREJÄ LAPSILLE JA NUORILLE!

Tutustu kesä-
leiritarjontaan
ja ilmoittaudu
mukaan!



TIEDELEIRI

- **2.-6.6.2025** klo 9-15 päivit-
tään, Heinolan lukio, Pleissi,
4.-6.-luokkalaisille

EI MITÄÄN TEKEMISTÄ -LEIRI

- **9.-12.6.2025**, Seikkailukeskus
Saksala, 6.-8.-luokkalaisille

BÄNDILEIRI

- **16.-19.6.2025**, Heinolan lukio,
12-17-vuotiaille

TULE MAALAAMAAN!

- **9.-10.8.2025** klo 10-17,
Maaherranpuisto, 15 paikkaa



HEINOLAN
NUORISO
PALVELUT



**LAULA
KANSSAIN
YHTEISLAULU-
TILAISUUS**

**LAULATAJANA
JARI
PUHAKKA**

PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ
Heinola

**HEINOLAN
TORILLA
LA 24.5.
KLO 11.00**

Tänään kylään - huomenna asumaan

-tapahtuma la 24.5.2025
klo 10.00 alkaen

**Tule ja
tutustu!**



Isomman elämän Heinola -
Heinolassa on tilaa ja aikaa elää enemmän

Skannaa qr-koodi ja tutustu palveluihin!

Avoimet työpaikat:

Tutustu kaupungin
avoimiin työpaikkoihin
Kuntarekry-palvelussa.



Osallistu ja vaikuta

Avoimet
kyselyt löydät:



Tänään kylään - huomenna asumaan

Lisätietoa tapahtumasta:



Heinola



Tervetuloa Lääninkivalteri Aschanin taloon!

Kauppakatu 3 b, Heinola

Päärakennus, 1700-luvun puutarha, museokauppa ja -kahvila sekä lasten leikkiaitta ovat avoinna 24.5.–31.8.2025.

Aukioloajat: ma suljettu, ti-su klo 11-16, ke klo 11-18

Tutustu myös kesänäyttelyyn:

"Pellavaa ja damastia Helena Catharina Aschanin liinavaatekaapista".

HUOM! Lauantaina 24.5.2025 olemme avoinna klo 10-16, vapaapääsy ja mehutarjoilu.



Heinola

heinolan
museot



HEINOLAN KESÄTEATTERISSA

Henry Lewis
Jonathan Sayer • Henry Shields

Näytelmä JOKA MENE PILEEN

– The Play That Goes Wrong –
OHJAUS: Pertti Sveholm

ROOLEISSA:

Jari Pehkonen
Anu Sinisalo
Iikka Forss
Antti Peltola
Taisto Oksanen
Ville Keskilä
Pihla Pohjolainen
Akseli Sveholm

Liput ja ryhmävaraukset
Heinolan
kulttuuritoimistosta:
Kauppakatu 4, Heinola
p. 03 849 3606

NÄYTÖKSET
10.6.-29.7.

Ennakkonäytökset: 26 €
Peruslippu: 37 €
Eläkeläiset, opiskelijat,
työttömät: 33 €
Lapset (4-14 v.) 20 €
Ryhmät yli 30 hlö: 32 €

lippu.fi + 0600 900 900
(2€/alk.min+mppm/pvm)



heinolankesateatteri.fi



@hlakesateatteri



@HeinolanKesateatteri



Sami Hedberg
ensimmäistä
kertaa Heinolan
kesäteatterilla
la 5.7. klo 19.00.

Liput kulttuuritoimistosta
ja lippu.fi palvelusta.

Liput: 39,90/37,90 €

Heinolan
kulttuuritoimisto:
Kauppakatu 4, Heinola
p. 03 849 3606

HEINOLA
LA 5.7.

HEINOLAN KESÄTEATTERI

lippu.fi + 0600 900 900
(2€/alk.min+mppm/pvm)



Tuotteita kesäkeittiöön,
rannalle ja saunaan

Myynnissä lohikeittoja,
makkaraa ja muurinpohjalettuja

Pihapelejä, ongintaa ja lautapelejä

Saunatonttu esiintyy
tasatunnein klo 11-14

MAKSU VAIN
KÄTEISELLÄ

Torpan
Kevätmarkkinat

Matkalla mökille

Latumajalla

Lauantaina 24.5.2025

klo 10-15

Parkkeeraus Raviradalle
Mustanportinkatu 19a

PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMYS

Heinola

TYÖPÄÄ
TORPPA
HEINOLAN KAUPUNKI



Heinola

Nuohous on ennaltaehkäisevää työtä

JUSSI VARJO HU

Pelastuslain mukaan nuohous tulee tehdä säännöllisesti. Vakituksessa asumiskäytössä olevien rakennusten tulisijat ja hormit tulee nuohota kerran vuodessa. Sama koskee ympärivuotuisessa käytössä olevia vapaa-ajan asuntoja. Harvemmin, eli kolmen vuoden välein, riittää nuohous vapaa-ajan asunnoissa, joita ei käytetä ympärivuotisesti.

Heinolainen nuohoojamestari **Kuisma Seppälä** on kulkenut työssään jo pitkän matkan: noin 17 vuotta on vierähtänyt siitä, kun hän aloitti alalla. Yrittäjänä hän on

toiminut nyt kolmattatoista vuotta, mutta kipinä ammattiin syttyi jo kouluaikana. Ensimmäinen kosketus nuohoustyöhön tapahtui syksyllä 2004, kun hän suoritti yläasteen kahdeksannen luokan TET-viikkonsa nuohoojamestari **Petri Kuitusen** opissa.

Säännöllinen nuohous lisää turvallisuutta

Nuohoojamestari Kuisma Seppälä tiivistää työnsä kolmeen sanaan: ”puhdistus, tarkastus ja opastus”.

Nuohooja puhdistaa tulisijan ja savuhormin sekä tarkastaa niiden kunnon ja suojaetäisyydet. Lisäksi nuohooja opastaa tulisijan oikeaoppiseen ja turvalliseen käyttöön.

Seppälä korostaa, että ennen nuohoojan saapumista asiakkaan tehtävä on varmistaa turvallinen työympäristö. Katolle tulee olla turvallinen ja katkeamaton kulkutie, kuten kunnossa olevat tikkaat ja kattoturvalaitteet. Työalue tulisijan ympäriltä on myös hyvä raivata esteistä, kuten matoista ja kalusteista. Lisäksi nuohousjätettä varten tulee olla paloturvallinen astia.

– Hurjat koirat kannattaa pitää kiinni. Haukku ei haittaa, mutta purtavaksi ei tee mieli joutua, nuohoojamestari huomauttaa pilke silmäkulmassa.

Tee-se-itse-nuohous ei korvaa virallista työtä

Nuohouksen suorittaa aina nuohousalan ammattilainen. Vaikka omaehtoinen puhdistus on sallittua, virallista nuohoustyötä se ei

korvaa. Nuohoustodistuksen puuttuessa, ja mahdollisen vahingon sattuessa voi vakuutusyhtiö pienentää korvauksia tai jättää ne maksamatta kokonaan. Kuisma Seppälä korostaa, että hän ei nuohoojana lähde riitelemään ”teen itse ja säästän” -henkilöiden kanssa.

– Me nuohoojat olemme ammatinharjoittajia tai toisella töissä olevia henkilöitä, emme valvovia viranomaisia.

Kausiluonteista työtä

Nuohousala on kausiluonteista. Kesällä ja syksyllä nuohoojien kalenterit täyttyvät nopeasti, kun taas vuoden alussa töitä on yleensä vähemmän.

Turvallisuuden, energiatehokkuuden ja käyttömukavuuden takaamiseksi nuohoojamestari kehottaa pitämään huolta tulisijoista säännöllisesti.

– Kyllähän se harmittaa, jos ei sauna lämpene tai uuni vedä, Seppälä huomauttaa.

Nuohous Kuisma Oy on heinolalainen nuohousyritys, jonka toimialueena on Päijät-Häme ja Etelä-Savo. ■

Nuohous Kuisma Oy:n
Pauli Seppälä duunissa.

Marko Latvanen

MPY

★★★★★
NOPEUS

★★★★★
TOIMINTAVARMUUS

★★★★★
PALVELUN LAATU

**TULEVAISUUS ON YHDEN
VALOKUIDUN PÄÄSSÄ**

**PUUTTUVAN
KUIDUN
KAIVAJAT**

• VALOKUITUA HEINOLAAN •

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

MIKSI VALITA MPY VALOKUITU?

Liittyminen
valokuituun
0 €

- **Huippunopea ja luotettava laajakaista**, jonka vauhti ei hyydy. 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.

MPY

Terveisiä uusille päättäjille

Heinolalainen Jyränkölän Setlementti tavoittaa toiminnallaan laajasti eri-ikäisiä ja eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Kysimme setlementin asiakkailta ja vapaaehtoistyöntekijöiltä, millaisia terveisiä he lähettävät uusille vaaleissa valituille kaupungin- ja aluevaltuutetuille.

JUSSI VARJO HU

Vapaaehtoistyöntekijät

Jyränkölän Setlementin yli 140 vapaaehtoistyöntekijää tekee vuosittain yli 26 000 tuntia vapaaehtoistyötä yksilöiden ja ympäröivän yhteiskunnan hyväksi. Vapaaehtoistyöntekijät toimivat mm. ulkoilu- ja juttuseurana, asiointiapuna, kulttuurikummina, ryhmänohjaajana, saattohoidon vapaaehtoisena, tapahtuma-avustajana, digihelpparina ja Kämmen-hävikkielintarvikkejakelun vapaaehtoisena.

1. Koetko päättäjien arvostavan vapaaehtoistyötä?

- Sanoilla arvostavat, mutta teoilla vähemmän.
- Luultavasti eivät tiedä toiminnan laajuutta.
- Arvostetaan, kun ollaan ilmaisia.
- Tietävätkö he, mitä kaikkea tehdään vapaaehtoistyössä? Joku päättäjä on esim. tutustunut Kämmentyöhön.
- Arvostaa, jos on kosketanut lähipiiriä.
- Arvostaa noin yleensäkin.
- Juhlapuheissa kyllä.
- Kuntatasolla on huomioitu vapaaehtoiset.
- Kyllä kuuluu päättäjien puheenvuoroissa, mutta näkykö rahoituksessa?
- Olemme huolissamme vapaaehtoisille järjestöille annettavista avustuksista.
- Puheissa arvostetaan, mutta käytäntö saattaa olla toinen.
- Tasapuolisuutta kuntien kesken, liian Lahti-keskeinen (Sote)
- Näyttää siltä, että valtakuntatason päättäjät eivät arvosta, koska vapaaehtoistyötä tekevien järjestöjen määrärahoja vähennetään.
- Arvostus on aika heikkoa.

2. Miten arvostusta voisi osoittaa?

- Päättäjät voisivat tulla joskus seuraamaan vapaaehtoisten työtä ja huomaamaan sen arvostuksen mitä asiakas tuntee saavansa.
- Vierailemalla esim. Jyränkölän vapaaehtoisten kuukausikokouksissa.
- Tutustumalla vapaaehtoistyöhön.
- Tietävätkö päättäjät, kuinka monella ”saralla” tehdään vapaaehtoistyötä?
- Tukemalla vapaaehtoistyötä järjestäviä tahoja mm. rahoituksen avulla.
- Päättäjät voisivat tulla tutustumaan eri palvelutaloihin, miten



Ritva Korjala, Reino Lahti ja Lahja Rantanen lähettävät terveisiä päättäjille.

vapaaehtoiset toimivat.

- Tutustumiskäynnit muutoinkin kuin vaalien alla.
- Tapahtumia yhdessä päättäjien kanssa, keskustelua, ”vapaaehtoisten päivä” -kahvit yhdessä.
- Läsnäolo vapaaehtoistyön tapahtumissa.
- Meitä voisi tulla kohtaamaan ja kuuntelemaan! Tervetuloa!
- Rahoitusta voisivat etsiä, esim. EU-rahoitteisia hankkeita.
- Päättäjät voisivat harjoittaa myös vapaaehtoistyötä.

3. Millaisia terveisiä lähettäisit kuntapäättäjille?

- Tervetuloa tutustumaan toimintaamme.
- Ihmisten loppuelämää pitäisi arvostaa.
- Onko ymmärrystä kuinka tärkeää työtä vapaaehtoiset tekevät?
- Voisivat kuunnella vapaaehtoistyöntekijöitä enemmän. Meitä tarvitaan todella, kaikki eivät löydä meitä.
- Tervetuloa Kämmenteen!
- Yleensäkin tutustumaan käytännössä vapaaehtoistyöhön.
- Kuntalaisia pitää kuunnella.
- Antakaa meille rahaa, mahdollisuuksia toimia.
- Ruokajonot lisääntyvät, merkki yhteiskunnan tuen riittämättömyydestä.
- Enemmän koostumisia vapaaehtoisten kesken.
- Kuntapäättäjät tutustumaan vapaaehtoistyöhön.
- Varmasti voisi irrottaa rahaa vapaaehtoistyön tukemiseen. Vapaaehtoistyö ei vie vakinaisilta töitä – ainoastaan tukee heidän työtään.
- Tiedon lisääminen ja tutustuminen paikan päällä. Keskustelu hyödyistä.

4. Millaisia terveisiä lähettäisit sosiaali- ja terveyspalveluista päättäjille aluevaltuutetuille?

- Tervetuloa tutustumaan toimintaamme.
- Saattohoidon huomioimista ja vanhusten kanssa ulkoilua.
- Vapaaehtoiset ennaltaehkäise-



DigiHelppari-toiminnassa vapaaehtoiset antavat matalan kynnyksen digitukea mm. älypuhelimien käyttöön liittyen.

viä esim. ulkoiluttamalla vanhuk-
sia.

- Onko ymmärrystä kuinka tärkeää työtä vapaaehtoiset tekevät?
- Ihmisten loppuelämää pitäisi arvostaa.
- Palvelut säilyisivät Heinolassa.
- Tervetuloa Kämmenteen!
- Yleensäkin tutustumaan käytännössä vapaaehtoistyöhön.
- Vapaaehtoistyöllä ei saa korvata ammatilaisten tekemää työtä.
- Ruokajonot esimerkki yhteiskunnan tuen riittämättömyydestä.
- Työntekijöiden oikea mitoitus esim. hoivapalveluissa vähentäisi vapaaehtoistyön tarvetta.
- Sujuvampaa yhteistyötä kotihoidon ja vapaaehtoisten välillä, vapaaehtoista voisi käyttää monipuolisemmin.
- Valtuutettujen palkkiot liian suuria.
- Taksipalvelut liian sekavia: Kela-taksi, normaali taksi, inva-taksi, vammaistaksit.
- Omalääkärikokeilu saatava toimintaan.
- Kuntosali senioreille.
- Aluehallinnolle tuotava selväsi erityistarpeista ”kunnille”.
- Vanhuksille yhteisasumispaikkoja, perhekoti.

Nuoret

Jyränkölän Mediapaja on nuorten valmentamiseen ja työllistämiseen erikoistunut luovan ja media-alan oppimisympäristö ja asiakaspalveluyksikkö. Mediapaja tarjoaa media-alasta, IT-tekniikasta ja ohjauksesta kiinnostuneille nuorille ja aikuisille yksilöllistä valmennusta sekä aitoja monipuolisia työtehtäviä. Vuodesta 2010 saakka toimineella pajalla on valmennettu yli 500 nuorta.

1. Koetko päättäjien arvostavan nuoria?

- Nuoria ajetaan aika ahtaalle paineiden kasvaessa samalla, kun palveluita siirretään tai leikataan kokonaan.
- Suomessa nuorisoriikollisuus on suorastaan räjähdysmäisesti kasvanut. Samalla nuorten mielenterveys- ja päihdeongelmat kasvavat. Koulutuksesta leikataan samalla. Ei siitä nyt ehkä sellainen olo tule, että kauheammin ainakaan vaalien kautta näihin asioihin saadaan muutos ainakin paikallisella tasolla.
- Tuntuu siltä, että maahanmuuttajien potentiaalia ei nähdä.
- Myös korkeakoulutettujen maahanmuuttajien on hankalaa saada työtä (mitä tahansa työtä).

– En ole kokenut päättäjien arvostavan paljoa nuoria, ainakaan mielenterveydellisissä asioissa.

2. Miten arvostusta voisi osoittaa?

- Tuomalla esiin suoraan nuoria koskevia asioita ja epäkohtia.
- Arvostusta voi näyttää teoilla muun muassa pitämällä hyvät mielenterveyden palvelut pystyssä.

3. Millaisia terveisiä lähettäisit kuntapäättäjille?

- Opiskelumahdollisuuksista on pidettävä huolta.

4. Millaisia terveisiä lähettäisit sosiaali- ja terveyspalveluista päättäjille aluevaltuutetuille?

– Huoli terveydellisistä huolista kärsivistä läheisistä. Riittävätkö palvelut Päijät-Hämeessä?

KOMMENTTI

Nuorten pajalaisten lisäksi Mediapajan valmentajat lähettävät seuraavanlaiset terveiset:

- Keskustelemme nuorten kanssa paljon. Viime aikoina mielenterveyspalveluihin liittyvät ongelmat on puhuttuun aihe.
- Palvelujen leikkaaminen kuormittaa ja lisää huolta nuorten jaksamisesta.
- Nuorten palveluissa keskeinen ongelma on hajanaisuus. Kun nuori tarvitsee apua, niin ei tiedä mistä kysyä, kun jokaiseen ongelmaan on oma, erillinen palvelunsa. Täten kynnys on korkea, kun ei tiedä keneltä kysyä, ei osaa palvelukielellä muodostaa kysymystä tai ei osaa oikealle virastotermeillä hakea oikeaa palvelua oikeaan aikaan. Jos olet rikki ja poikki, niin mistä aloitat, etenkään jos sinulla ei ole hoitokontaktia tai vastaavaa.
- Tiedämme myös hyviä kokemuksia. Usein näissä on nuoren tukena aikuinen ja/tai nuorelle on säännöllinen ja ennustettava asiointi jossain palvelussa. Aikuinen/virkailija on sitoutunut nuoren asioihin, kestää palveluhämmennyksen, oikeasti selvittää ja kuuntelee nuorta. Tukee, ja patistaa myös.

– Meidän toive päättäjille on yksinkertainen: asiakkaan ei pitäisi olla hämmentynyt, kun etsii ja käyttää palveluja. Jaamme valmentajina tämän hämmennyksen tuskan. Mehän sentään olemme ihan asialle vihkiytyneitä, emmekä hädässä, kun selvittämme nuorten palveluja, ja kyllä vain hämmentää verkostospesialiakin. Meillehän on ihan sama, onko palvelu hyvinvointialueen tai kunnan, kunhan nuori saa apua, ja tämä ei maksa tonnia.

Ikääntyneet

Jyväskylän palvelukodeissa asuu yli 300 asukasta Heinolassa ja Lahdessa. Jyväskylän hoiva- ja asumispalvelut tarjoaa mm. palveluasumista, tuettua asumista, laajennettua tuettua asumista ja tehostettua palveluasumista. Toiminnan lähtökohtana on yhteisöllisyys ja kunkin asukkaan toiveiden huomioiminen.

1. Koetko päättäjien arvostavan ikäihmisiä?

– Valtiovallan taholta ei arvosteta ikäihmisiä. Syinä terveyspalveluiden supistaminen, hoidon saatavuus, lähipalvelut vähentyneet. Joutuu pitkien matkojen päähän saamaan hoitoa. Asiat ovat omaisten vastuulla, jotka ovat kaukana.

– Koen että arvostaa. Aina olen saanut hoitoa.

– Osa arvostaa ja osa ei. Puheissa kuuluu aliarviointia ja mitätöintiä.

2. Miten arvostusta voisi osoittaa?

– Ryhmäkyytejä keskustaan asioiden hoitamiseen ja yhteisiin toimintoihin (esim. jumpat ja vesijumpat).

– Tukihenkilö yksinäisyyteen.

– Järjestettäisiin infotilaisuuksia ikäihmisten oikeuksista.

– Koulutusta ja opastusta.

– Rehellistä puhetta asioista.

3. Millaisia terveisiä lähettäisit kuntapäättäjille?

– Ryhmäliikuntaan kyyditykset (keilaus, sulkapallo, uimahalli, kuntosalit).

– Aikoinaan on ollut salivuoroja ja kuljetuksia eri ryhmille määräpäivinä viikossa. Olisi uudelle valtuustolle toivomus palata liikuntapalveluissa vanhaan hyvään aikaan. Liikunta on lääke.

– Infotilaisuuksia ikäihmisten oikeuksista.

– Ikäihmisiä varten voisi olla enemmän liikuntapaikkoja.

– Napakkuutta asioiden käsittelyyn.

– Puolueiden oman edun tavoittelun pois.

– Kaupungissa ei ole riittävästi esteettömyyttä.

4. Millaisia terveisiä lähettäisit sosiaali- ja terveyspalveluista päättävälle aluevaltuutetuille?

– Paikalliset palvelut olisivat lähellä ja riittävät.

– Yhteydenotto terveyspalveluihin helpottuisi.

– Omalääkärimalli takaisin.

– Palautettaisiin ilta- ja viikonloppupäivystykset.

– Toivoisin että takaisinsoittopalvelu alkaisi toimia.

– Hoitoon pääsy helpommaksi.

Maahanmuuttajat

Jyväskylä tarjoaa maahan muuttaneille monenlaisia palveluita, joista keskeisin on työvoimapoliittinen kotoutumiskoulutus. Koulutuksissa opiskellaan mm. suomen kieltä, kulttuuria ja työelämätaitoja.

1. Koetko päättäjien arvostavan maahanmuuttajia?

– Olen tyytyväinen, miten on otettu vastaan.

– Apua on ollut saatavilla sekä kaupungin, Jyväskylän että sosiaalijärjestöjen terveyspalveluiden toimesta.

– Kiitos Suomi avusta, tuesta ja ystävällisyydestä.

– En tiedä ketkä ovat päättäjiä ja mitkä ovat heidän tehtävänsä.

– Uskon että vastuulliset ihmiset arvostavat maahanmuuttajia.

2. Miten arvostusta voisi osoittaa?

– Kaipaisin enemmän suomalaisia kontakteja.

– Kuuntelemalla toista aidosti ja kunnioittamalla hänen mielipiteitään.

– Sain mahdollisuuden oppia suomea. Näin voin integroitua yhteiskuntaan. Toivon löytäväni hyvän työpaikan ja maksavani veroja.

3. Millaisia terveisiä lähettäisit kuntapäättäjille?

– Tarjotaan tasapuoliset palvelut kaikille.

– Kiitos, että vilpittömästi palvellette, ei vain minua vaan kaikkia suomalaisia ja ulkomaalaisia.

4. Millaisia terveisiä lähettäisit sosiaali- ja terveyspalveluista päättävälle aluevaltuutetuille?

– Poikani on ollut lapsuudesta asti vammainen. Hän vieraillee toimintakeskuksessa päivittäin. Tämän ansiosta pystyn opiskelemaan ja työskentelemään. Tämä on minulle tärkeää.

– Kun olen käynyt terveyskeskuksessa, kaikki on ollut tosi hyvin.

Jyväskylän Setlementti kustantaa Heinolan Uutisia.

LYHYESTI

Sami Hedberg Heinolan kesäteatterille kesällä

Vuonna 2005 Get up, stand up -kilpailun voitolla uransa räjähdysmäisesti aloittanut **Sami Hedberg** juhlistaa tänä vuonna 20-vuotista koomikon uraansa juhlakiertuein koko vuoden.

Helsingin loppuunmyydyistä Aleksanterin teatterista alkanut juhlakiertue saa jatkoa kesällä, kun Hedberg suuntaa kesäteattereihin ympäri Suomen. Maamme suosituimpiin koomikoihin lukeutuva Hedberg tuo juhlakiertueensa Heinolan Kesäteatteriin lauantaina 5. heinäkuuta.

Juhlshow pitää sisällään sekä uusia juttuja että vanhoja klassikoita.

– Stand up tuli elämään vähän puun takaa osallistuessani Get up, stand up -ohjelmaan. Jäin koukkuun ensimmäisiin nauruihin, ja sillä tiellä ollaan. Voiton kautta tuli itsevarma ja innostunut fiilis, joka sai haaveilemaan koko ajan enemmän ja isommin, Hedberg kertoo uransa alusta.

Sittemmin hän on noussut määrätietoisella työllä stand upin huipulle oman Hedberg Live -tuotantoyhtiönsä kautta, tuottaen tuhansia tapahtumia ympäri Suomen. Yksi uran alkuvaiheen isoimmista käännekohtista oli, kun esiintyjästä tuli artisti, ja ensimmäinen täysin oma Kokovartalomies-show näki päivänvalon. Show päättyi lopulta dvd:lle (2009) ja laajentui menestyskiertueiksi. Sittemmin uran kohokohtiin ovat lukeutuneet muun muassa loppuunmyyty Hartwall Areena vuonna 2013, edelleen Guinnessin ennätystenkirjoissa oleva, 365 keikkaa vuoden aikana sisällään pitänyt 365-kiertue vuonna 2015 sekä Tampereen Nokia Arenan ensimmäinen stand up -keikka 2023.

Stand upin myötä uralle on tullut myös elokuvia ja televisiosarjoja (mm. Luokkakokous-elokuvat, Masked Singer -voitto), mutta Sami näkee itsensä jatkossakin stand up -lavoilla.

– Olen aina nähnyt itseni lavalla vielä 70-vuotiaana eli vähän enemmän kuin toiset 20 vuotta on vielä luvassa, Hedberg valottaa tulevaisuuttaan.

Heinolan esityksen liput myy Lippu.fi. Esitys alkaa klo 19.00.

OmaKamu-toiminta laajenee Päijät-Hämeessä

Lahdessa kuusi vuotta sitten yhden työntekijän panoksella aloitetun OmaKamu-toiminnan tarkoituksena on etsiä lapsille ystäviksi eli Kamuiksi turvallisia aikuisia, jotka voivat viettää aikaa lapsen kanssa ja tarjota hänelle hyviä kokemuksia, joista jää hyviä muistoja. Toiminnan tavoitteena on, että Kamu tapaisi lasta pari kertaa kuu-kauden aikana muutaman tunnin ajan. Kamu ja lapsi voivat yhdessä päättää, mitä ja missä tekevät yhdessä. Toimintaa koordinoi Harjulan Setlementti.

Nyt toisen koordinaattorin rekrytoinnin myötä työ on voinut laajentua muihin Päijät-Hämeen kuntiin ja kaupunkeihin. OmaKamu-koordinaattorit ovat alkaneet etsiä vapaaehtoisia Heinolan, Kärkölen, Orimattilan ja Vääksyn alueilla. Ajatuksena on saada jokaiselta alueelta oma koulutusryhmä ja kouluttaa vapaaehtoiset paikallisesti. Koulutuksen aikana koordinaattori tutustuu ryhmään, jotta voidaan olla varmoja, että perheille tarjotut Kamut ovat luotettavia, turvallisia aikuisia.

OmaKamu-toiminta tarkoittaa ystävyyttä, yhteisöllisyyttä ja yhteisiä hetkiä. Kamun ja vanhemman ensimmäinen kohtaaminen tapahtuu yhteisesti koordinaattorin kanssa, ja parhaimmillaan voi syntyä hyvä yhteys ja ystävyys. Aikuisen hyvä yhteys auttaa myös Kamun ja lapsen ystävyyden syntyisessä. Kamu ja lapsi saavat tutustua rauhassa toisiinsa kolmen kuu-kauden ajan tapaamalla sovittuina aikoina ja itselleen sopivilla tavoilla, jonka jälkeen sovitaan tapaamisen jatkamisesta tai sen lopettamisesta. OmaKamu tarjoaa myös maksuttomia tapahtumia, joihin Kamuparit voivat yhdessä osallistua.

Kamun kanssa puuhailu voi olla monelle lapselle suuri elämys, jos ympäriltä puuttuu tädit, sedät, isovanhemmat tai muut aikuiset, jotka osoittavat välittämistä ja haluavat olla lapsen kanssa. Lapset tarvitsevat turvallisia aikuisia, jotka näyttävät tasapainoisen elämän mallia, rohkaisevat ja opettavat uusia asioita oman elämänsä kautta. Parhaimmillaan Kamu-suhde rikastuttaa lapsen elämää, lisää itsetuntoa ja suhde kestää läpi elämän.



Immilässä kahvitellaan kesällä

Immilän Myllykahvila Nastolassa palvelee tänäkin kesänä. Lähes parikymmentä vuotta kahvilaa pyörittänyt **Tarja Lindroos** halusi löytää työlleen jatkajan, ja uusi kahvilan emäntä löytyikin Immilän kylältä. Majoitus- ja juhlatilatoimintaa tarjoavan WillaSukka1898 -yrityksen **Mirka Lamminluoto** otti kopin kahvilan tulevaisuudesta.

– On upeaa, että perinteet jatkuvat ja uusia juttuja tulee, olen helpottunut, kun tiedän että kahvila on hyvissä Mirkan käsissä, Lindroos kertoo ajatuksistaan kahvilan tulevaisuudesta.

– Tarjoamme edelleen hyvää kahvia ja syötävää, ja esimerkiksi suosittu Myllyjazzit jatkuvat kesällä. Muitakin tapahtumapäiviä ja uusia juttuja on tulossa. Olemme avoimia miettimään yhteisiä, uusia tapahtumia ja toimintaa eli olkaa aktiivisia, jos haluatte jotain spesiaalia ja uutta Immilään, Lamminluoto kiteyttää ajatuksiaan tulevasta kesästä.

Immilän koskilla on jauhettu viljaa jo keskiajalla, ja vanhin kirjallinen tieto myllyistä on vuodelta 1548. Ensimmäinen saha rakennettiin koskelle 1760-luvulla. Näihin aikoihin läheisellä mäellä oli jo asutusta ja kievari. 1800-luku merkitsi asutuksen lisääntymistä, ja mäelle muodostui monipuolinen käsityöläis- ja myllärikylä. Vielä toisen maailmansodan jälkeen Immilän koskissa toimi kolme myllyä, kaksi sahaa ja sähkölaitos kaikkein oheislaitteineen. Viimeisenä näistä lopetti toimintansa Immilän piirin saha toukokuussa 1969. Immilän mylly ja myllypiirin vanhat rakennukset kunnostettiin vuosina 1997–1999. Tästä saakka mylly on ollut kesäisin auki vierailijoille.

Immilän Myllykahvila on auki toukokuussa viikonloppuisin klo 12–18 ja kesäkuun alusta myös viikolla. Kahvilan Facebook- ja Instagram-sivut tiedottavat asiakkaita koko kesän. Kahvila sijaitsee Nastolassa Immilänjoen varressa, Sylvöjärven pohjoispäässä, osoitteessa Arrajärventie 88.

Päijät-Hämeessä panostetaan ikäihmisten arkeen

Ikäinstituutin Yhdessä Kotikulmilla -toiminta laajenee Päijät-Hämeen hyvinvointialueelle. Palkittu toimintamalli lisää kotona asuvien ikääntyvien osallisuutta ja vähentää yksinäisyyttä. Toiminta käynnistyy yhteistyössä hyvinvointialueen, kuntien sekä paikallisten toimijoiden kanssa. Tavoitteena on käynnistää Kotikulmilla-ryhmiä ja Hyvän mielen kävelyitä alueen kunnissa sekä vakiinnuttaa toimintamalli osaksi iäkkäiden palveluja ja toimintaa.

Toiminta tuo mielekästä ja yhteisöllistä tekemistä iäkkäille, joiden elinpiiri on rajoittunut kotiympäristöön. Kodin tuntumaan tuotu toiminta mahdollistaa osallistumisen kaikille.

– Pidän yhteistyötä ja toimintamallia erittäin tärkeänä ja esimerkillisenä. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kuuluu kaikille toimijoille, myös kuntalaisille ja yhteisöille itselleen. Toimintamallin käynnistäminen ja levittäminen vaatii kuitenkin vahvaa yhteistyötä ja tukitoimia, kertoo tiedotteessa Päijät-Hämeen hyvinvointialueen kuntoutuksen tulosaluejohtaja **Veli-Pekka Hakanen**.

Kotikulmilla-ryhmiä toimii jo Heinolassa, Hollolassa, Iitissä ja Lahdessa yhteensä 15. Iitin kunnan senioriohjaaja **Virpi Järvenpäällä** on hyvät kokemukset toiminnasta:

– Kotikulmilla-kerhot ovat antaneet meillä Iitissä neljälle asuinalueelle säännöllistä kerhotoimintaa ympäri vuoden. Lisäksi uutena aloitamme Hyvän mielen kävelyt toukokuussa.

– Hyvinvointialueen kanssa tehtävä yhteistyö mahdollistaa Kotikulmilla-toiminnan kehittämisen ja levittämisen aiempaa monipuolisemmin, sanoo Ikäinstituutin toiminnanjohtaja **Katja Borodulin**.



Valter Biscaglia ja Silja Filho

Kotoutumiskoulutuksessa opiskellaan suomen kielen lisäksi mm. työelämätaitoja.

Uusheinolalaisen mielestä Pienessä kaupungissa on todella iso elämä

Tähtisillalta avautuvat maisemat houkuttivat Marianne Lauslehtoa tutustumaan paikkakuntaan lähemmin ja valitsemaan myöhemmin Heinolan eläkepäivien asuinpaikaksi.

TUOMO SEPPÄNEN

– Se oli luultavasti elämäni paras päätös, luonnehti **Marianne Lauslehto**, josta tuli heinolalainen viime vuoden joulukuussa.

Päätös Heinolaan muutosta ei kuitenkaan ollut mitenkään hätiköity. Ajatus iskosui tuoreen eläkeläisen mieleen pikkuhiljaa.

– Olen aina ihaillut maisemia ajellessani tuota pitkä siltaa kaupungin ohii ja ajatellut, että miten on hieno tuo leirintäalue tuossa ja Kymijoki virtaa kaupungin läpi. Olisi hienoa asua tuolla. Ja tämä tapahtui kymmeniä ja kymmeniä vuosia sitten, muistelee Lauslehto, joka asui suuren osan elämästään pääkaupunkiseudulla.

Konkretiaa muuttoa-ajatuksille hän sai hiukan ennen oloneuvokseksi siirtymistään. Virtaava vesi ja ys-



Marianne Lauslehto ja mäyräkoira Usva ovat jo tuttu näky Kymen rantoja sivuavilla poluilla.

tävälliset ihmiset vankistivat muuttoaikkeitä.

– Olin käynyt jo muutamia kertoja kuljeksimassa näitä rantoja pitkin koirani kanssa. Tuntui hyvältä tuo virtaava vesi Kymijoessa, ja tapasin ystävällisiä ihmisiä.

ELÄKKEELLE JÄÄTÄVÄ Lauslehdon visiitit paikkakunnalle kiihtyivät, ja viime syk-

synä löytyi kelvollinen asunto. Kerrostaloasunto etu-Jyrängöstä vaihtoi joulukuussa omistajaa.

– Asuin muualla, mutta tarkastelin koko ajan, että mitähän täältä löytyy. Viimein viime syksynä tulin katsomaan asuntomarkkinoita, ja se oli siinä. Forskullan kartanon vierestä löytyi hyvä talo ja osake, jonka lä-

heisyydessä on uimalaituri. Läpi vuoden uivalle ihmiselle se oli viimeinen niitti. Voin aamuisin kävellä suoraan Kymijokeen uimaan, hehkuttaa Lauslehto eikä malta olla kaivamatta lisää positiivista uudesta asuin- ympäristöstään.

– Tämähän on liikkuvan koiraihmissen paratiisi.

Uusheinolalainen löytää asuin- ympäristöstään muuta- kin hyvää kuin uintimahdollisuuden ja mainiot lenkimaastot. Myös naapureiden vastaanotto helpotti kotiu-

tumista uudelle paikkakunnalle.

– Keskustaan, josta löytyy kaikki palvelut, on alle kilometri. Pitää myös mainita, että minut otettiin hienosti ja ystävällisesti vastaan uudessa asuinpaikassani.

Lauslehto naureskelee, ettei eläkeläinen tarvitse yhteiskunnalta muuta kuin terveyspalvelut. Tässäkin mielessä uusi asuinpaikka yllätti positiivisesti.

– Terveysthuollosta minulla on hyvä kokemus. Tilasin aikaa hammaslääkärille tarkastusta varten, ja siellä oli takaisinsoitto-palvelu. Mietin, että mitenköhän kauan se kestää, mutta kerkesin kahvikupin kanssa keittiöstä olohuoneeseen, kun puhelin soi. Sain ajan kolmen viikon päähän. Olen nyt käynyt tarkastuksessa, ja sain loistavaa palvelua. Tässä kohtaa Päijät Sote toimi hyvin. Ei voi kuin kiittää.

MÄNTSÄLÄSSÄ SYNTYNUT ja lapsuuden Kausalassa kasvanut Lauslehto muutti nuorena työn perässä pääkaupunkiseudulle. Työ poiki asuin- jaksoja lisäksi Lontooseen ja jopa Rovaniemelle. Rovaniemenkin läpi virtaa joki, mutta Mariannen mielestä siellä ei ole hyödynnetty virtaa kuten Heinolassa.

– Rovaniemi ei ole hyödyntänyt jokea asukkaitaan varten.

Heinolalaiset ihmiset saavat uusheinolalaiselta hyvän arvostuksen.

– Täällä on niin ystävällisiä ihmisiä. En tiedä joh-

tuuko se koirastani Usvasta, joka ottaa aina katsekontaktin ihmisiin. Täällä huokuu sellainen rentous, hyvätahitoisuus ja rauhallisuus. Joka kerta kun ollaan Usvan kanssa lenkillä, joku pysähtyy aina juttelemaan.

Työelämän hyvästelyään Lauslehto asui muutaman vuoden Kausalassa, mutta paikka oli pääkaupunkiseudun sykkeeseen tottuneelle liian hiljainen. Heinola sijoittuu tässä mielessä johonkin näiden paikkakuntien välimaastoon. Heinolan slogan ”Pieni kaupunki- Iso elämä” kuvaa Lauslehdon mielestä kaupunkia täydellisesti.

– Kun olin pitkään ollut pääkaupunkiseudulla, tuntui Kausala liian pieneltä. Heinolan slogan on niin totta. Täällä saa toisaalta olla omissa oloissaan ja toisaalta löytyy rauhallinen pienen kaupungin syke.

– En ole vielä löytänyt mitään, mikä ei olisi ok.

Yksi pikkuasia on kuitenkin alkanut uusheinolalais- ta kismittää. Koiraihmissenä hän on kiinnittänyt huomiota muutamien koiran omistajien välinpitämättömyyteen.

– Keskustan alueella en ole huomannut, mutta esimerkiksi Paasikiven puistossa jätetään jätöksiä polun viereen. Ei huomioida sitä, että pikkulapset könyvät muuallakin kuin polulla. Minä haastan yleisen siisteyden ja viihtyvyyden nimissä kaikki meidät koirien omistajat korjaamaan lemmikkiemme jätökset polkujen vieriltä. ■

LYHYESTI

Rantapuiston huvimaja saa uuden elämän

– Huvimaja on tietääkseni Heinolan vanhin rakennus, ja onkin ilo tuoda myös tähän uutta elämää, toteaa tiedotteessa yrittäjä **Mikko Hallikas**.

Hallikas pyörittää kahviloita Heinolan Siltasaarella ja Kauppakadulla Käkisalmin museon yhteydessä sijaitsevassa Kahvila Käessä. Uusi jäätelökioski tuo eloa Rantapuiston alueelle ja tarjoaa viihtyisän paikan nauttia kesäpäivistä. Valikoimasta löytyy pääosin jäätelöä, mutta muutakin on tarkoitus myydä.

– Haluamme tarjota sekä paikallisille että vierailijoille mahdollisuuden nauttia kesän mauista upeassa ympäristössä. Rantapuisto on yksi Heinolan kauneimmista paikoista, ja uskomme, että se lisää iloa ja elämää alueelle. Testasimme huvimajan toimintaa jo helmikuussa Talven ja valon juhlassa, ja se vahvisti entisestään ideaa jäätelökioskista, Hallikas kertoo.

Jäätelökioskin avajaisia vietetään kesäkuun ensimmäinen päivä.

Naapuruusviikko näkyy Heinolassakin

Naapuruusviikkoa vietetään ympäri Suomea 19.–25.5. Se on kansainvälisesti tunnettu tapahtumaviikko, jonka tavoitteena on vahvistaa yhteisöllisyyttä, lisätä vuoro-

vaikutusta ja vähentää yksinäisyyttä. Suomessa setlementtiliike tuo viikon osaksi usean paikkakunnan elämää, järjestäen monenlaisia tempauksia ja tapahtumia. Mukana on 12 setlementtiä ympäri Suomen sekä Setlementtiasunnnot. Myös heinolalainen Jyränkölän Setlementti osallistuu viikkoon.

Nykyinen elämä on usein kiireistä ja kuplautunutta – arki pyörii omissa tutuissa ympyröissä, ja naapurustossa asuvat ihmiset jäävät kohtaamatta. Kun tutustumme erilaisiin ihmisiin kotikulmillamme, avautuu uusia näkökulmia elämään ja ymmärrykseen. Erilaiset tarinat, taustat ja kokemukset voivat rikastaa ajatteluamme ja auttaa näkemään maailman monimuotoisempana, kerrotaan Setlementtiliiton tiedotteessa.

Heinolassa naapuruusviikko näkyy Jyränkölän Setlementin kohtaamispaikoilla sekä maahanmuuttajatyönkeskus HeiMossa. Mustikkatupa tarjoaa tiistaina klo 11–13 pullakahvit kahdelle yhden hinnalla. Keskustassa on Tuttiksella sama tarjous voimassa perjantaina klo 9–11. Viikko huipentuu HeiMossa lauantaina järjestettävään kierrätys- ja ravintolapäivään.

Setlementit kannustavat osallistumaan Naapuruusviikkoon järjestämällä oman tapahtuman, osallistumalla naapuruston tilaisuuksiin tai jakamalla yhteisöllisyyttä tukevia ajatuksia somessa. Tapahtumaviikon tunniste sosiaalisessa mediassa on #Naapuruusviikko2025.

Jyränkölän Setlementti kustantaa Heinolan Uutisia.

Kartanon kahvila Hugo & Lilly

La-su 7.-8.6. & 14.-15.6. klo 11-17
Pe 20.6. alkaen ti-su klo 11-17
(maanantaisin suljettu)

Kartanontie, 17150 Urajärvi
+358 44 335 3852
www.kahvilahugojaillily.fi

Immilän Myllykahvila

Toukokuussa avoinna la-su klo 12-18
Avoinna kesällä ti-su klo 10-20
(maanantaisin suljettu)

Arrajoentie 88, 15560 Nastola
+358 45 151 1010
Immilän Myllykahvila

Näkövammaistennis kasvattaa suosiotaan

Näkövammaistennis tekee hiljalleen tuloa Suomeen. Lahdessa pelaajia on viisi ja Helsingissä kuutisentoista.

JUSSI VARJO HU

Laji rantautui Suomeen vasta viime marraskuussa, jolloin kaksi tennisseuraa, Lahden Tenniskerho (LT) ja Helsingin verkkopalloseura (HVS), lähti viemään lajia eteenpäin.

– Laji lähti heti nousuun, ja nyt pelaajia on lähdössä ensimmäiseen kansainväliseen turnaukseen Liettuassa, kertoo Lahden Tenniskerhon hallituksen puheenjohtaja **Anna Degerman**.

Degerman vetää näkövammaistenniksen Lahden ryhmää ja on ollut kehittämässä lajia alusta asti. Hän myös istuu Tennisliiton Advisory Boardissa paratenniksen osilta ja on Suomen maaedustaja IBTA:ssa (International Blind Tennis Association).

Lahden Kisapuistossa on nyt säännöllisesti treenaava ryhmä, joka kokoontuu viikonloppuisin. Pelaajia on Lahden seudulta viisi ja Helsingistä lisäksi kolme henkilöä.

Kentälle pompatessaan ääntä pitävä softispallo pirää sisällään pingispallon, jonka sisällä on rakeita. Äänen perusteella pelaaja suunnistaa palloa kohti. Pelisäännöt ja pisteidenlasku ovat samat kuin

tenniksessä, mutta kentän koko ja muun muassa pomppujen määrä vaihtelevat pelaajien näkövammaisuusluokituksen mukaan.

– B1 eli täysin sokea pelaa kolmella pompulla. Näkörajoitteen lieventyessä myös pomppujen määrä vähenee. Aina saa tietenkin lyödä palloon heti niin ehtiessään, Degerman valottaa.

Näkövammaistenniksen pallo ei pomppaa niin kuin tavallinen tennispallo vaan pomppu on matalampi. Tästä syystä kentän koko on pienempi kuin yleensä. Täysin sokeat pelaavat syöttöruutujen alueella, ja sitäkin on kavennettu.

– Kun näkörajoite lievenee, kentän koko kasvaa, Degerman kertoo.

– Kentän rajat tarroitetaan maalari-/huomioteipillä B2–B4-ryhmille, mutta B1:lle rajat merkitään kumireunoilla tai teippikohoumalla, jotta pelaaja tuntee rajat kengän alla, Degerman taustoittaa.

Degerman kannustaa lajista kiinnostuneita mukaan treenaamaan.

– Sisäpelikengät ja juomapullo mukaan. Meiltä Lahden Tenniskerhosta saa alkuun mailankin. Näköripalloja voi ostaa meiltä mukaan omaan treenaamiseen.

Degerman kertoo auttavansa ensikertalaisia hahmottamaan paikan päällä tilat, pukuhuoneet ja kulkeutumisen kentälle.

– Ja joka kerta katson, että kaikki pääsevät kentälle.



Anna Degerman

Ei pelkkää pelaamista

Lajia marraskuussa ensimmäisen kerran kokeillut ja kipinän jo tuolloin harrastukseen saanut **Tommi Varjo** kertoo löytäneensä lajin kuntoutusohjaajansa kautta.

– Hän ajatteli lajin olevan hyvää minulle, kun olen kuulemma niin sporttinen.

Varjo sanoo pelaamisen tuntu-

van kivalta.

– Saa ajatukset muualle. Kovasti haluaisin kilpailla kyseisessä lajissa.

Pelaamisen kautta Varjo on saanut myös uusia tuttavuuksia. Parasta on kuitenkin itse pelaaminen.

– Parasta on se, kun saa onnistuneen lyönnin, jota vastustaja ei pysty palauttamaan. Ja tietenkin voittaminen, Varjo hymyilee.

Degerman lisää, että kyse on pe-

laamisen lisäksi hauskanpidosta.

– Muutaman kerran olen itse valmentautunut kentällä suureen ääneen: ”Katsokaas kaikki tänne päin niin näytän mallia!”, ja naurunremakan jälkeen kokoillut itseäni. On vapauttavaa, kun voi nauraa itselleen – niin meillä kaikki tekevät. Olen äärimmäisen ylpeä pelaajistani, jotka kerta toisensa jälkeen tulevat paikalle yrittämään, vaikka laji on näkevillekin haastava. Onnistuminen tuntuu sitten ihan juhlat!

Muualla Suomessa ei ole vielä toimintaa, mutta Degermanin mukaan näkövammaistennistä ollaan viemässä tämän vuoden aikana Tampereelle ja Turkuun.

Kyselyitä lajia kohtaan on tullut Rovaniemeltä ja Maarianhaminalta myöten. Ensimmäinen Suomen turnaus on määrä järjestää näillä näkymin marraskuussa Talissa, Helsingissä.

– Samaan aikaan saamme toivottavasti irlantilaisen näkövammaistenniskouluttajan **Wesley O’Brienin** uudelleen Suomeen, Degerman kertoo.

O’Brien oli viime marraskuussa kouluttamassa Suomen ensimmäiset näkövammaistennisvalmentajat lajin saloihin.

– Uskon, että tulevaisuudessa näkövammaistennis on paralaji! Sitä kohti! Degerman iloitsee. ■

Lajista kiinnostuneet voivat olla yhteydessä Lahden Tenniskerhoon, anna.degerman@lahdentenniskerho.fi tai Helsingin Verkkopalloseuraan, repe.jokinen@gmail.com. Lajia voi myös seurata Instagram-tilillä [@team_blindspot](https://www.instagram.com/team_blindspot).

Yhdessä tai erikseen. TWIN -vuodesohvasta saat helposti parivuoteen tai kaksi erillistä vuodetta. Missä ikinä sitä tarvitset: olohuoneessa, vierasvarana, mökillä.

Verkkokauppaan

Showroom
MA - PE
10 - 16

VALMISTETTU HEINOLASSA

TWIN-vuodesohva alkaen 1.995 €

BUG -lepotuoli alkaen 1.766 €

INTERFACE FACTORY&SHOWROOM | Hevossaarentie 300 (ovi 19), Heinola | p. 020 757 1830 | interface@interface.fi

HÄMEENNIEMI

Hyvät VUOKRAMÖKIT
• majoitusta 4–40 henkilölle

Tilapuoti ja KESÄKAHVILA
• kesä–elokuu joka päivä 10–18

Aittamajoitus B&B
• kesä–elokuu

Juhlatilat jopa 60 henkilölle

Kysy lisää!

TERVETULOA MAALLE JA MEILLE!

Paistjärventie 261, Paaso
www.hameenniemi.fi | 044 581 9441

AJO-OHJE: Heinolan keskustasta 27 km pohjoiseen
Käännä: Paaso/Imjärvi/Aitjärvi, opasteet perille

PIHA-KIRPPIS

KYLÄYHDISTYS SEPÄNTÄHTI

SU 18.5. klo 12 →
Sepänniemi–Voudinlahti–Tähtiniemi-alueella

Mukana ainakin:
Tyyrpuurintie 6A
Lanssi 4
Kapas 4
Puoshaka 3
Tyyrpuurintie 18
Puoshaanraitti 12
Puoshaka 6

Naapuruus viikko 2025

Kahvittelua ja juttuseuraa

Ti 20.5. klo 11-13 Mustikkatupa, Marjatie 14

Pe 23.5. klo 9-11 Tuttis, Kaivokatu 16

Tule yhdessä naapurisi kanssa.

Tarjoamme pullakahvit kahdelle 1 hinnalla!

Kirppis- ja ravintolapäivä

La 24.5. klo 10-13 HeiMo, Kaivokatu 14

Tule tekemään kirppislöytöjä ja tapaamaan tuttuja!

Myynnissä opiskelijoidemme valmistamia kansainvälisiä herkuja mukaan ostettavaksi.

HeiMo-kahvilan tarjous:

Kahvi/tee ja tuore pulla vain 3 €.

**Jyränkölän
Setlementti**

**Lue lisää:
jyrankola.fi**

Retki Tornimäelle to 29.5.2025

Tule nauttimaan....

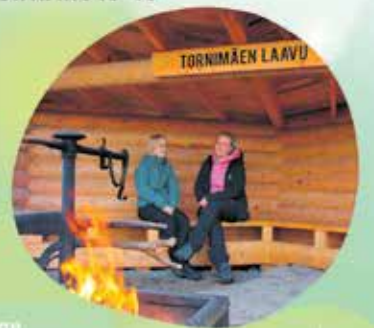
Perinteinen patikointi Sulkavanrannalta Latumajalle:

- Linja-auto kyyti jäähallin parkkipaikalta klo 9.30
- Lähtö Sulkavanrannan parkkipaikalta klo 10
- Matkan pituus 13,7 km, keskivaikaa
- 2 taukopistettä (Tornimäen laavu ja Karhulampi)
- Mukaan säänmukaiset varusteet ja sopivat kengät patikointiin, omat eväät

Ei erillistä ilmoittautumista linja-autokyytiin

Risteily:

- Lähtö satamasta klo 10
- Matkan hinta 20 €/hlö
- klo 11.30 Sulkavankoskella, käynti Tornimäen laavulla
- Laivan lähtö takaisin klo 13.30, Satamassa n. klo 15-16
- Laivaan mahtuu max. 50 hlöä
- Ilmoittautumiset risteilylle ti 27.5. klo 16 mennessä nykves@gmail.com



KOLUMNI

Puuhommat ovat mukavaa ja hyödyllistä arkiaskaretta

Kevät on jo pitkällä ja kesä ihan ovella. Monet suuntaavat autonokan mökille tai sitten heräävät ylipäänsä puutarha- ja pihahommiin.

Monelle mökkiläiselle klapihommat ovat parasta kuntoiluun liittyvää aktiiviteettiä, ja samalla saa mukavasti lämmitettyä saunaa omilla puilla. Minulta kysytään usein siitä, mikä puu on parasta lämmitykseen. No, koivuhan on tunnetusti paras lämpöarvoltaan, mutta kaikki puu palaa, joten vastaan kysymykseen, että suosin itse sekapuuta ja kuivattua puuta.

Turvallisuus on tärkeintä

Pari päivää ennen vappua laitoin metsurivaatteet päälle ja suuntasin kaverini pihalle kaatamaan neljä koivua. Ensimmäisen koivun osalta tapahtui yllättäviä. Puu osui kaatuessaan raidan oksaan, ja oksa irtosi pudoten korkealta vain noin 10 cm etäisyydeltä päästäni osuen reiteen. Yllättävästä, ja jopa vaarallisesta, tilanteesta selvisin ”puujalalla”, mutta työt

jäivät siihen siltä päivältä. Puhuin tilanteesta ystävälleni arboristi Janne Storlöperille, ja hän myös muistutti siitä, että lahot puut pitää aina kaataa pois alta ennen suuria puita. Kun, tai jos, sinä kaadat pihapuita, arvioi aina puun pituus ja seuranta-vaikutukset. Isot puut painavat jopa useita tonneja, joten niiden alle ei kannata jäädä. Minä selvisin tuosta tilanteesta nyt säikähdyksellä.

Vinkkejä puuhommiin

Opettele asiaa! Kaikki asiat elämässä oppii, kunhan niistä vain ottaa selvää. Netissä on runsaasti hyviä vinkkejä; mitä tarkoittavat esimerkiksi ”kaatokolo”, ”pitopuu” tai vaikka ”kaatokiila”. Pie-nillä puilla on hyvä harjoitella metsässä. Monet ostavat paikalliselta konekauppiaalta moottorisahan, ja ainakin täällä Heinolassa opastetaan ja annetaan tarvittavat vinkit moottorisahan käyttöön. Pitää myös muistaa, että käsisa-halla ja kirveelläkin pärjää usein mainiosti.

Arvioi riskit! Puita kaataessa pitää aina huomioida ris-



kit. Kaltevat puut, tuulen suunta, puun lahus ja ikä sekä monet muut asiat vaikuttavat. Suosittelen myös parityöskentelyä. Toinen toimii vaikka taljan kanssa ja toinen hoitaa sahurin tehtäviä. Kypärä, viiltosuojahousut ja hanskat ovat halpoja turvavälineitä ja niitä tulisi käyttää. Samoin kannattaa hankkia turvakengät, koska ne suojaavat jalkaterää tehokkaasti.

Varautuminen on kultaa!

Puunkaadon turvallisuusohjeisiin kuuluu myös kännykän pitäminen taskussa, jos jotain yllättävää sattuu. Lisäksi lähellä tulisi olla myös ensiapulaukku, jos tulee haavoja tai muita pieniä haasteita. Tuulenkaatopuihin tulee suhtautua erityisen varovasti, koska niissä saattaa olla isoja jännitteitä. Ammattimetsurit yleensä purkavat nämä.

Nestettä ja energiaa! Vahva suositus on myös nauttia

puutoissa riittävästi nesteitä, ja itse käytän elektrolyyttijauhetta korvaamaan neste- ja suolahukkaa. Puutyöt vastaavat reipasta lenkkeilyä tai kuntosaliharjoittelua. 2-3 tuntia on jo pitkä aika, ja energiaa kannattaa tankata ainakin taukojen aikana.

Otetaan huomioon lintujen pesintä! Puunkaadossa tulee huomioida aina linnut ja erityisesti silloin, kun on pesintäaika. Lintujen pesimäaika alkaa pesän raken-

nuksesta ja päättyy siihen, kun poikaset lähtevät pesästä. Pääosin lintujen pesinnät ajoittuvat Suomessa huhti-heinäkuulle.

Kaupunkialue haastaa

Kaupunkialueella, missä liikenne on vilkasta ja myös tilat ovat rajalliset, kannattaa pyytää ammattilainen arvioimaan puunkaatoa ja pyytää kaatamisesta myös tarjous.

Heinolassa on useita hyviä ammattilaisia puunkaatoon, joten jos on epävarmuutta, niin pyydä silloin apua. Ammattimetsurit isoilla sahoillaan kyllä sahaavat puut pölkyiksi, jonka jälkeen voi itse puuhastella klapien ja oksien kanssa hyötyliikunnan parissa.

Puunkaato vaatii usein myös luvan kaupungilta, joten Heinolan kaupungin verkkosivuilta löytyy yhteystietoja, jos niitä tarvitsee. ■

Mikko Tukonen

Kirjoittaja on metsätaloudesta innostunut yrittäjä ja yritys-konsultti ja -kehittäjä sekä kaupunginvaltuutettu.

KAISAI

Kaisai Monoblock R290
Ilma-vesilämpöpumppu



Kaisai Ice
Ilmalämpöpumppu



**ENERGIATEHOKKAAT
ILMALÄMPÖPUMPUT JA
ILMA-VESILÄMPÖPUMPUT**

FUJITSU

Fujitsu Comfort Duo
Ilma-vesilämpöpumppu



Slim Excellence
Ilmalämpöpumppu



MYYMÄLÄN AVAJAISET 23.5.

**TERVETULOA KAHVITTELEMAAN JA TUTUSTUMAAN
KUUMIIN JA KYLMIIN LÄMPÖPUMPPUTARJOUKSIIN!**

Lvi Lämpöpaja
Hiidenhaudantie 5
Energialaitos
18100 Heinola

- NOPEAA JA ASiantuntevaa PALVELUA
- UUSI NOUTOMYYMÄLÄ
- SUURI VALIKOIMA

0442770701 toimisto@lampopaja.fi www.lampopaja.fi

Rantapuistossa kaadettiin lahoja lehmuksia – turvallisuus etusijalla

Heinolan Rantapuistossa on viime päivinä kaadettu useita suuria lehmuksia, mikä on herättänyt kaupunkilaisissa keskustelua ja kysymyksiä puiden kaatamisen syistä. Syynä toimenpiteisiin on puiden kunnon heikkeneminen ja siitä johtuva turvallisuusriski.

JUSSI VARJO HU

Kaupunginpuutarhuri **Eve Vanne** kertoo, että viime loppukesänä puistossa kaatui lehmus, mikä johti vaaratilanteeseen. Henkilövahingoilta kuitenkin välttyttiin. Tämän seurauksena kaupunki teetti puiden kunnosta mikroporaustutkimuksia, joissa selvisi, että kuudessa lehmuksessa on lattakäävän aiheuttamaa lahoa. Esimerkiksi kaatuneen lehmuksen tyvi ja juuristo olivat täysin lahoja, vaikka puu vaikutti ulkoisesti normaalikuntoiselta.

Arboristin arvion perusteella kuudesta tutkituista lehmuksista päätettiin kaataa neljä. Yksi metsälehmus jätettiin vielä seurantaan ja kaikkein huonokuntoisin lehmus jätettiin pystyyn linnustollisista syistä, koska siinä pesii naakka.

Kaadetut puut ovat peräisin 1900-luvun alkupuolelta, ja osa samanikäisistä puista on uusittu jo vuosia sitten. Nyt poistettujen puiden tilalle tullaan istuttamaan uusia puita.

– Lajivalinnassa suositaan monipuolisuutta ja ilmastokestäviä lajeja, jotta tulevat sukupolvet voivat nauttia terveestä ja elinvoimaisesta puistoympäristöstä. Uudistus teh-



dään ekologisesti ja maisemallisesti harkiten – osa kaupungin laajempaa ilmastoon sopeutuvaa viherrakenteen hallintaa, Eve Vanne kertoo.

Tarkkaa harkintaa

Heinolassa puiden kaataminen perustuu kaupunginpuutarhurin mukaan aina tarkkaan harkintaan ja asiantuntija-arvioihin. Hän painottaa, ettei puita poisteta turhaan, vaan puun poiston syynä on aina turvallisuusriski.

– Kaikki puut pyritään mahdollisuuksien mukaan säilyttämään, mutta jos edes hoitoleikkaus tai latvuston keventäminen ei auta niin sitten puu on poistettava. Ihmisten turvallisuus on prioriteetti numero yksi.

Vanne ja kaupunkiympäristöjohtaja **Keijo Houhala** korostavat,



Lattakäävän aiheuttamaa lahoa on heikentänyt puita rantapuistossa.

Puiden kaato onnistuu nykyteknikalla turvallisesti.

että turvallisuuden rinnalla tarkastellaan luonnon monimuotoisuutta, erityisesti uhanalaisia tai pesiviä lajeja, sekä puun maisemallista ja kaupunkikuvallista merkitystä.

– Tämä periaate on linjassa tulevan metsäohjelman käyttöluokkamallin kanssa, jossa esimerkiksi lähimetsissä ja arvometsissä käytetään hoito- ja säilytysperiaatteita,

jotka painottavat ekologiaa ja kulttuurisia arvoja, Houhala painottaa.

Vuosittain Heinolan keskusta-alueella kaadetaan yleensä alle kymmenen puuta, mutta kaupungin laitamilla määrä voi olla hie- man suurempi. Syitä puiden kaatoon voivat olla esimerkiksi talvivauriot, rakenteelliset viat, liikenteen aiheuttamat vauriot tai suun-

nitellut puistojen uudistukset.

– Kaikki poistot dokumentoidaan ja korvataan mahdollisuuksien mukaan uusilla istutuksilla. Tämä on osa pitkäjänteistä viherverkon hoitoa, jossa huomioidaan myös hiilinielujen säilyttäminen ja kaupungin ilmastotavoitteet, Houhala ja Vanne kertovat.

Vanne muistuttaa, että myös asukkailla on mahdollisuus ilmoittaa tonttiansa lähistöllä olevista vaarallisiksi koetuista puista.

– Käymme paikan päällä katso- massa tilanteen ja tekemässä arvion. Puun poistaa kaupunki tai asukas itse, jos haluaa ja on siihen ammat- titaitoa.

– Myös tässä yhteydessä arvioi- daan mahdollinen luontoarvo, kuten pesintä tai lahoppuun hyö- ty eliölajistolle, ennen päätöksiä, Houhala lisää.

Tulevaisuudessa Heinolan puis- toalueiden puustoa seurataan edel- leen tarkasti vuosittain tehtävillä tutkimuksilla ja päivitettävillä hoi- tosuunnitelmissa.

Houhala kertoo, että parhaillaan kaupunki päivittää puistopuiden hoito- ja uudistussuunnitelmaa, joka kattaa mm. toimenpideai- ka- taulut, seurantaan otettavat yksi- löt ja uudet istutustarpeet. Työssä hyödynnetään valmistelussa olevaa metsäohjelmaa, jossa metsät jae- taan käyttöluokkiin, kuten lähi- metsät, arvometsät, ulkoilu- ja vir- kistysmetsät ja suojametsät. Tämän jaottelun avulla voidaan ohjata eri alueiden hoitoa ekologisesti ja sosi- aalisesti kestäväällä tavalla.

– Tavoitteena on ylläpitää elin- voimainen ja turvallinen viherverk- ko, joka tukee luonnon monimuo- toisuutta, torjuu kuumuutta, sitoo hiiltä ja parantaa asuin- ympäristö- jen laatua pitkällä aikavälillä. ■

Hankkeet kylällä luoneet positiivisen vireen

Vierumäellä ollaan tyytyväisiä arkeen

Vierumäen kylällä on ollut vuosina 2024–2025 käynnissä Välttävä Vierumäki -hanke tavoitteenaan kehittää yhteisöllisyyttä ja yhteis- työtä naapurikylien kanssa.

Ennen tätä kylällä oli käynnissä Vetovoimainen Vierumäki -hanke vuosina 2022–2023.

Vierumäen kyläyhdistyksestä kerrotaan hankkeiden vaikutuksen näkyvän kyläkyselyn tuloksissa selkeästi. Viimeisten vuosien aikana tyytyväisyys kylällä on kasvanut ja uusimmassa kyselyssä näkyy erityi- sesti yhteisöllisyyden kasvu.

Verrattuna aiempaan, useampi vastaaja näki yhteisöllisyyden, kylän tapahtumat ja kivat ihmiset kylän vahvuuksina. Verrattuna aiem- piin kyläkyselyihin ja suhteutettu- na vastaajamääriin, isompi osa vas- taajista näki Vierumäellä ylipäättään enemmän vahvuuksia kuin aiem-

min. Vahvuutena pidettyjen asioi- den osuus taas oli laskenut selkeim- min työpaikkojen osalta.

Vierumäellä kaikki on lähellä

Kyselyn vastausten perusteella Vierumäellä arvostetaan edelleen suju- vaa ja vaivatonta arkea lähellä ih- misiä ja kuitenkin omassa rauhassa luonnon keskellä. Keskeiset palve- lut löytyvät kylältä ja muutenkin palveluiden koetaan olevan koh- tuullisen matkan päässä.

Oma koulu ja päiväkotikoet- tiin erittäin tärkeiksi. Hieman va- jaa puolet vastaajista oli sitä miel- tä, että Vierumäellä löytää helposti apua tarvittaessa, ja yli kolmannes totesi, että heillä on paljon ystäviä Vierumäellä. Neljännes vastaajista koki olevansa osa kyläyhteisöä.

Myös luonto nähdään edelleen olennaisena osana Vierumäen vah- vuuksia ja identiteettiä, ja asuk- kaat arvostavat paljon monipuoli-

sia mahdollisuuksia liikkua luon- nossa ja nauttia raittiista ilmasta. Avoimissa vastauksissa nousi use- ammassa kohtaa maininta omien palveluiden läheisyydestä ja omasta rauhasta kuitenkin lähellä kaupun- keja. Sijainti etenkin Lahden lähei- syydessä nousikin vahvuutena esiin useammassa vastauksessa. Myös Suomen Urheiluopiston aluetta arvostettiin avoimissa vastauksissa.

Palvelujen tulevaisuus huolettaa

Verrattuna vuoteen 2023 etenkin koulun tulevaisuus, melu ja teolli- suus asutuksen lähellä huolettavat enemmän, kuitenkin vähemmän kuin vuonna 2021. Työpaikat koe- kee vahvuutena selkeästi entistä pienempi määrä vastaajia.

Suurimpana huolenaiheena kyl-ällä on edelleen huoli kunnallisten palvelujen, kuten koulun ja päivä- kodin, tulevaisuudesta. Myös nuo- rille toivottiin enemmän tekemis-



tä. Kunnallisten palvelujen ohessa julkisen liikenteen tulevaisuus huo- lettaa selkeästi useampaa vastaajaa. Tilanteen koetaan olevan nyt hy- vä, mutta mahdollisten supistukset pohdituttavat.

Teollisuuden koki olevan viih- tyisyyttä vähentävä tekijä suhtees- sa useampi vastaaja kuin aiemmin. Parannuksia toivottiin esimerkik- si istuttamalla enemmän puita ja pensaita teollisuuden ympärille niin, että melu-, haju- ja pölyhait- ta vähenisi.

Lisää harrastuksia ja oikean kokoisia asuntoja

Kylälle toivottiin jälleen lisää har- rastusmahdollisuuksia. Lisää ai- kuisten ohjattua liikuntaa toivoi

48 % vastaajista, jonka lisäksi toi- vottiin esimerkiksi askartelua ja käsitöitä, nuorten kokkikoulua ja lasten ohjattua liikuntaa. Vastaa- jista reilu neljännes oli tyytyväisiä nykyiseen tilanteeseen eikä kaivan- nut lisää harrastusmahdollisuuksia.

Asuntojen ja tonttien puuttees- ta mainittiin avoimissa vastauksis- sa. Vierumäelle muuttaminen tai siellä jatkossakin asuminen kyllä houkuttaa, mutta sopivan kokoi- sia/hintaisia/moderneja koteja ei ole tarjolla. Vapaat asunnot eivät kohtaa kiinnostuneiden tarpeen kanssa. ■

Vierumäen kyläkysely 2025 toteutettiin keväällä verkossa. Kyselyyn kertyi vastauksia 64 kappaletta. Vastaajista 77 % (49 kpl) oli alueen vakituksia asukkaita. Loput oli vapaa-ajan- asukkaita tai heillä oli muuten alueen tuntemusta (esim. entinen asukas tai käy töissä alueella). Vastaajaryhmistä suurin oli iältään 41–60-vuotiaat (osuus vastaajista 41 %). Vastaajista 36 % oli tätä nuorempia ja 23 % tätä van- hempia.

LADUN VARRELTA JA POLUN PÄÄSTÄ

Tornimäen polulla luonnon rytmissä

Luonnossa liikkuminen ei ole vain askelten laskemista – se on yhteyttä maisemaan, rauhaa mielelle ja seikkailua koko keholle. Paikallisesti tämä yhteys syntyy vahvasti Tornimäen polulla, joka kulkee Sulkavankoskelta Karhulammelle halki vaihtelevan ja kauniin metsäluonnon.

HEINOLAN LADUN ylläpitämä noin 13,7 kilometrin reitti tarjoaa retkeilijälle sopivasti haastetta ja ennen kaikkea elämyksiä. Polku kulkee monimuotoisessa maastossa, jossa jääkauden jäljet näkyvät kumpuilevina kallioina, puroina ja soistuvina painanteina. Reitti on keskivaativa ja merkitty mm. puihin maalatuin valkoisin merkein.

Matkan varrella nouseaan Tornimäelle, mistä avautuvat huikaisevat näkymät Konniveden suuntaan. Mäen päältä löytyy Tornimäen laavu, jonne on Sulkavanniemen parkkipaikalta 2,3 km ja Karhulammen kodalta 4,7 km. Laavu on rakennettu kesällä 2021.

Tornimäen polun varrella on kaksi taukopaikkaa, Tornimäen laavu ja Karhulammen kota, joissa voi levähtää, syödä eväitä ja nauttia metsämaisemasta.

HELATORSTAINA 29.5.2025 järjestetään perinteinen yhteispatikointi-tapahtuma Tornimäen polku. Linja-autokuljetus lähtee Heinolan jäähallin parkkipaikalta klo 9.30, ja patikointi alkaa Sulkavankosken parkkipaikalta klo 10. Reitti kulkee lopulta kohti Heinolan Latumajaa.



Erillistä ilmoittautumista ei tarvita – mukaan vain hyvät kengät, säänmukaiset varusteet ja omat eväät.

Vaihtoehtoisesti voit osallistua samana Helatorstaina *m/s Pyhäjärven* risteilylle, joka lähtee satamasta klo 10 ja pysähtyy Sulkavankoskella.

Pysähdyksen aikana on mahdollisuus patikoida Tornimäen laavulle. Paluulähtö on klo 13.30, ja satamassa ollaan takaisin noin klo 15–16 välillä.

Risteilyn hinta on 20 €/hlö, ja mukaan mahtuu 50 osallistujaa. Reissussa on mukana myös opas.

Ilmoittautumiset risteilylle pyydetään tiistaihin 27.5. mennessä osoitteeseen nykves@gmail.com. ■

Vesa Nykänen,
Heinolan Latu ry:n puheenjohtaja



HEINOLAN LADUN TAPAHTUMIA 2025

- **Maastopyöräilyn iltalenkit 14.4. alkaen** klo 17 Latumajalta. Tarkempi aikataulu ja paikat löytyvät kotisivuilta.
- **Frisbeegolf-kierrokset to 8.5. alkaen** klo 17 Kippasuon AM-radalla. Kokoontuminen Kippiksen parkkialueella.

Tarkemmat tiedot tapahtumista ja aikatauluista kotisivuillamme heinolanlatu.suomenlatu.org

Muistilista Tornimäen polun patikoijalle:

- Turvallisuuteen vaikutat eniten omalla toiminnallasi.
- Reitti kulkee kallioilla ja metsäpoluilla, joilla on epätasaisuuksia, kosteikkoja ja paikoin jyrkkiä nousuja.
- Reitti ei ole esteetön ja sillä ei ole talvikunnossapitoa.
- Huomioi pimeän tulo ja sääolosuhteet – varaudu asianmukaisella vaatetuksella.
- Tulenteke on sallittu vain merkityillä tulipaikoilla.
- Retkeile roskattomasti.
- Koira mukaan vain kyt-kettynä, ja roskat tuodaan takaisin.
- Hirvenmetsästysaikana suositellaan huomiovärien käyttöä.

Tornimäeltä avautuvat huikaisevat näkymät Konniveden suuntaan.

KOLUMNI

Kesä tulee, oletko valmis?

Monesti sanotaan, kesäkuuntoon pitäisi päästä. Miksi sitten se kesäkuunto jää saavuttamatta tai ainakaan se ei tapahdu tänä kesänä? Usein ja jopa tärkeimpänä syynä on se, ettei liikuntaa ja kuntoilua ole kuitenkaan tehty tarpeeksi tai edes aloitettu.

VIELÄ EI OLE MYÖHÄISTÄ, muutama viikko aikaa, siinä saa jo aikaiseksi kunnan kohentumista, jos ahkerasti töitä tekee. Nyt on aloitettava, jotta juhannuksena olisi jo parempi kunto. Aloita nyt ja jatka kesän yli niin oletkin hyvässä syyskunnossa.

Äärimmäisen tärkeää onnistumisen kannalta on asettaa oikean suuntainen tavoite. Riittävän vaativa, mutta saavutettava. Mikäli olet kuntoillut ja käynyt kävely tai hölkkälenkeillä edellisten ohjeiden mukaisesti, voisi sopiva tavoite olla 10 kilometrin hölkkäkisa loppukestä.

Ohjelma 10 kilometrin hölkkäkisaan:
Tavoite #1: pystyä hölkkäämään sopivalla hengästymisellä koko matka.
Tavoite #2: aikatavoitteen voit asettaa ha-

lutessasi. Sen löytää viimeisten viikkojen hyvin kulkeneista treeneistä, katsomalla esimerkiksi kilometrivauhdin ja kertomalla sen kymmenellä.

2–4 kertaa viikossa hölkkätreeni. Ensimmäisellä viikolla 20–25 minuuttia per lenkki. Seuraava viikolla viisi minuuttia pidempiä lenkkejä, ja sitten taas viisi minuuttia pidempiä treenejä, kun edellisen lenkin kesto alkaa tuntumaan helpolta.

Näin kohti hölkkätapahtumaa. Kesän loppupuolella lenkkien pituudet voivat olla esimerkiksi 45–55 minuuttia, vauhtina kohtuullisen helppo ja hymy huulilla.

KOLMEN KUUKAUDEN "LENKKISAALIS" voisi olla esimerkiksi 40 treeniä. Se antaisi varmasti eväät miellyttävään hölkkäkisan läpiviiniin.

Tiedä vaikka hölkkäkärpänen puraisi kunnolla, ja vaihdatkin tuon 10 km:n tavoitteen puolimaratonin syksyn värikäille juoksureiteille.

Tavoitteesi ei tarvitse olla välttämättä kilpailullinen, mutta mitattava tavoitteen kannattaa olla. Sellainen voisi olla

vaikka heinäkuun loppuun mennessä 30 kertaa vähintään kolmenkymmenen minuutin hengästymisenlenkki. Oma "tulostavoitteena" voisi olla kuudenkymmenen minuutin yhtämittainen hengästymisliikuntasuoritus. Jos nyt on pystynyt kävelemään 60 minuuttia reippaasti hengästyen, niin kesän lopulla pystyy samaan aikaan kevyesti hölkkäen.

OTATKO HAASTEEN VASTAAN? Varmista tavoitteesi saavuttaminen haastamalla vielä kaveri tai pari sitä tavoittelemaan kanssasi. ■

Mika Järvinen
Lahen Nastolasta
Kirjoittaja on yleisurheilun päävalmentajana Riadissa MAHD Sports Academyssa.



Ps. Oma kuntoilu sujuu edelleen hienosti. Tavoitteeni on heinäkuun lopussa yhden päivän kymmenottelun läpiviennit, *10not4babies*-tapahtumassa. Siinä syy miksi harjoitteluni ei ole pelkästään hengästymisliikuntaa vaan myös voimailua ja kymmenottelulajien harjoittelua.

HEINOLAN CITYMARKETISSA

10000!

YLI TUHAT
PYSYVÄSTI

EDULLISTA

tuotetta

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

**Makkaraa
tarjolla 300:lle
ensimmäiselle!**

PE 16.5.
alkaen klo 14

**GRILLIMAKKARAA JA
UUNITUORETTA LUKEMISTA!**

**Citymarketin kauppias ja Heinolan Uutiset
tarjoavat makkarat yhdessä
etuisäänkäynnin läheisyydessä.**

KCITYMARKET
HEINOLA



PUUHASIVU



Etsi eroavuudet

Vieressä on kaksi lähes identtistä kuvaa metsäretkeltä.

Kuviin on kuitenkin kätkeyty seitsemän eroavuutta.

Löydätkö ne kaikki?

7

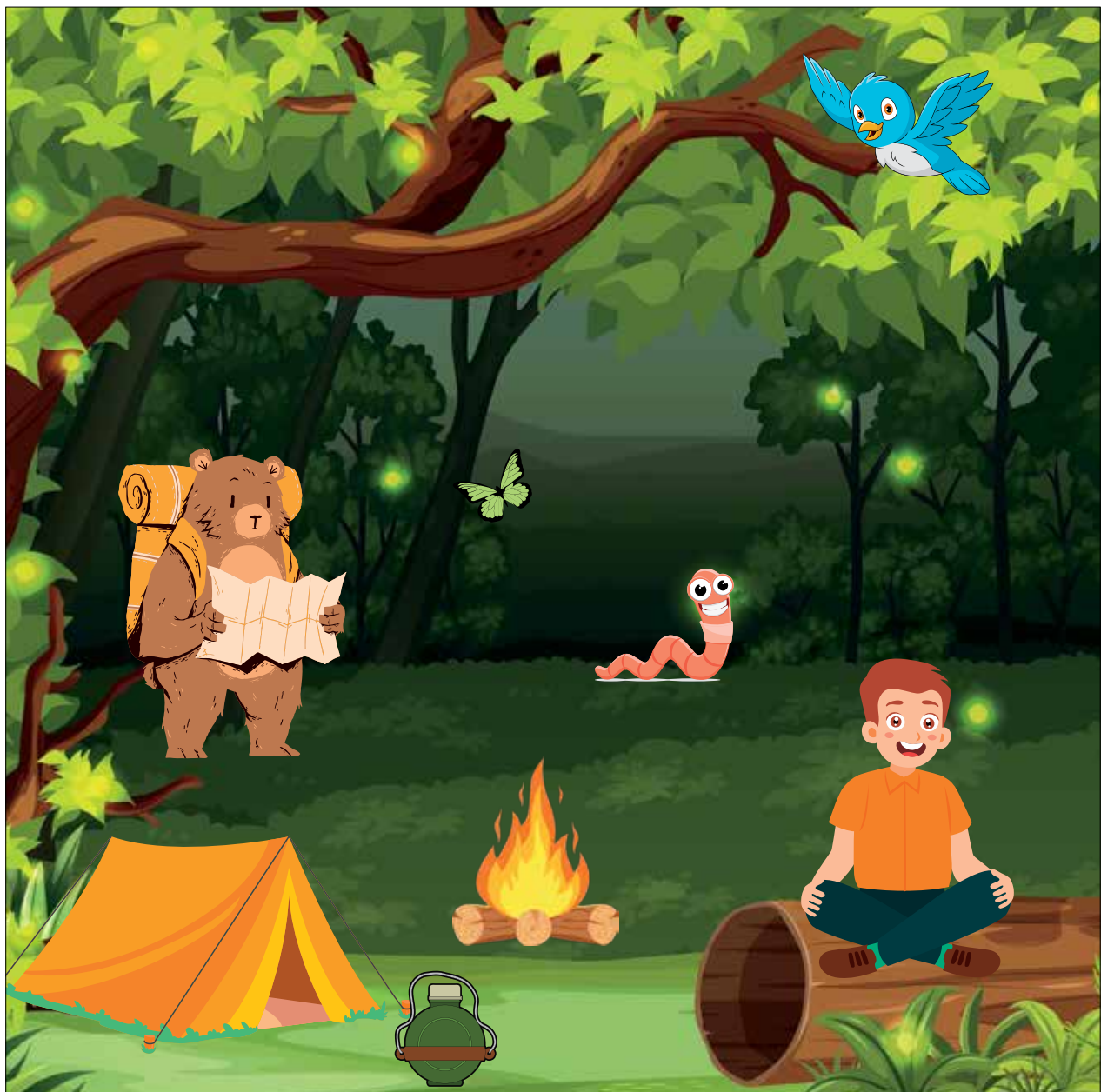
SUDOKUT

1

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

2

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



Oikeat ratkaisut löytyvät jo seuraavalta aukeamalta!

KOOTUT KOHTAAMISET 14.5.–16.6.2025

Muutokset mahdollisia.

	Ajankohta	Tapahtuma	Sijainti	Lisätietoja
HARTOLA	24.5.	Keihäskunkku-kisat	Hartolan urheilukenttä	Junioreiden sarjat klo 12 alkaen, aikuisten sarjat klo 16
	25.5.	Kevätpatikka • Patikointia, pyöräilijöille • Yhteislähtö Mura- kan uimapaikalle klo 10.00.	Koskenniskan nuotiopaikka	Klo 11–14
HEINOLA	16.5.	Siltasaari Live • Radelmare – The Halophones – Babestation	Heinolan Siltasaari	Vapaa pääsy • Klo 18–22
	17.5.	Vesijärvenajo SM Enduro 2025	Vierumäki Urheiluopisto Areena, Urheiluopistontie 400	Ei pääsymaksua • Klo 10–17
	17.5.	Lusi Oldschool Motorshow #4	Vidnäsän kartano, Viikinäistentie 203, Lusi	Klo 12–16
	17.5.	Euroviisuetkoilua hyväntekeväisyshengessä	Ravintola Tukkijätkä	Klo 19–21 • Liput 15 €, ennakkoon Tukkijätkä & Foto-Heinola
	21. ja 28.5.	Digipiste: tietoteknistä opastusta	Heinolan kirjaston lehtisali, Virtakatu 1	Klo 10–12
	24.5.	Heinolan kesän avaus 2025	Heinolan tori	Vapaa pääsy. Klo 10–12
	24.5.	Ravintola- ja kierrätyspäivä	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Vapaa pääsy. Klo 10–13
	24.5.	Kesänavaus Kädentaitajien Elämyspuodilla	Kädentaitajien Elämyspuoti, Savontie 12	Myymälä avoinna klo 10–14 • Työnäytökset klo 12–14.
	27.5.	Juuret karjalassa – koti Heinolassa • Karjalaisten tulo -kävelykierros	A.F. Aironkatu Lähtö lintutarhan kioskin edestä	Klo 17.30–19.00 • Oppaana Marja-Leena Ahtiainen
	31.5.	Siltasaari Live • Laukkamäki soi	Heinolan Siltasaari	Vapaa pääsy • Klo 19–22
	3.6.	Juuret karjalassa – koti Heinolassa • Karjalaiset Heinolassa -kävelykierros	Lähtö: Heinolan kirkkopiha, Karjalaan jääneiden vainajien muistomerkiltä	Klo 17.30–19 • Oppaana Marja-Leena Ahtiainen
	4.6.	Hautausmaakävely • Häitä ja hautajaisia, Rikoksia ja rangais- tuksia	Heinolan vanha hautausmaa, Kirkkotie 1	Klo 17.30–19 • 10 €/hlö, käteinen tai Mobilepay oppaana Tuija Kauppi.
	5.6.	Näitä katuja kulkeneet • Naisten jalanjäljissä -kävelykierros	Lähtö Kivalterin talon kulmalta, Kauppakatu 3 B	Klo 17.30–19 • Oppaana Marja-Leena Ahtiainen ja Kerttuli Tervonen
	6.6.	Kuukausimarkkinat	Heinolan tori	Klo 7–15 • Vapaa pääsy.
	7.6.–30.8.	Hirvisalon kesätori lauantaisin klo 12–14	Muikkusalmentie 970 / p. 050 4646 639	Poikkeuksena juhannusviikko, jolloin tori pe 20.6.
	7.6.	Kanapäivä • Jutellaan mm. kesäkanalan perustamisesta, ruokinnasta yms.	Rauta-Juurikkala, Villenkatu 42	Ilmoittautuminen 31.5. mennessä: kati.pietinen@rauta-juurikkala.fi.
	10.–11.6.	Roinaralli-keräyskierrokset		Lisätietoja: salpakierto.fi/jatteen-vastaanotto/ roinaralli/
	12.6.	Murhia ja mysteereitä • Selittämättömiä ja jännittäviä tarinoita seuduilta	Lähtö vanhan kirjaston edestä, Maaherrankatu 1	Klo 17.30–19 • Oppaana Marja-Leena Ahtiainen • Ei alle 12-v.
	14.6.	Fuck Cancer Disc Golf 2025 • Hyväntekeväisyystapahtuma	Heinolan Kippasuon frisbeegolfpuisto, Kippasuon väylä 30	Lisätietoja, ilmoittautuminen: fcdg.fi/ • Klo 11–15.
	14.6.	Siltasaari Live • Kuuban & Karibian rytmit	Heinolan Siltasaari	Vapaa pääsy • Klo 19–22
	17.6.	Sankaritarinat • Hautausmaakierros	Lähtö A.F. Aironkadun puoleiselta portilta	Klo 17.30–19 • Hintaa 10 €/hlö • Käteinen tai mobilepay.
	17.–18.6.	Kepparipäivät	Heinolan Perhepuisto Bongarissa	ilmoittautuminen: www.heinola.fi/tapahtumat/ kepparipaivat/
LAHTI	17.5.	Lahden seurakuntien kamariorkesterin Kevätkonsertti	Ristinkirkko Lahti, Kirkkokatu 4	Vapaa pääsy • Ohjelma 10 € • Klo 18
	22.5.	Sinfonia Lahti: NÄKEMIIN, DALIA!	Sibeliustalo, Ankkurikatu 7	Lippu.fi • Klo 18.30
	24.5.	Lahti Hela Ride-In Bike Show XI	Lahden matkustajasatama, Satamakatu	Ilmaistapahtuma • Klo 11–15
	24.5.	Sibeliustalon talokierrokset	Ankkurikatu 7, Lahti	Klo 12–13 • Tavataan talon pääaulassa.
	25.5.	Esteratsastuskilpailut	Jokimaa, Jokimaankuja 4, Lahti	Ilmaistapahtuma • Klo 11–16
	4.6.	Opastettu bussikierros Kujalan käsittelykeskuksen toimintoihin, Salpakierto	Lähtö Lahden torilta, Marolankadulta	Klo 12.00 • Maksuton kierros kestää n. 75 minuuttia. • Ilmoittaudu salpakierto.fi
	6.–7.6.	Soundfest 6.–7.6.2025 (K18)	Mukkulan tapahtumapuisto, Ritaniemenkatu	soundfest.fi
	11.6.	Yleisurheilun Motonet GP	Lahden stadion, Salpausselänkatu 8	Lisätietoja ja liput: www.motonetgp.fi/lahti • Klo 18.30–21
SYSMÄ	17.5.	Hyvinvointi- ja harrastemessut	Sysmäntie 38	Klo 10–15 • terveyttatinalta@gmail.com
	17.5.	Maitobaarin kesän avaus • Avataan kesä J. Partysen tahtiin	Meijerin maitobaari, Sysmäntie 16	Vapaa pääsy • Klo 18-23
	24.5.	Tervalepikon Varttimaraton 2/2025	Tervalepikon Torpat vuokramökki, Leppäkorventie 410	Lähtö klo 10 • Matka 10,5 km Saa myös kävellä, kävelijöiden lähtö 9.30
	7.6.	Hulluin Lauantai • Sysmän kesäkauden vireästi aloittava markkinapäivä	Hyvien ihmisten tori, Askontie 2	

Kettulan kylässä tapahtuu • Tuulia Marjanen

Juhlahuumaa

Sanelma ja Rannan Maija olivat laittautumassa illanviettoon. Heidät oli kutsuttu Kettulan kylän hienoimpaan ravintolaan syömään ja juhlimaan.

Elmeri oli lupautunut noutamaan neidot Rannan Maijan kotoa.

- Jestas sentään miten tämä puuteri on niin pehmeää ja pölisee vallattomasti, ihmetteli Sanelma ja aivasti.
- Tämä maskara vasta ihmeitä tekee, kun harjaa kunnolla ripsiin väriä, sanoi Rannan Maija touhutessaan meikkipöydän äärellä.
- Toivottavasti siellä kemuissa saa parketilla ottaa pienet hyppyt ruuan

päälle, Sanelmaa hymyili ja tönäisi Rannan Maijaa leikkisästi kyynärpäällään.

- Vai pienet hyppy! Kaikkihan sen tietää, että viet Elmeriä koko illan hypystä hyppyyn. Toiset saavat jäädä tanssikortit tyhjillään odottamaan vuoroaan, aprikoi Rannan Maija, jonka suu meni hieman harmista vinoon.

Sanelma punastui Maijan sanoista mutta paksu puuterikerros onneksi peitti alleen tunteiden tuiskeen.

- Höpsistä! Ehkä minä Elmeriä sinulle kerran lainaan, nauroi Sanelma ja tuuditti itseään unelmoiden tanssin huumasta.

T. Marjanen

Kesälehti

ilmestyy tiistaina 17.6.

Varaa paikkasi nyt!

Ota yhteyttä myyntiin!

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 lehteä jaeta.
Ilmoita muista jakeluvirheistä: toimitus@heinolanuutiset.fi

Heinolan
uutiset

NRO	ILMESTYY	AINEISTOT
6/25	TI 17.6.	ma 9.6.
7/25	KE 20.8.	ma 11.8.

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

Lehti on luettavissa
näköislehtenä osoitteessa:
heinolanuutiset.fi



Ravintola Vaparin liiketila irtaimistoinen (mm. biljardipöytä!)

280 m² • Hinta 14 000,-

Tai vuokraa 1 950,-/kk +alv. Avaa jo kesäksi!

MYYDÄÄN/VUOKRATAAN

Jyrängön liikekeskuksesta
entinen kaupan tila

556 m²

Hinta 15 000 €

- vastike 3 €/m²/kk
- tai vuokra 1 946 €
- alv 0%

Näyttö sopimuksen mukaan: 044 335 3852

MAJULA OY • KESKUSKATU 22, HEINOLA



Hyvän palvelun
hammaslaboratorio
Heinolassa!

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



KÄSINTEHDYT TUOTTEET | KUDONTA | NÄYTTELYT

Tervetuloa
meille!

Ma-Pe 10-17, La 10-14

Savontie 12, Heinola, 044 9752453

www.elamyspuoti.fi | Elamyspuoti | kadentaitajienelamyspuoti



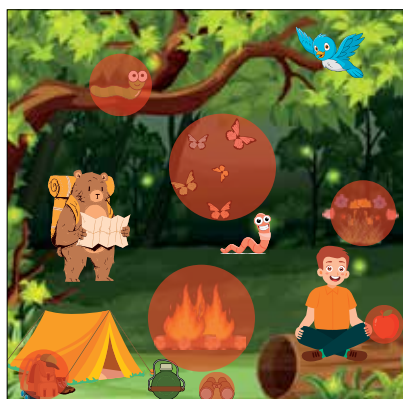
Lähetä hyvä juttu
tai juttuvinkki:
toimitus@
heinolanuutiset.fi

Heinolan
uutiset



Letkeää euroviisuetkoilua
hyväntekeväisyshengessä:
ravintola Tukkijätkässä soi
The Hampton Dixiebandin
duo 17.5.2025 klo 19-21!
Liput 15€ Tukkijätkästä,
www.tiketti.fi, Foto-Heinola
Järj. Heinolan Zontat

RATKAISUT



1

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

2

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



Heinolan Kansallisen
kaupunkipuiston viikon-
loppumajayhdistys ry
vuosikokous 27.05.2025
klo 18.00 Siltasaari.
Esillä sääntömääräiset
asiat. Ennakoilmoit-
tautuminen 21.05.

mennessä joko puhelimitse 0407534686 (viesti
riittää) tai nettisivuilta

[https://viikonloppumajayhdistys.yhdistys-
avain.fi/tapahtumat/](https://viikonloppumajayhdistys.yhdistys-avain.fi/tapahtumat/)

TARVIKEKESKUKSEN Tarjoukset!

SUOMALAINEN MÄNTYSAIPPUA 2L



2⁹⁰
PLO
(3,20)

DAZZLING PRES NESTESAIPPUA 500 ML

- Granaattiomena
- Oliivi • Vanilja



1⁵⁰
KPL
(1,80)

PINK STUFF • 960 ML PYYKINPESUAINE

- Bio • Non-Bio



(5,95)

5€
PLO

COMFORT • 990 ML HUUHTELUAINE

- Omena-ruusu-santelipuu
- Mandariini-jasmiini-setri



(4,95)

3⁹⁵
PLO

ULTRA CLEAN MIKROKUITU- LIINA 3 KPL/PKT



(2,50)

1⁵⁰
PKT

ULTRA CLEAN TISKIHARJA



0⁹⁵
KPL
(1,50)



KEVYTPEITE 2x3 M

(4,50)

2€

KESTOPEITE 2x3 M



(6,50)

4€

POP UP -KATOS 3m x 3m • musta



(295,-)

229€

4LIVING PERGOLA PERUGIA



- PE-katteella
- Musta alumiinirunko

(499,-)

399€

4LIVING OLESKELURYHMÄ MONROVIA



(295,-)

199€

- Pöytä 95x55x43 cm
- Tuolit 60x70x80 cm
- Sohva 111x70x80 cm
- Alumiinirunko
- Tuoli max 160 kg, sohva max 320 kg

GASTROL GARDEN 2T ÖLJY • 1L



(7,95)

5€

TEBOIL DIAMOND 5W-40 • 4L



(29,90)

25€

NESTE • 4L PRO+ 0W-30



(34,90)

27€

PIMENTÄVÄ RULLAKAIHDIN 180 x 180 CM

Väri
valkoinen

210 x 210 CM

18€
(25,-)

20€
(30,-)

PATRIOT BAITFISH JIGI



8 cm • 6,5 g
4 kpl/pkt

3⁵⁰
PKT
(3,95)

PATRIOT POWER COUNTER VETOUISTELU- SETTI



6 cm • 3 g
5 kpl/pkt

52⁹⁰

HYÖNTEIS- HOTELLI alk. 5€

- 25 CM 5,- (7,95)
- 30 CM 8,- (9,95)
- 40 CM 14,- (19,95)



KONTIO MOTORS ESITTELYPÄIVÄ MYYMÄLÄN PIHASSA 16.5.2025 KLO 11-15

Näytillä erilaisia
sähköskoottereita.

ITÄ-HÄME TALON TARVIKEKESKUS

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

Tarjoukset voimassa 31.5.2025 asti tai
niin kauan kuin varattuja erä riittää.

Klarna f

