

Heinolan uutiset

Numero 6 • KESÄ 2025

Vierumäellä
tähdätään
kasvuun.

Sivu 6.



SIVU 4

KUUKAUDEN VIERAS

VALLU LUKKA

Keikkalavoilta mainoksiin ja terapiaopintoihin

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



Kartanon kahvila
Hugo&Lilly

Palvelemme kartanomuseon vierailijoita, Urajärven Kartanoteatterin väliaikakahvittelijoita ja muutoin kaikkia paikalle saapuvia. Kahvilaa on mahdollista myös vuokrata yksityistilaisuuksiin.

kahvilahugojalilly.fi
facebook.com/hugoslillys
044 335 3852 • markonkahvilat@gmail.com

**Saunailta
kutsuu...**

Kartanon Väensaua on ehostettu upeaksi, vanhaa säilyttäen. Viiden tunnin lämmityksen jälkeen voi isompikin porukka saunaan koko illan.

KESÄKAUDEN TARJOUS!

Sauna koko illaksi ja makkarat 10 henkilölle

Hinta 250,-

Soita ja varaa: 044 335 3852

Urajärven kartanomuseo



"Kahden kerroksen kartano"

Teemakierrokset kartanon rakennushistoriasta ja elämästä palvelusväen näkökulmasta.

KARTANO JA KAHVILA AVOINNA KESÄLLÄ:

20.6.-10.8. ti-su klo 11-17

16.8.-31.8. la-su klo 11-17

Täydenkuun sisäkkummituskierrokset:
La 10.5., 14.6., 12.7. ja 9.8. klo 17 ja 18.30

PÄÄSYMÄKSUT:

• Aikuiset 10 €

- Opiskelijat, eläkeläiset, varusmiehet, työttömät, 13-17-vuotiaat, yli 10 hengen ryhmät 8 €
- Museokortti • Lapset alle 12 vuotta ilmaiseksi
- Teemakierros 12 €/hlö (keskiviikkoisin 16-17)
- Kummituskierros 12 €/hlö

Tiedustelut ja ryhmävaraukset:
044 239 9759 • opastukset@urajarvenkartano.fi

Kartanontie 77, 17150 Urajärvi
www.urajarvenkartano.fi



Urajärven
Kartanoteatterissa
2025

Tonttujen tonttu

Käsikirjoitus ja ohjaus
Satu Tala

LIPUT 2025
Lapset 4-15 v. 10 €
Aikuiset 15 €

Tervetuloa
kaikki vauvasta
vaariin!

ESITYSKALENTERI 2025

la 5.7. klo 14 & klo 17
su 6.7. klo 13 & klo 16
to 10.7. klo 18
la 12.7. klo 18
su 13.7. klo 16
la 19.7. klo 14 & klo 17
su 20.7. klo 13 & klo 16
ti 22.7. klo 18
la 26.7. klo 14 & klo 17

**URAJÄRVEN
KARTANOTEATTERI**

www.urajarvenkartanoteatteri.fi
urajarvenns@gmail.com
040 461 7464

PÄÄTOIMITAJALTA

Tiedossa vilkas matkailukesä

Uusi elämyskylpylä. Maailman kolmanneksi parhaaksi arvioitu frisbeegolfrata (HU 4/2025). Heinola on nousemassa matkailukartalle entistä vahvemmin. Kippasuon frisbeegolfrata on jälleen valittu maailman huippujen joukkoon, ja Vierumäelle avattu uusi elämyskylpylä houkuttelee niin kotimaisia kuin kansainvälisiäkin kävijöitä. Vaikka kyse on kahdesta eri kohteesta on niiden vaikutusalue sama: matkailijoiden virta kaupunkiin ja sitä ympäröiville alueille kasvaa, ja paikalliset yrittäjät, majoituspalvelut ja ravintolat saavat kipeästi kaivattua elinvoimaa.

Kippasuon Pro-rata on kerännyt jo vuosien ajan mainetta talkootyöllä toteutettuna laatukohteena, joka on nyt arvosteltu kolmanneksi parhaaksi frisbeegolfradaksi maailmassa. Menestyksen taustalta löytyy paikallisten asukkaiden ja yhteisöjen päättäväinen yhteistyö, joka on vahvistunut Heinolan kaupungin tuella. Investoinnit ovat tuottaneet tulosta: maailmanluokan rata houkuttelee niin ammattipelaajia kuin tavallisia harrastajiaakin, mikä näkyy konkreettisesti majoitusvarausten ja ravintolakäyntien lisääntymisenä.

Vierumäen uusi Holiday Club -ketjun elämyskylpylä puolestaan avautui loppuvuodesta ja on jo lyhyessä ajassa osoittanut vetovoimansa. Noin 1 000–1 500 asiakasta viikonlopuissa kertoo selkeästi siitä, että kylpylä kiinnostaa laajasti eri kohderyhmiä. Sijainti luonnonhelsingissä ja monipuolinen saunamaailma houkuttelevat vierailijoita paitsi pidemmille lomille, myös lyhyille irtiotuille.

Näiden kohteiden menestys kertoo ennen kaikkea siitä, miten pitkäjänteinen yhteistyö ja määrätietoinen kehittäminen voivat kääntyä pienen kaupungin eduksi matkailukilpailussa. Frisbeegolfin suosion kasvu yhdistettynä kylpylän vetovoimaan luo kokonaisuuden, joka palvelee niin paikallisia asukkaita kuin kauempaa saapuvia matkailijoita. Jokainen uusi kävijä on mahdollisuus paikalliselle elinkeinoelämälle, ja kun kokemukset ovat positiivisia, sana leviää nopeasti.

Onkin koko Heinolan etu, että kaupungissa osataan hyödyntää nämä menestystarinat oikealla tavalla. Kaupungin tuki, yrittäjien aktiivisuus ja yhdistysten into ovat avainasemassa. Matkailu ei ole vain sesonkihuvi, vaan potentiaalinen ympärivuotinen tulonlähde, joka parhaimmillaan vahvistaa alueen tunnettua ja yhteisöllisyyttä. Kun sekä Kippasuon frisbeegolfradat että Vierumäen elämyskylpylä jatkavat kehittymistään, Heinola saa entistä enemmän syitä nostaa pään pystyyn ja kutsua vieraita tutustumaan vetovoimaansa – ja jäämään pidemmäksi aikaa.

SILLANPÄÄT

Hyviä uutisia

Hyviä uutisia. Olemme palanneet. Viimeisimmästä kirjoituksestamme paikalliseen *Itä-Häme*-lehteen onkin vierähtänyt reilut 20 vuotta. Toivomme, että kaikki silloiset lukijamme ovat kirjoituksistamme jo toipuneet. Olemme innoissamme tästä meille suodusta uudesta mahdollisuudesta muodikkaan *Heinolan Uutiset* -lehden vierailuvina kirjoittajina.

Heittäydymme seuraavissa kirjoituksissamme futuristeiksi käsitellen näitä otsikon aiheita aidosti niiden toteutumiseen uskoen.

Tehdään yhdessä Heinolasta menestystarina, niin meidänkään ei tarvitse näihin aiheisiin enää palata kahdenkymmenen vuoden kuluttua.

Hyvää kesää!
Nautitaan Kesäheinolasta täysillä.

P.S. Futuristi **Perttu Pölöstä** lainaten ”*Jos on pieni, on vähemmän mitä menettää, ja voi uskaliaasti kokeilla.*”



Sillanpää-nimimerkin takana ovat eläkeläiset Juha Untamo ja Jouko Pihlaniemi.



Kaksikon *Heinola – Suomen Florida* -kolumni vuodelta 2002 on luettavissa osoitteessa heinolanuutiset.fi/heinola-suomen-florida

KOLUMNI

Pysähdy – olet jo perillä!

Monelle kesäaika on uuden alkua ja arjesta irtautumista. Mökin pihaan kurvailu tai lomamatkalle lähtö rikkoo arjen, jota pimeänä talviaikana saamme kokea. Valoisuus onkin energian ja ilon lähde monelle, ja siitä tulisi siksi nauttia kaikki mahdolliset hetket.

Näin seniori-iässä jopa kesäsade on tervetullut. Sade ravitsee luontoa ja pahimmat siitepölyt laskeutuvat maahan. Ja se on myös ainut toivo, koska sanotaan, että ”kesäsade kaunistaa”. Miehet toki muuttuvat sateessa vain komeammiksi...

PYSÄHTYMINEN ON TÄRKEÄÄ, koska normaalissa työelämän arjessa kiire tuppaa olemaan vallassa ja henkinen kuormitus monella valtava.

Toisilla taas voi elämä olla liiankin toimetonta tai on työtä vailla ja se aiheuttaa mieliharmia ja stressiä. Lapsiperheillä arki on ihan oman-

laistaan, ja omaa aikaa ei tunnu olevan kuin nimeksi.

Eläkeläiselle saattavat talven pitkät kuukaudet olla yksinäisiä, koska TV:stä tuppaa tulemaan vain ikäviä uutisia. Melkein kannattaa olla katsomatta niitä, koska ne voivat masentaa.

Kannattaa siis pysähtyä aina aika ajoin miettimään arkea ja myös sitä, miten energiaa ja akkuja saa ladata. Keinoja on monia, ja tavat vaihtelevat paljon.

Joillekin yksinäisyys on parasta terapiaa, joku taas kaipaa ystäviä ympärille. Toinen haluaa lähteä pitkälle patikkamatkalle tai matkailuautolla kiertämään. Yksi haluaa vain mennä kavereiden kanssa kaljalle, toinen uppoutua uuden kirja-uutuuden tarinaan. Penkkiurheilijoille urheilukilpailujen seuraaminen ja makkaransyönnit on innostavaa. Keinot ovat aina yksilöllisiä.



”Maastossa voi liikkua ihmetellen, kuunnellen ja ajatellen.”

PÄIJÄT-HÄMEEN ALUEELLA ja sen ympäristössä on useita hienoja kohteita, joissa on myös kulttuuritarjontaa. Esimerkkinä Heinolan kaupungin museo, kesäteatteri, Urajärven kartano, Salmelan taidemuseo ja Vääksy. Vierumäen laajat aktiviteettipalvelut ovat vertaansa vailla ja tietysti maailmankuulu sekä palkittu Kippis on näkemisen ja kokemisen arvoinen.

MAISEMALIIKUNTA ON POP!

Itselleni ovat luonto ja metsä olleet aina tärkeä luonnonvoima. Entisenä aktiiviurheilijana en enää keskitä sykkeen seuraamiseen tai kirjaa suoritusten aikoja ylös.

Olen huomannut, että maastossa voi liikkua ihmetellen, kuunnellen ja ajatellen. Linnut ovat luonnon muusikkoja, ja jos tarkkaan katsoo niin saattaa huomata esimerkiksi kalasääsken taivaalla. Rentoutuskeinona ajattelun lopettaminen on

järkevää, koska ympäristö antaa kyllä virikkeitä.

Heinola tarjoaa satoja kilometrejä upeita luontopolkuja ja ihmettelemisen aiheita kyllä riittää. Omat suosikkini ovat Siltasaari ja harju, Tähtiniemen kärki, Ilvespolku, Paistjärven pirunkirkko ja siellä olevat reitit sekä Ruotsalaisen ja Konniveden vesistöt.

Heinolassa on yli 300 järveä, joten kalastuskortin ostoon ja ongel-le ahvenia narraamaan. Siitäkin saa hyvää rentoutusta ja myös evästä kesäpöytään. ■

Pysähdytään ja nautitaan!

Mikko Tukonen

Kirjoittaja on metsätaloudesta innostunut yrittäjä ja yritysconsultti ja -kehittäjä sekä kaupunginvaltuutettu.

ANU KOSONEN
PIANO

JYRKI ANTTILA

PETRI IKKELÄ
HARMONIKKA

LIPPUJA MYÖS SUORAAN NUMEROSTA
044 9801167

LAUANTAIN TOIVOTUT
KONSERTTI TÄYNNÄ NOSTALGIAA

lippu.fi R kiosk

URAJÄRVI SU 3.8. KLO 14 URAJÄRVEN KARTANOTEATTERI

LIPUT: 39,50€ - ELÄKELÄINEN: 31,50€ - RYHMÄT: 31,50€

INFO: TUOTTAJA@OPERART.FI - 044 980 1167

Jyrki Anttila & Johanna Rusanen

ONNELLISET

Merikannon, Kalmanin ja
Leharin matkassa

PIANO: TUULI TAKKALA

HEINOLA

HEINOLAN KESÄTEATTERI
SU 10.8.2025 KLO 14

LIPPUJA MYÖS SUORAAN NUMEROSTA
044 9801167

www.operart.fi lippu.fi R kiosk

LIPUT ALK. 38,50 € • ELÄKELÄINEN 30,00 € JA RYHMÄT: 30,00 €

RYHMÄVARAUKSET (MIN. 10 HLÖÄ): TUOTTAJA@OPERART.FI, PUH. 044 980 1167

**KAUPUNGIN
LAHDEN TEATTERI**

SYYSKAUDEN 2025 UUTUUSNÄYTÖKSET

6.9. ALKAEN
ELENA FERRANTE - APRIL DE ANGELIS
LOISTAVA YSTÄVÄNI

11.10. ALKAEN
KAISA LUNDÄN
TULE KOTIIN, TÄHTITYTTÖ!

15.10. ALKAEN
LAURI VENNONEN
KILJUPUNKKARITYTTÖ

30.8. ALKAEN
ANNA BRIGADERE - ALISE POLACENKO
**NYSÄ, JÄTTILÄISMÄISEN
PIENI SEIKKAILU**

Loistava ystäväni – tarina elinikäisestä ja monimutkaisesta ystäväydestä Napolin köyhissä kortteleissa, joissa ei pelätä elää, rakastaa eikä kuolla. Rooleissa Vilma Kinnunen, Nenna Tyni ja Riku Nieminen. Mukana seitsenhenkisen orkesteri.

LAHDENKAUPUNGINTEATTERI.FI lippu.fi

**Karjalaisuuden rikkaita perinteitä
Heinolan sydämessä!**

Kesän teemanäyttely, *Arki kortilla – aisti ja maista pula-aika*, sukeltaa suomalaisiin keittiöihin, joissa luovuus ja sitkeys korvasivat puuttuvat raaka-aineet.

Oletko maistanut esimerkiksi kaurakiisseliä tai ohra-kakkaroita?

Näyttelyyn maksuton opastus museovieraille tiistaisin ja torstaisin klo 12.

Museo avoinna kesällä joka päivä: ma–su klo 10–16
Liput 6 € • Eläkeläiset 5 € • alle 18-v. ilmaiseksi
Kahvila Käki avoinna: ma–pe 9–18, la–su 9–16

KÄKISALMI museo

Kauppakatu 9, Heinola • www.kakisalmimuseo.fi • saatio@kakisalmi.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

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

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

Teemme myös pienkoneiden korjauksia ja huoltoja.
Työnnettävän ruohonleikkurin vuosihuolto, 99 €.
Ajettavan ruohonleikkurin vuosihuolto, 249 €.
Myös vaativimmat korjaukset, esim. mönkijän koneremontit, jne.

LATVO HYDRAULICS

Latvo Oy
Veitsillantie 84
19110 Vierumäki

AAA
KORKEIN LUOTTOLUOKITUS
© Dun & Bradstreet 2025

KUUKAUDEN VIERAS VALLU LUKKA

nauttii esiintymisestä, liikunnasta ja Heinolasta

Muusikko, solisti, näyttelijä, mainosääni. Siinä vain muutama heinolalaista, esiintyvää taiteen ammattilaista kuvaavaa sanaa.

JUSSI VARJO HU

E nsisijaisesti itsensä muusikoksi mieltävä **Vallu Lukka** on noussut lähes koko kansan tietoisuuteen elintarvikeyhtiö Atrian mainoskasvona. Hän kertoo yhteistyön alkaneen juuri sopivalla hetkellä vuonna 2021, kun esiintyjän työt olivat tauolla koronapandemian vuoksi. Aluksi muutaman mainospäivän mittaiseksi ajateltu yhteistyö on jatkunut näihin päiviin saakka.

– Juuri eilen tein muutamia koespiikkauksia, Lukka kertoo haastatteluhetkellä kesäkuun alkupuolella.

Kesä on monelle artistille vilkasta keikkailun aikaa. Sitä se on myös yli 20 vuotta esiintyjän hommia tehneelle Vallu Lukalle, jonka kesä kuuluu keikkaillessa sekä soolona että viisijäsenisen Groove President -yhtyeen kanssa. Bilebändin repertuaariin kuuluu laajan bileohjelmiston lisäksi mm. teemakeikat Abbasta Tom Jonesiin.

– Kalenteri näyttää melko täydeltä uuteen vuoteen saakka, hän kertoo.

Kesän aikana Lukkaa voi kuulla mm. Vierumäen Golfpaviljongissa, Haikon kartanossa Porvoossa sekä Mummotunnelissa Helsingissä.

Kesä kuluu keikkaillessa soolona ja oman yhtyeen kanssa.

Esiintyminen liveyleisön edessä ja laulujen kirjoittaminen ovat Lukan ominta alaa.

– Kirjoitin ensimmäiset omat lauluni jo 9- tai 10-vuotiaana, hän muistelee.

Heinolassa aikoinaan toiminut Ilmestysteatteri oli Lukalle, kuten niin monelle muullekin, oma teatterikoulunsa.

– Ilmestysteatteri auttoi ymmärtämään esiintymistä. Teimme näytelmiä mm. Shakespearen, Molièren ja nykyaikaisten tekstien pohjalta, hän kertoo.

Lukalle Ilmestysteatteri antoi esiintymiskokemuksen lisäksi muutakin, nimittäin puolison. Lukan puoliso, teatteriohjaaja **Salla Aas**, oli yksi perustajajäsenistä.

Musikaaleissa tarkat raamit

Myöhemmin Vallua on vuosien

mittaan nähty ja kuultu mm. Lahden kaupunginteatterin *West Side Storyssa*, Turun kaupunginteatterin *Thorin vasaarassa* ja Helsingin jäähallissa esitetyssä *Queen*-musikaalissa. Tunnetuimpia ovat kuitenkin roolit Abban musiikkiin perustuvassa *Mamma Mia!* -musikaalissa, jossa Lukka on ollut kahdesti: Ruotsinkielisessä versiossa Svenska Teaternissa sekä suomenkielisessä versiossa Helsingin messukeskuksen Amfi-teatterissa. Lukan mukaan hänen osaltaan musikaalit on nyt kuitenkin tehty.

– Olen saanut kaiken, mitä musikaalit voivat minulle antaa. Musikaali on tarkkaa puuhua, ja joka esityksen on oltava tuore, vaikka niitä olisi yli 300.

Musikaaleissa on hyvin tarkat ra-

mit, joista ei voi joustaa.

– Haluan pitää kaikki langat omissa käsissä. Tämä on sekä hyvä että huono asia. Tykkään, että

Olen saanut kaiken, mitä musikaalit voivat minulle antaa.

on vastuuta, että voi tarvittaessa muuttaa suunnitelmia kesken kaiken, hän kertoo.

Vaikka freelancer-esiintyjän työt voivat vaihdella rajustikin, on Vallu

Lukalla melko samalla tavalla toistuva viikkorytmi.

– Keikat sijoittuvat yleisesti ottaen viikonlopuille perjantai- ja lauantai-iltoihin. Maanantait ovat yleensä toimistopäiviä, ja loppuvii-kosta treenataan.

Vaikka Lukka on tehnyt esiintyjän hommia ansioituneesti jo pitkään, on ammattitaitoa edelleen pidettävä yllä.

– Ihmiset haluavat kuulla uusia kappaleita, ja sitä kautta ohjelmistomme uudistuu jatkuvasti.

Liikunnan suurystävä

Vapaa-ajallaan Vallu Lukka tunnustautuu liikunnan suurystäväksi.

– Kun ikää tulee lisää, on pakko

pitää kunnosta huolta.

Lukan liikuntaharrastuksiin kuuluvat mm. juoksu, maantiepyöräily ja melonta kajakilla. Talvisin hiihto on ykkösjuttu.

– Leikkimielinen vuositavoitteeni on ollut 2 000 hiihtokilometriä, joka meni rikki myös viime talvena, hän naurahtaa.

Kulttuurierintoihin hän ei omien esiintymistensä vuoksi juurikaan ehdi.

– Minulta kysytään monesti suosituksia esiintyjistä, ja mielelläni suosittelisinkin, jos vain itse ehtisin keikoille. Valitettavan usein keikat kuitenkin ovat samaan aikaan kun minulla on oma keikka, Lukka harmittelee.

Vesistön äärellä on hyvä olla

Viiden lapsen isä kertoo viihtyneensä perheineen Heinolassa.

– Täällä on lasten harrastukset ja koulut lähellä, eikä heitä ole välttämättä tarvinnut kuskata joka paikkaan. Heinola on ideaali lapsiperheille.

Lukan työt ovat olleet suurilta osin muualla, mutta esimerkiksi Helsinkiin ajo sujuu hänen mukaansa nopeasti ja vaivattomasti. Täysi-ikäiset lapset ovat jo muuttaneet muualle, mutta heidänkin suustaan kuulee kehuja Heinolasta.

– Poikani käydessä viimeksi täällä, kävi hän lenkin päätteeksi virkistävällä pulahduksella järvessä. Hänen kotonaan Helsingissä se ei onnistuisi, Lukka kertoo.

Ulkopaikkakuntalaisille Vallu Lukka suosittelee tutustumista Harjupaviljonkiin, Bistro Tango & Mattoon sekä erityisesti vesistöön.

– Täällä riittää vettä joka puolella, joten ehdottomasti hakeutuisin järvelle risteilemään tai vuokraisin saunan järven ääreltä.

Vielä haastattelun lopuksi Vallu Lukka paljastaa uuden aluevaltauksen.

– Olen aloittanut terapiaopinnot, ja tavoitteenani on valmistua ratkaisukeskeiseksi lyhytterapeutiksi. Toiveena on, että parin vuoden päästä valmistuttuani voisin tehdä näitäkin töitä jatkossa. ■

KUKA

Vallu Lukka

- **Ikä ja kotipaikka:** 50-v. Heinola.
- **Ammatti:** Laulaja-muusikko.
- **Koulutus:** Musiikkitieteen maisteri-ohjelma, filosofian maisteri.
- **Harrastukset:** Liikunta kaikissa muodoissaan (mm. hiihto ja maastopyöräily) sekä lukeminen.
- **Perhe:** Puoliso ja viisi lasta.
- **Motto:** Teot ovat merkityksellisempiä kuin puheet.



Merko Latvanen



Kiinnostus lämpöpumppuihin kasvaa - olemme toteuttaneet useita asennuksia alueellanne!

Ota yhteyttä:

MYYMÄLÄ - VERKKOKAUPPA - TOIMISTO - NETTISIVUT



Billy Sierman

Lämpöpumppuasiantuntija
p. 0449770702
toimisto@lampopaja.fi

Lvi Lämpöpaja on toiminut Heinolan alueella nyt jo 10 vuoden ajan. Tarjoamme Bosch-lämpöpumput erikoispitkällä 6 vuoden takuulla. Ilmavesi- ja maalämpöpumppuihin 10 vuoden laajennettu takuu. Ota nyt yhteyttä! Ja siirry ekologiseen lämmitysmuotoon.

Lvi Lämpöpaja
Hiidenhaudantie 5, energialaitos
18100 Heinola
0442770701
www.lämpöpaja.fi



Vierumäellä tähdätään kasvuun

Lukuisia muutoksia vuosien varrella läpikäynyt Vierumäki on uuden toimitusjohtajan Jukka Tiikkajan mukaan merkityksellinen paikka.

JUSSI VARJO HU

Vierumäki sai kesäkuun alussa uuden vetäjän, kun ensimmäisen kerran jo vuonna 2003 urheiluopistolla työskennellyt **Jukka Tiikkaja** aloitti Vierumäki-yhtiöiden toimitusjohtajana. Ennen vaativaa pestiään Tiikkaja toimi Vierumäen ydintoiminnoista eli koulutuksesta, urheilusta ja liikunnasta vastaavana johtajana.

– Vierumäki on tietyllä tavalla erityinen paikka, jota lähdän nöyrällä mielellä ja varovaisen innostuneesti kehittämään.

TAKAVUOSINA VIERUMÄKI on kokenut kaksi suurta mullistusta: Vuonna 2018 miljardööri **Mika Anttonen** sijoitusyhtiö Keele Oy nousi Vierumäki yhtiöiden suurimmaksi omistajaksi vahvistaen yhtiöiden taloutta. Keväällä 2020 vain reilu kuukausi koronapandemian alkamisen jälkeen Vierumäen hotellin ja ravintolatoiminnasta vastannut Vierumäki Country Club Oy ajautui konkurssiin.

Tämän jälkeen Vierumäellä on eletty niin sanottua uutta aikaa, Vierumäen renessanssia, kuten Tiikkaja sitä kuvailee.

– Olemme tehneet paljon töi-

tä muun muassa tilatehokkuuden eteen. Aiemmin meillä oli aivan liian neliöitä suhteessa liiketoiminnan kokoon. Tämä on näkynyt tuloksenteekokyvyssä.

Päättävällä strategiakaudella Vierumäki on investoinut kaiken kaikkiaan noin 35 miljoonaa euroa. Investointeihin ovat kuuluneet muun muassa uusi hotelli Fennada ravintoloihin, Vierumäki Areenan mitava remontti sekä tennis- ja padelhallin laajennus. Tiikkaja pitää investointeja poikkeuksellisen suurina.

– Investoinnit menivät pitkäksi, johtuen arvioitua suuremmasta korjausvelasta ja myös rakennuskustannusten noususta.

UUDELLA STRATEGIAKAUDELLE, joka tähtää Vierumäen kasvuun, investoinnit tulevat olemaan huomattavasti maltillisemmat.

– Tavoitteena on liiketoiminnan kannattava kasvattaminen, jotta jatkossakin voidaan pitää huolta Vierumäen olosuhteista, kehittää toimintaa edelleen ja myös jakaa painopistelijien liitoille osinkoja, Tiikkaja sanoo.

Vierumäki Sports Oy:n osinkoihin oikeuttavat B-sarjan osakkeet ovat 80 %:sti jääkiekon, taitoluistelun, cheerleadingin, voimistelun ja tenniksen lajiliitoilla.

Alkavan strategiakauden merkittävimpänä rakennusprojektina on vanhan päärakennuksen, Kaskelan, uudistaminen. Historiallisen rakennuksen peruskorjauksessa Museovirastolla on myös sana sanottavanaan.

Tällä hetkellä Kaskelassa on ko-



Toimitusjohtaja Jukka Tiikkaja Vierumäellä Ravintola Palmun terassilla Valkjärven rannalla. Taustalla näkyy entisten johtajien asunto Rehtorilla, nykyisin majoitustilana toimiva Huvila Puustelli.

Merkittävín tulossa oleva rakennusprojekti on Kaskelan uudistaminen.

kous- ja seminaarikäytössä vanha voimistelusalali ja pääosin liikuntakäytössä pallohalli. Rakennuksen torniossa on ollut kaksi vuotta kokonaan poissa käytöstä.

Tiikkajan mukaan Kaskelan osalta parhaillaan arvioidaan, missä määrin sitä hyödynnetään peruskorjauksen jälkeen Vierumäki-yhtiöiden majoitusliiketoiminnassa, ja mitä muita tiloja rakennukseen tulee.

Tämän lisäksi Tiikkaja kertoo, että jollakin aikataululla huonokuntoisesta, vanhasta Country Clubista tullaan luopumaan.

VIERUMÄEN ALUEEN toinen iso toimija, Holiday Club, avasi viime vuonna pitkään odotetun kylpylän.

Vaikka sekä Vierumäki että Holiday Club tarjoavat osin päällekkäisiä palveluita majoituksen ja ravintolapalveluiden suhteen, ei Tiikkaja koe kilpailijaa uhkana, pikemminkin päinvastoin.

– On vain hyvä asia, että joku muukin investoi alueella. Vierumäen strategisena intressinä oli aiemmin olla omistajana kaikessa. Tämä johti siihen, että vastuut kasvoivat liian suuriksi. On hyvä, että meillä on kirittäjä, joka investoi ja lisää Vierumäen vetovoimaa alueena. ■

REKO yhdistää kuluttajat ja tuottajat ilman välikäsiä

REKO-lähirookarengas (Rejäl konsumtion – Reilua kuluttamista) on lähiruoan myynti- ja jakelumalli.

JETTA KUITUNEN

Jo noin 2 000 henkilöä on löytänyt Facebookista REKO-ringin Heinola/Vierumäki. Ryhmä on toiminut seitsemän vuoden ajan ja se on tarjottu kaikille lähialueella toimiville henkilöille, jotka haluavat ostaa paikallista ruokaa suoraan tuottajilta.

REKO-mallissa tuottaja ja kuluttaja tapaavat Heinolan torilla tai Vierumäen Salen pihalla sovittuna ajankohtana, joka tässä ryhmässä on parillisen viikon perjantai, ja näin kuluttaja saa ostettua ruokansa ilman välikäsiä. Toiminta siis perustuu suljettuihin Facebook-ryhmiin, joissa kuluttajat ja tuottajat voivat sopia tilauksista ja toimituksista.

Kymmenen vuotta täyttävä Reko-toiminta on muuttanut sekä ruoan myyntiä että kulutustapoja. Konsepti on herättänyt myös kansainvälistä kiinnostusta ja levinnyt maailmalle.

Heinola/Vierumäki-ryhmän perustajat ja ylläpitäjät ovat **Terhi**

Ahokas ja Minna Hietala. Hietalan tila 1544 olikin ensimmäinen, joka alkoi myydä tuotteitaan suoramyyntinä torilla. Vähitellen muut tilat tulivat mukaan, ja REKO-ringistä saa nykyisin laajalla valikoimalla kolmelta lihatuottajalta lihaa sekä muita maataloustuotteita kananmunista juustoon ja jugurttiin sekä satokauden vihanneksia ja marjoja.

– Kesällä on tietenkin laajempi valikoima kuin talvella, mutta asiakkaita riittää silti jonoksi asti, kertoo Hietalan tilan isäntä **Petri**

Hietala.

– Läheltä ja varmasti tuoretta luomutuotettua lihaa! Trendit eivät sinänsä vaikuta tähän toimintaan. On paljon vakioasiakkaita, joskin jotkut saattavat vielä torilla ihmetellä, että mitä niistä takakonteista myydään, nauraa Hietala.

– Viime syksynä oli jonoa kananmuniin, tänä keväänä se oli jauheliha, ja nyt todettiin pari Rekoa sitten, että maito ja jugurtti kerryttävät jonoa, kertoo Minna Hietala.

– Tosin kaikki hyötyvät tästä toiminnasta, ja saavat pelkkää hyvää

osakseen, kun toisten vakioasiakkaat ostavat samalla muiltakin. Tämä on yhteisöllistä ja sosiaalista toimintaa, ja on luottamus, että tiedetään mitä saadaan, kun kasvokkain olemme, lisää Petri.

– Lihojen paloittelu ja pakkaaminen on täysin käsityötä, vain yksi eläin kerrallaan. Yhdestä naudasta tulee 100–130 kg jauhelihaa. Kaikki menee mitä tulee, kertovat Hietalat.

Lisähaastetta toi rehulisäaine, jonka avulla on mahdollista vähentää lehmien metaanipäästöjä.

Se edesauttaisi Suomen hiilineutraaliustavoitteiden saavuttamista. Mutta ei ole tutkimustuloksia siitä, ettei se siirry maitoon eikä lihaan. Hietalan tilalla tätä lisäainetta ei käytetä, koska se on luomutila.

Hietalan tila 1544

Numerosarja tilan nimen perässä viittaa vuoteen, jolloin tila on perustettu. Vuonna 1995 nykyinen isäntäpari Petri ja Minna ottivat ohjat käsiinsä.

Tilalla on ollut eläimiä lähes aina, tällä hetkellä 50 emolehmää sekä kaksi sonnia. Yhteensä eläimiä on noin 100. Tilan eläimet asuvat kylmäpihatossa, jossa on tarjolla koko ajan apetta, vettä sekä kivennäisiä. Eläimillä on runsaasti tilaa. Kuivikkeena navetassa käytetään paksua kestokuivikepohjaa, jota lisätään aina tarvittaessa, mutta vähintään kolmen päivän välein.

– Eläinlääkäri, luomutarkastaja ja terveystarkastaja myyntipuolelta käyvät säännöllisesti tilalla, ja myös teurastamot vaativat, että kuuluutaan eläinten terveydenhuoltoon. Lisäksi pitää kuulua hiilijalanjälkitutkimukseen, ja nämä kaikki vaikuttavat lihan hintaan. Toki suuri työllistävä vaikutushan tällä kaikella on, sanovat Minna ja Petri Hietala. ■



Hietalan tilan kylmäpihatossa asuvat tilan emolehmät ja jalostussonni.

Lääninkivalteri Aschanin talo
24.5.-31.8.2025

**Pellavaa & damastia
Helena Catharina
Aschanin
liinavaatekaapista**

Avoinna
ti, to-su 11-16, ke 11-18, ma suljettu
Kauppakatu 3 b, 18100 Heinola

heinolan
museot



Heinola



**KAUNEUDEN KOSKETUS
50 VUOTTA
MUOTOILIJAN
RITVA-LIISA POHJALAISEN
JUHLANÄYTTELY**

Heinolan museot 14.6.-21.9.2025

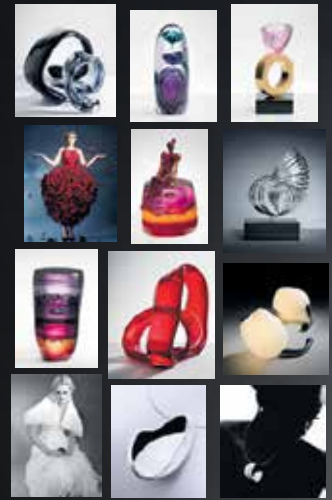
Taidemuseo Kauppakatu 4
Kaupunginmuseo Kauppakatu 14

Puh. 044 769 4216, museo@heinola.fi
Avoinna ti, to-su 11-16, ke 11-18, ma suljettu

heinolan
museot



Heinola



Näytelmä
**JOKA MENE
PILEEN**
10.6.-29.7.



HEINOLAN
KESÄTEATTERI



ROY MURINKO HEINOLAN KULTTUURITOIMISTO
26.5.-29.8.2025
KAUPPAKATU 4, HEINOLA
MA-PE 8.30-15.30 **KESÄLLÄ KELLO VIISI**

20V-JUHLAKIERTUE
**HED
BERG**
2025

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)

Ismo Leikolan
perinteinen kesävierailu
Heinolan kesäteatterille
13.-14.8. klo 19.00

Liput kulttuuritoimistosta
ja lippu.fi palvelusta.

Liput: 43,00€ / 38,00 €

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

**ISMO LEIKOLA
AJATUSLEIKKI**

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



16.-18.8.2024
**Unelmien
Heinola**

PERÄKONTTIKIRPPIS
Heinolan torilla
Lauantaisin 17.5.-30.8.
klo 10-15
Tervetuloa!

PIENI KAUPUNKI ISO ELÄMÄ
Heinola

Lue lisää verkossa: heinola.fi

Skannaa qr-koodi ja tutustu palveluihin!

**Osallistu
ja vaikuta**

Avoimet
kyselyt:



**Avoimet
työpaikat**

Kuntarekry-
palvelussa:



**Tapahuma-
kalenteriin**

pääset tästä:





PERHEPUISTO BONGARI
A.F. Airon katu 3 ja 5

Aukioloajat kesäisin:
Liikenne- ja kepparipuisto
ma, ti, ke ja to 10-18
pe, la ja su 10-16

Lintuhoitola:
joka päivä 10-18

Liikennepuiston polkuautot ja kepparipuiston lisäesteet käytettävissä aukioloaikana

Pumptrack
Kepparipuisto
Liikennepuisto
Parkour
Kahvila
klo 10-16

www.heinola.fi/perhepuistobongari

Kylpylän uimarannan jumpat 2025

3.-26.6.	Lavista rannalla	1.7.-19.8.
ti ja to 10-10.45 ja 17-17.45 (to 19.6. ei iltajumppaa)	ti 24.6. 10-10.45 ja 17-17.45	ti 10-10.45

www.heinola.fi/lintuhoitola

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMYS Heinola

KYSELY VAPAA-AJANASUKKAILLE

Miten vapaa-ajanviettosi on sujunut ja sujuu nyt Heinolassa?
Skannaa qr-koodi ja vastaa kyselyyn.

Vastausten avulla haluamme kehittää kaupungin palveluita ja tehdä tulevista lomahetkestäsi entistäkin leppoisammat.

Halutessasi voit vastata myös paperilomakkeella - poikkea kaupungin asiakaspalvelupisteellä, Torikatu 8. Vastaa kyselyyn **3.8.2025** mennessä.

Kiitos vastauksestasi!

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ

MATKAILIJA
Osallistu kyselyyn ja voita!

Heinolan kaupunki kerää palautetta Heinolan matkailupalveluista ja -kokemuksista. Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan palkintoja.

Skannaa QR-koodi ja osallistu kyselyyn!
Kysely on avoinna 31.8.2025 saakka.

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMYS Heinola

LYHYESTI



Heinäsaari on Vuoden Caravan-alue

Karavaanarit ovat valinneet Heinolan Heinäsaaren ja Iitin Kausalassa sijaitsevan SF-Caravan Leininrannan Suomen parhaiksi leirintäalueiksi. Huomionosoitus on tunnustus pitkäaikaisesta ja tuloksekkaasta työstä karavaanareiden hyväksi.

SF-Caravan ry nimeää vuosittain Vuoden Caravan-alueet jäsenäänestyksen perusteella. Jäsenäänestyksen lisäksi valinnassa huomioidaan alueiden suunnitelmallinen kehittäminen ja muu merkittävä toiminta leirintämatkailun hyväksi. Heinolan Heinäsaari nimettiin parhaaksi yleiseksi leirintäalueeksi ja Leininranta parhaaksi SF-Caravan-leirintäalueeksi.

SF-Caravan ry:n tiedotteessa Heinolan Heinäsaarta kuvailaan Suomen mukavimmaksi saareksi kävelymatkan päässä kaupungin keskustasta. Heinäsaaren yrittäjät **Elina Hynninen** ja **Päivi Naukkarinen** ovat kehittäneet hienossa miljöössä Ruotsalaisen järven rannalla sijaitsevaa aluetta määrätietoisesti

vuodesta 2022 alkaen. Karavaanareille rantaan rakennetut terrassipaikat, siistit ja toimivat huoltotilat sekä osaava ja iloinen henkilökunta saavat kiitosta käyttäjiltä.

Monipuolinen tapahtumatarjonta, ravintola- ja kokouspalvelut, talvikauden toiminta sekä Hynnisen ja Naukkarisen tiivis yhteistyö paikallisten palveluntarjoajien kanssa on huomioitu myös paikallisesti Heinolan Vuoden yrittäjä 2024 -palkinnolla.

Vastuullisuus näkyy Heinäsaarella konkreettisina tekoina, ja yrityksellä on kestävästä ja ympäristöystävällisestä matkailupalvelusta osoittavat sertifikaatit (Green Key ja STF). Heinäsaari on hieno esimerkki leirintäalueesta, joka on noussut yrittäjien aktiivisen kehitystyön myötä uuteen kukoistukseen, tiedotteessa kerrotaan.

SF-Caravan ry on matkailuajoneuvonkäyttäjien valtakunnallinen liitto, jonka jäseninä on 80 yhdistystä ympäri maan. Yhdistysten yhteenlaskettu henkilöjäsenmäärä on 62 198.

Rusta avaa Heinolaan keväällä 2026

Kodin sisustuksen ja sesonkituotteiden halpakauppaketju Rusta avaa tavaratalon Heinolaan Vuohkallion liikekeskukseen keväällä 2026. Viisi vuotta Suomessa toimineella ketjulla on Suomessa jo 42 tavarataloa, ja Heinolan myymälän lisäksi Rusta on avaamassa ensi kevääseen mennessä myös neljä muuta uutta tavarataloa Forssaan, Äänekoskelle, Nokialle ja Ahvenanmaalle.

– Olemme todella iloisia, että hanke toteutuu. Myymäläverkostomme kannalta Heinolan sijainti on erinomainen ja vilkasliikenteisen valtatie 4:n vieressä olevalla Vuohkallion alueella on suuri potentiaali Rustalle, sanoo tiedotteessa Rustan Suomen majohtaja **Mats Kotka**.

– Tulevan tavaratalomme myötä pääsemme tarjoamaan Heinolan ja lähialueen asukkaille laadukkaita kodin sisustuksen, kulutustavaroiden, remontoinnin ja vapaa-ajan tuotteita sekä sesonkituotteita edullisin hinnoin.

Heinolaan avattava tavaratalo noudattaa Rustan konseptia sekä valikoiman että myymälän koon suhteen. Myymälätiloja täydentää noin 800 m² kokoinen ulkopuutarhan kausimyymä.

Mats Kotkan mukaan Rusta tulee palkkaamaan noin 16 henkilöä.

– Vakituisten henkilökunnan lisäksi myymälä tulee työllistämään kausityöntekijöitä, Kotka kertoo.

Henkilökunnan rekrytointi on määrä alkua loppusyksystä 2025.

Rustalla on jo yli 40 tavarataloa Suomessa.



SUJUVAA ARKEA HEINOLASSA

Voisitko sinä vähentää yksinäisyyttä ympärilläsi?

YKSINÄISYYS ON Suomessa varsin yleinen ongelma: Mielenterveystalon mukaan noin 20 % väestöstä eli lähes 1,1 miljoonaa henkilöä kokee olevansa yksinäisiä. Jokainen voi kokea yksinäisyyttä jossakin elämänsä vaiheessa, mutta yleisintä yksinäisyys on nuorten ja ikäihmisten keskuudessa. Yksinäisyys voi johtua ihmissuhteiden vähydestä tai siitä, että ei koe tarpeeksi merkityksellisyyttä ja läheisyyttä ihmissuhteissa, vaikka niitä olisikin monia.

Usein syyksi suomalaisten yksinäisyyteen tarjotaan kulttuurimme stereotyyppisiä piirteitä, kuten jäykkyyttä ja oman tilan tarvetta. Vaikeasti tutustuttavista suomalaisista kärsivät sekä suomalaiset itse että Suomeen muualta muuttaneet. Terveystien ja hyvinvoinnin laitoksen MoniSuomi 2022 -tutkimuksen mukaan kaikista maahan muuttaneista 14 prosenttia kokee yksinäisyyttä.

VÄHEMMISTÖSTRESSI saattaa lisätä maahanmuuttajien yksinäisyyden kokemusta. Kun ympäröivä yhteiskunta viestittää – vaikka vain hienovaraisestikin – jatkuvasti siitä, että olet erilainen kuin muut, voi

ahdistuksesta ja stressistä tulla pysyvä olo-tila. Vähemmistöstressistä kärsivä tulkitsee helposti ikävät vuorovaikutustilanteet hänen erilaisuudestaan johtuviksi, vaikka näin ei todellisuudessa olisikaan.

Mikä sitten avuksi yksinäisyyteen? – saattaa nousta monen kysymykseksi. Jotkut löytävät avun yhteisestä kahvipöydästä, toiset harrastuksesta ja kolmannet suurtahtumista. Myös vapaaehtoistyöhön osallistuminen saattaa tarjota helpotusta. Heinolassakin moni järjestö tarjoaa mitä erilaisimpia mahdollisuuksia osallistua ja olla mukana.

ARJEN HYVINKIN pienillä teoilla voi olla iso merkitys sekä oman että muiden yksinäisyyden tunteen kokemisen vähentämiseksi. Meistä jokainen voi esimerkiksi moikata naapuria tai vaihtaa kuulumiset bussipysäkillä. ■

Kesäisin terveisin,

Jennika Jäppinen
Kotoutumisohjaaja

Marianna Kemppi
Maahanmuuttokoordinaattori
Heinolan kaupunki



Meiltä ihanat kattaus- tuotteet ja kerta-astiat kesän juhliin, mökille ja piknikille!

Paljon tarjouksia ja poistoeriä.

Tervetuloa tekemään löytöjä!

Havi Outlet Heinola

Työmiehentie 33, Heinolan ABC | Avoinna: ma-pe 10-18, la 10-17, su 11-17

havi
muurla

THE
WILLIAM
MORRIS
SOCIETY

MOOMIN
marimekko

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?

Kuituun
liittyminen
alkaen 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.

Tervetuloa
juttulemaan
valokuidusta!

Heinolan maalaismarkkinat
5.7.2025 klo 9-15

* Lue lisää ja tilaa:

mpy.fi/valokuitu/heinola

044 741 5000 / valokuitu@mpy.fi

MPY

TARVIKEKESKUKSEN Tarjoukset!

HYVÄÄ JUHANNUSTA!

JUHANNUKSEN AUKIOLOAJAT:
PERJANTAINA 20.6. KLO 9-14
LAUANTAINA 21.6. SULJETTU
SUNNUNTAINA 22.6. SULJETTU

PATRIOT ONKIVAPA

- 2m **2,50** (2,95)
- 3m **3,50** (4,90)
- 4m **5,50** (6,50)
- 5m **6,50** (7,50)

ALK.
2,50

PATRIOT ONKILAITE

2 KPL/
PKT

1€

(1,20)

PATRIOT HYDRO-X HAAVI KOKO M

- kokoontaittuva rakenne
- kelluva

25,90

(27,90)

MAKKARATIKKU TELESKOOPPI-VARRELLA

4,95

KATRIN PEFFLETTILAATIKKO 120 KPL/PKT

14,95
PKT

(17,90)

LÖYLYTUOKSU 1 L

- Terva **1,50** (1,95)
- Eucalyptus **2,50** (2,95)

ALK.
1,50
KPL

LÖYLYMITTARI

3,95

(7,95)

PATRIOT VIEHERASIA

Iso 24 lokeroa,
37x23x5 cm

7,90
(8,90)

Pieni 12 lokeroa,
210x110x33 mm

3,50
(3,90)

MUSTANG GRILLAUSKORI

- 20x30x3 cm

5,90
(6,95)

- 35x30x3 cm

7,90
(8,95)

MUSTANG MUURINPOHJA-PANNU JALOILLA

- Halkaisija 45 cm
- Korkeus jalkoineen 23 cm

29,95

(31,95)

MUSTANG PAELLAPANNU

- Halkaisija 39 cm

25,95

(29,95)

MUSTANG RASVAPELLIN-SUOJA

4 KPL/PKT

6,95
PKT

(9,95)

EVÄSRASIA 1 L

2€

LINNUNPELÄTIN SYDÄN

2,50
KPL

(2,95)

LINNUNPELÄTIN LEIJAHAUKKA

180 cm

25,95

(29,95)

SUOMALAINEN • 2L MÄNTYSAIPPUA

2,90
KPL

(3,20)

JUURI-HARJA

1,50
KPL

(2,95)

TRENDI TISKIHARJA

1€
KPL

(1,50)

ITÄ-HÄME TALON
TARVIKEKESKUS

AVOINNA MA-PE 9-18, LA 9-16, SU suljettu

Kirjanpainajankatu 1, 18100 Heinola • p. 0400 399 444

Tarjoukset voimassa 30.6.2025 asti tai
niin kauan kuin varattuja eriä riittää.

Klarna f

TARVIKEKESKUKSEN Tarjoukset!

SAHAPUKKI PRO



(59,95)

45€

KYLLÄSTETTY AITATOLPPA

Koko 150 cm / 50 mm



5 KPL

15€

3,95 KPL

JONKÖPING AKKUTYÖKALUJEN

POISTOMYYNTI!

Puukkosaha, oksasaha, porakoneita, akkuja, latureita...

JONKÖPING AKKUSAHA LI-ION 40V

• Akku ja laturi erikseen



(149,-)

100€

MOOTTORI-SAHA MCCULLOCH CS340



(199,-)

169€

RUOHORAIVURI MCCULLOCH B33B

Sis. siiman, vesakkoterän ja valjaat



(179,-)

149€

BELLUS VESIAUTOMAATTI 1000 W RST



(169,-)

129€

EINHELL AKKU-RAIVAUS-SAHA PXC AGILLO

• Sis. siiman, vesakkoterän ja valjaat
• Akku ja laturi erikseen

(189,-)

169€

EINHELL AKKURUOHONLEIKKURI GE-CM 43 LITUM

Sisältää 2 x 4 Ah akku ja laturi



(399,-)

359€

KEMPTEN • MMA-140 HITSAUSINVERTTERI

• Puikkokokoko 1-4 mm
• Hitsausvirta 10-140A
• Jännite 230v, 50hz

(139,-)

119€

JAUHE-SAMMUTIN

2 KG



(26,90)

19€

TARMO • 350W UPPOPUMPPU

Puhtaalle vedelle



(49,90)

39€

MAG-PRO PAVILJONKI HYTTYSVERKOLLA

Koko 3m x 3m



3990

DUCAR 30" AKKUJOLEIKKURI 48V 50AH

• Leikkuuleveys 76 cm
• Hiiliharjaton moottori
• Ajoaika noin 1 h

(3490,-)

2390€

PUUCEE

• Myydään ilman kattopeltejä
• Vinokatto 2,5m²
• Harjakatto 2,2m²

990€

BELINDA • 40L PIHAMULTA



2,90 KPL

5 SKK

10€

BELINDA • 80L PUUTARHATURVE



3,90 KPL

4 SKK

10€

NESTEKAASUN TÄYTTÖ

5 KG	TERÄS	15,90
5 KG	KOMPOSIITTI	19,90
10 KG	KOMPOSIITTI	29,90
11 KG	KV	27,90
11 KG	PV	27,90



HEINOLAN CITYMARKETISSA

10000!

YLI TUHAT
PYSYVÄSTI

EDULLISTA

tuotetta

ja meiltä löytyy lisäksi:

- Kahvipiste ja lounasruokapaikka
ShibaSushista monenlaista ruokaa!
- Pankkiautomaatti
- ALKO
- Yleisö WC:t
- AGA Kaasunmyyntipiste

Ja mikä parasta – erittäin mukava henkilökunta!

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

KCITYMARKET
HEINOLA

Heinolan sahtimestaruus ratkeaa avoimessa kilpailussa maalaismarkkinoilla

Heinolassa osallistutaan maakunnassa virinneeseen sahtihuumaan kilpailemalla sahdin valmistuksen mestaruudesta 35. maalaismarkkinoilla kirkonkylässä heinäkuun ensimmäisenä lauantaina. Kilpailu on tällä kertaa avoin kaikille perinnetaitajille.

PÄIVI KUISMA

Sahdintekoon serkkunsa **Jussin** kanssa hurahtanut **Tommi Tynjä** tykkää konstailemattomasta juoman valmistuksesta ja tiimimeiningistä. Jussi-serkku on juoman valmistuksessa kilpailija, Tommi puolestaan tuomari. Miehet valmistavat sahdin Hartolassa mökkiolosuhteissa ja käyttävät juoman Orimattilassa omakotitalon suojissa. He ovat osallistuneet muutamana kerran sahdinvalmistuksen SM-kilpailuihin Orimattilan mestareina.

– Alkuun valmistimme sahtia puisessa, todella vanhassa, isossa

kuurnassa. Jussin häihin tehtiin ensimmäinen sahti. Kuurnan turvottaminen oli kuitenkin todella hankalaa, etenkin talvella. Sitä piti liottaa joessa viikon verran ja väliin hakata jäätä päältä pois. Itse hitsattuun rosterikuurna siirryimme aika nopeasti, kuvaa Tynjä.

Vaikka sahdin laadussa on teki-joiden mielestä aina jotakin parannettavaa, Tynjän serkukset eivät kuulemma tee monia vieroituksia kilpailuun varten. Se on kerrasta aina poikki.

– Juhannussahhti on jo käymässä. Maalaismarkkinoille teemme yhden kilpailusahdin, Viking Maltin sahtimaltaista ja tuoppimaltaista. Katajaa käytimme mausteena silloin kun aloitimme vajaan kymmenen vuotta sitten, mutta luovuimme mausteista, koska katajan makua oli aika vaikea kontrolloida.

Tommi Tynjän mielestä Heinolan sahtiskene kaipaa vahvistusta. Hyvä olisi, jos olisi oma sahtiseura niin kuin on Hartolassa, Sysmässä ja Lahdessa. Vetäjiä seuratoimintaan on kuitenkin vaikea löytää. Tommi Tynjällä itselläänkin menee valtaosa vapaa-ajasta karateharrastuksen parissa valmentajana ja lajin MM-tasolla kilpaillen.

Asikkalan suuri sahtinäyttely kiinnostaa

Päijätämäläisessä sahtihuumassa ei näy laantumisen merkkejä. Sysmälaisten **Teemu Nikin** käsikirjoittama ja ohjaama elokuva, 100 litraa sahtia, vetää yleisöä elokuateattereihin kaiken aikaa maaliskuisen ensi-iltansa jälkeen. Paikallisia sahtimestaruuksia ratkotaan maakunnassa pitkin kesää. Sahtimestarit ympäri maata kokoontuvat puolestaan elokuun alussa kilvoittelemaan sahdinvalmistuksen suomenmestaruudesta Jokimaan ravikeskukseen Lahteen.

Vääksyssä Päijännetalolla valmistellaan valtakunnallisestikin kiinnostavaa näyttelyä, jossa esitellään sahdin pitkä historia ja valmistusprosessit vuosisatojen ajalta. Sahti on alkuperäisolut belgialaisen lambic-oluen ohella ja siksi sen historia kiinnostaa olutasiantuntijoita ympäri maailmaa.

– Aion käydä Päijänne-talolla silloin kun *Sahtia, sahtia* -näyttely avataan. Eniten minua kiehtoo mahdollisuus maistella erilaisia sahtilaatuja kaikille avoimena avajaispäivänä, sanoo Tommi Tynjä. ■



Tommi Tynjä valmistaa jo toistamiseen juomaa maalaismarkkinoiden sahtikilpailuun.

Heinolaoppaat – kun rakkaus lajiin kohtaa paikallistuntemuksen

JETTA KUITUNEN

Puistomainen keidas kävelymatkan päässä Heinolan keskustasta on myös kävelyretki Heinolan historiaan noin 200 vuoden ajalta. Vuonna 1807 maaherranvirastossa sovittiin, että residenssiseurakunnan hautausmaa perustetaan nykyiselle paikalle, johon vuonna 1814 residenssisaarnaaja **Gustaf Streng** haudattiin.

Entisen Heinolan kirkonkylän alueella sijaitsevat lisäksi Vanha hautausmaa sekä Uusi hautausmaa. Hautausmaakävelyt voivat olla yllättävän monipuolisia ja merkityksellisiä kokemuksia. Ne yhdistävät historiaa, kulttuuria, luontoa ja hiljentymistä.

Tarinat kiinnostavat

Oppaana jo 38 vuotta toiminut **Marja-Leena Ahtiainen** sekä seitsemän vuoden ajan oppaana toiminut **Tuija Kauppi** tuntevat hautausmaiden tarinat. Ammattitaitoa mitataan ja arvioidaan säännöllisin väliajoin. Heinolassa ei tällä hetkellä ole opasyhdistystä, mutta he tekevät opastettuja kierroksia pääasiassa Heinolan alueella.

– Historian tutkiminen on antoisaa harrastusta, ja on ihanaa ratkaista arvoituksia. Ihan tarkkaan ei tietenkään voi saada tietoa edes



Jetta Kuitunen

kirkonkirjoista, mutta tarinat vievät mennessään. Ne kiinnostavat asiakkaita enemmän kuin vuosiluvut. Aika monta tuntia kuluu yhden kierroksen valmisteluun, kun

Oppaat Marja-Leena Ahtiainen ja Tuija Kokko tyhjän sylin muistomerkin äärellä.

tietoja etsitään eri lähteistä. Kierros kestää 1,5 tuntia ja maksaa vain 10 euroa, joten rakas harrastus tämä on, he kertovat kierroksille valmistautumisesta.

– Viehtymys henkilöiden tarinoihin juontaa varmaan sukututkimusharrastuksesta, oppaaksi haikeluun ihan vain uutta asiaa kokeillakseni, kertoo Tuija Kauppi.

– Lisäksi olen kouluttautunut Geopark-oppaaksi. Metsä ja luonto kiinnostavat, joten *Poppelista Piilipuuhun* -kierroksella Maaherranpuiston ja Rantapuiston alueella tutustutaan eri puulajeihin sekä erilaisiin uskomuksiin niistä. Myös *Uuno Kailaan kävely* tulee Uni-keonpäiväksi. Heinolan aika vaikuttaa olleen hänen elämänsä valoisaa aikaa, joten kävelyllä keskitytään siihen.

– Minä menin opaskurssille tutustuakseni Heinolaan, kun muutin tänne Itä-Suomesta 40 vuotta sitten, kertoo puolestaan Marja-Leena Ahtiainen.

Karjala-kierrokset, jotka kertovat Karjalasta tulleesta siirtoväestä ja heidän vaikutuksestaan Heinolan elinkeinoelämään, ovat myös nousseet suosituiksi nyt, kun Käkisalmen museokin on avattu. Heinolan hautausmaan *Sankaritarinat*-kierroksella kerrotaan niin sotaseurasta kuin kotirintaman auttajista. *Murhia ja mystereitä* -kierros on myös uutta tänä kesänä.

– *Unelmien Heinolan* aikaan tulee uusi jännä juttu, joka on vielä prosessissa, vinkkaa Kauppi.

Vähenevä asiakaskunta?

Eri yhdistysten ja yhteisöjen senioreille järjestämät bussimatkat alkavat olla yhä harvinaisempia. Väki on vanhenevaa, joten uusia yleisöjä kaivataan.

– On kuitenkin ollut kiva huomata, että selvästi on myös sellaista väkeä, joka on kiinnostunut omista juuristaan, kertoo Kauppi.

– Joka kierroksella on parikymmentä henkilöhahmoa, joista kerrotaan, ja jokaisella kierroksella on eri hahmot, joista löytyy herkullisia tarinoita.

– Ja nykyisin eläkkeelle jäävät ovat paljon paremmassa kunnossa kuin aikaisemmin, ja heillä on aikaa. Tervetuloa vaan mukaan! Joku saattaa hämmästyä mitä kaikkea on tarjolla, Ahtiainen ja Kauppi innostavat uusia asiakkaita.

Opastetut hautausmaakierrokset voivat opettaa historiasta ja kulttuurista elävästi ja konkreettisesti, vahvistaa yhteisöllisyyttä, kun ihmiset kokoontuvat jakamaan muistoja ja tarinoita sekä herättää keskustelua elämän, kuoleman ja muistamisen tavoista. Hautausmaiden symboliikka on kiehtova ja monikerroksinen aihe. ■

HÄMEENNIEMI

**Siistit
VUOKRAMÖKIT**

• majoitusta 4–40 henkilölle

**Aittamajoitus
B&B**

• kesä–elokuu

**Tilapuoti ja
KESÄKAHVILA**

• kesä–elokuu joka päivä 10–18

**Vuokraamme myös tilan
päärakennusta juhlatilana.**

Kysy lisää!

TERVETULOA MAALLE JA MEILLE!

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

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

WILSON COFFEE

TuplaKaffet

Urajärven kartano

Asikkala

Kartanon kahvila Hugo & Lilly

Ti-su klo 11-17
(maanantaisin suljettu)

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

Immilän Myllykahvila

Lahti

Ti-su klo 10-20
(maanantaisin suljettu)

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

Lämpöpaja viettää 10-vuotisjuhlaansa ja laajentaa palveluitaan Heinolassa

Heinolalainen LVI-yritys Lämpöpaja, viralliselta nimeltään LVI Lämpöpaja, juhlii tänä vuonna kymmenvuotista taivaltaan.

JUSSI VARJO HU

Yrityksen perustaja ja vetäjä **Billy Sierman** kertoo, että juhlavuoden kunniaksi Lämpöpaja on laajentanut palveluitaan merkittävästi: talven aikana avattiin verkkokauppa, ja toukokuussa yritys avasi ovensa uudelle varastomyllylle, joka tarjoaa monipuolisen valikoiman LVI-tarvikkeita niin yksityisasiakaille kuin yrityksillekin.

– Meiltä voi tulla ostamaan LVI-tarvikkeita ihan pikkunippeleistä lähtien isompiin kokonaisuuksiin asti, Sierman kertoo. – Se tavara, jota ei heti hyllystä löydy, saadaan seuraavaksi aamuksi eli olemme nopeampia kuin verkkokaupat.

Uudesta myymälästä löytyy esimerkiksi ilmalämpöpumppujen asennustarvikkeita kattavasti, ja maksutavat ovat joustavat: käteinen, kortti ja laskutus.

Työtä tarjolla Heinolassa

Lämpöpajalla työskentelee tällä hetkellä viisi henkilöä.

– Yksi löytyy toimisto/myymälätiskiltä, ja muut menevät ympäri maakuntaa asennustöissä. Työalueemme on maksimissaan tunnin ajomatka Heinolasta yhteen suuntaan, Sierman kertoo.

Työtilanne on tällä hetkellä hyvä, ja asiakkaita ehditään palvella ripeästi.

– Talon lämmityslaitteet ehtii hyvin uusimaan vielä ennen talvea, ja jäähdytyslaitteitakin on hyvin saatavilla, hän vinkkaa. – Viime vuonna syksyn asennukset myytiin pääosin heinä–elokuussa, joten sanoisin, että viimeistään silloin kannattaa olla hereillä tarjouspyynnön kanssa.

Lämmitysratkaisut muutoksessa

Öljylämmityksestä luopuminen on ollut viime vuosina kovassa kasvussa valtion tukien ansiosta. Nyt kun ELY-keskuksen tuki on loppumassa, Sierman muistuttaa, että öljylämmityksestä luopujat voivat yhä hyödyntää korotetun kotitalousvähennyksen vuoden loppuun asti.

–Niille, jotka eivät halua öljyistökonaan luopua, tarjoamme erittäin luotettavia ilmavesi-öljyhybridilämmitysratkaisuja, hän lisää.

Mikä sitten on paras lämmitysjärjestelmä?

– Riippuu katsantokulmasta: käyttökulut, hankintahinta, hiili-



Marko Latvanen

Lämpöpaja löytyy monille tutusta rakennuksesta – Heinolan entiseltä sähkölaitoksesta.

dioksidipäästöt – kaikki vaikuttavat. Maalämmöllä lämpöenergian hinta on kuitenkin usein edullisin.

Mieti budjettia, älä vain hintaa

Siermanin mielestä tärkein asia lämmitysjärjestelmän vaihdossa on budjetin miettiminen jo etukäteen.

– Kannattaa ensin pohtia, kuinka paljon rahaa muutokseen on

käytettävissä, ja vasta sen jälkeen, mitä lämmitys maksaa seuraavina vuosina.

Hän toivoo, että asiakkaat uskaltaisivat entistä useammin tulla kysymään tarjousta juuri omaan budjettiin sopivasta ratkaisusta.

– Esimerkiksi, jos budjettia on 15 000 euroa, voidaan tarjota sii-

hen sopivia vaihtoehtoja, ja vertailla myös käyttökustannuksia.

– Liian usein lämmitysremonttiin lähdetään kilpailuttamaan vain hintaa, ja silloin lopputulos on hyvä ainoastaan hankintahinnan osalta.

Lämpöpajan uusi varastomylly ja verkkokauppa tuovat LVI-alan palvelut lähemmäksi Heinolan seudun asiakkaita – sekä kuluttajia että yrityksiä. ■

Historian havinaa ja herkkuja!



Harjupaviljongilla nautit ihanat makeat ja suolaiset vastapaistetut vohvelit ja raikkaat salaattit ainutlaatuisessa vanhanajan miljöössä!

Elävää musiikkia, vaihtuva taidenäyttely, A-oikeudet. Vohvelit myös gluteenittomana sekä vegaaniset vaihtoehdot.

Katso kesän tapahtumat nettisivuiltamme! Mm. pe 27.6. Kärtty Hatakka, pe 11.7. Viitasen Piia, pe 18.7. Elias Gould ja pe 25.7. Heikki Hela.

Heinolan
Harjupaviljonki

Kauppakatu 30, Heinola, p. 044 7273 688
cafe@harjupaviljonki.fi
www.harjupaviljonki.fi

ARTISAN FOOD • WARM SERVICE • CASUAL MOOD



Tervetuloa
makuvirran vietäväksi

Bistro
TANGO & MATTO

BISTRO • RAVINTOLA • TILAUSRAVINTOLA • TERASSI • COCKTAILS

Piistanyn Rantatie
Heinola, Finland

044 744 9900
bistro@tangomatto.fi

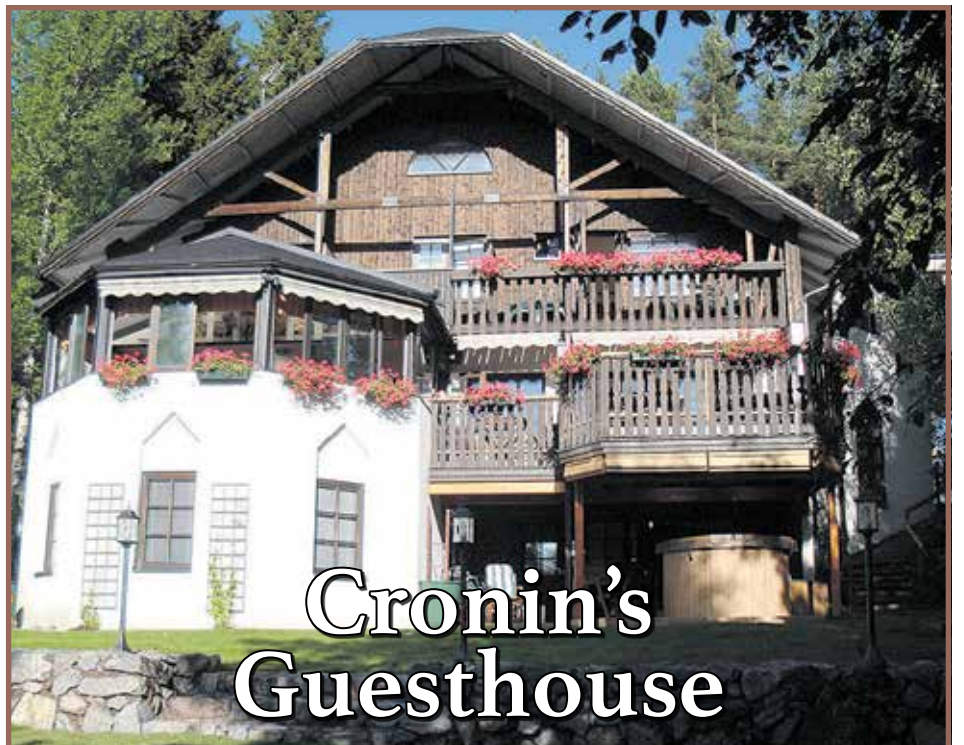


bistrotangomatto



tangomatto

tangomatto.fi



Cronin's Guesthouse

Bed & Breakfast Bistro & Bar

Pubiruokaa rennossa miljöössä!

Kahvia • Leivonnaisia • Jäätelöä
• Hyvä olutvalikoima

Historiaa huokuva kodikas
majatalo • Retrobaarin tunnelmaa
– jo vuodesta 1989

Ryhmillä ruokailut & kokoukset
ennakkotilauksesta



Kausantie 4, Heinola • 044 269 7204

Aukioloajat, menu ja muut lisätiedot: www.cronins.fi



Tervetuloa Camping Sysmään!

Rauhaa ja luontoa Päijänteen rannalla
Ympäri vuoden avoinna oleva leirintäalue keskellä kylää
– majoitu, rentoudu ja nauti luonnosta!



Huitilantie 3, 19700 Sysmä
p. 044 974 9378
info@campingsysma.fi

campingsysma.fi/

Heinäsaareen!

Tule viihtymään
Suomen
mukavimpaan
retkeilysaareen.
Irtiotto
arjesta!



- MATKAILUJONEUVOPAIKAT
- MÖKKIMAJOITUS
- TELTTAPAIKAT ja KESÄAITAT
- KAHVILA-RAVINTOLA HEIKKU
- MATKAILUPALVELUT
- 4 SAUNAA
- AKTIVITEETTEJA



**HEINOLAN
HEINÄSAARI**

VARAUKSET JA LISÄTIEDOT:

020 767 0240 • info@visitheinasaari.fi

www.visitheinasaari.fi

MEILTÄ SUOSITUT KESÄTEATTERI- PAKETIT!

Heinolan kesäteatterissa
"Näytelmä, joka menee
pieleen"

KAHDEN YÖN MÖKKILOMA

alk. 270 € / 2 yötä / 2 hlöä

Hinta sis. linavaatteet, yhden
oman saunavuoron, minigolf-
kierroksen ja loppusiivouksen.

*Elämäniloa
saaressa!*

Varaukset
myös
verkko-
kaupasta!

Vietä kesäinen päivä Heinolassa



maranta

Rantapuisto

Kippis

Tori

kohteista:
tiset.fi/kesa



Kesäteattereissa monipuolinen kattaus viihdettä

Mitä olisikaan kesä ilman kesäteatteria? Kokosimme Päijät-Hämeestä ja hiukan sen ulkopuolelta kesäistä tarjontaa. Alueen ylivoimaisesti tunnetuin ja suosituin kesäteatteri on Heinolassa, mutta mikäli aiempien vuosien merkit pitävät paikkansa, muissakin teattereissa pääsee takuuvarmasti nauttimaan huumorintäyteisistä ja viihdyttävistä esityksistä.

KOONNUT: JUSSI VARJO HU

Heinolan kesäteatteri

Kauppakatu 4, Heinola

Näytelmä joka menee pieleen

Innokas harrastajateatteriryhmä on vihdoinkin löytänyt voimavaroilleen sopivan näytelmän, kunnon brittiläisen murhamysteerin. Roolitus on täydellinen, lavasteet ja rekvisiitit verrattomat. Kaikki on valmiina, ensi-ilta saa tulla! Mutta. Kaikki mikä voi mennä pieleen, menee pieleen. Poskettoman kaaoksen keskellä urheat amatöörienäyttelijät joutuvat käyttämään kaiken taitonsa ja sinnikkyytensä – ja yleisö ulvoo naurusta!

Näytelmä joka menee pieleen sai aikoinaan alkunsa brittiläisten näyttelijäopiskelijoiden publiin tekemästä hupikomediasta. Nyt se on ylistetty ja huippupalkintoja kerännyt Lontoon-hitti.

Näytelmän ohjaa aiemminkin Heinolassa ohjannut **Pertti Sveholm**.

Esitykset 12.6.–29.7.2025

Ainopuiston kesäteatteri

Upseerikerhonkatu 3, Lahti

Eversti ja Tornan tyttäret

”Koti, uskonto ja aseätkentä”

Ainopuiston teatteri Lahdessa esittää **Timo Taulon** kirjoittaman ja ohjaaman näytelmän: *Eversti ja Tornan tyttäret ”Koti, uskonto ja aseätkentä”*.

On vaaran vuosi 1944. Hennalla eletään uuden ajan odotuksessa ja pelossa. Monet suomalaiset ovat menettäneet kotinsa, uskonsa ja palan isänmaatakin, mutta elämän jälleenrakentamisen on alettava. Se on paras keino paikata murtureita mieltä.

Käsikirjoitus ja ohjaus Timo Taulo, pukusuunnittelu **Hanna Kaitila**, musiikki ja äänet **Teemu Virtanen**. Osissa kolmisenkymmentä upseeria, upseerin rouvia, lottatyttöjä, sotasairaalan toipuvia, varuskunnan lapsia, Tornatorin rullatehtaan työväkeä, maakunnan pyssynpiilottajia, evakkotyttöjen laulukuo... Hennalan jälleenrakennusiltojen tekijöitä.

Esitykset 4.–29.6.2025



Näytelmä joka menee pieleen viihdyttää Heinolan kesäteatterissa.

Pesäkalion kesäteatteri

Terveystie 10, Hollola

Pienen hauen pyydystys

Omintakeista huumoria, suomalaista mytologiaa, fantasiaa, rikosdraamaa ja ihmisyyttä. Juhani Karilan hittiromaanin perustuvassa esityksessä Pesäkalion kesäteatterissa soi tietenkin myös kotimainen musiikki.

Elina Ylijaako palaa kotiseudulle vuosittaiselle hauenpyydystysreissulle. Tällä kertaa kaikki ei sujuukaan odotetusti, sillä mahtava Näkki puuttuu peliin ja estää hauen pyydystyksen. Jos Elina ei saa haukea, hän on vaarassa menettää henkensä vanhan kirouksen vuoksi. Elina saa apua kyläläisiltä, jotka ovatkin varsin eriskummallista väkeä. He elävät rinnan metsän olioiden kanssa vaihtelevalla menestyksellä. Oman lusikkansa soppaan sekoittaa vielä ylikonstaapeli Janatui-nen, joka epäilee Elinaa murhasta ja jahtaa tätä Itä-Lapin perukoille.

Pienen hauen pyydystys on seikkailu, jonka aikana Elina joutuu kohtaamaan, menneisyytensä, mukaan lukien äitinsä perinnön ja ensirakkautensa.

Esitykset 26.6.–3.8.2025

Urajärven kartanoteatteri

Kartanontie, Urajärvi

Tonttujen tonttu

Joka kodissa on oma kotitonttunsa, kartanon pihalla asustaa puutarhatonttuseurue, ja monia muitakin tonttuja huomaamattamme ympärillämme hiippailee. Mitä tapahtuu, kun erisortiset tontut törmäävät toisiinsa? Alkaako kisailu siitä, kuka onkaan se tärkein tonttu – oikea Tonttujen Tonttu?

10-vuotisjuhliansa viettävässä Urajärven kartanoteatterissa haluttiin lähteä juhlistamaan merkkipaaluja kokeilemalla jotakin uutta. Niinpä tämän kesän esitys on suunnattu koko perheelle – ja erityisesti perheen pienimmille, tuleville

teatterin ja kulttuurin käyttäjille ja tekijöille. *Tonttujen tonttu* on napakka hupailu, ja erityisesti kirjoitustaessa on pidetty mielessä perheen pienimpien viihtyvyys.

Esitykset 5.–26.7.2025

Iitin harrastajateatteri

Museotie 10, Iitti

Leevi and the Leavings

– TEUVO

Miten käy miehelle, joka koko ikänsä on ollut matkalla omiin hautajaisiinsa? Mitä tapahtuu, kun sellainen mies rakastuu? Miksei elämä palkitsekaan, vaikka yrittää ihan toissaan?

Teuvo tahtoo olla sankari matkalla kepposesta kommellukseen. Nauraa, kun naurattaa ja uhota, kun itkettää. Peuhata pentuna pitkin pihvoja. Karkoton karnevaali on taitolaji ja joskus hybris saa äkkipysäyksen. Poikaporukassa on hyvä kelluttaa murheita ja vannon uutta tulevaa.

Sisällään Teuvo kuitenkin hautoo suurta mustaa salaisuutta, pienen hylätyn pojan kysymystä. Vastustakin hän kantaa jo mukanaan, ei vain ole vielä uskaltanut sitä nähdä.

Teuvo on musikaali yksinjämissen pelosta ja siitä, kuinka opitaan tulemaan muiden kanssa toimeen. Tarina rakentuu Leevi and the Leavings -yhtyeen laulujen pohjalle, kertoen erään nuoren miehen tarinan hetkeä ennen aikuistumista.

Lamanjälkeinen yhteiskunta on suosiollinen sitkeimmille, mutta toiset tuntuvat kompastuvan tuon tuostakin. Teuvo tekee parhaansa vastaillessaan haasteisiin. Sukupolvien välinen kiulu aukeaa sekä eteen että taakse, rakkaus ei takaa rahaa, ystävillä on samat ongelmat, mutta kovin vähän ratkaisuja.

Huomaamattomana neuvonantajana toimii kantakapakan ikään tynyt nurkkaruusu, yllättävänä auttajana oma pieni poika.

Loppusuoralla Teuvo löytää ratkaisun ja itsensä, hintansa mak-

settuaan. Voiko sellaisen ihmisen unohtaa, jota ei muista? Voiko elämän ongelmat ratkaista vain unohdettamalla jarruttaa?

Esitykset 4.–27.7.2025

Kärkölen luovan ilmaisun yhdistys

Museontie 17, Kärkölä

Täyttyneiden toiveiden unelma

Kesällä 2025 Kärkölen luovan ilmaisun yhdistys esittää farssikomedian *Täyttyneiden toiveiden unelma*. Näytelmän on käsikirjoittanut **Kai-Eerik Käsäjä** ja ohjannut **Mervi Valtanen**.

Esitykset 17.6.–4.7.2025

Padasjoen harrastajateatteri

Nyystölantie 232, Padasjoki

Rakkausresepti

Padasjoen kesäteatterilla vietetään 25-vuotisjuhlavuotta. Padasjoen harrastajateatteri ry perustettiin vuonna 2001 haaveesta saada paikallakunnalle oma kesäteatteri. Teatterin näytelmien valinnassa on aina ollut kriteerinä hyvän mielen tuottaminen ja ”nauru pidentää ikää” niin tekijöille kuin katsojille.

Tämän kesän näytelmä on **Tanja Puustinen-Kiljusen** vuonna 2016 kirjoittama ja **Riitta Keinänen-Korpelan** ohjaama komedia *Rakkausresepti*.

Reseptiin on kirjoitettu: Kesäisen kepeä, hersyvä ja huumorintäyteinen tarina pienestä kylästä ja sen asukkaista. Poliisivoimat ovat voimissaan, uusi terveyskeskuslääkäri saapuu, potilaat hoidetaan ja niin kuin näytelmän nimikin kertoo, ilmassa leijuu myös rakkautta. Kun nämä kaikki ainekset sekoitetaan hyvin yhteen, on farssi valmis!

Esitykset 29.6.–20.7.2025

Kuurina Teatteri

Sysmän Teatteritalo, Vähäkyläntie 1, Sysmä

Elämä ikkunan takana

Leevi and the Leavings -yhtyeen musiikkiin pohjautuva kesänäytelmä on ollut Kuurina Teatterin haaveena jo pitkään, vain hyvä käsikirjoitus on puuttunut. **Eppu Nuotion** kirjoittama musiikinäytelmä *Elämä ikkunan takana* sytytti teatterilaiset välittömästi!

Gösta Sundqvist tarkastelee maailmaa ja ihmisiä lyriikoissaan paljolti mustan huumorin läpi, elämä ei suju minkään ihmissuhdeopikirjan mukaan, eikä olla oikein mestareita missään. Tästä huolimatta laulujen sankarit ovat jotenkin oudolla tavalla oman elämänsä sankareita. Eppu Nuotio on hyödyntänyt tätä tehdessään herkullisen käsikirjoituksen, jossa Göstan laulujen sankarit nousevat yksi toisensa jälkeen näyttämölle.

Näytelmän keskeisenä teemana on kasvu ihmisenä. Toisten ehdoilla eläneestä miehestä kasvaa itsensä hyväksynyt vakosamettihousuinen mies. Nainen huomaa pärjäävänsä omillaan, toinen uskaltautuvansa uuteen suhteeseen. Kai-pojasta kasvaa näytelmän edessä Päivi. Naapurissa tanssii vanha neiti, joka on ymmärtänyt, kannustanut ja tukenut Kai-poikaa. Kaikki pieniä arkisia tarinoita, joista Gösta kirjoitti lauluja. Näiden laulujen pohjalta on Eppu Nuotio kirjoittanut elämänmakuisen, huumorilla höystetyn ja toiveikkaan näytelmän.

Esitykset 13.–27.7.2025

Nastolan Pisarateatteri

Taidekeskus Taarasti, Taarastintie 6, Nastola

Lekaa ja leivoksia

Camilla ja Aurora ovat vauhdissa taas! Siskokset ovat hummanneet rahansa Espanjassa ja kotiinpaluu on edessä. Vanha hautaustoimisto on edelleen konkurssin partaalla. Rahaa on saatava ja rutkasti!

Museotoimi kiinnostuu hautaus-toimistosta ja haluaa säilyttää arvokannuksen jälkipolville ja on valmis ostamaan sen sisaruksilta isolla rahalla. Samaan aikaan veljenpoika Helmer ja vastavihitty vaimonsa ovat myyneet hautaustoimiston isolla rahalla paikalliselle grynderille, joka haluaa purkaa koko höskän ja rakentaa paikalle parkkihallin! Voiko siis saman paikan sekä säilyttää, että purkaa?

Camillan ja Auroran mielestä voi, jos kumpikin taho maksaa reilusti. Alkaakin sen päiväinen puliveisuus, jotta juoni onnistuisi, mutta sisarukset ovatkin juonittelujen mestareita! Riemukkaita käänteitä ja yllätyksiä täynnä oleva komedia *Lekaa ja leivoksia* jättää katsojalle hyvän mielen!

Esitykset 13.7.–7.8.2025

Kesäteattereissa pääsee nauttimaan huumorintäyteisistä ja viihdyttävistä esityksistä!

Musiikkia moneen makuun

Iitin musiikkijuhlat 11.–14.6.

Vuodesta toiseen Iitin musiikkijuhlilla esiintyy kotimaisia sekä kansainvälisiä musiikin ammattilaisia ja nousevia tähtiä. Solisteja, orkestereita, kapellimestareita ja säveltäjävieraita.

Musiikkijuhlien taiteellinen johtaja on **Laura Mikkola**, kansainvälisesti arvostettu huippupianisti. Rakastettujen klassisten teosten lisäksi hänen laatimaansa ohjelmiin kuuluu aina nykymusiikkia, usein kantaesityksinä tai Suomen ensiesityksinä. Myös ainutkertaisia ja ainutlaatuisia monitaiteellisia tapahtumia. Ikimuistoisia hetkiä idyllisissä historiallisissa miljöissä, alkukesän hurmaavassa vehreydessä.

Esiintymässä mm. **Pepe Willberg**, Polioisioittokunta kapellimestari **Sami Ruusuvooren** johdolla, sopraano **Olga Heikkilä** ja baritoni **Gabriel Kivivuori Sereno**.

Kesä XXL Mössö 13.–14.6.

Mukkulan tapahtumapuisto täyttyy tänäkin kesänä iloisista ihmisistä ja mahtavasta musiikista. Kahden festaripäivän ohjelma on vaikuttava kattaus kotimaisia eturivin artisteja ja ysäriltilä tuttuja ulkomaisia artisteja. Tapahtuman juontaa TV:stä tuttu **Sami Kuronen**.

Esiintymässä mm. Apulanta, **J. Karjalainen**, **Vesterinen** yhteineen, **BEHM** ja **Ismo Alanko**.

Headland NEXT Gen 24.7.

Headland NEXT GEN on nuorille suunnattu, ikärajaton musiikkitapahtuma. Tä-

Heinolan seudulla päästään tänäkin kesänä nauttimaan monenlaisesta musiikista klassisesta räppiin. Monelle kesän kohokohta on legendaarinen ilmaiskonsertti Heinolassa jyrää, joka yhdessä Street Food Festivalin kanssa täyttää kesäteatterin ja sen ympäristön.

Koonnut: Jussi Varjo HU

pahtuma tarjoaa nuorille mahdollisuuden nauttia ajankohtaisista artisteista ja festaritunnelmasta turvallisessa sekä päihteettömässä ympäristössä.

Festivaali järjestetään Headlandin virallisella tapahtuma-alueella Lahdessa, Niemen satamassa.

Headland NEXT GEN tuo kohderyhmälleen ajankohtaisen ja energisen artistikattauksen, jossa päivän aikana lavalle nousevat: Turisti, Etta, Averagekidluke, Melo ja Koiria. Tapahtuma on suunniteltu erityisesti nuorille, ja se tarjoaa mahdollisuuden kokea musiikkilaisia elämyksiä sekä luoda ikimuistoisia hetkiä ystävien kanssa.

Headland 25.–26.7.

Niemen satamassa Lahdessa järjestettävä Headland on muutamassa vuodessa vakiinnuttanut paikkansa festarikartalla. Tapahtuman esiintyjäkattaus koostuu eturivin artisteista, mukaan lukien Haloo Helsinki!, Gassellit, **Jenni Vartiainen**, **Isac Elliot** ja **Elas-tinen**.

Multamäkifest 1.–2.8.

Aiempiina vuosina loppuunmyyty tunnelmallinen Multamäkifest järjestetään kate-tulla Multamäkiareenalla Multamäen tilalla Heinolan kirkonkylässä. Muutama vuosi sitten pienen kaveriporukan kesken ex tempore syntynyt festivaali on kasvanut kaksipäiväiseksi tapahtumaksi, joka houkuttelee kävijöitä kauempaakin.

Esiintymässä mm. **Jannika B.**, **Benjamin, Stig** ja **Ressu Redford**.

Vauhti Kiihtyy Lahti! 15.–16.8.

Ensimmäistä kertaa järjestettävä Vauhti Kiihtyy Lahti -festivaali tuo esiintymään Lahti Hallin piha-alueelle Suomen tunnetuimpia artisteja **Kaija Koosta Petri Nygårdiin**. Festivaali järjestetään kesän aikana myös mm. Tampereella ja Oulussa.

Esiintymässä mm. **BESS**, **Erika Vikman**, **Klamydia** ja **Neon 2**.

Rooster Fest 4.–5.7.

Toista kertaa järjestettävä Rooster Fest Summer järjestetään heinäkuun alussa Vanhalla Raviradalla Lahdessa. Luvassa on hard corea,

punkkia ja rooster fest-filistä.

Esiintymässä mm. **Foreseen**, **Times of Desperation**, **Hyljätty** ja **Influenza**.

Sibeliustalon kesä 9.–30.7.

Viime vuonna hyvän vastaanoton saanut Sibeliustalon kesä-tapahtumasarja toteutuu myös tänä kesänä. Heinäkuussa Sibeliustalon Metsähallissa päästään nauttimaan huippukeikoista keskiviikkoiltoisin. Livemusiikin lisäksi Sibeliustalossa on keikkailtoina tarjolla kesän makuja, niin lasissa kuin lautasellakin.

Esiintymässä:

Ke 9.7.2025 **Kake Randelin**
Ke 16.7.2025 **Juha Tapio**
Ke 23.7.2025 **Eini**
Ke 30.7. **J. Karjalainen**

Sysmän Suvisoitto 28.6.–5.7.

Sysmän Suvisoitto on monimuotoinen musiikkifestivaali keskellä kesää. Festivaalilla kuullaan monenlaista musiikkia eri puolilla Sysmää, mm. **Suvi-Pinxissä**, **Sysmän kirkossa** ja **Teatteritalolla**.

Esiintymässä mm. **Sävelketjukirje**, **Helmi Antila Quartet**, **Calla** ja **Okra Playgroup**.

Heinolassa jyrää 17.8.

Legendaarinen ilmaiskonsertti Heinolassa jyrää järjestetään tänäkin vuonna yhdessä Unelmien Heinola- ja Street Food Festivalin kanssa. Kesäteatterin lavalle nousevat tällä kertaa Pikkulin laululeikkishow, **Siina Suutarinen** ja **Tuure Kilpeläinen**. Tapahtuma on ikärajaton.

MAANTEIDEN SUURIMMAT JA TEHOKKAIMMAT LATAUSKENTÄT ABC HEINOLASSA JA ABC RENKOMÄESSÄ



TERVETULOA ABC HEINOLAN JA RENKOMÄEN BUFFETMAAILMAAN!



Perinteisen Noutopöydän lisäksi löydät Buffetmaailmasta KEBABC! Buffetin, Aasia Buffetin sekä kestopuoliksi nousseen herkullisen Pizzapöydän.

Aasia Buffet:

Aasia Buffetissa herkuttelet aasialaisen keittiön antimilla.

Kebabc Buffet:

Valitse kotimaisen kebabin kaveriksi ranskalaisia perunoita, basmatiriisiä, falafelpyöryköitä sekä mietoa tai tulisempaa kastiketta.

Pizzapöytä:

Pizzapöytä on täynnä meheviä pizzoja lukuisilla täytteillä. Tarjolla on uunituoretta ja maukasta pizzaa vaihtuvien mauhin.

ABC Noutopöytä:

Noutopöydästä löydät kevyempää ja täyttävämpää syömistä jokaiseen makuun. Voit koota mieleisesi annoksen useista lämminruokavaihtoehdoista.

Salaattipöytä:

Maanteiden runsain salaattipöytä! Se on koettava itse.



Kesä



HEINOLAN SEURAKUNTA

2025



Jumalanpalvelukset

joka sunnuntai klo 10 Heinolan kirkossa sekä su 6.7., 20.7., 3.8. ja 24.8. kirkonkylän seurakuntatalossa.

Viikkomessu ke 18.6., 23.7. ja 27.8. klo 12 Heinolan kirkossa.

Juhannuspäivän messu

la 21.6. klo 10 kirkonkylän seurakuntatalossa. Sanna Alanen, Brayan Jääskeläinen.

Ulkoilmamessu

su 17.8. klo 13 Sulkavankosken rantasaunalla. Luomakunnan sunnuntai. Heini Kontiainen, Matilda Hangasmaa, Brayan Jääskeläinen. Kirkkokahvit.

Sauna lämpimänä

Sulkavankosken rantasaunalla 24.9. saakka. Vapaaeht. saunamaksu 1 €.

naiset tiistaisin klo 15–18.

miehet keskiviikkoisin klo 15–18.

Heinolan kirkko on tiekirkko

ajalla 24.6.–9.8. avoinna ti–la klo 11–16. Paikalla on opas.

Kesäkahvila Vanhassa pappilassa keskiviikkoisin 6.8. saakka klo 12–15.

Puistopäivät

Kirkkopuistossa klo 12–15. Seikkaillaan Raamatun kertomusten maailmassa. Puistossa on majoja, joissa voi pelailla, lukea satuja ym. Uutta tekemistä ja pelaamista joka kerta. Lapset oman aikuisen kanssa. Välipalaa voi nauttia Vanhan pappilan kesäkahvilassa (vapaaehtoinen maksu.) Säävaraus.

ke 18.6. Daniel leijonan luolassa

ke 16.7. Hyvä Paimen

ke 23.7. Sakkeus

ke 30.7. Yllätyspuuhaa

Hautausmaakävelyt

Hinta 10 €, käteinen tai MobilePay.

Heinolan hautausmaa, A.F. Aironkadun portti.

ke 25.6. klo 17.30–19. Monena mies eläis-sänsä. Opas Tuija Kauppi.

to 3.7. klo 17.30–19. Arjen ahertajat. Opas Marja-Leena Ahtiainen.

to 17.7. 17.30–19. Tunnelmallinen hautausmaakävely - tarinoita, runoja, lauluja. Opas Marja-Leena Ahtiainen.

to 31.7. klo 17.30–19. Sankaritarinoita.

Opas Marja-Leena Ahtiainen.

ke 13.8. klo 17.30–19. Monena mies eläis-sänsä. Opas Tuija Kauppi.

to 28.8. klo 17.30–19. Arjen ahertajat. Opas Marja-Leena Ahtiainen.

Uusi hautausmaa, Kappelitie.

ke 6.8. klo 17.30–19. Myrskynmerkkejä ja harakanvarpaita. Opas Tuija Kauppi.

Vanha hautausmaa, Kirkkotie 1.

ke 20.8. klo 17.30–19. Häitä ja hautajaisia, rikoksia ja rangaistuksia. Opas Tuija Kauppi.

Soppatorstai

To 19.6. ja 26.6. klo 12–13 kirkkopuistossa. Puistoruokailu, tarjolla maksuton keittolounas. Ota mukaan omat ruokailuastiat ja ruokailuvälineet. Säävarauksella.

Juhannusjuhla Sulkavankoskella

pe 20.6. klo 18 . Kokko n. klo 19.30. Yhteiskuljetus klo 17.30 Lampikadun ja Siltakadun kulmassa olevalta hiekkakentältä, klo 17.45 pitäjänkirkon p-paikalta. Paluulähtö

klo 20. Vapaaeht. kuljetus- ja kahvimaksu.

Rovastikunnallinen miesten saunailta

ma 21.7. klo 17 Sulkavankosken rantasaunalla. Sauna, iltapala ja seurat.

K20 saunailat nuorille aikuisille

ti 22.7. ja 12.8. klo 18–21 Sulkavankosken rantasaunalla. Rentoa pelailua, saunomista ja yhdessäoloa yli 20-vuotiaille. Salla Leppänen.

Pihaseurat

to 26.6. klo 18 Seppälällä. Sanna Alanen, Brayan Jääskeläinen. Taavilankatu 12.

to 10.7. klo 18 Marttusilla. Matilda Hangasmaa, Eveliina Oljakka, Brayan Jääskeläinen. Roni 26.

to 24.7. klo 18 Ropposella. Risto Auvinen, Paolo Reponen, Ursula Auvinen. Vahlmaninkatu 33.

to 28.8. klo 18 kesäiset tupaseurat Hämäläisellä. Pia Särkelä. Marjonientie 499.

Kouluun lähtevien siunaaminen

su 3.8. klo 16 Heinolan kirkossa. Lyhyt kirkkohetki ensimmäisen luokan aloittaville.

Heinolan kirkko ja kirkkopuisto
Siltakatu 18

Vanha pappila Siltakatu 20

Kirkonkylän seurakuntatalo Kirkkotie 2

Sulkavankosken rantasauna
Sulkavankoski 20

Saattohoitokoulutus Heinolassa keräsi reilut 50 osallistujaa

HU

Jyräkölässä järjestettiin alueellinen saattohoidon vapaaehtoistyön koulutus kesäkuun alkupuolella. Koulutus toteutettiin Jyräkölen Settlementin, Heinolan seurakunnan ja Saimaan Syöpäyhdistyksen yhteistyöllä.

Koulutuksessa puhuttiin saattohoidon vapaaehtoistyön merkityksellisyydestä ikäihmisten hoivayksiköissä ja osana palliatiivista hoitoa sairaalaosastoilla. Aihetta käsittelevät sairaanhoitajaopiskelijat **Tytti Kalliokulju** ja **Milla Sintonen** Lahden Diakonialaitoksen Kuuntele sydämelläsi -hankkeesta.

Saimaan Syöpäyhdistyksen sairaanhoitaja **Liisa Kautto** kertoi yhdistystoiminnan tarjoamista palveluista syöpää sairastavalle ja läheisille. Mikkelin keskussairaalassa saattohoidon vapaaehtoistyötä tekevä **Maija Hokkanen** kertoi omakohtaisia kokemuksiaan kuolevan rinnalla kulkemisesta.

PÄIVÄN AIKANA kuultiin monia puheenvuoroja, joissa korostui läsnäolon merkityksellisyys kuolevalle. Sairaanhoitaja ja kouluttaja **Mari-ka Kojo** toi esille omakohtaisten kokemusten kautta kuolevan toivelistaa, jota hän itse on käynyt läpi sairastaessaan parantumatonta keuhkosyöpää.

– Toiveet hyvästä saattohoidosta ovat konkreettisia ja hyvin yksilöllisiä – ei mitään ylevää. Esimerkiksi se, että saattohoidon aikana minua saa pitää kädestä vain puolisoni. Lisäksi haluan, että hampaani pestään ja hiukseni harjataan. Myös huulipunaa saa laittaa ja kynnet voisi lakata.

KOULUTUKSESSA ESITELTIIN myös voimavaroja saattohoitoa hoivatyössä. Siitä oli puhumassa Jyräkölen Settlementin lähihoitaja ja kinestetikan tutor-ohjaaja **Maija Alakallaanvaara**.

Heinolan seurakunnasta pappi **Risto Auvinen** päätti puheenvuoronsa ajatuksella: ”Kuolevan ihmisen äärellä ihmisen oma viisaus vähenee ja varmat vastaukset menettävät usein merkityksensä.”

Koulutuspäivä keräsi reilut 50 osallistujaa Mikkelistä, Asikkalasta, Lahdesta ja Heinolasta.

Jyräkölen Settlementti kustantaa Heinolan Uutisia.

Sairaanhoitaja ja kouluttaja Mari-ka Kojo kertomassa omakohtaisista kokemuksistaan.



Tella Naakka

Elämyskylpylä upealla paikalla luonnonhelmassa

Vuosia kestänyt prosessi kylpylän saamiseksi Vierumäellä sijaitsevan hotellin kylkeen tuli päätökseensä viime vuoden lopussa.

JUSSI VARJO HU

Holiday Club -ketjun kahdeksas kylpyläresort on sijainniltaan yksi kenties parhaiten sijaitsevista kylpylöistä ketjun valikoimassa. *Heinolan Uutiset* kävi testaamassa hotellin ja kylpylän.

Kuten odottaa saattaa, uutuut-taan hohtava kylpylä ei petä tyylikkyydellään ja toimivuudellaan. Kylpylä ei kokonsa puolesta ole lähelläkään Suomen suurimpia kylpylöitä, mutta ei se aivan lilliput-tikaan ole.

ERITYISESTI SAUNAMAAILMA tarjoaa monipuolisen kattauksen: yhteisöllinen sauna, suolasuuna, kivi-sauna, höyrysauna ja piha-alueella erillisessä rakennuksessa sijaitseva savusauna. Kylpylästä löytyy useita altaita, joista yksi unohtumattomimmista erityisesti talvella on lämmitetty ulkoallas. Erityisesti talvipakkasilla lämpöisessä vedessä lilluttelu höyryn noustessa altaasta on upea kokemus.

Resort manager **Ria Pantsarin** mukaan kylpylän kävijämäärät ovat

viikonloppuisin olleet 1 000–1500 henkilön luokkaa, joten ajoittain ruuhkaa saattaa esiintyä. Pantsar kertoo, että ruuhkahuippuina hotellissa on enemmän henkilökuntaa myymässä lippuja sekä uima-valvonnassa. Ruuhkat ovat kuitenkin arkipäivää monissa suosituissa kylpylöissä, joten oman vierailun ajankohdalla voi yrittää vaikuttaa omaan kylpyläkokemukseen.

Kylpylää lukuun ottamatta rakennus huoneineen ja ravintoloinneen on hyvin pitkälti alkuperäisessä kuosissaan. Vuonna 2010 valmistunut hotelli on ehtinyt olla osa Scandic-hotelliketjua ja koronapandemian alkumainingeissa konkurssiin ajautunutta Vierumäki Country Clubia.

Perusviihtyisiin huoneisiin on tehty pientä freesausta, mutta huoneet eivät aivan yllä kylpylän tasolle. Tämä näkyy pienissä asioissa, kuten vanhahkossa televisiossa sekä perusrunkopatjasängyissä. Myös seinissä on jälkiä kenties edellisten hotellioperaattoreiden konseptien mukaisten mainostaulujen jäljiltä. Huoneiden ja oheispalveluiden yhteensovittamisessa samalle tasolle on varmasti sama haaste kaikissa kohteissa, joihin tehdään laajennuksia tai suurempia remontteja osissa.

HOTELLIIN ON jollakin aikavälillä tulossa ravintolauudistusta, mi-

kä nostaa hotellin profilia täyden palvelun lomakeskuksena vielä entisestään.

Saavuimme hotelliin julkisilla liikennevälineillä, joten emme päässeet testaamaan hotellin pysäköintiä. Pysäköinti on herättänyt keskustelua kylpylän avautumisesta lähtien, sillä kiinteistölle ei ole rakennettu riittävästi pysäköinti-

Uutuuttaan hohtava kylpylä tarjoaa rentouttavia hetkiä.

paikkoja. Keskellä viikkoa hotellissa ja kylpylässä ei kuitenkaan ollut täyttä, ja nopealla vilkaisulla parkkipaikallakin vaikutti olevan tilaa. Tungokseen asti autoja on lähinnä viikonloppuisin ja loma-aikoina, kun täyden hotellin lisäksi päiväkävijät täyttävät aluetta. Pysäköintin ohjeistusta alueella on lisätty sekä Urheiluopistontien että hotellin takapuolella.

KAIKEN KAIKKIAAN Holiday Clubin uusi resort Vierumäellä toimii hyvänä vetonaulana kauempaa tuleville matkajille. Ja miksei myös yhden yön staycationiin ja irtiottoon paikallisillekin. ■



Uudet altaat houkuttelevat polskimaan sisällä ja ulkona.



Kuvat: Jussi Varjo HU

Noutajakauppa kasvaa Heinolasta käsin

Koronapandemia sai monet opiskelijat miettimään uusia tapoja suorittaa opintojaan. Heinolasta kotoisin oleva yrittäjä tarttui tilaisuuteen erityisellä tavalla.

JUSSI VARJO HU

Markkinointia LAB-ammattikorkeakoulussa opiskellut **Jenna Laakso** päätti perustaa oman yrityksen suorittaakseen harjoittelunsa, kun työharjoittelu-paikkoja ei ollut tarjolla pandemian aikana.

– Olin tehnyt koiratarvikkeita itselleni ja kavereille. Tuotteille vaikutti olevan kysyntää, joten ajattelin kokeilla pienimuotoisesti verkkokauppaa, hän kertoo.

Pian pienestä kokeilusta kasvoi täysipäiväinen yritystoiminta, jonka juuret ovat nyt tukevasti Heinolassa.

Yrityksen oma tuotemerkki *Lost Birds* valmistuttaa tuotteitaan kotimaisilla alihankkijoilla Lappeenrannassa. Valikoimaan kuuluu muun muassa noutajahihnoja, villamantteita, treenivillapaitoja ja neopreeniliivejä. Näiden lisäksi



Marko Lätönen

Noutajakauppa toimii saksalaisen Actionfactoryn maahantuojana, jonka *Dryup*-kylpytakit ja *Warmup*-lämpöloimet ovat erityisen suosittuja.

– Meillä on paljon tuotteita, joita ei saa mistään muualta. Työkoirille suunnitellut liivit ja manttelit ovat hyvin kysyttyjä, yrittäjä Laakso kertoo.

Tuotevalikoima on monipuolinen: myynnissä on myös metsästyskoirien koulutukseen tarkoitettuja dameja, brittiläisiä riistatuotteita ja Pinewoodin *Dog Sports* -tarvikkeita.

Takaisin kotiseudulle

Jenna Laakso palasi Heinolaan 15 vuoden Etelä-Karjalan-reissun jälkeen. Yrityksen päätoimipiste ja varasto sijaitsevat nyt Vuohkalliossa, aivan E75-moottoritien läheisyydessä. Sijainti houkuttelee myös ohikulkijoita piipahtamaan myymälässä.

– Verkkokauppa on meille tärkein elinkeino, mutta myymälä tuo mukavaa lisäpalvelua asiakkaille.

Yrityksen toimipiste Vuohkalliossa houkuttelee myös ohikulkijoita piipahtamaan.

Heinolan ohi kulkevat koiraharrastajat osaavat jo etsiä meidät kartalta, Laakso iloitsee.

Myymälä on avoinna torstaista lauantaihin vilkkaimpien liikenneaikojen mukaisesti. Tarvittaessa aukioloaikoja voidaan Laakson mukaan pidentää, mikäli asiakasvirta kasvaa.

Perheyritys henkeen ja vereen

Noutajakauppa on aidosti perheyritys. Yrittäjän lisäksi mukana ovat sisko **Taru** ja toisinaan myös äiti, joka rapsuttelee mielellään nelijalkaisia asiakkaita myymälässä. Alihankkijat ovat niin ikään perheyriksä, ja tällä hetkellä Noutajakauppa työllistää yhteensä viisi henkilöä.

Tuotanto on tällä hetkellä Lappeenrannan alihankkijoilla täydessä kapasiteetissa, mutta tulevaisuudessa osa tuotteista saatetaan valmistaa myös Heinolassa.

Yritys tähtää nyt vahvemmin kansainvälisille markkinoille. Verkkokaupasta löytyy kieliversiot jo ruotsiksi ja englanniksi, ja tilauksia on tullut muun muassa Ruotsista ja Virossa.

– On ilo nähdä, että suomalaiselle laadulle ja erikoistuotteille on kysyntää myös ulkomailla, Laakso toteaa. ■

Kesän makuja puutarhasta

Kesä tuo mukanaan virkistävän valon. Ruokailu kevenee luonnostaan, ulkoilusta tulee houkuttelevaa ja pihatyöt tarjoavat mukavaa hyötyliikuntaa arkeen. Samalla luonnon ja puutarhan tuore sato rikastuttaa ruokapöytää.

Kauppojen ensimmäiset uuden sadon vihannekset, kuten naatteineen myytävät porkkanat, sipulit varsineen ja kirpeä raparperi, tuovat raikkautta ja monipuolisuutta ruoanlaittoon. Kasvisten lisääminen ruokavalioon on nyt sekä helppoa että houkuttelevaa.

Kotipuutarhassa voi kasvattaa raparperia ja yrttejä, kokeilla uusia lajikkeita tai innostua perinteistä viljelytavoista. Pienikin tila, parveke tai terassi, tarjoaa mahdollisuuden viljelyyn, ja kasvimaalla voi jo odottaa runsaampaakin satoa.

Herkut ja perinteet muokkaavat vahvasti suomalaista ruokakulttuuria.

– Kasvun seuraaminen lisää ymmärrystä ruoan alkuperästä, luonnon kiertokulusta ja kestävästä elämäntavasta. Se tarjoaa myös merkityksellistä yhteistä tekemistä perheille ja ystäville, kertoo Maa- ja kotitalousnaiset MKN Etelä-Pohjanmaan ruoka-asiantuntija Asta Asunmaa.

Perinteet elävät ruokapöydässä

Sesongin herkut ja perinteet muokkaavat vahvasti suomalaista ruokakulttuuria.

– Toiminnallamme haluamme tukea kotimaista ruokakulttuuria käyttämällä suomalaisia raaka-aineita ja vaalimalla perinteitä, Maa- ja kotitalousnaiset MKN Keskuk-

sen kehityspäällikkö Marita Suontausta kertoo tiedotteessa.

Isoäitiemme reseptit ja kotitalouden oppikirjat toimivat edelleen inspiraation lähteinä, mutta muokkaamalla reseptejä saadaan vaihtelua ruokapöytään ja uusia makuelämyksiä. Klassikkoleivonnainen kääretorttu on mainio esimerkki: se on yksinkertainen valmistaa, mutta täytteitä vaihtamalla siitä saa aina uudenlaisen juhlapöydän herkun. Kokeile kääretortussa kesän kunniaksi raparperia ja me-siangervolla maustettua kastiketta.

– Maa- ja Kotitalousnaisten järjestämällä ruokakursseilla opetellaan kekseliäitä tapoja lähiruoan ja kasvisten hyödyntämiseksi, MKN Etelä-Pohjanmaan ruoka-asiantuntija Asta Asunmaa vinkkaa. ■

Kesäiset reseptit

VIHREÄ VILLISALAATTI

- G M V
- 4 annosta
- valmistusaika 15 minuuttia

1 pss jääsalaattia
1 l erilaisia villivihanneksia
200 g kirsikkatomaatteja
2 kesäsipulia varsineen
muutama ruohosipulinvarsi

Kastike:
1 dl rypsiöljyä
2 rkl kuusenkerkkiä
n. 0,5 dl siankärsämön lehtiä
n. 0,5 dl suolaheinänkukintoja
n. 0,5 dl horsmanlehtiä
2 rkl viinietikkaa
ripaus suolaa ja pippuria



Kuvat: Kati Laatzka

1. Valmista ensin kastike. Mittaa kastikeaineet pieneen kulhoon ja surauta sauvasekoittimella kauniin vihreäksi kastikkeeksi. Tarkista maku ja lisää etikkaa, suolaa tai pippuria tarvittaessa.
2. Huuhtelee ja kuivaa salaatti ja villivihannekset. Käytä kauden villivihanneksia kuten voikukanlehtiä, horsmanlehtiä, nuoria pihlajanlehtiä, apilaa ja pieniä koivunlehtiä. Levitä ainekset laakeaan kulhoon.
3. Huuhtelee ja halkaise tomaatit. Levitä kulhoon.
4. Silppua sipulin varret ja ruohosipuli. Leikkaa sipuli ohuiksi renkaiksi ja ripottele sipulit salaatin päälle.
5. Pirskota osa kastikkeesta salaatile ja tarjoa loppukastike erikseen.

Kastike sopii myös grillaukseen.

Vinkki: Jos et halua voimakkaan yrttistä kastiketta, silppua villiyrtit vain karkeasti öljyyn. Anna maustua tunnin tai yön yli ja siivilöi yrtit pois kastikkeesta. Sekoita lopuksi öljyn sekaan etikka, suola ja pippuri.

VANILJAISET TUOREMUSTIKKAPULLAT

- 32 kpl
- valmistusaika 30 min + kohotus n. 30 min

Taikina:
200 g voita tai margariinia
0,5 l vettä
2 dl sokeria
1 kananmuna
1 pala tuorehiivaa
0,5 tl suolaa
2 tl kardemummaa
n. 1,5 l vehnäjauhoa

Täyte:
n. 4 dl vaniljakreemiä
1 l tuoreita mustikoita
Hyytelösokeria
Voiteluun 2 kananmunaa

1. Sulata rasva ja anna jäähtyä.
2. Mittaa vesi kulhoon ja murena sekaan hiiva. Sekoita, kunnes hiiva

on liennut. Lisää joukkoon sokeri, kananmuna, suola ja kardemumma, sekoita. Lisää sekaan puolet jauhoista ja sekoita voimakkaasti tasaiseksi. Lisää jauhoja vähittäin, kunnes taikina on napakkaa ja irtoa hieman kulhon reunoista. Lisää rasva ja vaivaa taikina tasaiseksi. Lisää tarvittaessa jauhoja.

3. Kumoa taikina kevyesti jauhote-tulle leivinpöydälle ja jaa taikina 32 osaan ja pyörittele pulliksi. Nosta pullat leivinpaperin päälle pelleille. Yhdelle pellille menee 8–9 pullaa. Kohota vedottomassa paikassa liinan alla kaksikertaisiksi.

4. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.

5. Paina jauhote-tulla lasilla kuoppa kohonneen pullan keskelle ja voitele pullan reunat kananmunalla. Jaa vaniljakreemi pullien keskelle. Paista pullia uunissa n. 13 minuuttia tai kunnes ovat kauniin ruskeat.

6. Jaa tuoreet mustikat pullien päälle. Valmista kiille hyytelösokeripakkausten ohjeen mukaan ja pensselöi se pullasudilla mustikoiden pinnalle.

Reseptit: Maa- ja kotitalousnaiset



Lisää kesäisiä reseptejä Heinolan Uutisten verkkosivuilla: heinolanuutiset.fi/kesan-makuja-puutarhasta



Kettulan kylässä tapahtuu! • Tuulia Marjanen

Elokuvailta

Sanelma huomasi kaupan ilmoitustaululla mainoksen uudesta elokuvasta. ”Kuppi kahvia ja leivos, rakas!” Pelko suuren rakkauden menetyksestä ja uudesta toivosta luki juoni kerronnassa.

Sanelma innostui ja osti saman tien kaksi lippua leffa-an, itselleen ja tietysti Elmerille. Liput ostettuaan hän soitti naapurilleen ja kertoi ihanasta yllätyksestään. Elmeri oli ensin ihan hiljaa ja sai sitten yllättäen yskänpuuskan, mutta aikansa kakisteltuaan lupautui seuraksi.

Illan tultua Sanelma päristeli posket hehkuen autollaan kohti Kettulan kylän teatteria, kunnes huomasi tutun hahmon kävelevän tiellä.

– Varmaan kaupalle menossa, Sanelma tuumasi ja jarrutti niin, että renkaat vinkuivat.

– Hyppäähän kyytiin, jätän sinut kaupalla pois kyydistä, jatkan sitten elokuviin.

– Mitä? Elokuviiin? Maija puuskahti. Sinnehän minäkin olen menossa.

– Mitä?! Voi jestas sentään, jo on päiviin eletty. Nämä ovat minun treffit! pääsi Sanelmalta samalla, kun hän kaasutti autoaan.

Rannan Maija hädin tuskin ehti istua auton kyytiin, niin tuohtunut Sanelma oli menetetyistä illasta.

– Kuinka sinä osaatkin Maija olla aina samassa paikassa, kun ei pitäisi? Ihmetteli Sanelma ääneen.

Perillä alkoi taistelu istuinpaikoista, kun he saapuivat näytökseen. Se vasta oli äänekäs farssi.

– Istumapaikkamerot ovat varmasti väärässä järjestyksessä, sanoi Sanelma puhisten, ja oli samalla talloa useamman varpaat katso-mossa.

Ongelman ratkaisu löytyi, kun Elmeri saatiin lopulta yhteisestä sopimuksesta istumaan heidän keskelle.

Onneksi elokuva oli värikäs ja mukaansatempaaseva niin unohtui kaikki murheet.

– Voi, olipa surullinen loppu, nyyhkytti Rannan Maija nenäli-naansa, kun he tulivat ulos teatterista.

– Höpsistä, tunnetta pitää olla ja tuisketta! Huudahti Sanelma ja kii-ruhti autolleen.

Kotimatka meni rattoisasti ja jokaisella oli iloinen mieli haikeas-ta elokuvasta huolimatta. Sanelma oli tyytyväinen, kun oli saanut Elmeriltä käsivarteen hipaisun.

– Olikohan se miehen kaino tapa kiittää hyvästä seurasta? tuumi Sanelma tyytyväisenä, kun huristeli autollaan kotiin päin.



Heinolan Kehitysvammaisten Tuki ry juhlii 45-vuotispäiviään

Heinolan kehitysvammaisten tukiyhdistyksen perustaja-jäsen Elli Kauhajärvi kysyy jälleen kerran, ovatko vanhus-ten ja kehitysvammaisten asiat kunnossa Heinolassa.

HU

Hänen oma lapsensa ei saanut hoitopaikkaa Heinolasta vaan vietiin Lahteen Mukkulaan, kriisipaikalle, jossa hänellä ei ollut omaa huonetta. Lapsi joutui nukkumaan yleisissä tiloissa. Siellä hän sai väärän lääkityksen, jonka seurauksena kaulalihakset jäykistyivät, eikä hän voi enää nostaa päätään pystyyn.

Heinäkuun alussa lapsi siirrettiin Lahdessa Validia-hoitokotiin, jonka Päijät-Hämeen hyvinvointialue oli vuokrannut vammaisille. Siellä hän sai oman huoneen. Aluksi hoito tuotti kuitenkin vanhemmille paljon murhetta ja huolta, ennen kuin toiminta saatiin käyntiin.

Elli Kauhajärvi muistelee, miten 60 vuoden aikana vammaisten kohtelu on muuttunut.

Kauhajärvi muutti aikoinaan Hämeenlinnasta Heinolaan pieni kehitysvammainen lapsi mukanaan. Vammaisen lapsen syntymä oli shokki ja häpeä perheelle, kun ei suvussa tai naapurustossa ollut kokemusta vammaisesta lapsesta.

– Siihen aikaan ei vammaiselle lapselle ollut hoitopaikkaa. Oli jätettävä oma työ ja hoidettava lasta kotona. Nastolassa oli vajaamielisilaitos, jonne lapsia, joita ei voi-

tu hoitaa kotona, siirrettiin, hän muistelee.

– Lääkärin lausunnon mukaan lapsen sai päiväkotiin sillä ehdolla, että äiti on mukana. Hoidin häntä kotona, kunnes perheeseen syntyi toinen lapsi.

Lapsen tultua kouluikään, Kauhajärvi kävi kysymässä koulutoimenjohtajalta, miten vammaisen lapsen koulunkäynti järjestetään.

– Koulunjohtajana toiminut **Kuusela** oli opettaja, ja hän hyväksyi lapsen kouluun. Tästä olen hänelle kiitollinen. Koulu oli Puistokadulla, jonne vein ja hain lapsen pyörän takana joka päivä. Kahden vuoden päästä hän meni itse pyörällä. Koulua kutsuttiin silloin apukouluksi, nykyisin erityisluokaksi.

Tuolloin eivät kaikki kehitysvammaiset lapset saaneet perusopetusta eivätkä oppineet lukemaan.

– Tutustuin muihin kehitysvammaisten lasten vanhempiin, ja kaupungin rakennusmestari **Pentti Möllerin** ja palopäällikkö **Hannu Kosken** kanssa päätimme tutustua Lahden kehitysvammaisten tukiyhdistykseen.

Niinpä VPK-penkillä kirjoitettiin Heinolan kehitysvammaisten tukiyhdistyksen perustamispöytäkirja vuonna 1981, joka rekisteröitiin 1982. Toimintaperiaatteina olivat edunvalvonta ja virkistystoiminta. Toiminta laajeni nopeasti, ja pian yhdistyksessä oli jo 90 jäsentä.

Elli Kauhajärvi muistelee, että hän toimi Päijät-Hämeen erityis- huoltopiirin toiminnassa noin yhdeksän vuotta.

– Perustimme Lammille kehitys-



Elli Kauhajärvi tyttärensä Hennan kanssa.

vammaisille sairaanhoitolaitoksen, jonne sai viedä lapset hoitoon. Siellä toimi neljätoista eri tukiyhdistystä. Tämä toiminta kesti vuoteen 2005, jolloin kunnat ottivat vastuun omista kuntalaisistaan.

Heinolan kehitysvammaisten tukiyhdistys on järjestänyt erilaista toimintaa jäsenilleen.

Varat matkoihin ja muuhun virkistystoimintaan on saatu avustusten muodossa mm. kaupungilta, pankeilta ja eri yhteisöiltä.

Heinolan tukiyhdistyksen toimesta saatiin 1980-luvulla perustettua viiden kunnan alueelle omat hoitokodit.

– Sain olla mukana perustamassa

”Meidän tehtävämme on huolehtia heistä, jotka eivät itse voi huolehtia itsestään.”

– Autoilija Kuisman kanssa teimme monia matkoja, esim. Suomen ja Turun linnaan sekä Naantaliin. Syksyisin ja keväisin teimme risteilymatkoja Tallinnaan. Kauempanakin kävimme, mm. Kreikassa, Lantzaretella ja Rodoksella.

Sahanniemen hoitokotia Heinolassa, Kauhajärvi muistelee.

Hoitokoteihin järjestettiin yksi vapaapaikka sairastuneelle lapselle.

Kauhajärvi oli myös perustamassa Jyränkölän Setlementin 1999 rakennuttamaan Konsulinnaan ryh-

mäkotia viidelle vammaiselle.

– Rakennuksen kivijalkaan laitoin *Itä-Hämeen* ja 50 pennin rahoja.

Heinolassa perustettiin 1990-luvulla kaupungin omistama työkeskus, jossa oli terapiaosasto ja työosasto erikseen.

– Siellä yritykset työllistivät vammaisia. Tehtiin käsitöitä myyntiin ja pakattiin tuotteita, mm. kynttilöitä ja ruuveja. Pesula-toimintaakin oli. Vammaiset saivat pientä korvausta työstään ja lisäksi virkistystoimintaa, esim. uimahallissa käyntejä.

Työkeskus toimii edelleen, mutta Kauhajärven mukaan toiminta ei ole enää niin monipuolista.

Kehitysvammaisten lasten elämä on muuttunut 60 vuoden aikana.

– Vammaiset eivät saaneet mitään taloudellista tukea, ei ollut eläkkeitä eikä hoitotukea, vanhemmat elättivät vammaiset lapsensa. Tänä päivänä apuvälineet ovat kehittyneet ja inva-taksit ja kännykät tulleet suureksi avuksi. Myös televisiot ja soittimet ovat antaneet vammaisille ajanvietettä.

Elli Kauhajärvi pitää tärkeänä, että kehitysvammaisten ja vanhus-ten asioista keskustellaan, sillä vain siten voimme varmistaa, että palvelut ja hoitomuodot kehittyvät tasapuolisesti ja tarpeen mukaan.

– Ei pidä unohtaa, että meidän tehtävämme on huolehtia heistä, jotka eivät itse voi huolehtia itsestään. On korkea aika, että Heinola ja muut kunnat ottavat tämän vakavasti ja panostavat tulevaisuudessa enemmän kehitysvammaisten ja vanhus-ten hyvinvointiin, Kauhajärvi päättää. ■

KOLUMNI

Kesä on nyt – nyt mennään!

Suomessa kesä on ihmisen paras- ta aikaa, voisi joku nokkela sanoa. Liikuntaa ja treeniä on helppoa, kivaa ja käytännöllistä tehdä, ja elää aktiivista elämää.

Kaikenlainen aktiivisuus on nyt hui- pussaan, pihatyöt ja muut aktiiviset asiat kesäisessä ulkoilmassa. Vai onko niin?

Valitettavasti osalla ei aktiivisuutta ole tarpeeksi. On surullista, että kaikkia ei oma fyysinen hyvinvointi kiinnosta. Ilman suurempaa moralisointia, tämä olisi meidän yhteinen etu.

Fyysinen hyvinvointi olisi tärkeää yksilölle, mutta myös yhteiskunnalle. Kaikki tiedämme, millaiset kustannukset ja kerrannaisvaikutukset liikkumattomuudesta yhteiskunnalle on, ja erityisesti yksilön omalle hyvinvoinnille. Sairastelut, sairaudet, vammat ja vaivat eivät ole mukavia kämpppäkavereita. Kremppoja ja vaivoja voi ehkäistä ja välttää suurelta osin, mikäli liikkuu, treenaa ja on kokonaisvaltaisesti aktiivinen.

Nämä ikävät seuralaiset valitettavasti huomataan silloin, kun on jo myöhäistä. Olisikin tärkeää pyrkiä ennalta ehkäisemään ongelmia. Vaikkei vielä kolota eikä sairauksia ole, pyritään aktiivisella elämällä välttämään niiden kohtaamista ajan saatossa.

Tehdäänpieni laskelma, katsotaan

paljonko voisi liikuntaa, liikettä, aktiivisuutta ja myös treeniä viikkoon mahtua.

Maanantai: tunnin viikkosiivous ja pyykkien pesu. 30 minuutin koiran ulkoilutuskävely ja puolen tunnin venytelyjumppa ja tasapaino-/kehonhallintaharjoitteita kotinurmella tai parvekkeella.

Tiistaina: kesämattojen pesu paikallisella matonpesulaturilla, parin tunnin reissu.

Keskiviikko: parin tunnin pyöräretki, tunti kahvilalle ja toinen tunti takaisin. Illalla 15 minuuttia olohuoneen matolla lihaskuntoliikkeitä ja 15 minuuttia liikkuvuusharjoitteita.

Torstaina: tunnin jumppa tai kuntosalitreeni. Nurmikon leikkaus työnnettävällä leikkurilla ja kukkapenkkinen multien levitys (pari tuntia).

Perjantaina: kävely tai pyöräily uimahallille (tai uimarannalle, mikäli keli niin sallii), 30 minuutin vesijuoksu tai uinti ja reippaillen takaisin kotiin ruokakau- pan kautta.

Lauantaina: aamuinen reippailu luonossa ja illalla kestävyystreeni kävellen, juosten, pyöräillen, soutaen tai rullaluistimilla. Päivällä aktiivista ulkoilua esim. pihatöiden tai remonttihommien merkeissä.

Sunnuntaina: samanmoinen aktiivi-

nen päivä kuin lauantaina.

Ja näihin lisäksi mahdolliset työmatkat fillarilla tai kävellen, ainakin osan matkaa. Yhteenlaskettuna, Ojalan matikan oppien mukaan, parikymmentä tuntia aktiivisuutta. Sillä varmasti kokonaisvaltainen hyvinvointi vähintäänkin pysyy yllä, jopa paranee, jos tarvetta on. Kertään ei voi pakottaa olemaan aktiivinen ja hoitamaan fyysistä hyvinvointiaan, mutta olisihan se kiva, jos kanssaihmiset voisivat hyvin, ja paremmin.

Ravintoasioissa pienenä haasteena voisoin heittää ”kalorihaasteen” kesäkuukausille. Jos päivittäiset kalorit nousevat korkeiksi grilliherkkujen ja kesäjuomien takia, yritä puolittaa ne. Voi olla, että kesäkissan kiloja jääkin vyötärölle kertymättä, ainakin vähemmän kuin aiempina kesinä.

Henkilökohtaisella tasolla kesäkuun alku menee enemmän perheen ja ystävien kanssa oleilun merkeissä, kun olen Suomessa pari viikkoa. Mukaan toki mahtuu remonttihommia, pihatöitä ja pientä treeniä. Sadeissa taas ”rankka-keikka” päälle eli palataan reilun yhden treenin päiväkeskiarvoon treenien ja liikuntasuoritusten osalta.

Lämpöä Riadissa ainakin piisaa. Päivälämpötilat pyörivät siellä 45–48 asteessa ja yölläkin noin 40 asteessa, hikeä ei siis



tarvitse houkutella. Jalkaa toisen eteen ja valmistautumista heinäkuun lopun yhden päivän kymmenotteluun, *10not-4babies*.

Kesäisin liikuntaterveisin!

Mika Järvinen

Ammattivalmentaja Nastolan Immilästä.

Mika Järvinen on tällä hetkellä Saudi Arabiassa MAHD Sports Academyn yleisurheilun päävalmentajana ja vt. yleisurheilun urheilujohtajana.

ONNEA ET VOI OSTAA DORRITIN KALOJA VOIT



**Savustamon myymälästä
maukkaat kalatuotteet.**



www.dorrit.fi

Laaksotie 44, Heinola Avoinna: PE 10-17 LA 9-13



**Vesivehmaan lentokentän kahvioon
voi tulla asiaankuuluvasti pienkoneella,
mutta myös autolla tai pyöräillen... Tervetuloa!**

ILMAILUMUSEO JA KAHVIO AVOINNA KESÄLLÄ LA-SU KLO 11-17



**Ravintola Vapari myydään tarjousten
perusteella. Lähtöhinta 5 000,-**

Näyttö sopimuksen mukaan: 044 335 3852

MAJULA OY • KESKUSKATU 22, HEINOLA

Löydät meidät Vuohkalliosta Vuohkalliontie 9 c

**Olemme avoinna koko kesän!
Arkisin 8-17 ja lauantaisin 10-14**



Tervetuloa!

Ilmaiset kuljetukset Heinolan alueella!

*Varaa helposti netistä
www.pirrenpesula.com*



Puh. 040 484 2843

Kärkölen luovan ilmaisun yhdistys esittää farssikomedian

TÄYTTYNEIDEN TOIVEIDEN UNELMA

Käsikirjoitus:
Kai-Eerik Käsälä

Ohjaus:
Mervi Valtanen

Ensi-ilta
17.6.2025
klo 18.00

Muut näytökset:
23.6. klo 18.00
24.6. klo 18.00
26.6. klo 19.00
28.6. klo 18.00
29.6. klo 14.00
ja 18.00
1.7. klo 18.00
3.7. klo 18.00
4.7. klo 18.00

Huovilan puisto, Museontie 17, 16610 Kärkölä



SAIMAAN
SYÖPÄYHDISTYS

Retki Huovilan puistoon syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen TO 14.8.2025

Bussikuljetus Sysmästä, Hartolasta ja Heinolasta!

Päivän aikana nautimme lounaan, jonka jälkeen voi tutustua puiston museoon ja puutarhaan omaan tahtiin. Bussikuljetus seuraavilta pysäkeiltä:
Sysmän linja-autoasema klo 10, Hartolan Wanhamatkias klo 10.30 ja
Heinolan kaukoliikennepysäkki Kaivokadulla klo 11.15.
Retken hinta 10 € (sis. bussikuljetuksen, lounaan ja puiston pääsylipun)
maksuttava 30.6. mennessä yhdistyksen tilille, maksuohjeet saa ilmoittautuessa.

Ilmoittautumiset 30.6. mennessä Pirjolle p. 050 3484 756

Lisätiedot: sirja.ojaniemi@sasy.fi tai p. 044 7766 330

Tervetuloa virkistävälle retkelle kauniiseen Huovilan puistoon!

PUUHASIVU



Etsi eroavuudet

Vieressä on kaksi lähes identtistä kuvaa hiekkarannalta.

Kuviin on kuitenkin kätkeyty seitsemän eroavuutta.

Löydätkö ne kaikki?

7

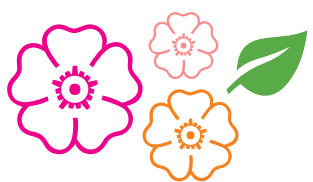
SUDOKUT

1

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

2

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



Oikeat ratkaisut löytyvät
jo seuraavalta aukeamalta!

KOOTUT KOHTAAMISET KESÄ 2025

Muutokset mahdollisia.

KUNTA	Ajankohta	Tapahtuma	Sijainti	Lisätietoja
HARTOLA	20.6.	Krouvin juhannus: juhannuskokko klo 18 ja Krouvin menoa	Kalhontie 459	Vapaa pääsy
	21.6.	Krouvin juhannus: Mira Kunnasluoto & Paratiisi, Sam Penna	Kalhontie 459	Klo 19.00.
	26.6.	Amadeus Lundberg • Kuin taivasiin -konsertti	Hartolan kirkko, Kirkkotie 2	Klo 18.00 • Lippu.fi
	29.6.	Opastettu kasvi- ja maisemaretki	Harjun perinnemaisematila, Vuorenkyläntie 2249	Su klo 14.00 • Aikuiset 5 €, lapset 2 € • Vain käteinen
	7.7.	Kaikille avoin skeittitapahtuma	Skeittiparkki, Kuninkaantie 14	Klo 16.00–19.00
	13.7.	Hautausmaakierros museonhoitaja Vesa Järvisen opastuksella	Hartolan hautausmaa, Keskustie 55	Klo 11.30
	25.7.	Hartola Jazz • My Finnish Soul -konsertti	Kuninkaanportti	Grilliatertia klo 17 ja konsertti klo 19 • Liput mieluiten ennakkoon Kuninkaanportin kassalta.
	15.8.	Taiteiden yö • SilmukkaKoukussa ry	Tapahtumia keskustan alueella	Klo 18.00–00.00
	20.8.	Hartolan harrastemessut	KunkkuAreenalla	Klo 12.00–18.00
	12.6.–29.7.	Heinolan kesäteatteri • Näytelmä, joka menee pieleen	Heinolan kesäteatteri, Kymenkartanonkatu 2	Lisätietoja: www.heinolankesateatteri.fi
HEINOLA	17.6. ja 31.7.	Sankaritarinat – tarinoita sotasankareista rintamilla ja kotona	Lähtö A.F. Aironkadun puoleiselta portilta	Klo 17.30–19.00 • Hautausmaakierroksen hinta 10 €/hlö • Käteinen/mobilepay • Opas Marja-Leena Ahtiainen
	20.6.	Hirvisalon juhannustori	Muikkusalmentie 970	klo 12.00–14.00 • Lisätiedot: 050 4646 639
	29.6.	Heinola koulukaupunkina -kävelykierros	Lähtö Heinolan lukiolta, Lampikatu 1	Klo 16.00–17.30 • Kierroksen hinta 10 €/hlö • Oppaana Marja-Leena Ahtiainen ja Kerttuli Tervonen
	3.7. ja 28.8.	Arjen ahertajat – tarinoita täällä asuneista	Lähtö A.F. Aironkadun puoleiselta portilta	Klo 17.30–19.00 • Hautausmaakierroksen hinta 10 €/hlö • Opas Marja-Leena Ahtiainen
	4.–5.7.	Street Food Siesta Heinola	Heinolan satama	Pe klo 11.00–20.00, la klo 11.00–19.00.
	5.7.	Sami Hedberg - 20v -juhlakiertue	Heinolan kesäteatteri, Kymenkartanonkatu 2	Klo 19.00 • Lippu.fi
	5.7.	Heinolan maalaismarkkinat • Salen ja Kylätähden piha-alueet	Marjoniementie 3, Heinola kk	Klo 9.00–15.00
	16.7.	Poppelista Piilipuuhun • Puutarinoita Heinolan kaupunkipuis-tossa	Lähtö Rantapuiston huvimajalta, Savontien päässä	Klo 17.30–19.00 • Kierroksen hinta 10 €/hlö • Käteinen/mobilepay.
	17.7. ja 11.9.	Tunnelmallinen hautausmaakierros • Tarinoita, runoja, lauluja	Lähtö A.F. Aironkadun puoleiselta portilta	Klo 17.30–19.00 • Hautausmaakierroksen hinta 10 €/hlö • Käteinen/mobilepay • Opas Marja-Leena Ahtiainen, laulut ja runot Erkki Heiskanen
	24.7.	Murhia ja mysteereitä • Selittämättömiä ja jännittäviä tarinoita	Lähtö vanhan kirjaston edestä, Maaherrankatu 1	Klo 17.30–19.00 • Kierroksen hinta 10 €/hlö • Ei alle 12-v. • Opas Marja-Leena Ahtiainen
	25.7.	Heikki Hela akustisesti Harjupaviljongilla	Heinolan Harjupaviljonki, Kauppakatu 30	Ovet klo 19.00 • Esitys klo 20.00 • tiketti.fi
	26.7.	Siltasaaren Sikajuhlat	Heinolan Siltasaari	Klo 17.00–22.00 • Vapaa pääsy
	27.7.	Opastettu kävely Napoleonista salapoliisiksi	Lähtö Rantapuiston huvimajalta, Savontien päässä	Klo 13.00–14.30 • Hinta 10 €/henkilö, maksutavat käteinen ja MobilePay • Kävely ei ole esteetön.
	27.7.	Näitä katuja kulkeneet • Naisten jalanjäljissä	Lähtö: Kivalterin talon kulmalta, Kauppakatu 3 B	Klo 10.00–11.30 • Kierroksen hinta 10 €/hlö • Oppaat Marja-Leena Ahtiainen ja Kerttuli Tervonen
	27.7.	Unikeonpäivä	Kylpylän uimaranta	Klo 8.00–10.00 • Vapaa pääsy
	29.7.	Juuret Karjalassa – koti Heinolassa • Karjalaisten tulo	Lähtö: Lintutarhan kioski, A.F. Aironkatu	Klo 17.30–19.00 • Kierroksen hinta 10 € / hlö • Opas Marja-Leena Ahtiainen
	1.–2.8.	Multamäkifest	Kirkkotie 23, Heinola kk	multamakifest.fi • K-18
	5.8.	Juuret Karjalassa – koti Heinolassa • Karjalaiset Heinolassa	Lähtö: Heinolan kirkkopiha, Karjalaan jääneiden vainajien muistomerkiltä	Klo 17.30–19.00 • Kierroksen hinta 10 €/hlö • Opas Marja-Leena Ahtiainen
	7.8.	Näitä katuja kulkeneet • Naisten jalanjäljissä	Lähtö Kivalterin talon kulmalta, Kauppakatu 3 B	Klo 17.30–19.00 • Kierroksen hinta 10 €/hlö • Oppaat Marja-Leena Ahtiainen ja Kerttuli Tervonen
	9.–10.8.	Heinolan kalamarkkinat	Heinolan satama	La klo 10.00–18.00, su klo 10.00–15.00 • Maksuton tapahtuma
	13.–14.8.	Ismo Leikolan Ajatusleikki • K-18	Heinolan kesäteatteri, Kymenkartanonkatu 2	Klo 19.00 • Lippu.fi
	15.–17.8.	Unelmien Heinola -kaupunkifestivaali	Keskustan alue	Ohjelma vahvistuu myöhemmin.
	16.–17.8.	Heinola Street Food -katuruokafestivaali	Maaherranpuiston alueella	
	17.8.	Heinolassa Jyrää	Maaherranpuistossa	Klo 11.00–17.00 • Vapaa pääsy
	19.8.	Heinola koulukaupunkina • Kävelykierros	Lähtö: Heinolan lukio, Lampikatu 1	Klo 17.30–19 • Kierroksen hinta 10 €/hlö • Oppaat Marja-Leena Ahtiainen ja Kerttuli Tervonen
LAHTI	25.–27.6.	Tilkkutyo- ja tekstiilitaidenäyttely HARMONY	Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27	Avajaiset 25.6. klo 11.00 • Vapaa pääsy
	26.6.–12.7.	Merimonsterit • Koko perheen musiikkinäytelmä	Pikkuteatteri, Loviisankatu 8	Ensi-ilta 26.6. klo 18.00 • Liput verkkokauppa.lahti.fi tai ovelta mobilepay
	29.6.–15.7.	Matti Nykänen Musiikkinäytelmä • ”Elämä On Laiffii”	Pesäkalio, Hepolammintie 41	Klo 18.00 • tiketti.fi
	2.7.	Myllyjazz Orkesteri Sipuran Navetassa	Sipuran navetta, Sipurantie 28	Klo 18.00–20.00 • Liput 10 €
	4.–5.7.	Rooster Fest Summer 2025 • K18	Lahden Vanha Ravirata	Pe klo 17–00, la klo 16–00 • Lippu.fi
	16.7.	Eva Vikman Duo Sipuran Navetassa	Sipuran navetta, Sipurantie 28	Klo 18.00–20.00 • Liput 10 €
	16.7.	Sibeliustalon kesä: Juha Tapio	Sibeliustalon kesäterassi, Ankkurikatu 7	Klo 17.30–23.00 • K18 • Ticketmaster.fi
	25.–26.7.	Headland Festival	Niemen satama, Veistämönkatu 1 B	Ticketmaster.fi
	30.7.	Sibeliustalon kesä: J. Karjalainen	Sibeliustalon kesäterassi, Ankkurikatu 7	Klo 17.30–23.00 • K18 • Ticketmaster.fi
	4.–10.8.	Lahden Kansainvälinen Urkuviikko		Lisätietoja: www.lahtiorgan.fi/tapahtumat/
	9.–10.8.	Fitted Fest autotapahtuma	Lahden satama ja Sibeliustalo	Liput: www.cdlc.co/products/cdlc-co-fitted-fest-25-car-show-tickets-passes
	14.–16.8.	Lahti Historic Rally	Lahden satama ja Sibeliustalo	lahtihistorically.fi
PERTUN-MAA	27.–29.6.	Pertunpäivät	Pertuntori, Pertuntie 18	27.6. klo 9.00 – 29.6. klo 23.00
	4.–19.7.	Koirakiven kesäteatteri • OIKEESTI – Finlanders musikaali	Koirakiventie 524, 52730 Koirakivi	kesateatterit.fi/mantylharju-koirakiven-kesateatteri/
	6.7.	Runon ja suven päivän konsertti	Pertunmaan nuorisotalo, Juhlakuja 1	Klo 18.00
SYSMÄ	21.6.	Sysmän VPK:n Juhannusbileet	Koskueentie 20	Klo 19.00–01.00 • Alueella anniskelu • K18 • Kokko sään salliessa
	27.–28.6.	Katuruokakarnevaalit	Sysmän tori	Pe–la klo 11.00–20.00 • Tapahtuma on maksuton.
	28.6.–5.7.	Sysmän Suvisoitto		Lisätietoja: www.suvisoitto.fi/
	4.–5.7.	Sysmän Kirjakyläpäivät	Hyvien ihmisten tori, Askontie 2	Pe klo 10–17, la klo 10–16
	13.–27.7.	Kuurina Teatteri: Elämä ikkunan takana -musiikkinäytelmä	Teatteritalo, Väihkyläntie 1	Liput ja lisätiedot: www.kuurinateatteri.fi
	26.–27.7.	Uotinpäivät • Erilaista tapahtumaa		Lauantaina Uotinmarkkinat Hyvien ihmisten torilla, Askontie 2, klo 8.00 alkaen
	8.–10.8	Ilokuvafestivaali		Ohjelmisto heinäkuun alussa www.ilokuvafestivaali.fi

LYHYESTI

Jyränkölä liputtaa tasa-arvon puolesta

Heinolan Uutisten kustantaja Jyränkölän Setlementti järjestää tänäkin vuonna Pride-liputuksen juhannuksen jälkeen vietettävällä Pride-viikolla. Sateenkaari-lipulla liputtaminen symboloi perinteisesti tasa-arvoa ja ihmisoikeuksia.

– Liputuksella haluamme muistuttaa, että kaikilla on oikeus olla oma itsensä ilman pelkoa syrjinnästä tai epäasialli-

sesta kohtelusta – niin asiakkaillamme kuin työntekijöillämmekin. Jyränkölä toimii tasa-arvon ja ihmisoikeuksien puolesta joka ikinen päivä, mutta kesäkuun lopulla juhlittava Pride-viikko on hyvä hetki tuoda tätä tärkeää sanomaa esille entistä näkyvämmiin, kertoo Jyränkölän markkinointi- ja viestintäpäällikkönäkin työskentelevä Heinolan Uutis-

ten päätoimittaja **Jussi Varjo**.

Seksuuali- ja sukupuolivähemmistöjen ihmisoikeuksia ja moninaisuutta juhlistava Pride-viikko huipentuu Helsingissä lauantaina 28.6.2025 järjestettävään Pride-kulkueeseen. Aikaisempina vuosina kulkue on kerännyt jopa 100 000 osallistujaa. ■

Jyränkölä järjesti Pride-liputuksen ensimmäistä kertaa viime kesänä.



Seuraava lehti

ilmestyy keskiviikkona 20.8.

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
- Liikennepuisto Bongarin kahvila
- Urajärven kartanon kahvila
- Vesivehmaan Lentokentän kahvila

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

Heinolan
uutiset

NRO	ILMESTYY	AINEISTOT
7/25	KE 20.8.	ma 11.8.
8/25	KE 17.9.	ma 8.9.

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

Lehti on luettavissa
näköislehtenä osoitteessa:
heinolanuutiset.fi

Kuortin Kisakallissa tanssitaan torstaisin klo 18-21.30

05.06 Teemu Harjukari
12.06 Minna Äikäs
26.06 Pepe Niilahti
10.07 Helena Lerkkanen
24.07 Minna Äikäs
07.08 Pepe Niilahti
14.08 Eki Jantunen
21.08 Teemu Harjukari

Kuortin
Kisakalli
Vankatie 209
19410
Kuortti



Jtā-Hämeen kansantanssijat ry
Eläkeläisten Pertunmaan yhdistys

Pääsy-
maksu
15,00



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

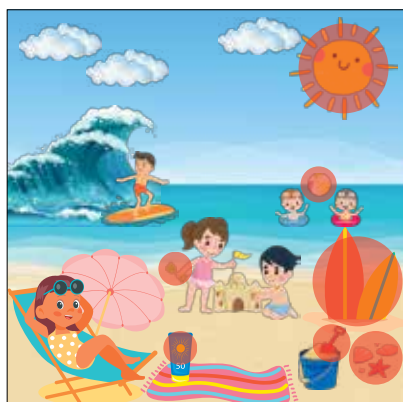
www.elamyspuoti.fi | Elamyspuoti | kadentaitajienelamyspuoti

Kodikas lahjamyymälä
ihan Heinolan keskustassa!



Kuvassa "Höperö"-keramiikkaa ja koruja Asikkalasta

RATKAISUT



1

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

2

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

Juhannus

20.6.25 Urajärvellä

- Alk. klo 18 lipun nostolla
- Tanssi musiikkia
- Karaoke
- Grilli kuumana ja Kylmää juomaa
- Kokko (säävarauksella)



Maksuton tapahtuma



Kartanon kahvila
Hugo & Lilly

ja vapaaehtoiset mökkläiset Urajärvellä

OSTAMME

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



Lahtelainen
perheyritys



ILMAINEN ARVIOINTI!

**Maksu heti
käteen tai tilille!**



luotettava
kumppani®

TULEMME PAIKAN PÄÄLLE:

To 19.6. klo 10-17 K-CITYMARKET HEINOLA
Hevossaarentie 1, Heinola

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



TERVETULO A OSTO AUTOLLE!

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

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





KIPPIS – SUOMEN KATTAVIN FRISBEEGOLFKESKUS

MAAILMAN KÄRKIRATA HEINOLASSA

Kippiksen frisbeegolfkeskuksen monista radoista se tunnetuin on **Pro-rata** ja se on jo neljä vuotta peräkkäin arvosteltu maailmanlaajuisesti käytetyssä **Udisc-järjestelmässä** parhaan 10 radan joukkoon. Udisciin on listattu noin 16 000 frisbeegolfrataa ympäri maailmaa. Tänä vuonna Kippiksen Pro-rata on sijalla #3, viime vuonna se oli sijalla #2, vuonna 2023 sijoitus oli #10 ja 2022 se oli #5.

Udiscin mukaan kävijöistä 72 % tulee yli 32 km päästä ja 18 eri maasta koko vuoden aikana. Matkailijat toivat vuonna 2024 tehdyn kävijätutkimuksen perusteella Heinolan alueelle rahaa ainakin 1.1 miljoonaa euroa.

YHTEINEN UNELMA

Kippistä rakentavalla **Lords of Disc Golfilla (LDG)** on unelma, jossa jokainen frisbeegolfaaja voi yhdessä paikassa harjoittaa lajiaan hyvissä olosuhteissa – iästä



Mestari Kants Designin tekemä juhlakuva Pro-radan neljännen perättäisen maailmanlistan top-10 sijoituksen kunniaksi.

tai taitotasosta riippumatta. Kippiksen monet radat sekä leikkimieliset frisbeegolf-pelit tarjoavat kaikille mahdollisuuden harrastaa, liikkuu luonnossa ja kohdata muita lajin harrastajia. Uskomme frisbeegolfin tekemän ihmiselle hyvää, ja Kippis haluaa olla paikka, jossa kaikki voivat voida hyvin. Siksi Kippis on ilmainen kaikille.

Yhteisöä motivoi rakkaus lajiin – ja tunne siitä, että tehty työ Kippiksen hyväksi on merkityksellistä. Se tunne, kun kuljet itse rakentamiasi portaita pitkin, on jotain aivan erityistä. Se tunne kun näet muiden kulkevan rinnettä ylös tekemiäsi portaita pitkin, se on hinnatonta. Siinä on jotain taianomaista kun näkee muiden nauttivan sinun tekemiesi asioiden ansiosta. Emme halua taata kattavia ja laadukkaita harrastusolosuhteita vain tapahtumia varten, vaan joka päivä ja kaikille pelaajille.

Lähdimme nollasta liikkeelle ja nyt Kippiksellä on 20 vuoden jälkeen hyvä alku – ja selkeä suunta seuraaville vuosille sekä vuosikymmenille.



KATSO MITEN KIPPIKSEN UNELMA ON KASVANUT (2 MIN VIDEO)

Maailman täytyy kasvaa unelman mukana, tämä viittaa siihen, että myös tekijät kasvavat Kippiksen mukana. Monet ovat jo nähneet miten aiemmat unelmat ovat toteutuneet ja yhä useampi haluaa olla osa tätä menestystarinaa, jossa yhdessä katsomme milloin ja miten isommat unelmat toteutuvat. Askel kerrallaan. Tule mukaan ja jaa unelma kanssamme; pelaa radoilla, auta jollain tavalla tai kannaa Kippis-tuotteita yleästi kuten Team Kippis. Yhteinen unelma, hyvä unelma.

**SEURAA MEITÄ INSTAGRAMISSA
@KIPPIS.ORG, TUTUSTU KIPPIS.ORG**

KIPPIS 5.3

Kaksivuotisen **Kippis 5.3 -hankkeen** valmistuttua Kippiksellä tulee olemaan 5 täysin erillistä rataa, joilla on omia sisäisiä versioitaan. Ratojen lisäksi alueella on myös 3 puttipeliä, joista yksi on PuttiNolla, jossa kaksi pelaajaa puttaavat ristinollaa pelaten.

Kun hanke julkaistaan alkukaudesta 2026 niin Kippiksen viidestä radasta kolme on täysimittaista 18-väylän ratoja, joiden luokitukset ovat A1, AA1 ja AAA1 eli väylien keskipituudet noin 70m, noin 100m ja noin 140m. Lisäksi kaksi rataa ovat 9-väyläisiä Lasten rata Kids sekä huippuhauska Putti-rata.

Heinolan Kaupunki toi alueelle myös vesivessat (kiitos!) sekä valaistuksen, jonka avulla voi jatkaa puttipelejä ja lasten rataa voi pelata myös iltaisin.

Koko keskus on maksutta kaikkien pelattavissa aina kun siellä ei ole tapahtumia. Tarkista tapahtumat aina osoitteesta **kippis.org/tapahtumat**

Veera Arstion tekemä kuva Kippis 5.3 -projektista. Kippis suosittelee ottamaan häneen yhteyttä kaiken graafisen suunnittelun tarpeissa – Instagram @arsveera



Tällä upealla kuvalla varustettuja kiekkoja voit ostaa Kippiksen ProShopista, joka on kesä- ja heinäkuun auki joka päivä klo 9-20:30



FRISBEEGOLFIN SUPERVUOSI HUIPENTUU HEINOLAAN



FRISBEEGOLFIN MM-KISAT

Ensimmäistä kertaa lajin historiassa MM-kilpailut järjestetään Amerikan mantereen ulkopuolella kun kaikki maailman parhaimmat muovikiekkojen heittäjät selvittävät paremmuusjärjestyksensä viisi-päiväisessä tapahtumassa Tampereen ja Nokian radoilla 30.7.-3.8.2025.

Frisbeegolfin MM-kisat 2025 on kaikkien aikojen suurin frisbeegolftapahtuma Euroopassa. Kilpailuun odotetaan yli 25 000 katsojaa eri puolilta maailmaa. Kisoissa nähdään yli 200 frisbeegolfaria, jotka kilpailevat frisbeegolfin suurimmasta tittelistä.

Tämä Suomen MM-kilpailu tulee olemaan kaikkien aikojen frisbeegolf-tapahtuma, joka saa aikaan eräänlaisen kansanliikkeen, jota seuraa niin lajin harrastajat kuin muutkin ihmiset. Tätä tapahtumaa kokiessa voi miettiä miten hyvin net-tiradiossa Juha Perälän mainitsema legendaarinen "Se on mökkipeli"-lausahdus pitää paikkansa. MM-kilpailuun kannattaa tutustua lisää osoitteessa discgolfworlds.com ja harkita kahdesti lait-taako Spotifysta Mökkipeli soimaan.

Vuoden 2025 frisbeegolfin EM-kisat käydään kesäkuussa 26.-29.6.2025 Norjan Krokhollissa.

MM-kilpailuiden ja SM-kisojen välisenä viikon-loppuna Turussa pelataan maailman ykköskiertueen osakilpailu **Turku Open**, joka kannattaa pitää myös tarkkailussa.

FRISBEEGOLFIN SM 2025 HEINOLASSA

Heinolan SM-kilpailuviikko alkaa jo tiistaina 12.8. kun Heinolan Raviradalla järjestetään pituusheiton SM-kilpailu, jossa pelaajat mittauttavat heittonsa virallisesti ja katsovat kuka heistä on tämän vuoden paras tässä frisbeen heittämisen osa-alueessa.

Nähdäänkö kilpailussa uusi Suomen ennätys vaikkapa paikallisten "iso käsien" Justus Seppälän tai Nikola arkon toimesta? Tule katsomaan!

Frisbeegolfin SM-mitaleista kamppaillaan tänä vuonna Heinolassa 14.-17.8. Suomen huiput kerääntyvät Kippasuon legendaariselle radalle ratkomaan Suomen mestaruuksia.

Kippiksen kiinteät radat ovat mainioita pelipaikkoja kaikenlaisille, mutta silloin kun Suomen parhaat pelaajat saapuvat ottamaan paremmuudesta mittaa niin Kippiksenkin radoista muodostetaan yksi vaikeampi kokonaisuus.

Kippis on normaalisti ilmainen ja vapaa paikka pelata frisbeegolfia, mutta Championship-radan aikana pelaamiseen tulee varata oma lähtöaika, joka hoituu näppärästi Disc Times -applikaatiolla. Tapahtumien ulkopuoliset kierrokset ovat maksullisia.

Heinolasta SM-kisoissa pelaa: Ville Ahokas, Nikola Arkko, Miio Hämäläinen ja Justus Seppälä.

Yleisön lipunmyynti SM-kilpailuihin alkaa heinäkuussa.

Kippiksen Championship -radan aikataulu:

- Ma 4.8. Rakennuspäivä
- Ti 5.8. Championship -avajaiskilpailu
- Ke 6.8. Vapaa pelattavaksi
- To 7.8. Vapaa pelattavaksi
- Pe 8.8. Vapaa pelattavaksi
- La 9.8. NBDG XL -amatöörien iso kisa
- Su 10.8. NBDG XL -amatöörien iso kisa
- Ma 11.8. SM-kisaajien harjoittelupäivä
- Ti 12.8. SM-kisaajien harjoittelupäivä ja Pituusheiton SM-kilpailu (raviradalla)
- Ke 13.8. SM-kisaajien harjoittelupäivä
- To 14.8. SM-kilpailu 1. päivä
- Pe 15.8. SM-kilpailu 2. päivä
- La 16.8. SM-kilpailu 3. päivä
- Su 17.8. SM-kilpailu FINAALI
- Ma 18.8. Championship -rata puretaan

Muutokset ovat mahdollisia, tarkista aikataulu kippis.org/tapahtumat

Ykkösrinki Podcast – kaikki frisbeegolfista



Tiistaina 22.7.2025 Kippiksellä järjestetään Pre-Worlds -hyväntekeväisyystapahtuma, johon on kutsuttu maailman parhaimpia pelaajia. Tervetuloa katsomaan!

TULE MUKAAN VAPAAEHTOISEKSI KOKEMAAN SM-KILPAILU, LUE LISÄÄ JA TÄYTÄ LOMAKE, JOKA AVAUTUU KUN SKANNAAT OHEISEN QR-KOODIN PUHELIMELLASI



Seuraa merkittävimpiä tapahtumia





YKSI MAUKKAIMPIA ANNOKSIA MINKÄ OLEN KOSKAAN SYÖNYT!

– PALAUTE ASIAKKAALTA



KIPPIS BURGERI

Maukain tapa tehdä hyvää ja tukea Kippiksen kehitystä sekä ylläpitoa on käydä Heinolan keskustassa sijaitsevassa **Kettu ja Kana -ravintolassa** syömässä **Kippis burgeri**, sillä jokaisesta burgerista kilahtaa osuus myös Kippiksen kassaan!

Kippis burgerin erikoisuus on sen sisältämä ylikypsä possu, joka sulaa suussa paremmin kuin pekoni koskaan.



Briossi sämpylä
Burger-jauhelihapihvi
Ylikypsää possun kylkeä
Pepper Jack -tuplajuusto
Pikkelöityä punasipulia

Tomaattia
Talon kastiketta
BBQ-kastiketta
Lisukkeina tikkuperuna
Aioli ja colesaw



KIPPIKSEN SUOSITUKSET

Kippiksellä on niin paljon pelattavaa, että haasteeksi muodostuu se, ettei niistä ehdi kunnolla nauttia yhden päivän aikana. Fribaturistien suosiman **Pro-bluen** jaksaa pelata kahdesti päivässä jos syö Kippis-burgerin Kettu ja Kana-ravintolassa, mutta olisihan sitä kiva ehtiä kokea vaikka koko Kippis kun sinne on tullut lähdettyä.

Kun etsit majoituksia Heinolasta niin käytä varauksen yhteydessä **koodia KIPPIS**, joka toimii seuraavien toimijoiden palveluissa

MAJOITUSKUMPPANIT

- **Kumpeli Spa**
 - [Kumpeli.fi](#)
 - Tunnelmallinen Spa Hotelli kymijoen varrella
- **Valolinna**
 - [Valolinna.fi](#)
 - Noin kilometri lähimmälle väylälle, 1,5km parkkipaikalle.
- **Heinolan Heinäsaari**
 - [Visitheinasaari.fi](#)
 - Camping-saaren mökit ovat noin 3km päässä Kippikseltä
- **Villa Rapakivi**
 - [villarapakivi.fi](#)
 - Upea Piimäkallion entinen erämaamaja sopii luonnon keskellä rauhoittumiseen. Kysy heiltä brasilialaista grillausta ja jos valitset niin et pety. Tämä noin 23 km päässä Kippikseltä.
- **Vierumäki**
 - [vierumaki.fi](#)
 - Suomalaisen liikunnan kehto Heinolan maaperällä on käytettävissä noin 15 kilometrin päässä Kippikseltä. Koodi KIPPIS käy vain Vierumäki -brändin majoitukseen.
- **Hotelli Ravintola Tukki jätkä**
 - [Tukkijatka.fi](#)
 - Aivan Heinolan ytimessä on paikallinen menomesta, jonka yhteydessä toimii myös majoituspalvelu ja vuokrattava sauna

MUUTAKIN MUKAVAA KUIN KIPPIS

Esimerkkinä mainittujen majoituskumppaneiden lisäksi vaikkapa **Rantakylpylän sauna**, josta on upea pulahtaa puhtaaseen veteen. **Harjupaviljongin vohvelikahvila** tai **Siltasaari** sekä **Tango&Matto** ovat vertaansa vailla. Aivan Am-radan #7 vieressä on **Valopallo**, jossa voi keilaamisen lisäksi myös pelata biljardia, heittää dartsia, puttailla fribakoriin sekä ihmetellä frisbeegolf-simulaattoria, jossa **TechDisc -analytiikka** kiekkoa heitetään valkokankaaseen ja katsotaan miten kovaa ja millä kieroksilla heitto lähti.

Ryhmiä kyyditsemiseen kannattaa valita **Pohjan Matkat** (0500 436 700) koska hekin, kuten kaikki mainitut yritykset ovat Kippiksen puolella.

Heinolan kaupungin uudet koulut ja **Perhepuisto Bongari** saattavat houkutella perheitä Heinolaan. Täällä muutenkin kaikki on lähellä ja niin hyvin, että tämä on yksi parhaita paikkoja tehdä vaikkapa etätöitä minne päin maailmaa tahansa.

Kippis suosittelee toistamiseen **Veera Arstiota** (@arsveera) joka on taitanut tämän lehden sekä tehnyt sen grafiikat.

Kippis-logot on tehnyt one and only **Micci** "sil on iso... haus" Kohvakka a.k.a. Kants Design (@kaentsi).

SKANNAA KOODI PUHELIMELLASI
JA KATSO KIPPIKSEN
ESITTELYVIDEO





JUNIORITOIMINTA

Kippiksellä järjestetään säännöllistä junioritoimintaa; leirejä, kerhoja ja vaikka mitä! Katso ajankohtaiset tiedot osoitteesta kippis.org



KIOSKIN VÄKI

Sämpylä Seija ja **Makkara Make** ovat Kippiksen upea kaksikko, jotka ovat yli 10 vuoden ajan pyörittäneet **Kippiksen kioskia**. Heidän ansiostaan Kippiksen tapahtumissa on ollut kaikenlaista hyvää tarjolla. Tämän kaksikon nimikkokiekot "Sämpylä Seijan Salt" ja "Makkara Maken Mango" löydät ProShopista. Lisätietoja Spotifystä "Kippiksen Kioskilla".



Ratojen lisäksi on panostettava fasiliitteihin koska se helpottaa laadukkaiden tapahtumien järjestämistä. Kuvat vuosilta 2019 ja 2025

VAPAAEHTOISTYÖN TAIKA

Kuten moni frisbeegolfseura, myös **LDG** tunnetaan radan rakentamisesta. Pelkkä radan rakentaminen ei kuitenkaan riitä, vaan rataa on myös ylläpidettävä. Vaikka miten tekisi vapaaehtoistyötä, niin kukaan ei odota koneiden ja polttoaineiden olevan ilmaista. Jos haluamme luoda jotakin kestävä, tarvitaan yhteisö ja organisaatio, joka ylläpitää ja kehittää toimintaa vielä vuosienkin päästä. Sellainen ei kuitenkaan synny itsestään vaan se syntyy pitkäjänteisen työn tuloksena. Yleisesti ihminen yliarvioi mihin hän pystyy lyhyessä ajassa ja aliarvioi mitä voisi saavuttaa pitkän ajan kuluessa; sama koskee niin frisbeegolfratoja kuin vapaaehtoistyötkin.

Moni mielellään auttaa kun sille on tarvetta ja auttaminen tehdään järkevissä määrin helpoksi niin, että sitä on mukava tehdä – silloin sitä tulee mielellään uudestaan. Kaikilla ei ole aikaa tai osaamista tehdä kaikkea, mutta moni voi tehdä jotain – jokainen apu on arvokas ja kun tekijöitä on useita niin kuorma jakaantuu. Joku rakentaa, toinen organisoi, kolmas innostaa, neljännen verkoston kautta löytyi tyky-asiakas, mainoskumppanuus tai muu yhteistyö. Yhdessä olemme enemmän ja siksi etsimme tapoja tehdä vapaaehtoistyö helpommaksi kokemuksen pohjalta jatkuvasti yhdessä oppien. Jos olet kiinnostunut niin ota yhteyttä mitä kanavaa pitkin tahansa, esimerkiksi lomakkeella kippis.org -sivun kautta tai sähköpostilla jere@ldg.fi – Tervetuloa joukkoon!

ELÄKELÄISET – ALIARVOSTETTU VOIMAVARA!

Millä ihmisryhmällä on keskimääräisesti enemmän aikaa ja osaamista kuin muilla? Kippikselle on muodostunut eläkeläisherrojen ryhmittymä nimellä **Nitrotiimi**, joka on viime vuosina rakentanut yhteensä satoja työtunteja Kippiksen eteen. Lukuisat lähtöpaikat, tapahtumakeskus suurelta osin ja monta muuta asiaa on ansioikkaasti rakentanut **Edu Kettusen** vetämä Nitrotiimi.



TULE OSAKSI ILMIÖTÄ JA KANNATA KIPPISTÄ!

Hanki itsellesi hyvää karmaa ostamalla itsellesi Kippis-tuotteita, niillä saat hyvää karmaa jokaiselle kierroksellesi yhden heiton per tuote.

Tuotteita voit hakea suoraan Kippiksen **ProShopista** sekä Kippiksen nettikaupasta osoitteesta kippis.org/kauppa – tänä vuonna ProShopissa on lukuisia eri mallisia kannatuskiekkoja sekä vaatetuksen puolelta uutuutena collegepaidat ja hupparit.

➤➤➤ Kippiksen ProShop on avoinna joka päivä 9-20:30 koko kesä- ja heinäkuun ajan ➤➤➤

Aukiolo jatkuu melko hyvin myös elokuussa. Aina kun **DiscGolfNetworkin** lähetys on käynnissä niin live-lähetys pyörii ProShopin telkkarissa. Koodilla **KIPPIS discgolfnetwork.com** ensimmäinen kuukausi ilmainen.

Tyky-päiviin, polttareihin ja ryhmätilaisuuksiin kannattaa katsoa Firmagolf-palvelu: kippis.org/firmagolf

Mainokset, kumppanuudet ja kampanjat, ota yhteyttä jere@ldg.fi

#FRIBASEIKKAILU

UUSI LASTENKIRJA LIIKUTTA! TULOSSA LÄHIAIKOINA.

SEURAA MEITÄ SOMESSA! IG: FRIBAKIRJA | YOUTUBE: @FRIBAKIRJA



JÄSENET
YHTEISÖ
HYVINVOINTI
Liity mukaan
LDG.fi/liity

Kun Suomen frisbeegolfliittoa perustettiin niin LDG oli yksi kolmesta ensimmäisestä liittoon hyväksytyistä jäsenseurasta