

Heinolan uutiset

Numero 7 • ELOKUU 2025

LIITTEENÄ
Heinolan
kansalaisopiston
opinto-ohjelma
2025–2026!



Nähdään!
Yksilöllistä palvelua

OPTIKKO
SILMÄLÄÄKÄRI
DNEye Scanner mittaus
Silmänpohjakuvaus
OCT-kuvat

Fenno
OPTIIKKA

Annansilmä

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

OMAN KAUPUNGIN OPTIKKO
SUOMALAISTA PALVELUA

OSTAMME KULTAA

Lahtelainen perheyrittäjä

- Kultaa
- Hopeaa
- Kelloja
- Vanhoja rahoja

- Kunniamerkkejä
- Militariaa
- Hammaskultaa

**ILMAINEN
ARVIOINTI!**

**Maksu heti
käteen tai tilille!**

AAA
Korkein luottoluokitus
*Dun & Bradstreet 2023



luotettava
kumppani

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



**TERVETULOA
OSTOAUTOLLE!**



*Arvotavara-asiantuntija
tavattavissa:*

**To 21.8. klo 10-17
LAHTI**

K-CITYMARKET LAUNE
Ajokatu 53

**Pe 22.8. klo 10-17
HEINOLA**

K-CITYMARKET HEINOLA
Hevossaarentie 1

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

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

SAO

ARVO-OSTOT

PÄÄTOIMITTAJALTA

Heinolassa panostetaan harrastustoimintaan

Jälleen on se aika vuodesta, kun monet etsivät itselleen uutta harrastusta. Toisilla syynä voi olla muuttunut elämäntilanne uudelle paikkakunnalle opiskelujen tai työn perässä. Joillekin sysäys uuden liikuntaharrastuksen aloittamiseen tulee halusta terveellisempään elämään koko kesän kestäneen makkara- ja olut-ruokavalion näkyessä vyötäröllä. Olipa syy mikä tahansa, itselle sopivan ja mielekkään harrastuksen löytäminen on ensiarvoisen tärkeää mielenkiinnon pitämiseksi yllä. Jos harrastus tuntuu pakkopullalta, ei sitä kovin kauaa jaksaa harrastaa.

Heinolassa on kaupungin kokoon nähden valtavan laaja kattaus erilaisia harrastuksia liikunnasta käsitöihin ja musiikista luonnos- sa liikkumiseen. Kaupunki, seurat, yhdistykset, kansalaisopisto ja yritykset tarjoavat lukemattomia mahdollisuuksia, unohtamatta tietenkään sitä tosiseikkaa, että harrastaa voi aivan itsenäisestikin. Heinolassa luontopolut ovat lähes joka puolelta katsottuna vain kivenheiton päässä. Kirjasto tarjoaa lukemista kaikenikäisille. Leffateatterin muhkeille nojatuoleille on rentouttavaa istahtaa ja syventyä elokuvien ihmeelliseen maailmaan.

Kaupungin tavoitteena on, että jokainen kaupunkilainen löytäisi itselleen sopivan harrastuksen. Harrastuksen löytämisessä auttavat Heinolan kaupungin harrasteohjaajat. Kaupungin tarjoaman harrastesetelin turvin mielekkään harrastuksen harrastamisesta pyritään tekemään mahdollista myös heille, joiden taloudelliset resurssit muuten eivät harrastamista mahdollistaisi.

Joillekin vapaaehtoistyö toimii harrastuksena. Vapaaehtoistyötä tekemällä saa hyvän mielen autettaville, mutta myös itselle. Kansalaisopiston laajaan kurssitarjontaan sekä Jyrängön tarjoomaan kansalaistoimintaan voi tutustua tämän lehden välissä jaettavassa liitteessä. Kannattaa myös tutustua mm. Lähellä.fi-sivuston ja Heinolan kaupungin verkkosivujen tarjontaan. Saatat yllättyä, mitä kaikkea Heinolassa voikaan harrastaa.

Lempeä paluu arkeen

Helteinen kesä on tehnyt tehtävänsä. Järvivedet ovat lämmenneet, auringonpaiste on värjännyt posket ja mökkitie on kulunut sandaalien alta. Heinolan kesä on jälleen tarjonnut parastaan niin paikallisille kuin vierailijoillekin. Torilla on kahviteltu. Jyrängön sillalla on pysähtytty ottamaan kuvia. Lintuhoitolan siivekkäät ystävät ovat muistuttaneet luonnon ihmeellisyydestä. Mutta nyt, kuin varkain, elokuu on hii-pinyt esiin ja se tuo mukanaan sen väistämättömän hetken, jolloin loma vaihtuu arjeksi.

Paluu arkeen on monelle kaksija-koinen tunne. Toisaalta on helpotavaa palata rutiineihin – tietää, mi-hin aikaan kahvi porisee ja milloin bussi kulkee. Mutta toisaalta loma herättää aina kysymyksen: Miksi arki ei voisi tuntua enemmän lomalta?

Heinolassa arki ei ole pelkästään harmaata. Se on koulujen alkuja, työmatkoja ja syksyn lehtien ruskaa pitkin kauniita rantamaisemia. Se on päiväkodin pihalla vilkuttavia lapsia ja keskustan kahviloissa kiireettömästi istuvia eläkeläisiä. Se on tavallista elämää – mutta taval-lisen ei suinkaan tarvitse tarkoittaa tylsää.



KOLUMNI

Ehkä suurin haaste paluussa arkeen on se, että meidän odotetaan suoriutuvan heti täysillä. Lomalta palaavan pitäisi olla levännyt, tehokas ja motivoitunut. Mutta jos loma ei ehtinyt tarjota lepoa, vaan oli täynnä aikataulutettua ohjelmaa, matkustamista ja suvun tapaami-sia, voi arjen alku tuntua ennem-min maratonilta kuin uudelta alul-ta. Tuoreen tutkimuksen mukaan (SD Worx 22.7.2025) jopa lähes puolet työssäkäyvistä suomalaisista tekee jonkinlaisia työtehtäviä vuo-silomallaan. Pieniltäkin tuntuvat työtehtävät, kuten sähköpostien tarkistaminen, katkaisevat loman ja heikentävät loman palauttavaa vaikutusta.

Tässä kohtaa voisi tehdä toisen-

laisen valinnan. Entä jos arkeen palaisi lempeästi? Tekisi tietoisesti tilaa siirtymälle, suuntaisi vielä töi-den jälkeen uimaan tai hakisi to-rilta mustikoita iltateelle. Antaisi itselleen luvan olla vähän kesken – niin kuin luonto ympärillämme, joka ei vielä ole täysin valmis syksyyn. Katukuvassakin se näkyy – vielä löytyy shortseja ja pyöräko-reja, mutta myös ensimmäisiä vil-latakkeja.

Paluu arkeen on myös mahdolli-suus. Se on tilaisuus rakentaa jo-tain uutta: aloittaa harrastus, teh-dä pieni muutos rutiiniin, tai ihan vain päättää nukkua paremmin. Arjen kauneus löytyy yksityiskoh-dista – kahvikupin höyrystä aamu-hämärässä, ystävän tervehdyksestä kadunkulmassa, ja siitä, että saa ol-la osa yhteisöä, jossa ihmiset vielä tuntevat toisensa nimeltä.

Heinola on arjen kaupunki par-haimmillaan. Täällä ei tarvitse kii-rehtiä ruuhkassa tai piilotella ker-rostalojen varjoissa. Täällä arki hengittää. Ja vaikka loma päättyy, elämä ei – se jatkuu tutuissa maise-missa, tutuissa kasvoissa ja uusissa mahdollisuuksissa. ■

Jussi Varjo
Kirjoittaja on Heinolan Uutisten päätoimittaja

KOLUMNI

Onko minulla positiivinen vai negatiivinen asenne?

Muistamme varmasti vielä tämän kesän puhutuim-man asian: säätilat. Alkukesä satoi kaatamalle ihan kyl-lästymiseen asti ja sitten alkoivat helteet ja hiki lensi. Mitähän syksy tuo tullessaan?

Sen verran seurasin somekirjoit-telua, että samat ihmiset valittivat yleensä kummastakin sääilmiöstä. ”Eikö se kesä voi jo tulla” ja sitten hetken päästä valitettiin liian kuu-masta. Osalle sana ilmastonmuu-tos on edelleen ”kirosana” tai vale, mutta sääilmiöihin meidän pitää vain oppia suhtautumaan eli asen-noitumaan oikein.

Itse olen eniten kevät- ja syk-syihminen. Talvikin menee muu-ten, mutta pitkä pimeä ajanjakso kyllä vaikuttaa mielialaan. Kesä on hienoa, erityisesti Heinolassa, kos-ka täällä voi pulahtaa vaikka aamu-uinnille puhtaaseen järveen, käydä marjametsässä tai lenkillä upeissa maastoissa. Ihmettelen kyllä kovas-ti sitä, että monet valittavat kesäs-

täkin ja suhtautuvat negatiivisesti vähän kaikkeen. Negatiivisuus on toisille krooninen ”tauti”.

Kun vain muistaisimme, että voimme aina muuttaa omaa asen-nettamme. Asenne voi olla positi-i-vista, negatiivista tai neutraalia. En sano, ettei tarvita kriittistä suhtau-tumista ja erilaisia mielipiteitä. Se on sallittua toki. Asenne kohdis-tuu omaan elämään, ympäristöön ja myös koko elämänkaareen, jos sitä nyt jotenkin koittaa ymmärtää. Tänne me synnymme ja lopulta kuolemme. Välissä on elämänkaari kaikkine tapahtumineen.

Asenne ratkaisee lopulta

”Asenne ratkaisee” on suomalainen sanonta, joka tarkoittaa, että ihmi-sen tapa suhtautua asioihin, eli omaan asenteeseensa, on ratkaiseva tekijä menestyksen ja hyvinvoinnin kannalta. Tämä sanonta korostaa asenteen merkitystä niin arjessa, ih-missuhteissa kuin elämän erilaisissa



tilanteissa.

Mitä hyötyä on hyvästä asentees-ta? Olen itse huomannut, että oi-keanlainen asenne lisää motivaatio-ta ja parantaa sitä kautta tuloksia. Haasteellisissa tilanteissa myöntei-nen asenne auttaa näkemään haas-teet tilaisuuksina ja löytämään nii-

hin ratkaisuja. Kaikki tietävät, että hyvä asenne edistää positiivisia ih-missuhteita ja yhteistyökykyä. Si-tähän me Heinolassa tarvitsemme. Päivänselvää on siis se, että asen-ne vaikuttaa omaan mielialaan ja elämänlaatuun. Hymyäkään ei mak-sa mitään.

Voiko asennetta kehittää?

Vastaus on kyllä. Ensimmäinen keino on tiedostaa omat asenteensa ja se, miten ne vaikuttavat omaan arkeen. Lähimmät ”luottokaverit” kyllä kertovat, onko sinulla pyr-kimys nähdä asiat myönteisessä valossa vai oletko negatiivinen ja kriittinen aina. Tai kysy vaikka it-seltäsi ja ole umpirehellinen.

Toinen hyvä keino on kiitolli-suuden harjoittaminen ja myön-teisten asioiden etsiminen. Oma kestoposuosikkini on viime vuodet ollut Pekka ”Fightback” Hyysalo. Siinä on mies, jolla on asennetta. Pekka koki karmean onnettomuu-

den urheilussa, mutta hän näyttää olevan silti kiitollinen elämästään.

Toki näitä tarinoita, joihin omaa elämää voi verrata, on runsaasti. Lähimmät kohtalon tarinat löyty-vät varmasti Ukrainasta. Sota saisi jo loppua. Kolmas kikka voisi olla se, että kannattaa hankkiutua sel-laisten ihmisten luo, joilla on hyvä asenne. Jos vaikka oma mieli on maassa niin usein mieliala paranee hyvässä porukassa. Sanotaan, että ”seura tekee kaltaisekseen”.

Hyvä mieli tarkoittaa parem-paa elämänlaatua. Fakta on se, et-tä asennoitumalla negatiivisesti tai positiivisesti, kuluu kumpaankin yhtä paljon aikaa. Neutraalikin on ihan hyvä eli ei aina kannata vaiva-ta omaa päätään turhilla murheilla.

Vielä on kesää jäljellä – nautitaan siitä siis hyvällä asenteella!

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



Heinolan tanssikerho

Syksyn 2025 ryhmät sekä kausimaksut

Syyskausi alkaa 8.9 ja päättyy 14.12. Syyslomaa vietetään viikolla 43.

Maanantai

Lavatanssikurssi klo.18.45-19.45,
Elämäntanssitalo **65€**

Tiistai

Tanssimix klo.18-19,
Elämäntanssitalo **50€**

Baile latinos klo.18-19, jäähallin
peilisali **80€**

Itämainentanssi klo.19-20.30,
jäähallin peilisali **120€**

Keskiviikko

Streetdance 12v+ klo.19-20,
jäähallin peilisali **50€**

Hiphop aikuiset klo.20-21,
jäähallin peilisali **80€**

Kilpatanssin ohjattu harjoitus
klo.19-20.30, Tommolatalon sali

100€

Lavatanssin jatkokurssi
klo.18.30-20, Elämäntanssitalo

100€

Sunnuntai

Argentiinalainen tango klo.16-
17.30, Uimahallin peilisali **80€**

Ilmoittautuminen syksyn ryhmiin on nyt auki!

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

Ilmoittautuminen löytyy Heinolan tanssikerhon kotisivuilta alla olevan linkin kautta. Kotisivuilta löydät myös lisätietoja ryhmien sisällöistä.

Osallistuessasi kahteen ryhmään saat toisen ryhmän puoleen hintaan!

Muistathan ilmoittautua myös jäseneksi! Jäsenmaksu 15€ suoritetaan per kalenterivuosi 2025.

Ilmoittautuminen: [Heinolan tanssikerho.fi](https://heinolan-tanssikerho.fi)

@heinolan_tanssikerho
@heinolan_tanssikerho



Meiltä värit ja tarvikkeet syksyn taideharrastuksiin

Liquitex Basics akryylivärit



**Osta 3,
valkoinen
kaupanpäälle!**



Katso muut tarjoukset artshop.fi

Tarjous voimassa 14.9.2025 saakka.

Meillä ripeä kehystyspalvelu

Taiteilevan ihmisen tavaratalo

Kehystykset • Taiteilijatarvikkeet • Ripustusjärjestelmät

ArtShop.fi

verkkokaupan varastomyyntiä

Lahdenkatu 14, Lahti Puh. 0500 - 573 607
Palvelemme Ma-Pe klo 10-16



Haketin, 80 €/vrk
järeä, max Ø12 cm



Kantojyrsin, 80 €/vrk
kääntyvä jyrsinpöytä



Ajoleikkuri, 80 €/vrk
neliveto, pöytä 112 cm



Kelamurskain, 100 €/vrk
niittyleikkuri, tehokas 18 hv



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



Raivaussaha, 35 €/vrk
myös siima ja vesakkoterä



Pystyleikkuri, 50 €/vrk
nurmikon ilmastukseen ja
sammaleen poistoon



Lavettikärri, 80 €/vrk
max 3500 kg, 600x210 cm

Myös pienkoneiden huollot ja korjaukset.

Työnnettävän ruohonleikkurin vuosihuolto, 99 €.

Ajettavan ruohonleikkurin vuosihuolto, 249 €.

Myös vaativammat korjaukset, esim. mönkijän vaihteisto- ja moottorikorjaukset, jne.



Latvo Oy
Veitsillantie 84
19110 Vierumäki

**Mönkijän
lisävarusteet**
www.latvo.fi



KUUKAUDEN VIERAS TAMARA DE ARMAS DURAN

Tanssin ja Espanjan ilosanomaa Heinolassa

Heinolan kansalaisopistossa monelle tutuksi tullut Tamara de Armas Duran on espanjalainen tanssitaiteilija, tanssinopettaja, koreografi ja valmentaja, joka tuo Heinolaan iloa, liikettä ja elämänrytmiä sekä ripauksen espanjalaista lämpöä ja tanssin rytmiä.

JUSSI VARJO HU

Armas Duran muutti Suomeen rakkauden perässä. – Muutin Suomeen, koska puolisoni on suomalainen, hän kertoo.

Kuten arvata saattaa, sopeutuminen uuteen kotimaahan ei ollut aivan yksinkertaista. Espanjan aurinko vaihtui suomalaisiin talviin ja tuttu kulttuuri uuteen ympäristöön.

– Alussa vaikeinta oli ehkä yksinäisyys ja uuden kulttuurin opettelu. Jätin taakseni perheen, ystävät ja tutun elämän, joten kaikki piti aloittaa alusta.

Suomen kieli oli alkuun iso haaste, mutta Armas Duran päätti ottaa sen haltuun päättäväisesti.

– Kävin intensiivikurssin suomen kielessä. Nyt olen iloinen, etten luovuttanut.

Talvet ovat yhä haastavia, mutta ajan mittaan myös kylmistä ja pimeistä ajoista on löytynyt omat valonpilkahduksensa.

– Luen, virkkaan, vietän aikaa ystävien kanssa. Olen löytänyt keinot nauttia myös talvesta.

Tanssi on elämänmittainen rakkaus.

Tanssi ei ole Armas Duranille pelkkä työ, vaan elämäntapa.

– Olen tanssinut koko elämäni. Jo lapsena rakastin esiintyä ja järjestin pieniä tanssi- ja teatteriesityksiä perheelle ja ystäville.

Erilaisia tyylejä on kertynyt vuosien varrella paljon, mutta yksi on ylitse muiden:

– Itämainen tanssi vei sydämeni heti alusta asti, ja siitä on tullut päätyylini.

Tanssiopettajan työn ohella Armas Duran myös esiintyy aktiivisesti. Hän tekee koreografioita, ohjaa esityksiä ja valmentaa show-tiimiä, joka nousee lavalle erilaisissa tapahtumissa.

– Teen myös yksityisvalmennuksia kilpailuihin tähtääville tanssijoille. Lisäksi ohjaan erilaisia liikuntatunteja, kuten Barre-tunteja, ja järjestän tanssihetkiä myös yksityistilaisuuksiin, kuten polttareihin tai syntymäpäiville.

Tunneillaan hän haluaa madaltaa kynnystä tulla mukaan.

– Tanssi on kaikille – iästä, taustasta, kehonmuodosta tai sukupuolesta riippumatta.

Juuri sitä varten me opettajat olemme olemassa, ohjataksemme ja kannustaaksemme.

Tanssin merkitys ulottuu pintaa syvemmälle:

– Tanssi on liiketerapiaa: se tuo iloa, auttaa virittytymään omaan kehoon ja tunteisiin, parantaa oloa ja luo yhteyden toisiin ihmisiin. Tanssin kautta voi löytää uudenlaista voimaa ja iloa arkeen.

Tanssi kuuluu kaikille – myös miehille

Vaikka tanssitunnit ovat usein naisten suosiossa, Armas Duran toivoo näkevänsä yhä enemmän miehiä mukana.

– Latino-tunneillani on ollut toisinaan myös miehiä – ja he ovat aina tervetulleita. Tanssi ei tunne sukupuolirajoja.

Armas Duran korostaa, että hänelle tanssiopetuksessa ei ole kyse pelkästään taiteellisesta työstä, vaan kokonaisvaltaisesta hyvinvointityöstä.

Tunneillaan hän painottaa turvallisen ja avoimen ilmapiirin luomista.

– Haluan, että tunneillani jokainen voi kokea tanssin ilon ja löytää oman tapansa liikkua. Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita, riippumat-

ta sukupuolesta, taustasta tai ilmaisun tavasta.

Kieliopetuksessa kulttuuri elää mukana

Armas Duran ei ole pelkästään liikunnan ja tanssin asiantuntija. Hän on myös kielitaituri, joka opettaa omien sanojensa mukaan enempi harrastusmielessä espanjaa kansalaisopistossa. Kielten opiskelu on ollut Armas Duranille aina luontaista.

– Koulussa opin englannin helposti, ja lukiossa opiskelin myös ranskaa, latinaa ja antiikin kreikkaa.

Hän kertoo opetusmetodinsa perustuvan positiiviseen vuorovaikutukseen ja käytännönläheisyyteen.

– Tunnilla tehdään paljon paritöitä, keskustellaan heti alusta lähtien ja nauretaan yhdessä. Oppiminen saa olla hauskaa.

Espanjan opiskelussa tutustutaan myös kulttuuriin, ruokaan, tapoihin ja juhliin.

– Haluan luoda rennon ja kannustavan ilmapiirin, jossa voi oppia kieltä, tutustua espanjankieliseen maailmaan ja samalla löytää uusia ystäviä.



Itämainen tanssi vei Tamaran sydämen heti alusta asti.



”Tanssi ei tunne sukupuolirajoja.”

kieliluokassa – ja tarttuu helposti ympärillä oleviin.

– Tanssi, kieli, kulttuuri – ne kaikki liittyvät toisiinsa. Niiden kautta voimme kohdata toisemme, ylittää rajoja ja oppia toisiltamme. Sitä haluan välittää työssäni joka päivä, hän tiivistää.

Heinolan rauha ja yhteisö

Armas Duran kokee Heinolan kodikseen.

– Parasta Heinolassa on ehdottomasti luonto. Kauniit ulkoilureitit, kirkkaat vedet ja rauhallinen ympäristö tekevät kaupungista todella viehättävän paikan elää.

Myös ihmiset tekevät vaikutuksen.

– Oppilaani ovat aivan ihania! Monet heistä ovat kulkeneet mukani jo vuosien ajan, ja heidän tukensa ja lämpönsä tekevät työstäni erityisen merkityksellistä.

Vapaa-ajalla Armas Duran ei juuri paikallaan viihdy – paitsi ehkä hetken virkkuutyön äärellä. – Nautin luonnossa liikkumisesta, kuten kävelystä, vaeltamisesta ja melomisesta. Rentoudun katsomalla elokuvia, lukemalla, maalaamalla tai pelaamalla videopelejä.

Myös käsityöt ja luonnon tarjoamat mahdollisuudet kiehtovat. – Olen kiinnostunut uusien asioiden oppimisesta, villiyrteistä ja askartelusta. Harrastan myös seurataksia ja matkustamista. En pidä siitä, että jään paikoilleni liian pitkäksi aikaa, Armas Duran päättää. ■

Kahden kulttuurin sillanrakentaja

Espanjalaisena Tamara de Armas Duran tuo opetukseen omanlaista lämpöä ja energiaa. Kulttuurierot näkyvät arjessa ja työssä – ja niitä hän osaa jo taitavasti navigoida. – Suomessa ihmiset ovat usein vaurastuneempia ja lähestymistilanteet vaativat enemmän aikaa, kun taas Espanjassa spontaanisuus ja avoin ilmaisutapa näkyvät heti. Olen kuitenkin oppinut arvostamaan molempia tapoja.

Hänen mukaansa kulttuurien yhdistyminen tuo opetukseen syvyyttä: se auttaa näkemään asioita useista näkökulmista ja tukee erilaisten oppijoiden tarpeita.

Tamara de Armas Duranin energia näkyy niin tanssilattialla kuin



KAUNEUDEN KOSKETUS 50 VUOTTA

MUOTOILIIJA
RITVA-LIISA POHJALAISEN
JUHLANÄYTTELY

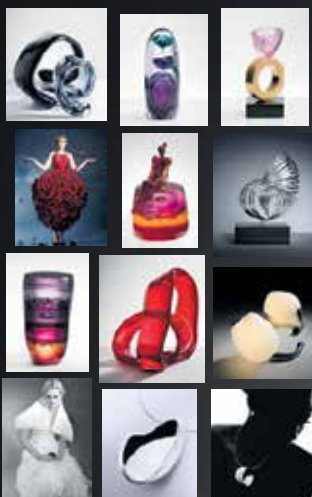
Heinolan museot 14.6.-21.9.2025

Taidemuseo Kauppakatu 4
Kaupunginmuseo Kauppakatu 14
Puh. 044 769 4216, museo@heinola.fi
Avoimena ti, to-su 11-16, ke 11-18, ma suljettu

heinolan
museot



Heinola



PIMEE AJOT

Perhepuisto Bongarissa (A.F. Airon katu 5)

26.9.2025 klo 17-21

Koko perheen maksuton tapahtuma



Pimee ajoissa esiintyy
lasten musiikkiyhtye
Puistopartio!

Liikennepuisto avoinna,
kepparipuisto, parkour ja
Pumptrack rata käytössä.

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMYS

Uimahallin syyskausi

1.-31.8.2025

1.9.2025 alkaen

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

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

Aamu-uinti ti ja to klo 6-8 kausikortilla.

Uimahallin ulko-ovi ja kassa suljetaan 1 h ennen ja
allastiloista on poistuttava 30 min ennen hallin
sulkeutumista.
Kahvio sulkeutuu 30 min ennen hallin sulkeutumista.



Heinola

IKÄIHMISTEN TERVEYDENPÄIVÄ

TI 26.8.2025 klo 10-14
WPK-talo (Kymenkartanonkatu 2)



Järjestöjen esittelypisteitä
Luento: Uudet ravitsemussuositukset -mitä
ikäihmisten on hyvä huomioida
Luento: Pysy pystyssä, ehkäise kaatuminen
Kehonkoostumusmittausta
Liikuntatuokioita
Kahvitarjoilu

Lue lisää verkossa: heinola.fi

Skannaa qr-koodi ja tutustu palveluihin!

Osallistu ja vaikuta

Avoimet
kyselyt:



Avoimet työpaikat

Kuntarekry-
palvelussa:



Tapahuma- kalenteriin

pääset tästä:



Jokaiselle heinolalaiselle oma harrastus – apua tarjolla kaikenikäisille

Harrastaminen edistää hyvinvointia monella tavalla. Se voi lisätä sosiaalista osallisuutta, ehkäistä yksinäisyyttä ja tuoda arkeen iloa ja rytmiä. Heinolassa harrastuksia etsitään ja tarjotaan nyt entistä aktiivisemmin.

JUSSI VARJO HU

Heinolan kaupunki haluaa varmistaa, että jokaisella kuntalaisella olisi mahdollisuus mielekkääseen harrastukseen. Tavoitteena on, että jokainen löytäisi ainakin yhden itselleen sopivan harrastuksen – iästä tai elämäntilanteesta riippumatta.

Heinolassa toimii etsivien harrasteohjaajien verkosto, joka auttaa kuntalaisia harrastuksen löytämisessä. Apua voi pyytää helposti täyttämällä yhteydenottopyynnön Heinolan kaupungin verkkosivuilta löytyvän lomakkeen kautta.

Harrasteseteli avaa uusia mahdollisuuksia

Kaupunki on saanut käyttöönsä ilman perillistä kuolleen perintörahaa, jonka turvin kehitetään harrastesetelitoimintaa. Sen avulla tuetaan harrastamisen mahdollisuuksia erityisesti niille, joilla on taloudellisia haasteita tai riski syrjäytyä. Harrastesetelin arvo voi olla

enintään 200 euroa vuodessa henkilöä kohden, ja sen voi käyttää liikunnan, kulttuurin tai taiteen kausimaksuihin. Tukea voivat hakea kaikenikäiset heinolalaiset elokuusta alkaen kaupungin verkkosivuilta löytyvän Webropol-lomakkeen kautta. Myönteisen päätöksen jälkeen etsivä harrasteohjaaja ottaa yhteyttä hakijaan ja sovitaan jatkotoimenpiteistä.

Harrastesetelillä maksettavat kausimaksut laskutetaan suoraan kaupungilta. Yrityksiä ja yhdistyksiä, jotka järjestävät harrastustoimintaa, pyydetään olemaan yhteydessä Heinolan liikuntatoimistoon laskutus sopimuksen tekemiseksi.

– Toivomme, että yhdistykset ja yritykset innostuvat tästä yhteistyöstä. Tavoitteena on mahdollistaa tämän avulla vähävaraisten heinolalaisten harrastaminen ja luoda siten kaikille tasavertainen mahdollisuus harrastaa, kertoo liikuntapalvelujohtaja **Maria Kaikkonen**.

Seteleitä jaetaan niin kauan kuin määrärahoja riittää.

Harrastesetelin voi käyttää esimerkiksi Heinolan kansalaisopiston kurssimaksuihin.

– Harrasteseteli antaa mahdollisuuden erityisesti syrjäytymisvaarassa tai heikossa sosioekonomisessa tilanteessa olevien henkilöiden harrastamiseen, ja tätä kautta voimme tukea heidän hyvinvointiaan ja myös terveyttä, kertoo Heinolan kansalaisopiston apulaisrehtori **Tiina Heiskanen**.



Valter Biscala da Silva Filho

Harrastesetelillä voi maksaa mm. Heinolan kansalaisopiston kurssimaksuja.

Uusi hanke tukee lasten ja nuorten harrastuksia

Heinolan kaupunki ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulu ovat saaneet Opetus- ja kulttuuriministeriöltä rahoituksen uuteen Tasavertaisesti seuroissa -hankkeeseen, joka toteutetaan ajalla 1.5.2025–31.12.2026.

Hankkeen tavoitteena on tukea erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten osallistumista urheiluseurojen toimintaan. Toiminta auttaa nuoria löytämään mieleisen harrastuksen ja osallistumaan siihen turvallisesti. Tarvittaessa liikunnanohjaajaopiskelijat voivat toimia lasten mukana harrastuksissa ensimmäisillä kerroilla.

Hankkeen aikana luodaan pysyviä käytäntöjä Heinolan seurojen ja Haaga-Helian välille, jotta toiminta voisi jatkua myös hankkeen jälkeen. ■

Jyväskylän Setlementti kustantaa Heinolan Uutisia.

Kansalaisopiston rehtori **Sirkka Suomi** korostaa harrastesetelin olevan tasa-arvon ja vastuullisuuden kannalta todella hieno asia.

Sekä Suomi että Heiskanen korostavat, että harrasteseteliä voi hakea minkä tahansa kansalaisopiston kurssimaksun maksamiseen lukuvuoden 2025–2026 ajalle. He kertovat, ettei opistolle ole vielä tullut kyselyitä harrastesetelistä.

Apulaisrehtori Heiskanen ja rehtori Suomi eivät suoraan osaa sanoa, jääkö osa kuntalaisista kansalaisopiston kurssien ulkopuolelle taloudellisten haasteiden vuoksi.

– Heinolan kansalaisopiston

kurssimaksuista on voinut aina hakea alennusta tai vapautusta vapaa-ajalla hakemuksella sosioekonomisen tilanteen perusteella. Näitä hakemuksia tulee muutamia vuodessa, Heiskanen kertoo.

Suomi lisää, että kansalaisopisto ja sitä ylläpitävä Jyväskylän Setlementti tarjoavat useita maksuttomia ryhmiä ja tapahtumia.

– Lisäksi alennamme vuosittain monien ryhmien kurssimaksuja OPH:n opintotietoliiketoimintatuen avulla. Alennukset kohdennetaan mm. senioreiden, oppimisvaikeuksista kärsivien ja maahanmuuttajien kurssimaksuihin.

Fazerin uusi tehdashanke Lahteen on varmistunut

Elintarvikeyhtiö Fazer käynnistää suklaatuotantonsa uudistamisen ja investoi noin 400 miljoonaa euroa uuden suklaatehtaan rakentamiseen Lahteen. Rakennustyöt aloitetaan jo tänä kesänä ja tehtaan on määrä valmistua vuonna 2028. Suklaatuotantoa jää myös Vantaalle.

Yhtiön hallitus on tehnyt investointipäätöksen uudesta suklaatehtaasta, joka rakennetaan Lahteen. Tehtaassa Fazerin pitkä suklaaosuaminen yhdistyy pitkälle automatisoituihin tuotantolinjoihin ja teknologiaan, jolla voidaan tuottaa kokonaan uudenlaisia tuotetyyppejä. Sähköistyksen ja kattavan energiankierrätyksen ansiosta tehdas on CO₂-päästötön, ja teknologian mahdollistama tehokas raaka-ainekäyttö vähentää myös valmistushävikkiä merkittävästi. Pippon yritysalueelle rakennettavan tehtaan on määrä valmistua vuonna 2028.

– Noin 400 miljoonan euron investointi on Fazerin historian suurin ja myös erittäin merkittävä Suomen

elintarviketeollisuuden mittakaavassa. Uusi tehdas tukee kasvuaamme sekä kotimaassa että kansainvälisillä markkinoilla, ja on osoitus vahvasta uskostamme kotimaisen elintarvikevalmistuksen kilpailukykyyn myös kansainvälisillä markkinoilla, toteaa tiedotteessa Fazerin konserni johtaja **Christoph Vitzthum**.

Uusi tehdas vahvistaa Fazerin asemaa Pohjoismaiden johtavana makeisvalmistajana, mahdollistaa Fazerin kansainvälisen kasvun ja myös koko Suomen elintarvikeviennin merkittävän kasvattamisen. Fazerin osuus Suomen elintarvikeviennistä on jo nyt 15 %.

Investointipäätöksen myötä Fazer on tehnyt kiinteistökaupan

Lahten kaupungin kanssa ja tehdään rakennustyöt käynnistyvät. Rakennusvaihe työllistää satoja eri alojen ammattilaisia arviolta yli 500 000 työtunnin ajan.

Investointi toteutetaan vuosina 2025–2028 pitkäaikaisella vieraan pääoman rahoituksella. Osana rahoitusrakennetta Fazer on laatinut vihreän rahoituksen viitekehiksen, jonka puitteissa yhtiö voi laskea liikkeelle erilaisia vihreitä rahoitusinstrumentteja, mm. vihreitä lainoja, leasing sopimuksia ja joukkovelkakirjalainoja. Suklaatehtaan rakentamiselle on myönnetty tukea Business Finlandin puhtaan siirtymän teollisten investointien tukiohjelmasta. ■



Havainnekuva tehtaasta.

Heinolalainen hammaslääkäriasema Rautahammas osaksi Coronariaa

Coronaria Hammasklinikka Oy:n toiminta laajenee Heinolaan, kun hammaslääkäriasema Rautahammas Oy tulee liiketoimintakaupan kautta osaksi Coronariaa.

Liiketoimintakauppa astuu voimaan 1.10.2025. Kaupan myötä Rautahampaan hammaslääkäri **Maarit Laitinen** jatkaa asiakkaiden hoitamista Coronaria Hammasklinikalla.

– Meillä on 30-vuotisen historiamme ansiosta pitkät ja toimivat asiakassuhteet. Olen iloinen siitä, että Coronaria Hammasklinikkaan liittymisen myötä pystymme turvaamaan palvelut sekä kehittämään ja investoimaan toimintaamme entisestään. Jatkossakin palvelemme asiakkaitamme parhaalla mahdollisella tavalla, nyt osana Coronariaa, Maarit Laitinen toteaa tiedotteessa.

Palvelu jatkuu tutussa paikassa

Hammaslääkäriasemalla työskentelee tällä hetkellä kaksi suun tervey-

den ammattilaista, jotka siirtyvät kaupan myötä Coronarian palvelukseen. Asiantuntevaa ja yksilöllistä hoitoa sekä palvelua saa jatkossakin tutuilta ammattilaisilta tutusta paikasta Heinolan keskustassa osoitteessa Kaivokatu 20 A. Myös toimipisteen puhelinnumero pysyy samana.

– Jo 30 vuoden ajan tasokasta hammashoitoa Heinolassa tarjonnut Rautahammas täydentää Coronaria Hammasklinikan ketjua erinomaisesti, sillä Rautahampaan osaamisen ja paikallisuuden avulla olemme vahvemmin läsnä nyt myös Heinolassa, kertoo Coronaria Hammasklinikan toimitusjohtaja **Mikko Lappalainen**.

– Tavoitteenamme on laajentaa palveluita suuhygienistipalveluihin sekä erikoishammaslääkäripalveluihin joko paikallisesti Heinolassa tai yhteistyössä Lahden erikoishammaslääkäreiden avulla. Panostamme jatkossa myös hammasröntgenpalveluiden laajentamiseen ja digitaalisten hammashoidon kehittämiseen osana toiminnan modernisointia ja kasvua, Lappalainen jatkaa liiketoimintakaupan hyödyistä. ■

Juhlavenekavalkadia vietetään 4. kertaa

Jo perinteeksi muodostunut, Heinolan Pursiseurauksen järjestämä juhlavenekavalkadi valaisee Kymijokea lauantaina 30.8.2025. Kavalkadiin osallistuvat veneet on juhlaivalaistu samaan aikaan vietettävien Venetsialaisten teeman mukaisesti.

Kavalkadi lähtee liikkeelle Kananiitynlahdesta auringon laskiessa noin klo 20.30. Kulkue suuntaa keskustaa kohden ja Jyrängönvirran siltojen alitse aina Tammolaan Hopeasillan edustalle saakka. Sieltä kulkue suuntaa takaisin kohti keskustaa ja lähtöpaikkaa. Ensimmäinen siltojen alitus tapahtuu noin klo 21.15.

– Mukaan osallistuneiden veneiden

määrä on vuosittain lisääntynyt ja tänä vuonna odotamme noin 40 osallistujaa. Tietyksi sateen sattuessa osallistujia on vähemmän, kertoo **Pertti Matikainen** tapahtumaa järjestävästä Heinolan Pursiseurasta.

Matikainen kertoo, että kavalkadin ideana on tuoda iloa ja valoa Venetsialaisiin ja kaupungin asukkaille ja vieraille.

– Parhaiten kavalkadia voi seurata kaupungin puoleisilta rannoilta aina Kylpylän uimarannalta Hopeasiltaan saakka. Silloilta on myös erinomainen paikka seurata tapahtumaa. Seuraamaan tulevilta toivomme myös omia lyhtyjä, lamppeja ym. mukaan rannoille valaisemaan tapahtumaa. ■



Tommi Kemppainen

MPY

★★★★★
NOPEUS

★★★★★
TOIMINTAVARMUUS

★★★★★
PALVELUN LAATU

TULEVAISUUS ON YHDEN
VALOKUIDUN PÄÄSSÄ

PUUTTUVAN
KUIDUN
KAIVAJAT

• VALOKUITUA HEINOLAAN •

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

MIKSI VALITA MPY VALOKUITU?

Liittyminen
valokuituun
0 €

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

Ei piilokuluja,
ei yllätyksiä.

Toimi heti!

Lue lisää ja tilaa:

mpy.fi/valokuitu/heinola

044 741 5000

valokuitu@mpy.fi

Tarkemmat kampanjatiedot nettisivuillamme.

MPY

Uudet ystäväryhmäohjaajat tukevat Heinolan ikäihmisiä yksinäisyyden vähentämisessä

Heinolassa on alkamassa jo toimivien ryhmien rinnalle uusia ystäväryhmiä. Ryhmien ohjaajina toimii vastikään Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-ohjaajakoulutuksesta valmistuneita, jotka ovat koulutuksen myötä saaneet käyttöönsä vahvat työkalut ryhmäohjaamiseen ja yksinäisyyden lievittämiseen.

JUSSI VARJO HU

Jyränkölän Setlementin vapaaehtoispalveluiden koordinoimissa Ystäväryhmissä yhdistyvät luottamuksellinen ilmapiiri, pienryhmän voima ja yksilöllinen kohtaaminen. Ryhmien ohjauksesta vastaavat koulutetut vapaaehtoiset ja alan ammattilaiset pareittain. Heinolassa koulutuksen suoritti alkuvuodesta kuusi uutta ohjaajaa, joiden panos on jo kantanut käytännön toimintaan.

– Ystäväryhmän ohjaus vaatii hyvää vuorovaikutusosaamista, kykyä kohdata arvostavasti ja halua sitoutua. Meillä on Heinolassa upea joukko uusia ohjaajia, jotka ovat ottaneet roolinsa innolla vastaan, kiittelee Jyränkölän vapaaehtoistyön johtaja **Teija Naakka**.

”Parasta oli yhteys muihin”

Uusien ohjaajien kokemukset Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-koulutuksesta ja kevään Ystäväpiiri-ryhmätoiminnasta ovat täynnä lämpöä, oppimista ja kohtaamisen iloa.

– Halusin oppia toimiviksi todettuja työkaluja ihmisten kohtaamiseen ja tukemiseen. Koen, että jokaisella on tarve kuulua johonkin ja löytää yhteys muihin, sanoo ohjaajaksi valmistunut **Janne Hujanen**.

– Parasta oli ehdottomasti vertaisoppiminen ja muiden osallistujien kokemukset.

Eila Hintikka tuli mukaan eläkkeelle jäätyään ja löysi koulutuksesta enemmän kuin odotti.

– Parasta koulutuksessa oli, että Jyränkölä järjesti meille yhteisen tilan, jonne kokoonnuimme, vaikka kyseessä oli nettikoulutus. Luulen, että saimme koulutuksesta enemmän irti, kun meillä oli läsnä oleva ryhmä eikä vaan jokainen kotonansa netin ääressä. Siinä huomasi kuinka tärkeä ryhmä on yksilölle.

Kirsi Sauvala, joka työskentelee myös hoivapalveluiden virikeohjaajana Jyränkölässä, kertoo hyödyntävänsä koulutuksen oppeja monipuolisesti.

– Koulutuksesta sain ryhmätyömallin, millä lievittää yksinäisyyttä ja mitä voi hyödyntää ikääntyneiden



Ystäväryhmäläisiä yhdessä ohjaaja Kirsi Sauvalan kanssa.

den kanssa myös virikeohjaajan työssä. Yhdistimme tutkittua tietoa kokemukselliseen oppimiseen ja käytännönläheisiin menetelmiin, kuten luontoon, taiteeseen, kulttuuriin ja liikuntaan.

Ohjaaminen antaa myös tekijälleen

Vaikka ohjaaminen vaatii sitoutumista, monet valmistuneista kokevat sen antoisaksi ja merkitykselliseksi vapaaehtoistehtäväksi.

– Opin uusia tapoja kohdata ihmisiä harrastustoiminnassa ja sain avaimia erilaisten tehtävien tekemiseen. Parasta oli erinomainen yhteistyö vetäjäparini kanssa ja kun kaikki olivat sitoutuneet tapaamiin ja kehittyivät yhteisissä tehtävissä nauttien tapaamisista, kertoo **Anu Hultamo-Rytkönen**.

Raija Hakala kertoo, ettei ehdi syksyllä jatkaa ohjaamista muiden ryhmien vuoksi, mutta suosittellee Ystäväryhmätoimintaa lämpimästi.

– Ryhmässä pääsee avautumaan ja rentoutumaan. Suosittelen sitä kaikille, jotka kokevat yksinäisyyttä – olkoon palvelutalosta tai omasta asunnosta.

Ryhmä tarjoaa yhteyttä ja iloa

Ystäväryhmät kokoontuvat säännöllisesti ja rakentuvat osallistu-



Kuvat: Kirsi Sauvala

jien omien toiveiden mukaan. Ryhmät ovat maksuttomia ja suunnattu iäkkäille henkilöille, jotka kaipaavat seuraa ja merkityksellisiä kohtaamisia.

– Ryhmät suunnitellaan yhdessä

ja jokaisella on lupa olla oma itsensä. Pienessä, luottamuksellisessa ryhmässä syntyy yhteys, kertoo Naakka. ■

Jyränkölän Setlementti kustantaa Heinolan Uutisia.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Ystäväryhmiin: Tuttis, puh. 044 797 2429 tai 044 797 2452.

Ystäväryhmä-ohjaajaksi valmistuneita.

Kansalaisopistot kunnan voimavarana

Kansalaisopistot ovat kuntien monitoimityökalu – yli 170 opiston verkosto, joka tarjoaa ratkaisuja hyvinvointiin, oppimiseen, osallisuuteen, työllisyyteen ja kotoutumiseen.

Vuonna 2025, kuntien vastuun laajennuttua työllisyydenhoitoon ja kotouttamiseen, kansalaisopistojen roolia palveluiden tuottajana on syytä nostaa vahvasti esille.

Oppimista jokaiselle

Kansalaisopistot tarjoavat kaikille avoimen väylän elinikäiseen oppimiseen – digitaaloista kieliin ja käsitöistä koodaukseen – ilman muodollisia vaatimuksia. Osaamispisteytetyt kurssit auttavat tunnistamaan osaamista. Suomessa on jopa puoli miljoonaa aikuista, joilla on puutteita perustiedoissa. Kansalaisopistot ovat eturintamassa näiden vahvistamisessa, tarjoten mm. maahanmuuttajille, työttömille ja ikäihmisille turvallisen paikan oppia, osallistua ja löytää uusia voimavaroja.

Kotoutumisen ja työllistymisen tukena

Kuntien uusi, laajempi vastuu kotoutumisesta edellyttää muutakin kuin viranomaispalveluja. Kansalaisopisto on lähellä ihmistä ja osa tuttua arkiympäristöä, mikä madaltaa osallistumiskynnystä. Opistot tuntevat paikalliset toimijat, joten kotoutumiskoulutus voidaan sitoa luontevasti maahanmuuttajan omaan arkeen. Opistoissa yhdistyvät vankka kokemus maahanmuuttajaopetuksesta ja kohtaamisen taito, mikä takaa joustavan ja yksilöllisen tuen.

Kotoutuminen tai työllistyminen harvoin tapahtuvat yhdellä toimenpiteellä – ne vaativat aikaa, luottamusta ja yksilöllistä polutusta. Kansalaisopistot voivat tunnistaa piilevää osaamista, tarjota täsmäkoulutuksia ja vahvistaa valmiuksia. Ne ohjaavat osallistujia määrätietoisesti eteenpäin jatko-opintoihin tai työelämään, askel kerrallaan yksilön lähtökohdista käsin.

Sinnikäs ja laaja-alainen kumppani

Kansalaisopistojen valtionosuudet joutuivat leikkuriin pari vuotta sitten, ja ilmoilla on jälleen uhkaa uu-

sista leikkauksista. Rahoituksen epävarmuus ei ole ollut helppoa, mutta se on muokannut kansalaisopistoista sitkeitä ja ratkaisukeskeisiä toimijoita. Opistoissa osataan priorisoida, ratkaista ja etsiä kumppanuuksia. Toimintaa kehitetään aitoon tarpeeseen, ja rahoituslähteet ovat monipuolistuneet.

Kansalaisopistot ovat kunnille ja alueille monipuolisia palveluntuottajia – ketteriä ja kustannustehokkaita. Ne voivat ottaa vastuulleen kotoutumista, työllisyyttä, hyvinvointia ja osallisuutta tukevia tehtäviä, joihin muut toimijat eivät pysty yhtä laajasti. Juuri nyt tarvitaan rohkeutta monipuolistaa rahoitusmalleja ja rakentaa uusia kumppanuuksia kuntien, hyvinvointialueiden, työllisyysalueiden, yritysten ja järjestöjen kesken. Jokainen euro, joka sijoitetaan opistojen toimintaan, maksaa itsensä takaisin inhimillisen pääoman, sivistyksen ja hyvinvoinnin muodossa. Rahoituksen vahvistaminen ei ole kulu, vaan investointi tulevaisuuteen, joka näkyy koko kunnassa. ■

Sirkka Suomi

Kirjoittaja on Heinolan kansalaisopiston rehtori. Heinolan Uutisten kustantaja Jyränkölän Setlementti ylläpitää Heinolan kansalaisopistoa.



Mekonomen Heinola huoltaa ja korjaa kaikki merkit ja mallit!

JSK Huolto Oy kuuluu pohjoismaiden johtavaan autokorjaamo- ja varaosaketju Mekonomeniin.

- ✓ Takuunalaisten autojen huollot ja korjaukset
- ✓ Katsastuspalvelut
- ✓ Paras paikallinen palvelu!

Mekonomen
Teemme AutoElämästä helpomman™



Meiltä myös **V/ANOR®** rengaspalvelut!

Mekonomen Heinola
JSK Huolto Oy
Sahaajantie 3, 18200 Heinola

☎ 010 739 3309
✉ info@jskhuolto.fi
🌐 www.jskhuolto.fi

Hinauspalvelu 24h
☎ 0400 471 501

TARVIKEKEKESKUKSEN Tarjoukset!

LOPUT PUUTARHA-KALUSTEET JA GRILLIT

-40%

TARMO OMENAN-KERÄÄJÄ

- Teleskooppi-varsi
- Sivutyhjennys-aukko

(42,50)

35€

MEHUPURISTIN VALURAUTAA

- Käsikäyttöinen mehupuristin
- Purista mehut helposti marjoista, hedelmistä ja vihanneksista

(34,90)

25€

GOLDEN WINE KÄYMISAINEPAKKAUS

- Viinin valmistukseen sopivat esim. omenat, puolukat, viinimarjat ja raparperi
- Käymisainetta riittää 25 litralle viiniä

(15,95)

5⁹⁵

PRESTO HANAPUSSI-PAKKAUS

- Sis. yhden laatikon, 6 kpl 3 l hanapussia ja sangan
- Sopii viinille ja mehuille



12⁹⁵

PKT

MEHUKAS • 1 L PAKASTETÖLKKI



1⁹⁵

KPL

ICEMAN KYLMÄLAUKKU 15 L • STYROX



(11,95)

9⁹⁵

KAKKUKUPU JA ALUNEN

- 40x20x15 cm
- 4,8 L
- Värät: vaaleanpunainen, harmaa, vihreä

(4,95)

3⁵⁰

KPL

TERMOSMUKI

- 1,2 L 9,95
- 0,6 L 4,95
- Värät: pinkki, valk., musta, harmaa



4⁹⁵

ALK.

AIRAM TERMOS JUHLA-SETTI

- Sis. termospullo 0,45 l ja kaksi emalimukia



(29,90)

24⁹⁰

GILLE • 600 G KEKSILAATIKKO



- Suklaa-unelma
- Suklaa kauralastu

(3,95)

3€

KPL

HARJU HEHKU VALOSARJA AURINKOKENNOLLA



- 10-osainen
- Valoketjun pituus 9,25 m
- Lamppuväli 55 cm

24⁹⁵

HARJU LUNA TUNNELMA-VALAISIN AURINKOKENNOLLA

- Särölasinen kupu taittaa valon kauniisti
- Lyhdyn korkeus 14,5 cm
- Pitkäikäinen LED-valo

(9,90)

5⁹⁰

KPL

EASY COOKING SÄHKÖSAVUSTIN 1100 W TERMOSTAATILLA

- Mitat: 270x540x420 mm
- Tuote ei sovellu kylmä-savustukseen



(79,00)

69€

MUSTANG • 10 L SAVUSTUSHAKE LEPPÄ



4⁹⁵

LUCIFER EKO SYTYTYSPALA 210 KPL/LTK



5€

LTK

SUN CLASSIC KONETISKI-TABLETTI 100 KPL



7⁹⁵

LTK

PLAST PUHTAAN-PYYKINKORI 40 L • VALKOINEN



(5,95)

3⁹⁵

PYYKINKUIVAUS-TELIN TAITTUVA 2-TASOA



(15,95)

9⁹⁵

ITÄ-HÄME TALON TARVIKEKEKESKUS

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

Tarjoukset voimassa 30.8.2025 asti tai niin kauan kuin varattuja erä riittää.

Klarna f

TARVIKEKESKUKSEN Tarjoukset!

ONNI • 750 ML HUUHTELUAINE- TIIVISTE

Tuoksut: Autere, Kasmir Puuteri



(2,20)

1,95
KPL

HELMİ KYLPUHUONE- TELİNE KULMAAN

- 235-245 cm
- Valkoinen



9,95

(15,95)

PREGO • 5 L ILMAFRITEERAUS- KEITIN



(49,00)

39€

SIRO • 50 kpl/pkt SUOJAPAPERI ILMAFRITEERAUS- KEITTIMEEN

- 20 cm **2,95** (4,95)
- 24 cm **3,95** (5,95)



- Säädetty lämpötila 80-200°C
- 60 min. ajastin
- Teho 1450 W

4LIVING JOY JAKKARA



- Värit: sininen, valkoinen, punainen, vihreä
- Monikäyttöinen pinottava teräsjaakkara
- Enimmäiskantavuus 100 kg

7,95
KPL

TEBO • 80 L VESISAABI



(24,90)

19,90

M+ ENERGY ECO 80 AH VAPAA-AJAN AKKU



(89,00)

79,90

TIMCO APUKÄYNNISTIN/ AKKUVARAAJA 12/24V 130A



99€

JAUHE- SAMMUTIN



- Kätevä jauhe-sammutin esim. veneeseen, asuntoautoon, asuntoihin tai toimistoon
- Luokitus: 13A 89B C

19€

AIROT

- 2-laatu
- Pituus 240-270 cm



(35,00)

29€
NYT

VENETELAKKA VINSSILLÄ

- Pituus: 380 cm
- Leveys: 110 cm



(360,-)

299€

POP UP KATOS MUSTA

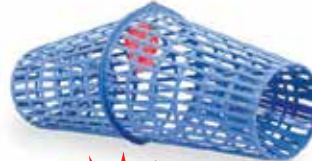


(295,-)

- 3m x 3m
- Rautarunko
- Nopea nostaa pystyyn

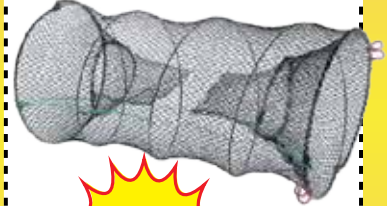
200€

CREY FISH RAPUMERTA MUOVIA



13,95

CREY FISH JOUSI RAPUMERTA



7,90

GREENCARE • 10 L PAKKI PUUTARHANSYKSY



20,95

BIOLAN • 60 L PUUTARHAN TALVISUOJA



9,50
1 SKK

15€
2 SKK

BELINDA • 40 L PIHAMULTA



2,90
1 SKK

10€
5 SKK

ATMA MUISTIVAAHTOTYYNY



- 55x35x11/10 cm
- Muotoutuu kehon lämpötilan ja muodon mukaan
- Antaa tukea selälle sekä niska-hartia-seudulle

(12,50)

9,90

4LIVING JALKATYYNY



- 66x39 cm
- Ergonomisesti muotoiltu tyyny tukee jalkoja ja helpottaa verenkiertoa ja turvotusta.
- Irrotettava päällinen
- Vesipesu 40 astetta

(29,95)

15€

EMAX PAINOPEITTO

150x200 CM • 9 KG



Peiton painon tulisi olla noin 10-15 % omasta kehon painosta.

20€

Laadukas LED-taulu yhdellä Suomen vilkkaimmista moottoriteistä tarjoaa näyttävän ja tehokkaan kanavan markkinoinnille ja viestinnälle. Mainostaulu on valtatie 4:n varrella Heinolan kohdalla etelään suuntaavalle liikenteelle. Tieosuus on erittäin vilkas – sillä liikkuu lähes 16 000 autoa vuorokaudessa*.

VALTATIE 4:N VALOVOIMAISIN MAINOSKANAVA



- Suurikokoinen LED-näyttö **34 m²** erottuu hyvin ja huomataan helposti.
- Mainos vaikuttaa tielläliikkujiin, jotka pohtivat uusia hankintoja, suunnittelevat seuraavaa lomamatkaa tai miettivät pysähdyspaikkaa.
- Mainostaulu on erinomainen paikka informoida tapahtumista.
- Mainostaulu tavoittaa yli **430 000** henkilöä kuukaudessa**
- Mainokset vaihtuvat 30 sekunnin välein. Yhtäjaksoisesti voi pyöriä 12 mainosta.
- Hinnoittelu on erittäin kilpailukykyinen. Esim. 12 kk:n sopimuksessa kontakti-hinnaksi tulee vain 1,7 snt. Mainoksia voi päivittää jakson aikana.

* Keskimääräinen vuorokausiliikenne (KVL) 2019, Väylävirasto
** Opportunity to contact (OTC), ka 1,8 matkustajaa per ajoneuvo

Mainospaikan hinta:

Sopimus	Hinta (alv 0)
12 kk	600 € / kk
6 kk	700 € / kk
3 kk	850 € / kk
1 kk	1 000 €
1 vk	300 €

TILAUKSET/TIEDUSTELUT:
Marko Latvanen
p. 044 335 3852
Marko Nyman
040 5370 998
www.seuramedia.fi

Käteinen ei enää käy maksuvälineenä LSL:n busseissa

Lahden seudun liikenteessä on siirrytty syksyn aikatauluihin maanantaina 4.8.2025. Samalla käteisen käyttö maksuvälineenä busseissa on päättynyt.

Käteisen rahan käyttäminen LSL:n linja-autoissa on päätynyt syyskauden alkaessa. Samalla myös matkakorttien lataaminen linja-autoissa on päättynyt. Käteisellä voi maksaa Lahden seudun liikenteen palvelupisteissä, joissa ladataan Waltti-matkakortteja sekä myydään vuorokausilippuja. Lahdessa asiakaspalvelupiste löytyy Lahti-Pisteestä kauppakeskus Trion toisesta kerroksesta. Lisäksi latauspalvelut ja vuorokausiliput löytyvät usealta R-kioskilta. LSL:n palvelupisteitä on myös Hollolassa, Heinolassa ja Asikkalassa. Orimattilan palvelupiste avautuu syksyn aikana. Yhteystiedot löytyvät LSL:n verkkosivuilta.

Lahden seudun liikenteen mukaan käteismaksajien määrä on vähentynyt kovaa vauhtia, ja enää hyvin pieni osa (n. 1,5 %) matkustajista on kuluvana vuonna maksanut matkansa käteisellä kyytiin noustessaan. Matkan voi 4. elokuuta alkaen maksaa pankkikortin lähimaksulla, mobiilisovelluksesta matkapuhelimeen ostetulla lipulla tai Waltti-matkakortilla.

Matkakortti sopii myös satunnaiseen matkustukseen, sillä kortille ladattu raha eli arvo ei vanhene. Matkakortilla maksaessa esimerkiksi 65 vuotta täyttäneet saavat seniorialennuksen.

Lisätietoja maksutavoista löytyy LSL:n verkkosivuilta.



Bussimatkan Lahden seudulla voi maksaa pankkikortin lähimaksulla, mobiilisovelluksesta matkapuhelimeen ostetulla lipulla tai Waltti-matkakortilla.

Kettulan kylässä tapahtuu! • Tuulia Marjanen

Moottorivene

Kesä oli tullut Kettulan kylään. Elmeri laittoi venettä kuntoon siinä toivossa, että pääsisi järvelle. Talven jäljeltä bensaletkut olivat kuivuneet, joten perämoottori vain murahteli ja yski.

Sanelma kuuli rannalta kantautuvat äänet ja säntäsi katsomaan, että mitä naapurissa touhuttiin. Kiireessä hän otti helmet kaulaansa ja vilkaisi eteisen peilistä, olihan sentään pyhäpäivä.

– Milloinpa sitä kauniina olisi, muuten kuin sunnuntaisin, tuumi Sanelma koristautumistaan puolustaen.

Rannalle saapuessaan Sanelma sormaili helmiään ja pohti.

– Pääsisiköhän sitä veneen kyytiin, jos hän saisi tuon masiinan käyntiin, haaveili hän.

– Minne se Elmeri on lähdössä? kysyi Sanelma.

– Ajattelin tuonne saaren toiselle puolelle, vastasi Elmeri ja jatkoi moottorin käynnistystä.

– Jospa minäkin kokeilisin vuorostani, ehdotti hän ja astui veneeseen niin rivakasti, että vene hörppäsi vettä.

– Hui, kohta ollaan nurin, huudahti Elmeri kauhistuneena.

Hän yritti toppuutella kookasta Sanelmaa, jolloin vene lähti Sanelman painosta luisumaan rannasta vesille ja siinä samassa vetonaru kimposi Elmerin käsistä. Kaiken ihmeen kaupaksi moottori käynnistyi.

– Johan se heräsi henkiin, iloitsi Sanelma ja hieroi kipeää takamusta, joka oli paukahtanut veneen laitaan.



Elmeri suoristi hattuaan ja tarttui kauhuissaan veneen laitoihin kiinni.

– Nyt mennään eikä meinata, sanoi Sanelma, ja posket hehkuen ohjaili moottoria nauttien vastatuulesta.

Hän päätti oikaista Rannan Maijan mökin ohi, jotta sielläkin huomattaisiin heidän yhteinen pöristely vesillä.

– Toppo Maija pistää pahakseen, jos naapurit ajelevat yhdessä kauniina kesäpäivänä, tuumi hän tyytyväisenä ja laittoi kaasun pohjaan.

KOLUMNI

Kesä meni – kilot jäivät?

Vai kuinka siinä sitten kävikään? Onnittelut, mikäli meni toisin. Onnittelut myös, mikäli loma ei mennyt vain helteessä löhöillen vaan jatkoit kevään ”kesäksi kuntoon” -kampanjaa.

Valitettavan usein vain käy niin, että kesäksi kuntoon jää kiväärin piippuun. Loma menee läskiksi, jälkeenpäin jossitellaan. Mistä se johtuu, mistä se kertoo?

Yleensä suurin syy projektien tai tavoitteiden epäonnistumiseen on hyvin inhimillinen: laiskuus – tai usein myös pitkäjänteisyyden puute. Liian usein tavoitteet jäävät tahraksi paperille tai saunapuheisiin, edes ensimmäistä askelta ei oteta.

Toinen perussy on tavoitteiden tai projektien ylimitoitus ja ajan alimitoitus. Yritetään saavuttaa liian paljon liian lyhyessä ajassa, jolloin askelmat ovat liian isoja otettavaksi tai ainakaan niitä ei jakseta ottaa riittävän pitkään.

Mikäli kesäloma ei fyysisesti ollut ”onnistunut”, ei se maailmaa kaada. Tosin olisi hyvä muistaa kaksi asiaa: 1.) Ihmisen hyvinvointi on kolmen kokonaisuus:

a) fyysinen hyvinvointi eli terveys + kunto b) henkinen hyvinvointi eli se mitä tunnemme pään sisällä, miten elämämme koemme ja c) sosiaalinen hyvinvointi eli miten tulemme toimeen ympäristömme kanssa, millaisia sosiaalisia suhteita haluamme ja tarvitsemme sekä kuinka niitä vaalimme.

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeä hoitaa kaikkia näitä osaluueita. Toisinaan joku tai jotkut osaluueet korostuvat, mutta mitään ei saisi jättää huomioimatta tai hoitamatta, ainakaan pidempään aikaan. Se tuhoaa hyvinvointimme, se nakertaa kokonaisuutta. Se aiheuttaa pahoinvointia!

Ja 2.) Ei se meitä kaada, jos kuukauden kesäloma meni läskiksi, mutta se kaataa, jos seuraavat 11 kuukautta käy samoin.

Mitä menneestä kesästä voisi oppia?

Jos et tehnyt mitään kuntosi ja fyysisen hyvinvointisi eteen – tai hyvin, hyvin vähän: tee jatkossa positiivinen valinta edes joka toinen kerta, kun väsyttää eikä mei-

naa jaksaa lähteä liikkumaan, olemaan aktiivinen tai ihan jopa treenaamaan.

Sama koskee sitä herkkujuomaa, grillimakkaraa tai muuta ei ehkä niin toivotavaa kyytipoikaa hellepäivänä. Vaikka vain joka toinen kerta sanot itsellesi: *Vesi voitehista paras* tai *Omena lekurin loitolla pitää*. Tiedetään, ei se helppoa ole.

Kysyä toki voi, mikä on helppoa. Tai miksi sen pitäisi olla helppoa, vaativan asian saavuttaminen antaa enemmän dopamiinia. Joten hyvät *Heinolan Uutisten* lukijat, let's do this! Hyvinvointimme on meidän. ■

Ps. Miten oma kesäni sujui? Treenimielessä heinäkuun lopulle hyvin, reilusti yli 1 krt/pv treenin keskiarvolla seilailin Saudien helteessä (keskimäärin +44–45-astetta). Sitten loukkasin nilkkani. Onneksi ihan näinä päivinä pääsen takaisin treenin makuun. Syömiset ja herkut lähtivät laukalle nilkkavamman myötä – niskalenkki niihinkin, kun pääsen jälleen treenaamaan.

Aloitin myös makeis- ja suklaalakon jouluun saakka – liitytkö mukaan?



Mika Järvinen

Kirjoittaja on ammattivalmentaja Nastolan Immilän kylältä. Järvinen on toiminut MAHD Sports Academyn yleisurheilun päävalmentajana ja johtajana kuuden kuukauden ajan Saudi Arabian Riadissa.

KIRJA-ARVOSTELU

Uusi kirja tuo Aaverykmentin miehet esiin unohduksesta

Heinolalaislähtöinen tietokirjailija ja tutkija **Tapio Koivisto** on julkaissut uuden teoksen, joka valottaa henkilökohtaisen ja kansallisen historian kerroksia poikkeuksellisella tavalla. Kirja *Aaverykmentin miehet Kannaksella ja Maaselässä* (Ketterät Kirjat 2025) perustuu Koiviston isän **Kalevi Koiviston** kokemuksiin talvi- ja jatkosodassa.

Teos kertoo Jalkaväkirykmentti 5:n – niin kutsutun ”Aaverykmentin” – vaiheista Karjalan Kannaksella ja Maaselässä vuosina 1939–1944. Kirjan ytimessä on nuoren miehen matka sodan halki, mutta se on myös tarina ystävydestä, selviytymisestä ja muistamisesta.

– Isäni kirjoitti käsin liuskoja sotakokemuksistaan 1990-luvulla. Alkuperäinen ajatus oli, että veljeni kirjoittaisi ne puhtaaksi, mutta työ jäi. Lopulta minä tartuin siihen, Koivisto kertoo.

Koivisto kertoo, että kirjan kirjoitusprosessi oli pitkä, lähes kymmenen vuotta, mutta samalla syvästi merkityksellinen. Hän teki useita matkoja isänsä sotaretkien maiseen Kannakselle ja Maaselkään yhdessä vaimonsa kanssa – kokemus, joka toi historian iholle.

– Karjalan kaunis, mutta paikoin lohduton maisema teki matkasta tunteikkaan. Näkeminen ja kokeminen autoivat ymmärtämään, mitä isä ja hänen toverinsa todella kävivät läpi, Koivisto kuvailee.

Kirjan tarina alkaa ajasta ennen talvisotaa ja etenee läpi välirauhan

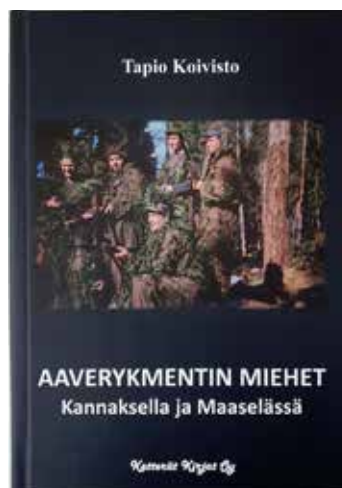
ja jatkosodan hyökkäystaistelujen aina kevääseen 1943, jolloin Kalevi haavoittui vakavasti Ponnahduslauta-nimisellä kukkulalla Maaselän asemakylän lähellä. Vaikka haavoittumisia tuli kaikkiaan kolme, Kalevi jatkoi palvelusta ja oli mukana monessa kohtalokkaassa operaatiossa.

Kalevi Koiviston elämä ei pysähtynyt sotaan. Sodan jälkeen hän toimi maanviljelijänä, mutta osallistui aktiivisesti myös kyläyhteisön toimintaan, muun muassa Vierumäen Jytinän ja Heinolan sotainvalidien johtokunnassa.

Tapio Koivisto kertoo, että kirjan kirjoittaminen ei ollut pelkästään arkistotyötä – mukana on myös onnekkaita kohtaamisia. Yksi mer-



Kersantti Kalevi Koskinen.



kittävimmistä oli yhteys **Arvo Juvosen** sukulaisiin ja Kalevin vanhaan partiokaveriin **Jaakko Ristimäkeen**, jonka muistelut toivat lisäväriä tarinaan.

– Tämä kirja on kunnianosoitus isälleni ja hänen sukupolvelleen. Heidän tarinansa ei saa unohtua, Tapio Koivisto sanoo.

Aaverykmentin miehet Kannaksella ja Maaselässä on nyt saatavilla kirjakaupoissa ja verkkopalveluissa. Koivisto kertoo suunnittelevansa myös kirjailijavierailuja ja esittelytilaisuuksia Heinolan alueelle tulevan syksyn aikana. ■

Jussi Varjo HU

Komediefestivaali On The Road karauttaa Heinolaan

Heinolan kesäteatterilla lauantaina 23.8.2025 klo 18 alkavassa hervottomassa illassa komiikasta vastaavat eturivin koomikot **Ilari Johansson**, **Ali Jahangiri** ja **Niko Kivelä**.

Stand up -komiikan kivijalka rakentuu Suomessa vahvoista persoonista ja henkilökohtaisista tarinoista. Tähän ytimeen kuuluvat illan koomikot, jotka ovat kukin kulkenet omaa polkuaan, mutta yhdistävät lahjansa naurattamiseen.

ILARI JOHANSSONIN tyyli on ollut vuosikymmenten ajan intensiivinen, suorapuheinen ja fyysisesti elävä. Hän ei vain kerro vitsejä, vaan elää ne todeksi. Johansson on loistava improamaan yleisön kanssa. Hänen aivonsa ovat kuin komediaallinen Google: nopea ja yllättävä, ja välillä saadaan aikaan sellainen tulos, ettei tiedä pitääkö nauraa vai huolestua.

Pitkällä urallaan Johansson on vakiinnuttanut paikkansa suomalaisen stand up -yleisön suosikkina. Hänen tulkintansa arjesta paljastaa, miten hullunkurista elämä on, vaikka se yrittää esittää tavallista.

ALI JAHANGIRI tuo lavalle uniikin näkökulman, jossa huumori yhdistyy oivaltavaan kulttuurintuntemukseen. Vuodesta 2004 lähtien hän on käsitellyt esityksissään muun muassa maahanmuuttoa, identiteettiä ja suomalaista yhteiskuntaa. Jahangiri on kuin diskopallo palaverihuoneessa.

Aluksi hän hämmentää, mutta lopulta ihmiset viihtyvät enemmän kuin kehtaavat myöntää. Vuonna 2016 Jahangiri sai Suomen Kulttuurirahaston palkinnon rajoja ylittävistä ja silmiä avaavasta huumoristaan, ollen ensimmäinen stand up -koomikko, jolle tämä tunnustus on myönnetty.

NIKO KIVELÄ tunnetaan vauhdikkaasta esiintymistyylistään ja terävistä tarinoistaan, jotka kumpuavat arjen ilmiöistä ja omista kokemuksista.

Vuodesta 2001 stand up -yleisöjä naurattanut Kivelä ei pelkää ottaa tilaa haltuun. Kivelän esiintymisvoima kumpuaa energisestä otteesta, tarkasta havainnointikyvystä ja harvinaislaatuista yhteydestä yleisönsä. Kivelän esitykset pursuavat hauskoja tarinoita ja hänen karismanansa tekee hänestä yhden kotimaisen stand up -kentän vakuuttavimmista esiintyjistä.



Komediefestivaali On The Road -ilta Heinolassa on K-16. Kesto on noin 1,5 h, sisältäen väliajan. Tapahtuman tuottaa Lada Productions Oy yhdessä Jylhäsalmi Productions Oy:n kanssa. Liput myy Biletti.



**Huooleton
Arki 360°™**



**Tulossa
Juustopolku
su 28.9.2025**

Varaa päivä jo kalenteriisi
Lisätietoja heinolanlatu.suomenlatu.org



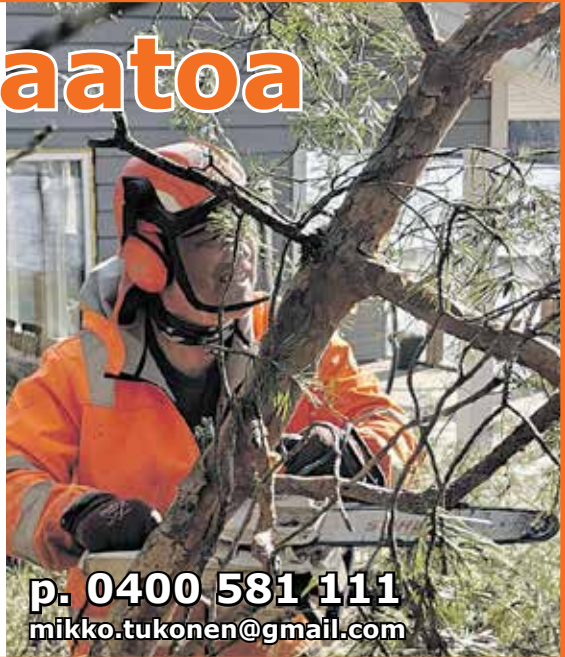
**Puunkaatoa
vailla?**

**Pihapuut, tuulen-
kaadot, tontin
raivaukset ja puiden
pätkimiset ammatti-
metsurin avulla.**

**Käytän asianmukaisia
turvavälineitä ja
ammattisahoja.
Työlle on vastuu-
vakuutus voimassa.**

Ota yhteyttä!

p. 0400 581 111
mikko.tukonen@gmail.com



Sivujen salainen mestari – Heinolan Uutiset taitetaan noin viikossa

JUSSI VARJO HU

Taitajan työ ei välttämättä näy lehden lukijalle, mutta tuntuu jokaisella sivulla. *Heinolan Uutisten* taitosta vastaava **Päivi Kaikkonen** on viettänyt suuren osan elämästään painomusteen ja fonttikokojen maailmassa.

Parolasta Heinolaan vuonna 1981 isänsä töiden vuoksi muuttanut Kaikkonen kokeili lehtityötä Vierumäellä jo 1980-luvun puolivälissä *Valmennus ja Kuntoilu* -lehden toimitussihteerinä. Todellinen kipinä sivunvalmistukseen syntyi muutamaa vuotta myöhemmin, kun omaan perheeseen hankittiin miehen työn vuoksi ensimmäinen Apple-tietokone, ja ajatus yritystä alkoi houkuttamaan.

– Koko sivu ei mahtunut kerralla näytölle, mutta siitä se kaikki lähti, Kaikkonen muistelee naurahtaen.

Autotallista täyden palvelun studioksi

Päivi ja **Kari Kaikkosen** K-Systems sai osakeyhtiömuotonsa vuonna 1993. Yritys on toiminut alusta asti kotoa käsin, ja autotallikin on matkalla muuntunut graafisen alan toimistoksi.

Palveluvalikoima on laaja: lehtien ja kirjojen taittoa, esitteitä, julis-

teita, kuvankäsittelyä, sisällöntuotantoa, laadukas tulostuspalvelu ja verkkopalvelut, joissa on työtä riittänyt välillä myös jälkipolvelle.

Pariskunnan käsissä ovat syntyneet vuosien varrella niin olympiajoukkueiden mediainfot kuin Veikkauksen *Futis-faktat*, Vierumäen asiakaslehdet, historiikit ja lukuisat rallitapahtumien tiekirjat. 16 vuotta Kaikkonen taittoi myös *Kemia-Kemi*-lehteä.

Yhtenä viimeisimmistä töistä on ollut Jyränkölän Setlementin kustantaman *Heinolan Uutiset* -lehden taitto, jonka Kaikkonen on tehnyt lehden perustamisesta eli vuodesta 2020 lähtien.

Heinolan Uutiset valmiiksi viikossa

Heinolan Uutisten 20-sivuinen numero valmistuu noin viikossa. Ensimmäiseksi Kaikkonen rakentaa ilmoitukset ja graafiset elementit, sen jälkeen alkaa varsinainen sivujen taitto.

– Lehti elää viikon aikana paljonkin. Usein joudutaan järjestämään tilaa viimehetken ilmoituksille tai keksimään täytettä tyhjiin koloihin, hän kertoo.

Aikataulu onkin sanomalehtityön suurin haaste: painolta varattuun aikaan on ehdittävä tai lehti voi jäädä kokonaan ilmestymättä.



Tuttu näky K-Systemsin toimistolla. Toimistokoira Mikke huolehtii yrityksen työhyvinvoinnista.

Materiaali kulkee nykyisin sähköisesti, mutta kuvat vaativat silti käsittelyä ja teksti oikoluvun.

Kun painovalmis PDF on lähetetty eteenpäin, Kaikkonen kokoaa vielä verkossa selattavan näköislehden – työn viimeisen vaiheen paperilehden jo sujahdellessa rotatiossa.

Käsityötä digitaalisessa ympäristössä

Vielä 1990-luvulla Kaikkosen apuna oli useampia osa-aikaisia avustajia, mutta nykyisin hän hoitaa lähes kaiken yksin.

– Työ on edelleen käsityötä – vain työkalut ovat kehittyneet, hän sanoo.

Aikataulupaineiden lisäksi yllätyksiä aiheuttavat joskus koneet tai heikkolaatuinen aineisto, josta pitäisi taikoa painokelpoista.

– Onneksi asiakkaat ovat olleet todella mukavia ja yhteistyökykyisiä, se helpottaa kaikkien arkea.

Työpäivät joskus venyvät, mutta into ei ole kadonnut.

– Parasta on se hetki, kun sivut lokahtavat kohdilleen ja tiedän, että lehti näyttää valmiilta. Silloin 35 vuoden kokemus tuntuu arvokkaalta – ja joka kerta yhtä palkitsevalta. ■

Heinola 2035 – Entä jos tulevaisuuden matkailu onkin elämää?

SILLANPÄÄT

Kuvitellaan vuosi 2035.

Heinola ei ole enää pysähdyspaikka matkalla muualle. Se on määränpää. Ei vain viikonloppumatkoille tai virkistyspäiville, vaan elämäntavaksi ihmisille ja yrityksille, jotka etsivät elämäänsä uutta rytmiä, energiaa, hyvinvointia ja yhteyttä veteen ja luontoon.

Tämä ei ole syntynyt yksin markkinointikampanjoilla tai matkailuinvestoinneilla. Se on seurausta yhteisestä visiosta – kaupunkilaisten uskosta heille luotuun tulevaisuuskarttaan, joka yhdistää matkailun, asumisen, työn ja yhteisön yhdeksi eläväksi ekosysteemiksi. Heinolalla on ollut jo pitkään kaikki palaset. Nyt ne on laitettu yhteen.

Megatrendien aallonharjalla

Vuonna 2035 maailma etsii paikkoja palautumiselle, etätyölle ja aidoille kohtaamisille. Heinola on onnistunut vastaamaan tähän tarpeeseen. Luonto ei ole täällä kulliksi; metsät, harjut ja Suomen toiseksi suurin sisävesistöalue aukeavat kotiovelta.

Vierumäen ja Heinolan yhdessä rakentama aktiivi- ja elämysmatkailun keskus on noussut Euroo-

pan parhaaksi. Sijainti on strateginen: Helsinki-Vantaalle laskeutuun päivittäin satoja lentoja eri puolilta maailmaa, ja Heinola – Vierumäki on vain reilun tunnin päässä. Charter-lentoja ei tarvita – kansainväliset virrat ovat jo ovelta.

Matkailija on osa yhteisöä

Tulevaisuuden matkailija ei Heinolassa ole vain vierailija. Hän on potentiaalinen asukas, osa yhteisöä ja ehkä tuleva naapuri. Heinola–Vierumäki on rakentanut uuden matkailun menestystarinan, jossa vierailijat osallistuvat, kokevat ja jäävät.

Matkapaketit vastaavat maailmanlaajuisia matkailutrendejä ja ovat tarjolla verkossa yhdellä klikkauksella. Kesäasukkaista ja lomamatkailijoista on tullut uusia vakituksia asukkaita: etätyöntekijöitä, matkailualan ammattihenkilöstöä, luovan alan tekijöitä, eläkeläisiä.

Tapahtumat ovat muuttuneet talouden ja yhteisön kiihdyttimiksi, eivät vain viihteeksi. Heinola tarjoaa aktiivielämästartteja, joissa viikon tai kahden mittainen matka sisältää elämyksiä ja tutustumisen alueeseen myös asumisen ja työn näkökulmasta.

Elämyskaupunki kahdella sydämellä

Monipaikkaisuus, hyvinvointi ja aktiivisuus ovat nousseet trendeistä elämäntavoiksi. Heinola–Vierumäki on hyödyntänyt ainutlaatuisen mahdollisuutensa: Vierumäen loma-, tapahtuma- ja koulutusinfrastruktuuri yhdistyy Heinolan sopivan kokoiseen ja palvelurikkaaseen rakenteeseen muodostaen kaksikeskuksisen kaupungin, jossa matkailu ja asuminen täydentävät toisiaan.

Matkailu ei enää ole oma sektorinsa, vaan osa arkea. Kiinteistöala, koulutus, työelämä, kauppa ja matkailu toimivat yhdessä, luo-

den uusia mahdollisuuksia sekä asukkaille että vierailijoille. Kaupunki on myös tuonut käyttöön koeasumisohjelmat: ulkopaikkakuntalaiset perheet ja etätyöntekijät viettävät alueella kuukauden tai kaksi, elävät paikallista elämää ja usein jäävät pysyvästi.

Tulevaisuuden identiteetti

Vuonna 2035 menestyvät kaupungit ovat niitä, jotka integroivat matkailun osaksi asumista, työtä ja yhteisöä. Heinola on onnistunut tässä. Se ei erottele matkailijoita ja paikallisia, vaan houkuttelee ihmisiä, jotka valitsevat

Heinolan eri aikajäniteillä ja eri perustein – mutta samasta syystä: täällä on iso elämä.

Tulevaisuuden kilpailu ei ole käyntimäärästä, vaan huomiosta, valinnoista ja unelmista. Heinola on nähnyt itsensä ketteränä, kokeilukykyisenä ja luonnonläheisenä kaupunkina.

Suomen Florida – mutta parempi

Jos Heinolaa vertaa Floridaan, vertaus ei ole sattumaa. Heinola on monipaikkainen, vetovoimainen ja elinvoimainen – mutta sillä on jotain, mitä Floridalla ei ole: pohjoisen luonto, puhtaus, 4 vuodenaikaa ja kestävä kehityksen ajattelu. Heinola 2035 on älykäs, monipuolinen ja elävä kaupunki, jossa matkailu ja elämä kietoutuvat yhteen ”coolisti”.

Heinola ei ole vain tulevaisuuden aktiivimatkailun pääkaupunki. Se on paikka, jossa tulevaisuus elää. ■



Sillanpää-nimimerkin takana ovat eläkeläiset Juha Untamo ja Jouko Pihlani. Sillanpäiden seuraava kolumni käsittelee asumista.

Jyrängön liikekeskuksessa vuokrattavana



VANHA KAUPAN TILA

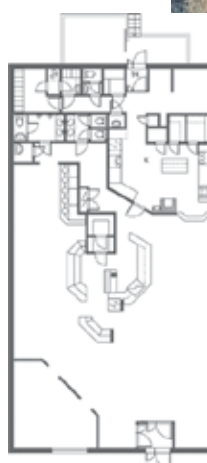
- Liike-, varasto- tai toimistokäyttöön 400 m².
- Edullisesti – vain 4 €/m²/kk (alv 0)

Tai osta omaksi!

RAVINTOLA VAPARIN LIIKETILA

- Vapaana 280 m²
- Vuokra 1500 €/kk (alv 0)
- Vuokrauksen ehtona min. 12 kk:n sopimus.

Tai osta omaksi!



Elämä on juhla -elokuva on kaukana juhlista

Elämä on juhla
Draama

Ensi-ilta 3.9.2025

Ohjaus: Ulla Heikkilä

Pääosissa: Pirjo Lonka, Aamu Milonoff, Jani Volanen, Bruno Baer, Jussi Vatanen, Ulla Tapaninen, Tommi Eronen, Pia Andersson, Ada Pessu

Elämä on juhla seuraa Eerolan perheen ja heidän naapureidensa juhannusta keskellä kaunista saaristomaisemaa Nauvossa. Huumoria pilkahtelevassa ihmissuhdedraamassa rakastutaan, petytään ja juhlistetaan yötöntä yötä. Saaristojuhannuksen

jälkeen ei kenenkään elämä ole entisensä.

Elämä on juhla on kirjaimellisesti elämänmakuinen ihmissuhdedraama, joka kuvaa käsin kosketeltavasti suomalaista sielunmaisemaa. Kuten lähes aina suomalaisissa draamaelokuvissa, tämänkään kohdalla ei välttyä melankolialta. On konkurssia, on pettämistä, on alkoholismia. Tarinan lomaan yritetään tuoda keveyttä pienillä humoristisilla letkauksilla, mutta verkkaisesti etenevä ihmissuhdedraama ei todellakaan ole mikään komedia.

Synkkydestään huolimatta elokuvassa on pieniä toivonpilkahduksia, kuten nuorten päähenki-



Pirjo Lonka.

Kuvat: Sami Kuokkanen / Tekele Productions.

LEFFA
NURKKA

Jussi Varjo HU



Elämä on juhla
– Ada Pessu,
Aamu Milonoff ja
Pirjo Lonka.

löiden välillä orastava rakkaus sekä roolihahmojen pinnan alla kytevä lämmihenkiys. Elokuvan näyttelijäkaarti koostuu useista viime vuosina suomalaisille hyvinkin tutuiksi tulleista näyttelijöistä. **Pirjo Lonka** on mm. tähdittänyt alkuvuodesta ensi-iltansa saanutta, Sysmään sijoittuvaa, *100 litraa sattia* -elokuva. Sattumaa vaiko ei, Longan tosielämän puoliso **Jani Volanen** näyttlee hänen puolisoaan myös valkokankaalla. Volanen on tunnettu mm. Jussi-palkinnonkin hänelle tuoneista rooleista elokuvissa *Miehen työ* ja *Jättiläinen*. Pariskunnan toisen tyttären roolissa nähdään **Aamu Milonoff**, joka nuoresta iästään huolimatta on ehtinyt jo tähdittää *Eden-* ja *Tytöt, tytöt, tytöt* -elokuvia. Muun muassa

pieneksi ilmiöksi nousseista *Napa-piirin sankarit* -elokuvista tunnettu **Jussi Vatanen** nähdään entisen Idols-tähden roolissa, ja ainakin vielä suurelle yleisölle tuntemattomampi **Bruno Baer** nähdään hänen poikansa roolissa.

Kesäistä suomalaista saaristolaismaisemaa parhaimmillaan kuvaava elokuva ei sinänsä tarjoile mitään uutta, mutta nostaa hyvin esille monissa suomalaisissa perheissä pinnan alla kyteviä ongelmia. Kuten elokuvan aikana monesti käy ilmi, moni näistä ongelmista olisi vältettävissä puhumalla. Puhumisen taito ei kuitenkaan kuulu suomalaisen kulttuuriin. Jos elokuvasta siis haluaa saada jotain oppia, niin ehkä se on puhumisen, mutta myös kuuntelemisen, taito. ■

Jurassic World: Rebirth – onnistunut paluu dinosaurusten maailmaan

Jurassic World: Rebirth
Vuokrattavissa SF Anytime -palvelussa 18.8.2025 alkaen
Toiminta, jännitys, seikkailu
Ohjaus: Gareth Edwards
Pääosissa: Scarlett Johansson, Mahershala Ali, Jonathan Bailey, Rupert Friend, Manuel Garcia-Rulfo

Uksi kaikkien aikojen menestyneimmistä leffa-franchiseista on nyt saanut seitsemän osan. Hollywood on täynnä esimerkkejä siitä, kuinka menestyneiden elokuvien jatko-osat eivät ainakaan sisällöltään ole aina kovin onnistuneita. *Jurassic World: Rebirth* osoittaa kuitenkin toisin.

Viisi vuotta edellisen *Jurassic World* -elokuvan, *Jurassic World Dominionin*, tapahtumien jälkeen dinosaurukset ovat osoittautuneet kykenemättömiksi selviytymään suurimmassa osassa planeettamme. Vain harvat lajit ovat säilyneet hengissä, eristyksissä päiväntasaajan seuduilla, joissa ilmasto muistuttaa sitä, missä ne aikoinaan kuistoivat.

Näiden selviytyjien joukossa on kolme suurta dinosauruslajia, joiden perimä sisältää avaimen mulistavaan lääkkeeseen – sellaiseen, joka voisi pelastaa valtavan määrän ihmishenkiä.

Lukemattomista Hollywood-rooleista tunnettu **Scarlett Johansson** nähdään Zora Bennettin roolissa, erikoisoperaatioihin erikoistuneena asiantuntijana, jonka tehtävänä on johtaa äärimmäisen salainen operaatio kyseisen geneettisen aineiston keräämiseksi. Hänen rinnallaan nähdään kaksinkertainen Oscar-voittaja **Mahershala Ali**, Zoran uskottu liittolainen Duncan Kincaid, sekä Bridgerton-sarjassa läpimurron tehnyt **Jonathan Bailey**, joka esittää paleontologi tohtori Henry Loomisia.

Operaation aikana tiimi kohtaa yllättäen perheen, jonka viaton veneretki päättyi katastrofiin, kun he joutuivat vesidinosaurusten hyökkäyksen kohteeksi. Selviytyjät ajautuvat hylätylle saarelle – samaan paikkaan, jossa alkuperäinen *Jurassic Parkin* salainen tutkimuskeskus aikanaan sijaitsi. Saarella he kohtaavat lukuisia dinosauruksia ja törmäävät karmaisevaan salaisuuteen, joka on pysynyt piilossa maailmalta jo vuosikymmenten ajan.

Elokuva on eittämättä *Jurassic World* -leffasarjan parhaimmistoa. Alkuperäisen trilogian, *Jurassic Parkin*, kahden ensimmäisen osan tasolle se ei kuitenkaan yllä.

Mikä sitten tekee elokuvasta niin hyvän?

Jo aiemmista osista tuttujen upeiden erikoistehosteiden lisäksi



Scarlett Johansson ja Mahershala Ali ovat uuden *Jurassic World* -elokuvan pääosissa.

Universal Studios

si Hollywoodin eturivin näyttelijät sivuosissa loistavia näyttelijöitä unohtamatta suoriutuvat tehtävistään erinomaisesti. Käsikirjoitukseen on selvästi panostettu, ja vaikka tarinaan kaipaisikin hieman lisää syvyyttä, ei sen puute ole häiritsevää.

Pääasia kuitenkin on ja pysyy, ni-

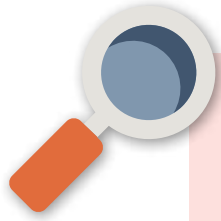
mittäin dinosaurukset ja ihmisten kohtaamiset niin hyvässä kuin pahassa näiden mahtipontisten eläinten kanssa.

Oman lisämausteensa elokuvalle tuo viittaukset alkuperäiseen, vuonna 1993 elokuvamaailman muuttaneeseen *Jurassic Parkiin*.

Legendaarisen Steven Spielber-

gin ohjaama elokuva on jättänyt lähtemättömän jäljen monille elokuvien, ja dinosaurusten, ystäville. Niin tulee varmasti tekemään myös *Jurassic World: Rebirth*. ■

PUUHASIVU



Etsi eroavuudet

Vieressä on kaksi lähes identtistä kuvaa kodin tunnelmasta.

Kuviin on kuitenkin kätkeyty seitsemän eroavuutta.

Löydätkö ne kaikki?

7

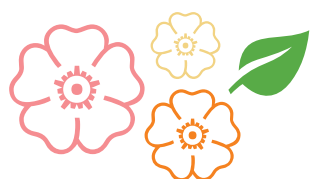
SUDOKUT

1

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

2

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

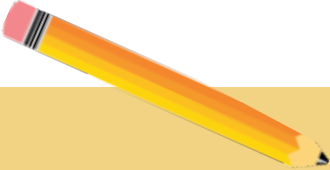


Oikeat ratkaisut löytyvät
jo seuraavalta aukeamalta!

KOOTUT KOHTAAMISET 20.8.–17.9.

Muutokset mahdollisia.

	Ajankohta	Tapahtuma	Sijainti	Lisätietoja
HEINOLA	20.8.	Hautausmaakävely • Häitä, hautajaisia, rikoksia ja rangaistuksia	Heinolan vanha hautausmaa	Klo 17.30–19.00 • Oppaana Tuija Kauppi
	20.8.	Karjalainen lauluilta kesäteatterilla Vallu Lukan tahdeilla	Heinolan kesäteatteri, Kymenkartanonk. 2	Klo 18–20.30
	23.8.	Peräkonttikirppis	Heinolan tori	Klo 10–15
	23.8.	Komediafestivaali On The Road	Heinolan kesäteatteri, Kymenkartanonk. 2	Klo 18–19.45 • Liput: Biletti
	23.8.	Siltasaari Live -tanssit • Anne Lehtonen	Siltasaari	Klo 19–22
	23.8. →	Hirvisalon kesätori	Muikkusalmentie 970	Lauantaisin klo 12–14 • 30.9. saakka
	24.8.	Kaikkien rotujen koiranäyttely	Heinolan Ravirata, Mustanportinkatu 19	Lisätietoja: www.showlink.fi/shows/heinola2025kr/
	24.8.	Kippiksen Kiekkokirppis + löytökiekkomyynti	Heinola DiscGolfPark World, Kippis	Klo 11–11.40
	24.8.	Frisbeegolf: Heinolan kuukausikilpailu	Heinola DiscGolfPark World, Kippis	Klo 12–15
	26.8.	Ikäihmisten terveydenpäivä	WPK-talo, Kymenkartanonkatu 2	Klo 10–14
	26.8.	Tiistaitanssit	Hotelli Kumpeli Spa, Muonamiehenkatu 3	Klo 18–21 • Järj. Heinolan Tanssikerho
	28.8.	Hautausmaakävely • Arjen ahertajat – tarinoita täällä asuneista	Heinolan hautausmaa	Klo 17.30–19.00 • Oppaana Marja-Leena Ahtiainen
	29.8.	Jyränkölä – Heinolan kansalaisopisto ja kansalaistoiminta	Heinolan tori	Klo 9.00–12.00
	30.8.	Peräkonttikirppis	Heinolan tori	Klo 10–15
	30.8.	Esteetön kesätapahtuma Heinolassa!	SPR:n koulutuskeskus, Karjalantie 55	Klo 10–16 • Lisätietoja: elisa.vesterinen@punainenristi.fi
	30.8.	Hyvinvointipäivä	Lusin kylätalo, Lusinraitti 2	Klo 12–16 • Lisätietoja: bohowellness.fi
	30.8.	Siltasaaren Venetsialaiset	Siltasaari	Klo 16–00
	3.9.	Hautausmaakävely • Johan nyt vallan	Heinolan hautausmaa	Klo 17.30–19.00 • Oppaana Tuija Kauppi
	5.9.	Kuukausimarkkinat	Heinola tori	Klo 7–15
	6.–7.9.	SFL Masters Tour • SFL Masters Tour Finaali	Heinola DiscGolfPark World, Kippis	Lisätietoja: discgolfmetrix.com
	8.9. →	Mama’s Cafe • Äitien ja lasten yhteinen rento alkuillan hetki	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Maanantaisin klo 16.00–18.00
	8.9. →	Huippu-Mimmit • Maanantaisin	Tuttis, Kaivokatu 16 A	Klo 16.30–18 • Lisätietoja: 044 797 2429
	9.9. →	Puikko Pirkot -kädentaitoryhmä • Tiistaisin	Tuttis, Kaivokatu 16 A	Klo 15–17 • Lisätietoja: 044 797 2429
	9.9. →	HeiMon karaoke • Tiistaisin	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Vapaa pääsy • Klo 18.00–20.00
	10.9. →	Skip-Bo -korttipeli • Keskiviikkoisin	Asukastupa, Koulukatu 18	Klo 10–12 • Lisätietoja: 044 797 2429
	10.9. →	Pehmokeilailu • Keskiviikkoisin	Kieppi, Konsulinkatu 2	Klo 14.30–15.30 • Lisätietoja: 044 797 2429
	11.9. →	Sireniussalin köllikät • Miesten ryhmä • Torstaisin	Konsulinkatu 2	Klo 10–11. Lisätietoja: 044 797 2429
	11.9. →	Digihelpparit • Torstaisin klo 13.00–14.00	Jyränkölän atk-luokka, Siltakatu 11	Käynti sisäpihan kautta • Maksuton
	11.9.	Perhokerho • Torstaisin klo 18.00–20.00	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Maksuton • uusi.opistopalvelut.fi/heinola
	11.9.	Tunnelmallinen hautausmaakierros • Tarinoita, runoja, lauluja	Heinolan hautausmaa	Klo 17.30–19 • Opas Marja-Leena Ahtiainen • Laulut ja runot Erkki Heiskanen
	12.9. →	Tommolantuvan tuolijumppa • Perjantaisin	Kyminkatu 71 B	Klo 10–11 • Lisätietoja: 044 797 2429
	12.9. →	Nestorit • Miesten keskustelukerho • Perjantaisin	HeiMo, Kaivokatu 14	Klo 12.30–14 • Lisätietoja: 044 797 2429
	12.9. →	HeiMon bingo-kahvila • Perjantaisin	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Vapaa pääsy • Klo 13.00–14.00
	14.9.	Kippiksen Kiekkokirppis + löytökiekkomyynti	Heinola DiscGolfPark World, Kippis	Klo 11–11.40
	14.9.	Frisbeegolf: Heinolan kuukausikilpailu	Heinola DiscGolfPark World, Kippis	Klo 12–15
	18.9.	Neulekahvila	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Vapaa pääsy • Klo 17.00–20.00
HARTOLA	20.8.	Harrastusmessut	KunkkuAreena, Kuninkaantie 14	Klo 12–18
	25.8.	Kuulolähipalvelu	Visantie 3	Klo 10–12
	30.8.	Eräilta	Lepsalantie 675, Koitti	Järj. Lepsala-Kumu-Kuivajärvi kyläyhdistys
	6.9.	Hartolan markkinat	Hartola	Klo 8–16
SYSMÄ	21.8. →	Joogaa • Torstaisin	Markkalantalon pääty, Sysmäntie 55	Klo 17–18.30 • Lisätietoja: 050 373 8716
	23.8. →	Rullahiihdon yhteislenkki • Lauantaisin	Suopellontie 590	Klo 10–12 • Lisätietoja: sysmansisu.fi/lajit/hiihto
	24.8. →	Pyöräilyn yhteislenkit • Sunnuntaisin		Klo 10 • www.sysmansisu.fi/lajit/pyoraily/
	25.8.	Kuulolähipalvelu	Valittulantie 5	Klo 13–15
	9.9.	Sysmän kirjaston lukupiiri	Sysmän kunnankirjasto, Valittulantie 5	Klo 17–18.15 • Lisätietoja: riikka.junttila@sysma.fi
PERTUN-MAA	23.8.	Pertuntori	Pertunmaan tori	Klo 10–13
	23.8.	Perinteinen huutokauppa	Seppälän riihi, Mansikkamäentie 575	Klo 10–14
	30.8.	Pertuntori	Pertunmaan tori	Klo 10–13
	30.8.	Luento • Pertunmaan kotirintamatoiminta jatkosodassa	Pertunmaa-talo	Klo 12–13.30
	6.9.	Pertuntori	Pertunmaan tori	Klo 10–13
	13.9.	Pertuntori	Pertunmaan tori	Klo 10–13



Lähetä hyvä juttu tai juttuvinkki:

toimitus@heinolanuutiset.fi

Kahviklubi

60+ miehille



14.8. alkaen torstaisin klo 15–16.30
Kyläpirtti, Vanhatie 34, kk
Ilmoittautumiset:
044 902 3011, Mari
Toiminta on maksutonta.

www.siskotjasimot.fi



RATKAISUT



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

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

Minun koruni

Kalevala-korujen tarinoita
3.9.–31.10.2025



Kymmenen naisen Kalevala-korut ja niiden tarinat. Korut ovat saaneet inspiraationsa mm. suomalaisten juurista ja mytologiasta. Ne edustavat rakkautta, ystävyyttä ja perhesiteitä ja vaalivat ylisukupolvisia perinteitä.



KÄKISALMI museo
Kauppakatu 9,
18100 Heinola
kakisalmimuseo.fi

Avoinna: ma–la klo 10–16
Liput: 6 € / 5 €, alle 18-v. ilmaiseksi



Seuraava lehti

ilmestyy keskiviikkona 17.9.

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
8/25	KE 17.9.	ma 8.9.
9/25	KE 15.10.	ma 6.10.

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

Lehti on luettavissa
näköislehtenä osoitteessa:
heinolanuutiset.fi



*Hyvän palvelun
hammaslaboratorio
Heinolassa!*

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

Lähetä meille Kuukauden kuva!

Lanseeraamme syyskuun 2025 lehdestä alkaen uuden Kuukauden kuva -palstan, jolla julkaistaan lukijoiden lähettämiä kuvia kuukausittain vaihtuvan teeman mukaisesti.

Kaikki julkaistut kuvat palkitaan Jyränkölän ravintoloiden (Kesti ja Kymenkartano) lounaslipulla.

Syyskuun aihe on: Luonto

Syyskuun kuukauden kuvat on lähetettävä toimitukselle viimeistään sunnuntaihin **7.9.2025 mennessä**.

Kuvien suositeltava koko on 1920 x 1080 pikseliä.
Kuvat toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen **toimitus@heinolanuutiset.fi**, otsikkona *Kuukauden kuva*.
Viestissä on mainittava kuvaajan nimi.

Lähettämällä kuvan, kuvaaja hyväksyy seuraavat ehdot:

Vakuutan, että kuva on itse ottamani ja minulla on kuvaan liittyvät tekijänoikeudet.

Annan *Heinolan Uutisille* / lehden kustantajalle (Jyränkölän Setlementti ry) pysyvän oikeuden käyttää kuvaa sekä painetuissa että sähköisissä julkaisuissa, sisältäen sosiaalisen median, ilman korvausta sillä ehdolla, että kuvaajan nimi mainitaan kuvan yhteydessä.

Mikäli kuvassa näkyy tunnistettavissa olevia ihmisiä, olen varmistanut kuvattavilta, että heidän kuvansa voidaan julkaista *Heinolan Uutisten* ja Jyränkölän Setlementti ry:n painetuissa ja sähköisissä kanavissa, sisältäen sosiaalisen median.

Heinolan Uutiset / Jyränkölän Setlementti pidättää oikeuden muokata kuvia.
Heinolan Uutiset / Jyränkölän Setlementti pidättää myös oikeuden olla julkaisematta kuvia.

Heinolan
uutiset

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 KANSALAIISOPISTO

Opinto-ohjelma 2025-2026

Musiikki

Kädetaidot

Liikunta

Kuvataide

Tietotekniikka

Kielet

Jyränkölän
Setlementti

ILMOITTAUTUMINEN

ILMOITTAUDU syksyn ja kevään kursseille:

Internetissä 24/7 --> uusi.opistopalvelut.fi/heinola
Syksy 2025 alkaen 1.8. Kevät 2026 alkaen 8.12.

Puhelimitse --> 044 797 2400
Syksy 11.8.-30.9.2025
Kevät 5.1.-31.1.2026
ma klo 14-18 ja ti-to klo 12-15

Asiakaspalvelussa --> HeiMo, Kaivokatu 14
Syksy 11.8.-30.9.2025
Kevät 5.1.-31.1.2026
ma klo 14-18 ja ti-to klo 12-15
Muina aikoina ma-ke klo 13-15 (ei opiston loma-aikoina).

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

Kansalaisopiston toimintakaudet

Syyslukukausi 8.9.-14.12.2025
(Syysloma viikko 43, 20.-26.10.2025)

Kevätlukukausi 12.1.-19.4.2026
(Talviloma viikko 9, 23.2.-1.3.2026)

YHTEYSTIEDOT

Rehtori Sirkka Suomi 050 306 7985

Ilmoittautumiset, opintoneuvonta 044 797 2400

Apulaisrehtori, tekstiilityönopettaja
Tiina Heiskanen 044 797 2402

Yhteisöavustaja, asiakaspalvelu
Roope Salmi 044 797 2420

Tilaukoulutus, hankkeet Laura Lehikoinen 044 797 2479

Mediapaja 044 797 2436
Mediapajan vastuuhjaaja Mikko Kallio 044 797 2403

Maahanmuuttajatyön koordinaattori
Birgitta Ylilehto 044 797 2405

Kotoutumiskouluttaja Mari Myntti 044 797 2470

Maahanmuuttajaohjaaja Pia Valkjärvi 044 797 2445

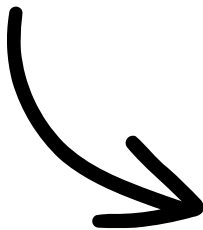
HeiMo-kahvila 044 797 2404

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa **etunimi.sukunimi@jyrankola.fi**.

Kansalaisopiston yleinen sähköposti: **kansalaisopisto@jyrankola.fi**.

Kansalaistoiminnan yhteystiedot löydät sivulta 19.

Tilaa uutiskirje



jyrankola.fi
Tilaa uutiskirje



Heinolan kansalaisopiston opinto-ohjelma 2025-2026

Julkaisija: Heinolan kansalaisopisto / Jyränkölän Setlementti ry
Taitto: Jussi Varjo
Paino: Sanoma Manu, Tampere
Jakelu: Heinolan Uutiset-lehden välissä postitse ja telinejakelussa
Kuvitus: Jyränkölän Setlementti

TÄRKEÄÄ TIETOA

Suosittellemme ilmoittautumaan ensisijaisesti netissä tai puhelimitse. Voit ilmoittautua samalla kerralla useammalle kurssille.

Ryhmät alkavat vain, jos niihin on tarpeeksi tulijoita. Siksi on tärkeää, että ilmoittaudut ajoissa!

Ilmoittautumista varten tarvittavat seuraavat tiedot:

- kurssin numero / nimi
 - osallistujan nimi, henkilötunnus, kotikunta, osoite, puhelinnumero, sähköpostiosoite
 - koulutustausta ja työllisyystilanne (Tilastokeskusta varten)
 - tiedote- ja markkinointilupa
 - alle 18-vuotiaan ilmoittautumiseen tarvitaan huoltajan / maksajan tiedot
- Ilmoittautuminen on henkilökohtainen ja sitova.

Kurssimaksu on kurssikohtainen. Kurssimaksu ei sisällä oppimateriaalia eikä opiskelu- ja työtarvikkeita. Alle 18-vuotiaiden opiskelijoiden kurssimaksun maksaa huoltaja/maksaja.

Saat vahvistuksen ilmoittautumisestasi sähköpostiisi: ilmoittautumistunnuksen avulla voit tarkistaa kurssitietosi tai perua ilmoittautumisesi.

ALENNUKSET

TARJOUS!

Saat – 20 % alennusta kurssien hinnoista, kun ilmoittaudut samalla kerralla vähintään kolmelle maksulliselle kurssille. (ei koske yksilöopetusta, OPH:n tuella rahoitettuja kursseja ja joitakin erikseen merkittyjä kursseja). Ohjelma ei automaattisesti laske alennusta eli ÄLÄ maksa kurssimaksuja suoraan netissä. Lähetämme sähköpostissa maksulin-kin, jossa alennus on huomioitu.

HUOMIO! Tarjous on voimassa syksyllä 30.9. asti.

Opetushallituksen myöntämä opintoseteliavustus kohdennetaan seuraavasti:

- Alennus kohdistettu tiettyjen kurssien kurssimaksuihin.
- Työttömien 50 € alennus/lukukausi. Työmarkkinatorilta voi tulostaa työnhaun voimassaolon (kuvakaappaus riittää myös) ja se on todennettava asiakaspalvelussa tai lähettämällä todistus sähköpostilla (kansalaisopisto@jyrankola.fi) ennen maksulinkin eräpäivän umpeutumista alennuksen saamiseksi.
- Maahanmuuttajille 50 € alennus/lukukausi. (Ei koske OPH:n opintoseleillä rahoitettuja suomen kielen kursseja).

Alennusta opintomaksuista voi hakea apulaisrehtorilta. Vapaamuotoiseen hakemukseen liitetään selvitys tuloista ja menoista.

Heinolan kaupungin harrasteseteli

Harrastesetelillä tuetaan syrjäytymisvaarassa olevia ja vähävaraisia heinolalaisia. Tukea voivat hakea kaiken ikäiset heinolalaiset. Harrasteseteliä voi hakea Heinolan kaupungin nettisivuilta Webropol-kyselyn kautta. Tämän jälkeen etsivä harrasteohjaaja on yhteydessä ja keskustelee tuen saannista. Tuen suuruus on maksimissaan 200 euroa vuodessa / henkilö.

MAKSUTAVAT

Netissä voi maksaa ilmoittautumisen yhteydessä omassa verkkopankissa, pankki-/luottokortilla, epassilla ja Smartumilla

Asiakaspalvelussa paikan päällä voi maksaa käteisellä, luotto-/pankkikortilla ja seuraavilla työnantajan tarjoamilla etuuksilla:

- ePassi
- Smartum
- Edenred

Työantajaetuudet ovat henkilökohtaisia eikä niillä voi maksaa perheenjäsenten kursseja. Huomioithan myös, että työnantajan tarjoamilla etuuksilla ei voi maksaa matkoja/retkiä eikä materiaalmaksuja. Jos kurssi peruuntuu, emme palauta työnantajan etuuksilla maksettuja suorituksia. Maksun voit siirtää toiseen kurssiin.

Asiakaspalvelusta saat myös halutessasi paperilaskun. Huom! Kursseista, joita ei makseta ilmoittautumisen yhteydessä, lähetetään maksulinkki osoitteesta no-reply@opistopalvelut.fi. Lisääthän osoitteen sallittujen lähettäjien listalle sähköpostiohjelmassasi välttääksesi viestin menemisen roskapostikansioon. Maksulinkki toimii vähintään 14 vuorokautta, jonka jälkeen maksamattomat kurssimaksut siirtyvät laskutukseen. Maksulinkistä näet eräpäivän, johon asti maksulinkki on voimassa. (Myös työnantajan tarjoamilla etuuksilla maksu on suoritettava ennen maksulinkin umpeutumista.)

Jos et maksa maksulinkkiä käyttäen, lähetämme paperilaskun postitse. Huomioi, että veloitamme paperilaskusta laskutuslisänä 5 € / lasku.

Jos laskua ei makseta eräpäivään mennessä, lähetämme huomautuslaskun (huomautuslisä + 5 €). Maksamattomat huomautuslaskut siirrämme perintäyhtiön hoidettavaksi.

Kurssimaksujen maksamatta jättäminen johtaa opiskeluoikeuden menettämiseen Heinolan kansalaisopistossa. Laskua koskevat huomautukset on tehtävä ennen eräpäivää. Maksettuja kurssimaksuja ei palauteta. Toteutumattomien kurssien kurssimaksut palautetaan.

PERUUTUKSET

Kurssille tulematta jättäminen ei ole peruutus. Ilmoita ajoissa, jos et tule - varallaolija voi vielä saada paikan. Kurssin maksuton peruutus on tehtävä viimeistään 5 päivää ennen kurssin alkamista. Tämän jälkeen tehdyistä peruutuksista veloitamme koko kurssin hinnan. Perumisen voi tehdä itse internetissä Omat tiedot -linkin kautta tai voit tehdä peruutuksen asiakaspalveluun joko puhelimitse (044 797 2400) tai sähköpostitse (kansalaisopisto@jyrankola.fi). Peruuttamattomasta kurssista laskutetaan ohjelmassa mainittu hinta.

Opintomaksun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruutus on tehtävä opiston asiakaspalveluun tai netissä, ei opettajalle. Poikkeus-

tapauksissa (esim. sairastumisen vuoksi) voidaan maksu palauttaa. Tällöin siitä vähennetään 10 €:n toimistomaksu. Kun kurssi on alkanut, opisto ei enää palauta kurssimaksuja.

Kolme peräkkäistä poissaoloa ilmoittamatta johtaa opiskelupaikan menettämiseen varasijoilla oleville.

Opistolla on oikeus peruuttaa kurssi, jos opiskelijamäärä jää kurssin alkaessa alle minimin. Maksettu kurssimaksu palautetaan tai se hyvitetään jonkin toisen kurssin hinnasta

Opistolla on oikeus tehdä muutoksia opetusohjelmassa ilmoitettuihin kurssitietoihin. Mikäli kurssin ajankohta tai paikka opiston toimesta oleellisesti muuttuu, voimme palauttaa osan kurssimaksua. Mikäli opisto joutuu keskeyttämään lähiopetuksen koronavirusepidemian tai muun force majeure -syyn vuoksi, pyrimme järjestämään kurssit vaihtoehtoisin tavoin. Jos tunteja ei pystytä pitämään, palautamme kurssimaksut pitämättömistä kerroista.

Emme vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista sali- tai muiden tilavuorojen peruuntumisista.

Opetuskerran peruuntumisesta ilmoitamme mahdollisuuksien mukaan opiskelijoille tekstiviestillä. Yhden opetuskerran peruuntuminen ei oikeuta kurssimaksun alennukseen. Korvaava opetuskerta voidaan pitää muuna aikana tai muussa tilassa kuin normaali opetuskerta.

Noudatamme opetustoiminnassa viranomaissuosituksia ja ohjeita.

TIEDOTTAMINEN

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

YLEISTÄ

Vältä voimakkaita hajusteita osallistuessasi kursseille koska mukana voi olla hyvin allergisia opiskelijoita ja opettajia, kiitos!

Opiskelijoita ei ole vakuutettu oppilaitoksen puolesta. Opisto ei vastaa opiston tiloissa säilytettävistä opiskelijoiden keskeneräisistä tai valmiista töistä eikä työvälineistä.

Osallistumistodistus kurssille edellyttää osallistumista $\frac{3}{4}$ oppitunneista. Tutkintotodistukset ovat ao. tutkintovaatimusten mukaisia. Aikaisempien vuosien kurssitodistuksista perimme 10 €.

Käsitlemme henkilötietojasi luottamuksellisesti. Heinolan kansalaisopiston henkilökisteriselosteen löydät nettisivuiltamme. Tiedoissa kysytään henkilötunnusta oppilaitoksista kerättäviä tilastoja varten sekä laskutuksen takia.

OPINTOPISTEKURSSIT

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

Huom! Kurssin suorittaminen opintopisteinä ja järjestelmään vienti vaatii suostumuslomakkeen allekirjoittamista jo kurssin alkamisvaiheessa. Jälkikäteen emme pysty kurssisuorituksia järjestelmään viemään.



Lue lisää
osaamisperusteisuudesta:
jyrankola.fi/koulutus/
osaamisperusteisuus



Vastuullisuus Jyränkölässä

Jyränkölän Setlementti

Lähiruokaa vastuullisesti

Huomioimme raaka-aineiden alkuperän ja pakkauskoot.

Energia vastuullisuutta

Käytämme uusiutuvalla, 100-prosenttisesti hiilidioksidivapaalla energialla tuotettua sähköä.

Vastuullisuus valinnoissa

Suosimme hankinnoissa kestäviä tuotteita, joista monet ovat kierrätettyjä.

Vastuu henkilöstöstä

Panostamme henkilökunnan hyvinvointiin monipuolisilla työsuhte-etuuksilla.

Vastuullista rahankäyttöä

Yhteiskunnallisena yrityksenä käytämme tuotamme toimintamme ja koko toiminta-alueemme kehittämiseen.

Vastuulliset palvelut

Tuotamme räätälöityjä palveluita, jotka auttavat jokaista asiakasta menestymään omalla polullaan.

Yhteiskunnallisten
yritysten liiton
jäsen

ARVO



Lue lisää
vastuullisohjelmastamme:

jyrankola.fi/vastuullisuus



TOIMIPAIKKAMME



Siltakoti (2007)
Tammikoti Siltakatu 13 A 1
 044 797 2483



Jyränköläkoti (1963)
 Siltakatu 11 B
 050 590 7083



Palvelutalo Helena (2017)
 Kaivokatu 16



Tuttis (ent. Tuttavantupa)
 Kaivokatu 16
 044 797 2429



Ravintola Kesti, Juhlasali
 Siltakatu 11
 050 405 5803



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



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

SILTAKORTTELI

**Kämmen-
 hävikkiruokajakelu**
 Konsulinkatu 6



Konsuli (1994)
Pihlajakoti
 Konsulinkatu 2
 044 797 2480
Sireniussali



Kunniakonsuli (2003)
Saarnikoti Konsulinkatu 3
 044 797 2482
Pikkusaarni
 Liikuntatila Kieppi



Konsulinna (1999)
Koivukoti
 Konsulinkatu 1
 044 797 2481
Sormustin



Ravintola Kymenkartano
 Konsulinkatu 2
 044 797 2438

KONSULINKATU



Yleisöluennoille ei tarvitse ilmoitautua ennakoon. Luennoilla kerätään nimilista tilastointia varten.

KESTÄVÄÄ TERVEYTTÄ RUOASTA

13.10.25 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennoitsijana Päijät-Hämeen hyvinvointialueen ravitsemusyksikön laillistettu ravitsemusterapeutti Mari Viiru.

Vuoden 2024 lopulla julkaistiin uudet suomalaiset ravitsemussuosituksien. Niissä suositellaan mm. kasviksia, hedelmiä ja marjoja syötävän väh. 500–800 g / pv, lisäksi eläinkunnan tuotteiden määrää tulisi vähentää ja kasvi-proteiinin lähteitä lisätä.

Mitä suositukset käytännössä tarkoittavat ja mitä enää uskaltaa syödä? Luennolla kuulet, miten jokainen voi tehdä terveyttä edistäviä ruokavalintoja ympäristövaikutukset huomioiden.

UUDISTUVA RAKENNUSLAKI

10.11.25 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennolla Markus Sahuri, kiinteistömanageri kertoo seuraavista aiheista: rakennuslain historia, maankäyttö- ja rakennuslain kokonaisuusuudistus, rakentamislain korjaussarja.

REUMAN HOIDON KEHITYS - HEINOLASSA TEHTIIN IHMEITÄ

1.12.25 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennoitsijana Markku Kauppi, viimeinen Reumasäätien sairaalan reumatologian ylilääkäri. Eläkkeellä PHKS:n reumatologian ylilääkärin ja Helsingin yliopiston professorin tehtävistä.

Reumataudit ovat vaikeita sairauksia, jotka aiemmin vammauttivat potilaat lähes väijäämättä. Tehokkaita hoitoja ei sotien jälkeisenä aikana ollut.

Suomessa päätettiin asiaan panostaa ja perustettiin 1951 avattu Reumasäätien sairaala (RSS) Heinolaan. Siellä kehitettiin rohkeasti hoitomenetelmiä ja pystyttiin auttamaan potilaita. Maailmalla Heinolan oppeja arvostettiin ja otettiin käyttöön. RSS oli "reumahoidon Mekka". Sairaalan merkitystä ei paikallisesti aina tunnettu eikä osattu arvostaa, nyt ei ehkä enää edes muisteta.

Sairaalan sulkemisesta on tänä vuonna kulunut 15 vuotta. Sen valtavaa merkitystä ei saa unohtaa, vaan siitä on heinolalaisten syytä olla ylpeitä. Siksi tämä esitys.

EPÄVARMUUDEN AIKA DIKTAATORIN, SOTIEN JA ILMASTONMUUTOKSEN KESKELLÄ

19.1.26 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennoitsijana Jarmo Pykälä YTM Rauhanlähettiläsakatemiasta.

Luento käsittelee nykymaailman kasvavaa epävarmuutta, jota lisäävät autoritaariset johtajat, kansainvälisen järjestyksen horjuminen, ilmastomuutoksen seuraukset ja turvattomuuden tunne. Vaikka haasteet ovat suuria, viesti on toiveikas: ratkaisuja etsitään ja kehitetään eri puolilla maailmaa paremman tulevaisuuden saavuttamiseksi.

METSÄN KÄYTTÖÄ LUONNON RINNALLA

16.2.26 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennoitsija tulee Etelä-Suomen Metsänhoitoyhdistyksestä. Metsät ovat tärkeitä Suomelle: tarvitaan puuta raaka-aineeksi, metsäluonto on monen elin ympäristö ja ihmisten virkistyskohde. Tule kuulemaan, mitä luonnonhoito talousmetsissä tarkoittaa ja millaisia toimia sen eteen tehdään.

Luento järjestetään yhteistyössä Metsänhoitoyhdistys Etelä-Suomen kanssa.

AJATTELE AIVOJASI, MIETI MUISTIASI

9.3.26 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennoitsijana Virpi Veijanen, muistiasiantuntija. Jokainen meistä unohtelee joskus asioita, mutta milloin pitäisi huolestua ja milloin on kyse muistisairaudesta? Voinko itse tehdä jotain oman muistini hyväksi? Aivoviikon kunniaksi, tule kuuntelemaan asiaa muistista, muistisairauksista ja aivoterveystestistä ja ota pieni askel kohti muistiystävällisempää arkea. Luento järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n kanssa.



Maksuttomia tapahtumia, joihin ei tarvitse ilmoitautua ennakoon.

HeiMo sijaitsee osoitteessa Kaivokatu 14.

MAMA'S CAFE

8.9.–8.12.25 ma 16.00–18.00
12.1.–20.4.26 ma 16.00–18.00
Äitien ja lasten yhteinen rento alkuillan hetki, jonka teemat vaihtelevat rentoutusharjoituksista kaupunkiretkiin ja leivontaan. Mama's cafe on avoin kaikenikäisille.

PERHOKERHO

11.9., 9.10., ja 20.11.to 18.00–20.00
Tule mukaan perhokerhoon oppimaan, miten sidotaan toimivia perhoja kalastuskäyttöön. Kurssilla käydään läpi perhonsidonnan perustekniikat ja tehdään nymfejä, uppoperhoja ja pintureita –

sellaisia perhoja, joilla saa oikeasti kalaa! Käymme myös läpi välineet, materiaalit ja sidontajärjestyksen niin, että homma pysyy selkeänä ja käytännöllisenä. Sopii aloittelijoille sekä niille, jotka haluavat palauttaa perusasiat mieleen.

NEULEKAHVILA

18.9., 16.10., 13.11. ja 11.12. 22.1., 19.2., 19.3. ja 16.4. To 17.00–20.00
Jos olet kiinnostunut neulomisesta ja/tai virkkauksesta tule mukaan vaihtamaan ajatuksia, malleja, kokemuksia sekä oppimaan toisilta tai opettamaan toisille. Voit myös parsia rikkinäisiä neuleita ja näin antaa niille lisää käyttöikä. Ota mukaan oma neuletyösi tai virkkaus, joko kesken-eräinen tai uusi.

SIVISTYKSEN YÖ

25.9.25 to 18.00–22.00
Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton. HeiMon kahvila on avoinna klo 18–20, pikkurahalla pientä purtavaa ja juotavaa. Voit osallistua iltaan oman aikataulusi mukaan tai nauttia sivistystä aimon annoksen kanssamme koko illan. Illan aikana kuulemme erilaisia puheenvuoroja:

18.00 illan avaus, Sirkka Suomi, Heinolan kansalaisopiston rehtori
18.15 Sivistys eheyden edistäjänä levottomassa maailmassa, Björn Wallén, Vapaa Sivistystyö ry puheenjohtaja.
Noin klo 19 Säveliä sivistyksen yön: Laulava kitara -ryhmä
19.30 Santsataan kahvia ja käydään HeiMo 1 sivistystilassa itselle sopivana hetkenä

20.00 Uusi ja vanha valta -väittely, Mikko Kallio FM
21.15 skibidi rizzlers - muuttuneen median monet kasvot
Puhutaan doom scrollaamisesta, brain rotista ja toisaalta helpommin saavutettavasta sivistävästä mediasta. Näitä kumpaakaan ylistämättä ja alistamatta. Mediapajan ohjaajat, Jorma Kettunen & Hanna-Mari Peltonen
Mahdollisuus osallistua moniaistiseen sivistykseen HeiMo 1 -luokassa (Järjestää Jyränkölän Mediapaja)

HEIMO-ILTA - PELKO

8.10.25 ke 18.00–20.00
18.2.26 ke 18.00–20.00
Kokoonnumme yhdessä keskustelemaan aiheesta Pelko. Mitä pelko oikeastaan on, miten se syntyy, miten kohdata ja käsitellä niin omia henkilökohtaisia kuin yhteisiäkin pelkojamme. Mitä tehdä, kun pelottaa? Pelkoa ei kuitenkaan kannata luoda pelosta, maailma ei ole vielä valmis ja tulevaisuuteen voi ja kannattaa yrittää vaikuttaa.

SIJOTUS- JA SÄÄSTÄMISILTA

15.10.25 ke 18.00–20.00
Vieraana Ari Laitinen, sijoituspäälikkö - Helmi Säästöpankki
* Miksi sijoittaminen kannattaa?
* Millä tavoin sijoittamista voi tehdä?
* Mitä asioita tulee huomioida sijoittamista aloitettaessa?
* Miten sijoittamisen voi aloittaa?
* Ajankohtaisia asioita sijoittamisesta

BÄNDI-ILTA

24.11.25 ma 18.00–20.00
Opiston bändikurssit esiintyvät Paavo Hakon johdolla.

AIKUISTEN SATUTUNTI feat. LAULAVA KITARA

27.11.25 to 18.00–20.00
Tervetuloa musiikin siivittämään tarinailtaan, jossa musiikista vastaavat Laulava kitara kurssin opiskelijat. Tarinoita ovat lukemassa kansalaisopiston Aikuisten satutunnin opiskelijat.
HUOM! Tätä tapahtumaa ei pidea, jos Aikuisten satutunti kurssi ei toteudu.

HEIMON JOULULAULUT

15.12.25 ma 17.00–18.00
Tule laulamaan joululauluja HeiMon päivänä yhdessä Paavo Hakon johdolla.

SAAMEN KIELESTÄ JA KULTTUURISTA

6.2.26 pe 12.00–14.00
Junias Kanyinda
Tervetuloa HeiMoon viettämään saamelaisen kansallispäivää! Ilta päivän aikana tutustutaan saamen kieleen ja kulttuuriin helposti lähestyttävällä tavalla. Ohjelmassa



sa on maistiaisia saamen kielestä. Lisäksi luvassa on matkakertomus opintomatkalta Inarin ja Norjan saamenmaalle: mitä nähtiin, koettiin ja opittiin matkan varrella. Tapahtuma sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille, eikä aiempaa tietoa tarvita. Kartoitamme samalla kiinnostusta saamen kielen kurssiin.



MINÄ JA YHTEISÖ

FILOSOFIAA KESKUSTELLEN, POHTIEN

1398002S 23.9.–18.11.25
ti 16.30–17.30 Syrjälän sali
Kari Kastu
Kurssimaksu 10 €
Kurssilla käsitellään antiikin-, yhteiskunnan-, uskonnon-, moraalin/etiikan-, estetiikan- ja luonnonfilosofiaa. Mahdollisesti kognitiotiedettä (tieto-oppia) ja futurologiaa. OPH:n tukemaa koulutusta.

KULTAKERHO

3298005S 10.9.–3.12.25
3298006K 14.1.–8.4.26
ke 13.00–14.30 Juhlasali

Tiina Heiskanen, Teija Naakka ja Sirkka Suomi
Kurssimaksu 20 € / kausi
Eri alojen asiantuntijoita, virkistysohjelmaa, yhteislaulua ja liikuntatuokioita. Kerhon päätteeksi nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä (4 €). OPH:n tukemaa koulutusta.

NICE-RYHMÄ

3298007S 5.11.–10.12.25
ke 12.00–14.30 Mediapaja
Hanna-Mari Peltonen
Maksuton
Sukupuolisensitiivinen Nice-ryhmä 18-30 -vuotiaille. Pohdimme koko naiseuden skaalaa. Ryhmän tavoite on tarjota osallistujille eväitä omannäköiseen elämään, sekä löytää vertaistukea.

KESKUSTELUA KOTIKULMILTA 1: PAIKALLISUUS

3298008S 8.10.25
ke 14.00–17.00 Luokka B
Kurssimaksu 5 €
Tule mukaan osallistamaan keskusteluiltapäivään, jossa pureudumme paikallisiin aiheisiin dialogin keinoin! Keskustelun keskiössä ovat ajankohtaiset ja arkea koskettavat teemat: sote-palvelut ja koulu. Mitä nämä palvelut merkitsevät Heinolalle tai juuri sinulle palveluiden käyttäjänä? Tilaisuuden ohjaavat Setlementti-liiton Rauhanlähettiläsakatemian koulutetut nuoret, ja keskustelu rakentuu "Kansalliset dialogit" (kansallisetdialogit.fi) -mallin mukaisesti.

Mallin tavoitteena on tarjota turvallinen ja kunnioittava tila, jossa jokaisen näkemys on tärkeä. Osallistuminen ei edellytä erityistä osaamista – riittää, että haluat jakaa ajatuksiasi ja kuunnella muita. Iltapäivän keskustelusta kirjoitetaan anonymi kooste, mikä toimitetaan eteenpäin päättäjille. Keskustelun aikana voimme sopia tahoista, kenelle toivomme viestimme kuuluvan. Toivomme ennakoilmoittautumista valmistelujen ja tarjoilujen takia.

KESKUSTELUA KOTIKULMILTA 2: KANSALLISET KYSYMYKSET

3298009S 5.11.25
ke 14.00–17.00 Luokka B
Kurssimaksu 5 €
Tule mukaan osallistamaan keskusteluiltapäivään, jonka teemanä on kansalliset kysymykset ja oma paikkani Suomessa. Päivän aikana pysähdymme pohtimaan, mitä kuuluminen, vaikuttaminen ja osallisuus merkitsevät tämän päivän suomalaisessa yhteiskunnassa. Keskustelemme avoimesti siitä, millaiseksi demokratia näyttäytyy arjessa ja miten jokainen meistä voi löytää oman äänensä ja paikkansa Suomessa sekä millaiset asiat siihen vaikuttaa.

KESKUSTELUA KOTIKULMILTA 3: MEIDÄN MAAILMAMME - SOTA JA RAUHA

3298010S 10.12.25

ke 14.00–17.00 Luokka B
Kurssimaksu 5 €
Sota ja rauha – globaalien kysymysten dialogipäivä kutsuu pohtimaan maailman tilaa, konflikteja ja rauhan edellytyksiä yhteisessä keskustelussa. Miten kansainväliset kriisit heijastuvat arkeemme, ja millaista vastuuta kannamme yksilöinä, yhteiskuntana ja ihmiskuntana? Päivän aikana etsimme ymmärrystä ja toivoa ajassa, jossa rauha ei ole itsestäänselvyys.

MUU KOULUTUS

TALOYHTIÖ TUTUKSI, KESKUSTELUPIIRI

3298003S 17.9.–1.10.25
3298004K 21.1.–4.2.26
ke 17.30–20.00 ATK-luokka Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 30 € / kausi
Asutko taloyhtiössä tai oletko muuttamassa taloyhtiöön? Kiinnostavatko asunto-osakeyhtiön hallintoasiat sekä tietotekniikan hyväksikäyttö taloyhtiön hallinnossa ja tiedottamisessa? Tule mukaan keskustelupiiriin, jossa haemme yhdessä vastauksia mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin asunto-osakeyhtiön hallinnosta ja käytännön asioista sekä vaihdamme kokemuksia yhtiömuotoisesta asumisesta.

Kurssi-ilmoittautumiset:
uusi.opistopalvelut.fi/heinola

Joko HeiMo on sinulle tuttu?

HeiMossa sinua palvelevat **HeiMo-kahvila** ja **kansalaisopiston asiakastoimisto**. Viihtyisässä kahvilassa voit nauttia päivittäin vaihtuvia suolaisia ja makeita herkuja - edulliseen hintaan. Asiakaspalvelussa voit ilmoittautua kursseille ja kysyä lisätietoja kansalaisopiston tarjonnasta.

HeiMossa on kansalaisopiston opetustiloja ja se toimii Jyränkölän maahanmuuttajatyön keskuksena. HeiMossa järjestetään myös kaikille avoimia tapahtumia.

Tervetuloa HeiMoon!

TARJOUS!

Ilmoittaudu kansalaisopiston kursseille paikan päällä asiakaspalvelussa 1.9.-4.9.2025 ja saat tarjouskupongin HeiMo-kahvilaan:

Kahvi ja kahvileipä hintaan 2 €!

Kansainväliset tiistait

16.9. alkaen, parilliset viikot

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

Kaivokatu 14
044 797 2404

Ma-pe klo 10-14

Tervetuloa!

Jyränkölän
Setlementti



Jyränkölän Setlementti
Heinolan kansalaisopisto
Jyränkölän Tuttis
Jyränkölän Mediapaja
Heinolan Uutiset



Heinolan kansalaisopisto
Arjen Ilonan Matkassa
TyövoimaTaito -hanke



Jyränkölä
Jyränkölän Mediapaja



jyrankola.fi

Seuraa Jyränkölää somessa!



Tilaa myös uutiskirjeemme!
jyrankola.fi/yhteystiedot/tilaa-uutiskirje

VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUS

3298004S 1.10.–5.11.25
ke 9.00–14.00 Luokka B
Koulutus tarjoaa sinulle mahdollisuuden tutustua vapaaehtoistyön mahdollisuuksiin Heinolassa. Saat perustietoa vapaaehtoistyöstä ja ikäihmisten parissa tehtävän vapaaehtoistyön sisällöstä.

Koulutuksen jälkeen voimme tarjota sinulle mahdollisuuden osallistua vapaaehtoistyöhön haluamallasi tavalla.

Koulutus järjestetään yhteistyössä Jyränkölän Setlementin, Heinolan kaupungin liikuntaystävätoiminnan ja Heinolan seurakunnan kanssa.

Koulutus on maksuton, myös lounas on maksuton.

Lisätietoja: Teija Naakka, p. 050 4055960

Ilmoittautumiset Tuttikselle:
044 797 2429 / 044 797 2452 pe 26.9. mennessä.

KODIN SISUSTAMISTA

1141003K 9.–30.3.26
ma 17.30–20.00 ATK-luokka
Anu Partonen, stailaaja
Kurssimaksu 35 €

Saat vinkkejä kodin hankaliin kokiin ja opit löytämään kodistasi parhaat puolet ja korostamaan niitä.

VIISAASTI VESILLÄ: VENEILYN PERUSTEET

5102004K 19.3.–23.4.26
to 17.30–20.00 Pirtti

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

TERVEYS**UNIKURSSI**

8302001S 18.9.–27.11.25
to 17.15–19.15 Sireniussali
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.
Kurssimaksu 60 €

Uniryhmä on kuuden tapaamisen kurssimuotoinen kokonaisuus. Tavoitteena on parantaa unihäiriöistä kärsivän unta, unenlaatua ja vireystilaa.

Ryhmä antaa osallistujalle tietoa, vertaistukea ja keinoja oman unen ja unihäiriön hoitoon. Ryhmässä käytetyt menetelmät perustuvat Käypä hoito -työryhmän suositukseen unettomuuden hoitamiseksi lääkkeettömin keinoin; kognitiivis-behavioraalilla (CBT-I) menetelmällä ja siihen

liittyvillä harjoituksilla kotitehtävien. Parhaimman hyödyn ryhmästä saa, kun on motivaatiota oman käyttäytymisen tutkimiseen ja muuttamiseen. Ryhmätapaamiset ovat kahden viikon välein, 2 h/krt. Osallistujat tekevät niiden välissä oman toimintansa reflektointia sekä erilaisia harjoitteita.

UNIKURSSI

8302002K 7.1.–18.3.26
ke 17.15–19.15 Sireniussali
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.
Kurssimaksu 60 €
Sisältö sama kuin syksyn kurssilla.

ESITTÄVÄ TAIDE JA SANATAIDE**TEHDÄÄN****TARINATEATTERIA**

1102001S 4.10.25
la 10.00–15.20 Sireniussali
Sari Innanen, Tarinateatteriohjaaja, VTM
Kurssimaksu 35 €
Tehdään tarinateatteria! Tarinateatteri on improvisaatioteatteria, joka perustuu yleisön kertomiin ajatuksiin, tunteisiin ja tarinoihin. Kurssilla harjoitellaan ohjatusti tarinoiden ja tunteiden improvisoitua esittämistä näytellen ja musiikin keinoin.

LUOVUUS LENTOON

1102002S 9.9.–9.12.25
1102003K 13.1.–14.4.26
ti 17.30–20.00 Syrjälän sali
Anu Hultamo-Rytkönen, ohjaaja
Kurssimaksu 80 € / kausi

Tervetuloa herättämään henkiin Jyränkölän teatteriperinnettä! Kurssi tarjoaa inspiroivan matkan teatterin maailmaan, jossa pääset sukeltamaan näyttelijäntyytön ytimeen – ääneen, liikkeeseen, ilmeisiin, kehonkieleen ja tunteiden ilmaisuun. Harjoittelemme teatterikasvatuksen perusasioita rennossa ja kannustavassa ilmapirissä, tutustumme ryhmässä toimimiseen ja näyttelijäntyytön rytmiin. Kurssin kruunaa yhdessä tuotettava pienimuotoinen esitys, joka esitetään loppukaudesta 2025. Kurssi sopii kaikille, joita esiintyminen ja teatterin tekeminen kiehtoo – aiempaa kokemusta ei tarvita, vain avoin mieli ja innostus luovuuteen! Tule mukaan – nyt on aika heittäytyä näyttämölle!

SAMAT SANAT

1106001S 8.9.–13.10.25
1106002K 12.1.–16.2.26
ma 16.30–18.00 Pirtti
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 40 € / kausi
Kirjoitamme katkelmia ja tarinoita elämästä ja mielikuvista. Kurssi sopii kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kirjoitushetkeen inspiroidutaan aistinvaraisesti. "nojatuu!" taidematkoilla. Harjoitellaan tunnelman luomista ja hahmojen kehittämistä. Pienet harjoitukset vievät eteenpäin askel kerrallaan!

Osaamisen vahvistamista työllistymisen tueksi

TyövoimaTaito-hankkeella tavoitellaan Heinolan, Hartolan ja Sysmän alueen työttömien työllistymismahdollisuuksien parantamista. Kohderyhmänä ovat erityisesti maahanmuuttaneet, ikääntyneet ja nuoret.

Hanke hyödyntää mm. Opetushallituksen aikuisille tarkoitettuja KAPOS-perustaitomerkkejä. Ne toimivat asiakasohjauksen ja valmennuksen välineinä sekä auttavat asiakasta tunnistamaan työelämässä tarvittavia osaamis- ja kehittämisen kohteita. Poluttaminen työelämään ja opintoihin tehdään tuetusti ja saattaen, kunkin asiakkaan sekä työnantajien tarpeet huomioiden.

Käytössä ovat myös Jyränkölän muut osaamismerkkit.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Projektipäällikkö

Jouni Kantonen 044 797 2466

Asiakasohjaaja

Kirsi Salminen 050 514 6708

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@jyrankola.fi.

Osaamisen ohjaaja

Mikko Kallio 044 797 2403

Digiohjaaja

Petri Kaukanen



TyövoimaTaito-hanke, Ratkaisuja Päijät-Hämeeseen



Heinola



Euroopan unionin
osarahoittama

Jyränkölän
Setlementti

TARINA TAOTAAN SANOISTA JATKO1106003S 10.9.–10.12.25
1106004K 14.1.–15.4.26

ke 16.00–18.30 Pirtti

Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM

Kurssimaksu 89 € / kausi

Pitkät tarinat syntyvät harjoituksen tuloksena. Tutustutaan prosessikirjoitukseen. Kirjoitamme tarinoita elämästä ja mielikuvista. Käytämme kirjoittamisen inspiraation lähteenä ekspresiivisiä menetelmiä. Kurssi sopii pitkään kirjoittamista harrastaneille, tarinan kirjoittamisesta kiinnostuneille.

TERÄVÄ KYNÄ - JA VAHVAT KANNIKAT

1106005S 18.–25.10.25

la 10.00–14.15 Luokka B

Katja Tamminen, toimittaja, sanataideohjaaja

Kurssimaksu 35 €

Haluaisitko kirjoittaa tarinan, mutta et tiedä, miten aloittaa? Miten kerronnan saa pysymään kasassa, miten tekstiä kannattaa kuljettaa ja miten selviää oikeinkirjoituksen muhkuraisesta työmaasta ja petollisista montuista?

Älä huoli. Samoja kysymyksiä miettivät päivittäin niin harrastajat kuin myös ammattikirjoittajat. Moniin kirjoittamiseen liittyviin kysymyksiin ja tukoksiin löytyy useita niksejä ja apukeinoja. Yksistään ne eivät riitä, tarvitaan myös kärsivällisyyttä ja aito halu tuottaa tekstiä.

Tule teroittamaan tarinakynäsi ja vahvistamaan kirjoittajan kannikoitasi luovan kirjoittamisen duo-viikonloppuun.

AIKUISTEN SATUTUNTI

1106006S 22.11.25

la 10.00–15.00 Luokka B

Katja Tamminen, toimittaja, sanataideohjaaja

Kurssimaksu 25 €

Aikuisten Satutunti feat. Laulavat kitarat - pöytälaatikosta suoraan parrasvaloihin. Aikuisten satutunnit saivat alkunsa noin kymmenen vuotta sitten Iltakirjoittajat-ryhmän ja musiikinopettaja Paavo Hakon luotsaamien Laulavien kitaroiden yhteistyönä. Satutunteja on kaipailtu. Yleisön pyynnöstä järjestämme syksyllä 2025 yhden lauantaan mittaisen tehokkaan kirjoituspäivän, jonka aikana tuotetaan musiikkikappaleeseen istuva tarina. Kirjoittamisen lisäksi harjoitellaan myös tekstin lukemista ääneen.

Grande finale - loppuhuipennus, eli Aikuisten satutunti, tapahtuu heti seuraavan viikon torstaina 6.11. klo 18-20 HeiMossa, jossa kirjoittajat saavat seurakseen Laulavat kitarat sekä avoimeen tilaisuuteen saapuvan yleisön. Tarinat luetaan ääneen sykkähdettävän kitarakuoron säestämänä. Kirjoituksien ja kappaleiden aiheet tarkennetaan syksyllä, kun ryhmät ovat kasassa.

**KUOROT JA LAULURYHMÄT****HEINOLAN MIESLAULAJAT**

1001001S 11.9.–11.12.25

1001002K 15.1.–23.4.26

to 18.00–20.00 Syrjälän sali

Kai Kirik, mus.op.

Kurssimaksu 89 € / kausi

Laulu viikossa pitää miehen ja mielen vireessä!

NAISKUORO FIORES

1001003S 9.9.–9.12.25

1001004K 13.1.–14.4.26

ti 18.00–19.30 ATK-luokka

Kai Kirik, mus.op.

Kurssimaksu 85 € / kausi

Noita laulan joita tiiän! Tiesitkin varmaan, että kuorolaulu tekee hyvää sydämelle!

LUPA LAULAA

1001005S 11.9.–11.12.25

1001006K 15.1.–23.4.26

to 16.20–17.50 Syrjälän sali

Kai Kirik, mus.op.

Kurssimaksu 85 € / kausi

Lauluporukka, jossa kaikki saavat mahdollisuuden laulamiseen ja laulun opiskeluun.

VIRSIVEISUJA JA HYVÄN MIELEN LAULUJA

1001007S 8.9.–8.12.25

1001008K 12.1.–20.4.26

ma 11.00–12.15 Luokka A

Laura Karttunen, kanttori

Kurssimaksu 83 € / kausi

Aloitamme viikon leppoisasti laulaen virsiä sekä perinteisiä kansanlauluja ja muita tuttuja ja tuntemattomia säveliä. Laulujen lomassa tarinoidaan ja jaetaan lauluihin liittyviä muistoja. Tervetuloa mukaan laulamaan!

KEVYEN MUSIIKIN LAULUKLUBI

1001009S 10.9.–15.10.25

ke 16.30–18.00 Syrjälän sali

Kai Kirik, mus.op.

Kurssimaksu 50 €

Lauletaan ryhmäläisten toivomia kevyen musiikin lauluja yksi- tai moniäänisesti.

SOITINOPETUS**PIANO AIKUISILLE**

1002001S 10.9.–10.12.25

1002002K 14.1.–15.4.26

ke 12.00–13.30 Luokka A

Paavo Hako, mus.ope

Kurssimaksu 85 € / kausi

Tässä ryhmässä opiskellaan ns. vapaata säestystä, eli opitaan soittamaan sointumerkeistä.

AKUSTINEN KITARA

1002003S 10.9.–10.12.25

1002004K 14.1.–15.4.26

ke 15.00–16.30 Luokka A

Paavo Hako, mus.ope.

Kurssimaksu 85 € / kausi

Opetellaan soittamaan kitaraa sointumerkeistä ja säestämään vaikkapa omaa laulua. Tutustutaan erilaisiin säestysrytmeihin.

UKULELE JATKO

1002005S 10.9.–10.12.25

1002006K 14.1.–15.4.26

ke 19.00–20.00 Luokka A

Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.

Kurssimaksu 81 € / kausi

Ukulelen jatkokurssi useamman vuoden soittaneelle. Jos hallitset perusteet, niin tervetuloa iloiseen joukkoon yhdessä musisoimaan.

UKULELE IISIT PIISIT

1002007S 10.9.–10.12.25

1002008K 14.1.–15.4.26

ke 16.30–17.30 Luokka A

Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.

Kurssimaksu 81 € / kausi

Oletko joskus opetellut alkeet, mutta harrastus on jäänyt jostain syystä. Tällä kurssilla pääset kertaamaan ja nauttimaan mukavasta yhteissoitosta.

UKULELE ALKEET, lyhytkurssi

1002009S 13.9.–11.10.25

la 11.15–12.15 Luokka A

Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.

Kurssimaksu 25 €

Ukulelensoiton alkeet, lyhytkurssi kaiken ikäisille aloittelijoille. Lähdemme liikkeelle perusteista ja etenemme kaikessa rauhassa.

HARMONIKKASTARTTI

1002010S 13.9.–13.12.25

la 13.30–15.00 Luokka B

Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.

Kurssimaksu 40 €

Haluatko oppia soittamaan harmonikkaa tai haluatko aloittaa uudestaan jo unohtuneen harrastuksen? Tämä kurssi on sinulle! Ei tarvitse osata vielä mitään, aloitamme harmonikansoiton perusasioista. Kurssi kokoontuu neljänä lauantaia: 13.9, 11.10, 8.11 ja 13.12.

HARMONIKKARYHMÄ A

1002011S 13.9.–13.12.25

1002012K 10.1.–11.4.26

la 9.15–11.15 Luokka B

Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.

Kurssimaksu 50 € / kausi

Yhteissoittoa perinteisen harmonikkamusiikin parissa.

Syksyn kokoontumiskerrat 13.9, 11.10, 8.11 ja 13.12. Kevään kokoontumiskerrat 10.1, 7.2, 7.3 ja 11.4.

HARMONIKKARYHMÄ B

1002013S 13.9.–13.12.25

1002014K 10.1.–11.4.26

la 11.30–13.00 Luokka B

Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton opettaja

Kurssimaksu 40 € / kausi

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti eri tyyllilajien kappaleita harmonikalle sovitettuna, perinteisestä harmonikkamusiikista nykypäivän hitteihin. Syksyn kokoontumiskerrat 13.9, 11.10, 8.11 ja 13.12. Kevään kokoontumiskerrat 10.1, 7.2, 7.3 ja 11.4.

5-KIELINEN KANTELE, SOITTORYHMÄ

1002015S 8.9.–8.12.25

1002016K 12.1.–20.4.26

ma 16.45–17.45 Luokka A

Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.

Kurssimaksu 81 € / kausi

Yhteissoiton riemua hyvässä seurassa! Perusryhmä on jo soittanut pitkään yhdessä mutta otamme mielellämme uusia soittajia mukaan. Ei tarvitse osata ennestään mitään, opetellaan yhdessä.

KANTELE ALKEET, lyhytkurssi

1002017S 13.9.–11.10.25

la 10.00–11.00 Luokka A

Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.

Kurssimaksu 25 €

Kanteleen soiton alkeet, lyhytkurssi aikuisille aloittelijoille. Lähdemme liikkeelle perusteista ja etenemme kaikessa rauhassa.

ORKESTERIT JA YHTYEET**KEHITYSVAMMAISTEN BÄNDI**

1003007S 10.9.–10.12.25

1003008K 14.1.–15.4.26

ke 17.30–18.15 Bändiluokka

Paavo Hako, mus.ope

Kurssimaksu 35 € / kausi

Musisoidaan yhdessä monin eri soittimin, sekä soolo- ja yhteislauluja mukavassa hengessä. OPH:n tukemaa koulutusta.



LAULAVA KITARA

1003009S 11.9.–11.12.25
1003010K 15.1.–23.4.26
to 18.00–19.30 Luokka B
Paavo Hako, mus.ope
Kurssimaksu 85 € / kausi
Tällä kurssilla soitetaan ja lauletaan yhdessä kitaroiden säestyksellä (ukulelekin käy). Kuinka hyvä olet ei ole tärkeää vaan nautitaan ryhmässä soittamisen ja laulamisen ilosta. Laitetaan kitarat laulaamaan!

IRKKUMUSAA JA KANSANMUSIIKKIA

1003011S 10.9.–10.12.25
1003012K 14.1.–15.4.26
ke 17.45–18.45 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Kurssilla soitetaan ja lauletaan irlantilaisia sävelmiä kansanmusiikista juomalauluihin. Mukaan voit tulla melkein millä soittimella, kunhan hallitset sen perustaidot. Kurssilla ei opeteta instrumentin hallintaa, vaan keskitytään yhteissoittoon.

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Opetusaika on 13 x 30 minuuttia kerran viikossa ja lukukausimaksu on 320 €.

PÄIVITÄ TAITOSI

Yhden opintokerran pituus on 45 minuuttia ja hinta 45 €. Jos olet joskus opiskellut laulua tai jonkin instrumentin soittoa, mutta oppi on päässyt ruostumaan, voit päivittää unohtuneita taitojasi. Jos haluat muuten vain pidemmän opetuskerran, voit ostaa haluamasi määrän oppitunteja lukukaudessa. Yhteydenotot laulu- ja soittotaidon opetuksesta suoraan opettajalle, jonka kanssa sovit päivän ja soittoaajan.

RUMMUT, SÄHKÖBASSO

Paavo Hako, 044 361 6285

YKSINLAULU

Kai Kirik, 040 838 5560

OBOE, 5-KIELINEN KANTELE, SAKSOFONI

Mira Suutarinen, 050 331 5129

HARMONIKKA

Liisa Ojantausta, 040 774 6876

MUSIIKIN TEORIA**MUSIIKIN TEORIAA TUTUKSI**

1009001S 10.9.–15.10.25
ke 15.10–15.55 Pirtti
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 30 €
Kurssilla tutustutaan musiikin teorian peruskäsitteisiin. Tutkitaan yhdessä mitä musiikin peruskäsitteet käytännössä tarkoittavat. Tutustutaan nuoteissa esiintyviin merkkeihin ja symboleihin.

Kurssi-ilmoittautumiset:
uusi.opistopalvelut.fi/heinola

**PIIRUSTUS, MAALAU, GRAFIIKKA****KUVISTA AIKUISILLE**

1130001S 13.9.–11.10.25
1130002K 17.1.–14.2.26
la 10.00–15.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 50 € / kausi
Tule luomaan! Pidetään hauskaa, heittäydytään väreihin ja hauskoihin tekniikoihin. Piirustustaitoa ei tällä kurssilla vaadita! Kurssin hinta sisältää materiaalit. Syksyn kokoontumiskerrat 13.9, 27.9. ja 11.10. Kevään kokoontumiskerrat 17.1, 31.1. ja 14.2.

IKONIMAALAU - työpaja

1130003S 24.9.–10.12.25
1130004K 14.1.–15.4.26
ke 16.00–20.00 Lasiluokka Aune Pimenov
Kurssimaksu 25 € / kausi
Ikonimaalaus -työpaja on tarkoitettu vain aikaisemmin ikonimaalausta harrastaneille. Ryhmä toimii itseohjautuen ja osaamistaan jakaen.

IKONIMAALAU

1130005S 2.9.–25.11.25
1130006K 20.1.–14.4.26
ti 15.30–18.45 Lasiluokka
Pasi-Mikael Huovinen, ikonimaalari
Kurssimaksu 70 € / kausi
Ikonimaalauksen alkeis/jatkokurssi vasta alkajille ja vähän maalanneille kreikkalais-makedonialaiseen tyyliin. Teemana Jumalanäidin ikonit ja ikonit joissa useampi pyhä/ tapahtuma. Ikoni maalataan vaihe vaiheelta edeten valmiiksi. Mahdollisuus myös kohokuvioituun kullattuun sädekehään. Pohjia ja materiaaleja voi ostaa opettajalta. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko, parillisilla viikoilla.

PÄIVÄMAALAU

1130007S 9.9.–9.12.25
1130008K 13.1.–14.4.26
ti 11.45–15.00 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 103 € / kausi
Maalataan akryyli- ja öljyvärein kunkin taitotason mukaan opettajan ohjauksessa. Kurssin tavoitteena on kehittää omaa näkemystä, maalauksellista käsialaa ja ilmaisua. Jokainen hetki luovuuteen on investointi itseän.

ILTAHETKI MAALATEN TAI PIIRTÄEN

1130009S 9.9.–9.12.25



1130010K 13.1.–14.4.26
ti 17.45–20.15 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 89 € / kausi
Kurssilla lähdetään opettajan ohjauksessa kehittämään ajatuksesi teoksiksi. Omat kuvat ja luonnokset otetaan rohkeasti käyttöön ja kehittelyn alle valittu tekniikalla. Rohkaistaan teos sarjojen toteutusta kohti. Hyödynnämme oppilaan vahvuuksia kohti omaa ilmaisua.

MODERNIN KALLIGRAFIAN ALKEET

1130011S 10.9.–1.10.25
ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Haluatko vastapainoa kaikille digijutuille? Kalligrafian tarjoama flow-tila rentouttaa sinut arjen keskellä. Saat käyttää luovuuttasi ja omaa käsialaasi. Harjoittelemme niin pieniä kuin suuria kirjaimia ja kirjoitus/piirto tekniikkaa. Tavoitteena tehdä oma aforismitaulu tai teksti korttiin.

LASITYÖT

Tutustutaan taidelasin maailmaan erilaisia lasityötekniikoita monipuolisesti yhdistelemällä. Suunnittelua, työväline-, rakenne- ja materiaalioppia niin taso- kuin 3 - ulotteisiin töihin. Lasinsulatusta erilaisilla värilaseilla, sekä ikkunalasilla ja sen yhdistemateriaaleilla. Mosaiikkiin tutustutaan kierrätysteemalla. Opitaan suoran mosaiikkitekniikan rakenne, materiaalit, liimat ja viimeistelyt. Valmistetaan kaunista lasista ja mosaiikista; koruja, enkeleitä, lautasia, ikkunakoristeita, valaisimia ym. Mahdolliset uunimaksut töiden koon mukaan opettajalle.

LASITYÖT / MOSAIKKITYÖT PÄIVÄ

1133001S 11.9.–11.12.25
1133002K 15.1.–23.4.26
to 12.00–15.30 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 103 € / kausi

LASITYÖT / MOSAIKKITYÖT ILTA

1133003S 11.9.–11.12.25
1133004K 15.1.–23.4.26
to 17.00–20.30 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 103 € / kausi

MOSAIKKIMARATON, lyhytkurssi

1133005S 11.10.–2.11.25
1133006K 7.–29.3.26
la – su klo 10.00–15.00 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 70 € / kausi
Kurssipäivät syksy: johdanto la 11.10., työskentely la-su 18.–19.10. ja 1.–2.11. Kurssipäivät kevät: johdanto la 7.3., työskentely la-su 21.–22.3. ja 28.–29.3.

LASINSULATUS JA LASIKORUT

1133007S 22.–23.11.25
1133008K 7.–8.2.26
la – su klo 10.00–15.00 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 40 € / kausi
Lasinsulatuksen ensiaskeleita, aikaisempaa kokemusta lasityöstä et tarvitse. Valmistamme lasitöitä ja koruja materiaaleista, joita on hankittavissa luokasta. Opimme lasin turvallista käsittelyä ja työstöä. Työvälineitä on valmiina luokassa. Työt sulatetaan lasiuunissa, josta sulatusmaksu töiden koon ja määrän mukaan, noin 3–10 euroa. Sopii aikuisen ja lapsen yhteiseksi kurssiksi. Otathan suojalasit mukaasi.

KERAMIikka

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

KERAMIikka PÄIVÄ

1134001S 8.9.–8.12.25
1134002K 12.1.–20.4.26
ma 13.00–16.15 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen Vieira, keraamikko
Kurssimaksu 103 € / kausi

KERAMIikka ILTA

1134003S 8.9.–8.12.25
1134004K 12.1.–20.4.26
ma 17.15–20.30 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen Vieira,
keraamikko
Kurssimaksu 103 € / kausi

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka A

1134005S 11.9.–11.12.25
1134006K 15.1.–23.4.26
to 13.15–16.30 Kuvataideluokka
Kuvanveistäjät Marianne Siri ja
Satu Loukkola
Kurssimaksu 103 € / kausi
Kurssilla valmistetaan keramiikan
tekniikalla savesta käsinrakennus-
menetelmin veistoksia ja reliefejä.
Veistokset voidaan pintakäsitellä
oksidoilla patinoimalla tai lasit-
teilla. Kurssilla voi tehdä myös as-
tiakeramiikkaa, jotka lasitetaan.

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka B

1134007S 11.9.–11.12.25
1134008K 15.1.–23.4.26
to 16.45–20.00 Kuvataideluokka
Kuvanveistäjät Marianne Siri ja
Satu Loukkola
Kurssimaksu 103 € / kausi

**KERAMIIKAN VIIKONLOPPU-
KURSSI**

1134009S 28.9. ja 12.10.
su 11.00–16.00 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen-Vieira,
keraamikko
Kurssimaksu 40 €
Tervetuloa lyhyelle keramiikka-
kurssille, joka soveltuu niin aloit-
telijoille kuin kokeneemmillekin
harrastajille! Intensiivikurssi tar-
joaa mahdollisuuden kurkistaa
keramiikan maailmaan ja oppia
kaksi käsinrakennusmenetelmää
sekä muutaman koristelumene-
telmän. Viimeisellä kokoontumis-
kerralla työt lasitetaan.

**KÄSITYÖMATKA TAMPEREELLE**

1143001S 14.11.25
Tule mukaan Suomen suurimmille
Kädentaitomessuille Tampereelle.
Lähtö pe 14.11. klo 9.00 Jyränkö-
län ravintola Kestin edestä, Silta-
katu 11. Kädentaidot messut Tam-
pereen messu- ja Urheilukeskus.
Kotimatka lähdemme klo 18.00.
Matkan hinta 50 € (sis. matkat ja
pääsylipun messuille). Käsityö-
matkalle voi hypätä kyytiin Hei-
nola-Lahti-Hollola väliltä tien var-
ressa olevilta pysäkeiltä. (Ajamme
Heinola-Lahteen vanhan tien
kautta Holmaan, Kivistönmäkeä
alas vanhan linja-autoaseman
ohi, kohti Kärpäsenmäkeä ja Sal-
pakangasta). Muista ilmoittaa
miltä pysäkiltä tulet kyytiin, niin
tiedämme pysähtyä! Matkan hinta
on sama riippumatta siitä, mistä
tulee kyytiin.

OMPELU**OMPELUA**

1144001S 9.9.–9.12.25
1144002K 13.1.–14.4.26
ti 9.30–12.00 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönop.
Kurssimaksu 89 € / kausi
Ommellaan uusia vaatteita, uudis-
tetaan ja korjataan vanhoja sekä
valmistetaan erilaisia kodintekstiil-
ejä. Sopii myös aloittelijoille.

OMPELUA & TILKKUILUA

1144003S 10.9.–10.12.25
1144004K 14.1.–15.4.26
ke 17.30–20.00 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönop.
Kurssimaksu 89 € / kausi
Ommellaan erilaisia vaatteita,
uudistetaan ja korjataan vanhaa
sekä valmistetaan erilaisia kodin-
tekstiilejä.
Opitaan tilkkutyön pikatekniikoita
ja perinteisiä työtapoja. Suunnitel-
laan ja valmistetaan omaleimaisia
tilkkutöitä koneella ja käsin.

KANSALLISPUVUT

1144005S 8.9.–8.12.25
1144006K 12.1.–20.4.26
ma 17.30–20.00 Sormustin
Sari Sallila, kansallispukuvalmis-
taja
Kurssimaksu 89 € / kausi
Kurssilla voit valmistaa ja korjata
naisten, miesten ja lasten kan-
sallispukuja. Voit myös valmistaa
tykkimysyjiä ja tehdä tuunaa mun
perinne -henkisiä tuotteita. Suo-
simme kurssilla käsin ompelua
ja perehdymme perinteisiin kan-
sanvaatteiden ompelurakenteisiin
ja -tekniikoihin. Perehdymme
valmistamisen lomassa kansallis-
pukujen pukemiseen, huoltoon ja
säilyttämiseen liittyviin asioihin ja
sukellamme myös kansallispuku-
jen historiaan.

VAATTEET KUNTOON!

1144007S 15.11. ja 29.11.25
la 9.00–16.00 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönop.
Kurssimaksu 45 €
Tuunaa, paikkaa, pelasta!
Tule oppimaan vaatteiden korjaa-
misen ja tuunaamisen perustai-
dot! Kurssilla harjoitellaan mm.
vetoketjun vaihtoa, housun lyhen-
nystä, kavennuksia, paikkauksia
sekä nappien, neppareiden ja ha-
kasten ompelua.
Et tarvitse aiempaa ompelukoke-
musta – riittää, että haluat oppia
pitämään vaatteesi käytössä pi-
dempään.

OMPELULANIT

1144008K 31.1.26
la 9.00–16.00 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönop.
Kurssimaksu 25 €
Koko päivä aikaa ommella, paika-
ta / korjata, huoltaa ja tuunata!
Opettaja on paikalla klo 9–16 ja
sen jälkeen voi jatkaa ompelua
itsenäisesti iltaan asti. Kurssilla
ommellaan ja tuunataan erilaisia
vaatteita. Opitaan saumurin ja
ompelekoneen käyttöniksejä.
Voit ottaa mukaan oman ompelu-
koneesi / saumurisi.

TILKKUTYÖT JA KIRJONTA**TILKKUTYÖT JA KIRJONTA**

1145001S 11.9.–11.12.25
1145002K 15.1.–23.4.26
to 9.30–12.00 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönop.
Kurssimaksu 89 € / kausi
Opitaan tilkkutyön pikatekniikoita,
perinteisiä työtapoja sekä kirjon-
nan erilaisia pistoja. Suunnitellaan
ja valmistetaan omaleimaisia kir-
jonta- ja tilkkutöitä koneella ja kä-
sin. Kurssilla voit valmistaa myös
erilaisia kasseja ja pussukoita
sekä Tilda- hahmoja: tonttuja, en-
keleitä pupuja, hanhia ym. Kurs-
sin sisältö räätälöidään ryhmän
tarpeiden mukaan,

**TILKKUTÖIDEN
IDEAVIIKONLOPPU**

1145003S 10.–12.10.25
1145004K 6.–8.2.26
pe 18.00–21.15, La - Su 9.00–17.00
Sormustin
Sanna Paranko, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 € / kurssi
Opit erilaisia ovelia ja kiinnostavia
tilkkublokkeja, joista opit valmis-
tamaan opettajan ohjeen mukaan
erilaisia tilkkutuotteita. Opetel-
laan myös vuorittamista ja tikka-
usta ja kanttausta.
Kurssikirje lähetetään ilmoittautu-
neille lähempänä kurssia.

HUOVUTUS**HAUSKAA HUOVUTUSTA**

1146001S 30.9.–9.12.25
1146002K 13.1.–24.3.26
ti 17.00–20.15 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 89 € / kausi
Kurssilla opit huovutuksen perus-
teet. Edistyneemmät puolestaan
voivat syventää mieleisiään tekni-
koita ja kehitellä uusia ideoita.

KÄDENTAITOJA ERI AIHEISTA**KAUNISTA KOTIIN OMIN KÄSIN**

1147001S 8.9.–8.12.25
1147002K 12.1.–20.4.26
ma 18.00–20.30 Kuvataidekoulun
tila
Piritta Peltola, muotoilija,
sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 89 € / kausi
Tule toteuttamaan itseäsi kaunii-
ta sisustustuotteita, koruja, yms.
tehdn. Kurssilla valmistetaan kai-
kenlaista kivaa mm. oman kodin
ja puutarhan koristeluun, laidasta
laitaan. Välillä upotetaan kädet
liisteriin, toisella kertaa väänne-
tään rautalangasta tai hurahde-
taan nappeihin.

PERSOONALLINEN TARJOTIN

1147003S 4.10.25
la 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Tallenna muistosi tarjottimeen
käyttäen mummolan vanhoja
kirjottuja pöytäliinoja. Voit lisätä
myös painettuun kankaaseen
omia kuvioita tai maalata ja pai-
naa kankaasi alusta loppuun.

TAIDETTA PAPERISTA

1147004S 8.10.–5.11.25
ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Teemme taidetta vanhoista kir-
joista paperiaskartelun merkeissä.
Valittavana monia vaihtoehtoja.
Voit tuoda omia kirjoja mukana.
Anna lahjaksi omin käsin teke-
mäsi taidetta.

EKOPESUAIINEET ITSE TEHDEN

1147005K 14.2.26
la 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Tule oppimaan ja valmistamaan
luontoa säästävät ekopesuaineet
pyykkiin, tiskaukseen, kalkinpois-
toon ym. Lähempänä kurssia lä-
hetetään ilmoittautuneille luettelo
tarvikkeista.

SAIPPUAN VALMISTUS

1147006K 14.3.26
la 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Saippuaa ilman lisäaineita; haluat-
ko hellää mantelista saippuaa, jol-
la voit pestä, vaikka kasvot. Ohjeet
löytyvät myös vaikka tummaan
mausteiseen saunasaippuaan tai
kädet puhdistavaa rassaajan saip-
puaan.
Kylmälipeä menetelmässä rasvat,
värit ja hajusteet tekevät saip-
puasta mielenkiintoisenvaihte-
vuutensa vuoksi.

**KORUJEN JA ESINEIDEN
VALMISTUS****HOPEAKETJUKURSSI**

1148001S 8.–9.11.25
1148002K 7.–8.3.26
la - su 9.00–16.00 Sormustin
Marita Lempinen,
Diplomigemmologi
Kurssimaksu 45 € / kurssi
Hopeaketjujen tekeminen on
helppoa ja hauskaa. Kurssi sopii
oikein hyvin myös aloittelijoille.
Hopeaketjuista saa näyttäviä kau-
laketjuja, ranne- ja korvakoruja.
Miehille löytyy myös heidän omat
suosikkimallinsa. Koruihin on
mahdollista liittää myös erilaisia
maskotteja, korunosia tai helmiä.
Omia työvälineitä ei tarvita Mate-
riaaleja voi ostaa myös opettajal-
ta.

NEULE- JA LANKATYÖT**ISLANTILAISET NEULEET**

1149001S 9.9.–9.12.25
joka toinen viikko
ti 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Kurssilla opetellaan neulomaan
islantilaisia kuvioneuleita: villapai-
toja, myssyjä, neuletakkeja ym.

**OSAISPA NEULOA
VILLASUKAT**

1149002S 16.9.–28.10.25
joka toinen viikko
ti 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Kurssilla opit luomaan silmukat,



neulomaan oikeat ja nurjat silmukat, neulomaan varren, kantapään, kavennukset sekä kaiken sukissa tarvittavan.

KEVÄTNEULEET JA ISLANTILAISET NEULEET

1149003K 13.1.–7.4.26 joka toinen viikko
ti 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Neulotaan ihania keväisiä ja kesäisiä neuleita, kuten mm. toppeja, paitoja, hameita ja huiveja.



VIRKKAAMALLA VIRIKETTÄ

1149004K 12.1.–9.2.26
ma 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 45 €
Virkkaus on noussut uuteen suosioon ja se onkin oivaa aivojumpaa. Tule virkkaamaan mitä mielit, tämä kurssi ei ole sidottu mihinkään nimenomaiseen lajiin. Voit virkata maton, topin, hameen tai vaikkapa lelukorin. Vain taivas on rajana!



VIRKATAAN AMIGURUMI

1149005K 14.1.–4.2.26
ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 45 €
Amigurumit ovat olleet suosituja jo jokusen vuoden. Tule tekemään ihanaa mollamaiaja tai nallekarhu tai tuo oma mallisi ja ohjeesi. Pienen työn virkkaaminen ei välttämättä ole nopeaa, mutta palkitsevaa se on. Sen osat virkataan yksitellen ja kootaan lopuksi yhteen samalla kun sitä täytetään. Amigurumi on myös hieno lahjajidea.



MAKRAMEE – SOLMEILU

1149006S 16.10.–20.11.25
1149007K 19.2.–26.3.26
to 17.00–20.15 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 50 €
Yksinkertaisilla perussolmuilla saat näyttäviä töitä. Syksyn teema on erilaisia joulukuusia ja enkeleitä. Voit tehdä myös muita haluamiasi malleja.



ERITYISTEKNIIKAT JA MUU OPETUS

KIMAPUKO ELI SPIRAALIPUNONTA

1141001K 16.–30.1.26
pe 17.00–20.15 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 35 €
Punottuun ruukkuun tai koriin saat uppoamaan joutilaat nyörit ja narut, joihin väri-iloa saadaan tilkuista. Kierrättämällä jatketaan materiaalin elinkaarta ja tekniikka on helppo ja rentouttava. Opi samalla perinteisen tekniikan, jota voit soveltaa monipuolisesti muihinkin materiaaleihin.

NAHKAJALKINEIDEN HUOLTOPÄIVÄ

1141002K 21.3.26
la 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja

Kurssimaksu 20 €
Itkevähkö jalkineesi kaapissa rasvan ja siistimisen puutteesta? Tule opettelemaan kenkärasvan tekeminen itse, samalla hoideaan huoltoa kaipaavat jalkineet ja opetellaan kenkien oikeaoppinen säilytys lepoaikana. Jottei kenkäkaapissa tule kateutta, voit ottaa muitakin kuin nahkajalkineita mukaan, myös nahkahansikkaat iloitsevat puhdistuksesta.

LUSIKAT PERHOSIKSI

1141004K 11.4.26
la 10.00–15.00 Sormustin
Askartelunohjaaja Airi Nuormäki
Kurssimaksu 20 €
Onko kaapinpohjallasi joutilaita lusikoita tai aterimia, joille ei ole käyttöä, mutta et raaski heittää poiskaan? Koristeluun sopivat ylimääräiset helmet ym. pikkukorut. Nyt niille voi antaa uuden elämän kukkaruukun koristeena tai mihin perhoset ja korenot sinulla sopivat asettumaan. Viihtyvät myös ulkona. Lähempänä kurssia saat listan tarvikkeista.

ENTISÖINTI, VERHOILU, PUUKON VALMISTUS

Entisöintikursseilla korjataan ja entisöidään huonekaluja. Pintakäsittely tehdään perinteisin menetelmin. Kursseilla voi valmistaa myös pienimuotoisia uusia puuesineitä. Opetus järjestetään Lyseonmäen koulun teknisentyön tiloissa Rajakatu 2. Varastotilojen vähäisyyden vuoksi kurssityön suunnittelu on tärkeää. Raaka-aineet töihinsä opiskelijat hankkivat itse. Kursseille osallistujat voivat tuoda mukanaan omia työkaluja. Opiskelijan tulee huolehtia vapaa-ajan vakuutuksesta, koska opistolla ei ole oppilasvakuutusta.

ENTISÖINTI A

1155001S 8.9.–8.12.25
1155002K 12.1.–20.4.26
ma 17.00–19.30 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Lauri Suntiola, KM
Kurssimaksu 89 € / kausi

ENTISÖINTI B

1155003S 11.9.–11.12.25
1155004K 15.1.–23.4.26
to 17.30–20.00 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Mika Ylisiurua, KM
Kurssimaksu 89 € / kausi

HUONEKALUJEN VERHOILU

1155005S 16.9.–9.12.25
1155006K 13.1.–14.4.26
ti 17.30–20.00 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Maarit Lind, artesaani
Kurssimaksu 89 € / kausi
Kurssilla annetaan vanhalle huonekalulle uusi elämä perinteisiä työtapoja ja materiaaleja käyttäen. Myös vähän uudemmat huonekalut ovat tervetulleita. Ota työsi mukaan jo ensimmäisellä kerralla.

PUUKON VALMISTUS

1156001S 10.9.–19.11.25
1156002K 14.1.–25.3.26
ke 17.00–20.30 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Rauno Virtanen, seppä
Kurssimaksu 89 € / kausi
Valmistetaan omaan käteen sopiva, puukahvallinen peruspuukko ja nahkatuppi. Materiaalimaksu 10–20 €/puukko maksetaan opettajalle.



SUOMI

Suomen kielen kurssit ovat OPH:n tukemaa koulutusta.

SUOMEN ALKEET A

1201001S 8.9.–13.10.2025
ma 16.00–17.30 HeiMo 1
FM Juhani Korhonen
Kurssimaksu 20 €
Tule opiskelemaan suomea alusta alkaen. Tällä lyhytkurssilla saat hyvän alun suomen kielen osamiseen.

Come and study Finnish from the beginning. This short course will be a good start to the Finnish language. No study book is needed.

SUOMEN ALKEET B

1201002S 3.11.–8.12.2025
ma 16.00–17.30 HeiMo 1
FM Juhani Korhonen
Kurssimaksu 20 €

SUOMEN JATKO A

1201003S 10.9.–15.10.25
ke 16.15–17.45 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 20 €
Jos olet tasolla B1-B2, tule harjoittelemaan lisää suomen kieltä iltakurssilla. Keskitymme paljon puhumiseen sekä sanaston laajentamiseen. Harjoittelemme myös YKI-testiin valmistautumiseen.

SUOMEN JATKO B

1201004S 5.11.–10.12.25
ke 16.15–17.45 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 20 €

RUOTSIA

FIKASTUND

1202001S 12.9.–5.12.25
1202002K 16.1.–24.4.26
pe 13.00–14.30 HeiMo 3, joka toinen viikko
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 35 € / kausi
Vi diskuterar på svenska om aktuella saker och händelser mellan himmel och jord. Du som är intresserad av svenska språket är hjärtligt välkommen!

SVENSKA DAG FÖR DAG

1202003S 9.9.–9.12.25
1202004K 13.1.–14.4.26
ti 14.30–16.00 HeiMo 2
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Jatkamme ruotsin opiskelua kirjasta Svenska dag för dag kappaleesta 8. Aiemmat kappaleet kertaamme nopeasti. Kirjassa opiskelemme ruotsinruotsia, mutta suomenruotsi kulkee rinnalla.

RUOTSIA VIikonlopun ALUKSI

1202005S 19.9.–28.11.25
pe 13.00–14.30 HeiMo 3, joka toinen viikko
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 35 €
Hallå! Miltäs kuulostaisi unohtuneen ruotsin kielen preppaus? Syksyn aikana ei tarvita kirjaa; mietitään jatkoa joulukuussa. Kerrataan kielioppia, muistellaan sanastoa eikä unohdeta puheen ja tekstin ymmärtämistä.

ENGLANTI

STEPPING STONES 1

1203001S 8.9.–8.12.25
1203002K 12.1.–20.4.26
ma 14.00–15.30 HeiMo 2
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Tämä kurssi sopii sinulle, jos halitset jo englannin perusrakenteet, mutta kaipaat lisävarmuutta ja rohkaisua puhua ja käyttää kieltä itsenäisesti. Käymme läpi myös kielioppiasiat, jotka ovat jääneet epäselviksi. Etenemme rauhallisesti Tule mukaan kehittämään englannin kielen taitojasi kannustavassa ympäristössä ja ota seuraava askel kohti sujuvampaa viestintää!

STEPPING STONES 2, JATKO

1203003S 11.9.–11.12.25
1203004K 15.1.–23.4.26
to 14.00–15.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Hello, shall we continue! Jatketaan Steppin Stones 2 -materiaalin askelkivillä puhumista, rakenteiden hallintaa sekä sananavaraston laajentamista. Pääpaino on aktiivisen kielenkäytön vahvistaminen. Jatkamme Stop 1 -kielioppiosiota. Kurssin taitotaso n B1-B2.



CATCHING UP!

1203005S 8.9.–8.12.25
1203006K 12.1.–20.4.26
ma 14.00–15.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Haluatko kehittää suullista kielitaitoasi ja saada itsevarmuutta kielenkäyttäjänä? Jos kielen perusrakenteet ja -sanasto ovat jo tuttuja, tule hiomaan keskustelutaitoja ja saamaan varmuutta englannin kielen käyttöön. Oppimateriaali Catching up! sisältää monenlaista ainesta englannin kieleen ja kulttuuriin.

ENGLANNIN PÄIVÄALKEET

1203007S 9.9.–9.12.25
1203008K 13.1.–14.4.26

DigiHelpparit torstaisin klo 13-14

11.9.-11.12.2025 ja

15.1.-23.4.2026

Ei syys- ja talvilomaviikoilla.

Matalan kynnyksen
maksutonta digiapua.

Atk-luokka, Siltakatu 11
Käynti Kirkkokadun puolelta
sisäpihan kautta.

Tietotekniikan yksilöopetus

Yksilöopetus on sinun tarpeisiin räätälöity henkilökohtainen oppitunti. Voimme käsitellä mm. seuraavia aiheita:

- tietokoneen peruskäyttö ja ylläpito
- internetin hyödyntäminen, sosiaalinen media
- kuvankäsittely- ja tekstinkäsittelyohjelmat
- sähköpostin hallinta, pilvipalvelut
- tietoturva ja yksityisyydensuoja
- älypuhelimet, tabletit

45 €
45 min

Ajanvaraukset: 1.9.2025-->
Kansalaisopiston toimisto / Roope Salmi
044 797 2420 / roope.salmi@jyrankola.fi

JYRÄNKÖLÄN SETLEMENTTI
[mediapaja]

Tilaustyöt

- video- ja valokuvaus
- editointi
- julisteet, esitteet
- 3D-tulostus

Työkohtainen hinnoittelu.
Älä pelkää kysyä lisätietoja!

mikko.kallio@jyrankola.fi
044 797 2403
Siltakatu 11 - Käynti sisäpihalta

Jyränkölän
Setlementti

ti 13.00–14.30 Pirtti
FM Juhani Korhonen
Kurssimaksu 85 € / kausi
Kiinnostaisiko englannin kieli? Nyt aloitetaan englannin päiväkurssi alkeista alkaen. Kurssi sopii kaiken unohtaneille tai uusille alka-jille. Aina on oikea aika aloittaa. Siispä tervetuloa, welcome. Pääte-tään yhdessä kurssin materiaalis-ta syksyn alkupuolella.

MATKAILUENGLANTIA, JATKO

1203009S 9.9.–9.12.25
1203010K 13.1.–14.4.26
ti 15.00–16.30 Heimo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Welcome to a trip around the world! Jatketään matkaa maailman ympäri Around the World -materiaalin myötä. Saat rep-puusi ja matkalaukkuusi paljon arkipäivän kieltä, jota matkail-lessasi tarvitset. Jatkamme Unit 5 kappaleesta. Taitotaso muuta-man-useamman vuoden opiskel-leille A2-B1.

ENGLANNIN PÄIVÄMATKAILU

1203011S 11.9.–11.12.25
1203012K 15.1.–23.4.26
to 12.00–13.30 Luokka B
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Tule matkaamaan maailman ym-päri keskellä päivää. Around the World -matkailuenglannin mate-riaali on suunnattu matkoista ja kulttuureista kiinnostuneille. Kir-jassa tutustutaan matkan eri vai-heisiin: Aiheina ovat mm. matka-

valmistelut, lippujen varaaminen, lentomatkat.

ENGLANNIN HELPPO KESKUSTELU

1203013S 11.9.–11.12.25
1203014K 15.1.–23.4.26
to 15.45–16.45 Heimo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 € / kausi
Hello, oletko aina halunnut harjoi-tella englannin puhumista, mutta jännitys on vähän haitannut? Tulepa ryhmään, jossa ei tarvitse jännittää: puhutaan arkipäivän asioista ja harjoitellaan useim-miten parin kanssa tai pienessä ryhmässä. Jos jokin sana ei muistunut englanniksi, käytetään suomea, käsiä ja kaikkia muita kieliä apu-na.

ENGLISH CONVERSATION ILTA

1203015S 9.9.–9.12.2025
ti 17.00–18.00 Heimo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 €
Hello, come and have a chat with people who like the English lan-guage in its entirety. We are going to talk about, hmm... just every-thing imaginable. Serendipity is the word of the day. Level: B2-C1

ENGLISH CONVERSATION PÄIVÄ

1203016S 10.9.–10.12.2025
ke 14.00–15.00 Heimo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 €

ENGLISH ADVANCED CONVERSATION

1203017K 14.1.–15.4.26
ke 14.00–15.00 Heimo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 €

ENGLANNIN ÄÄNTÄMINEN lyhytkurssi

1203018S 8.9.–13.10.25
ma 17.45–18.45 Heimo 1
FM Juhani Korhonen
Kurssimaksu 30 €
English pronunciation is a bit tricky and difficult. Ääntäminen on siis vähän hankalaa ja vaikeaa, totta. Harjoitellaan tällä lyhytkurs-silla keskeisimpiä hankaluuksia meille suomalaisille englannin pu-hujille. Tutustutaan muun muas-sa englannin kielen yleisimpään vokaaliäänteeseen SCHWA, joka tekee puhumisesta sujuvaa.

ENGLISH AFTERNOON TEA

1203019S 27.9.25
1203020K 28.3.26
la 9.00–13.30 HeiMo-sali
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 40 € / kurssi
Miltä tuntuisi leppoisa lauantai brittiläisen iltapäiväteen mer-keissä? Tule mukaan: tutkimme iltapäiväteeekulttuuria, luemme reseptejä ja toki valmistamme il-tapäiväteetä lisukeherkkuineen ja nautimme niistä yhdessä. Englan-nin kielen taito ei ole pakollinen. Hinta sisältää tarvikemaksun.

SAKSA

SAKSAN KESKUSTELUKURSSI

1204001S 10.9.–10.12.25
1204002K 14.1.–15.4.26
ke 16.00–17.00 HeiMo 3
Dunja Estermann
Kurssimaksu 70 € / kausi
Onko koulun saksan-kielitaitosi vähän ruosteessa? Haluaisitko pi-tää hauskaa ja harjoitella keskus-telua mukavassa ryhmässä sak-sankielisen itävaltalaisen kanssa? Sitten tämä kurssi on juuri sinulle!

RANSKA

RANSKA C'EST PARFAIT 2

1205001S 9.9.–16.12.25
1205002K 13.1.–14.4.26
ti 16.15–17.45 HeiMo 3
FM Riitta Heikkilä
Kurssimaksu 85 € / kausi
Tervetuloa jatkamaan ranskan kielen opiskelua rauhalliseen tahtiin! Kurssi sopii ranskaa pari vuotta kansalaisopistossa opiskel-leille tai perusteiden kertaajille. Painopiste on arkipäivän sanas-tossa, perusrakenteissa ja puhu-misen harjoittelussa. Virheitä ei tarvitse pelätä!

RANSKAN PERUSTEIDEN KERTAUS

1205003S 10.9.–17.12.25
ke 15.00–16.00 HeiMo 2
FM Riitta Heikkilä
Kurssimaksu 81 €
Tule kertaamaan ja kehittämään edelleen ranskan kielen taitojasi! Kurssi sopii n. 4 vuotta ranskaa kansalaisopistossa opiskelleille.

ESPAÑJA**ESPAÑJAN ALKEET**

1207001S 8.9.–8.12.25
1207002K 12.1.–20.4.26
ma 18.30–20.00 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 € / kausi
Aloitamme espanjan opiskelun alusta. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti. Oppikirja: Buenas Migas 1. Kielten taitotaso A1

ESPAÑJAN JATKO

1207003S 8.9.–8.12.25
1207004K 12.1.–20.4.26
ma 17.00–18.30 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 € / kausi
Jatkamme espanjan opiskelua. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti. Oppikirja: Buenas Migas 2. Kielten taitotaso A2

VIRO**VIROA MATKAILIJOILLE**

1209001S 9.9.–14.10.25
ti 16.15–17.45 HeiMo 2
mus.op. Kai Kirik
Kurssimaksu 50 €
Kurssilla opiskellaan vapaasti viron kielen matkailuun liittyvää perussanastoa ja lauseita. Tutustutaan samalla Viron kulttuuriin ja historiaan.

VIRO 4

1209003S 10.9.–10.12.25
ke 18.15–19.45 HeiMo 1
Kai Kirik, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 €
B1 Kurssi on tarkoitettu edistyneille viron kielen opiskelijoille. Keskustelemme erilaisista asioista, kuuntelemme puhetta sekä tutustumme Viron kulttuuriin.

VIRO 4

1209004K 13.1.–14.4.26
ti 16.15–17.45 HeiMo 2
(Käynti Kirkkokadun puolelta asiakaspalvelun ovesta)
Kai Kirik, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 €
Kurssilla samat aiheet kuin syksyllä.

**TIETOKONEEN KÄYTTÖ
WINDOWS -
KÄYTTÖJÄRJESTELMÄLLÄ**

3401001S 16.9.–14.10.25
3401002K 13.1.–10.2.26
ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 25 € / kausi
Rauhallisesti etenevä tietotekniikan kurssi, jolla opiskellaan tietokoneen käyttötaitoja sekä opetellaan tiedostojen hallintaa

(resurssienhallinta, pilvipalvelut). Lisäksi kurssilla käsitellään Internetin monipuolista hyödyntämistä sekä perehdytään yleisimpiin kotikäyttäjän tietokoneella esiintyviin vikatilanteisiin ja niiden selvittämiseen. Oppilaat voivat esittää toiveita kurssin sisällöstä. Voit ottaa oman kannettavan tietokoneen kurssille tai käyttää Kansalaisopiston laitetta. OPH:n tukemaa koulutusta.

WINDOWS JATKOKURSSI

3401003S 28.10.–25.11.25
3401004K 17.2.–24.3.26
ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 € / kausi
Jatkokurssi, jolla opiskellaan yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti tietokoneen käyttötaitoja sekä perehdytään syventävästi käyttöjärjestelmään ja laitteistojen- sekä tiedostojen hallintaan (resurssienhallinta, pilvipalvelut). Soveltuu hyvin tietotekniikassa jo hieman pidemmälle edenneille opiskelijoille. Voi tuoda kurssille oman tietokoneesi tai käyttää Kansalaisopiston laitetta.

**PILVIPALVELUIDEN
KÄYTTÖKOULUTUS**

3401005S 1.10.25
3401006K 28.1.26
ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Koulutuksessa tutustutaan pilvipalveluihin ja niiden käyttöönottoon sekä hallintaan.

**KUVANKÄSITTELYN
PERUSTEET**

3401007S 26.11.–10.12.25
3401008K 25.3.–8.4.26
ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 € / kurssi
Käydään läpi kuvankäsittelyn perusteita. Käytetään apuna Adobe Photoshop sekä Microsoftin kuvankäsittelyohjelmia. Sopii tietotekniikan perusasiat hallitseville.

TEKOÄLY APURINA

3401009S 6.–13.11.25
3401010K 9.–16.4.26
to 17.00–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Käymme läpi alkeita mitä tekoäly avustajilla voi tehdä ja miten niitä voi hyödyntää arjessa. Työkaluina toimii ChatGPT, CoPilot ja CanVa. Mahdollisuus tutustua myös muihin tekoäly työkaluihin

TIETOTEKNIIKAN YKSILÖOPETUS

Opetusta annetaan Heinolan kansalaisopiston luokkatiloissa Yksilöopetus on juuri sinun tarpeisiisi räätälöity henkilökohtainen oppitunti. Opetusta antavat kansalaisopiston tietotekniikan opettajat. Tietotekniikka on tärkeä osa nykypäivän yhteiskuntaa, ja me autamme sinua saamaan siitä kaiken irti. Saat henkilökohtaista ohjausta ja tukea oman osaamise- si kehittämiseen.

Yksilöopetus antaa sinulle mahdollisuuden keskittyä juuri niihin aiheisiin, jotka kiinnostavat sinua eniten. Voimme käsitellä esimerkiksi seuraavia aiheita:

- * Tietokoneen peruskäyttö ja ylläpito
 - * Internetin hyödyntäminen
 - * Sosiaalisen median alkeet
 - * Kuvankäsittely- ja tekstinkäsittelyohjelmat
 - * Office 365 paketin ohjelmat
 - * Sähköpostin hallinta
 - * Tietoturva ja yksityisyydensuoja
 - * Pilvipalvelut
 - * Maksaminen älylaitteella
- Aikataulu sovitaan opiskelijan ja opettajan välillä.
Ole yhteydessä toimistoon roope.salmi@jyrankola.fi tai p. 044 797 2420 sopiaaksesi yksilöopetusajan. Yksilöopetuksen kesto on yksi opitunti 45 min ja opintomaksu on 45 €. Opintomaksu laskutetaan yksilöopetusten jälkeen. Voit ostaa yksilöopetuskertoja haluamasi määrän tai voitte sopia opettajan kanssa jatkotunneista ensimmäisen tapaamisen jälkeen.

ÄLYPUHELIN KURSSIT

Älypuhelin kurssit ovat OPH:n tukemaa koulutusta.

**ÄLYPUHELIMEN KÄYTÖN
ALKEET PIENRYHMÄ**

3406001S 22.9.–13.10.25
3406002K 19.1.–9.2.26
ma 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Kurssilla saat varmuutta oman älykännykän käyttöön. Tämä kurssi on suunnattu kaikille puhelinmalleille. Ota oma puhelin mukaan.

**ÄLYPUHELIMEN
KERTAUSKURSSI**

3406003S 27.10.–17.11.25
3406004K 2.–23.3.26
ma 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Opettelemme rauhalliseen tahtiin puhelimen napit ja kuvakkeet, puheluun vastaaminen, tekstiviestit, sovellusten lataaminen ja

internetin käyttö. Kurssin sisältöä voidaan muokata opiskelijoiden tarpeen mukaan. Opiskelemme puhelimen käyttöä rauhallisesti edeten ja kerraten älypuhelimien käyttöä.

**OMA-ASIOINTI JA MAKSAMINEN
ÄLYLAITTEELLA**

3406005S 5.–12.11.25
3406006K 19.–26.3.26
ke 16.30–19.00 Kuvataideluokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 15 € / kurssi
Haluatko oppia käyttämään älylaitetta tunnistautumiseen, oma-asiointiin tai kätevään sähköiseen maksamiseen? Yhä useampi palvelu vaatii tunnistautumista ja maksamista sekä hallintaa joko sovelluksen tai internetin kautta. Esimerkkinä kela ja oma-terveys, posti tai jopa bussilipun osto. Lisäksi pankit kehoittavat asioita siirtymään mobiilipankkien käyttöön. Pelkäätkö huijausviestejä tai tuntuuko maksaminen älylaitteella jännittävältä ja haastavalta? Tällä kurssilla tutustumme kuinka puhelinta ja älylaitteita voi käyttää tehokkaasti arkipäivän asioissa, jotka vaativat tunnistautumista ja rahanhallintaa. Opettelemme myös sähköisten lomakkeiden täyttämistä. Ota oma puhelin ja tarvittaessa pankkitunnukset mukaan. Pankkitunnuksia tarvitaan tunnistautumiseen.



Nämä kurssit ovat osa DigiVarma jatkuvan oppimisen -hanketta ja ne ovat tarkoitettu yrittäjille ja freelancerelle ja ovat maksuttomia. Lisätietoja: Laura Lehikoinen, 044 797 2479 / laura.lehikoinen@jyrankola.fi



**JOTPA KUVAS
YRITTÄJÄLLE**

3401011S 26.9.–17.10.25
pe 17.00–19.00 Luokka B
Erik Siekkinen
Käytännönläheisellä kurssilla tutustutaan valokuvauksen ja videokuvauksen perusteisiin erityisesti freelancer-yrittäjän näkökulmasta. Kurssi tarjoaa eväitä visuaalisen sisällön tuottamiseen someen, verkkosivuille ja markkinointiin. Opit hahmottamaan valo- ja videokuvauksen peruskäsitteet, harjoittelet kuvaamista helposti saatavilla olevilla välineillä ja saat pikakatsauksen editoinnin perusteisiin. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta – riittää, että olet kiinnostunut tekemään omaa sisältöä näkyväksi.

**JOTPA YRITTÄJÄN JA
FREELANCERIN TEKÖÄLY**

3401012S 9.–16.10.25
to 17.00–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Tekoäly on uutisissa, mutta tiedätkö mitä se on? Kiinnostaako tietää tekoälyn perusteet? Tai oppia miten siitä voi saada hyötyä tavallisessa arjessa? Kenties haluat luoda tekoälytaidetta tai saada apua tekoälyltä kirjoittamisen suhteen? Tällä kurssilla käymme läpi alkeita mitä tekoäly avustajilla voi tehdä ja miten niitä voi hyödyntää arjessa. Työkaluina toimii ChatGPT, CoPilot ja CanVa. Mahdollisuus tutustua myös muihin tekoäly työkaluihin.

**JOTPA WINDOWS
KÄYTTÖJÄRJESTELMÄ**

3401013S 5.11.25
ke 17.30–20.00 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssilla perehdytään Windows käyttöjärjestelmään.

JOTPA OFFICE 365

3401014S 12.11.25
ke 17.30–20.00 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Koulutuksessa perehdytään Office 365 ohjelmistopakettiin.

JOTPA TIETOTURVA

3401015S 19.11.25
ke 17.30–20.00 ATK luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Koulutuksessa perehdytään tietokonelaitteistojen ja ohjelmistojen tietoturvaan.

**LIIKUNNAN LYHYTKURSSIT****ULKOTREENIT**

8310003S 10.9.–15.10.25
ke 17.30–18.15 Vesitorni
Virpi Gustafsson,
Kurssimaksu 30 €



Treenit koostuvat alkulämmittelystä. Treeni sisältää lihaskuntoharjoituksia ja sykettä kohottavia osuuksia. Treenataan oman kehon painolla sekä satunnaisesti välineille. Lopuksi jäähdyttely ja pienet venyttelyt.

JOHDATUS PILATEKSEEN

8310004S 6.9.25
8310005K 10.1.26
la 10.30–14.00 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 25 € / kurssi
Suositellaan ensikertalaisille, jotka aikovat aloittaa harjoittelun perustason ryhmässä, sekä muille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille.

RIVITANSI TUTUKSI

8310008S 4.10. ja 18.10.25
la 10.00–12.30 Juhlasali
Susanna Tonteri
Kurssimaksu 45 €
Rivitanssi on mukaansatempaava laji, jossa tanssitaan yksin – paria et tarvitse! Aloitamme helpoista askelkuvioista ja etenemme rauhallisesti. Monipuolinen musiikki countrysta poppiin takaa hyvän fiiliksen. Kurssi sopii kaikenikäisille, et tarvitse kuin mukavat vaatteet ja kengät.

LIIKU, TANSSI, RENTOUDE

8310009S 20.9.–13.12.25
la 10.00–13.00 Kieppi, Barre-ohjaaja Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 60 €
Tule viettämään lempeä ja energisoiva päivä liikkuen ja huoltaen kehoa! Kurssi koostuu neljästä erillisestä hyvän olon päivästä. Jokainen lauantai koostuu kolmesta tunnista, jotka tuovat hyvää oloa ja piristystä arkeen:
Barre Workout (60 min): Vahvistavaa ja kehoa huoltavaa treeniä.
Tanssi (60 min): Joka kerta uusi teema. Ylläty, inspiroidu ja löydä oma rytmi! Rentouttava keuhonhuolto (60 min): Rauhoittavaa palautumista ja kehon hellimistä.
Kokoontumispäivät 20.9., 18.10., 15.11. ja 13.12.

**HELLITÄ HETKEKSI
-hyvinvointipäivä**

8310010S 22.11.25
8310011K 7.3.26
la 10.00–15.30 Sireniussali
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.
Kurssimaksu 38 € / kausi
”Hellitä hetkeksi” - kohti kehon ja mielen sopusointua.
Hyvinvointipäivä rentoutumista, kehon ja mielen lempeää liikettä kaipaavalle!

JUMPPAMARATON

8310012K 3.1.26
la 10.00–13.30 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 22 €

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

Jyränkölän kansalaisopisto ja kansalaistoiminta

Heinolan torilla

Pe 29.8.2025 klo 9-12

- Ilmoittaudu kursseille
- Tutustu vapaaehtoistyöhön
- Mehutarjoilu
- Tule pyörittämään onnenpyörää -luvassa hyviä palkintoja!



**Jyränkölän
Setlementti**

KUNTOLIIKUNTA

**TOIMINNALLINEN
AAMUJUMPPA**

8311001S 8.9.–8.12.25
8311002K 12.1.–20.4.26
ma 9.15–10.15 Kieppi
Sirkka Suomi, KM, liikunnanop.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Toiminnallista, takuulla tehokas-
ta ja monipuolista kuntotreeniä
kaikenikäisille naisille ja miehille.
Helpo alkulämmittelyn jälkeen
monipuoliset lihaskuntoliikkeet
erilaisia välineitä apuna käyttäen.

IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA

8311003S 8.9.–8.12.25
8311004K 12.1.–20.4.26
ma 11.00–12.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Kuntojumppa ylläpitää toiminta-
kykyä, parantaa ryhtiä ja virkistää
mieltä. Tunti koostuu lämmitte-
lystä, lihaskunto-osuudesta ja
palauttavasta venyttelystä. Sopii
miehille ja naisille.

KUNTOPIIRI-KEHONHUOLTO

8311005S 8.9.–8.12.25
8311006K 12.1.–20.4.26
ma 17.30–19.00 Juhlasali
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Erilaisia kuntopiirejä välineitä ja
kehonpainoa käyttäen sekä liikku-
jalle tärkeää lihashuoltoa.

REISI-VATSA-PAKARAJUMPPA

8311007S 8.9.–8.12.25
8311008K 12.1.–20.4.26
ma 18.15–19.00 Kieppi
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 € / kausi
Lämmittelyn jälkeen treenaamme
erityisesti reisi-vatsa-pakara aluei-
den lihaksistoa.

KEVYT KUNTOJUMPPA

8311009S 9.9.–9.12.25
8311010K 13.1.–14.4.26
ti 11.00–11.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 € / kausi

SENIOREIDEN LIHASKUNTO

8311011S 9.9.–9.12.25
8311012K 13.1.–14.4.26
ti 10.30–11.30 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Opit turvallista lihaskuntoharjoit-
telua ja sen merkitystä, sekä yllä-
pidät ja kehität toimintakykyäsi,
voimaasi ja liikehallintaasi.

TOIMINNALLINEN TEHOTREENI

8311013S 9.9.–9.12.25
8311014K 13.1.–14.4.26
ti 17.00–18.00 Kieppi
Sirkka Suomi, KM, liikunnanop.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Toiminnallisen harjoittelun ydi-
najatus on kehittää kehoa koko-
naisuutena – ei vain yksittäisiä
lihaksia. Tunti yhdistää lihaskun-
toharjoittelun, sykettä nostavat
liikkeet ja kehonhallintaa kehittä-
vät harjoitukset takuulla tehok-
kaaksi treeniksi. Hyödynnäimme

monipuolisesti eri välineitä, kuten
kahvakuula, powerbag, voimatan-
ko jne.

TASAPAINOTREENI

8311015S 10.9.–10.12.25
8311016K 14.1.–15.4.26
ke 9.00–9.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 78 € / kausi
Tunnilla edetään helppojen ja
hiukan haastavampienkin tasa-
painoa ja myös lihaskuntoa sekä
toimintakykyä kehittävien harjoit-
teiden avulla kohti parempaa ke-
honhallintaa ja helpompaa arkea.
Kevyehkö tunti, jonka liikkeitä
voidaan muokata osallistujien ky-
kyjen mukaan.

LIHASKUNTO-KEHONHUOLTO

8311017S 10.9.–10.12.25
8311018K 14.1.–15.4.26
ke 18.15–19.45 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Lihaskuntoharjoittelua eri välinei-
tä käyttäen sekä liikkujalle tärkeää
lihashuoltoa.

VOIMAA JA KEHONHUOLTOA

8311019S 11.9.–11.12.25
8311020K 15.1.–23.4.26
to 10.00–11.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Vahvistetaan lihaskuntoa, kehite-
tään liikehallintaa, tasapainoa ja
parannetaan kehon liikkuvuutta.

TORSTAITREENI

8311021S 11.9.–11.12.25
8311022K 15.1.–23.4.26
to 17.00–18.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tehokas treeni, jossa vaihtelevilla
harjoituksilla nostetaan sykettä ja
pistetään lihakset töihin hyödyn-
tään myös erilaisia välineitä. Lo-
puksi palautellaan kehonhuollon
merkeissä.

AAMUJUMPPA

8311023S 12.9.–12.12.25
8311024K 16.1.–24.4.26
pe 9.30–10.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tehokkaasti kunnon eri osa-aluei-
ta kuormittava tunti.

SU-TREENI

8311025S 14.9.–14.12.25
8311026K 18.1.–26.4.26
su 16.45–17.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK,
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 81€ / kausi
Tehokas tunti lämpöä, lihaskun-
toa ja liikkuvuutta eri välineitä
hyödyntäen.

POWER CIRCUIT

8311027S 11.9.–11.12.25
8311028K 15.1.–23.4.26
to 19.15–20.15 Kieppi
Milla Laakso, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tehokas ja monipuolinen kierto-
harjoittelutunti, jossa treenataan
mm. powerbageilla ja kahvakuu-

lilla! Tunnilla kehitämme voimaa,
kestävyyttä ja kehonhallintaa ja
lopussa venyttelemme.

KAHVAKUULA

KAHVAKUULA

8312001S 10.9.–10.12.25
8312002K 14.1.–15.4.26
ke 17.00–18.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Kahvakuulaharjoittelu kehittää
voimaa, kestävyyttä ja tasapainoa.
Toiminnallinen harjoittelu vahvis-
taa arjen kannalta tärkeitä lihak-
sia ja kehittää kehonhallintaa.

KUNTOSALIRYHMÄT

OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ

8313001S 12.9.–12.12.25
8313002K 16.1.–24.4.26
pe 11.00–12.00 Heinolan uima-
halli
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urhei-
luhieroja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Saat perehdytyksen monipuoli-
seen kuntosaliharjoitteluun, kehi-
tät voimaa, kestävyyttä ja liikehal-
lintaa.

TANSSILIIKUNTA

ANNEN TANSSIJUMPPA

8314001S 8.9.–8.12.25
8314002K 12.1.–20.4.26
ma 16.30–17.15 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 € / kausi
Vaihtelevat musiikit ja helpot
askelikot vievät osallistujat mm.
lava-, kansan-, viihde- ja lattari-
tanssien pyörteisiin.

TANSSIEN KUNTOON

8314003S 9.9.–9.12.25
8314004K 13.1.–14.4.26
ti 9.00–9.45 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 € / kausi
Kolme varttia täynnä kivoja rytme-
jä, helppoja askelikkoja ja iloista
itsensä toteuttamista.

LATINOBEAT

8314005S 9.9.–9.12.25
8314006K 13.1.–14.4.26
ti 16.45–17.30 Juhlasali
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 78 € / kausi
LATINOBEAT on täynnä elämä-
niloa ja vauhdikasta tunnelmaa,
joka virkistää mieltä ja kehoa ja
parantaa kuntoa.

CORE & DANCE

8314007S 9.9.–9.12.25
8314008K 13.1.–14.4.26
ti 19.30–20.15 Juhlasali
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 € / kausi
Core & Dance on energinen ryh-
mäliikuntatunti, jossa yhdistyvät
tanssillinen aerobinen treeni
ja keskivartalon syvien lihasten
vahvistaminen. Lattarit ja muu
mukaansatempaava musiikki
innostavat liikkumaan. Harjoitus
kehittää sekä kehonhallintaa että
ryhtiä – hauskuutta unohtamatta!

VAPAA TANSSI

8314009S 3.10.–12.12.25
pe 18.15–19.30 Kieppi
Miia Mertanen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Vapaa tanssi - oma keho, oma
liike. Tunti alkaa ohjatusti kehoon
asettumalla, omaa liikettä tutki-
villa ja inspiroivilla harjoituksilla.
Vapaudutaan omaan tanssiin ja
liikkeeseen erilaisen musiikin tah-
tiin ja päätetään tunti lempeään
rentoutukseen. Kurssi kokoontuu
joka toinen viikko parillisilla vii-
koilla.

VESIJUMPAT

VESIJUMPPA A

8315001S 8.9.–8.12.25
8315002K 12.1.–20.4.26
ma 12.15–13.00 Heinolan
uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su / kausi

VESIJUMPPA B

8315003S 9.9.–9.12.25
8315004K 13.1.–14.4.26
ti 9.00–9.45 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su / kausi

VESIJUMPPA C

8315005S 9.9.–9.12.25
8315006K 13.1.–14.4.26
ti 18.15–19.00 Heinolan uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su / kausi

VESIJUMPPA D

8315007S 10.9.–10.12.25
8315008K 14.1.–15.4.26
ke 11.30–12.15 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su / kausi

VESIJUMPPA E

8315009S 10.9.–10.12.25
8315010K 14.1.–15.4.26
ke 18.45–19.30 Heinolan uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su / kausi

VESIJUOKSU, SYKSY

8315011S 10.9.–10.12.25
8315012K 14.1.–15.4.26
ke 12.30–13.00 Heinolan uimahalli
Liikunnanohjaaja AMK Kaisa Rossi
Kurssimaksu 38 € + uimahallimak-
su / kausi

PILATES

Pilates on kehonhallintamene-
telmä, jonka tavoitteena on vah-
vistaa kehon syviä lihaksia, lisätä
rangan liikkuvuutta ja parantaa
kehon hallintaa eri asennoissa.

AAMU-PILATES A

8316001S 8.9.–8.12.25
8316002K 12.1.–20.4.26
ma 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

AAMU-PILATES B

8316003S 10.9.–10.12.25

8316004K 14.1.–15.4.26
ke 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

AAMU-PILATES C

8316005S 12.9.–12.12.25
8316006K 16.1.–24.4.26
pe 10.00–10.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 78 € / kausi

PILATES

8316007S 11.9.–11.12.25
8316008K 15.1.–23.4.26
to 17.00–18.00 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

PILATES, jatko

8316009S 11.9.–11.12.25
8316010K 15.1.–23.4.26
to 18.10–19.40 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Jatkotason tunneilla haetaan lisää
tehoa haasteellisimmilla liikkeillä
Pilatesta aiemmin harrastaneille.

PILATESTA JA KEHONHUOLTOA

8316011S 9.9.–9.12.25
8316012K 13.1.–14.4.26
ti 18.00–19.30 Sireniussali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Syviä lihaksia vahvistava ja koko
kehoa rentouttava kokonaisuus
Pilatesliikkeitä ja monipuolista
kehonhuoltoa.

JOOGA

YINJOOGA

8317001S 8.9.–8.12.25
8317002K 12.1.–20.4.26
ma 18.30–20.00 Sireniussali
Auli Kokkonen, Joogaohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Yinjooga on rauhoittavaa ja
avaavaa harjoitusta, ns. syväve-
nyttelyä, asentoihin jäädään pi-
temmiksi hetkiksi ja vapautetaan
jännitteitä. Samalla kun keho
avartuu ja vahvistuu, rauhoite-
taan hermostoa ja hiljennetään
mieltä.

LEMPEÄ HATHA JA MEDITAATIO

8317003S 15.9.–15.12.25
8317004K 12.1.–20.4.26
ma 16.45–18.15 Sireniussali
Eero Länkelin, Joogaohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi

Hathajooga sisältää klassisia joo-
gan perusliikkeitä sekä hengitys-,
rentoutus- ja meditaatioharjoituk-
sia.

ASTANGAJOOGA

Ohjattu harjoitus

8317005S 14.9.–14.12.25
8317006K 18.1.–26.4.26
su 12.45–14.00 Juhlasali
Ulla Äyri, astangajoogaohjaaja
Kurssimaksu 83 € / kausi
Astangajoogassa tehdään voimak-
kaita ja ehkä aluksi vaikeiltakin
tuntuvia asanoita liikesarjoina
hengityksen tahdissa. Harjoitus
lisää kehon liikkuvuutta ja voimaa.
Ohjattu harjoitus sopii aloittelij-
oilille ja aikaisemmin jooganneille,
jotka vielä kaipaavat harjoituk-
seen ulkoista ohjausta.

ASTANGAJOOGA, JATKO

8317007S 14.9.–14.12.25
8317008K 18.1.–26.4.26
su 14.05–15.45 Juhlasali
Ulla Äyri, astangajoogaohjaaja
Kurssimaksu 87 € / kausi
Tunneilla tehdään astangajoogan
Mysore- harjoitusta. Mysore- har-
joitus on itsenäistä harjoittelua
ilman opettajan ohjausta. Opiske-
lijat tekevät harjoitusta oman hen-
gityksen rytmissä omaa tahtiaan
ja opettaja on läsnä ja avustaa ja
opastaa oppilasta hänen tarpei-
densa mukaan. Avustaminen voi
olla sanallista tai fyysinen koske-
tus, jolla oppilas saa paremman
tuntuman siitä, mihin suuntaan
asentoa on tarkoitus viedä. Uusia
asanoita opitaan, kun vanhat al-
kavat sujua. Tämä on perinteinen
tapa harjoitella astangajoogaa.
Tunneille voi osallistua, kun osaat
aurinkotervehdykset ja seisoma-
sarjan asentojärjestyksen ulkoa,
tai olet valmis opettelemaan ne.

VENYTTELY, KEHONHUOLTO

VARHAISAAMUN

FASCIA METHOD®

8318001S 9.9.–9.12.25
8318002K 13.1.–14.4.26
ti 7.30–8.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
FasciaMethod® on kokonaisval-
taista kehonhuoltoa, jossa keski-
tytään parantamaan liikkuvuutta
toiminnallisista, aktiivisista veny-

tyksin käyttäen niveltä täysinä
liikeratoja ja mukaillen lihasto-
mintaketjuja. Tunnilla tehdään
kehon yleisimpiin heikkoihin ja
kireisiin alueisiin suunnattuja liik-
kuvuus- ja liikehallintaharjoitteita
sekä hyödynnetään myös hieron-
tapaltoa faskiakerrosten välisen
liikkeen lisäämiseksi.

FASCIA METHOD® A

8318003S 10.9.–10.12.25
8318004K 14.1.–15.4.26
ke 10.00–11.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi

FASCIA METHOD® B

8318005S 11.9.–11.12.25
8318006K 15.1.–23.4.26
to 18.05–19.05 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi

MA-KEHONHUOLTO

8318007S 8.9.–8.12.25
8318008K 12.1.–20.4.26
ma 12.10–12.55 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 € / kausi
Monipuolista kehonhuoltoa eri
välineitä hyödyntäen.

KUNTOA JA KEHONHUOLTOA

8318009S 9.9.–9.12.25
8318010K 13.1.–14.4.26
ti 18.15–19.15 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Monipuolista harjoittelua arjen
toimintakykyä parantamaan lihas-
kunto, tasapaino sekä liikkuvuus
huomioiden.

SU-KEHONHUOLTO

8318011S 14.9.–14.12.25
8318012K 18.1.–26.4.26
su 18.00–19.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja
AMK, Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Monipuolinen tunti kehonhuoltoa
eri välineitä hyödyntäen sekä Fas-
cia Method®-harjoitteita.

ASAHI

Asahi on suomalaisille kehitetty
ennaltaehkäisevä, hoitava, moni-
tasoinen terveysliikuntamuoto.
Se on saanut vaikutteita eri kult-
tuureista, mutta perustuu eniten

länsimaiseen lääketieteeseen.
Liikkeet ovat helppoja, turvallisia
ja pehmeitä ja ne tehdään rauhal-
lisen hengityksen tahdissa. Kaikki
liikkeet tehdään seisten. Sopii kai-
ken ikäisille kokonaisvaltaisesta
hyvinvoinnista kiinnostuneille.
**Asahi-kurssit ovat OPH:n tuke-
maa koulutusta.**

AAMU-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323001S 9.9.–9.12.25
8323002K 13.1.–14.4.26
ti 10.00–10.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 50 € / kausi

ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323003S 10.9.–10.12.25
8323004K 14.1.–15.4.26
ke 10.45–11.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 50 € / kausi

TUOLIJUMPPA

Istumattansseja Vire-Laviksen tah-
tiin ja kevyttä lihaskuntoharjoitte-
lua oman kunnon mukaan. Kaikki
liikkeet voit halutessasi tehdä
istuen. Kurssimaksun voi maksaa
suoraan ohjaajalle.
**Kaikki tuolijumppa kurssit ovat
OPH:n tukemaa koulutusta.**

VIRE-LAVIS® -TUOLIJUMPPA

8324001S 9.9.–9.12.25
8324002K 13.1.–14.4.26
ti 12.00–12.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 € / kausi

PERJANTAIN TUOLIJUMPPA

8324003S 12.9.–12.12.25
8324004K 16.1.–24.4.26
pe 11.00–11.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 € / kausi

TUOLIJUMPPA, KONSULINKATU

8324005S 8.9.–8.12.25
8324006K 12.1.–20.4.26
ma 13.30–14.15 Sireniussali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 € / kausi

KUNTONYRKKEILY

KUNTONYRKKEILY

8325001S 10.9.–10.12.25
8325002K 14.1.–15.4.26
ke 17.00–18.15 Juhlasali
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK



Tarjous!

Saat – **20 % alennusta** kurssien hinnoista, **kun ilmoittaudut samalla kerralla vähintään kolmelle maksulliselle kurssille.**

(Tarjous on henkilökohtainen, eikä koske yksilöopetusta, OPH:n tuella rahoitettuja kursseja eikä joitakin erikseen merkittyjä kursseja).

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

HUOM! Tarjous on voimassa 30.9.2025 saakka.



Kurssimaksu 83 € / kausi
Kuntonyrkkeilyn pariharjoitteita, säkkityöskentelyä ja koko kehoa kuormittavaa harjoittelua mm. kuntopiirien muodossa sisältävä tunti. Noin puolet tunnista harjoitellaan parin kanssa erilaisia lyöntitekniikoita pistehanskoihin lyöden ja toisella puoliskolla yhdistetään säkkityöskentelyä vaikkapa lihaskuntoharjoitteisiin. Paikan päällä kaikki välineistö, myös nyrkkeilyhanskat, suosittelemme hygieniasyistä omia puuvillahanskoja alushanskoiksi.

KEVYT KUNTONYRKKEILY

8325003S 10.9.–10.12.25
8325004K 14.1.–15.4.26
ke 18.20–19.35 Juhlasali
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 83 € / kausi
Tämä tunti on täsmäisku niska-hartiasseudun jäykkyyksiä vastaan. Alkuverryttelyn jälkeen harjoitellaan kuntonyrkkeilyn lyöntitekniikoita parin kanssa pistehanskoihin ja säkkiin lyöden. Lisäksi tehdään kevyt lihaskuntoharjoitus ja lopuksi hiljennetään rauhalliseen, noin 20 minuutin keuhonhuoltoon erityisesti niska-hartiasseudun alue huomioiden.

BARRE

BARRE®

8327001S 8.9.–8.12.25
8327002K 12.1.–20.4.26
ma 19.10–20.10 Kieppi
Virpi Gustafsson, sertifioitu Barreohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Liikuntalaji, jossa yhdistyvät baletti, pilates, jooga ja lihaskuntoharjoittelu.



KOIRIIN LIITTYVÄÄ PUUHAA LAPSILLE

9000001S 10.9.–10.12.25
9000002K 14.1.–15.4.26
ke 16.15–17.45 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 80 € / kausi
Kurssilla tehdään kaikenlaista kivaa koiriin liittyvää puuhaa: kuvista, kässä, ulkoilua, leikkiä, jne. Apuopena mukana on pieni ja kiltti Helmi-koira, joka rakastaa lapsia ja rapsutuksia. Kurssi on tarkoitettu 1-6 luokkalaissille. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Tervetuloa uudet ja aikaisemmin kurssilla olleet. Joka kaudella uudet tekemiset.

OMPELUKONEOMPELUA LAPSILLE

1144009S 30.10.–4.12.25

1144010K 15.1.–19.2.026
to 18.00–19.30 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 35 € / kurssi
Ommellaan ompelukoneella pieniä, itse suunniteltuja tai opettajan ehdottamia ompelutöitä. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaissille. Kurssin hinta sisältää materiaalit.

KORUKURSSI LAPSILLE

1148003S 11.9.–16.10.25
1148004K 5.3.–16.4.26
to 18.00–19.30 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 35 € / kurssi
Tehdään erilaisilla tekniikoilla erilaisia koruja; korviksia, riipuksia, rannekoruja, reppukoruja ja avaimenperiä, yms. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaissille. Kurssin hinta sisältää materiaalit.

KUVISTA LAPSILLE eskari-2lk

Kurssi on Taiteen perusopetusta.
1198001S 8.9.25–20.4.26
ma 16.15–17.45 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 180 €
Tehdään kaikenlaista kivaa kuvista; piirretään, maalataan, muotoillaan. Kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Kurssi on tarkoitettu eskari - 2-luokkalaissille. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Opintomaksut laskutetaan kahdessa erässä syksy 90 € ja kevät 90 €.

KUVISTA LAPSILLE 3-6lk

Kurssi on Taiteen perusopetusta.
1198002S 10.9.25–15.4.26
ke 18.00–19.30 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 180 €
Tehdään kaikenlaista kivaa kuvista; piirretään, maalataan, muotoillaan. Kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Kurssi on tarkoitettu 3-6-luokkalaissille. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Opintomaksut laskutetaan kahdessa erässä syksy 90 € ja kevät 90 €.

KÄSSÄÄ JA ASKARTELUA LAPSILLE

Kurssi on Taiteen perusopetusta.
1198003S 11.9.25–23.4.26
to 16.15–17.45 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 180 €
Tehdään kaikenlaista kivaa kässä ja askartelua. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaissille. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Opintomaksut laskutetaan kahdessa erässä syksy 90 € ja kevät 90 €.

TAITEEN JÄLJILLÄ, Kuvataideryhmä

Kurssi on Taiteen perusopetusta.

1198004S 9.9.25–14.4.26
ti 15.15–17.45 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 254 €
Opinnot on suunnattu nuorille. Opetus on taiteen perusopetusta. Keskeisiä sisältöalueita ovat kuvallinen ilmaisu, taiteen tuntemus, taidehistoria sekä kulttuuriperintö eri muodoissaan. Työskentelyssä yhdistetään teemallisiksi kokonaisuuksiksi kuvataiteen eri osa-alueita ja toteutetaan taiteiden välisiä teemoja. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Kurssimaksut laskutetaan kahdessa erässä syksy 127 € ja kevät 127 €.

SYYSLOMAN, TALVILOMAN JA KESÄLOMAN KURSSIT

Tule viettämään hauskaa ja luovaa aikaa kuvistoiden ja samanhenkisten lasten parissa. Välissä pidetään yhteinen lounastauko. Lounas HeiMossa sekä kuvismateriaalit sisältyvät hintaan. Myös omaa pientä välipalaa voi ottaa mukaan.

KUVISTA SYYSLOMALLA 1-2-LUOKKALAISILLE.

1198005S 20.–22.10.25
ma – ke klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kuvataideleiri on maksuton osallistujalle ja se järjestetään yhteistyössä Heinolan kaupungin kanssa ja rahoitetaan OSBU-varoin (Heinolan kaupungin osallistava budjetointi).

KUVISTA SYYSLOMALLA 3-6-LUOKKALAISILLE

1198006S 23.–24.10.25
to – pe klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kuvataideleiri on maksuton osallistujalle ja se järjestetään yhteistyössä Heinolan kaupungin kanssa ja rahoitetaan OSBU-varoin (Heinolan kaupungin osallistava budjetointi).

KUVISTA TALVILOMALLA 1-2-LUOKKALAISILLE

1198007S 23.–25.2.26

ma – ke klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 55 €

KUVISTA TALVILOMALLA 3-6-LUOKKALAISILLE

1198008K 26.–27.2.26
to – pe klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

KUVISTA KESÄLOMALLA 1-2-LUOKKALAISILLE

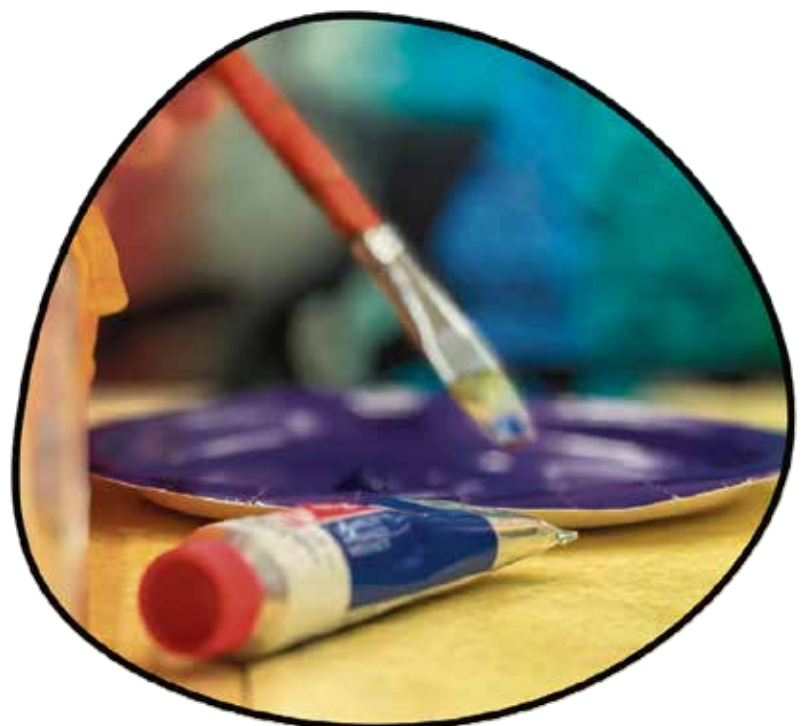
1198009K 1.–3.6.26
ma – ke klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 55 €

KUVISTA KESÄLOMALLA 3-6-LUOKKALAISILLE

1198010K 4.–5.6.26
to – pe klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

KÄSSÄÄ KESÄLOMALLA 1-6-LUOKKALAISILLE

1198011K 8.–10.6.26
ma – ke klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 55 €





Kansalaistoiminta

YHTEYSTIEDOT

Vapaaehtoistyön johtaja **Teija Naakka** 050 405 5960

Palveluohjaaja **Maarit Lahtinen** 044 797 2452

Yhteisöohjaaja **Kirsi Vivacqua** 044 797 2429

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa:
etunimi.sukunimi@jyrankola.fi

Kansalaistoiminnan ryhmiä ohjaavat koulutetut vapaaehtoistyöntekijät. Kaikki ryhmät ovat osallistujille maksuttomia.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset ryhmään ma-pe klo 8-12: puh. 044 797 2429 tai 044 797 2452.

HEIMON KARAOKE

101001S 9.9.-9.12.25
101002K 13.1.-14.4.26
Ti klo 18.00-20.00 HeiMo-sali
Riitta Nurminen, Mauno Tuominen, Tuula Korhonen, ohjaajat
Lauletaan yhdessä karaokea. Tule mukaan laulamaan tai kuuntelemaan.

VAAHTERASALIN KARAOKE

101003S 8.9.-8.12.25
101004K 12.1.-20.4.26
ma 13.00-15.00 Vaahterasali
Riitta Nurminen, Mauno Tuominen, Tuula Korhonen, ohjaajat
Lauletaan yhdessä karaokea. Tule mukaan laulamaan tai kuuntelemaan

PUIKKO-PIRKOT

101005S 9.9.-9.12.25
101006K 13.1.-14.4.26
ti 15.00-17.00 Tuttis
Kaarina Kuusela, ohjaaja
Tässä ryhmässä tehdään yhdessä käsitöitä. Sinulla on mahdollisuus liittyä mukavaan yhteisöön, jossa voit jakaa ideoita ja saada tukea muilta harrastajilta. Tule mukaan ja anna luovuutesi kukoistaa PUIKKO-PIRKOT-ryhmässä!

HUIPPU-MIMMIT

101007S 8.9.-8.12.25
101008K 12.1.-20.4.26
ma 16.30-18.00 Tuttis
Marja-Leena Ahtiainen ja Kerttuli Tervonen, ohjaajat
Naisten oma suljettu keskusteluryhmä. Jutellaan naisia kiinnostavista asioista.

NESTORIT; MIESTEN KESKUSTELURYHMÄ

101009S 12.9.-12.12.25
101010K 16.1.-24.4.26
pe 12.30-14.00 HeiMo 1
Matti Kuusela, ohjaaja
Nestorit on miesten oma keskus-

teluryhmä, joka tarjoaa osallistujilleen mahdollisuuden syventyä ajankohtaisiin aiheisiin rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Ryhmä luo puitteet avoimille keskusteluille, joissa miehet voivat jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan erilaisista elämäntilanteista ja yhteiskunnallisista kysymyksistä. Tämä on paikka, jossa miehet voivat aidosti keskustella.

HEIMON BINGOKAHVILA

101011S 12.9.-12.12.25
101012K 16.1.-24.4.26
pe 13.00-14.00 HeiMo-sali
Pirjo Airos, Merja Hölsä, Tuomi Virtanen, Sonja Jaakonsaari, ohjaajat
Heimon Bingokahvila on viihtyisä paikka, jossa bingon ystävät voivat kokoontua nauttimaan jännittävistä pelistä ja herkullisista tarjottavista.

VAAHTERAPIIRI

101013S 9.9.-9.12.25
101014K 13.1.-14.4.26
ti 10.00-11.00 Vaahterasali
Seppo Tulusto, Anneli Tuukkanen, ohjaajat
Vaahterapiiri on naisille ja miehille avoin keskusteluryhmä, jossa keskustellaan ajankohtaisista aiheista sekä muistellaan menneitä.

SIRENIUSSALIN YSTÄVÄRYHMÄ

101015S 8.9.-8.12.25
101016K 12.1.-20.4.26
ma 10.00-12.00 Sireniussali
Leena Johansson ja Soili Ikävalko, ohjaajat
Ystävärühmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja lievitämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.

KÖLLIKÄT

101017S 11.9.-11.12.25
101018K 15.1.-23.4.26
to 10.00-11.00 Sireniussali
Seppo Tulusto, Anneli Tuukkanen, ohjaajat
Miesten oma keskusteluryhmä, jossa keskustellaan miehiä kiinnostavista aiheista rennosti ja huumorilla.

PEHMOKEILAILU

101019S 10.9.-10.12.25
101020K 14.1.-15.4.26
ke 14.30-15.30 Sireniussali
Pirjo Airos, Raija Nieminen, ohjaajat
Pehmokeilailu on hauska ja turvallinen tapa nauttia keilailusta, se onnistuu myös pyörätuolissa istuen. Pelatessa vaihtuu myös päivän kuulumiset.

MUSTIKKATUVAN JUTUSTELIJAT

101021S 8.9.-8.12.25
101022K 12.1.-20.4.26
ma 14.00-15.30 Mustikkatupa
Taisto Mäkinen, ohjaaja
Tule mukaan keskustelemaan ja viihtymään keskustelukerhoon. Lämminhenkistä keskustelua käydään ajankohtaisista aiheista, elämän ilmiöistä ja kaikesta siltä väliltä.

MUSTIKKATUVAN PELIKERHO

101023S 9.9.-9.12.25
101024K 13.1.-14.4.26
ti 12.00-14.00 Mustikkatupa
Taisto Mäkinen, ohjaaja
Pelataan yhdessä mukavia seurapelejä.

SKIP-BO PELIKERHO

101025S 10.9.-10.12.25
101026K 14.1.-15.4.26
ke 10.00-12.00 Siltakodin asukastupa
Ellen Kiukas, ohjaaja
Tässä ryhmässä pelataan korttipeliä, joka tempaa mukaansa. Tule rohkeasti mukaan kokeilemaan.

TOMMOLANTUVAN TUOLIJUMPPA

101027S 12.9.-12.12.25
101028K 16.1.-24.4.26
pe 10.00-11.00 Tommolantupa
Raija Hakala, ohjaaja
Tommolantuvan tuolijumppa on tehokas liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tuolijumppa tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa turvallisesti tuolia apuna käyttäen. Tuolijumppassa keskitytään erityisesti kehonhallintaan sekä nivelten liikkuvuuden parantamiseen, mikä tekee siitä ihanteellisen harjoittelumuodon myös niille, joilla on liikuntarajoitteita tai jotka ovat vasta aloittamassa liikuntaharrastusta. Tule kokemaan liikunnan ilo yhteisöllisessä ja kannustavassa ympäristössä!

KRISTIINAKODIN TUOLIJUMPPA

101029S 8.9.-8.12.25
101030K 12.1.-20.4.26
ma 10.00-11.00 Kristiinakoti
Raija Hakala, ohjaaja
Kristiinakodin tuolijumppa on erinomainen liikuntamuoto, joka sopii kaikille kunnosta riippumatta. Keskitymme helppoihin ja tehokkaisiin liikkeisiin, jotka suoritetaan istuen. Siksi tämä sopii heillekin, joilla on liikkuvuusongelmia tai jotka etsivät kevyempää tapaa pysyä aktiivisina. Tunneilla kehitetään lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta, edistään samalla hyvinvointia ja elämänlaatua. Liity mukaan rentoon ja

kannustavaan ilmapiiriin, jossa leppoisa musiikki ja yhteisöllisyys ovat osa jokaista harjoituskertaa.

KIRKONKYLÄN YSTÄVÄRYHMÄ

101031S 9.9.-8.12.25
101032K 13.1.-14.4.26
ti 11.00-13.00 Kirkonkylän seurakuntatalo
Leena Johansson, ohjaaja
Ystävärühmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja lievitämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.

DIGIHELPPARIT

101033S 11.9.-11.12.25
101034K 15.1.-23.4.26
to 13.00-14.00 ATK-luokka
Vapaaehtoiset digihelpparit auttavat sinua puhelimen, tabletin, tietokoneen ja netin käytön haasteissa rauhallisesti ja selkeästi. Voit tulla paikan päälle ilmoittautumatta ja saat rinnallesi henkilökohtaisen digihelpparin.

VAPAAEHTOISPALVELUT

Vapaaehtoispalvelut tarjoavat arjen apua ikäihmisille maksutta!

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

Jos koet tarvitsevasi apua, niin älä epäröi olla yhteydessä.

Ota yhteyttä ma-pe klo 8 - 12: puh. 044 797 2429 tai 044 797 2452

KOHTAAMISPAIKAT

Kohtaamispaikat ovat kaikille avoimia. Voit tulla juomaan kupin kahvia ja tapaamaan muita!

Tuttis, Kaivokatu 16 A 1
Avoimna perjantaisin 12.9.-12.12.25 klo 9.00-10.30

Mustikkatupa, Marjatie 14 A
Avoimna tiistaisin 9.9.-9.12.25 klo 11.00-13.00

Tommolantupa, Kyminkatu 71 B
Varattavissa yhdistysten kokoon-tumisiin Tuttiksen kautta.

KÄMMEN-HÄVIKKI-RUOKA-APU
Konsulinkatu 6

Joka keskiviikko klo 9-10, poikkeusjakopäivä ti 23.12.25. Lisätiedot Tuttikselta: puh. 044 797 2429

JYRÄNKÖLÄN HOIVAPALVELUT

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

Meillä nautit maukkaasta ruoasta, innostavista harrasteista, yhteisöllisyydestä ja rikkaasta elämästä. Palvelut räätälöidään asukkaalle yksilöllisesti itsenäisestä asumisesta ympärivuorokautiseen hoivaan.

Ota meihin yhteyttä,
autamme mielellämme.
Hanna 044 797 2458
Anne 050 463 0697

Olemme myös
laadukkaasta hoitotyöstä
tunnustusta saanut
työnantaja!



Syömällä ja asumalla meillä teet hyvää!

JYRÄNKÖLÄN RAVINTOLAT

Ravintolat **Kesti** ja **Kymenkartano** Heinolassa tarjoavat herkullisen ja tuoreista raaka-aineista valmistetun lounaan noutopöydästä.

Lounas eläkeläisille alkaen 12,50 €!

Ravintola Kymenkartanossa
järjestät erilaiset juhlat ja tilaisuudet.
Kysy tarjousta: 044 797 2438

Lounaslistat ja aukioloajat: jyrankola.fi




RAVINTOLA
KYMENKARTANO
Konsulinkatu 2


KAHVILA · RAVINTOLA
Siltakatu 11

Olemme yhteiskunnallinen
yritys, joka käyttää tuottoonsa
ympäröivän yhteisön hyväksi.



**Jyränkölän
Setlementti**