

Heinolan uutiset

Numero 11 • JOULUKUU 2025

Liitteenä
Heinolan
kansalaisopiston
kevään 2026
opinto-ohjelma!



SIVU 4

KUUKAUDEN VIERAS

Kati Klinga

”Yhdessä enemmän”

MÖNKIJÄN TYÖLAITTEET JA LISÄVARUSTEET

Myymme laadukkaita mönkijän
lisävarusteita ja palvelemme
vankalla ammattitaidolla.

Lue lisää lehden sisäsivulta 3.
Mönkijöiden ja pienkoneiden
huoltoinfo myös samalla sivulla.

Verkkokauppa: www.latvo.fi
PALVELEVA ASIAKASPALVELU

☎ 044 5354 379

✉ antti@latvo.fi



LATVO
HYDRAULICS

PAIKALLISET PANKKIPALVELUT HEINOLASSA

Meiltä löydät tutut kasvot ja monipuoliset ratkaisut – kaikki saman katon alta.
Tarjoamme palvelut niin kodin rahoitukseen, yrittäjän tarpeisiin kuin yksityis-
pankin ja sijoittamisen ratkaisuihin. Ota yhteyttä!



Asiantuntijamme auttavat sinua.



Raija Erjansalo
rahoituspäällikkö
050 343 1397



Mira Ukkola
sijoituspäällikkö
050 535 9918



Miia Laisi
yritysassiakkuuspäällikkö
050 520 4277



saastopankki.fi/helmisp

PÄÄTOIMITTAJALTA

5v.

Viisi vuotta yhdessä

Heinolan Uutiset täyttää tänään viisi vuotta. Kun lehden ensimmäinen numero ilmestyi joulukuussa 2020, maailma oli hyvin toisenlainen: koronapandemia ja sen tuomat rajoitukset varjostivat arkea, paikallisuuden merkitys korostui ja moni tarttui paperilehteen kuin pieneen hengähdystaukoon. Emmepä silloin osanneet aavistaa, miten hyvin lehti tul taisiin vuosien mittaan ottamaan vastaan. Onhan Heinolassa nähty vuosien varrella laaja ilmaisjakelulehtien kirjo.

Paperilehden tarinaa on viime vuosina kirjoitettu usein synkin sävyin. Painopaperin ja jakelun hinnat ovat nousseet, ja digisisältöjen kasvu on muuttanut koko alan rakenteita. Jakelussa on tapahtunut muutoksia Postin lopettaessa kaupunkilehtien ja mainosten jakamisen kotitalouksiin. Viimeisimpänä isona muutoksena on Heinolan Uutistenkin käyttämän painotalon sulkeminen Tampereella. Jatkossa lehti painetaan Joensuussa PunaMustan painossa.

Kun puhumme paperilehden hyödyistä, puhumme erityisesti rauhallisesta lukukokemuksesta, joka irrottaa hetkeksi ruuduilta. Puhelimen ilmoitukset eivät hypi silmille, algoritmit eivät ohjaa kiinnostustamme, ja juttujen vieressä olevat ilmoitukset näyttävät paikallista palvelutarjontaa ilman jatkuvaa päivitysrytmiä. Jokainen jaettu lehti on pieni pala Heinolaa, joka kulkeutuu lukijan mukana kotiin, mökille tai kahvilapöydän ääreen.

Lehden jokainen numero on kompromissi kustannusten, resurssien ja lukijoiden toiveiden välillä. Silti yksi asia on pysynyt kirkkaana: Paperilehdellä on edelleen oma, korvaamaton paikkansa. Se on iloinen yllätys postilaatikossa. Se on helppo napata mukaan kauppareissulla. Sen voi uusiokäyttää vaikka kukkapaperina.

Viiden vuoden jälkeen kiitämme teitä, lukijoita ja ilmoittajia. Te olette syy siihen, että lehtitelineet tyhjenevät yhä, ja että meillä on perusteet jatkaa tämän rapisevan, mustetta tuoksu- van perinteen vaalimista, myös digiajan keskellä.

Suomalaisen arjen uusi luottoystävä

Myönnän saman tien: kuuluin pitkään siihen porukkaan, joka pyöritteli silmiään airfryer-hypelle. Ajattelin, että sehän on vain ”leipäkone 2.0” tai ostos- tv:stä tuttu aromipesä. Vekotin, joka innostaa viikon ja unohtuu sit- ten kaapin perälle. Voi kuinka väärässä olinkaan. Niille, joille termi airfryer ei ole niin tuttu: Kyseessä on kiertoilmakypsennin, joka kyps- entää ruoan kuumalla ilmalla.

Kun airfryer lopulta muutti keit- tiöömme, se muutti samalla arki- rytmiä. Yhtäkkiä kananugetit tu- livat pöytään rapeina ilman litraa öljyä, broilerinsiivet valmistuivat kiireisenä iltana vartissa, ja keittiö- kin pysyi ihmeen siistinä. Ei ras- vankäryä, ei pannujen jynssäystä. Vain helppoa, huolettoman oloista ruoanlaittoa.

■ ■ ■

Moni ajattelee edelleen, että air- fryer on lähinnä ranskalaisten pe- runoiden paistoon. Totuus kuiten- kin on, että laitteeseen saa uppoa- maan melkein mitä vain: kalapuik- koja, nugetteja, sämpylöitä ja jopa joulunajan pikkuleipiä. Sama laite paistaa lauantain nachot ja sunnun-



KOLUMNI

taiaamun tuoreet sämpylät.

Monet reseptivinkit lupailevat, että laitteessa voi paistaa kaikkea joulutortuista pikkuleipiin ja jopa loheen asti. Itse en ole vielä läh- tenyt kokeilemaan airfryer-kasvik- sia tai muita erikoisuuksia, mutta huomaa selaavani ohjeita aina vä- hän uteliaammin. Ehkä siinä onkin airfryerin viehäytys: se saa mietti- mään, mitä kaikkea keittiössä voi- sikaan tehdä entistä helpommin.

Ei airfryer silti täydellinen ole. Peseminen ärsyttää välillä, ja tilaa se vie enemmän kuin kahvinkeitin

ja leivänpaahdin yhteensä. Toisaal- ta, kun laite tekee arjesta helpom- paa ja ruoanlaitosta nopeampaa, pienen tilan uhraaminen on aika pieni murhe. Se musta möhkäle on todellakin ansainnut paikkansa keittiötasolla.

■ ■ ■

Entä se suurin ero vanhoihin yh- den hitin ihmelaitteisiin? Tätä ve- kotinta tulee oikeasti käytettyä. Ei kerran, ei kahdesti, vaan viikosta toiseen, erityisesti nyt joulun alla, kun aikaa tuntuu olevan kaikesta huolimatta liian vähän. Airfryer on vähän kuin moderni tonttu: hoi- taa hommansa taustalla ja pelastaa monta iltaa.

■ ■ ■

Itse en enää luopuisi omastani. Jos mietit, onko airfryer hintansa ar- voinen, niin sanon lämpimästi: on. Se ei ehkä kaunistaa keittiötä, mutta se kaunistaa arkea. Ja kuka tietää, ehkäpä joulupukki tuo sellaisen tä- nä vuonna sinunkin keittiöösi. ■

Jussi Varjo

Kirjoittaja on Heinolan Uutisten päätoimittaja

Heinola tarvitsee monitoimihallin

Heinolassa on esitetty ajatus, että jäähalli purettaisiin, ja jääurheilusta kiinnostuneet voisivat siirtyä käyttämään Vieru- mäen jäähallia. Me Sillanpäät em- me tätä näkemystä hyväksy. Mie- lestämme tuo näkemys perustuu puutteelliseen ja virheelliseen käsi- tykseen siitä, mitä kaikkea jäähallin tiloissa tapahtuu. Kyseinen raken- nus palvelee jääkiekon harrastaji- en lisäksi lukuisia muita liikunnan harrastajia ja yhteisöjä.

■ ■ ■

Jäähallin tiloissa harjoittelevat mm. ilma-aseampujat sekä judon ja pai- nin harrastajat. Hallin jäällä har- joittelevat kiekkoilijoiden lisäksi taitoluistelijat. Lisäksi hallin tilo- ja käyttävät kokouksiinsa lukuisat urheiluun enemmän tai vähem-

män liittyvät yhdistykset ja kerhot. Myös koululaiset pääsevät talviai- kaan liikuntatunneillaan harjoitte- lemaan luistelua ja jääkiekkoa hal- lissa. Heinolan jäähallissa on mah- dollista järjestää erilaisia tapahtu- mia myös kesäaikaan, vaikka hal- lissa ei silloin olekaan jäätä.

■ ■ ■

Teppo Arifullen kirjoitti Itä-Häme- lehdessä 18.10.2025 hyvän tekstin jäähallin tarpeesta. Olemme hänen kanssaan samaa mieltä siitä, että Vierumäen palvelut - niin hyviä kuin ne ovatkin – eivät kaikilta osin korvaa edellä kerrottuja Heinolan jäähallin antamia mahdollisuuksia. Etenkin pienten lasten pääseminen arkipäivinä Vierumäelle on käytän- nössä monelle mahdotonta. Nuuti Vihtilän kirjoitus Itä-Hämeessä

10.11.2025 kulki samoilla poluilla puolustaen kaupunkimme keskus- tassa sijaitsevan jäähallin tarpeel- lisuutta. Edellä esitetty ei millään tavoin sulje pois sitä, että kaupun- kimme voisi nykyistä huomattavas- ti enemmän tehdä yhteistyötä ur- heiluopiston kanssa. Olemme var- moja siitä, että tämä yhteistyön li- sääminen hyödyttäisi kaupunkia ja sen asukkaita sekä urheiluopistoa.

■ ■ ■

Me Sillanpäät esitämme jäähallin purkamisen asemesta, että kysei- seen halliin tehtäisiin mahdollisim- man pian kevyehkö remontti, jolla hallin käyttöikää saataisiin jätet- tua parikymmentä vuotta. Nämä vuodet käytettäisiin uuden jäähallin suunnitteluun ja sen rakentami- sen valmisteluun.

Heinolan nykyisen jäähallin ole-

massaolon aikana hallien tekniikoi- ta ja rakenteita on kehitetty mer- kittävästi paremmiksi mm. jääh- dytysjärjestelmien, eristeiden, va- laistuksen ja ilmanvaihdon osalta. Uudet hallit ovat hiilineutraaleja ja energiatehokkaita, joten niiden yl- läpito on paljon edullisempaa kuin vanhanaikaisten jäähallien. Uuteen jäähalliin (tai paremminkin moni- toimihalliin) voidaan sijoittaa jää- kaukalon lisäksi mahdollisimman



Sillanpäät-nimimerkin takana ovat eläke- läiset Juhani Untamo ja Jouko Pihlani.

paljon mm. erilaisia liikunta- ja hyvinvointipalveluja, sisäliikunta- tiloja, tiloja erilaisille harrastetoi- minnoille jne.

On selvää, että uuden hallin ra- kentaminen maksaa paljon, mut- ta mielestämme sen rakentamatta jättäminen käy vielä kalliimmaksi. Kun asia hoidetaan fiksusti, on var- masti mahdollista saada hankkee- seen mukaan esimerkiksi yrityksiä, jotka valmistavat urheiluvarusteita yms. liikuntaan liittyviä tuotteita. Tasokas monitoimihalli on mer- kittävä vetonaula, kun lapsiperheet miettivät mahdollista asuinpaikan vaihtoa.

■ ■ ■

Lopuksi haluamme toivottaa kai- kille kaupunkimme asukkailla mu- kavaa ja rauhaa joulun odotus- ta. ■

Urajärven Kartanon kahvila Hugo & Lilly muuttuu Joulukahvilaksi

Avoinna pe 19. – ti 23.12.2025

ark. klo 12–18 ja la–su 10–18



MENULISTALLA jouluherkkuja:

kahvikakkuja,
torttuja,
joulupipareita,
glögijuustokakkua,
kirsikkakakkua,
riisipuuroa,
lohi- ja kinkkuleipiä
ym.

LA-SU
tarjolla
KERMAISTA
LOHIKEITTOA



OHJELMASSA

Joka päivä ulkotulet ja
makkaranpaistoa!

Tonttupolku

Joulupukki vierailee
SU 21.12. klo 15–17

MA–TI

KoriMasa tekemässä ja
myymässä upeita tuotteitaan

MA 22.12. klo 17

laulattaa joululauluja
Markku Kiljunen



Kartanon kahvila
Hugo&Lilly



facebook.com/hugoslillys
www.instagram.com/kahvilahugojalilly/

kahvilahugojalilly.fi
0400 777 717
markonkahvilat@gmail.com

Kartanontie 77, 17150 Urajärvi



Mönkijän työlaitteet ja lisävarusteet



V-aurapaketti
alk. 1.199 €



Kartioaurapaketti
alk. 999 €



Puskkulevypaketti
alk. 699 €

Aurapaketti sisältää:

- Merkkikohtainen kiinnike
- Etu- tai keskikiinnitteinen työvälinerunko
- Puskkulevy/kartioaura/v-aura

Aurojen leveydet:
- 150 cm ja 180 cm



Pienkoneiden huollot ja korjaukset:

- Mönkijän vuosihuolto, suppea 249 € / laaja 499 €.
- Myös vaativat korjaukset, esim. mönkijän vaihteisto- ja moottorikorjaukset.
- Vikakoodien luku/poisto (Can-Am ja Polaris).
- Lisävarusteiden asennukset.
- Ruohonleikkurin vuosihuolto, 99 € / ajettava 249 €.
- Kuljetuspalvelu huollettaville laitteille.



Latutamppari

- Kapea (1,45 m), 1.990 €
- Leveä (2,70 m), 2.690 €
- Lisävarusteet:
 - murskain alk. 420 €
 - latuhöylä 1.090 €



Latvo Oy
Veitsillantie 84
19110 Vierumäki

044 535 4379
antti@latvo.fi
www.latvo.fi



KUUKAUDEN VIERAS KATI KLINGA

Heinolan Yrittäjien puheenjohtaja vannoo yhteistyön nimeen

Paljasjalkainen heinolalainen, Heinolan Yrittäjien puheenjohtaja Kati Klinga elää ja hengittää yrittäjyyttä, mutta ennen kaikkea elää omannäköistään elämää.

JUSSI VARJO HU

Jo 7-vuotiaasta saakka opettajan urasta haaveillut **Kati Klinga** ehti tehdä 19 vuoden mittaisen sijaisuusuran heinolalaiskouluissa, mutta perheenlisäyksen myötä hän huomasi suunnan muuttuvan.

– Olen luonteeltani johtaja, joten luulen, että pelkkä opettajana oleminen ei olisi minulle riittänyt, hän summaa nyt.

Gradua vaille valmiin kasvatus-tieteiden maisterin ja koulunkäyntiavustajan yrittäjätarina alkaa kuitenkin vielä kauempaa: 22-vuotiaana Tupperwaren konsulenttina ja vuotta myöhemmin Kylpylän rannan kioskin vetäjänä. Kaksi kesää yrittäjänä antoivat tuoreen yrittäjän oppivuolia, joita hän muistelee lämmöllä.

– Lupa-asiat olivat silloin paljon helpompia, hän naurahtaa.

Klinga kokee yhä edelleen silloin tällöin kaipuuta opettamaan, mutta yrittäjäyys ja sen tuoma vapaus vievät pidemmän korren.

– Aikaiset aamut ovat kaikista pahimpia, iltaihmiseksi tunnustautuva Klinga naurahtaa.

Jälkikäteen hän kertoo olevansa superonnellinen siitä, että on saanut rakentaa omannäköisensä elämän.

– Arvostan sitä, että olen saanut tehdä sitä mitä itse haluan.

Tämä näkyy muun muassa hänen suhtautumisessaan työhön.

– Minulla ei ikinä ole ollut sellaista oloa, että on pakko mennä töihin. Minulle esimerkiksi maanantai on viikon paras päivä. Siitä alkaa aina uusi mahdollisuuksien viikko.

Yrittäjänä Klingan työajat ovat epäsäännölliset, ja hän kertookin tekevänsä paljon töitä myös viikonloppuisin.

– Tämä sopii minulle, sillä en osaa olla paikoillani.

Tällä hetkellä Kati Klinga toimii yrityksensä kautta mm. saippuostaan tunnetun EkoElsan myyntijohtajana johtaen 226 konsulentin verkostoa.

Yrittäjien juhluvuosi

Heinolan yrittäjät on viettänyt tänä vuonna 80-vuotisjuhlavuottaan. Klinga on ollut yhdistyksessä mukana jäsenenä jo yrittäjäturansa alkutaipaleelta saakka. Nykyään yhdistyksen puheenjohtajana toimiva Klinga kertoo hymyillen, ettei tyttö tiennyt mihin itsensä laitto nelisen vuotta sitten.

– Silloin totesin, etten tunne Heinolasta ketään. Kaipasin ympärilläni ihmisiä, joilla on samanlainen ajatusmalli kuin minulla.

Niinpä hän päätyi ensin yrittäjien somevastaavaksi, josta pesti laajeni pian kattamaan myös erilaiset tapahtumat, kuten yrittäjien vuosi vuodelta kasvaneet Yhdessä enemmän -messut.

2,5 vuotta sitten Klinga aloitti yhdistyksen puheenjohtajana edellisen puheenjohtajan jättäessä tehtävänsä kesken kauden.

– Pidimme ylimääräisen jäsenkokouksen kesällä. Paikalla oli 15 jäsentä eikä meillä ollut mitään tie-

toa uudesta puheenjohtajasta. **Petri Lehtola** sitten ehdotti minua. Ensin epäroin, mutta asiaa punnittuani, päätin ottaa haasteen vastaan. Olinhan jo tutustunut varsin hyvin siihen, mitä järjestössä tehdään.

Noin 280 jäsenen Heinolan yrittäjät on Päijät-Hämeen toiseksi suurin yrittäjäyhdistys. Paikallisyhdistys kuuluu alueelliseen Päijät-Hämeen yrittäjät ry:hyn ja valtakunnalliseen Suomen Yrittäjiin. Miten yhdistys on pysynyt vireänä kaikki nämä vuosikymmenet?

– Yhdistyksellä on ollut vahvoja puheenjohtajia, jotka ovat vieneet yhdistystä ja sen ajamia asioita eteenpäin, Klinga nostaa esille.

Lisäksi hän muistuttaa, ettei Heinolassa ole tällä hetkellä muita yhdistyksiä, jotka mahdollistaisivat yrittäjien verkostoitumisen ja edunvalvonnan vastaavalla laajuudella.

Kati Klinga kertoo itse liittyneensä yrittäjäyhdistyksen jäseneksi yhdistyksen tarjoaman maksuttoman lakineuvonnan vuoksi. Muista yhdistyksen jäsenistölleen tarjoamista eduista Klinga luettelee koulutukset ja tapahtumat sekä verkostoitumisen muiden yrittäjien kanssa.

– Yrittäjälle tärkeintä on, että on vertaisia, joiden kanssa voi verkostoitua ja jakaa kokemuksia, hän sanoo.

Hän muistuttaa, että yhdistys toimii myös yrittäjien edunvalvojana.

– Täällä paikallisesti pyrimme vaikuttamaan kaupungin päätäjiin. Valtakunnallinen järjestö vaikuttaa eduskunnan suuntaan. He ottavat mm. kantaa erilaisiin lakihankkeisiin.

Paikallisuus on avainasemassa

Kati Klinga kertoo, että Heinolassa

on vielä tekemistä erityisesti pienten yrittäjien huomioimisen kanssa.

– Heinolassa on edelleen kaipuuta vanhaan savupiipputeollisuuteen, vaikka sen aika on ohi. Arviolta 85 % Heinolan yrityksistä on yksinyrittäjiä tai alle viisi henkilöä työllistäviä mikroyrityksiä. Haluan nostaa yksinyrittäjiä ja heidän tekevänsä työtä enemmän esille.

Heinolan Yrittäjät onkin nyt paljennut kahtena vuotena peräkkäin Vuoden yksinyrittäjän.

Klinga kertoo arvostavansa sitä, että kaupungissa korostetaan paikallisten hankintojen tärkeyttä. Mutta...

– Samassa lauseessa usein todetaan, että lähdetään Lahteen ostoksille, hän harmittelee ja jatkaa:

– Ainoa keino millä palvelut pysyvät täällä, on että niitä käytetään. Täältä löytyy oikeasti kaikki muu paitsi miesten puvut.

Hän lisää vielä, että Heinolassa palvelualan yritykset ovat oikeasti palvelevia.

Yleisen ilmapiirin yrittämistä kohtaan Klinga kokee olevan negatiivissävytteinen.

– Kuka hullu perustaa yrityksen -lausahdus tuntuu toistuvan ihmisten puheissa, hän harmittelee.

Hän kertoo kuitenkin, että Heinolassa perustetaan kuukausitasolla keskimäärin viisi yritystä. Yllättäen eniten perustetaan heinäkuussa.

Nuoret tulevaisuuden tekijöinä

Klinga kertoo olevansa superonnellinen siitä, että erityisesti nuoret ovat intoutuneet perustamaan yrityksiä.

– He ovat tulevaisuuden tekijöitä, hän hymyilee.

Itsekin nuorena yrittäjäksi ryhty-

nyt Klinga kertoo, että hänen poikansa **Valteri** perusti oman yrityksen 18-vuotiaana.

– Vielä 15-vuotiaana hän sanoi, ettei koskaan alkaisi yrittäjäksi, mutta nyt hän hoitaa omaa yritystoimintaa intohimoisesti.

Yrittäjän uraa miettiä Klinga kannustaa avoimesti.

– Kannustan kaikkia yrittäjiksi! Sen ei tarvitse olla koko loppuelämän juttu. Eihän työurat muutenkaan enää ole elämänmittaisia. Jos on yhtään poltetta kokeilla, niin antaa mennä vaan.

Klinga kertoo yrityksen perustamisen olevan helppoa.

– Osakeyhtiön voi perustaa ilman osakepääomaa ja toiminimelläkin voi lähteä liikkeelle. Rahoituksissa ja muissa asioissa neuvoa voi kysyä vaikka Ladecista (Lahden seudun kehittämisyhtiö).

– Kannattaa miettiä, että mitä menetät, jos et kokeile, hän lisää.

Toki hän muistuttaa, että yrittäjäksi lähtevältä vaaditaan tietynlaisia ominaisuuksia.

– Vaatii tietynlaista aivotoimintaa, sillä joka päivä on erilainen. Rahallinen puoli myös haastaa, joten epävarmuuden sietokykyä on oltava.

Tähän kohtaan Klinga haluaa nostaa presidentti **Mauno Koiviston** tunnetun lausahduksen.

”Ellemme varmuudella tiedä, kuinka tulee käymään, olettakaamme, että kaikki käy hyvin.”

– Yrittäminen tuo mukanaan vastuuta ja velvollisuuksia, mutta myös vapautta, hän korostaa.

Itseään on osattava kuunnella

Töiden ja luottamistehtävien vastapainoksi Kati Klinga ei koe tarvitsevänsä irtautumista vastuistaan.

– Olen aina ollut tällainen. Teen koko ajan jotain, hän naurahtaa.

Joskus yksin kotona ollessaan Klinga kertoo masentuvansa.

– Kutsun näitä antisosiaalisuuspäiviksi. Tarvitsen ihmisiä ympärilläni.

Klinga kertoo elämänsä rakentuvan eri tavalla kuin niin sanottuun virastotyöaikaan tottuneiden.

– Teen aina iltaisin töitä enkä koe tarvitseväni lomaa. Toki kuulostelen itseäni ja jos huomaan, että nyt menee liian lujaa, käyn kalenteriani systemaattisesti läpi. Minulla ei ikinä ole ollut burn outia.

Klinga kertoo olevansa tehokkaimmillaan syksyn ja talven pimeinä tunteina eli juuri silloin, kun monet muut kärsivät kaamosväsymyksestä.

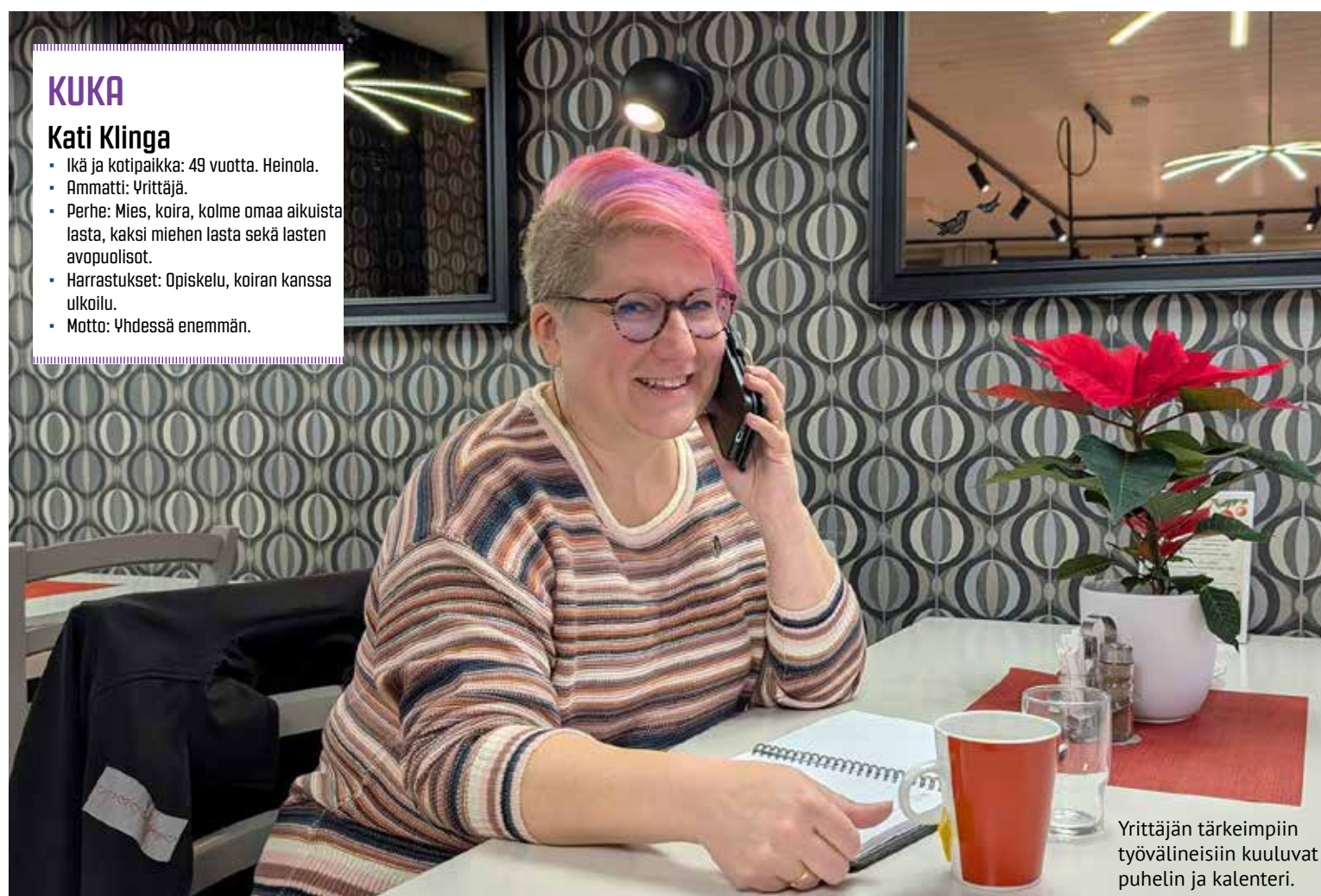
– Helmikuinen lumi ja aurinko on itselleni ihan hirvää aikaa, silloin lähtee migreenit päälle.

Kun jonkin verran kaivelee, löytyy Klingaltakin töiden vastapainoksi muutakin.

– Lenkit koiran kanssa ja musiikin kuuntelu. Ja opiskelu!

Klinga kertookin opiskelevansa koko ajan jotain uutta.

– Suoritan eri tutkintoja, viimeimpänä mm. tapahtumatuotannon tutkinto. Yrittäjänä täytyy koko ajan kehittyä, hän päättää. ■



Jussi Varjo HU

KUKA

Kati Klinga

- Ikä ja kotipaikka: 49 vuotta. Heinola.
- Ammatti: Yrittäjä.
- Perhe: Mies, koira, kolme omaa aikuista lasta, kaksi miehen lasta sekä lasten avopuolisot.
- Harrastukset: Opiskelu, koiran kanssa ulkoilu.
- Motto: Yhdessä enemmän.

Yrittäjän tärkeimpiin työvälineisiin kuuluvat puhelin ja kalenteri.

**Koe Heinolan museoiden
tunnelmallinen joulu!**

Taivaan kudelma

**Riitta Koistisen
himmelitaidetta**

22.11.2025 – 6.1.2026
Heinolan kaupunginmuseo

Nopista näppäimistöön

pelien kulttuurihistoriaa | kaupunginmuseo

Heinolan Taide 2025

Heinolan kuvataiteilijat ry 50 v. | taidemuseo

Lääninkivalteri Aschanin talo

1700-luvun joulu, puoti ja kahvila
Loppiaiskahvit Kivalterilla 6.1. klo 12-15
Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Puh. 044 769 4215 | museo@heinola.fi

**heinolan
museot**



Heinola

Uimahallin joulun ajan aukioloajat 22.12.2025–6.1.2026

22.–25.12.	suljettu
26.12., 27.12. ja 28.12.	10–16
29.12. ja 30.12.	12–19.30
31.12.2025–1.1.2026	suljettu
2.1.	12–19.30
3.1 ja 4.1.	10–16
5.1.	12–19.30
6.1.	10–16

Ei aamu-uintia
22.12.2025–6.1.2026
välisenä aikana



Uimahallin aukioloajat 7.1.2026 alkaen

ma	12–19.30	
ti	8–20	tiistaisin ja torstaisin
ke	8–20	aamu-uintia
to	8–20	klo 6–8
pe	12–19.30	vain sarjakortilla
la ja su	10–16	

Kaupungin liikuntaryhmät käynnistyvät 7.1.2026
alkaen. Liikuntaohjelmat www.heinola.fi



HEINOLAN KIRJASTO

Kirjasto Rauhankatu 3
ma–to 10–19, pe 10–17, la ja aatot 10–15

Lehtisali Virtakatu 1: ma–pe 9–11
Omatoimi Virtakatu 1: joka päivä 6–22

Poikkeukset :

ti 23.12. Kirjasto 10–15, Lehtisali 9–11
ke–pe 24.–26.12. Kirjasto ja Lehtisali suljettu
la 27.12. Kirjasto 10–15
ke 31.12. ja ma 5.1. Kirjasto 10–15, Lehtisali 9–11
to 1.1. ja ti 6.1. Kirjasto ja Lehtisali suljettu
Ei digiopastuksia 24.12.2025–6.1.2026



Heinola

JOULUN KULTTUURIKAHVILA

WPK-talo

(Kymenkartanonkatu 2)

ke 17.12.2025 klo 13–15

Ohjelmassa
mm. lasten esitys,
jouluinen tonttujumppa,
lopuksi kahvitarjoilu

Vapaa pääsy

TERVETULOA MUKAAN!



Heinola

Heinola täyttää 250 vuotta!

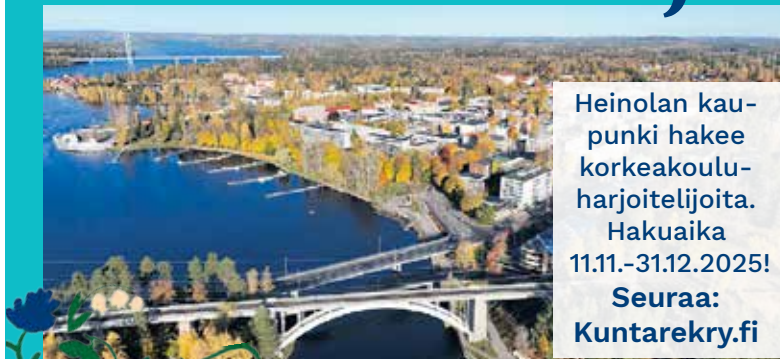
250-vuotiaaksi ei
kuljeta yksin, vaan
yhdessä – siltoja
ihmisten, yritysten ja
kaupunkien välille
rakentaen.

Tästä Heinola on
elävä esimerkki.

PIENI KAUPUNKI, ISO JUHLA Heinola 250



Oletko seikkailija?



Heinolan kau-
punki hakee
korkeakoulu-
harjoittelijoita.
Haku aika
11.11.–31.12.2025!
**Seuraa:
Kuntarekry.fi**



Heinola

Lue lisää verkossa: heinola.fi

Skannaa qr-koodi ja tutustu palveluihin!

Osallistu
ja vaikuta!
Avoimet
kyselyt:



Avoimet
työpaikat
Kuntarekry-
palvelussa:



Tapahuma-
kalenteriin
pääset tästä:



Heinola

Erikoispesu lanseerasi uuden Huoleton arki 360-palvelukonseptin

JUSSI VARJO HU

Heinolalainen Erikoispesu Oy on laajentanut toimintaansa ja tuonut markkinoille uuden, kotona asumista tukevan palvelukonseptin Huoleton arki 360. Konsepti kokoa yhteen erilaisia kotiin tuotettavia palveluja siivouksesta arjen tukeen, ja se on suunnattu kaikille, jotka tarvitsevat apua kotona selviytymiseen.

Erikoispesun toimitusjohtaja **Ilkka Jaakkolan** mukaan konseptin kehitystyö käynnistyi jo keväällä 2025, mutta varsinainen toiminta aloitettiin vasta marraskuussa, kun yritys sai hyväksynnän Soteri-rekisteriin ja palvelusetelituottajaksi.

– Lähdimme rakentamaan palvelua havaitusta tarpeesta. Kotona asumista tukevien palveluiden tarve kasvaa jatkuvasti, samalla kun yhteiskunnan mahdollisuudet tukea arjessa selviytymistä vähenevät, Jaakkola kertoo.

Palvelu räätälöidään joustavasti asiakkaan tarpeisiin

Huoleton arki 360-palvelut on suunnattu kaikille, jotka kaipaavat apua arkeensa esimerkiksi siivouksen, asiointiapujen tai muun kotona asumista tukevan toiminnan



Jami Saarimäki

muodossa. Vaikka palvelu on ollut tarjolla vasta lyhyen aikaa, Erikoispesussa uskotaan vahvasti kasvavaan kysyntään.

– Kysyntä ei vielä ole suurta, mutta tiedämme tarpeen olevan merkittävä, Jaakkola sanoo.

Palvelut räätälöidään aina asiakaskohtaisesti kartoituksen pohjal-

ta. Yrityksen mukaan konsepti on rakennettu joustavaksi, ja palvelupakettia voidaan muokata tilanteiden muuttuessa.

Palveluiden hinta riippuu palvelun sisällöstä, asunnon koosta ja siitä, onko asiakas oikeutettu arvonlisäverottomaan hinnoitteluun. Esimerkiksi eräs alv-vapaasta

hinnasta hyötyvä asiakas maksaa säännöllisestä kuukausittaisesta siivouksesta 228 euroa kuukaudessa.

– Hinnoittelu tehdään aina yksilöllisen tarpeen mukaan. Arvonlisäverottomuus vaikuttaa monen asiakkaan kokonaishintaan merkittävästi, Jaakkola täsmentää.

Kuvassa vasemmalta yrityksen työntekijöitä: Marjo Rasi, Satu Mäkinen ja Anniina Salmi.

Terveyspalvelut tulossa mukaan

Erikoispesu työllistää tällä hetkellä viisi henkilöä, mutta yritys tekee samalla muutakin liiketoimintaa. Uuden palvelun tuoman kasvun myötä henkilöstömäärän odotetaan lisääntyvän.

Yrityksen kotisivujen mukaan terveyspalvelut ovat tulossa osaksi Huoleton arki 360-pakettia. Aikataulu tarkentuu kysynnän mukaan.

– Tavoitteemme on ottaa terveyspalvelut mukaan noin puolen vuoden tai vuoden sisällä. Laajennamme palvelukokonaisuutta sitä mukaa kuin tarve kasvaa, Jaakkola kertoo.

Tällä hetkellä yritys tekee muun muassa Kirkkiksen koulun ja Vuohkallioon tulevan uuden liiketilan loppusiivouksia.

– Ne ovat isohkoja kohteita, ja antavat samalla kuvan yrityksemme kapasiteetista, Jaakkola lisää. ■



MYYDÄÄN!

Jyrängön liikekeskuksesta entinen kaupan tila irtaimistoinen

556 m²
Hinta 9 900 €
alv 0%

Näyttö sopimuksen mukaan: 044 335 3852

MAJULA OY • KESKUSKATU 22, HEINOLA


RAVINTOLA
KYMENKARTANO
Konsulinkatu 2



Joululounaat on katettu:

ti-to 17.-19.12.2025

klo 11.00-14.00

Hinta 25,50€

Eläkeläiset 20 €

Lapset 6-12-v. 10 €

Lapset 1-5-v. 1 € / ikävuosi

Menu ja aukioloajat:
jyrankola.fi/ravintolat

**Jyränkölän
Setlementti**

Ikäoppaat toivat elämänviisautensa Heinolaan

HU

Ikäopas voi olla anarkisti, elämästä innostunut uudistaja tai rauhallinen esimerkki siitä, miten ikääntyä omannäköisesti. Yhteistä kaikille ikäoppaille on rohkeus puhua omista kokemuksistaan ja halu jakaa elämän varrella karttunutta viisautta eteenpäin. Ikäoppaat toimivat vanhenemisen kokemusasiantuntijoina – ihmisinä, jotka tietävät mitä ikääntyminen tarkoittaa arjessa, tunteissa ja valinnoissa.

Tämä ajattelutapa näkyi keskiviikkona 26.11., kun Jyränkölän Setlementissä järjestettiin Heinolan ensimmäinen Ikäopas-perehdytys.

Tapahtuma keräsi paikalle 14 vapaaehtoista, jotka halusivat pohdita omaa elämänpolkuaan ja sitä, miten omaa kokemusta voisi hyödyntää muiden tukena. Perehdytys on aiemmin toteutettu Pohjois-Savossa, ja nyt toimintamalli laajeni myös Heinolaan.

Kokemuksia ja oivalluksia

Päivän aikana hiljennettiin oman tarinan äärelle. Osallistujat listasivat elämänsä keskeisiä merkityksiä: liikkuminen, matkustaminen, isovanhemmuus, harrastukset, vapaaehtoistyö ja jopa askeettinen elämäntapa nousivat esiin.

– Päivän suurin anti löytyy keskusteluista ja elämänviisauksien jakamisesta, tiivistää ohjelmakoor-

dinaattori **Suvi Fried** Vanhustyön keskusliitosta.

Hänen mukaansa ikäoppaille on luontaista korostaa myönteistä asennetta ja kykyä suunnata tulevaisuuteen, vaikka elämässä olisi takana vaikeitakin vaiheita.

Perehdytyksessä yksi keskeinen oivallus oli se, että elämää ei voi elää väärin. Jokaisen kokemus on ainutkertainen ja arvokas. Juuri nämä henkilökohtaiset tarinat tekevät ikäoppaista merkityksellisiä tukijoita niille, jotka pohtivat ikääntymiseen liittyviä muutoksia.

Ikäoppaan rooli on yllättävän monipuolinen. Heidän kokemuksensa voivat auttaa niitä, jotka ovat lähestymässä eläkeikää. Eläkkeelle jääminen voi olla yhtä aikaa innostava ja pelottava muutos – elämä rytmittyy uudella tavalla ja identiteetti voi hakea uutta suuntaa.

Ikäoppaiden näkemykset voivat olla arvokkaita myös yhteiskunnan palveluissa. Moni palvelu ei vielä osaa aidosti huomioida iäkkään asiakkaan arkea ja tarpeita. Kokemusasiantuntija voi kertoa, miltä palvelu näyttää käyttäjän silmin, ja mitä siitä puuttuu.

Ikäopastoiminnan taustalla on Vanhustyön keskusliiton pitkäjänteinen kehitystyö. Toiminnan suunnittelusta vastaava koordinaattori **Tarja Siltanen** kertoo, että ikäoppaiden kuunteleminen on ollut työn paras anti.

– Heillä on sellaista kokemusta, johon pääsee käsiksi vain pysähty-



Tiina Etelämäki

Pertti Taimisto, Kaarina Turunen ja Merja Hölsä osallistuivat vilkkaasti Ikäopas-perehdytyksen keskusteluihin.

mällä heidän kertomustensa äärelle, Siltanen sanoo.

Hänen mukaansa toiminta uudistuu jatkuvasti ikäoppaiden omien ajatusten pohjalta. Malli ei siis ole ylhäältä annettu, vaan se muotoutuu tekijöidensä näköiseksi.

Kohtaamisille tarvetta

Päivän aikana käsiteltiin myös ikääntymisen varjopuolia: yksinäisyyttä, taloudellisia haasteita ja riittämättömiä yhteisöllisiä kohtaamispaikkoja. Heinolassa poh-

dittiin, miten kaupunkiin voitaisiin luoda uusia matalan kynnyksen tiloja, joihin olisi helppo tulla ilman kynnystä tai ennako-odotuksia.

– Olisi tärkeää löytää juuri heidät, jotka kaipaavat yhteisöä tai tukea, osallistujat totesivat. Päivän päätteeksi sovittiin, että ideointia jatketaan, ja myös sopivaa tilaa etsitään.

Nykyiset seniorit elävät toisenlaisessa maailmassa kuin vuosikymmeniä sitten. He haluavat pysyä mukana kehityksessä, tarttua mahdollisuuksiin ja rakentaa elämää,

Kohtaamisia ruokakaupoilla

Heinolassa järjestetty Ikäopas-perehdytys on osa valtakunnallista Ikävoimaa-ohjelmaa, jonka tavoitteena on vahvistaa 75 vuotta täyttäneiden psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Ohjelmassa korostuu etsivä työ ja arjen kohtaamisten tärkeys.

Päijät-Hämeessä osana Ikävoimaa-ohjelmaa toimiva Liikkuva senioripiste -hanke jalkautuu Heinolaan säännöllisesti.

Seuraavat pysäkit ovat perjantaina 9.1.2026:

- klo 10–12 Sale Jyränkö
- klo 13–15 K-Market Heinolantori

Ikävoimaa-ohjelmaa koordinoi Vanhustyön keskusliitto, ja sen rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö.

joka kantaa myös pitkälle tulevaan. Juuri näistä aineksista ikäopas koostuu: aktiivisesta, rohkeasta ja avoimesta ihmisestä, joka haluaa vaihtaa ja tulla kuulluksi.

Ikäopas-perehdytys oli Heinolassa vasta alkusoittoa. Jyränkölän vapaaehtoiset toivovat, että toiminta saa jatkoa ja kasvaa uudenlaiseksi voimavaraksi koko kaupungille. ■

Jyränkölän Setlementti kustantaa Heinolan Uutisia.

Yhteisöllinen jouluaatto

ke 24.12.

klo 14-17

Konsulinkatu 6, Heinola

Tarjolla pientä syötävää ja jouluista tunnelmaa.

Tapahtuma on maksuton.

Tapahtuman järjestävät:



Jyränkölän Setlementti

Tapahtumaa tukemassa:

Pekan Leipä
Dorrit
Punaherukka

Devisol-kampanjapakkaukset tarjouksessa joulukuun ajan.

Rauhallista Joulua!



KESKUS APTEEKKI HEINOLA

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

APTEEKKI AVOINNA JOULUN AIKAAN:
• 22.–23.12. klo 8.30–18
• 24.–26.12. suljettu
• 27.12. klo 8.30–15
• Viikolla 1 avoinna joka päivä
• 1.1.2026 klo 11–15

Samanlainen, mutta aina erilainen

Tiesitkö, että Heinolassa on design-kauppa, josta saa yksilöllisiä, käsintehtyjä tuotteita?

JETTA KUITUNEN

Kyllä, se on Kädentaitajien elämyspuoti Savontiellä, Heinolan keskustassa, talossa, jonka vanhemmat heinolalaiset tuntevat Juurikkalan funkkistalona.

Myymlää ylläpitää Elämystaiturit ry, joka on tällä hetkellä 35 kädentaitajan yhdistys. Jäsenet tulevat Heinolasta ja lähiympäristöstä. Mukana on niin käsityön ammattilaisia kuin harrastajakin. Aktiivijäseniä on 14, jotka osallistuvat myymälän hoitoon 2,5 päivää kuukaudessa. Myynnissä on laaja valikoima kädentaitajien osaamista, yksilöllisiä ja laadukkaita käsintehtyjä tuotteita laidasta laitaan kuten korvakoruja, kortteja, leluja, muistikirjoja, monipuolisia neuleitä, tauluja, valokuvatauluja, käsinmaalattuja takkeja, kenkiä, tarjottimia, saippuuita, kynttilöitä; vain taivas on rajana mielikuvitukselle.

– Jos jotain ei ole, se tehdään tilauksesta, lupaa puheenjohtaja **Jaana Vesikko**, jonka repertuaariin kuuluu suurin osa käsinmaalatuista tuotteista. Tuotteet ovat uniikkeja yksittäiskappaleita.

– Arkiset esineet kuten laukut,

kengät tai takit saavat uuden elämän, kun maalaan ne uudesta taiteeksi ja käyttöesineeksi.

– Olemme avoimia kaikelle ideoinnille. Jos keksit idean, me mietimme miten sen voisi toteuttaa. Yhdistyksemme perusperiaate on tukea ja ylläpitää käsityötaitoja, kertoo Vesikko, joka on toiminut Kädentaitajien puheenjohtajana maaliskuusta lähtien.

– Uudet jäsenet päättää hallitus, mutta aktiivijäsenen pitää tuottaa jotain myytäväksi liikkeeseemme. Saa olla samaakin tuotetta, esim. kortteja, koska jokaisella tekijällä on kuitenkin oma ”käsialansa”, valaisee Vesikko jäseneksi pääsyä.



Elämyspuoti on myös tapahtumatalo

Yhdistyksen arvoihin kuuluu myös laadukas asiakaspalvelu ja neuvonta. He järjestävät myös muuta toimintaa kahvilatoiminnan lisäksi, esimerkiksi neulekahvila on kerran kahdessa viikossa.

– Tarjoamme myös kurssitoimintaa erilaisten käsityötekniikoiden parissa. Maton kutominenkin onnistuu! Meiltä löytyy neljät kangaspuut maton tai poppanan kutomiseen. Niiden käytöstä perimme päivä- ja loimimaksun. On Tyhyteemapäiviä, vaikka huovutukseen tai keramiikan tekoon, VIP-iltoja, jolloin voit varata koko myymälän ryhmällesi pariksi tunniksi sekä tilata maistuvat tarjottavat meiltä. Ja erikoisuutenamme on, että kaikki tuotteet kahvilassamme ovat gluteenittomia, vinkkaa Vesikko.

Näyttelytoiminta kuuluu olennaisena osana yhdistyksen toimintaan. Galleriahuoneessa on kuukausittain vaihtuvia näyttelyitä. Osa näyttelyistä liittyy käsityöhön, osa kuvataiteeseen. Ne ovat olleet erityisesti myös opettajien suosiossa, koska ovat lähettäneet koko luokan sinne.

Käsillä tekemisen uusi arvostus

Käsityö on noussut takaisin ar-



Kuvat: Jetta Kuitunen

Jaana Vesikko esittelee Elämyspuodin runsasta valikoimaa.

voonsa, ja sen suosio on kasvanut merkittävästi 2000-luvulla. Ilmiö linkittyy useisiin nyky-yhteiskunnan trendeihin, kuten kasvavaan ympäristötietoisuuteen, hyvinvointiin ja aitojen kokemusten arvostamiseen. Vastuullisuus ja kes-

tävä kehitys, hyvinvointi ja rentoutuminen, Tee-se-itse (DIY) -buumi sekä kulttuuriperinnön vaaliminen ja yksilöllisyys liittyvät käsillä tekemisen arvostukseen. Käsityö ei ole pelkkää vanhanaikaista puuhastelua, vaan moniulotteinen ilmiö. ■

Jouluinen laavuhartaus Tähtiniemessä su 15.12.24 klo 16.00

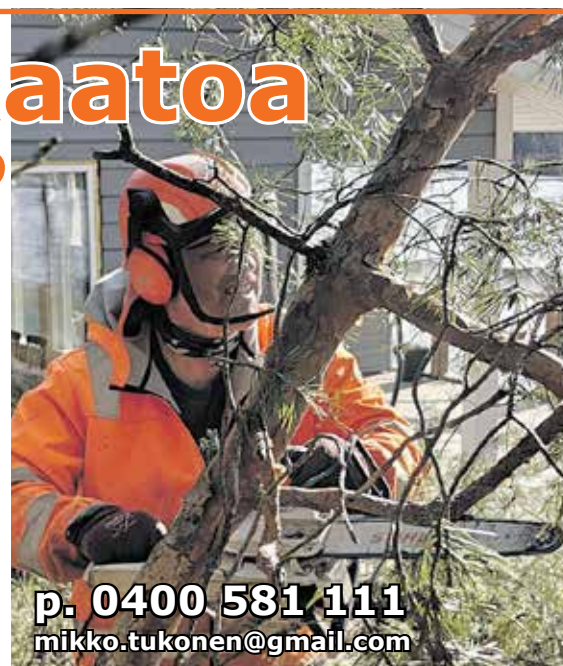
Tule rauhoittumaan ja kuulemaan joulun ilosanomaan luonnon keskelle. Pastorina Matilda Hangasmaa.



Puunkaatoa vailla?

Pihapuut, tuulenkaadot, tontin raivaukset ja puiden pätkimiset ammattimetsurin avulla.

Käytän asianmukaisia turvavälineitä ja ammattisahoja. Työlle on vastuuvakuutus voimassa. Ota yhteyttä!



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

Joulun aikaan

Laavuhartaus

Su 14.12. klo 16 Tähtiniemen laavulla. Yhteist. Heinolan Latu.

Joulurauha metsän eläimille

Su 21.12. klo 18 hartaushetki Vierumäen Metsästysseuran majalla. Päivämäentie 10 C.

Konstan uusi joulu

Su 21.12. klo 18 Heinolan kirkossa. Konsta Hietasen joulukonsertti. Liput ennakoon Ticketmasterista tai ovelta 30 € klo 17.15 alkaen.

Jouluaatto ke 24.12.

Klo 13 perheiden hartaushetki Heinolan kirkossa.

Klo 15 hartaushetki Heinolan kirkossa.

Klo 15 hartaushetki Letturannassa Vierumäen urheiluopistolla.

Klo 16 hartaushetki kirkonkylän seurakuntatalossa.

Klo 17 hartaushetki Heinolan hautausmaalla sankarihaudoilla.

Klo 23 jouluyön messu Heinolan kirkossa.

Joulupäivä to 25.12.

Klo 10 sanajumalanpalvelus Heinolan kirkossa.

Tapaninpäivä pe 26.12.

Klo 18 joululaulumessu Heinolan kirkossa.

Uudenvuodenpäivä to 1.1.

Klo 10 messu Heinolan kirkossa.



Aarne Ormio/ Kirkon kuvapankki

Loppiainen ti 6.1.

Klo 10 messu Heinolan kirkossa.

Klo 14 Suuri suunnitelma -lastenkonserhti Lampisalissa. Nukketeatteri Sananjalan Minna ja Sasu-koira vievät kuulijat musiikkiseikkailuun! Kesto 40 min, vapaa pääsy.

Klo 14.30–16 Lampikahvila pop-up Loppiaiskahvit ja -mehut konserttien välissä. Lampikatu 16.

Klo 16 Tuiki taivaallista -loppiaiskonserhti Heinolan kirkossa. Kaisa ja Timo Tuikkanen. Vapaa pääsy, kolehti Suomen Piipiasuralle.



HEINOLAN SEURAKUNTA

KCM HEINOLA ON HYVÄ KINKKUKAUPPA!

Vuoden tärkein juhla on taas pian käsillä. K-Citymarketin Lihamestarit ovat jälleen valmistautuneet jouluun huolella kattamalla sinulle runsaat valikoimat joulukinkkuja ja joulukalkkunoita tarjolle.

Valikoimistamme löydät kinkun joka tarpeeseen aina 1,5 kilon luuttomista juhlakinkkuista aina n. 10-12 kilon perinteiseen joulukinkkuun saakka.

Kaikki kinkkumme ovat suomalaisia harmaasuolattuja joulukinkkuja parhailta toimittajiltamme (HK, Atria, Snellman, Kivikylä, Tamminen).

Voit valita joko pakastetun harmaasuolatun tai tuoresuolatun joulukinkun. Pakastekinkut ovat olleet myynnissä jo pyhäinpäiviäviikosta asti. Tuoresuolatut kinkut saapuvat myyntiin 12.12. alkaen.

Tervetuloa valitsemaan joulupöydän lihaherkut parhaista valikoimistamme.

Terveisin,
Heinolan K-Citymarket Lihamestarit



Atria
PERHETILOILTA VUODESTA 1903



TAMMINEN

**NYT ENTISTÄKIN
EDULLISEMPI**

Laskimme lisää pysyvästi
edullisten tuotteiden hintoja

K-CITYMARKET

K-CITYMARKET
HEINOLA

MA-PE 8-21
LA-SU 8-20

Hevossaarentie 1
18100 Heinola
Puh. 010 538 5600



postnord

TARVIKEKESKUKSEN Joulutarjoukset!

Hyvää Joulua
ja Onnellista
Uutta Vuotta
2026!

JOULUN AJAN AUKIOLOAJAT

22.12. klo 9-18
23.12. klo 9-18
24.12. klo 9-13
25.-26.12. suljettu
27.12. klo 9-16



ULKOTULI 2 KPL/PKT • 8h



4⁹⁵

(5,50)

**Kaikki
joulukoristeet ja
sesonkivalot
-40%**

POLAR ULKOTULI



(3,99)

3⁵⁰
KPL

POLAR ÖLJYKYNTTILÄ 4 KPL/PKT • 110h



(7,90)

6⁹⁰
PKT

POLAR LÄMPÖKYNTTILÄ



50 KPL
3€
PKT
(3,95)

100 KPL
6€
PKT
(6,95)

SUOMI ÖLJYKYNTTILÄ 4 KPL/PKT • 55h



(4,95)

3⁵⁰
PKT

KIILTO • 0,5 L KODINPUHDISTAJA



APILAN-
KUKKA
SPRAY

(3,50)

2⁵⁰
KPL

ONNI • 1 L SAUNANPESUAINE

EUKALYPTUS



(2,50)

2€

TERVA • 1L LÖYLYNTUOKSU



(1,95)

1⁵⁰
KPL

KUIVATTU SAUNAVIHTA



8⁵⁰
KPL

KAKKU- MUOTTI



(8,95)

4⁹⁵

TORTTU- MUOTTI 2 KPL/PKT



TÄHTI JA
PYÖREÄ

(3,20)

2⁹⁰
PKT

AIRAM LED

3-PACK 2700K E27 8,5W



Vastaa
60W
hehku-
lamppua.

2⁰⁰
PKT

KAISA, IRTOPOHJA KAKKUVUOKA 2-OS.

Setissä irtopohja-
vuoka sekä
torvivuoka



(7,95)

3⁹⁵
PKT

APILA, SILIKONI LEIPÄVUOKA

Koko:
29,8 x 12,7 x 6,5 cm



(6,95)

3⁹⁵
KPL

**ITÄ-HÄME TALON
TARVIKEKESKUS**

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

Tarjoukset voimassa 31.12.2025 asti tai
niin kauan kuin varattuja erä riittää.

Klarna



TARVIKEKESKUKSEN Joulutarjoukset!

**OOPS! EXPRESS
LIUSKEPAPERI**
150 ARKKIA



195
PKT

**OOPS! JUNIOR
NENÄLIINA**
10 x 8 kpl/pkt



(2,00)

150
PKT

**KOSTEA
SIIVOUSLIINA**
100 kpl/pkt



(3,35)

295
PKT

**MIKROKUITU-
LIINASETTI 2 kpl**



(2,90)

Koko:
40 x 48 cm

150
PKT

**KLORIITTI • 1,5L
DANKLORIX**



3€
KPL

(3,90)

**FEELY • 1L
NESTESAIPPUA**

- Pink grapefruit
- Ocean breeze
- Clean cotton
- Pure freshness



295
PLL

**FAMILY FRESH • 200 ML
SUIHKUSAIPPUA**

- Moisturizing macadamia
- Sparkling citrus
- Revitalizing berries



195
PLL

**KUNGEN, MIESTEN
SUIHKUGEELI**
275 ML



130
PLL

**CLAIRY • 1KG
PYYKINPESU-
PULVERI**



(3,00)

2€

**AZOZA
AROMASUIHKE-
SETTI**

Kolme erilaista 100 ml tuoksua
vartalolle, tynnylle ja huoneeseen.



595
SETTI

TYÖKALULOKERIKKO

- lokerikot ja
kantokahva
- 46x17x9 cm



695

(8,95)

**TARMO • MONITOIMISETTI
AKKUPIENOISFORA**

- Ladattavaa pienoispöoraa
jamonitoimityökäluä voi
käyttää esim. leikkaukseen,
hiontaan, jyrstintään kiillo-
tukseen ja poraukseen
- 101 erilaista tarviketta
- Akku: DC4V Li-on 2.0Ah
- Teho 32W



25€

(32,95)

**AZOZA • 200ML
KÄSIENHOITO-
SETTI KORISSA**

Sis. käsisäip-
puan ja käsi-
voiteen



895
SETTI

**LANGATON
SISÄ-/ULKOLÄMPÖMITTARI**

1795



**AVAINPIILO
KOODILUKKOLA**



1595

(19,95)

**LADATTAVA
LED LUKUVALO**



990

(12,95)

**AIRAM CLIPPY
HUOMIOVALO**
40LM



250
KPL

**AIRAM NERO
TURVAVALO/
AVAIMENPERÄ**



250
KPL

**AIRAM ZOOM
OTSAVALO**
5W 550LM



1495

KALENTERI 2026

- Pöytäkalenteri 9,95
- Taskukalenteri 7,90



ALK.

790

Uudet heinolalaiset rakentavat elämänsä suomen kielen kautta Jyränkölässä

JUSSI VARJO HU

Heinolassa sijaitseva Jyränkölän Setlementti on tullut monille maahan muuttaneille tutuksi ensimmäisenä paikkana, johon Suomessa asetutaan. Kieli, arki ja uudet kontaktit rakentuvat täällä vähitellen. Jyränkölän maahanmuuttajille suunnattuihin toimintoihin osallistuu yli sata opiskelijaa, ja heitä saapuu ainakin 21 eri maasta. Suurin osa on heinolalaisia, mutta mukana kulkee opiskelijoita myös Sysmästä, Hartolasta ja Lahdesta.

Jyränkölän maahanmuuttajatyön koordinaattori **Birgitta Ylilehto** kuvailee nykyistä opiskelijajoukkoa poikkeuksellisen monipuoliseksi. Viime vuosien aikana osallistujia on tullut yhä enemmän myös kaukaisemmista maista; Indonesiasta, Bangladeshista, Sri Lankasta, Filippiineiltä ja Intiasta.

– Filippiiniläisiä ja intialaisia on viime vuosina tullut lisää, koska Heinolaan rekrytoidut hoitajat ovat saaneet perheensä Suomeen. Opiskelijajoukko kuitenkin vaihtuu ja monipuolistuu jatkuvasti, Ylilehto kertoo.

Kielen oppiminen on pitkä prosessi

Jyränkölässä tärkein tukipilari on kotoutumiskoulutus, jonka varaan moni rakentaa uuden elämänsä. Sen rinnalla toimivat muun muassa luku- ja kirjoitustaidon opetus, kansalaisopiston kielikurssit, hyvinvointialueen avustuksella toteutettu maahanmuuttajien kulttuurihyvinvointi-hanke sekä maahanmuuttajanaisten suunnatut Mama's Cafe ja työssäkäyvien naisten Sujuva Suomi -ryhmä. Työllistämishanke TyövoimaTaidolla on myös tärkeä rooli maahanmuuttajatyössä.

Kaiken taustalla kulkee yksi yhdistävä teema: kielen oppiminen.

– Suomen kieli on monelle todella haastava. Työharjoittelussa puhukieli tulee usein shokkina, koska se on niin erilaista kuin se, mitä oppikirjoista opitaan, kotoutumiskouluttaja **Mari Myntti** sanoo.

Kielitaitoon liittyvät haasteet

heijastuvat suoraan työnhakuun. Vaikka taustalla olisi ammattikoulutus, pätevyudet ja vahva motivaatio, voi työllistyminen olla vaikeaa.

– Ennakkoluuloja ja asenteita on edelleen. Esimerkiksi yhdessä kuorma-autonkuljettajan työpaikkailmoituksessa vaadittiin C1-tason suomen kielen taitoa. Se on poikkeuksellisen korkea vaatimus – ja teksti suomen kielen vaatimustasosta oli kaiken lisäksi englanniksi. Tällaiset kriteerit voivat sulkea maahanmuuttajat pois rekrytointista, Ylilehto kuvaa.

Hän korostaa, että Heinolassa on paljon työnantajia, jotka ovat valmiita työllistämään maahanmuuttajia. Toiveena on, että työmarkkinoiden piristyminen helpottaa tilannetta entisestään.

Arjen yllätyksiä ja hiljaisia iltoja

Mari Myntti sanoo, että Suomi näyttäytyy arjessa monelle erilaisena kuin se kuva, jonka on saanut ennen tänne tuloa. Yksinäisyys nousee yhdeksi suurimmista haasteista.

– Suomalaisiin on yllättävän vaikea tutustua. Meillä on vahva yksityisen tilan kulttuuri, eikä vuorovaikutukseen ole helppo päästä. Moni toivoisi suomalaisia ystäviä, mutta niiden löytäminen vie aikaa.

Myös suomalainen asiointikulttuuri hämmäntää. Ajanvaraus on lähes kaiken perusta, spontaanisti ei voi mennä terveyskeskukseen tai pankkiin. Lisäksi digitaalinen asiointi tuottaa vaikeuksia, jos lähtötasolla ei ole vahvoja digitaitoja.

Ja sitten tulee talvi: pimeä, liukas ja pitkä. Moni kokee talven aluksi lähes lamaanuttavana.

– Liukkaalla kävelykin vaatii harjoittelua, Myntti kertoo.

Kohtaamisia kaivataan – niihin Jyränkölässä panostetaan

Jyränkölässä yritetään jatkuvasti kehittää uusia tapoja, joiden kautta suomalaiset ja maahanmuuttajat voisivat kohdata. Kielikamutoiminta on yksi esimerkki – siinä vapaaehtoiset ja maahanmuuttajat



Erin Karvonen / Jyränkölän Mediapaaja

Kotoutumiskouluttaja Mari Myntti (oik.) opettaa suomen kieltä opiskelijoille.

keskustelevat ja tutustuvat toisiinsa matalalla kynnyksellä.

– Kontaktit suomalaisiin ovat kotoutumisessa aivan ratkaisevia. Ystävyyssuhteet avaavat ovia ja mataltavat kynnystä olla osa yhteisöä.

Kotoutumiskoulutukseen sisältyy työharjoittelujaksoja, ja koulutuksen jälkeen monille järjestetään mahdollisuus työkokeiluun. Näissä tilanteissa sekä työnantaja että työntekijä pääsevät arvioimaan yhteistyön sujumista käytännössä. Työharjoittelu ja työkokeilu ovat monelle ensimmäinen askel kohti omaa alaa Suomessa. Usein harjoittelun aikana huomataan, että osaaminen ja työpaikan tarpeet kohtaavat, ja syntyy pysyviä työsuhteita.

– Jos paikallinen yrittäjä voi tarjota harjoittelu- tai työkokeilupaikan, rohkeasti vaan yhteydenotto tänne Jyränkölään, sanoo Ylilehto.

Myntti ja Ylilehto pohtivat, että työnantajille olisi hyödyllistä tarjota koulutusta kieli- ja kulttuuritietoisuudesta, jotta työpaikoilla osattaisiin paremmin tukea maahanmuuttajien aloitusta. Tärkeimpänä, että kohdataan ihminen ihmisenä.

Valtion säästölinja puristaa

Hallitusohjelman säästöt tuntuvat Jyränkölässä konkreettisina. Kotoutumiskoulutuksiin kohdistuvat leikkaukset näkyvät kasvavana kiireenä ja pitenevinä odotusjaksoina.

– Kieltä pitäisi oppia nopeasti, ja heti sen jälkeen siirtyä ammattikouluun tai työelämään. Mutta kielen oppimista ei voi määrättömästi nopeuttaa, Ylilehto painottaa.

Koulutuspaikkojen väheneminen tarkoittaa, että osa tulijoista odottaa kielinopetusta kuukausia ilman selkeää polkua eteenpäin.

– Ilman kieltä ei ole työtä eikä osallisuutta. On vain arkea, jota yritetään selviytyä yksin. Se on inhimillisesti raskasta ja yhteiskunnallisesti kallista.

Vapaaehtoiset ovat nousseet nyt arvokkaaseen rooliin. Heidän pitämänsä keskustelukerhot kokoontuvat kahdesti viikossa ja uudet tulijat löytävät niihin innolla. Nämä ovat usein viikon tärkein ja ehkäpä ainoa tilaisuus tavata suomalaisia.

Hallitus leikkaa kotoutumispal-

veluista – mutta mitä seurauksia lyhytnäköisillä säästöillä on? Asian tuntijoiden mukaan kotoutuminen pysähtyy, jos tuki katoaa. Tällöin lasku voi kasvaa myöhemmin moninkertaiseksi. Kyse ei ole vain taloudesta, vaan myös inhimillisestä hyvinvoinnista.

On tärkeä muistaa, että tulijoiden taustat ovat hyvin erilaisia. Toiset kotoutuvat ja oppivat suomen kielen nopeammin, toisilla prosessi vie aikaa. Ihmiset oppivat yksilöllisesti, omassa tahdissaan. Yhdenmukainen aikaraja ei tee oppimisesta tehokkaampaa, vaan asettaa osan kohtuuttomaan asemaan.

Jyränkölän maahanmuuttajatyön arjessa näkyy joka päivä pieniä edistysaskelia, ensimmäisiä suomalaisia sanoja, uusia ystävyyssuhteita ja rohkeutta astua ulos kodista keskellä talvipäivää. Jo pidemmälle edenneiden kanssa iloitaan yhdessä opiskelu- tai työpaikan saamisesta.

– Heinola on monelle turvallinen ja hyvä paikka aloittaa uusi elämä. Me näemme täällä, miten ihmiset kasvavat kiinni kaupunkiin, kunhan heille annetaan mahdollisuus, Mari Myntti sanoo hymyillen. ■

Jyränkölän Setlementti kustantaa Heinolan Uutisia.

TARINA TAOTAAN SANOISTA

Kirjoittajat kuuluvat Tarina taotaan sanoista -luovan kirjoituksen ryhmään, joka kokoontuu Heinolan kansalaisopistossa.

Juttusarjan inspiraation lähde on Heinolan Seminaarin miljö.

Luotamme vankasti lehden lukijan valistuneeseen kaunokirjallisen tekstin ymmärrykseen ja hyvään medialukutaitoon. Tässä kohtaa muistamme vanhastaan tutun lukuohjeen, kaikki lehteen painettu ei ole totta.

Hotelli Heinolassa

Olet uupunut. Takana on pitkä ja raskas työrupeama, mutta vihdoin kauan odotettu loma hämmöittää horisontissa. Olet kuulut paljon kehuja upeasta hotellista aivan Heinolan sydämessä ja varaat itsellesi huoneen. Katselet kuvia, hotelli tosiaan näyttää upealta. Se

sijaitsee uudistetussa, mutta vanhaa kunnioittaen remontoitussa seminaarin rakennuksessa. Et malta odottaa.

Lähtöpäivänä nostat laukkusi autoon ja käännät renkaat kohti Heinolaa. Matkasi sujuu leppoisasti jouhevana kulkevan liikenteen

virrassa, ja tuota pikaa oletkin jo perillä Heinolassa. Pysäytät autosi hotellin parkkipaikalle ja jäät hetkeksi ihaillemaan vieressäsi siintävää puistomaisemaa. Hengität syvään ja tunnet koko kehosi rentoutuvan.

Sisällä hotellissa katsot ympärillesi ihastuksen vallassa. Kaikki on niin hohdokasta ja upeaa, ettet voi uskoa silmiäsi. Jo pelkkä hotellin sisäänkäynti jätti sinut sanattomaksi. Voiko näin kaunista paikkaa olla, mietit samalla, kun käyt hakemassa huoneesi avaimen.

Hetken virkistäytymisen ja pikaisen vaatteiden vaihdon jälkeen olet valmis lähtemään illalliselle. Syötyäsi maukkaan aterian vietät raitakkaan illan hotellin muiden vieraiden kanssa kauniisti sisustetussa tanssisalissa. Salin seinillä on valokuvia, mutta et tanssin huumassa kiinnitä niihin mitään huomiota.

Aamulla heräät lievään päänsär-

kyyn, mutta lähdet joka tapauksessa reippaana aamupalalle. Huoneen oven avattuasi värähdät ja epämiellyttävä tunne valtaa kehosi. Pysähdyt hetkeksi, mutta et ajattele sitä sen enempää. Matkalla ravintolaan et tapaa yhtään ihmisiä ja jokaisen askeleen myötä hotelli alkaa tuntua koko ajan vain tyhjemmältä ja tyhjemmältä. Nopeutat askeleitasi. Ravintola, aula, tanssisali. Kaikki tyhjiä. Missä kaikki ovat?

Jäät katselemaan tanssisalin seinille sijoitettuja valokuvia. Iloisia kasvoja, tanssia, tupakkaa ja viskiä. Kuvia on monilta eri vuosikymmeniltä, kaikki täynnä yhtä iloisia ihmisiä. Katselet kuvia niin pitkään, että alat nähdä jo samoja kasvoja jokaisessa kuvassa. Sitten pysähdyt.

Palaat kuvien mukana taaksepäin ajassa. Ja edelleen kauemmas vuosissa. Et ihan ymmärrä näkemäsi, mutta jotain outoa on meneillään.

Olet asettanut eteesi kymmenen valokuvan sisältämää kehystä. Jokainen kuva on eri vuodelta, vuosikymmeneltä jopa. Ja jokaisessa kuvassa poseeraa sama nuori pariskunta, yhtä iloisissa tunnelmissa, aina yhtä nuorina. Palaat tutkimaan kuvia seinillä. Huomaat muissakin kuvissa samoja ihmisiä, kaikissa samanikäisinä, vaikka joidenkin kuvien välissä on jopa 60 vuotta. Alat kuvitella olevasi huonon scifi-elokuvan päähenkilö, kunnes näet sen.

Vaatteet ovat erilaiset ja kampausta, mutta et voi erehtyä. Tuijotat kuvaa pitkään. Eihän se ole mahdollista. Edessäsi olevassa valokuvassa seisoo sama nuori pariskunta, jonka kuvia katselit aiemmin. Ja heidän takanaan, sinun kasvosi. Muistat hämmästyttävän edellisenä iltana vastanaineen nuoren parin, mutta eiväthän he voineet olla samat henkilöt kuin kuvassa. Et ole käynyt ho-

JYKEN VARASTOKIRPPIS

**AVOINNA
TO-SU klo 9-14**

Pääsääntöisesti näin, aina jouluun asti!

**Talviurheiluvälineitä:
suksia, monoja,
luistimia, pulkkia ym.
Hae edullisesti vaikka
koko hiihtopaketti!**



**Tule
penkomaan!**



Parhaat menee ensin...

**KAHVITARJOILU
JOKA PÄIVÄ • TERVETULOA!**

**Keskuskatu 22, Heinola
(entinen Siwan tila)
040 5121 066**

tellissa ennen, eikä tämä kuva ollut eiliseltä. Päiväys kertoo, että kuva on otettu kymmenen vuotta sitten.

Vielä kerran palaat katsomaan kuvia seinillä. Valahdat kalpeaksi, kun löydät kuvan toisensa jälkeen, kaikissa sinun kasvosi. Kaikki eri vuosilta, eri vuosikymmeniltä. Ja jokaisessa olet samanikäinen kuin juuri nyt. Kuin olisit elänyt saman päivän uudestaan ja uudestaan vuosikymmenten ajan. Se ei ole mahdollista. Tämän täytyy olla unta. Kompuroiden lähdet juoksemaan. Haluat pois tästä salista, haluat pois koko hotellista. Haluat herätä. Syöksyt ulos hotellin ovista kirkkaaseen päivänvaloon.

Avaat silmäsi. Nukuit hyvin, mutta olet edelleen uupunut. Onneksi tänään on se päivä, kun pääset vihdoon lomalle. Pakkaat auton, kirjoitat navigaattoriin Heinolassa sijaitsevan, paljon kehuja saaneen hotellin osoitteen ja nouset moottoritielle.... ■

Suvi Salla



Viimeiset opettajat

Viimeiset opettajat valmistuivat Heinolan seminaarista 70-luvun alussa. Juhla oli vaikuttava. Nyt oli tämä aikakausi seminaarissa loppu ja tulevaisuus osittain hämärän peitossa. Sinä seisot hiljaisena henkilökunnan joukossa, valmiina palvelemaan viimeistä kertaa elämänsä keväästä nauttivia nuoria.

Olit palvellut näissä rakennuksissa monia vuosia. Noussut aikaisin joka arkiaamu, laittanut työvaatteet päälle. Pyyhkinnyt ja opettajien huoneen pölyt ja pessyt lattiat. Siivonnut vessat ja siirtynyt sitten muihin tiloihin. Pidet tauon päivällä ja kävit tekemässä lapsillesi ruoat. Iltapäivällä menit takaisin ja siivosit luokkahuoneet ja käytävät.

Melkein kaikki päiväsi olivat samanlaiset. Joskus jotain poikkeavaa oli kuten joulu- ja keväthuhlat. Lomien alettua oli suursiivouksien aika. Esimiehesi vahtimestari antoi sinun määritellä itse työtapasi ja

antoi vapauden itse määritellä työsi tason. Teit sitä omalla tavallasi omaan tahtiin. Näit itse ahkerointisi tulokset. Pääsit joskus opastamaan opiskelijoita käyttäytymisen suhteen. Sait heiltä vastaavasti satunnaista apua, milloin sitä työssäsi tarvitsisit.

Sinua arvostettiin ja kiiteltiin, koska olit tehnyt työsi sääntöjen ja valittamatta turhasta. Luontaisena sinulla oli mahdollisuus lounastaa työpaikallasi.

Nyt kaikki muuttui. Viimeisen valmistujaisjuhlan jälkeen talosta tulisi täydennyskoulutuskeskus. Eri kaupungeista tulisi opettajia kursseille oppimaan uudenlaisen koulun aloitusta. Suomeen tulisi vähitellen peruskoulu, joka takaisi jokaiselle lapselle samanlaisen koulutuksen ensimmäiset yhdeksän vuotta. Koulutus olisi ilmainen ja mahdollinen kaikille riippumatta vanhempien tulotasosta. Myös ammatillinen koulutus oli uudistumassa, osaaminen perustuisi enemmän työssäoppimiseen ja osaamisen näyttöihin. Kaikkiin näihin piti opettajien uudelleen kouluttautua.

Katselit nyt valmistuvia nuoria ja heidän opettajiaan. Mietit heidän tulevaisuuttaan uudistuvassa maailmassa. Mietit omaa tulevaisuuttasi. Myös sinun työsi tulisi muuttumaan. Päivät eivät enää olisi samanlaiset, sinun tulisi joutua työajoista erilaisten tarpeiden mukaan. Opettajat, joiden kanssa olit solminut ystävyysuhteita, lähtisivät jokainen eri tahoille töihin.

Myös heillä tulisi olemaan uusia haasteita työssään. Tapaisit aina uusia vieraita ihmisiä. Vakituinen henkilökunta olisi paljon pienempi. Suhtauduit siihen kuitenkin myönteisesti ja olit valmis ottamaan haasteen vastaan.

Vähitellen kuitenkin kävi niin, että puhtaanapitoa ja ns. avustavia töitä tehostettiin ja sinut irtisanottiin. Sait kuitenkin työpaikan siivoustyötä tekevältä firmalta. Työpaikkasi pysyi samassa rakennuksessa, mutta tarvittaesssi sinun panostasi käytettäisiin myös muualla. Työajat vaihtelivat. Työaika lyheni ja palkka pieneni. Sinut koulutettiin uusiin menetelmiin. Jouduit tekemään työsi usein ihan yksin ja vastaamaan muun muassa koko talon lukitsemisesta. Vastuu lisääntyi entisestään. Tyydyit tilanteeseen. Olit usein väsynyt. Mietit usein, miksi tuntuu, että kukaan ei enää arvosta sinua ja sinun työtäsi.

Vähitellen kuitenkin aloit miettiä, että muutakin voisi olla. Kun kerran yhteiskunta muuttuu, niin miksi en minäkin voisi muuttua. Aloit opiskella iltakoulussa ja sait siitä paljon virikkeitä elämään. Sait uusia ystäviä ja pääsit unelmoimaan jostain paremmasta. ■

Sirpa Leiden

Heinolan tanssikerho

Kevään 2026 ryhmät sekä kausimaksut

Kevätkausi alkaa 5.1.2026 ja päättyy 19.4.2026
Hiihtolomaa vietetään viikolla 9.

Maanantai
Lähtökurssi klo.18.45-19.45, elämäntanssikerho 65€

Tiistai
Baile latinos klo.18-19, jäähallin peilisali 80€
Itämainen tanssi klo.19-20.30, jäähallin peilisali 120€

Keskiviikko
Street Dance 12v+ klo.19-20, jäähallin peilisali 50€
Hiphop aikuiset klo.20-21, jäähallin peilisali 80€

Torstai
Tanssikärpäset 3-5v klo.17.30-18.15, elämäntanssikerho 40€
Kilpatanssin ohjattu vapaaharjoitus klo.16.30-18.00, Jyrängön koulun sali 100€

Sunnuntai
Argentiinalainen tango klo.16-17.30, Kristiinankodin kerhohuone 80€

Ilmoittautuminen kevään 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 ryhmistä.

Osallistuessa kahteen ryhmään saat toisen ryhmän -50% alennuksella!

Muistathan ilmoittautua myös jäseneksi!
Jäsenmaksu 15€ suoritetaan per kalenterivuosi 2026. Huom! jäsenmaksua ei voi suorittaa liikuntaedulla.

Ilmoittautuminen: heinolan-tanssikerho.fi

@heinolan_tanssikerho
 @heinolan_tanssikerho

TULOSTEEN SPONSOROI!
Jyrängön Setlementti
ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

JOULUKUUSIA ANJALANKADULTA

**50 vuoden
kokemuksella!**

**Anjalankatu 28,
Tommola, Heinola
p. 040 592 8306,
Pöyry**



**Tule ja
valitse,
tuomme
kotiin.**



Jäikö lehti tulematta?

Ilmoita meille jakeluhäiriöstä:
toimitus@heinolanuutiset.fi



Joulumetsä

LAUANTAINA
13.12.2025

KLO 13-17
HEINOLAN SILTASAARESSA

TILAISUUS ON AUTOTON. VAPAAEHTOINEN SILTATULLI.



Joulumetsässä tapahtuu

Tule tapaamaan Joulupukkia ja Muoria sekä eläinhahmoja. Muuta mukavaa mm. ponijelu, napakelkka, arvontaa, makkaranpaistoa aidoilla rakovalkeilla. Kahvila on auki koko Joulumetsän ajan.

Joulumieltä tuomassa sekä lasten ja nuorten toimintaa tukemassa:

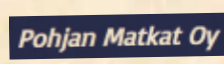
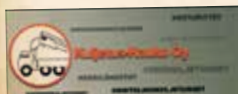
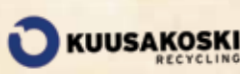


ITA-HÄME
Ihmisten kesellä

ARTISTI ASU

Heinolan uutiset

Tuota



KUUKAUDEN KUVAT - LEMMIKIT



Mustikassa.
Kuva: Kalle Päärni



Helmi.
Kuva: Petri Hämäläinen



Ines sadepäivän
kalaretkellä.
Kuva: Jouko Pihlanen



Riepu Johannes 16 v.
Kuva: Satu Matikainen.



LADUN VARRELTA...

Talkoohenkeä ei korvaa mikään

Heinolan Ladussa on yksi super-voima ylitse muiden ja se on talkoohenki. Ilman vapaaehtoisia ei olisi ylläpidettyjä reittejä, kunnostettuja polkuja, maalattua Latumajaa eikä tapahtumia, jotka kokoavat ulkoilijat yhteen. Jokainen lapionpisto, haravanveto ja reitin huoltaminen on hyöty koko Heinolalle. Kaikille meille.

Aiemmissa *Ladun varrelta ja polun päästä* -kolumneissani olen kertonut, kuinka reitit ja niihin liittyvät tapahtumat kulkevat vuodenaikojen mukana. Yksi asia ei kuitenkaan muutu: vapaaehtoisten merkitys. Heidän työnsä näkyy jokaisessa askeleessa Tornimäen polulla, Juustopolulla, Tähtiniemessä ja talvisilla laduille voitelupalvelun voitelemis- ja suksipareissa. Ilman tätä sitoutumista ulkoilukaupungin mahdollisuudet hoidetuille reiteille olisivat suppeammat.

Yhteistyö kaupungin kanssa on meille tärkeää ja talkoolaiset ovat siinäkin toiminnan sydän. On ollut hienoa nähdä, kuinka ihmiset tulevat mukaan, oppivat toisiltaan ja haluavat tehdä yhdessä. Se on yhteisöllisyyttä parhaimmillaan. Valtaosa talkoolaisistamme on jo vartuneempaa väkeä, jotka haluavat hyödyntää vapaa-aikansa ja osaami-

sensa mielekkääseen yhteiseen tekemiseen. On ollut etuoikeus saada olla mukana tarjoamassa tällaista yhdistyksen toiminnan muodossa olevaa alustaa toiminnalle.

Loppuvuonna on luvassa perinteisiä hetkiä, jotka ovat myös Ladun toiminnan kulmakiviä. Kokoonnumme pikkujoulujen merkeissä Latumajalla 10.12. klo 18 – lämminhenkinen ilta, jossa kiitämme toisiamme kuluneesta vuodesta. Lisäksi kutsumme kaikki luonnossa rauhoittumista kaipaavat su 14.12 laavuhartauteen Tähtiniemen laavulle. Siellä tunnelma on aina yhtä kaunis: nuotio, hiljaisuus ja yhteinen läsnäolo. Tämä tapahtuma on rakennettu yhteistyössä Heinolan seurakunnan kanssa ja omaa pitkän jatkumon Heinolan Asuntomessuista asti.

Kun katson taaksepäin, näen tekoja. Kun katson eteenpäin, näen vastuun: Heinolan reitit, laavut ja ladut pysyvät kunnossa vain yhdessä. Kiitos jokaiselle, joka on ollut mukana ja tervetuloa uusille. Täällä on tilaa, polkua yhdessä tallattavaksi ja yhteisöä jokaiselle. ■

Vesa Nykänen,
Heinolan Latu puheenjohtaja

TET-viikko Jyränkölässä

Etukäteen en tiennyt kauheasti Jyränkölästä, tai mitä siellä tehdään. Tiesin, että he tekevät töitä maahanmuuttajien kanssa, mutta siihen tietoni loppuivat. Kaverit ehdottivat Mediapajaa TET-paikaksi, koska he olivat itse tykänneet TET-jaksoistaan siellä, ja sen takia hankin TET-paikan sieltä.

TET-jakson aikana pääsin tekemään tapahtumakalenteria, joka oli mieleistä ajanviettoa.

Pääsin seuraamaan musiikkituntia, jossa kuunneltiin instrumentaalisia biisejä. Musiikki herätti ajatuksia ja mielikuvia, koska kiinnitin huomiota ääniin ja musiikin fiilikseen. Tykkäsin musiikkitunnista varmaan eniten, koska musiikki on ollut aika läheinen taiteen muoto koko elämäni ajan.

Kävin myös katsomassa nukketeatterin harjoitusta. Harjoituksen katseleminen oli kivaa, koska ilmapiiri oli mieleinen ja näytelmän käsikirjoitus hyvä. Vaikka esitystä vieläkin hiotaan, versio nukketeatterista, jonka näin, oli jo erittäin hyvä.

Kävin myös voimavararyhmän kokoontumisessa. Kokoontumiset omasta näkökulmasta ovat pitkälti pohdintaa itsensä ilmaisemisesta kuvien, värin ja taiteen kautta.

Kaikkiaan tykkäsin TET-jaksostani ja sen sisällöstä, vaikka suurelta osaa se oli medialukutaidon harjoittamista. En kadu päätöstäni mennä Mediapajalle TET-viikon ajaksi, koska kaikki viikon aikana tapaamani henkilöt olivat ystävällisiä. ■

Venla Pekkonen



Venla Pekkonen tutustui Jyränkölän toimintaan.

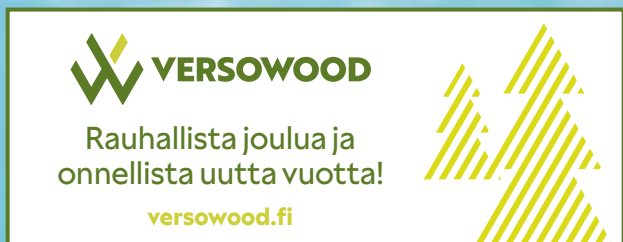
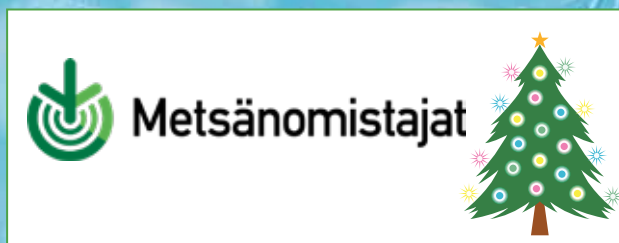
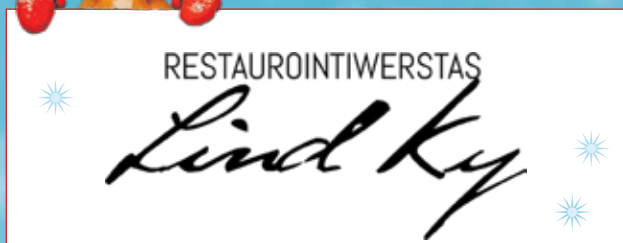
Taustaa

Venla oli viikon TET-jakson aikana mukana Jyränkölän Mediapajan toiminnoissa, kuten mm. tiistainen Musa-paja, jota vetää musiikinopettaja **Paavo Hako**. Tämä on vakiintunut työmuoto Mediapajan nuorten arjessa, joka tavalla tai toisella kytkeytyy musiikkiin ja eri teemoihin.

Nukketeatteriproduktio on yhteistuotanto, jossa on Jyränkölästä mukana Heinolan kansalaisopisto, kotouttamiskoulutus ja vapaaehtoistyö. Mediapajan roolia on auttaa esityksen ohjaamisessa ja videoinnissa. Kyseessä on ukrainalainen kansansatu.

Lisäksi Venlan TET-viikolla kokoontui Voimavararyhmä, jota vetää Mediapajan yksilövalmentaja **Hanna-Mari Peltonen**.

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!



PUUHASIVU



Etsi eroavuudet

Vieressä on kaksi lähes identtistä joulukuvaa.

Kuviin on kuitenkin kätkeyty **seitsemän eroavuutta**.

Löydätkö ne kaikki?



7

SUDOKUT

1

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

2

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



Oikeat ratkaisut löytyvät
jo seuraavalta aukeamalta!

KOOTUT KOHTAAMISET 11.12.–31.12.2025

Muutokset mahdollisia.

Kunta	Ajankohta	Tapahtuma	Sijainti	Lisätietoja
Heinola	12.11.	Digihelpparit	ATK-luokka, Siltakatu 11	Klo 13–14. Ei ennakoilmoittautumista. Maksuton.
	12.11.	Neulekahvila	HeiMo, Kaivokatu 14	Klo 17–20
	12.11.	Michael Monroe • Solo Acoustic	Heinolan lukio	Klo 18–20.00 • Liput maksavat 35€ + lippupisteen palvelumaksut. Järjestäjä Heinolan tapahtumatoimisto Oy
	12.11.	Villasukka myyjäiset	Ravintola Kesti, Siltakatu 11	Klo 10–14.00 • Järjestäjä Jyränkölän setlementti
	12.12.	Villasukka myyjäiset	Tuttis / Jyränkölän Setlementti, Kaivokatu 16	Klo 9–10.30 • Järjestäjä Jyränkölän setlementti
	12.12.	HeiMon bingokahvila	HeiMo, Kaivokatu 14	Klo 13–14 • Vapaa pääsy
	12.13.	Joulurauhan julistaminen metsän eläimille	Heinolan tori	Klo 12 • Glögi ja piparitarjoilu Järj. Heinolan seudun Eläinsuojeluyhdistys ry
	12.13.	Wanhan ajan joulu	WPK-talo	Klo 10–13.00 • Vapaa pääsy
	12.13.	Salibandya: Sb Heinola - TopTeam	Kailas-talo, Vahlmaninkatu 2	Klo 16
	–17.12.2025	Vierailijat • Valokuvanäyttely ihmisen suhteesta veteen tuhansien järvien maassa	Heinolan kulttuuritoimisto	Klo 8–15.30 • Vapaa pääsy Järjestäjä Heinolan kaupungin tapahtumayksikkö
	12.24.	Yhteisöllinen jouluaatto	Konsulinkatu 6	14–17.00 • Maksuton Järjestäjä Jyränkölän setlementti ry
	12.30.	Välipäiväkahvit HeiMossa	Kaivokatu 14	Järj. SPR Heinola
	12.31.	Uuden vuoden ilotulitus	Rantapuisto, Heinola	
Hartola	12.10.	NMKY:n keilailta	Hartolan keilahalli	Klo 18–21.00 • Järjestäjä Hartolan NMKY
	12.14.	NMKY:n kirkkopyhä, jumalan palvelus	Kirkko	Klo 10.00 • Järjestäjä Hartolan NMKY ja Tainionvirran seurakunta
	12.14.	Joululaulut	Kirkko	Klo 18.00 • Järjestäjä Tainionvirran seurakunta
	12.17.	Hartolan viihdekuoro joulukonsertti	Hartolan kirkko	Klo 18.00 • Järjestäjä Tainionvirran seurakunta
	–18.12.2025	Kohtaa mut -kahvila	Sysmäntie 36	Maksuton • 18–64-vuotiaille kohdistuvaa ryhmä toimintaa, jossa tavataan uusia ihmisiä. Järjestäjä Kehitysvammaisten tukiliitto ry
	12.19.	Jouluvaellus	Hartolan keskusta	Klo 17.30–19.30 • Järjestäjä Hartolan yhdistykset ja yritykset ja vapaaehtoiset
	12.24.	Perheiden joulukirkko	Kirkko	Klo 15.00 • Järjestäjä Tainionvirran seurakunta
	12.24.	Jouluyön messu	Kirkko	Klo 23.00 • Järjestäjä Tainionvirran seurakunta
Sysmä	12.11.	Kynttiläuinti	Sysmän uimahalli, Toivolantie 8	Klo 16–20.00 • Järjestäjä Sysmän kunta
	12.18.	Jooga	Sysmäntie 55	Klo 17–18.30 • Järjestäjä Joogapunktio • Hinta 10 € korttimaksulla tai 12 € käteisenä
	12.21.	Joulu tullut on	Sysmän kirkko, Kirkkokuja 1	Klo 15–16.00

RATKAISUT



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

Käkisalmi-museon joulunaika



Käkisalmi-juhlat – karjalaisuuden voimannäyttö Heinolassa

Käkisalmi-juhlien lähes 80-vuotinen tarina kuvien, tekstien ja videoiden kautta teemanäyttelyssä, joka avautuu 12.12. Kävijä johdatetaan ensimmäisestä vuoden 1947 juhlasta nykypäivään.

Teemanäyttely esillä 12.12.–31.3.2026.

Avoinna joulukuussa:
MA–SU klo 10–16
24.12. ja 31.12. suljettu
25.–26.12. klo 10–14
1.1.2026 klo 10–14
Liput: 6 € / 5 €, alle 18-v. ilmaiseksi



KÄKISALMI
museo

Kauppakatu 9, Heinola
kakisalmimuseo.fi

Lahjakortit
pukinkonttiin!

Ajalla 1.12 – 23.12.2025:

Osta 10 arkilounaslahja-
korttia vain 110 €
(norm. 13,70 € (kpl))

Lahjakorteilla voi maksaa normaalihintaisia arkilounaita. Lahjakortit ovat myynnissä ravintoloiden kassoilla.

Säästä ja ilahduta –
täydellinen lahja jouluksi!



Konsulinkatu 2



Siltakatu 11

Seuraava lehti

ilmestyy keskiviikkona 11.2.

Varaa paikkasi nyt!

Ota yhteyttä myyntiin:

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

Jakelumäärä vähintään 16 000 kpl

Suomen Suoramainonta jakaa 6 700 kpl Heinolaan.

Jaossa telinejakelupisteissä:

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

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

Heinolan uutiset

NRO	ILMESTYY	AINEISTOT
1/26	KE 11.2.	ma 2.2.
2/26	KE 11.3.	ma 2.3.

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

Lehti on luettavissa
näköislehtenä osoitteessa:
heinolanuutiset.fi

*Rauhallista Joulua
kaikille lehtenune lukijoin!*

Kuva: Marko Latvanen



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



KÄSINTEHDYT TUOTTEET | KUDONTA | NÄYTELYT

Joulukuun aukioloajat: Ma - Pe 10 - 17, la 10 - 14
Savontie 12, Heinola. Sunnuntait 14. ja 21.12. klo 11-14
0449752453 24.12.-1.1. suljettu



Kettulan kylässä tapahtuu! • Tuulia Marjanen

Joulusauna

Vanhan perinteen mukaan Sanelma oli lämmittänyt juuri ennen joulua saunan ja kutsunut myös naapurinsa Rannan Maijan saunomaan.

Pukuhuoneessa palavat kynttilät loivat hartaan tunnelman ja ilmassa tuoksui tuore kuusi, jonka Sanelma oli juuri koristellut.

– Jestas sentään, kun näin komeat naiset pääsee joulun alla saunomaan, puheli Sanelma ja katseli siroa Maijaa miettivänä.

– Kylläpä sinä Sanelma olet saanut tämän saunan niin täyteen joulutunnelmaa, että ihan sydän sulaa, jutusteli Rannan Maija kun katseli ympärilleen.

– Voi veikkonen, elä vaan sinä siihen sula ihailuinesi, vaan malta pysyä kasassa lauteille asti. Sillä minä heitin kunnon löyly! innostui Sanelma ja kohensi pyyhettä ympärillään.

– Jaaha, onko Elmeri sotkenut sydämesi, niin ettei siihen auta muu kuin kuuma löyly ja kunnon vihdonta koivun vastalla selkään, sanoi Rannan Maijaa ja nauroi.

– Eläs nyt, kyllä meidän nyt kelpaakin löylytellä, kun Elmeri vaihtoi uudet kivet kiukaalle. On siinä näppärä mies, kehui Sanelma ja kurkisti silmäkulmastaan Rannan Maijaa.

– Sinäpä sen sanoit! Kunnon mies, mutta vaikea saada ymmärtämään, että meistä hänen olisi emäntä valittava, tokaisi Maija huokaisten.

– Höpsistä, minähän sen Elmerin olen jo varannut, jotta tiedät. Hän kävi nimittäin laittamassa meille uudet saunan kivetkin, tuhahti Sanelma ja hörppäsi glögiä kujeillen.

– Nyt sinä käyt hurjana Sanelma ja omiasi höpiset, vastasi Maija kateellisenä.



– Kattia kanssa, nyt mennään saunaan niin että kunnon puna nousee poskille! Saat sinäkin hieman väriä, ilmoitti Sanelma ja meni edeltä käsin lauteille.

Lämmin löyly ja koivuvastojen tuoksu rentoutti kylpijät päästä varpaisiin ja arjen paino katosi jonnekin kauas.

Molemmat olivat sitä mieltä,

että niin hyvät löylyt täytyi jotta juurikin Elmerin laittamista uusista kivistä. Ei niitä kukaan muu olisi osannut laittaa niin hyvin, kuin heidän Elmerinsä.



SUOMEN VAHVIMMAT
PLATINA
Kotimaan Sänky ja Soffa
FI25777668 | 2021-2025

KOTIMAAN
SÄNKY
SOFFA

Seinäjoki

Puh. 050 433 8962

AAA[®]
KORKEIN LUOTTOLUOKITUS
© Dun & Bradstreet 2025

KOTIMAISIA
PETAUSPATJOJA
RAJUIIN
LOPPUUNMYynti-
HINNOIN!

MOOTTORI-
SÄNKYJÄ
alk. **199€**



SÄNKYJÄ
alk. **100€**



MOOTTORI-
SÄNKYJÄ
alk. **199€**



SÄNKYJÄ
alk. **100€**



KANGAS- JA
NAHKASOHVIA
alk. **199€**

VUODESOHVIA
alk. **199€**



NYT ON ELÄMÄSI TILAISUUS!
KOTIMAAN LAADUKKAAT SÄNGYT JA SOFFAT
— SUORAAN TEHTAALTA —

VUODEN 2025 TEHTAAN VARASTON

**LOPPUUN-
MYynti**

VAIN TORSTAINA 8.1.2026

**klo 9–14
HEINOLA**

Siltakatu 11,
Jyränkölän Setlementissä

**KOTIMAISET
SENIORI-SÄNGYT**

Useita eri kokoja ja värejä!

Seniори-sängyt
nousutuella alk. 199 €



MYÖS MITTATILAUSTYÖNÄ

LOISTOLLE

AAA[®]
KORKEIN LUOTTOLUOKITUS
© Dun & Bradstreet 2025

SENIORI-SÄNKYIHIN VOIT VALITA

- koon, kuten leveyden, pituuden ja korkeuden (myös mittatilauksena)
- patjan kovuuden
- värin
- moottorilla tai ilman
- petauspatjan (useita eri vaihtoehtoja)
- lisävarusteet, kuten turvalaidat ja nostotuet



Tule kokeilemaan!

**ILMAINEN
KOTIINKULJETUS**
(200 km:n säteellä myyntipaikasta)

**HYVITÄMME
VANHAT
SOHVAKALUSTOT
VAIHDOS**

**KOROTONTA
MAKSU-
AIKAA**

Meillä voit maksaa osissa!

SENIORI-
MEKANISMITUOLEJA
alk. **188€**



AAA[®]
KORKEIN LUOTTOLUOKITUS
© Dun & Bradstreet 2025

SENIORI-TUOLEJA
MITTOJESI MUKAAN
VOIT VALITA

- istuinkorkeuden
- istuinsyvyyden
- istuinkovuuden
- nostoavustimen

SUURVALIKOIMA
SENIORI-
NOSTOTUOLEJA
LOPPUUNMYynti-
HINNOIN!



SENIORI-
TUOLEJA
alk. **188€**



AAA[®]
KORKEIN LUOTTOLUOKITUS
© Dun & Bradstreet 2025

SENIORI-SOHVIA
VOIT VALITA

- istuinkorkeuden
- istuinsyvyyden
- istuinkovuuden



KANGAS- JA
NAHKASOHVIA
alk. **199€**

KANGAS- JA
NAHKASOHVIA
alk. **199€**



HEINOLAN KANSALAIISOPISTO

Opinto-ohjelma kevät 2026



Jyränkölän
Setlementti

ILMOITTAUTUMINEN

ILMOITTAUDU kevään kursseille:

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

Puhelimitse --> 044 797 2400

5.1.-31.1.2026

ma klo 14–18 ja ti-to klo 12–15

Asiakaspalvelussa --> HeiMo, Kaivokatu 14

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 osoitteesta kansalaisopisto@jyrankola.fi.

Kansalaisopiston kevätlukukausi

Kevätlukukausi 12.1.-19.4.2026

(Talviloma viikko 9, 23.2.-1.3.2026)

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

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

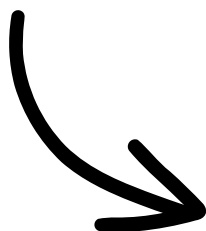
HeiMo-kahvila 044 797 2404

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

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

Kansalaistoiminnan yhteystiedot löydät sivulta 15.

Tilaa uutiskirje



jyrankola.fi
Tilaa uutiskirje

Heinolan kansalaisopiston opinto-ohjelma kevät 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 tarvitset seuraavat tiedot:

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

Ilmoittautuminen on henkilökohtainen ja sitova.

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

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

ALENNUKSET

TARJOUS!

Saat – 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 31.1.2026 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 opintoteleillä 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 keskustele 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

Työntäjäetuudet 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 maksettua suorituksia. Maksun voit siirtää toiseen kurssiin.

Asiakaspalvelusta saat myös halutessasi paperilaskun.

Huom! Kurseista, joita ei makseta ilmoittautumisen yhteydessä, lähetetään maksulinkki osoitteesta no-reply@opistopalvelut.fi.

Lisääthän osoitteen sallittujen lähettäjien listalle sähköpostiohjelmasasi 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. Maksettua kurssimaksuja ei palauteta. Toteutumattomien kurssien kurssimaksut palautetaan. Ota yhteyttä asiakaspalveluun.

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

Kurseista 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**



TOIMIPAIKKAMME



Siltakoti (2007)

Tammikoti Siltakatu 13 A 1
044 797 2483



Jyränköläkotikoti (1963)

Siltakatu 11 B
050 590 7083



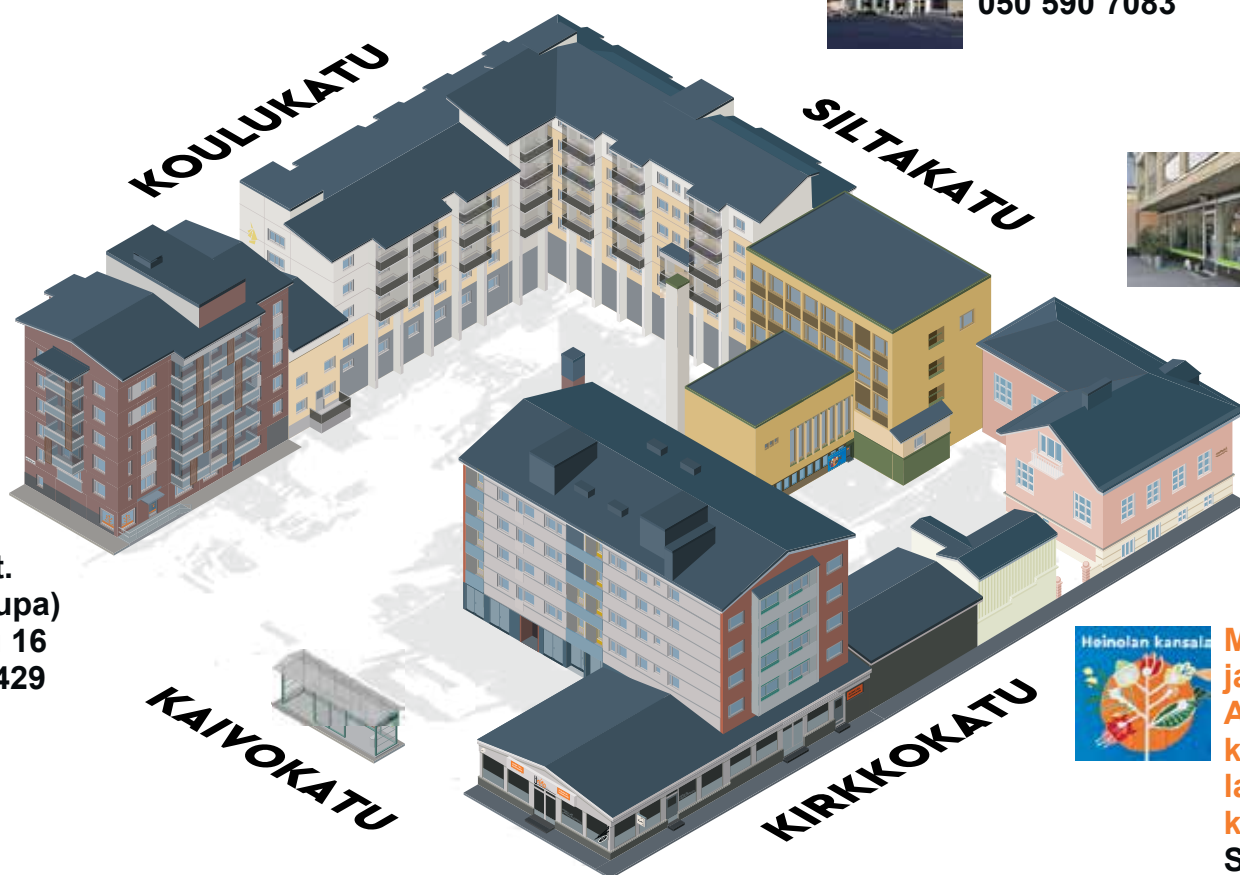
Palvelutalo Helena (2017)
Kaivokatu 16



Tuttis (ent. Tuttavantupa)
Kaivokatu 16
044 797 2429



Ravintola Kesti, Juhlasali
Siltakatu 11
050 405 5803



Syrjälän sali
Siltakatu 11



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

RUSTHOLLINRAITTI
KONSULINKATU

KONSULINKATU

KONSULINKATU

HEINÄSAARENTIE



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



Konsulinna (1999)
Koivukoti
Konsulinkatu 1
044 797 2481
Sormustin



Konsuli (1994)
Pihlajakoti
Konsulinkatu 2
044 797 2480
Sireniussali



Ravintola Kymenkartano
Konsulinkatu 2
044 797 2438

KONSULINKATU



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

EPÄVARMUUDEN AIKA DIKTAATORIN, SOTIEN JA ILMASTONMUUTOKSEN KESKELLÄ

19.1.26 ma 13.00–14.30

Juhlasali

Luennoitsijana Jarmo Pykälä YTM Rauhanlähettiläsakatemiasta. Luento käsittelee nyky maailman 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.

METSIIEN 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.

Kurssi-ilmoittautumiset ja lisätiedot:
uus.opistopalvelut.fi/



Maksuttomia tapahtumia, joihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

HeiMo sijaitsee osoitteessa Kaivokatu 14.

MAMA'S CAFE

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.

NEULEKAHVILA

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 rikkinaisia neuleita ja näin antaa niille lisää käyttöikä. Ota mukaan oma neuletyösi tai virkkaus, joko kesken-eräinen tai uusi.

SAAMEN KIELESTÄ JA KULTTUURISTA

6.2.26 pe 12.00–14.00

Tervetuloa HeiMoon viettämään saamelaiden kansallispäivää! Ilta päivän aikana tutustutaan saamen kieleen ja kulttuuriin helposti lähestyttävällä tavalla. Ohjelmassa on maistiaisaa 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.

KESTÄVÄN TULEVAISUUDEN ILTA

12.2.26 to 17.30–19.30

Tule mukaan keskustelemaan ja jakamaan ajatuksia siitä, millaiseksi haluamme rakentaa tulevaisuuden Heinolan kansalaisopiston.

Opisto sai Kestävän kehityksen sertifikaatin vuonna 2022, ja seuraava arviointi on edessä keväällä 2026. Nyt on hyvä hetki pohtia yhdessä, miten vahvistamme kestävyyttä ekologisesti, taloudellisesti, sosiaalisesti ja kulttuurisesti. Tavoitteena on avoin mutta tavoitteellinen ajatustenvaihto – yhdessä kohti entistä kestävämpää kansalaisopistoa!



HEIMO-ILTA - PELKO

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.

LAKI-ILTA - PERINTÖ JA TESTAMENTTI

4.3.26 ke 18.00–19.00

Asianajotoimisto Kurki-Suonio Oy Illassa käsitellään testamenttiin ja perintöön liittyviä asioita, joita tulisi huomioida ja joihin tulisi varautua.

LAKI-ILTA - EDUNVALVONTAVALTUUTUS

25.3.26 ke 18.00–19.00

Asianajotoimisto Kurki-Suonio Oy Edunvalvontavaltakirjalla annat oikeuden hoitaa asioitasi, jos et itse ole kykenevä hoitamaan niitä. Kuinka edunvalvontavaltakirja luodaan, tästä saat lisätietoa laki-illassa.

BÄNDI-ILTA

22.4.26 ke 18.00–20.00

Opiston bändikurssit esiintyvät Paavo Hakon johdolla.



MINÄ JA YHTEISÖ

FILOSOFIAA

KESKUSTELLEN, POHTIEN

1398008K 13.1.–10.3.26

Ti 16.30–17.30 Pirtti

Kari Kastu

Kurssimaksu 10 €

Kurssilla käsitellään antiikin-, yhteiskunnan-, uskonnon-, moraalinen/etiikan-, estetiikan- ja

luonnonfilosofiaa. Mahdollisesti kognitiotiedettä (tieto-oppia) ja futurologiaa. OPH:n tukemaa koulutusta.

KULTAKERHO

3298006K 14.1.–8.4.26

Ke 13.00–14.30 Juhlasali

Tiina Heiskanen, Teija Naakka ja Sirkka Suomi

Kurssimaksu 20 €

Eri alojen asiantuntijoita, virkistysohjelmaa, yhteislaulua ja liikuntatuokioita. Kerhon päätteeksi nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä. (4 €). OPH:n tukemaa koulutusta.

VOIMAVARAKESKEINEN KESKUSTELURYHMÄ

3298014K 22.1.–2.4.26

To 13.00–15.00 Pirtti

Hanna-Mari Peltonen

Maksuton

Ryhmässä keskustelemme voimavaroista, sekä niihin liittyvistä haasteista. Keskustelun avulla tunnistamme omia sekä toistemme voimavaroja. Minkälaiset asiat syövät voimavaroja? Miten pääsisin voimavaroja tuottavien toimien äärelle? Mitkä ovat minun voimavarojani? Ryhmä on suunnattu 18-30-vuotiaille nuorille.

MUISTELUTYÖNOHJAAJA-KOULUTUS

2101001K 9.–30.3.26

Ma 13.00–16.15 Sormustin

Henna Paasonen, FM, kuvataiteilija, muistelutyönohjaaja

Kurssimaksu 60 €

Kurssilla saat kokonaisvaltaisen johdatuksen muistelutyön perusteisiin ja sen ohjaamiseen ryhmässä. Kurssi tarjoaa monipuolisia menetelmiä kuvista ja esineistä kirjoittamiseen ja draamaan, sekä käytännön työkaluja turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin rakentamiseen. Opit kohtaamaan erilaisia muistoja ja tukemaan osallistujia niiden käsittelyssä. Koulutuksen aikana suunnittelet ja ohjaat oman muistelutuokion sekä saat siihen vertais- ja kouluttajapalautetta. Kurssi vahvistaa ohjaajaidentaitteita ja antaa valmiudet toteuttaa muistelutyötä erilaisissa ryhmissä.

Hanki aineeton lahja
ystävällesi tai läheisellesi.

Lahjakortti kursseillemme!

30 € 50 €

- Osta lahjakortti netissä uusi.opistopalvelut.fi/heinola
- Toimistosta paikan päällä aukioloaikojen mukaan
- Lahjakortti tulee maksaa oston yhteydessä.
- Lahjakortti on voimassa 1 vuoden

TALOYHTIÖ TUTUKSI, KESKUSTELUPIIRI

298004K 21.1.–4.2.26
Ke 17.30–20.00 ATK luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 30 €
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.

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

8302002K 7.1.–18.3.26
Ke 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-behavioraalisella (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.

KOLME ASKELTA PALAUTUMISEEN

8302004K 5.–19.2.26
To 18.00–19.30 Sireniussali
Henna Paasonen, FM,
palautumisohjaaja
Kurssimaksu 25 €
Kurssi antaa käytännön työkaluja palautumiseen arjen ja työn kuormituksesta. Kolmen tapaamiskerran aikana opitaan tunnistamaan kuormitustekijöitä, vahvistamaan omaa jaksamista ja löytämään yksilöllisiä palautumisen keinoja. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat lisätä hyvinvointia ja tasapainoa elämäänsä.

ESITTÄVÄ TAIDE JA SANATAIDE

LUOVUUS LENTOON

1102003K 13.1.–14.4.26
Ti 17.30–20.00 Syrjälän sali
Anu Hultamo-Rytönen, ohjaaja
Kurssimaksu 80 €
Luovuus lentoon -kurssi tarjoaa inspiroivan matkan teatterin maailmaan, jossa pääset sukeltamaan näyttelijäntyytön ytimeen – ääneen, liikkeeseen, ilmeisiin, kehonkielen ja tunteiden ilmaisuun. Harjoittelemme teatterikasvatuksen perusasioita rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä, tutustumme ryhmässä toimimiseen ja näyttelijäntyytön rytmiin. 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

1106002K 12.1.–16.2.26
Ma 16.30–18.00 Pirtti
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 40 €
Kirjoitamme katkelmia ja tarinoita elämästä ja mielikuvista. Kurssi sopii kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kirjoitushetkeen inspiroidutaan aistinvaraisesti. "nojatuoli" taidematkoilla. Harjoitellaan tunnelman luomista ja hahmojen kehittämistä.

TARINA TAOTAAN SANOISTA JATKO

1106004K 14.1.–15.4.26
Ke 16.00–18.30 HeiMo 1
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 89 €
Pitkät tarinat syntyvät harjoituksen tuloksena. Tutustutaan prosessikirjoitukseen. Kirjoitamme tarinoita elämästä ja mielikuvista. Käytämme kuvia ja musiikkia kirjoittamisen inspiraation lähteenä. Kurssi sopii pitkään kirjoittamisesta harrastaneille, tarinan kirjoittamisesta kiinnostuneille.



KUOROT JA LAULURYHMÄT

HEINOLAN MIESLAULAJAT

1001002K 15.1.–23.4.26
To 18.00–20.00 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 89 €

NAISKUORO FIORES

1001004K 13.1.–14.4.26
Ti 18.00–19.30 ATK-luokka
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 €

LUPA LAULAA

1001006K 15.1.–23.4.26
To 16.20–17.50 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 €
Lauluporukka, jossa kaikki saavat mahdollisuuden laulamiseen ja laulun opiskeluun.

VIRSIVEISUJA JA HYVÄN MIELEN LAULUJA

1001008K 12.1.–20.4.26
Ma 11.00–12.15 Luokka A
Laura Karttunen, kanttori
Kurssimaksu 83 €
Aloitamme viikon leppoisasti laulaen virsiä sekä perinteisiä kansanlauluja ja muita tuttuja ja tuntemattomia säveliä. Laulujen lomassa tarinoidaan ja jaetaan lauluihin liittyviä muistoja.

SOITINOPETUS

PIANO AIKUISILLE

1002002K 14.1.–15.4.26
Ke 12.00–13.30 Luokka A
Paavo Hako, mus.ope
Kurssimaksu 85 €
Ryhmässä opiskellaan vapaata säestystä, eli opitaan soittamaan sointumerkeistä.

AKUSTINEN KITARA

1002004K 14.1.–15.4.26
Ke 15.00–16.30 Luokka B
Paavo Hako, mus.ope
Kurssimaksu 85 €
Opetellaan soittamaan kitaraa sointumerkeistä ja säestämään vaikkapa omaa laulua. Tutustutaan erilaisiin säestysrytmeihin.

UKULELE IISIT PIISIT

1002008K 14.1.–15.4.26
Ke 16.30–17.30 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 €
Oletko joskus opetellut alkeet, mutta harrastus on jäänyt jostain syystä. Tällä kurssilla pääset kertaamaan ja nauttimaan mukavasta yhteissoitosta.

HARMONIKKARYHMÄ A

1002012K 10.1.–11.4.26
La 9.15–11.15 Luokka B
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.

Kurssimaksu 50 €
Ryhmäopetusta aikuisille. Kurssi kokoontuu neljänä lauantaina: 10.1, 7.2, 7.3 ja 11.4.

HARMONIKKARYHMÄ B
1002014K 10.1.–11.4.26
La 11.30–13.00 Luokka B
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.
Kurssimaksu 40 €
Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti eri tyyllilajien kappaleita perinteisestä harmonikkamusiikista nykypäivän hitteihin. Kurssi kokoontuu neljänä lauantaina: 10.1, 7.2, 7.3 ja 11.4.

HAITARISTARTIN JATKO
1002018K 10.1.–11.4.26
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? Kurssi kokoontuu neljänä lauantaina 10.1, 7.2, 7.3 ja 11.4.

5-KIELINEN KANTELE, SOITTORYHMÄ
1002016K 15.1.–23.4.26
To 16.50–17.50 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 €
Yhteissoiton riemua hyvässä seurassa! Perusryhmä on jo soittanut pitkään yhdessä mutta otamme mielellämme uusia soittajia mukaan. Ei tarvitse osata ennestään mitään, opetellaan yhdessä.

ORKESTERIT JA YHTYEET

KEHITYSVAMMAISTEN BÄNDI
1003008K 14.1.–15.4.26
Ke 17.30–18.15 Bändiluokka
Paavo Hako, mus.ope
Kurssimaksu 35 €
Musisoidaan yhdessä monin eri soittimin, sekä soolo- ja yhteislauluja mukavassa hengessä.

LAULAVA KITARA
1003010K 15.1.–23.4.26
To 18.00–19.30 Luokka B
Paavo Hako, mus.ope
Kurssimaksu 85 €
Tällä kurssilla soitetaan ja lauletaan yhdessä kitaroiden säestyksellä (ukulelekin käy). Kuinka hyvät olet ei ole tärkeää vaan nautitaan ryhmässä soittamisen ja laulamisen ilosta. Laitetaan kitarat laulamaan!

IRKKUMUSAA JA KANSANMUSIIKKIA
1003012K 14.1.–15.4.26
Ke 17.45–19.15 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 85 €
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



PIIRUSTUS, MAALAUS, GRAFIIKKA

KUVISTA AIKUISILLE
1130002K 17.1.–14.2.26
La 10.00–15.00
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 50 €
Tule luomaan! Pidetään hauskaa, heittäydytään väreihin ja hauskoihin tekniikoihin. Piirustustaitoa ei tällä kurssilla vaadita!
Kurssin hinta sisältää materiaalit.
Kurssi kokoontuu: lauantaisin 17.1, 31.1. ja 14.2. klo 10.00–15.00

IKONIMAALAUS - työpaja
1130004K 14.1.–15.4.26
Ke 16.00–20.00 Lasiluokka
Aune Pimenov
Kurssimaksu 25 €
Ikonimaalaus -työpaja on tarkoitettu vain aikaisemmin ikonimaalausta harrastaneille. Ryhmä toimii itseohjautuen ja osaamistaan jakaen. Työskentelyajan voi vapaasti valita aikarajan sisällä. Työpaja kokoontuu myös talvimaviikolla.

IKONIMAALAUS, alkeet & jatko
1130006K 20.1.–14.4.26
Ti 15.30–18.45 Lasiluokka
Pasi-Mikael Huovinen
Kurssimaksu 70 €
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.

PÄIVÄMAALAUS
1130008K 13.1.–14.4.26
Ti 11.45–15.00 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 103 €
Tule luomaan oman näköisiä kuvia. Maalataan akryyli- ja öljyvärein. Kokeillaan erilaisia tapoja tehdä ja laajennetaan näin omaa käsialaa. Opettaja antaa virikkeitä ja ohjaa kutakin sommitteluun, väriin ja materiaaleihin liittyen. Kukin voi hyödyntää omaa inspiraatiota ja kuvamateriaalia. Opettaja nostaa esiin esikuvia sekä tyylejä.

ILTAHETKI MAALATEN TAI PIIRTÄEN
1130010K 13.1.–14.4.26
Ti 17.45–20.15 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 89 €
Omien teos sarjojen toteutusta ja omien luonnosten kehittelyä lopullisiksi töiksi opettajan ohjauksella. Kaikki ovat tervetulleita luomaan kuvia taitotasosta riippumatta valitulla tekniikalla. Voit piirtää hiilellä, tussilla tai pastellilla. Kokeilla erilaisia sekatekniikoita tai maalata akryyli- ja öljyvärein.

DIGITAL ART 18-30-VUOTIAILLE
1130020K 14.1.–15.4.2026
Ke 18.00–19.00 Netti
Jorma Kettunen

Maksuton
Ryhmä tarjoaa digitaiteesta kiinnostuneille nuorille (18-30-vuotiaille) mukavaa tekemistä matalalla kynnyksellä aiheen ja sen harrastajien parissa. Olemme vapaaehtois pohjalta toimiva väljäkö ryhmä taiteilijoita ja taiteesta kiinnostuneita nuoria, joiden yhteisenä päämääränä on luoda, julkaista ja keskustella taiteesta. Ryhmässä joka kuukaudelle annetaan omat teemansa, joista on tarkoitus tehdä teoksia oman mielikuvituksen mukaan. Näistä teoksista kootaan myös näyttelyitä n. puolen vuoden välein. Näin pyrimme tarjoamaan taitelijoille mahdollisuuden omaan taide-näyttelyyn matalalla kynnyksellä. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 18 etänä Discord palvelimella. Discord palvelee toki muinakin aikoina ja siellä juttu jatkuu usein myös tuon yhteisen tapaamisen ulkopuolella. Palvelimella on myös mahdollista saada opastusta taiteeseen liittyvissä kysymyksissä.

LASITYÖT

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

LASITYÖT / MOSAIKKITYÖT PÄIVÄ

1133002K 15.1.–23.4.26
To 12.00–15.30 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 103 €



LASITYÖT / MOSAIKKITYÖT, ILTA

1133004K 15.1.–23.4.26
To 17.00–20.30 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 103 €

MOSAIKKIMARATON, lyhytkurssi

1133006K 7.–29.3.26
La-su klo 10.00–15.00
Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 70 €
Kurssipäivät: johdanto la 7.3., työskentely la-su 21.–22.3. ja 28.–29.3.

LASINSULATUS JA LASIKORUT

1133008K 7.–8.2.26
La-su klo 10.00–15.00
Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 40 €
Lasinsulatuksen ensiaskeleita, joiden aikaisempaa kokemusta lasin työstöstä et tarvitse. Opimme lasin turvallista käsittelyä ja työstöä. Työvälineitä on valmiina luokassa, tarvitset vain suojalasit. Materiaaleja valmistettaviin töihin on hankittavissa luokasta. Työt sulatetaan lasiuunissa, josta sulatusmaksu töiden määrän ja koon mukaan, noin 3-10 euroa. Sopii myös aikuisen ja lapsen yhteiseksi kurssiksi. Töiden suunnittelu la 7.2. ja valmistus su 8.2.

KERAMIikka

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

KERAMIikka PÄIVÄ

1134002K 12.1.–20.4.26
Ma 13.00–16.15 Kuvataideluokka
<

Eevastiina Lehtonen Vieira,
keraamikko
Kurssimaksu 103 €

KERAMIikka ILTA

1134004K 12.1.–20.4.26
Ma 17.15–20.30
Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen Vieira,
keraamikko
Kurssimaksu 103 €

VEISTOKSELLINEN**KERAMIikka A**

1134006K 15.1.–23.4.26
To 13.15–16.30 Kuvataideluokka
Kuvanveistäjät Marianne Siri ja Satu Loukkola
Kurssimaksu 103 €
Kurssilla valmistetaan keramiikan tekniikalla savesta käsinrakennusmenetelmin veistoksia ja reliefejä. Veistokset voidaan pintakäsitellä oksideilla patinoimalla tai lasitteilla. Kurssilla voi tehdä myös astiakeramiikkaa, jotka lasitetaan.

VEISTOKSELLINEN**KERAMIikka B**

1134008K 15.1.–23.4.26
To 16.45–20.00 Kuvataideluokka
Kuvanveistäjät Marianne Siri ja Satu Loukkola
Kurssimaksu 103 €

KERAMIikan**VIikonloppukurssi**

1134011S 7.2.–14.3.26
La 11.00–16.00 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen-Vieira,
keraamikko
Kurssimaksu 50 €
Tervetuloa lyhyelle keramiikkakurssille, joka soveltuu niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin harrastajille! Intensiivikurssi tarjoaa mahdollisuuden kurkistaa keramiikan maailmaan ja oppia kaksi käsinrakennusmenetelmää sekä muutaman koristelumenetelmän. Viimeisellä kokoontumiskerralla työt lasitetaan. Kurssi kokoontuu lauantaisin 7.2. ja 21.2. klo 11-16 ja 14.3. klo 11-15.15.

Kurssi-ilmoittautumiset:
uusi.opistopalvelut.fi/
heinola

**OMPELU****OMPELUA**

1144002K 13.1.–14.4.26
Ti 9.30–12.00 Sormustin
Tiina Heiskanen,
tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 89 €
Ommellaan erilaisia vaatteita, uudistetaan ja korjataan vanhaa sekä valmistetaan erilaisia kodintekstiilejä. Sopii myös aloittelijoille.

OMPELUA & TILKKUILUA

1144004K 14.1.–15.4.26
Ke 17.30–20.00 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 89 €
Ommellaan erilaisia vaatteita, uudistetaan ja korjataan vanhaa sekä valmistetaan erilaisia kodintekstiilejä. Opitaan tilkkutyön pikatekniikoita ja perinteisiä työtapoja. Suunnitellaan ja valmistetaan omaleimaisia tilkkutöitä koneella ja käsin.

KANSALLISPUVUT

1144006K 12.1.–20.4.26
Ma 17.30–20.00 Sormustin
Sari Sallila,
kansallispuvuvalmistaja
Kurssimaksu 89 €
Kurssilla voit valmistaa ja korjata naisten, miesten ja lasten kansallispuvukujia. Voit myös valmistaa tykkimysyjä ja tehdä tuunaa mun perinne -henkisiä tuotteita. Suosimme kurssilla käsin ompelua ja perehdymme perinteisiin kansanvaatteiden ompelurakenteisiin ja -tekniikoihin. Perehdymme valmistamisen lomassa kansallispuvujen pukemiseen, huoltoon ja säilyttämiseen liittyviin asioihin ja sukellamme myös kansallispuvujen historiaan.

OMPELULANIT

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

TILKKUTYÖT JA KIRJONTA**TILKKUTYÖT JA KIRJONTA**

1145002K 15.1.–23.4.26
To 9.30–12.00 Sormustin
Tiina Heiskanen,
tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 89 €
Opitaan tilkkutyön pikatekniikoita, perinteisiä työtapoja sekä kirjonn erilaisia pistoja. Suunnitellaan ja valmistetaan omaleimaisia kirjonta- ja tilkkutöitä koneella ja käsin. Kurssilla voit valmistaa myös erilaisia kasseja ja pussukoi- ta sekä Tilda- hahmoja: enkeleitä, pupuja, hahmia ym. Kurssin sisältö räätälöidään ryhmän tarpeiden mukaan.

TILKKUTÖIDEN IDEAVIikonloppu

1145004K 6.–8.2.26
Pe 18.00–21.15, La - Su 9.00–17.00
Sormustin
Sanna Paranko, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Opit monenlaisia mielenkiintoisia tilkkublokkeja, joista opit valmistamaan opettajan ohjeen mukaan erilaisia tilkkutuotteita. Opetellaan myös vuorittamista ja tikkausta ja kanttausta. Kurssikirje lähetetään ilmoittautuneille lähempänä kurssia.

HUOVUTUS**HAUSKAA HUOVUTUSTA**

1146002K 13.1.–24.3.26
Ti 17.00–20.15 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 89 €
Kurssilla opit huovutuksen perus-



teet. Edistyneemmät puolestaan voivat syventää mieleisiään tekniikoita ja kehittää uusia ideoita.

KÄDENTAITOJA ERI AIHEISTA

KAUNISTA KOTIIN OMIN KÄSIN

1147002K 12.1.–20.4.26
Ma 18.00–20.30
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 89 €
Tule toteuttamaan itseäsi kauniita sisustustuotteita, koruja, yms. tehden. Kurssilla valmistetaan kai-kenlaista kivaa mm. oman kodin ja puutarhan koristeluun, laidasta laitaan. Välillä upotetaan kädet liisteriin, toisella kertaa väännetään rautalangasta tai hurahdetaan nappeihin.

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. Opit samalla perinteisen tekniikan, jota voit soveltaa monipuolisesti muihinkin materiaaleihin.

PERSOONALLINEN TARJOTIN

1147007K 24.1.26
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 painaa kankaasi alusta loppuun.

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, kalkinpoistoon ym.

SAIPPUAN VALMISTUS

1147006K 14.3.26
La 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Saippuaa ilman lisäaineita; haluatko hellää mantelista saippuaa, jolla voit pestä vaikka kasvot. Ohjeet löytyvät myös vaikka tummaan mausteiseen saunasaippuaan tai kädet puhdistavaa rassaajan saippuaan.
Kylmälipeä menetelmässä rasvat, värit ja hajusteet tekevät saippuasta mielenkiintoisenvaihtelevuutensa vuoksi.

NAHKAJALKINEIDEN HUOLTOPÄIVÄ

1141002K 21.3.26

La 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Itkevätkö jalkineesi kaapissa rasvan ja siistimisen puutteesta? Tule opettelemaan kenkärasvan tekeminen itse, samalla hoidetaan 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 korennot sinulla sopivat asettumaan. Viihtyvät myös ulkona.
Lähempänä kurssia saat listan tarvikkeista.

HOPEAKETJUKURSSI

1148002K 7.–8.3.26
La - su 9.00–16.00 Sormustin
Marita Lempinen, Diplomigemmologi
Kurssimaksu 45 €
Hopeaketjujen tekeminen on helppoa ja hauskaa. Kurssi sopii oikein hyvin myös aloittelijoille. Hopeaketjuista saa näyttäviä kaulaketjuja, ranne- ja korvakoruja. Miehillä löytyy myös heidän omat suosikkimallinsa. Koruihin on mahdollista liittää myös erilaisia maskotteja, korunosia tai helmiä. Omia työvälineitä ei tarvita Materiaaleja voi ostaa myös opettajalta.

NEULE- JA LANKATYÖT

KEVÄTNEULEET JA ISLANTILAISET NEULEET

1149003K 13.1.–7.4.26
Ti 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Kurssilla neulotaan ihania keväisiä ja kesäisiä neuleita, kuten mm. toppeja, paitoja, hameita, huiveja ym.

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 aivojumbppaa. 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 suosittuja jo jokusen vuoden. Tule tekemään ihanaa mollamaija 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 lahjajadea.

MAKRAMEE – SOLMEILU

1149007K 19.2.–26.3.26
To 17.00–20.15 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 50 €
Yksinkertaisilla perussolmuilla saat näyttäviä töitä. Kevään teemana amppeli tai seinävaate. Voit tehdä myös muita haluamiasi malleja.

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

1155002K 12.1.–20.4.26
Ma 17.00–19.30 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Lauri Suntola, KM
Kurssimaksu 89 €

ENTISÖINTI B

1155004K 15.1.–23.4.26
To 17.30–20.00 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Mika Ylisiurua, KM
Kurssimaksu 89 €

HUONEKALUJEN VERHOILU

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

PUUKON VALMISTUS

1156002K 14.1.–25.3.26
Ke 17.00–20.30 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Rauno Virtanen, seppä

Kurssimaksu 89 €
Valmistetaan omaan käteen sopiva, puukahvallinen peruspuukko ja nahkatuppi. Materiaalimaksu 10–20 €/puukko maksetaan opettajalle.



RUOTSI



FIKASTUND

1202002K 16.1.–24.4.26
Pe 13.00–14.30 HeiMo 3
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 35 €
Vi diskuterar på svenska om aktuella saker och händelser mellan himmel och jord. Du som är intresserad av svenska språket är hjärtligt välkommen!

VARDAGLIG SVENSKA 1

1202004K 13.1.–14.4.26
Ti 14.30–16.00 HeiMo 2
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 85 €
Aloitamme uuden kirjan vuoden 2026 alusta. Kirjassa opiskelemme perheissä käytettävää ruotsinruotsia, mutta suomenruotsi kulkee rinnalla. Käytämme ruotsia kunkin oman tason mukaan. Lisämateriaaleina erilaisia kuuntelutehtäviä, artikkeleita ym. Tule mukaan heti alusta ja opi ruotsia mukavassa ryhmässä.

RUOTSIN KERTAUS -VI SES!

1202007K 15.1.–23.4.26
To 17.00–18.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Aloitamme ruotsin kielen kertauskurssin Vi ses!. Tutustumme samalla suomenruotsalaisiin tapoihin ja kulttuuriin. Keskitymme arkipäiväisiin tilanteisiin ja käymme myös läpi peruskieliopin. Opikirja: Vi ses!. Tule mukaan -kommed.

ENGLANTI



STEPPING STONES 2, JATKO



1203004K 15.1.–23.4.26
To 14.00–15.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Hello, shall we continue! Jatketaan Steppin Stones 2 -materiaalin askelkivillä puhumista, rakenteiden hallintaa sekä sanavaraston laajentamista. Pääpaino on aktiivisen kielenkäytön vahvistaminen. Jatkamme Step 5 -osiosta. Kurssin taitotaso n B1-B2.

ENGLANNIN KERTAUS

1203006K 12.1.–20.4.26
Ma 14.00–15.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM

Kurssimaksu 85 €
Haluatko kehittää suullista kielitaitoasi ja saada itsevarmuutta kielenkäyttäjänä? Jos kielen peruskenteet ja -sanasto ovat jo tuttuja, tule hiomaan keskustelutaitoja ja saamaan varmuutta englannin kielen käyttöön.

MATKAILUENGLANTIA, JATKO

1203010K 13.1.–14.4.26
Ti 15.00–16.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
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 matkaillessasi tarvitset. Jatkamme Unit 8 kappaleesta ja opiksemme materiaalin loppuun. Taitotaso muutaman-useamman vuoden opiskelleille A2-B1.

ENGLANNIN PÄIVÄMATKAILU

1203012K 15.1.–23.4.26
To 12.00–13.30 Luokka B
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Maailmanmatkamme jatkuu. Around the World -matkailuenglannin materiaali on suunnattu matkoista ja kulttuureista kiinnostuneille. Kirjassa tutustutaan matkan eri vaiheisiin: Aiheina ovat mm. matkavalmistelut, lippujen varaaminen, lentomatkat.

ENGLANNIN HELPPO KESKUSTELU

1203014K 15.1.–23.4.26
To 15.45–16.45 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 €
Hello, oletko aina halunnut harjoitella englannin puhumista, mutta jännitys on vähän haitannut? Tulepa ryhmään, jossa ei tarvitse jännittää: puhutaan arkipäivän asioista ja harjoitellaan useimmiten parin kanssa tai pienessä ryhmässä. Jos jokin sana ei muistu englanniksi, käytetään suomea, käsiä ja kiikkia muita kieliä apuna.

ENGLISH CONVERSATION

1203017K 14.1.–15.4.26
Ke 14.00–15.00 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM

Kurssimaksu 70 €
Hello, come and have a chat with people who like the English language in its entirety. We are going to talk about, hmm... just everything imaginable. Level: B2-C1

ENGLISH AFTERNOON TEA

1203020K 28.3.26
La 9.00–13.30 HeiMo-sali
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 40 €
Miltä tuntuisi leppoisa lauantai brittiläisen iltapäiväteen merkeissä? Tule mukaan: tutkimme iltapäiväteekulttuuria, lueimme reseptejä ja toki valmistamme iltapäiväteetä lisukeherkkuineen ja nautimme niistä yhdessä. Englannin kielen taitoa ei tarvita. Hinta sisältää tarvikemaksun.

SAKSA

SAKSAN KESKUSTELUKURSSI

1204002K 14.1.–15.4.26
Ke 16.00–17.00 HeiMo 3
Dunja Estermann
Kurssimaksu 70 €
Onko koulun saksan-kielitaitosi vähän ruosteessa? Haluaisitko pitää hauskaa ja harjoitella keskustelua mukavassa ryhmässä saksankielisen itävaltalaisen kanssa? Sitten tämä keskustelukurssi on juuri sinulle!

RANSKA

RANSKA C'EST PARFAIT 2

1205002K 13.1.–14.4.26
Ti 16.15–17.45 HeiMo 3
FM Riitta Heikkilä
Kurssimaksu 85 €
Bonjour! Jatketään ranskan kielen opiskelua rauhalliseen tahtiin! Kurssi sopii ranskaa pari vuotta kansalaisopistossa opiskelleille tai perusteiden kertaajille. Painopiste on arkipäivän sanastossa, perusrakenteissa ja puhumisen harjoittelussa. Virheitä ei tarvitse pelätä!

RANSKAN PERUSTEIDEN KERTAUS

1205004K 14.1.–15.4.26
Ke 15.00–16.00 HeiMo 2
FM Riitta Heikkilä
Kurssimaksu 81 €
Tule kertaamaan ja kehittämään edelleen ranskan kielen taitojasi! Kurssi sopii noin neljä vuotta

ranskaa kansalaisopistossa opiskelleille.

ESPANJA

ESPANJAN ALKEIDEN JATKO

1207002K 12.1.–20.4.26
Ma 18.30–20.00 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 €
Jatkamme espanjan opiskelua. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti.
Oppikirja: Buenas Migas 1.

ESPANJAN JATKO

1207004K 12.1.–20.4.26
Ma 17.00–18.30 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 €
Jatkamme espanjan opiskelua. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti.
Oppikirja: Buenas Migas 2.

VIRO

VIRO 4

1209004K 13.1.–14.4.26
Ti 16.15–17.45 HeiMo 2
Kai Kirik, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 €
Kurssi on tarkoitettu edistyneille viron kielen opiskelijoille. Keskustelemme erilaisista asioista, kuuntelemme puhetta sekä tutustumme Viron kulttuuriin.

JAPANI

JAPANIN KIELEN ALKEET

1210001K 14.1.–15.4.26
Ke 16.15–17.30 HeiMo 2
Hanna Suzuki
Kurssimaksu 75 €
Tämä kurssi on suunniteltu sinulle, joka haluat oppia puhumaan japania heti alusta alkaen – ilman stressiä monimutkaisten kirjoitusmerkkien opettelusta! Keskitymme käytännön puhetaitoon ja niihin fraaseihin, joita tarvitset kommunikoidessasi japanilaisten kanssa arkipäivän tilanteissa. Kurssin ilmapiiri on rento, ja opiskelu tapahtuu pääasiassa puhumalla ja kuuntelemalla.

Kurssi-ilmoittautumiset:
uusi.opistopalvelut.fi/heinola



TIETOKONEEN KÄYTTÖ WINDOWS -KÄYTTÖJÄRJESTELMÄLLÄ

3401002K 13.1.–10.2.26
Ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 25 €
Rauhallisesti etenevä tietotekniikan kurssi, jolla opiskellaan tietokoneen käyttötaitoja sekä opetellaan tiedostojen hallintaa (resurssienhallinta, pilvipalvelut). Lisäksi kurssilla käsitellään Internetin monipuolista hyödyntämistä sekä perehdytään yleisimpiin kotikäyttäjän tietokoneella esiintyviin vikatilanteisiin ja niiden selvittämiseen. Oppilaat voivat esittää toiveita kurssin sisällöstä. Voit ottaa oman kannettavan tietokoneen kurssille tai käyttää Kansalaisopiston laitetta. OPH:n tukemaa koulutusta.

WINDOWS JATKOKURSSI

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

KUVANKÄSITTELYN PERUSTEET

3401008K 25.3.–8.4.26
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 €
Kuvankäsittelyn kurssi, jolla käy-



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 erikseen merkittyjä kursseja).

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

HUOM! Tarjous on voimassa 31.1.2026 saakka.



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

IFOLOR KUVAKIRJA

3401009K 10.–24.4.26
Pe 10.00–12.00 ATK-luokka
Laura Lehikoinen
Kurssimaksu 45 €
Tällä rauhallisesti etenevällä kursilla tutustutaan valokuvakirjan tekemiseen ja tilaamiseen internetistä. Omien kuvien siirtäminen puhelimelta tietokoneelle käydään rauhassa läpi.
Huom! Kuvakirjan tilaaminen verkkopalvelusta on omakustanteinen. Kannattaa ottaa oma kannettava ja puhelin kurssille mukaan! Voit käyttää omia valokuvia, piirroksia tai digitaalisia kuvitus työkaluja. Mediapaja auttaa tarvittaessa kuvien digitalisoinnissa (ei negatiivit/vanhat diakuvat)

SENIORIN TEKOÄLY

3401012K 15.–29.1.26
To 16.00–17.30 ATK-luokka
DI Miika Jukakoski
Kurssimaksu 25 €
Tekoäly on osa arkeamme. Mitä se oikein tarkoittaa? Tällä kurssilla tutustutaan tekoälyn perusteisiin selkeällä ja käytännönläheisellä tavalla, erityisesti senioreiden näkökulmasta. Kurssi ei vaadi aiempaa teknistä osaamista.

PILVIPALVELUIDEN KÄYTTÖKOULUTUS

3401018K 28.1.–4.2.26
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 40 €
Koulutuksessa tutustutaan pilvipalveluihin ja niiden käyttöönottoon sekä hallintaan.

PILVIPALVELUIDEN JATKOKOULUTUS

3401020K 4.2.26
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 25 €
Jatkokoulutus syksyn 2025 Pilvipalvelukoulutukseen. Koulutuksessa tutustutaan yksityiskohdaisesti pilvipalveluihin ja niiden käyttöönottoon sekä hallintaan. Kurssilla opiskellaan yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti pilvipalveluiden käyttöä sekä perehdytään syventävästi tiedon eri tallennuskohteisiin.

TIETOTEKNIIKAN YKSILÖOPETUS

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

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 pakettien 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.

ÄLYPUHELINKURSSIT

Älypuhelinkurssit ovat OPH:n tukemaa koulutusta

ÄLYPUHELIMEN KÄYTÖN ALKEET PIENRYHMÄ

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

ÄLYPUHELIMEN KERTAUSKURSSI

3406004K 2.–23.3.26
Ma 16.30–19.00 Pirtti
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 €
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 kertaen älypuhelimen käyttöä.

OMA-ASIOINTI JA MAKSAMINEN ÄLYLAITTEELLA

3406006K 19.3.26
To 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 15 €
Haluatko oppia käyttämään älylaitetta tunnistautumiseen, oma-asiointiin tai kätevään sähköiseen maksamiseen? Yhä useampi palvelu vaatii tunnistautumista ja maksamista 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



LIIKUNNAN LYHYTKURSSIT

JOHDATUS PILATEKSEEN

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

HELLITÄ HETKEKSI -hyvinvointipäivä

8310011K 7.3.26
La 10.00–15.30 Sireniussali
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.

Kurssimaksu 38 €
"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, liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 22 €

LIIKU, TANSSI, RENTOUDU

8310017K 17.1.–18.4.26
La 10.00–13.00 Kieppi
Barre-ohjaaja Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 60 € /4 kertaa, 20 € / kerta
Tule viettämään lempeä ja energisoiva päivä liikkuen ja huoltaen kehoa! Kurssi koostuu neljästä erillisestä hyvän olon päivästä 17.1., 14.2., 14.3. ja 18.4. voit ilmoittautua kaikkiin neljään tai vain yhteen. Jokainen lauantai koostuu kolmesta tunnista, jotka tuovat hyvää oloa ja piristystä arkeen.

KUNTOLIIKUNTA

TOIMINNALLINEN AAMUJUMPPA

8311002K 12.1.–20.4.26
Ma 9.15–10.15 Kieppi
Sirkka Suomi, KM, liikunnanopettaja
Kurssimaksu 81 €
Toiminnallista, takuulla tehokasta ja monipuolista kuntotreeniä



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

kaikenikäisille naisille ja miehille. Helpon alkulämmittelyn jälkeen monipuoliset lihaskuntoliikkeet eriaisia välineitä apuna käyttäen.

IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA
8311004K 12.1.–20.4.26
Ma 11.00–12.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 €
Kuntojumppa ylläpitää toimintakykyä, parantaa ryhtiä ja virkistää mieltä. Tunti koostuu lämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja palauttavasta venyttelystä. Sopii miehille ja naisille

KUNTOPIIRI-KEHONHUOLTO
8311006K 12.1.–20.4.26
Ma 17.30–19.00 Juhlasali
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 €
Erilaisia kuntopiirejä kehonpainoa ja välineitä käyttäen sekä liikkujalle tärkeää lihashuoltoa.

REISI-VATSA-PAKARAJUMPPA
8311008K 12.1.–20.4.26
Ma 18.15–19.00 Kieppi
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 €
Lämmittelyn jälkeen treenaamme erityisesti reisi-vatsa-pakara alueiden lihaksistoa.

KEYYT KUNTOJUMPPA
8311010K 13.1.–14.4.26
Ti 11.00–11.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 €

SENIOREIDEN LIHASKUNTO
8311012K 13.1.–14.4.26
Ti 10.30–11.30 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 €
Tällä kurssilla opit turvallista lihaskuntoharjoittelua ja sen merkitystä, sekä ylläpidät ja kehität toimintakykyäsi, voimaasi ja liikehallintaasi.

TOIMINNALLINEN TEHOTREENI
8311014K 13.1.–14.4.26
Ti 17.00–18.00 Kieppi
Sirkka Suomi, KM, liikunnanopettaja
Kurssimaksu 81 €
Toiminnallisen harjoittelun ydinajatus on kehittää kehoa kokonaisuutena – ei vain yksittäisiä lihaksia. Tunti yhdistää lihaskuntoharjoittelun, sykettä nostavat liikkeet ja kehonhallintaa kehittävät harjoitukset takuulla tehokkaaksi treeniksi. Hyödynnämme monipuolisesti eri välineitä, kuten kahvakuula, powerbag, voimatan-ko jne.

TASAPAINOTREENI
8311016K 14.1.–15.4.26
Ke 9.00–9.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 78 €
Tunnilla edetään helppojen ja hiukan haastavampienkin tasapainoa ja myös lihaskuntoa sekä toimintakykyä kehittävien harjoit-

teiden avulla kohti parempaa kehonhallintaa ja helpompaa arkea. Kevyehkö tunti, jonka liikkeitä voidaan muokata osallistujien kykyjen mukaan.

LIHASKUNTO-KEHONHUOLTO
8311018K 14.1.–15.4.26
Ke 18.15–19.45 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 €
Lihaskuntoharjoittelua eri välineitä käyttäen sekä liikkujalle tärkeää lihashuoltoa.

VOIMAA JA KEHONHUOLTOA
8311020K 15.1.–23.4.26
To 10.00–11.00 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja Lat
Kurssimaksu 81 €
Vahvistetaan lihaskuntoa, kehitetään liikehallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta.

TORSTAITREENI
8311022K 15.1.–23.4.26
To 17.00–18.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 €
Tehokas treeni, jossa vaihtelevilla harjoituksilla nostetaan sykettä ja pistetään lihakset töihin hyödyntäen myös erilaisia välineitä. Lopuksi palautellaan kehonhuollon merkeissä.

AAMUJUMPPA
8311024K 16.1.–24.4.26
Pe 9.30–10.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 €
Tehokkaasti kunnon eri osa-alueita kuormittava tunti.

SU-TREENI
8311026K 18.1.–26.4.26
Su 16.45–17.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK, Sari Mutanen, liikunnanohjaaja Lat
Kurssimaksu 81 €
Tehokas tunti lämpöä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta eri välineitä hyödyntäen.

POWER CIRCUIT
8311028K 15.1.–23.4.26
To 19.15–20.15 Kieppi
Milla Laakso
Kurssimaksu 81 €
Tehokas ja monipuolinen kierto- harjoittelutunti, jossa treenataan mm. powerbageilla ja kahvakuulilla! Tunnilla kehitämme voimaa, kestävyyttä ja kehonhallintaa ja lopussa venyttelemme.

TREENIMIX
8311029K 12.1.–20.4.26
Ma 17.20–18.05 Kieppi
liikuntaneuvoja Virpi Gustafsson
Kurssimaksu 78 €
Monipuolista treeniä, ei vaikeita askelkuvioita. Ollaan sisällä ja ulkona sään salliessa. Treeneissä käytetään eri välineitä. Lajeina mm. kuntopiiri, rapputreeni, toiminnallinen, hiit, barre, kehonhuolto yms.

KAHVAKUULA
KAHVAKUULA
8312002K 14.1.–15.4.26
Ke 17.00–18.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 €
Kahvakuulaharjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä ja tasapainoa. Toiminnallinen harjoittelu vahvistaa arjen kannalta tärkeitä lihaksia ja kehittää kehonhallintaa.

KUNTOSALIRYHMÄ
OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ
8313002K 16.1.–24.4.26
Pe 11.00–12.00 Heinolan uimahalli
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 €
Saat perehdytyksen monipuoliseen kuntosaliharjoitteluun. Kehittät voimaa, kestävyyttä ja liikehallintaa.

TANSSILIIKUNTA
ANNEN TANSSIJUMPPA
8314002K 12.1.–20.4.26
Ma 16.30–17.15 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 €
Tanssijumpassa musa soi ja jalat haeskelevat mm. lava-, kansan-, viihde- ja lattaritanssien perusaskelkikkoja.

TANSSIEN KUNTOON
8314004K 13.1.–14.4.26
Ti 9.00–9.45 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 €
Musiikki vie mennessään vuoroin lava- tai kansantanssien tai lattarien maailmaan.

LATINOBEAT
8314006K 13.1.–14.4.26
Ti 16.45–17.30 Juhlasali
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 78 €
LATINOBEAT on täynnä elämäniloa ja vauhdikasta tunnelmaa, joka virkistää mieltä ja kehoa ja parantaa kuntoa.

CORE & DANCE
8314008K 13.1.–14.4.26
Ti 19.30–20.15 Juhlasali
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 €
Core & Dance on energinen ryhmäliikuntatunti, 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!

VESIJUMPAT
VESIJUMPPA A
8315002K 12.1.–20.4.26
Ma 12.15–13.00 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu

VESIJUMPPA B
8315004K 13.1.–14.4.26
Ti 9.00–9.45 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu

VESIJUMPPA C
8315006K 13.1.–14.4.26
Ti 18.15–19.00 Heinolan uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu

VESIJUMPPA D
8315008K 14.1.–15.4.26
Ke 11.30–12.15 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu

VESIJUMPPA E
8315010K 14.1.–15.4.26
Ke 18.45–19.30 Heinolan uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu

VESIJUOKSU
8315012K 14.1.–15.4.26
Ke 12.30–13.00 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 38 € + uimahallimaksu

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

AAMU-PILATES A
8316002K 12.1.–20.4.26
Ma 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 €

AAMU-PILATES B
8316004K 14.1.–15.4.26
Ke 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 €

AAMU-PILATES C
8316006K 16.1.–24.4.26
Pe 10.00–10.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 78 €

PILATES
8316008K 15.1.–23.4.26
To 17.00–18.00 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 €

PILATES, jatko
8316010K 15.1.–23.4.26
To 18.10–19.40 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 85 €

PILATESTA JA KEHONHUOLTOA
8316012K 13.1.–14.4.26
Ti 18.00–19.30 Sireniussali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 85 €



Syviä lihaksia vahvistava ja koko kehoa rentouttava kokonaisuus Pilatesliikkeitä ja monipuolista kehonhuoltoa.

JOOGA

YINJOOGA

8317002K 12.1.–20.4.26
Ma 18.30–20.00 Sireniussali
Auli Kokkonen, Joogaohjaaja
Kurssimaksu 85 €
Yinjooga on rauhoittavaa ja avaavaa harjoitusta, ns. syvävenyttelyä, asentoihin jäädään pittemiksi hetkiksi ja vapautetaan jännitteitä. Samalla kun keho avartuu ja vahvistuu, rauhoitetaan hermostoa ja hiljennetään mieltä.

LEMPEÄ HATHA JA MEDITAATIO

8317004K 12.1.–20.4.26
Ma 16.45–18.15 Sireniussali
Eero Länkelin, Joogaohjaaja
Kurssimaksu 85 €
Hathajooga sisältää klassisia joogan perusliikkeitä sekä hengitys-, rentoutus- ja meditaatioharjoituksia.

ASTANGAJOOGA, JATKO

8317008K 11.1.–19.4.26
Su 12.45–14.45 Juhlasali
Ulla Äyri, astangajoogaohjaaja
Kurssimaksu 89 €
Tunneilla tehdään astangajoogan Mysore- harjoitusta. Mysore- harjoitus on itsenäistä harjoitusta ilman ohjausta. Oppilaat etenevät harjoituksessa oman hengityksen rytmissä omaa tahtia ja opettaja on läsnä ja opastaa oppilasta hänen tarpeidensa mukaan. Avustaminen voi olla sanallista tai fyysinen korjaus, jolla oppilas saa paremman tuntuman siitä mihin suuntaan asentoa on tarkoitus viedä. Uusia asentoja opitaan vähitellen, kun entiset alkavat sujua. Perinteinen tapa harjoitella astangajoogaa.

VENYTTELY, KEHONHUOLTO

VARHAISAAMUN FASCIA METHOD®

8318002K 13.1.–14.4.26
Ti 7.30–8.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 €
FasciaMethod® on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa, jossa keskitytään parantamaan liikkuvuutta toiminnallisissa, aktiivisissa venytyksissä käyttäen niveltä täysillä liikeratoja ja mukaillen lihastointitakettuja. Tunnilla tehdään kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikkuvuus- ja liikehallintaharjoitteita sekä hyödynnetään myös hieron-
tapaltoa faskiakerrosten välisen liikkeen lisäämiseksi.

FASCIA METHOD® A

8318004K 14.1.–15.4.26
Ke 10.00–11.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 €

FASCIA METHOD® B

8318006K 15.1.–23.4.26
To 18.05–19.05 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 €



MA-KEHONHUOLTO

8318008K 12.1.–20.4.26
Ma 12.10–12.55 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 €
Monipuolista kehonhuoltoa eri välineitä hyödyntäen.

KUNTOA JA KEHONHUOLTOA

8318010K 13.1.–14.4.26
Ti 18.15–19.15 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 €
Monipuolista kehonpainotreeniä arjen toimintakykyä parantamaan lihaskunto, tasapaino ja liikkuvuus huomioiden.

SU-KEHONHUOLTO

8318012K 18.1.–26.4.26
Su 18.00–19.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK, Sari Mutanen, liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 81 €
Monipuolinen tunti kehonhuoltoa eri välineitä hyödyntäen sekä Fascia Method®-harjoitteita.

ASAHI

Asahi on suomalaisille kehitetty ennaltaehkäisevä, hoitava, monitasoinen terveysliikuntamuoto. Se on saanut vaikutteita eri kulttuureista, mutta perustuu eniten länsimaiseen lääketieteeseen. Liikkeet ovat rauhallisia ja pehmeitä ja ne tehdään hengityksen tahdissa. Kaikki liikkeet tehdään seisten. Sopii kaiken ikäisille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille. Asahi-kurssit ovat OPH:n tukemaa koulutusta.

AAMU-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323002K 13.1.–14.4.26
Ti 10.00–10.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 50 €

ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323004K 14.1.–15.4.26
Ke 10.45–11.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 50 €

TUOLIJUMPPA

Istumattansseja Vire-Laviksen ja hyvän musiikin tahtiin ja lihaskuntoharjoittelua oman kunnan mukaan. Kaikki liikkeet voit tehdä halutessasi istuen. Kurssimaksun voi maksaa myös opettajalle. Kaikki tuolijumppa -kurssit ovat OPH:n tukemaa koulutusta.

VIRE-LAVIS® -TUOLIJUMPPA

8324002K 13.1.–14.4.26
Ti 12.00–12.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 €

PERJANTAIN TUOLIJUMPPA

8324004K 16.1.–24.4.26
Pe 11.00–11.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 €

TUOLIJUMPPA, KONSULINKATU

8324006K 12.1.–20.4.26
Ma 13.30–14.15 Sireniussali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 €

KUNTONYRKKEILY

KUNTONYRKKEILY

8325002K 14.1.–15.4.26
Ke 17.00–18.15 Juhlasali
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 83 €
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

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

BARRE

BARRE®

8327002K 12.1.–20.4.26
Ma 19.10–20.10 Kieppi
Virpi Gustafsson, sertifioitu Barreohjaaja
Kurssimaksu 81 €
Liikuntalaji jossa yhdistyvät baletti, pilates, jooga ja lihaskuntoharjoittelu.



Kurssien hinnat sisältävät materiaalit.

KOIRIIN LIITTYVÄÄ PUUHAA LAPSILLE

9000002K 14.1.–15.4.26
Ke 16.15–17.45
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija,

sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 80 €
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. Tavataan myös vierailevia koiria. Kurssi on tarkoitettu 1-6 luokkalaisille

SCHLEICH-ELÄINTEN VARUSTEKURSSI

1147008K 15.1.–23.4.26
To 16.15–17.45
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija,
sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 80 €
Askarrellaan ja näperrellään Schleich-eläimille tai vastaaville eläinfiguureille pieniä, itse suunniteltuja tai opettajan ehdottamia varusteita, esineitä, huonekaluja, aitausta, ruokia, jne. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaisille. Omat eläinfiguurit mukaan!

KEPPAREIDEN VARUSTEKURSSI

1147009K 24.1.–21.2.26
La 9.00–14.00
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija,
sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €
Suunnitellaan, askarrellaan ja ommellaan omille keppareille erilaisia varusteita. Kurssi kokoon-
tuu kolmena lauantaina 24.1, 7.2. ja 21.2. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaisille. Omat eväät ja kepparit mukaan!

OMPELUKONEOMPELUA LAPSILLE

1144010K 15.1.–19.2.26
To 18.00–19.30
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija,
sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 35 €
Ommellaan ompelukoneella pieniä, itse suunniteltuja tai opettajan ehdottamia ompelutöitä. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaisille.

KORUKURSSI LAPSILLE

1148004K 5.3.–16.4.26
To 18.00–19.30
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija,
sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 35 €
Tehdään erilaisilla tekniikoilla erilaisia koruja; korviksia, riipuksia, rannekoruja, reppukoruja ja avaimenperiä, yms. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaisille.

KUVISTA LAPSILLE eskari-2lk

Kurssi on Taiteen perusopetusta.
1198001S 12.1.–20.4.26
Ma 16.15–17.45
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija,
sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 90 €
Tehdään kaikenlaista kivaa kuvista; piirretään, maalataan, muotoillaan. Kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita.

KUVISTA LAPSILLE 3-6IK

Kurssi on Taiteen perusopetusta.
1198002S 14.1.–15.4.26
Ke 18.00–19.30
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija,
sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 90 €
Tehdään kaikenlaista kivaa kuvis-
ta; piirretään, maalataan, muotoil-
laan. Kokeillaan erilaisia materiaa-
leja ja tekniikoita.

**TAITEEN JÄLJILLÄ,
Kuvataideryhmä**

1198004S 13.1.–14.4.26
Ti 15.15–17.45 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 127 €
Opinnot on suunnattu nuorille.
Opetus on taiteen perusopetusta.
Keskeisiä sisältöalueita ovat kuval-

linen ilmaisu, taiteen tuntemus,
taidehistoria sekä kulttuuripe-
rintö eri muodoissaan. Työsken-
telyssä yhdistetään teemallisiksi
kokonaisuuksiksi kuvataiteen eri
osa-alueita ja toteutetaan taitei-
den välisiä teemoja.

TALVI- JA KESÄLOMAN KURSSIT

Tule viettämään hauskaa ja luo-
vaa aikaa kuvistoiden ja saman-
henkisten lasten parissa. Välissä
pidetään yhteinen lounastauko.
Lounas HeiMossa sekä kuvisma-
teriaalit sisältyvät hintaan. Myös
omaa pientä välipalaa voi ottaa
mukaan.

**KUVISTA TALVILOMALLA
1-2- -LUOKKALAISILLE**

1198007S 23.–25.2.26
Ma - Ke 9.00–14.00

Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija,
sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 55 €

**KUVISTA TALVILOMALLA
3-6 -LUOKKALAISILLE**

1198008K 26.–27.2.26
To - Pe 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 €

**Ilmoittautuminen kesäloman
kursseille alkaa 1.3.2026.**



Kevät-kesän kurssit

**Näille kursseille ilmoittautumi-
nen alkaa 1.3.2026.**

**TUHKAUURNA SUOMALAISESTA
PUNASAVESTA**

1134012K 9.–23.5.26
La 11.00–16.00 Kuvataideluokka
Kuvanveistäjä Marianne Siri
Kurssimaksu 40 €
Vasta-alkajille sekä edistyneille
sopiva kahden lauantain kera-
miikkakurssi. Kurssilla voit valmis-
taa itselle, läheiselle tai lemmikille
tuhkauurnan käsinrakennustek-
niikalla kotimaisesta punasavesta.
Jokainen uurna syntyy yksilöllise-
nä ja harkittuna, omien toiveiden
mukaan. Valmiin uurnan sävy on
lämmen oranssi. Uurnat poltetaan
matalassa noin 700 asteen läm-
pötilassa, jotta uurnat hajoavat
maassa palaten takaisin luonnon
kiertokulkuun. Valmiin uurnan
voi kiillottaa lusikalla ja pintaa voi
koristella kaiverruksin, kirjoituksin
tai kasveilla/pitseillä painellen. Ko-
koontumiskerrat la 9.5. ja la 23.5.
klo 11:00–16:00. Sovitaan yhteinen
nouto-aika valmiille uurnille.

KUVATAITEEN KESÄTYÖPAJA

1130015K 5.5.–28.7.26
Ti 15.00–18.15 Vanha kirjasto
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 40 €
Tässä noin kerran kuussa kokoon-
tuvassa työpajassa, voit käydä
työstämässä keskeräisiä töitäsi ja
saada niihin ohjausta ja palautet-
ta opettajalta.
Kokoontumiset neljä kertaa tiis-
taisin 5.5., 9.6., 7.7. ja 28.7. 2026
klo 15.00–18.00 Kuvataiteilijoiden
tilassa Vanhalla kirjastolla, Maa-
herrankatu 1 C.

KUVATAITEEN KESÄKURSSI

1130014K 11.–14.6.26
To - Su klo 12.00–16.15 Vanha
kirjasto
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 50 €
Tällä kesäkurssilla pääsemme
maalaamaan ilmojen salliessa
myös ulos. Kurssi järjestetään yh-
teistyössä Heinolan kuvataiteilijat
ry:n kanssa ja kurssi kokoontuu
Heinolan kuvataiteilijoiden toimi-
pisteessä vanhalla kirjastotalolla
Maaherrankatu 1C, josta helposti
tavoitettavissa niin rantapuisto,
museo pihat tai kaupunki kohteet.
Sateen sattuessa tai niin halutes-
sasi voi myös maalata sisätiloissa,
jossa kokoonnumme aamulla ja
aina päivän lopuksi.

**KANSALLISPUKU
KESÄKUNTOON**

1144011K 27.–28.6.26
La - Su klo 9.00–17.00
Sormustin
Sari Sallila,
kansallispukuvalmistaja
Kurssimaksu 50 €
Onko kansallispukusi viimeistä
silautusta vaille tai tykkimyssyn vii-
meiset pistot pistelemättä? Puut-
tuuko puvustasi alushame?
Sukelletaan viikonlopuksi kansal-
lispukujen korjauksen/täydennys-
sien valmistuksen pariin.

KESÄOMPELUKURSSI

1144012K 1.–3.6.26
Ma - Ke 9.00–12.15 Sormustin
Tiina Heiskanen,
tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 35 €
Kurssilla ommellaan ja tuunataan
erilaisia kesäisiä vaatteita. Opi-
taan saumurin ja ompelukoneen
käyttöniksejä. Voit ottaa mukaan
oman ompelukoneesi / saumurisi.

**KEVÄTKESÄN KAHVAKUULA JA
KEHONHUOLTO**

8322001K 22.4.–27.5.26
Ke 17.00–18.15 Kieppi
Sari Mutanen,
liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 32 €
Kahvakuulaharjoittelu on toimin-
nallista, monipuolista ja tehokas-
ta. Tunti sisältää n. 30 min. palaut-
tavan kehonhuolto-osion.

KEVÄTKESÄN KUNTOPIIRI

8322002K 7.–28.5.26
To 17.00–17.45 Juhlasali
Sari Mutanen,
liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 22 €
Tehokasta ja monipuolista treeniä
kuntopiirin muodossa.
Huom! Ryhmä kokoontuu myös
helatorstaina 14.5.

**KEVÄTKESÄN
KUNTOJUMPPA**

8322003K 27.4.–25.5.26
Ma 10.00–11.00 Kieppi
Sari Mutanen,
liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 28 €
Tunti koostuu lämmittelystä, li-
haskunto-osuudesta ja palautta-
vasta venyttelystä. Sopii miehille
ja naisille.

**KEVÄTKESÄN
KEHONHUOLTO**

8322004K 27.4.–25.5.26
Ma 11.10–11.55 Kieppi
Sari Mutanen,
liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 25 €
Palauttavaa ja virkistävää kehon-
huoltoa, mm. venyttelyä, liikku-
vuutta, rentoutumista. Käytämme
monipuolisesti myös eri välineitä.

KEVÄTKESÄN AAMU-PILATES

8322005K 28.4.–26.5.26
Ti 10.00–11.00 Juhlasali
Sari Mutanen,
liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 28 €
Kevätkesän Aamu-Pilates on pe-
rustason ryhmä, jossa ensimmäi-
sellä tunnilla kerrataan perusteita.
Sopii myös pidempään harrasta-
neille.

KEVÄTKESÄN ILTA-PILATES

8322006K 7.–28.5.26
To 18.00–19.15 Juhlasali
Sari Mutanen,
liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 28 €
Ilta-Pilates sopii perus- ja jatkota-
son kurssilaisille. Huom. ryhmä
kokoontuu myös helatorstaina
14.5.

KEVÄTKESÄN ASAHI

8322007K 28.4.–26.5.26
Ti 11.15–12.00 Juhlasali
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja at,
Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 25 €
Asahi on suomalaisille kehitetty
ennaltaehkäisevä, hoitava, moni-
tasoinen terveysliikuntamuoto.
Liikkeet ovat rauhallisia ja peh-
meitä ja ne tehdään hengityksen
tahdissa. Liikkeet tehdään seisten.

KEVÄTKESÄN ULKOTREENI

8322008K 27.4.–25.5.26
Ma 18.00–19.00 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 28 €
Koko kehoa kuormittavaa kun-
toilua eri välinein. Liikkeet suo-
ritetaan pystyasennossa, joten
alustaa et tarvitse mukaan. Ta-
paamme liikuntatila Kiepin (Kon-
sulinkatu 3) kulmalla klo 17.55.
Jumppa toteutetaan viereisellä
ulkoalueella.



Kansalaistoiminta

KANSALAISTOIMINTA

Vapaaehtoistyönjohtaja 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 maksuttomia.

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

KARAOKE

101002K 13.1.–14.4.26
Ti 18.00–20.00 HeiMo-sali
Tervetuloa laulamaan tai kuuntelemaan HeiMon karaokeen. Karaokemäntinä Riitta Nurminen ja Tuula Korhonen.

VAAHTERASALIN KARAOKE

101004K 12.1.–20.4.26
Ma 13.00–15.00 Vaahterasali
Riitta Nurminen, Tuula Korhonen, ohjaajat
Lauetaan yhdessä karaokea tai tule kuuntelemaan kun muut laulavat.

PUIKKO-PIRKOT

101006K 13.1.–14.4.26
Ti 15.00–17.00 Tuttis
Ryhmässä tehdään yhdessä käsitöitä.

HUIPPU-MIMMIT

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. Mahdollisuus ostaa kahvia ja kahvileipää.

NESTORIT; MIESTEN KESKUSTELURYHMÄ

101010K 16.1.–24.4.26
Pe 12.30–14.00 HeiMo 1
Matti Kuusela, ohjaaja
Nestorit on miesten oma keskusteluryhmä, 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. Ryhmätoiminta tukee vertaistukea ja uuden näkökulman löytämistä.

HEIMON BINGOKAHVILA

101012K 16.1.–24.4.26
Pe 13.00–14.00 HeiMo-sali
Pirjo Airos, Merja Hölsä, Tuomi Virtanen, ohjaajat
HeiMon Bingokahvilassa bingon ystävät voivat kokoontua nauttimaan jännittävistä pelistä ja herkullisista tarjottavista.

VAAHTERAPIIRI

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

101016K 12.1.–20.4.2026
Ma 10.00–12.00 Sireniussali
Leena Johansson ja Soili Ikävalko, ohjaajat
Ystäväryhmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennalta ehkäisyyn ja lievitämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.

KÖLLIKÄT

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

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.

MUSTIKKATUVAN JUTUSTELIJAT

101022K 12.1.–20.4.26
Ma 14.00–15.30 Mustikkatupa
Maarit Haikala, ohjaaja
Ryhmässä keskustellaan ajankohtaisista asioista. Mahdollisuus ostaa kahvia ja kahvileipää.

MUSTIKKATUVAN PELIKERHO

101024K 13.1.–14.4.26
Ti 12.00–14.00 Mustikkatupa
Taisto Mäkinen, ohjaaja
Pelataan yhdessä kivoja pelejä. Mahdollisuus ostaa kahvia Mustikkatuvan avoimesta kahvilasta ennen pelikerhon alkua.

SKIP-BO PELIKERHO

101026K 14.1.–15.4.26
Ke 10.00–12.00 Siltakodin asukastupa
Ellen Kiukas, ohjaaja
Tässä ryhmässä pelataan kivaa korttipeliä.

TOMMOLANTUVAN TUOLIJUMPPA

101028K 16.1.–24.4.26
Pe 10.00–11.00 Tommolantupa
Raija Hakala, ohjaaja
Tommolantuvan Tuolijumppa on tehokas ja mukautuva liikunta-muoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tämä ryhmä tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa turvallisesti tuolia apuna käyttäen.

KRISTIINAKODIN TUOLIJUMPPA

101030K 12.1.–20.4.26
Ma 9.00–10.00 Kristiinakoti
Raija Hakala, ohjaaja
Kristiinakodin tuolijumppa on erinomainen liikuntaryhmä, joka sopii kaikille kunnosta riippumatta. Tämä kurssi keskittyy helppoihin ja tehokkaisiin liikkeisiin, jotka suoritetaan istuen.

KIRKONKYLÄN YSTÄVÄRYHMÄ

101032K 13.1.–14.4.26
Ti 11.00–13.00 Kirkonkylän seurakuntatalo
Leena Johansson, ohjaaja
Ystäväryhmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennalta ehkäisyyn ja lievitämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.

DIGIHELPPARIT

101034K 15.1.–23.4.26
To 13.00–14.00 ATK-luokka
Vapaaehtoiset digihelpparit / Mediapajan ohjaajat
Vapaaehtoiset digihelpparit auttavat pienissä tietoteknisissä pulmissa, jotka koskevat esim. älypuhelimia, tabletteja ja tietokoneita. Tänne ei tarvitse ilmoittautua, tule vaan paikalle!

ASUKASTUVAN YSTÄVÄRYHMÄ

101036K 16.1.–24.4.2026
Pe 12.00–14.00 Siltakodin asukastupa
Ystäväryhmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennalta ehkäisyyn ja lievitämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.

VAPAAEHTOISAVUNVÄLITYS

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

Vapaaehtoispalvelut tarjoavat arjen apua ikäihmisille maksutta.

Jos koet tarvitsevasi apua, ole yhteydessä 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
Avoinna perjantaisin klo 9-10.30

Mustikkatupa, Marjatie 14 A
Avoinna tiistaisin klo 11-13

Tommolantupa, Kyminkatu 71 B
Varattavissa yhdistysten kokoukseen Tuttiksen kautta.

KÄMMEN-HÄVIKKIRUOKA-APU

Kämmen-hävikkiruoka-apu jakaa ruoka-apua osoitteessa Konsulinkatu 6 **keskiviikkoisin klo 9-10**. Huomioithan, että paikalle voi tulla jonottamaan puoli tuntia ennen jakelun aloittamista.

Ruoka-apua jaetaan vain niin kauan kuin sitä riittää. Muistathan, että Kämmen-elintarvikkeiden jakelu on tarkoitettu viimesijaiseksi palveluksi vähävaraisille heinolalaisille. Olethan ensisijaisesti yhteydessä Kelaan ja/tai Heinolan sosiaalitoimeen taloudellisten pulmiesi kanssa.

Lisätiedot Tuttikselta, puh 044 797 2429.

Muita ruoka-aputoimijoita löytyy osoitteesta <https://ruoka-apu.fi/>.

Mikäli haluat tukea Kämmen-toimintaa, voit tehdä sen lahjoittamalla vapaavalintaisen summan Kämmen-toiminnan tilille: FI80 4212 0010 2011 56, saaja Jyränkölän Setlementti ry.

Rahankeräyslupa: RA/2020/998, lupa voimassa toistaiseksi 1.9.2020 alkaen.

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**