

Heinolan uutiset

Numero 6 • ELOKUU

Liitteenä
Heinolan kansalais-
opiston
opinto-ohjelma
2026–2027!



SVU 4 KUUKAUDEN VIERAS
JUHANI KORHONEN
Kielten opiskelu avartaa maailmaa.

MÖNKIJÄ- KORJAAMO

Huollamme ja korjaamme mönkijät merkkiin katsomatta. Myös muut pienkoneet ja ruohonleikkurit.

www.latvo.fi/konehuolto

KONEVUOKRAUS

Koneet pihaan ja puutarhaan. Järeä haketin on suosituin.

www.latvo.fi/konevuokraus

LISÄVARUSTEET

Mönkijän lisävarusteet/työlaitteet. Verkkokaupasta www.latvo.fi

☎ 044 5354 379 @ antti@latvo.fi

Veitsillantie 84 | 19110 Vierumäki
Soita ennen vierailua.

LATVO
HYDRAULICS

MAINOS

KULTA SANOMAT

Kullan ja hopean asiantuntija

Luottamus. Arvo. Suomen Kultareservi.

Perustettu 2019



SUOMEN
KULTARESERVI®



HEINOLA

Ke 26.8. klo 10–17
Hotelli Tukkiätkän juhlatila,
Kaivokatu 3

Kun hinta, palvelu ja maksunopeus ratkaisevat – Suomen Kultareservi

Myynnissä ratkaisee lopulta kolme asiaa: paljonko saat, kuinka selkeä prosessi on ja kuinka nopeasti rahat ovat tilillä. Suomen Kultareservi tunnetaan kilpailukyisestä hinnasta, läpinäkyvästä palvelusta ja nopeasta maksusta.



4,9/5
asiakasarviot
★★★★★



Iltalehden
testivoittaja 2025



Yli 50 000
asiakasta



Kun harkitset kulta- tai hopeaesineidesi myyntiä

Valitse luotettava kumppani, joka arvostaa sekä aikaasi että omaisuuttasi. Suomen Kultareservi ostaa kultaa ja hopeaa kaikissa muodoissa – koruja, kolikoita, harkkoja, aterimia, pöytähopeaa, irtokultaa sekä vanhoja ja rikkinäisiä kulta- ja hopeaesineitä.

Reilu hinta ja läpinäkyvä palvelu

Arvioimme esineesi asiantuntevasti ja kerromme tarjouksemme perusteet avoimesti. Arvio ei sido sinua mihinkään, vaan päätät aina itse, haluatko myydä.

Tällä mainoksella
100 € BONUS
vähintään 1 000 €:n kaupasta

Pikamaksu

Kun hyväksyt kaupan saat
kuitin sekä maksun heti.

asiakaspalvelu@suomenkultareservi.fi
puh: 09 615 00010 (arkisin klo 10–17)

suomenkultareservi.fi
Helsinki • Kiertue ympäri Suomen



Jatkoaika
yleisön
pyynnöstä!

Laatokka – Karjalan meri

Näyttely avoinna 30.9. asti.

Maksuttomat opastukset museovieraille
25.8. alkaen tiistaisin klo 13.

Museo on avoinna ma–su klo 10–16.
Liput: 6/5 €, alle 18-v. ilmaiseksi
Museokorttikohde!



KÄKISALMI
museo

Museon yhteydessä on museokauppa
ja viihtyisä Kahvila Käki.

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

PÄÄTOIMITTAJALTA

Hyvä sijainti ei auta ilman toimivia yhteyksiä

Suorat kaukoliikenteen bussivuorot Heinolasta ovat jatkaneet vähentymistään. Siinä missä vielä joitakin vuosia sitten Heino- lasta oli reippaasti yli kymmenkunta päivittäistä vuoroa Hel- sinkiin, on vuoroja nyt vaivaiset kaksi. Savon suuntaan Mikke- liin ja Kuopioon ei Heinolasta pääse suorilla bussiyhteyksillä lainkaan.

Paikallisliikenne Heinolasta Lahden Matkakeskukselle sen- tään kulkee varsin kattavasti. Aikatauluissa tosin riittää pa- rantamisen varaa. Otetaan esimerkkinä Helsinkiin suuntaava Z-juna, joka lähtee Lahdesta kello 8.00. Kello 7.19 Kaivokadul- ta Heinolasta lähtevä bussi numero 71 on aikataulun mukaan Matkakeskuksella kello 8.06. Tässä tapauksessa juna meni jo.

Iltpäivällä sen sijaan Z-juna kohti Helsinkiä lähtee klo 16.09. Bussi numero 72 Heinolasta on Matkakeskuksella aikataulun mukaan kello 16.08. Vaikka bussi olisikin ajoissa, saa olla aika- moinen sprinttijuoksija, jos minuutissa meinaa ehtiä vaihta- maan kulkuneuvoa.

Joillakin lähdöillä vaihtoon jää enemmän aikaa, mutta valitet- tavan usein Lahden seudun liikenteen vuorot ajavat aikatau- lusta jäljessä. Aikatauluissa pysymiseen vaikuttaa toki moni seikka, kuten kyytiin nousevien ja kyydistä jäävien matkusta- jien määrä. Julkisen liikenteen toimivuus on kuitenkin ensi- arvoisen tärkeä asia, mikäli Heinola haluaa säilyttää elinvoi- maisuutensa. Kartalla Heinolan sijainti on erinomainen, mutta saavutettavuudessa riskinä on eristäytyminen. Koska yksityiset liikennöitsijät näyttävät hylänneen Heinolan, pidetään sormet ristissä, että yhteydet edes Lahden kautta saadaan toimiviksi.

Joko se kesä meni?

Tänä vuonna kesä, jos sitä sel- laiseksi voi edes kutsua, on ollut vähintäänkin eriskum- mallinen. Oikeasti lämpimät kesä- päivät ovat jääneet harvoiksi her- kuiksi, ja moni suunnitelma on tehty sadetutkaa vilkuillen.

Toisaalta, kun uutisista on seu- rannut Etelä-Euroopan lämpöen- nätyksiä, tukahduttavaa hellettä ja metsäpaloja, ei kotimaan viileä kesä ole tuntunut aivan niin suu- relta murheelta. Itse ainakin valit- sen mieluummin villapaidan hei- näkuussa kuin läkähdyttävän kuu- muuden viikkokausien ajan.

■ ■ ■

Epävakaista ilmoista huolimatta päätin pistää tämän kesän leikiksi. Hankin Linnanmäen kausikortin ja tein nostalgiamatkan myös yhteen ysärin suosikkikohteista, Vesi- puisto Serenaan.

Oma mielikuvani Serenasta on muutaman vuoden takaa, jolloin tuntui, että suomalaiset olisivat jo lähes unohtaneet keskellä Espoon korpea sijaitsevan vesipuiston. Olin väärässä. Aurinkoinen, mutta var- sin viileä sunnuntai oli saanut pai- kalle väkeä sankoin joukoin. Vaik- ka Serenassa näkyi siellä täällä ajan patinaa, oli hauska huomata, kuin- ka hyvin paikka edelleen vetää.

Erityisen mukavalta tuntui aja- tella, että monet 1990-luvulla ja 2000-luvun alussa Serenassa lapsi- na polskineet olivat nyt palanneet oman jälkikasvunsa kanssa. Samat



KOLUMNI

liukumäet siis kutsuvat edelleen. Tällä kertaa vain muutamaa vuo- sikymmentä vanhempina ja ehkä hieman varovaisempina.

■ ■ ■

Linnanmäellä tunnelma on ollut toisenlainen. Siellä on tullut käy- tyä tänä kesänä ehkä liiankin ah- kerasti, ja muutaman kerran lähes tyhjänä ollut puisto on tuntunut suorastaan surulliselta. Toki omalta kannaltani se on tarkoittanut lyhy- empiä jonoja, mutta kyllä se oikea huvipuistofilis syntyy ihmisistä, naurusta, kiljahduksista ja pienestä tungoksestakin.

Pelkkää säätä ei kuitenkaan voi syyttää. Linnanmäki otti tänä vuonna käyttöön aluemaksun, eli puistoon pääsystä täytyy maksaa, vaikka ei olisi menossa yhteenkään laitteeseen. Se on varmasti karsinut niitä kävijöitä, jotka ennen tulivat vain nauttimaan tunnelmasta, syö-

mään jäätelön tai hattaran ja pelaa- maan muutaman pelin.

Toki olen tänä kesänä jälleen huomannut myös sen, ettei elä- myksiä tarvitse aina lähteä etsi- mään kaukaa eikä niiden tarvitse maksaa maltaita. Vietin viikonlo- pun Heinäsaaren upeissa maisemis- sa ja nautin varsin yksinkertaisista asioista. Rantasaua auringon las- kiessa, järven hiljaisuus ja soutu- veneellä verkkaisesti eteneminen voivat tuntua jopa suuremmilta elämyksiltä kuin Linnanmäen mil- joonia maksaneet vuoristoradat.

No, okei. Jos kysytään 15-vuoti- aalta, kumpi kiinnostaa enemmän – soutuvene vai vuoristorata – vas- taus taitaa olla aika selvä.

■ ■ ■

Ehkä siinä onkin yksi aikuistumi- sen merkeistä. Kesän parhaita het- kiä ei välttämättä mitata lämpöas- teissa, kilometreissä eikä vauhdis- sa. Joskus siihen riittää sauna, järvi, soutuvene ja pilvien välistä pilkistä- vä ilta-aurinko.

Ehkäpä viileys on pakottanut myös katsomaan kesää hieman toi- sin. Kun hellepäiviä ei voi pitää it- sestäänselvyytenä, huomio kiinnit- tyy helpommin siihen, mitä kaik- kea muuta kesään kuuluu – ja mitä jää muistoksi.

Ja jos tämä kesä nyt oli tässä, niin eihän se lopulta hullumpi ollut. ■

Jussi Varjo
Kirjoittaja on Heinolan Uutisten päätoimittaja

VIERASKYNÄ

Oppiminen on teko tulevaisuuden puolesta

Muutos ei ole poikkeus vaan pysyvä osa arkeam- me. Teknologia mullistaa toimintatapojamme, väestö ikään- tyy ja yhteiskunnallinen keskus- telu kärjistyy. Ilmastonmuutos nä- kyy ihan oikeasti elämässämme. Se haastaa yksilöitä ja kansakuntia kaikkialla maapallollamme. Oppi- minen tässä ajassa ei ole vain tiedon omaksumista. Se on kykyä ymmär- tää syy- ja seuraussuhteita, arvioida tietoa, kuunnella toisia ihmisiä sekä toimia rakentavasti yhteisen tule- vaisuuden eteen.

Kestävä tulevaisuus edellyttää te- koja ihmisten puolesta, ns. sosiaa- lista kestävyyttä: kokemusta siitä, että jokainen kuuluu joukkoon ja että jokaisella on mahdollisuus osallistua, oppia ja vaikuttaa. Tar- vitaan kykyä kohdata erilaisuutta, keskustella rakentavasti ja tarkas- tella omiakin käsityksiä kriittisesti. Kansalaisopisto tarjoaa tähän kaik- keen luontevia mahdollisuuksia.

Ihmiset oppivat eri tavoin ja kiin- nostuvat erilaisista asioista. Myös

syyt oppia ovat erilaisia. Joku etsii uutta suuntaa elämäänsä, toinen haluaa vahvistaa osaamistaan tai kaipaa arkeen mielekästä sisältöä ja toisten ihmisten seuraa. Yksi löytää oman tapansa ilmaista itseään tai- teesta, toinen musiikista, liikunnas- ta tai käsillä tekemisestä. Samalla vahvistuvat tulevaisuuden keskeiset elementit: yhteistyötaidot, tiedon kriittinen arviointi, sitkeys, empa- tia ja uskallus kokeilla uutta.

Oppiminen tapahtuu suhteessa toisiin ihmisiin, ei tyhjiössä. Sik- si kansalaisopiston merkitys ei ra- joitu kurssien sisältöihin. Opisto on myös paikka, jossa erilaiset, eri taustoista tulevat ihmiset kohtaav- vat. Siellä voidaan oppia keskus- telemaan, jakamaan osaamista ja näkemään maailma myös toisen ihmisen näkökulmasta. Aikana, jolloin ”minäminä”-ajattelu ja vas- takkainasettelu näyttävät vahvistu- van, tällaisilla kohtaamisilla on eri- tyinen arvo.

Heinolan kansalaisopisto on yh- distyspohjainen, yksityinen oppi-

laitos. Tämä antaa meille vapautta, ketteryyttä ja mahdollisuuden rea- goida paikallisiin tarpeisiin nope- asti. Kolikon kääntopuolelta löy- tyvät haasteet toimintaympäristös- sä: julkisen talouden leikkaukset, järjestöjen aseman epävarmuus ja rahoitukseen kohdistuvat paineet. Ne pakottavat pohtimaan yhä tar- kemmin, mikä toiminnassamme on oleellista ja minkälaiseen tu- levaisuuteen olemme valmiita yh- dessä panostamaan.

Vapaan sivistystyön arvoa ei voi- da mitata vain kurssimäärillä tai taloudellisilla tunnusluvulla. Sen vaikutukset näkyvät ihmisten osaa- misen, toimintakyvyn ja osallisuu- den vahvistumisena sekä parempi- na valmiuksina toimia muuttuvassa maailmassa. Samalla vapaa sivistys- työ ehkäisee syrjäytymistä ja tukee alueellista elinvoimaa.

Meille Heinolan kansalaisopis- tossa – ja yleisestikin kaikessa Jy- ränkölän toiminnassa – tämä tar- koittaa myös aktiivista yhteiskun- nallista roolia. Tunnistamme no-

peasti ympäristön tarpeita, kokei- lemme rohkeasti uusia toiminta- malleja ja rakennamme ratkaisuja yhdessä kuntien, viranomaisten, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. Olemme ketterä kumppa- ni, joka pystyy yhdistämään kou- lutuksen, hyvinvoinnin, työllisyy- den, kotoutumisen ja osallisuuden näkökulmia sekä viemään yhteis- työssä syntyneet ideat ruohonjuu- ritason toiminnaksi.

Emme voi tietää tarkasti, millai- sia taitoja tulevaisuus meiltä vielä vaatii. Voimme kuitenkin varmis- taa, että pidämme tuntosarvet ko- holla ja luomme mahdollisuuksia, joiden myötä voimme oppia ja toi- mia yhdessä.

Oppiminen on aina henkilö- kohtainen matka. Tässä ajassa se on myös yhteiskunnallinen teko. ■ Tervetuloa mukaan!

Sirkka Suomi
Kirjoittaja on Heinolan kansalaisopiston rehtori.



KUSTANTAJA:
Jyränkölän Settlementti ry
Siltakatu 11, 18100 Heinola

Toimitusjohtaja
Kari Hahl, 050 322 1218
kari.hahl@jyrankola.fi

Kannen kuva:
Jussi Varjo

TOIMITUS
päätoimittaja Jussi Varjo,
044 797 2468
toimitus@heinolanuutiset.fi

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

Mediatiedot: heinolanuutiset.fi

SIVUNVALMISTUS
K-Systems Contacts Oy
Päivi Kaikkonen, 040 7333 485

Mainosmateriaalit:
myynti@k-systems.fi

PAINO
PunaMusta Oy, Joensuu

JAKELU
Painosmäärä 19 000 kpl

Suomen Suoramainonta jakaa 6 700 kpl Heinolaan. Loput lehdet jaetaan teline- jakelussa Heinolassa ja ympäryskunnissa.

ISSN 2814-4589 (painettu)
ISSN 2814-4597 (verkkojulkaisu)

Terveys Luonasi TähtiHamma

Paikallinen hammaslääkäriasema ja muut
terveyspalvelut saman katon alla



Fysioterapeutti Urologi Sairaanhoitaja

044 246 7756

terveysluonasi.fi

Ei palvelumaksua



Hammaslääkärit

044 422 2550

tahtihammas.fi

Lampikatu 15, 18100 Heinola

Osa palveluista myös luonasi!



Heinolan tanssikerho ry Syksyn 2026 ryhmät



Syyskausi alkaa 7.9.2026 ja päättyy 13.12.2026.

Syysloma on viikolla 43 eli 19.-25.10.2026.

Tanssikärpäset 3-5v	40€	EKT Keskiviikko 17:30-18:15
Tanssitähdet 6-8v	55€	JHP Maanantai 18:00-19:00
Lavatanssin alkeet	65€	EKT Maanantai 18:00-19:00
Lavatanssin jatko	65€	EKT Maanantai 19:00-20:00
Baile Latinos	80€	JHP Tiistai 18:00-19:00
Itämainen tanssi	80€	JHP Tiistai 19:00-20:00
Argentiinalainen tango	80€	KKH Sunnuntai 15:00-16:30

Ilmoittautuminen: heinolantanssikerho.fi

Ensimmäisen ryhmän jälkeen samanhintaisista tai edullisemmista ryhmistä saa 50% alennuksen.

Aikuisten kausimaksun voi maksaa myös liikuntaedulla (Epassi, Smartum, Eazybreak, Edenred), mutta ei jäsenmaksua! Kun käytät etuseteliä, ota yhteys jasenvastaava@heinolantanssikerho.fi



EKT = Elämäntahtitalon sali
JHP = Jäähallin peilisali
KKH = Kristiinakodin kerhohuone



TILITOIMISTO · HEINOLA

**Tilitoimisto, jonka käsissä
talousasiat ovat hyvässä hoidossa.**

EiVi hoitaa yrityksesi kirjanpidon, palkat ja yhtiöoikeudelliset asiat, halusit sitten sähköisen tai paperisen kirjanpidon.



Kirjanpito

Sähköinen ja ajantasainen kirjanpito ja raportointi.



Palkanlaskenta

Palkat maksuun ajallaan ja viranomaisilmoitukset aina kunnossa.



Yhtiöoikeudelliset asiat

Perustamiset, muutokset ja sopimukset asiantuntevasti hoidettuina.



Veroilmoitukset

Veroilmoitukset ajallaan ja oikein laadittuina.



Tilinpäätökset

Tilinpäätökset laadukkaasti ja ajallaan.



Neuvonta ja muut taloushallinnon palvelut

Asiantuntevaa apua ja neuvontaa myös muissa taloushallinnon asioissa.

Me hoidamme numerot ja paperityöt – sinä keskityt yrityksesi.

Kysy tarjous kirjanpidosta

Otetaan yrityksesi taloushallinto haltuun – nopeasti ja selkeästi.

Tili- ja yrityskonsultointi EiVi Ky

www.eivi.fi | 050 494 0125

Lampikatu 15, 18100 Heinola

Meiltä värit ja tarvikkeet syksyn taideharrastuksiin Liquitex Basics akryylivärit



**Osta 3,
valkoinen
kaupanpäälle!**



Katso muut tarjoukset artshop.fi

Tarjous voimassa 15.9.2026 saakka.

Meillä ripeä kehystyspalvelu

Taiteilevan ihmisen tavaratalo

Kehystykset • Taiteilijatarvikkeet • Ripustusjärjestelmät

ArtShop.fi

verkkokaupan varastomyyntiä



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

KUUKAUDEN VIERAS JUHANI KORHONEN

Kielten oppimisen ydin syntyy uskalluksesta

Heinolan kansalaisopistossa yli 30 vuotta työskennellyt Juhani Korhonen on nähnyt kieltenopetuksen, opiston ja koko yhteiskunnan muuttuvan. Opiskelun tärkein hetki on silti pysynyt samana: ihminen uskaltaa avata suunsa ja ilmaista ajatuksensa uudella kielellä.

JUSSI VARJO HU

Juhani Korhonen aloitti opetustyönsä jo yliopisto-opintojensa loppuvaiheessa. Hän työskenteli muutaman vuoden alakoulun luokanopettajana ja lyhyempiä jaksoja yläkoulun kieltenopettajana kotiseudullaan Nurmeksessa ja Joensuussa. Gradun valmistuttua Korhonen valmistui Joensuun yliopistosta kielenkääntäjäksi.

Heinolaan ja Jyrängölään hän päätyi lähes sattumalta.

– Olin palaamassa Helsingistä työhaastattelusta ja pysähdyin matkalla sukulaisteni luona Heinolassa. He kertoivat, että Jyrängölässä etsittiin koulutussuunnittelijaa ja hakuaika oli juuri päättymässä.

Hakemus ehti mukaan. Haastattelijoina olivat kansalaisopiston silloinen rehtori **Pirkko Marjavaara** ja Jyrängölän toiminnanjohtaja **Mauno Kuusela**. Muutaman kuukauden odotuksen jälkeen Korhonen aloitti lokakuussa 1995 kielten tilauskoulutuksen suunnittelijana.

Ensimmäinen opetustehtävä oli Korhosen muistin mukaan englantilaisesta tilauskoulutuksesta eräässä heinolalaisessa tehtaassa.

– Alkuvaiheessa en juuri osallistunut kielten tavanomaiseen kurssiopetukseen, vaan työ painottui yrityksille järjestettävään koulutukseen ja erilaisiin hankkeisiin, Korhonen kertoo.

Myöhemmin hän suoritti Jyväskylän yliopistossa kieltenopettajan pätevyyden.

Hankkeista luokkahuoneeseen

Yli 30 vuoden aikana työnkuvaan on mahtunut monenlaisia tehtäviä. Korhonen on osallistunut useisiin laajoihin yhteishankkeisiin. Suurimpia niistä olivat Päijät-Hämeen verkko-opisto, jossa olivat mukana kaikki maakunnan vapaan sivistystyön oppilaitokset, sekä Päijät-Osaaja-hanke, joka yhdisti Päijät-Hämeen kansalaisopistoja.

Päijät-Hämeen verkko-opistoa veti silloinen rehtori Pirkko Marjavaara.

– Kokonaisuus oli sen verran laaja, että minä toimin ensin vuoden verran apulaisrehtorina ja sitten kaksi vuotta vt. rehtorina, Korhonen kertoo.

Viime vuosina työn keskiössä ovat olleet englannin opetus, suomen kielen opetus maahan muuttaneille opiskelijoille sekä pienemmät kehittämishankkeet.

Pitkän työuran mieleenpainuvat hetket eivät kuitenkaan liity hallinnollisiin tehtäviin tai suuriin hankkeisiin. Parhaiten mieleen ovat jääneet opiskelijoiden onnistumiset.

– Hienointa on se, kun opiskelija rohkaistuu ilmaisemaan itseään vieraalla kielellä. Hän haluaa kertoa toisille omista ajatuksistaan tai elämänsä tapahtumista. Siinä syttyvät kielten opiskelun ydinsäkenet: ymmärtää, tulla ymmärretyksi ja uskaltaa.

Kieltenopetus muuttuu maailman mukana

Heinolan kansalaisopiston toiminta on Korhosen mukaan ollut aina monipuolista ja elänyt yhteiskunnan muutoksissa mukana. Uusista toimintamuodoista esimerkiksi Mediapaja ja kotoutumiskoulutus ovat vakiinnuttaneet asemansa osana kansalaisopiston ja Jyrängölän toimintaa.

Myös kieltenopetus on muuttunut. Perinteisten vieraiden kielten peruskurssien määrä on viime vuosina vähentynyt. Englanti on edelleen opiston suosituin vieras kieli, mutta sen opiskelijamäärät pienenevät sitä mukaa, kun nuoremmat sukupolvet oppivat englantia koulussa, sosiaalisessa mediassa, viihteen parissa ja ulkomaanmatkoilla.

Espanjan suosio on puolestaan kasvanut sekä Heinolassa että muualla Suomessa. Muilla eurooppalaisilla kielillä on omat uskolliset ja motivoituneet opiskelijansa.

– Myös ruotsin kielen suosio on Heinolan kansalaisopistossa erittäin hyvällä tasolla, Korhonen lisää. Monen kielen opetusta vaikeuttaa pula pätevistä opettajista.

– Vaikka me kokeneemmat opettajat olemmekin ajassa kiinni, niin toivoisin että saisimme myös nuorempia opettajia opettamaan kansalaisopistossa, Korhonen sanoo.

Suomen kielen opetuksen määrä on kasvanut voimakkaasti. Heinolan kansalaisopisto on järjestänyt maahanmuuttajien kotoutumiskoulutusta jo useiden vuosien ajan. Lisäksi opisto on toteuttanut esimerkiksi maahanmuuttajataustais-



KUKA

Juhani Korhonen

- Ikä ja kotipaikka: 64 v. Heinola.
- Ammatti: Kieltenopettaja.
- Koulutus: FM.
- Harrastukset: Ihmettely elämästä ja ihmisestä, tulevaisuudessa portugaliläiseksi psykologivistiikka.
- Motto: Ollaan aika hyviä ihmisiksi.

ten lähihoitajien suomen kielen tukikoulutusta.

Tulevaisuudessa kansalaisopiston kielivalikoima saattaa muuttua entistä monipuolisemmaksi.

– Uskon, että niin sanottujen harvinaisten kielten osuus opetuksessa kasvaa. Japani, kiina ja arabia ovat tästä selviä esimerkkejä.

– Nämä kielet myös houkuttelevat nuorempia opiskelijoita kansalaisopiston kursseille, Korhonen lisää.

Tulevalla kaudella Heinolan kansalaisopistossa voi opiskella englantia, espanjaa, ruotsia, suomea, saksaa, ranskaa, viroa ja japania.

Kieli avartaa maailmaa

Korhonen kannustaa lähtemään kielikurssille, vaikka edellisistä opinnoista olisi kulunut pitkä aika tai oman osaamisen epäilisi olevan

ruosteessa. Kansalaisopistossa kieltä opiskellaan turvallisessa ryhmässä, jossa harjoittelulle ja virheille on tilaa.

– Kielten opiskelu avartaa maailmaa ja lisää ymmärrystä eri kulttuureista. Ryhmässä opiskelu tuo iloa, kohtaamisia ja sisältöä arkeen. Samalla itsetunto ja luottamus omiin kykyihin kasvavat, Korhonen painottaa.

– Kielitaito vahvistuu vain käytämällä. Rohkeus puhua lisääntyy harjoittelun myötä.

– Kieltenopiskelu on myös hyvää aivojumppaa, hän lisää.

Kokenut kieltenopettaja haaveilee itsekin uusien kielten oppimisesta. Korhonen on opiskellut italiaa useiden vuosien ajan, ja seuraavana toiveena on portugali.

– Portugali kiehtoo minua, ja ehkä sen opiskelu vielä toteutuu verkossa tai lähiopetuksena sellaisessa

opistossa, jossa sitä on tarjolla.

Portugalin kielen opiskeluun Korhosella on hauska muisto.

– Muistan, kuinka vuosia sitten halusin opiskella portugalia, mutta sitä ei ollut kansalaisopistossa tarjolla. Päätin toteuttaa uudenlaisen kurssin, jossa minä opettajana aloitin portugalin opiskelun alusta alkaen yhdessä opiskelijoiden kanssa, ilman aiempaa osaamista. Sanoitankohan nyt näin, että tulipahan kokeiltua, Korhonen hymyilee.

Vapaa-ajallaan Korhonen viihtyy luonnossa sienestäen, marjastaen ja ulkoillen. Elämään kuuluvat myös kirjat ja ystävät. Kun työltä jää enemmän aikaa myös kesäkauden ulkopuolella, suunnitelmassa on matkustella.

Toive-matkakohteista yksi nousee tällä hetkellä ylitse muiden: Portugali. ■

YKSI ALUE – YHTEISILLÄ LINJOILLA

VYÖHYKERAJAT POISTUIVAT

Liikkuminen Lahden seudulla on nyt helppoa, kun käytössäsi on yksi yhtenäinen vyöhyke. Pääset liikkumaan mukavasti ja edullisesti uusiutuneilla linjoilla.



www.lsl.fi

KERTALIPUT

MATKAKORTILLA

Aikuinen 25–64 v.	Lapsi 7–16 v.	Nuori 17–24 v. Opiskelija, Seniori yli 65 v.
2,95 €	1,50 €	2,10 €

Lataa rahaa eli arvoa Waltti-matkakortille.

WALTTI MOBIILI -SOVELLUKSELLE

Aikuinen 25–64 v., Nuori 17–24 v.	Lapsi 7–16 v.	Opiskelija, Seniori yli 65 v.
2,95 €	1,50 €	2,10 €

Sovelluksessa saatavilla myös vuorokausilippu.

LÄHIMAKSULLA

	Hinta
KERTALIPPU	3,10 €
VUOROKAUSI*	10 €
VIKKO*	30 €

Maksa lippu bussissa esim. pankkikortilla tai maksusovelluksella. Hinta sama kaikille asiakasryhmille.

* LSL:n lähimaksussa on hintakatko eli maksimisumma, joka sinulta veloitetaan päivän (24h) tai viikon sisällä tapahtuneesta matkustuksesta.

Lähimaksun kuitit ja tiedot matkoista löydät osoitteesta lsl.littlepay.com.

VUOROKAUSILIPUT

Kesto	Aikuinen 25–64 v.	Lapsi 7–16 v.	Opiskelija, Seniori yli 65 v.
1 vrk	10 €	5 €	7 €
3 vrk	20 €	10 €	14 €
7 vrk	30 €	15 €	21 €

Kaikki vuorokausiliput saatavilla Waltti Mobiili -sovelluksesta. Myyntipisteissä vain aikuisten ja lasten hintaryhmän lippuja.

KERTALIPPU LAHTI-PISTEESTÄ

Aikuinen 25–64 v., Nuori 17–24 v., Opiskelija, Seniori yli 65 v.	Lapsi 7–16 v.
3,80 €	1,90 €

Linja-autoissa ei voi maksaa käteisellä.

KAUSILIPUT

MATKAKORTILLA TAI WALTTI MOBIILI -SOVELLUKSELLE

Aikuinen 25–64 v.	
Kauden kesto	Hinta
30 vrk	62 €
90 vrk	180 €
180 vrk	330 €
270 vrk	465 €
365 vrk	590 €

Lapsi 7–16 v.	
Kauden kesto	Hinta
30 vrk	31 €
90 vrk	85 €
180 vrk	165 €
270 vrk	230 €
365 vrk	255 €

Nuori 17–24 v., Opiskelija, Seniori yli 65 v.	
Kauden kesto	Hinta
30 vrk	44 €
90 vrk	125 €
180 vrk	230 €
270 vrk	315 €
365 vrk	420 €

SENIORI 65+
Liput nyt myös
Waltti Mobiili
-sovelluksesta.

MAANTEIDEN SUURIMMAT LATAUSKENTÄT ABC HEINOLASSA JA ABC RENKOMÄESSÄ

ABC Heinola

32
TEHOLATAUS-
PISTETTÄ

LATAUSASEMAN
KOKONAISTEHO
2400 Kw

ABC Renkomäki

26
TEHOLATAUS-
PISTETTÄ

LATAUSASEMAN
KOKONAISTEHO
2400 Kw



MAANTEIDEN LAAJIN BUFFETMAAILMA ABC HEINOLASSA JA RENKOMÄESSÄ!



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

Aasia Buffet:

Aasia Buffetissa herkuttelet aasialaisen keittiön antimilla.



Kebabc Buffet:

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

KEBABC!
BUFFET

Pizzapöytä:

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



ABC Noutopöytä:

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



Salaattipöytä:

Maanteiden runsain salaattipöytä! Se on koettava itse.

Foto-Heinolassa 35 vuotta tiskin takana ”Ovet on joka päivä kannattanut aukaista”



Foto-Heinolan tarina alkoi vuonna 1962, kun Lasse Määttänen perusti liikkeen. Piia Susanna Valjakka tuli mukaan kuvioihin vuonna 1991, vain 16-vuotiaana.

NIINA MYNTTINEN

Hän tuli liikkeeseen koulutodistukset kädessä perjantaina. Entinen omistaja katsoi paperit, ja jo seuraavana maanantaina työt alkoivat. Siitä alkoi ura, joka on kestänyt tähän päivään asti. Vuodesta 2003 hän on toiminut yrittäjänä Foto-Heinolassa, ja yhteensä ollut alalla jo 35-vuotta.

Yrityksen alkuperäinen idea oli keskittyä valokuvien valmistukseen ja valokuvaukseen, ja se visio on säilynyt koko matkan. Ala on toki muuttunut paljon digikameroiden ja kännyköiden myötä. Filmiaikana kuvien kehittämiseen käytettiin omia koneita, mutta nykyään filmejä tulee käsiteltäväksi vain muutamia kymmeniä vuodessa.

– Passikuvat ovat se, millä valokuvausala oikeasti elää, Valjakka toteaa.

Suosittua on myös asiakkaiden puhelimista ja muistitikulta tulevien kuvien tulostus.

Yksi Foto-Heinolan valteista on nopeus. Asiakas voi tilata kuvat



Piia Susanna Valjakka
Foto-Heinolan uudessa
liiketilassa Virtakadulla.

kotisohvalta Fujikuvat-sovelluksen kautta ja hakea valmiit tulosteet tunnin sisällä. Palvelu ei rajoitu tulostukseen. Jos kuva halutaan kehystettyä, sekin hoituu paikan päällä alusta loppuun. Vakituisia

asiakkaita löytyy Heinolan lisäksi myös Lahdesta, Hartolasta ja Sysmästä.

Muutamat valokuvausalan ketjut ovat lähestyneet Foto-Heinolaa kysyen, haluaisiko yritys liittyä osaksi

ketjua. Valjakka on kuitenkin halunnut pitää liikkeen paikallisena.

– Haluan itse pystyä päättämään, mitä myyn ja millä hinnalla. Isomassa ketjussa komennot tulevat ylhäältä, hän selittää.

Vuosien varrelta on kertynyt lukemattomia muistoja, mutta Valjakka ei nosta esiin yhtä tiettyä tarinaa.

– Valokuvausala on hyvin henkilökohtainen. Syntymät ja kuolemat, erot ja häät, sairaudet – kaikki näkee ihmisten kuvissa. Alalla on vähän kuin kirjoittamaton sääntö vaitiolovelvollisuudesta. Ihmiset puhuvat helposti omista asioistaan kuvia otettaessa ja teetettäessä.

Foto-Heinola lähti mukaan ”Osta Heinolasta – työllistä paikallinen” -kampanjaan herättelemään ihmisiä siihen, että paikalliset yritykset pysyvät paikkakunnalla, kun palveluita käytetään.

– Olen ollut hyvin kiitollisessa asemassa, kun heinolalaiset ovat käyttäneet meidän yritystämme. Ovet on kannattanut joka päivä aukaista, Valjakka sanoo.

Matkan varrelle on mahtunut myös yllätyksiä. Kun vuokranantaja myi Kauppakadun tilat huutokaupalla, Foto-Heinola joutui muuttamaan Virtakadulle. Onneksi asiakkaat ovat löytäneet uuteen osoitteeseen hyvin. ■

Heinolan Uutiset toimii Osta Heinolasta – työllistä paikallinen -kampanjan mediakumppanina.

Heinolan seuraavat 250 vuotta – meidän kaikkien juttu

SILLANPÄÄT

Heinola täyttää 250 vuotta. Se on pitkä aika kaupungin elämässä – mutta oikeastaan aika lyhyt, kun mietitään sitä, mitä kaikkea seuraavat 250 vuotta voisivat tuoda tullessaan.

Siksi kannattaa hetkeksi pysähtyä katsomaan menneisyyden sijaan eteenpäin.

■ ■ ■

Lauantaina 26. syyskuuta Heinolan lukion auditoriossa järjestettävä **Heinola 250 -juhlaseminaari** kutsuu kaikki heinolalaiset mukaan keskustelemaan kaupungin tulevaisuudesta. Ei vain yrittäjiä, päättäjiä tai kaupungin kehittäjiä, vaan ihan tavallisia heinolalaisia – nuoria, perheitä, senioreita, yrittäjiä, opiskelijoita ja vapaa-ajan asukkaita. Kaikkia, joille Heinola on tärkeä.

Seminaarin ajatus on yksinkertainen: tulevaisuus rakennetaan yhdessä.

■ ■ ■

Iltapäivän aikana katsotaan Heinolan historiaa ylpäydellä ja tätä päivää rehellisesti, mutta ennen kaikkea kysytään: Millainen kaupunki Heinolasta voisi tulla tulevaisuudessa? Mikä tekee Heinolasta hyvän paikan kasvaa, elää, yrittää ja

ikäntyä? Mihin meidän kannattaa panostaa? Mitä meidän pitäisi uskaltaa tehdä toisin?

Päivän loppuhuipennuksena lavalle nousee futuristi, tietokirjailija ja tulevaisuusajattelija Perttu Pölönen. Hänen otsikkonsa on jo itsessään pysäyttävä:

”Heinolan tulevaisuus – nyt on historian paras aika olla pikkukaupunki!”

Siinäpä väite, jonka äärelle kannattaa tulla.

”Heinolan tulevaisuus – nyt on historian paras aika olla pikkukaupunki!”

Ehkä Heinolan koko ei olekaan rajoite. Ehkä se on juuri meidän mahdollisuutemme. Pienessä kaupungissa ihmiset tuntevat toisensa, päätöksiä voidaan tehdä ketterästi ja hyvät ideat voivat muuttua nopeasti teoiksi.

■ ■ ■

Mutta mikään tästä ei tapahdu itsestään.

Siksi 26. syyskuuta kannattaa tulla paikalle. Heinolan tulevaisuus ei kuulu vain niille, jotka sitä

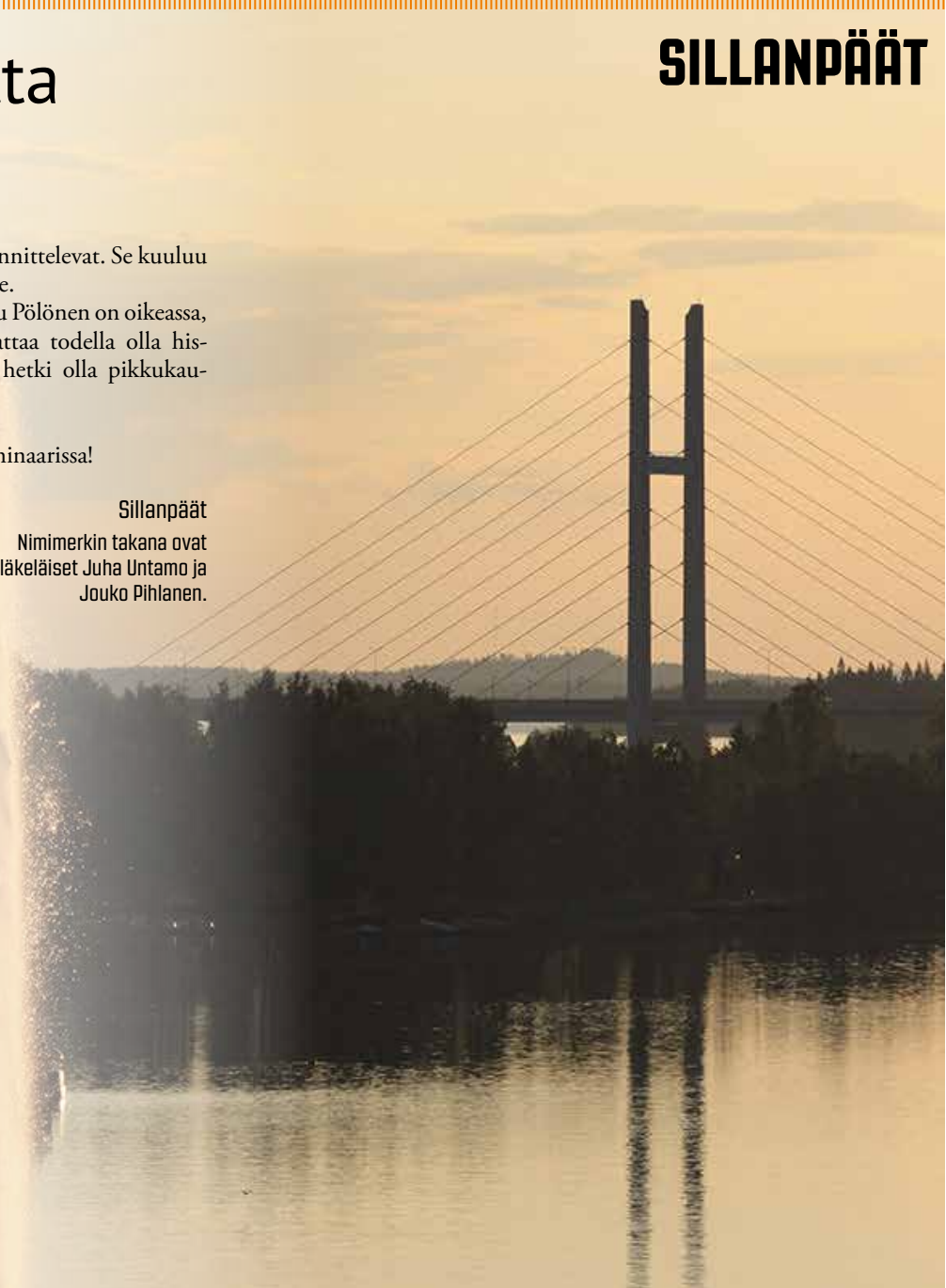
työkseen suunnittelevat. Se kuuluu meille kaikille.

Ja jos Perttu Pölönen on oikeassa, juuri nyt saattaa todella olla historian paras hetki olla pikkukaupunki. ■

Nähdään seminaarissa!

Sillanpäät

Nimimerkin takana ovat eläkeläiset Juha Untamo ja Jouko Pihlanen.



Kipinä tuo rytmiä arkeen – vertaistuki auttaa päihteiden kanssa kamppailevia Heinolassa

Viikoittainen aamupala, avoin keskustelu ja turvallinen ryhmä ovat monelle pieniä asioita, mutta niiden vaikutus yksilön arkeen voi olla suuri.

JUSSI VARJO HU

Jyränkölän Setlementin Kipinä-hankkeen ryhmässä päihteiden kanssa tasapainoilevat aikuiset ovat löytäneet vertaistukea, uusia arjen rutiineja ja uskoa siihen, että muutokset on mahdollinen.

Kevätkauden aikana Heinolassa kokoontui kaksi Kipinä-ryhmää yhteistyössä Heinolan seurakunnan kanssa. Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa, mutta mukaan mahtui myös yhteisiä retkiä, ruuanlaittoa ja muuta tekemistä.

Monelle osallistujalle päivä alkoi yhteisellä aamupalalla.

– Kahvikupin ääressä vaihdettiin kuulumiset ja keskusteltiin niin onnistumisista kuin vaikeistakin hetkistä, kertoo hanketta vetävä **Laura Lehikoinen**.

Päihteistä puhutaan, mutta elämästä vielä enemmän

Vaikka ryhmän taustalla on päihde-työ, keskustelut eivät pyöri pelkästään alkoholin ympärillä.

– Kevään aikana käsiteltiin esi-

merkiksi ystävyyssuhteita, häpeää, hyväksyntää, riippuvuuksien syntymistä, aivoterveystta, musiikin merkitystä, tekoälyä ja digitaalisia taitoja. Lisäksi ohjelmassa oli retkiä luontoon, vesivärimaalausta sekä yhteinen kokkauspäivä, jossa valmistettiin terveellistä ja edullista ruokaa, Lehikoinen luettelee.

Lehikoinen kertoo, että osallistujien mukaan juuri elämän kokonaisvaltainen tarkastelu tekee ryhmästä erityisen.

– Osallistujapalautteissa korostuu se, että puhutaan muustakin elämään liittyvästä, sillä se kaikki muu vaikuttaa myös alkoholin käyttöön.

Pienillä asioilla suuri vaikutus

Kipinä-ryhmän tavoitteena ei ole pelkästään vähentää päihteiden käyttöä, vaan vahvistaa arjenhallintaa, osallisuutta ja sosiaalisia suhteita.

– Monelle ryhmä tuo viikkoon säännöllisen rytmin, Lehikoinen korostaa.

Kevään palautekyselyn perusteella ryhmän vaikutukset näkyvät myös numeroina. Lähes 90 prosenttia osallistujista koki hallitsevansa arkeaan paremmin kuin ennen ryhmään osallistumista. Yhtä moni koki ryhmän tukeneen hyvinvointiaan ja antaneen konkreettisia keinoja arjen hallintaan.

”Elämän kokonaisvaltainen tarkastelu tekee ryhmästä erityisen.”



Niina Mjrtinen

Päihteiden käyttöön liittyen 89 prosenttia kertoi ryhmän saaneen pohdittua omaa päihteiden käyttöä uudella tavalla, ja kaksi kolmesta arvioi toiminnan vaikuttaneen konkreettisesti omaan käyttöönsä. Lähes 90 prosenttia koki ryhmän tukeneen päihteettömyyden tai tasapainoisemman käytön ylläpitämistä.

– Palautteissa kiiteltiin erityisesti avointa ilmapiiriä, aamupalaa ja

mahdollisuutta keskustella vaikeistakin aiheista, Lehikoinen lisää.

Toiminta laajenee Hartolaan

Kipinä-hanke jatkui Heinolassa elokuun alussa kesätauon jälkeen. Syksyllä toiminta laajenee myös Hartolaan yhteistyössä Tainionvirran seurakunnan kanssa. Hartolan ryhmä kokoontuu seurakuntatalolla maanantaisin 7. syyskuuta alkaen.

Kipinä-hankkeen tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen vertaistukea ihmisille, jotka haluavat löytää tasapainoisempaa arkea päihteiden rinnalle.

– Kevään kokemusten perusteella pienelläkin yhteisöllä voi olla suuri merkitys, Lehikoinen korostaa.

Hän nostaa esille ryhmäläiseltä tulleen palautteen.

– Toiminnassa tärkeintä on, kun voi jutella syvällisistäkin aiheista. ■

Heinolan kansalaisopisto

Tervetuloa tapaamaan opiston ja vapaaehtoispalvelujen henkilökuntaa!

Syyskauden startti

Pe 21.8.2026 klo 10-14

HeiMo-kahvila, Kaivokatu 14

- Kahvi- ja pullatarjoilu
- Onnenpyörä
- Kurssien ja toiminnan esittelyä
- Ilmoittautumisten vastaanottoa
- Melankolia-näyttely
- Klo 11.30 Tuolijumppa harmonikan säestyksellä



**Päivittyvä
tapahtumainfo**



**Lahjakas
heinolalainen
SeRoosa esiintyy
klo 10.30 ja 12.20**



Hobby-messut

Su 30.8.2026

klo 10-15

**Heinolan lukio,
Lampikatu 1**

Heinolan kansalaisopisto ja Jyränkölän vapaaehtoispalvelut ovat mukana Hobby-harrastemessuilla. Tervetuloa tutustumaan tarjontaamme!

**Jyränkölän
Setlementti**



LUONNON LUMOISSA
Ru Runebergin hopeataidetta
ja Flora Danica kattauksia
Heinolan kaupunginmuseo
Kauppakatu 14
044 769 4215



MAALLISIA ILOJA
Mari Rantasen
maalauksia
Heinolan taidemuseo
Kauppakatu 4
044 769 4216



**HEINOLAN
RESIDENSSI
250 VUOTTA**
Lääninkivalteri Aschanin talo
Kauppakatu 3 b
044 769 4217

Näyttelyt 23.5.-6.9.2026

Museot avoinna:
ti, to-su 11-16, ke 11
museo@heinola.fi
www.heinola.fi

**Heinola
250** **heinolan
museot**

HEINOLAN KIRJASTOSSA TAPAHTUU:

Kirjasto, Rauhankatu 3:

- ma – to 10–19
- pe 10–17,
- 1.9. alkaen myös la 10–15
- p. 044 469 4278

Lehtisali, Virtakatu 1:

- ma – pe 9–11
- p. 044 469 4278

Omatoimikirjasto, Virtakatu 1:

- joka päivä 6–22

Kirjastoauto Sulka

- p. 050 025 4416.
- Aikataulut lastu.finna.fi, kirjastoautosta ja kirjastosta.

Digiopastukset lehtisalissa

- Ilman ajanvarausta keskiviikkoisin klo 10–12,
- henkilökohtaista opastusta (max 30 min) tiistaisin
- **Varaa aika mediaohjaajalta** p. 044 469 4374

Heinolan SeniorSurf – digipalvelut tutuiksi

- 7.10. klo 10–13 WPK-talolla

Kirjailijavierailut

- **Riko Saatsi:** ti 15.9. klo 17.30–18.30 Kyläpirtillä
- **Kimmo Nokkonen:** ti 22.9. klo 13–14 Ikäihmisten kulttuuri-kahvilassa WPK-talolla
- **Maarit Tastula:** ti 20.10. klo 17–18 WPK-talolla

Satutuokiot

- alkavat syyskuussa, ajat ja paikat ilmoitetaan myöhemmin

Ikääntyvien yliopisto:

- verkkoluennot WPK-talolla keskiviikkoisin klo 14–16
- ke 9.9. Toivo maailman kriisien keskellä. Professori Risto Saarinen, HY
- ke 16.9. Terve ikääntyminen. Emeritus pääjohtaja Pekka Puska



Heinola

Heinolan uimahalli

17.8.-30.8.2026
ma, ke 12–19.30
ti, to 8–14
pe suljettu
la ja su 10–16

tiistai ja
torstai
aamu-uinti
6–8
vain
sarjakortilla

31.8.-20.12.2026
ma 12–19.30
ti, ke, to 8–20
pe 12–19.30
la ja su 10–16



Heinolan
Uimahalli 50

la 5.9. 10–16
Kakkukahvit kaikille



Kaupungin eleäkeläisten ja
soveltavan liikunnan ryhmiin
ilmoittautuminen alkaa to 20.8. klo 9
heinola.fi/ikäihmisten-liikunta
tai 050 595 8854.
Ryhmät alkavat ma 31.8.

PERÄKONTTIKIRPPIS

Heinolan torilla

Lauantaisin 23.5.-26.9.2026 klo 9-15

Tervetuloa!

Lisätietoja:

<https://www.heinola.fi/tapahtumat/perakonttikirppis-39/>



PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ

HOBBY 26 HARRASTEMESSUT SU 30.8.2026

**Heinolan Lukiolla
(Lampikatu 1)
klo 10–15**

Tule tutustumaan Heinolan
harrastusmahdollisuuksiin!

Kävijöiden kesken arvotaan Jopo.

Messuille vapaa pääsy.



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

Esittelyssä keskustan lounaspaikat

Kesän jälkeen on aika palata arkeen – ja lounaalle. Heinolan keskustan lounasravintolat kertovat omista suosikeistaan, tunnelmastaan ja siitä, mikä tekee juuri heidän lounaastaan käymisen arvoisen.

KOONNUT: NIINA MYNTTINEN

Kymenkartano, Konsulinkatu 2
Kesti, Siltakatu 11

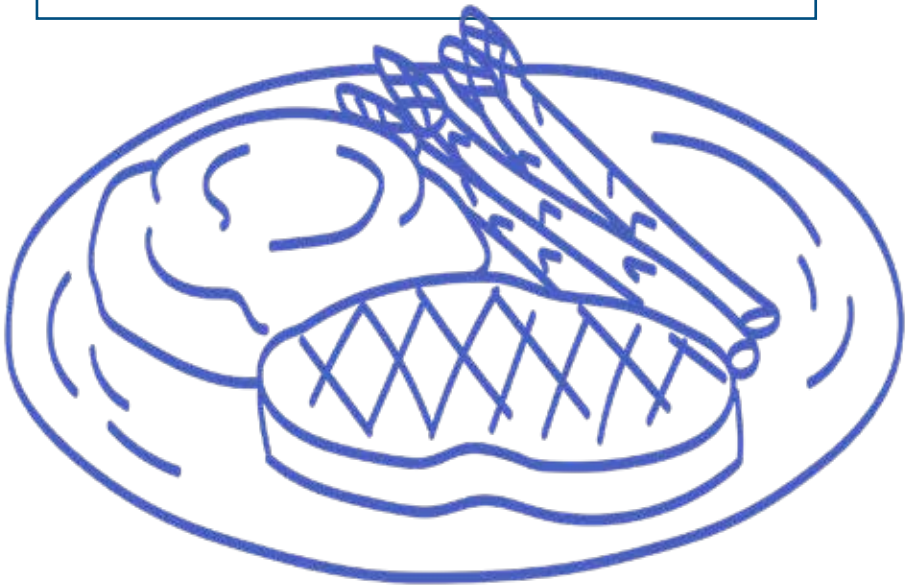
1. Lounas alkaa molemmissa ravintoloissa klo 11 ja päättyy klo 14. Kymenkartano on avoinna joka päivä ja Kesti on avoinna arksin.
2. Meiltä saa monipuolista lounasta noutopöydästä.
3. Lounas 13,70 €, eläkeläiset 12,50 €. Sunnuntaisin ja arkipyhinä lounas 18 €, eläkeläiset 14,50 €.
4. Kaikki lounaamme ovat laktoosittomia, ja tilauksesta pystymme valmistamaan lähes aina sopivaa ruokaa.
5. Pyrimme käyttämään kotimaisia tuotteita mahdollisimman paljon, ostojen kotimaisuusaste on 80 %.
6. Päivitämme ruokalistoja sesongin mukaan ja pyrimme nostamaan listoille entistä enemmän sesongin tuotteita ja raaka-aineita.
7. Meidän ravintoloistamme saa monipuolista lounasta. Siistin ja rauhallisen lounaspaikan, jossa voi hengähtää yksin tai porukassa kiireettömästi.
8. Hymy huulilla ja vatsa täynnä – ehkä myös uusia ideoita kotiin vietäväksi.

Kettu ja Kana
Torikatu 5

1. Tarjoilemme lounasta arksin maanantaista perjantaihin klo 11–14.
2. Lounaamme yhdistää noutopöydän ja annostarjoilun. Salaattipöytä, päivän keitto ja oman leipomon leivät noutopöydästä, pääruoka tarjoillaan pöytään.
3. Keittolounas 10 €, lounasannokset 14 € tai 15,50 € annoksen mukaan. Lapset – 50 %. Opiskelijat ja eläkeläiset – 10 %.
4. Kyllä. Päivittäin tarjolla on laktoosittomia ja gluteenittomia vaihtoehtoja sekä kasvisannos. Huomioimme myös muut erityisruokavaliot mahdollisuuksien mukaan.
5. Kyllä. Käytämme kotimaisia raaka-aineita aina, kun se on mahdollista. Meille on tärkeää tarjota aidosti itse tehtyä ruokaa laadukkaista raaka-aineista.
6. Ruokalistamme elää vuodenaikojen mukaan. Kesällä käytämme tuoreita kotimaisia marjoja ja kasviksia, syksyllä esimerkiksi sieniä ja juureksia, ja talvella suosimme perinteisiä, lämmittäviä makuja.
7. Haluamme tarjota asiakkaalle hetken hengähdystä keskellä kiireistä päivää. Itse valmistettu ruoka, tuoreet salaattit, päivän keitto, oman leipomon leivät, kahvi ja pieni makea tekevät lounaasta kokonaisuuden, jonka ääressä voi hetken rauhoittua ennen päivän jatkumista.
8. Toivomme, että asiakkaamme lähtevät meiltä kylläisinä, tyytyväisinä ja hyvällä mielellä. Toivomme myös, että asiakkaalle jää tunne, että hän on tervetullut takaisin.

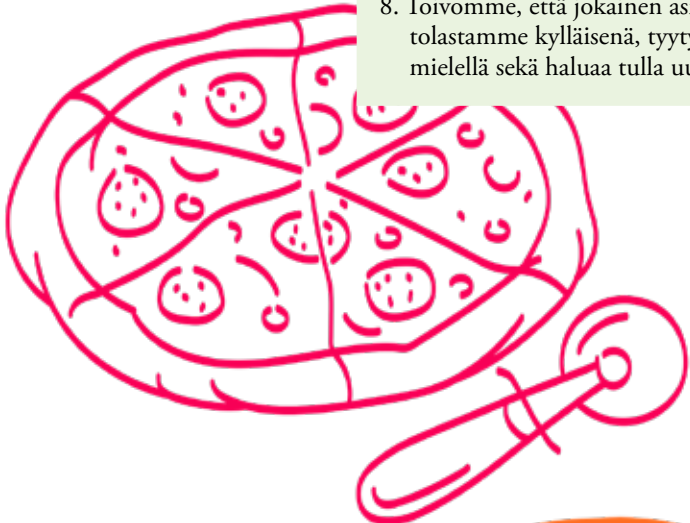
Kysymykset:

1. Mihin aikaa lounas alkaa ja loppuu?
2. Onko lounas noutopöytä- vai à la carte-lounas?
3. Mikä on lounaan hinta?
4. Onko tarjolla laktoosittomia, gluteenittomia tai muuten erikoisruokavaliioihin sopivia vaihtoehtoja?
5. Käytättekö kotimaisia raaka-aineita?
6. Miten huomioitte kausivaihtelun ruokalistallanne?
7. Mikä tekee juuri teidän lounaastanne hyvän vastapainon arjen kiireelle?
8. Millä fiiliksellä toivotte asiakkaan lähtevän lounaalta?



Heinolan Pizza Kulma
Kauppakatu 18

1. Lounasaika klo 10.30–14.30.
2. Noutopöytä.
3. Lapset 10 €, aikuiset 13 € ja eläkeläiset 12 €.
4. Kaikki on laktoosittomia, osa gluteenittomia. Listalta löytyy kasvispizzat.
5. Käytetään kotimaisia 70 %.
6. Käytetään kauden kasviksia ja vihanneksia, viikkolista vaihdetaan noin kerran kuukaudessa.
7. Lounas on monipuolinen, juoma/salaattipöytä/lämpimät ruuat/pizzapöytä/jälkiruoka ja kahvi. Hyvällä fiiliksellä ja kylläisenä.
8. Tyytyväisenä ystävälliseen palveluun.



Helin Republic
Kauppakatu 6

1. Lounas on tarjolla klo 11.00–14.00.
3. Lounasannostarjous on 13 € ja eläkeläisille 11,70 €.
4. Tarjoamme laktoosittomia, gluteenittomia ja muita erikoisruokavaliioihin sopivia vaihtoehtoja.
5. Käytämme kotimaisia raaka-aineita.
6. Kausivaihtelut näkyvät listalla esimerkiksi kesän grillipainotteisina annoksina ja syksyn/talven perinteisinä.
7. À la carte -lista on voimassa klo 11–21.

Torino Pizzeria ja Kebab
Kaivokatu 5

1. Lounasta tarjoillaan arksin maanantaista perjantaihin klo 10.30–14.30.
2. Lounaamme on à la carte -lounas. Asiakas voi valita minkä tahansa normaalikokoisen pizzan (ei perhepizzoja) tai minkä tahansa kebab-annoksen ruokalistaltamme. Lounaaseen kuuluu tuore salaattipöytä, virvoitusjuoma ja kahvi.
3. Lounaan hinta on 10,50 €.
4. Kyllä. Tarjoamme useita laktoosittomia vaihtoehtoja, gluteenittomat pizzat ovat saatavilla pyynnöstä, ja huomioimme mahdollisuuksien mukaan myös muut erityisruokavaliot.
5. Käytämme kotimaisia raaka-aineita aina, kun se on mahdollista. Panostamme laadukkaisiin ja tuoreisiin raaka-aineisiin kaikissa annoksissamme.
6. Hyödynnämme sesongin raaka-aineita mahdollisuuksien mukaan ja kehitämme tarjontaamme asiakkaiden toiveiden sekä vuoden aikojen mukaan säilyttäen samalla suosituimmat annoksemme ympäri vuoden.
7. Monipuolinen valikoima tuoreena valmistettuja pizzoja ja kebab-annoksia, runsas salaattipöytä, virvoitusjuoma ja kahvi sekä nopea ja ystävällinen palvelu tarjoavat maukkaan ja rentouttavan tauon kiireiseen päivään.
8. Toivomme, että jokainen asiakas lähtee ravintolastamme kylläisenä, tyytyväisenä ja hyvällä mielellä sekä haluaa tulla uudelleen.



Heinolan tulevaisuus rakennetaan yhdessä -seminaari juhlistaa 250-vuotista Heinolaa

**Tunnetko Heinolasi?
Miltä näyttää Heinolan
seuraava 250 vuotta?
Entä miten kaupungis-
ta rakennetaan entistä
parempi paikka asua,
kasvaa, tehdä työtä ja
ikäntyä?**

JUSSI VARJO HU

Näihin kysymyksiin etsitään vastauksia lauantaina 26. syyskuuta järjestettävässä juhlaseminaarissa, joka on osa Heinolan 250-vuotisjuhlavuoden ohjelmaa. Heinolan lukion auditoriossa järjestettävä seminaari kokoaa yhteen historian, nykyhetken ja tulevaisuuden, sekä joukon valtakunnallisia ja paikallisia vaikuttajia.

Seminaarin järjestää Jyränkölän Setlementti yhteistyössä Heinolan kaupungin ja Heinola Forumin kanssa.

– Heinolan vahvuus on aina ollut ihmisissä ja yhteisöllisyydessä. Haluamme juhlaseminaarissa katsoa historiaa, mutta ennen kaikkea keskustella siitä, millainen kaupunki Heinola voi olla tulevaisuudessa ja miten rakennamme sitä yhdessä, Jyränkölän Setlementin toimitusjohtaja **Kari Hahl** kertoo.

Menneisyydestä tulevaisuuteen

Seminaarin ensimmäisessä osuudessa opas **Tuija Kauppi** vie yleisön aikamatkalle Heinolan historiaan. Luvassa on katsaus kaupungin vaiheisiin eränkätialueesta residenssikaupungiksi ja edelleen moderniksi Heinolaksi.

Historian jälkeen katse kääntetään tulevaisuuteen teemalla *Heinola – Suomen paras ja turvallisin paikka kasvaa ja elää*.

Sotatieteen tohtori, kansanedustaja **Jarno Limnell** (kok.) puhuu yhteisöllisyyden, turvallisuuden ja yhteisten arvojen merkityksestä tulevaisuuden rakentamisessa. Jyränkölän Setlementin pitkäaikainen vaikuttaja, hallituksen puheenjohtaja **Tapani Frantsi** tarkastelee setlementin merkitystä Heinolan yhteisöllisyyden rakentajana.

Äänen saavat myös nuoret, kun Lyseonmäen koulun oppilaat kertovat omia näkemyksiään siitä, millaisena Heinola näyttää nuoren silmin. Puheenvuorojen jälkeen aiheista keskustellaan paneelissa, jota moderoi kontra-amiraali (evp) **Timo Junttila**.

Mitkä ovat Heinolan menestyksen avaimet?

Iltapäivän toisessa osassa pureudutaan Heinolan vahvuuksiin



Heinola 250 vuotta -juhlaseminaari järjestetään syyskuussa upeassa Heinolan lukiossa.



ja kasvumahdollisuuksiin. Keskustelussa ovat mukana kaupunginjohtaja **Jari Parkkonen** sekä alustavan ohjelman mukaan maakuntajohtaja **Ulla-Kirsikka Vainio**. Keskustelussa tarkastellaan muun muassa matkailun, liikunnan, hyvinvoinnin ja elinvoiman mahdollisuuksia.

Seminaarin päättää futuristi **Perttu Pölönen**, joka tunnetaan innostavista tulevaisuuspuheenvuoroistaan. Hän puhuu otsikolla ”Heinolan tulevaisuus – nyt on historian paras aika olla pikkukaupunki!” haastaen kuulijat pohtimaan, miten Heinolasta voi rakentua Suomen paras asuinpaikka myös tuleville sukupolville.

Päivän ohjelmaan kuuluu lisäksi

musiikkiesityksiä sekä kahvitauko, joka tarjoaa mahdollisuuden verkostoitumiseen ja keskusteluun.

Tilaisuus kaikille heinolalaisille

Järjestäjät toivovat seminaariin laajasti osallistujia niin kuntalaisista, yhdistyksistä, yrityksistä kuin julkisen sektorin toimijoistakin.

– Tavoitteena ei ole ainoastaan juhlistaa Heinolan pitkää historiaa, vaan käynnistää yhteinen keskustelu siitä, millaiseksi kaupunkia halutaan kehittää seuraavien vuosikymmenten aikana, seminaarin järjestäjiin kuuluvan Heinola Forumin **Jouko Pihlani** korostaa. ■

Juhlaseminaari 250-vuotiaan Heinolan kunniaksi – Tulevaisuus rakennetaan yhdessä

Aika: lauantai 26.9.2026
klo 13.00–16.30 (sis. väliajan)
Paikka: Heinolan lukion auditorio

**Tilaisuus on avoin kaikille
kiinnostuneille.**

Tilaisuuden järjestäjät pidättävät oikeuden ohjelmamuutoksiin. Ajantasainen ohjelma ja ilmoittautumisohjeet löytyvät osoitteesta jyrankola.fi/juhlaseminaari250.

*Jyränkölän Setlementti
kustantaa Heinolan Uutisia.*

Elämä on parasta Livenä!

**Hullu Poro -Kumpeli Spa
Talo täynnä tapahtumia,
herkkuja ja hemmottelua.**



HULLU PORO - Kumpeli Spa
Muonamiehenkatu 3, 18100 HEINOLA
Varaukset ja lisätiedot: +358 (0)3 812 7100
tai vastaanotto@kumpeli.fi www.kumpeli.fi

Brunssi

Lauantaisin ja Sunnuntaisin
klo 12-15 / 24 € / hlö



Tervetuloa Hemmoteltavaksi!

Nyt saatavilla myös ylelliset
Babor hoidot kasvoille ja vartalolle!

TAPAHTUMAKALENTERI

PE 21.8. TIENAPOJAT 10 €

LA 22.8. KONSTA HIETANEN Band

PE 28.8. KOTITEOLLISUUS

PE 4.9. END OF BBQ SEASON PARTY
Nyt laitetaan terdelle Grillibileet!
Terden Stagella: klo 20.00 Isa ja Aleks

TO 17.9. SAIJA TUUPANEN & eXmiehet

PE 2.10. SOUVARIT

LA 3.10. MICHAEL MONROE

LA 10.10. JOHANNA RANTSI

TO 29.10. ANTTI AHOPELTO & Etiketti

LA 31.10. DISCO THEK FUNKY MARUSCHKA

TO 12.11. KEISKI & Eno

PE 20.- LA 21.11. SOUVARIT PIKKUJOULUPAKETTI

PE 27.11. Show & Dinner Pikkujoulu Buffet
+ Kuin silloin ennen musiikkinäytelmä

LA 5.12. Höppänäntontun Pikkujoulu ilta

23.- 26.12. Kumpelin ohjelmallinen Joulu
ALL INCLUSIVE MAJOITUS JA OHJELMA PAKETTI

31.12. UUDEN VUODEN GAALA Johanna Rantsi

"Se on vienyt mut mukanaan"

Sari Sipilä löysi vapaaehtoistyöstä uuden yhteisön

NIINA MYNTTINEN

Heinolalainen **Sari Sipilä**, 57, on tehnyt vapaaehtoistyötä jo vuosia Jyränkölän Setlementissä, Heinolan seurakunnassa ja Mannerheimin Lastensuojeluliitossa. Alku ei kuitenkaan ollut suunniteltu vaan se syntyi vaikean elämänvaiheen keskellä.

Sari on syntynyt mäntyharjulainen, mutta asui jo lapsena aivan Heinolan maalaiskunnan rajalla, ja Heinolasta tuli myöhemmin hänen kotikaupunkinsa. Sipilä, ammatiltaan kirjanpitäjä, vammautui vakavassa auto-onnettomuudessa, eikä paluu entiseen työhön ollut enää mahdollinen. Kuntoutuksen aikana joku vinkkasi vapaaehtoistyöstä, ja hän päätti kokeilla, vaikka epäroikin aluksi.

– Ajattelin, että en mä ehkä kelpaa sinne. Mutta sanoivat, että mene vaan kattomaan, jos edes vähän kiinnostaa.

Hän ilmoittautui vapaaehtois-koulutukseen, ja siitä alkoi matka, joka on kantanut häntä mukanaan siitä lähtien.

Kun työyhteisö katosi elämästä yhtäkkiä, tilalle jäi aukko.

– Vaikka oli lapset ja muuta, kaipa- sin jotain mielekästä tekemistä. Kaipasin töitä ja työkavereita.

Vapaaehtoistyöstä Sipilä löysi juuri sen mitä kaipasi: yhteisön.

– Olen löytänyt yhteisön vapaaehtoistyössä. Todellakin.

Vuosien varrella hän on tehnyt vapaaehtoistyötä laidasta laitaan. Hän on työskennellyt Jyränkölän Setlementin Kämmentessä eli hävikkiruoka-avussa, käynyt yksittäisten asiakkaiden luona juttelemassa ja ulkoilemassa, osallistunut Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa lasten leipomistukioihin ja kesäpelipäiviin sekä toiminut järjestysneuvolana kaupungin tapahtumissa koulutuksen käytyään. Viimeisimpänä hän oli mukana järjestämässä frisbeegolf-turnausta, jossa vapaaehtoisia oli peräti 120.

Kämmenten jakopisteellä työskentely jätti erityisen jäljen. Kohtaamiset ihmisten kanssa, erityisesti niiden, joilla ei ole ollut ihmiskontaktia moneen päivään, ovat Sipilälle vapaaehtoistyön ydin.

– Kun näkee, että toinen on tyytyväinen siitä, että saa jutella jonkun kanssa, se antaa ihan uskomattoman paljon. Aina tulee hyvä fiilis, kun on voinut tuottaa jollekin mielihyvää.

Aina kohtaamiset eivät kuitenkaan ole helppoja. Kämmenten on päihtetön paikka ja Sipilä on joutunut välillä lähettämään päihtyneitä ihmisiä jonosta kotiin.

– En sanoisi, että se on ollut raskasta. Ehkä vähän haastavaa, mutta koulutuksessa opetettiin, ettei asioita pidä ottaa liikaa itselleen, niistä pitää osata päästää irti.

Kenelle tahansa vapaaehtoistyötä harkitsevalle Sipilällä on selkeä viesti:

– Ehdottomasti kannattaa kokeilla. Ja niin kuin nimikin sanoo, se on vapaaehtoista. Jos on tarvetta, voi pitää taukoa tai lomaa. Tässä mennään omilla ehdoilla, miten itse jaksaa ja kykenee. Voit kokeilla eri muotoja, ja jos toteat, ettei tämä ole sinun juttusi, voit kokeilla jotain toista. Sitä ei tiedä ennen kuin kokeilee. Ei ole mitään menetettävää. ■

"Tulee hyvä fiilis, kun on voinut tuottaa toiselle mielihyvää."

Niina Mynttinen

Sari Sipilä on tehnyt vapaaehtoistyötä jo vuosia.



Erikoispesu
Heinola

**Puhdasta palvelua
yli 40 vuotta.**



- säännöllinen siivous
- säännöllinen tekstiilihuolto
- arjen tukipalveluja
- palveluntuottajarekisterissä

Erikoispesu Heinola - Työmiehentie 6, 18200 Heinola
Puh. 044 236 5148 - info@erikoispesu.fi



**VAPAAEHTOISTOIMINNAN
KOULUTUS**

Keskiviikkoisin 30.9. - 4.11.2026
klo 9.00 - 14.00

Jyränkölän Setlementti, B-luokka,
Siltakatu 11

ILMOITTAUDU

Jyränkölän vapaaehtoispalvelut,
p. 044 797 2429

jyrankola.fi/ryhdy-vapaaehtoiseksi



Skannaa tästä

HEINOLAN SEURAKUNTA

PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ
Heinola

**Jyränkölän
Setlementti**

Presidentin kyyditys luottaa komediaan

Presidentin kyyditys (2026)

Komedia / Draama

Ensi-ilta 4.9.2026

Ohjaus: Samuli Valkama

Pääosissa: Jussi Vatanen, Aku Sipola, Elias Salonen, Pertti Sveholm, Riitta Havukainen

Tositapahtumien inspiroima *Presidentin kyyditys* tekee yhdestä Suomen historian erikoisimmista tapahtumista vauhdikkaan ja hyväntuulisen komedian. Elokuva viihdyttää, vaikka tarina jää paikoin pinnalliseksi.

Vuonna 1930 Suomessa elettiin levottomia aikoja. Lapuan liikkeen liittyneet miehet sieppasivat maan ensimmäisen presidentin K. J. Ståhlbergin ja tämän puolison Esterin Helsingissä. Sieppauksen tavoitteena oli kuljettaa presidenttipari itärajalle ja mahdollisesti Neuvostoliiton puolelle.

Tästä absurdista tositapahtumasta ammentava *Presidentin kyyditys* ei kuitenkaan ole raskas historiallinen draama, vaan ennen kaikkea komedia. Elokvassa joukko kunianhimoisia ja alkoholin rohkaisemia upseereita päättää kaapata jo eläkkeelle jääneen presidentin. Suunnitelma alkaa hajota lähes saman tien, eikä tilannetta helpota Ester Ståhlberg, joka ei suostu jättämään miestänsä sieppaajien käsiin.

Elokuvan vahvuus on sen näyttelijäkaartissa. Mukana on useita Suomen eturivin komedianäyttelijöitä, ja kokemus näkyy erityisesti kohtausten rytmityksessä ja pienissä eleissä. Hauskuus syntyy usein siitä, kuinka vakavina henkilöhahmot yrittävät suhtautua tilanteeseen, joka muuttuu hetki hetkeltä järjettömämmäksi.

Elokuvan ehdoton tähti on **Riitta Havukaisen** esittämä Ester Ståhlberg. Uppiniskainen, suora-puheinen ja neuvokas presidentin puoliso ottaa tilanteen haltuunsa tavalla, johon sen paremmin sieppaajat kuin hänen miehensäkin eivät tunnu pystyvän. Havukainen varastaa shown useaan otteeseen – ja hyvä näin. Ester on elokuvan energisin ja kiinnostavin hahmo sekä tärkeä vastavoima ympärillä säntäileville miehille.

Pertti Sveholmin esittämä K. J. Ståhlberg jää puolestaan hyvin vai- suksi. Presidentti tarkkailee tapahtumia tyynenä ja pidättyväisenä, eikä hänestä saada kovinkaan paljon irti. Ratkaisu lienee tarkoituksellinen ja historialliseen henkilökuvaaan sopiva, mutta elokuvallisesti hahmo jää hieman etäiseksi. Havukaisen vahvan suorituksen rinnalla Ståhlberg näyttää välillä lähes sivuhenkilöltä omassa kyydityksessään.

Komediallisesti *Presidentin kyy-*



Stanislav Honzik / Töck Films

Takana Tom Rejström ja Aku Sipola. Edessä Jussi Vatanen ja Pääru Oja.

ditys toimii varsin hyvin. Matkan- teko Suomen halki tarjoaa absurde- ja tilanteita, joiden ympärille on rakennettu sopivasti liioiteltuja kohtauksia. Elokuva ei yritäkään selvittää lopullisesti, mikä sieppaukseen liittyneistä kertomuksista oli totta ja mikä myöhemmin syntyynyttä tarua. Epävarmuudesta tehdään osa huumoria.

Tarinaa olisi silti kaivannut hie- man enemmän syvyyttä. Elokuva sivuaa poliittista väkivaltaa, ääri-

liikkeiden nousua ja nuoren de- mokratian horjumista, mutta nämä teemat jäävät komedian taustalle. Komedialle tämän voi antaa osit- tain anteeksi, mutta hieman roh- keammalla käsittelyllä elokuvasta olisi voinut tulla myös aidosti pu- hutteleva.

Oman häiriötekijänsä tuo se, että elokuva on kuvattu pääosin Tšekissä. Lavastus ja puvustus luovat uskottavaa ajankuvaa, mutta tarkkasilmäinen katsoja huomaa

erityisesti Helsinkiin sijoittuvissa kohtauksissa, ettei ympäristö to- dellisuudessa ole 1930-luvun Hel- sinki. Vieraat rakennukset ja katu- näkymät rikkovat ajoittain suoma- laisen historiallisen miljöön tuntua.

Presidentin kyyditys on kaikesta huolimatta viihdyttävä paketti. Se kertoo vakavasta ja hämmästyttävästä historian tapahtumasta kevyesti ja vauhdikkaasti onnistuneiden näyttelijäsuoritusten rytmittämällä. ■

KOLUMNI

Matkailu avartaa ja työllistää

Kesä 2026 on ollut säältään vaihteleva ja erityisesti luon- to kiittää runsaista sateista. Marja- ja sieni-intoilijat ovat saa- neet myös ilon aiheita.

Omalla kohdallani kesä on suju- nut pitkälti lähiseudun matkailu- kohteita kiertäen. Heinolasta noin tunnin ajomatkan päässä olevat kohteet ovat olleet suosikkijam- me, kuten Porvoo, Vääksy, Lahti, Padasjoki, Vuolenkoski, Mikkeli ja myös Riihimäki. Nämä paikkakun- nat Heinolan ohella ovat vastaan- ottaneet meidän lomakassamme roposia.

Tarina Mikkelin matkasta

Heinäkuun lopulla suuntasimme päiväksi Mikkeliin ystäväpariskun- nan kanssa. Laskimme huviksem- me miten paljon päivässä ”jätäm- me tai tuhlaamme” ja aikamoinen hämmästyks oli se, että neljän hen- gen poppoo käytti päivän aikana 292 euroa. Se on paljon, mutta nautimme upeat lounaat, kävim- me kahdessa museossa ja ostimme tuliaisia sekä lisäksi muutamia kafe- fet päälle.

Omalta osaltani elän kyllä ai- ka nuukasti arjessa, mutta asioin mielelläni paikallisen yritysten pal- veluja tai tuotteita suosien. Sitä- hän meillä täällä Heinolassakin on kampanjoitu. Peukutan asian puo- lesta ehdottomasti!



Budjetin mukaan pitää mennä

Matkailua ja retkeilyä voi aina to- teuttaa oman budjetin mukaises- ti. Kaikkina vuodenaikoina. Omia eväitä saa ottaa mukaan leiripai- koille, ja jopa metsä ja järvet tarjo- avat antimiaan nälkäiselle.

Heinolassa elämyksille on hyvät mahdollisuudet, sillä kaupungissa yhdistyvät järviluonto, kulttuuri, tapahtumat ja monipuoliset vapaa- ajan palvelut.

Lähimatkailu ei ole vain mukava tapa viettää lomaa tai viikonlop- pua, vaan sillä on myös tärkeä vai- kutus paikkakunnan työllisyyteen ja elinvoimaan.

Työllistyminen on kaikkien huolenaihe

Hotelli Kumpeli päivitti toimin- taansa keväällä. Hieno juttu Hei- nolalle, koska lisääntynyt matkailu työllistää myös esimerkiksi siivoo- jia, takseja, oppaita, tapahtuma- työntekijöitä, kaupan henkilöstöä ja kiinteistöjen huoltajia.

Suomessa matkailuala on mer- kittävä työllistäjä, ja erityisesti nuorille se tarjoaa ensimmäisiä työpaikkoja sekä mahdollisuuksia kesä- ja kausityöhön. Oma tyttä- renikin sai työskennellä Harjupa- viljongissa muutaman kesän, ja tä- näkin kesänä siellä on ollut taas uu- sia innokkaita nuoria hankkimassa kokemuksia ja tienaamassa myös

kesäkassaa. Esimerkillistä toimin- ta Harjulta!

Vierumäki vetää puoleensa

Vierumäen liikunta- ja hyvinvoin- tipalvelut lisäävät koko seudun kiinnostavuutta. Golf, liikunta- puistot, spa-hotelli ja erinomaiset lenkkeilymaastot houkuttelevat tu- risteja.

Kesällä järvet, veneily ja ulkoi- lu houkuttelevat vierailijoita, mut- ta matkailua olisi tärkeää kehittää myös muina vuodenaikoina. Syk- syn luontoretket, talven liikunta- palvelut sekä ympärivuotiset kult- tuuri- ja hyvinvointitapahtumat voisivat tasata matkailualan kausi- vaihtelua.

Esimerkkinä Porvoo on pysty- nyt rakentamaan matkailusta ison tulolähteen myös talviaikaan. On- han tuki Heinolassakin upeita tal- vitapahtumia, joita meidän pitää mainostaa itse ja osallistua aktii- visesti. Talvitapahtumat ovatkin jo muutaman kuukauden päästä ovel- la, joten vietetään hienoa kesän ja syksyn vaihdetta. Joku on joskus todennut, että ”mieli ja asenne on kuin sateenvarjo, se toimii sateel- la vain avattuna”. Heinola ei ole vain kesäkaupunki, täällä on pal- jon nähtävää kaikkina vuodenai- koina. ■

Mikko Tukonen
Kirjoittaja on Heinolan kaupunginvaltuutettu.

Heinolan uutiset

Jakelumäärä vähintään 16 000 kpl

Suomen Suoramainonta jakaa 6 700 kpl Heinolaan.

Jaossa lisäksi telinejakelupisteissä:

- Heinolan, Kuortin ja Renkomäen ABC-asemat
- Tokmanni Heinola
- Kauppakeskus Karisma
- Heinolan Citymarket
- S-Market Heinola
- S-Market Heinoska
- K-Market Heinolantori
- Heinolan kirjasto
- Ravintolat Kesti ja Kymenkartano, Heinola
- HeiMo-kahvila
- Heinolan Heila
- Sale Jyrätkö
- Sale Heinola kk
- Vierumäen Sale
- Vierumäen Matkakeidas
- 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

Lehti on luettavissa myös näköislehtenä osoitteessa: heinolanuutiset.fi

PUUHASIVU



Etsi eroavuudet

8

Yläpuolella on kaksi lähes identtistä kuvaa työpöydältä.

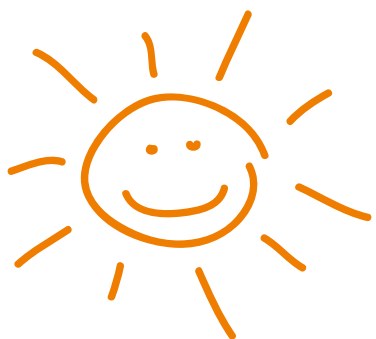
Kuviin on kuitenkin kätkeyty **kahdeksan eroavuutta**. Löydätkö ne kaikki?

Etsi sanat

12

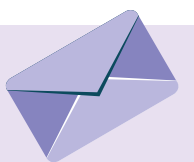
Ruudukossa on piilossa 12 koulumailmaan liittyvää sanaa. Sanat voivat olla pysty- tai vaakasuoraan ja vinottain ruudukossa. Ja jopa nurinpäin! Ei muuta kuin etsimään! 😊

N Q E V C L V U Y G N T S H I H T I H Y N O U
S G R H B J R Ä K R I K O R A V O N I U L E T
I R E U M K I A L R Ö L I U I J T I Y Ö S D M
Y U P T B D S D S I R F A I E Q Y C R R Y F I
T D P O L I O P E T T A J A R X H R U Ä T T N
E M U F N D E O K A N U P L N I S P Ä I S T Y
E I A S P N G A P D Y E N F M E R O Ä H E D L
P S G J L O Z P E G N C M T Ä O P V N V J G Y
I K K G Ä M N Ö K O S Y S Ä I E Ä I K I R P I
L J I U S B Q J U Y E F Ö Q T T P H L D Ä Q T
I D L M T I T H A U N U S K H I V K U E J A T
N S S I U O A G Y N I Ä D E N V K O N N U U I
T W A S K K E K K L T U T H V U G R I K K H Ä
U V N A K I A S L K I I Y T D S L I A I U F I
B C Z O R K R A R N T A H Y Y I J X S L L N J
L Z U U I S H O K O O K N I A V I I V N K K B
Ä L D F E S N P K E U B I F M R V A T P I I E
N P N P Y Y H E K U M I Ä E G O K S O U P L U
U D L R S R D S W M A I T T E P L U P Y Ö M N
Y A K J O A L I T O S F Ä Ä L I L A V T N A I



Oikeat ratkaisut löytyvät jo seuraavalta aukeamalta!

Seuraava lehti ilmestyy 16.9.
Lähetä meille hyvä juttu tai juttuvinkki:
toimitus@heinolanuutiset.fi



KOOTUT KOHTAAMISET

Muutokset mahdollisia.

Kunta	Ajankohta	Tapahtuma	Sijainti	Lisätietoja
Heinola	19.8.	Hippo-kisat	Heinolan yleisurheilukentällä, Urheilukatu 2	Klo 17.30–20 • Leikkimielisiä urheilukilpailuja lapsille
	19.8.	Arja Koriseva ja Riku Niemi Orchestra elokuun illassa!	Heinolan kesäteatteri, Kymenkartanonkatu 2	Klo 19 • Arja Koriseva ja Riku Niemi Orchestra esiintyvät • Hinta 35€
	20.8.	Hautausmaakävely Johan nyt vallan!	Heinolan hautausmaalla, keskustassa. Lähtö A.F. Airon kadun portilta.	klo 17.30–19 • Opastettu kierros hautausmaalla • Hinta 10€/hlö • Käteinen/ MobilePay
	21.8.	Neljä Ruusua	Heinolan kesäteatteri, Kymenkartanonkatu 2	Klo 19 • Suomalaisen popmusiikin legenda Neljä Ruusua esiintyy • Hinta 39,50€
	21.8.	Syyskauden startti HeiMossa • Kansalaisopiston syysluku-kauden esittelyä	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Klo 10–14 • Vapaa pääsy
	21.8.	Siltasaari Live • The Belvederes	Heinolan Siltasaari, Siltasaari 1	Klo 19–22 • The Belvederes • Vapaa pääsy
	22.8.	Hirvisalon kesätori	Muikkusalmentie 970	Klo 12–14
	22.8.	Peräkonttikirppis	Heinolan tori, Torikatu	Klo 9–15 • Peräkonttikirppikset järjestetään lauantaisin 23.5.–26.9.2026.
	22.8.	Union Plaanin kotiottelu	Heinolan Urheilupuisto, Urheilukatu 2	Klo 15–17.30 • Union Plaanin kotiottelu • Liput 5€
	22.8.	Suvi Teräsniska	Heinolan kesäteatteri, Kymenkartanonkatu 2	Klo 19 • Supersuosittu Suvi Teräsniska esiintyy yhtyeineen • Hinta 39,50€
	22.8.	Siltasaari Live • Ville Kuusela	Heinolan Siltasaari, Siltasaari 1	Klo 19–22 • Ville Kuusela • Vapaa pääsy
	27.8.	Compañía Kaari & Roni Martin goes ROOTS ja Pekko Käppi & K:H:H:L	Heinolan WPK talo, Kymenkartanonkatu 2	Klo 18.30–20.30 • Esiintyjät Roni Martin, Ali Saad, Pekko Käppi ja Mariana Collado • Liput 35/30/10 €
	29.8.	Hirvisalon kesätori	Muikkusalmentie 970	Klo 12–14
	29.8.	Siltasaaren Venetsialaiset	Heinolan Siltasaari, Siltasaari 1	Klo 0.00–23.55 • Siltasaaren Venetsialaiset.
	30.8.	Hobby-harrastemessut 2026	Heinolan lukio, Lampikatu 1	Klo 10–15 • Harrastemessut yhdistävät heinolalaiset harrastajat ja järjestöt.
	1.9.	Heinola verkostoituu	OT-Control Oy, Sahaajantie 4	Klo 8.30–12 • Tule laajentamaan verkostojasi ja tutustumaan paikallisiin yrityksiin!
	3.9.	Yrittäjien aamukahvit	Spotti, Torikatu 8	Klo 7.30–9 • Aamukahveilla käsitellään vaihtuvin aihein ajankohtaisia asioita.
	3.9.	Torstaitanssit	Heinolan WPK talo, Kymenkartanonkatu 2	Klo 18–20 • Perinteiset lavatanssit • Hinta 15 € • Torstaitanssit syyskadella 2026.
	7.9. →	Digikahvila • Keskustellaan yhdessä erilaisista digiaiheista	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Klo 13–14 • Maanantaisin, maksuton
	8.9. →	HeiMon karaoke	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Klo 18–20 • Tiistaisin, ilmoittautumiset kerätään paikan päällä.
	9.9.	Ikääntyvien yliopiston verkkoluento	Heinolan WPK talo, Kymenkartanonkatu 2	Klo 14–16 • Toivo maailman kriisien keskellä • Professori Risto Saarinen, HY.
	10.9. →	Digihelpparit • Vapaaehtoiset auttavat pienissä tietoteknisissä pulmissa	Atk-luokka, Siltakatu 11. Käynti Kirkkokadun puolelta sisäpihalta.	Klo 13–14 • Torstaisin, maksuton
	10.9. →	Peliryhmä • Tule pelaamaan korttipelejä, lautapelejä ja nauttimaan yhdessäolosta	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Klo 13–14 • Torstaisin, maksuton
	11.9. →	HeiMon bingokahvila	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Perjantaisin klo 13–14 • Vapaa pääsy
	14.9. →	Mama’s Cafe • Äitien ja lasten yhteinen rento alkuillan hetki	HeiMo-Sali, Kaivokatu 14	Klo 16–18 • Maanantaisin, avoin kaikenikäisille • Vapaa pääsy
Lahti	21.–22.8.	Lahti Historic Rally	Vesijärven satama, Satamakatu 7	21.8 klo 9–21 ja 22.8. klo 8–21 • Kansainväliset rallit Lahden satamassa
	21.–23.8.	Spartan Race Finland 2026	Salpausselänkatu 8	21.8 klo 16–20, 22.8. klo 9–18, 23.8 klo 9–17
	27.8.–29.8.	Sinfonia Lahti: Sibelius-festivaali 2026	Sibeliustalo, Ankkurikatu 7	Kolmipäiväinen Sibelius-festivaali
	28.8.	Lahes elos x MoodFest	Lahen Tori, Vapaudenkatu 7	Klo 16–21 • Tapahtuma on maksuton ja ikärajaton.
	11.9.	Sinfonia Lahti X Rajaton • 25 Vuotta legendaa	Sibeliustalo, Ankkurikatu 7	Klo 13 ja 18.30 • Sinfonia Lahti ja lauluyhtye Rajaton
	12.9.	Jussi Simola Stand Up Show	Sibeliustalo, Ankkurikatu 7	Klo 18 • Somesta tuttu ja livenä vielä hausempi!
Hartola	5.9.	Hartolan markkinat	Hartolan tori, Keskustie 50	Klo 8–16 • Suomen suurimmat maalaismarkkinat!
Sysmä	29.8.	Avanti Challenge 2026 multisport-kilpailu	Kilpailukeskus Camping Sysmä, Sysmäntie 16	Klo 8–17 • Avanti Challenge multisport -kilpailu järjestetään jo neljättä kertaa Sysmässä.
	29.8.	Venetsialaiset	Meijerin Maitobaari, Sysmäntie 16	Klo 18–23 • Esiintymässä KEIMO ja JORE MARJARANTA! Tapahtuma on K-18
	29.8.	ILOLA INN:in kesän päätösjuhlat VENETSIALAISET	Ilola Innin kesäkahvila, Suopellontie 703	Klo 19–23 • Lavalla KARISTO BROTHERS • Vapaa pääsy
	5.9.	Camping Sysmän possujuhla	Meijerin Maitobaari, Sysmäntie 16	Klo 18 • Velleri ja Sam Penna • Tapahtuma on K-18.

RATKAISUT



NQEVCLVUYGNTSHIHTIHYNOU
SGRHBJRKRKORAVONIULET
IREUMKIAIROIUIJTIIYOSDM
YUPTBDSDSRFAIEQYCRRYFI
TDPOLIOPEYAJRXHUAITN
EMUFNDEOKANUPLNISPÄISTY
EIASPNGAPDYENFMEROÄHEDL
PSGJLOZPEGNCMTAOPNVJGY
IKKGÄMNÖKOSYSÄIEAKIRPI
LJIUSBQJUEFOQTPHLDAQT
IDLMTITHAUNUSKHIVKUEJAT
NSSIUOAGYNIADENVKONNUUI
TWASKKEKKLTUTHVUGRIKKHÄ
UVNAKIASLKIYTDLSLIAIUF
BCZORRKRARNYAHYIJJXSLNJ
LZUIISHOKOOKNIAVIVNKKB
ÄLDFESNPKEUBIFMRVATPIE
NPNPYYHEKUMTÄEGOKSOULU
UDLRSRDSWMAITTEPLUYÖMN
YAKJOALITOSFÄÄLILAVTNAI

Urajärven Kartanoalue

avoinna vielä elokuussa la–su 11–17



Kartanon kahvila
Hugo&Lilly

Kartanontie 77, 17150 Urajärvi
0400 777 717
www.kahvilahugojalilly.fi

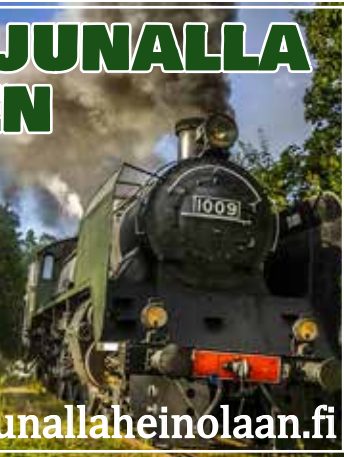


facebook.com/hugoslillys
www.instagram.com/kahvilahugojalilly/

HÖYRYJUNALLA LAHTEEN LA 22.8.

Ukko-Pekka-höyryveturi Heinolan rautatieasemalta Lahteen klo 12.00.
Liput 35e, Perhe 90e
Junassa kahvila.

www.museojunallaheinolaan.fi



Heinolan

uutiset

Lehti on luettavissa
näköislehtenä osoitteessa:
heinolanuutiset.fi



HAMMASLABORATORIO
HEINOLAN HAMMAS

Hyvän palvelun
hammaslaboratorio
Heinolassa!

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

HEINOLA 250 VUOTTA

Juhlaseminaari: Tulevaisuus rakennetaan yhdessä

Lauantaina 26.9.2026 klo 13.00–16.30

Heinolan lukion auditorio

Tunnetko Heinolasi? Miltä näyttävät Heinolan seuraavat 250 vuotta?
Juhlavuoden seminaarissa katsotaan Heinolan historiaa ylpeydellä, tätä päivää realistisesti ja tulevaisuutta rohkeasti.

Sitovat ilmoittautumiset oheisen QR-koodin kautta tai Jyränkölän Settlementin sivuilta osoitteessa jyrankola.fi/juhlaseminaari250.



Tilaisuus on veloitukseton – varmista nyt paikkasi. Tervetuloa!

Jyränkölän Settlementti



Heinola



Tapahtuman järjestävät yhteistyössä Jyränkölän Settlementti ja Heinolan kaupunki.

Tapahtumassa mukana myös:

Heinolan uutiset

LÄHITAPIOLA

Helmi Säästöpankki

DNA

VERSOWOOD

LOIMUA

Levent

Onnen voimale

OHJELMA

Avaussanat • Toimitusjohtaja Kari Hahl

1. Heinolan aikamatka eränkäyntialueesta residenssin kautta moderniksi kaupungiksi

- Kiehtova tarina Heinolan 250-vuotisesta taipaleesta
- Opas **Tuija Kauppi**

2. Heinola – Suomen paras ja turvallisin paikka kasvaa ja elää

Yhteistyön ja yhteisöllisyyden voimalla Heinolasta erinomainen paikka lapsille, nuorille, perheille ja ikääntyville.

Alustukset:

Yhteisöllisyydellä ja yhteisillä arvoilla turvalliseen tulevaisuuteen

- Sotatieteen tohtori, kansanedustaja **Jarno Limnell**
- Jyränkölän Settlementti Heinolan yhteisöllisyyden ytimessä
- Hallituksen puheenjohtaja **Tapani Frantsi**

Miten Heinola näyttäytyy nuorelle?

- Lyseonmäen koulun oppilaat

Paneelikeskustelu

- Moderaattorina kontra-amiraali (evp) **Timo Junttila**

TAUKO (30 min) verkottumiseen • Kahvitarjoilu aulatiloiissa

3. Heinolan menestyksen avaimet

Lyhyet puheenvuorot ja keskustelu Heinolan vahvuuksista, onnistumisista ja tulevaisuuden kasvupotentiaalista (matkailu, hyvinvointi, liikunta jne)

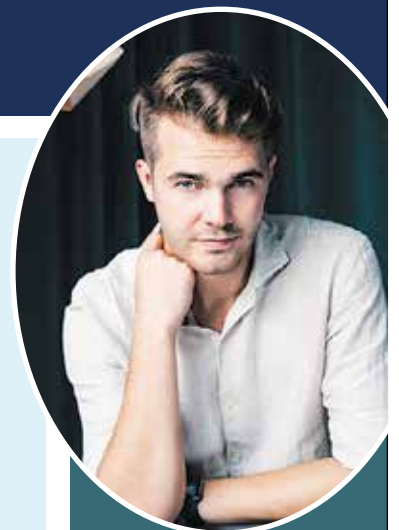
- Maakuntajohtaja **Ulla-Kirsikka Vainio**
- Kaupunginjohtaja **Jari Parkkonen**
- Keskustelu, moderaattorina kontra-amiraali (evp) **Timo Junttila**

LOPPUHUIPENNUS:

”Heinolan tulevaisuus – nyt on historian paras aika olla pikkukaupunki!”

- Futuristi **Perttu Pölönen**

Seminaarin päätössanat • Kaupunginjohtaja **Jari Parkkonen**



PERTTU PÖLÖNEN

on suomalainen futuristi, keksijä, tietokirjailija ja puhuja, joka tunnetaan erityisesti teknologian, tekoälyn ja tulevaisuuden työelämän käsittelystä. Hän korostaa ajattelua, jossa teknologian kehitystä tarkastellaan ihmislähtöisesti ja jossa luovuus, oppiminen sekä vuorovaikutustaidot ovat keskeisiä tulevaisuuden menestystekijöitä. Hän on pitänyt lukuisia esityksiä Suomessa ja kansainvälisesti sekä kirjoittanut tulevaisuuden osaamista käsitteleviä kirjoja.

Seuraava lehti

ilmestyy keskiviikkona 16.9. Varaa paikkasi nyt!

Ota yhteyttä myyntiin: Marko Latvanen, 0400 777 717 • marko.latvanen@heinolanuutiset.fi

Heinolan uutiset



Kettulan kylässä tapahtuu!

Maalaustalkoot

Sanelman talo tarvitsi kipeästi uutta maalia ulkovuoren laudoituksiin, joten hän järjesti ”talonmaalaustalkoot”.

Jokaiselle osallistujalle oli talkoopäivänä kahvia ja lettuja tarjolla. Lettujen päälle sai ihanaa kermahöttöä ja mansikkahilloa.

– Maalari maalasi taloa, sinistä ja punasta, illan tullen sanoi hän, nyt minä lähdän tästä pelistä pois, puh pah, pelistä pois, lauleskeli Sanelma tikkailla seisten iloisena ja heilutteli pensseliä lorun tahdissa.

Sven katseli sivusta ihailen, kun laulun rytmissä Sanelman muhkea takamus keinui.

– Sanelma, mun unelma, sanoi Sven piukkojen huultensa lomasta.

– Senkin vetelä lurjus, koita tehdä jotain hyödyllistä, äläkä siellä kekkuloi kuin kukko tunkiolla, komensi Sanelma kiukusta punaisena.

Elmeri kurkisti talon takaa, kun kuuli kinaavan kaksikon äänet.

– Mitä se Sven päällysmiehenä seisoo, kun muut maalaa? kysyi Elmeri huvittuneella äänellä ja heilutti kädessään isoa maalipensseliään.

– Höh, kyllähän tässä on turvallisuudesta huolehdittava, kun talkooporukan emäntä kiikkuu ylimmällä askelmalla. Jää vielä nuo kahvit ja letut hilloineen syömättä, puolustautui Sven ja veti vatsaansa sisään, niin että jaloissa olevat Speedot olivat valahtaa alas.

Sanelma tulistui Svenin sanoista ja heilautti tikkaissa roikkuvaa maalipönttöä niin että Svenin päälle roiskahti punaista maalia.

– Puh, pah tästä pelistä pois, Sven, sinut on nyt hyllytetty, joten voit laittaa mökillesi haaveilemaan, jos työnteko ei maistu, komensi Sanelma tuima ilme kasvoillaan.

– Eläs nyt Sanelma hermostu, kun olen koko ajan tässä vartiota tehnyt ja laskenut maalin riittävyytä ja sen sellaista, puolustautui Sven ja loikkasi Elmerin luokse turvaan.

– Pyh, mokomakin vetelys, puhisi Sanelma ja käänsi ajatuksensa unelmiensa Elmeriin.

Tämän ajattelemisen antoi hänelle puhtia talon maalaamiseen. ■

Tuulia Marjanen



**KAIKKI PUUT,
PENSAAT JA
PERENNAT**

-20%

**KAIKKI
AURINKOKENNO-
VALOT**

-40%

**ERÄ LAADUKKAITA
VINYYLILANKKUJA!**

- JÄRNVIK TORP KL33 2309
- JÄRNVIK TORP KL33 2310
- JÄRNVIK VIT SUND KL34

19⁹⁰
m²

**MARJUKKA
SIENIVEITSI
+TUPPI**

Marjukka

295
kpl

**ERÄ LAATU TAPETTEJA
- 15 ERI KUOSIA**

**VAIN
8€**
rll

**FINNLUMOR LED-VALO-
NAUHA 5M KOSTEAA
TILAA**

- sisä- ja ulkokäyttöön
- Pistotulipalla

finnlumOR

10€
kpl

**4LIVING KURPITSA
SÄILYTYSRASIA
RUSKEA TAI VIHREÄ**

4living

2 kpl
14,95/kpl

25€

**LYMFATERAPIAHARJA
KOTELLOLLA FEELING**

2 kpl
9,90/kpl

15€

**HAU-HAU CHAMPION
KANAFILEE 800G**

HAU-HAU

CHAMPION

995
kpl

**PRIMACAT CLASSIC
VALUEPACK KASTIKE-
LAJITELMA 48X85G**

prima

CAT

19€
pkt

MEILTÄ HEINOLAN HALVIMMAT MOOTTORIÖLJYT!

Castrol Mobil
Valvoline

NYT TARJOUKSESSA:

**TEBOIL
DIAMOND
5W-40 4L**



**TEBOIL
DIAMOND
DIESEL 5W40
1L**

4 kpl
9,90/kpl



**SKIL KULMAHIOMA-
KONE 9020 115MM
600W**



25€
kpl

**KERTÄKÄYTTÖ-
HAALAREITA
KOOT: L-XL**



5 kpl
2,50€/kpl

**LADATTAVA
LUKUVALO
LED 150LM**



16⁹⁰
kpl

**AIRAM TARO,
POLKUPYÖRÄN
TAKAVALO**

AIRAM

2€
kpl



**AIRAM POLKUPYÖRÄN
ETU- JA HUOMIOVALO**

AIRAM

3€
kpl



**AAA
PARISTO
24KPL
GRUNDIG**

295
kpl



**AIRAM LED 3-PACK
2700K 8,5W E27
"60W"**

AIRAM

2€
pkt (4,95)



**AIRAM SANSÄ
AIRAM**

**SEINÄVALAISIN
E27 HARMAA TAI
VALKOINEN**

15€
kpl (23,90)



**HUIPPUHINTAANI
SEINÄVALAISIN AIRAM NORA
280LM 2X3W IP54
•ulko- ja sisäkäyttöön**

AIRAM

19⁹⁵
kpl



**SELLUKUITULIINA
6 RULLAA**



25€
pkt

**YAMAHA GRIZZLY 700CM² VM.2009 -
PUSKULEVYLÄ**

- Hyvät varusteet:
vinssi, aura, lana,
lisävalot.
- Vm. 2009



4900€
kpl

**HYVIN
HUOLLETTU,
7860KM
AJETTU**

**MEGAMAN
TEOLLISUUSVALAISIN
2X24W**



29⁹⁰
kpl

**ISO ERÄ LAADUKKAITA fubag
PAINELMATYÖKALUJA EDULLISESTI!**

ESIM.

TYÖKALUSARJAT

2 eri sisältöä

15⁹⁰
kpl



**SPIRAALI-
LETKUT
ALKAEN**

7€
kpl



**OOOPS! CLASSIC
WC-PAPERI 16RL**



395
kpl

**OOOPS! EXCELLENCE
JÄTTITALOUPAPERI**



6 kpl
3,95/kpl

**FINTEX 20 REMONTTI-
MAALI**

FINTEX

**PUOLIHIMMEÄ
MAALARIN-
VALKOINEN**

2,7L 9L

26⁹⁰ 59⁹⁰
kpl kpl



**FINTEX KATTOPLUS
VALKOINEN A 2,7L**

• Kertapeittävä kattomaali

FINTEX

28⁹⁰
kpl



**PUHALLUS-
PISTOOLI**

395
kpl



**RUNKONAUAIN
N90**

79€
kpl



**VIIMEISTELY-
NAULAIN F50**

19⁹⁰
kpl



MAALIRUISKU

10€
kpl



**ILMANPUHDISTIN
EMAX COOL
MAX 30M², 62W,
VALKOINEN**



69€
kpl (129€)

**WC-PUHDISTUS-
AINE DUCK
750 ML**

• monia eri tuoksujia



195
kpl

**MUOTOONOMMELTU
LAKANA**

120*200+35CM

695
kpl (12,95)

160*200+35CM

795
kpl (14,95)



**SAUTE PAISTINPANNU
24CM
LASIKANNELLA**

-50%

995
kpl (19,90)



**KAISA UUNIVUOKA
KANNELLA
LASIA 3L**



5€
kpl

**SAVUSTUSLASTU
LEPPÄ 1,3KG**

barbecook

5 prk
6,95/kpl



**GREENCARE
PUUTARHAN SYKSY
10L PAKKI**



17⁹⁰
kpl

**ROCKET
PÖLLETTI-
LÄMMITIN
HATULLA**



129€
kpl

**TARMO UPPOPUMPPU
350W PUHTAALLE
VEDELLE**

TARMO

29€
kpl



**AKKU-
RUOHON-
LEIKKURI
GE-CM
43 LITUM**



320€
kpl (399)

ERÄ MATKALAUKKUJA

ESIMERKIKSI

TÄMÄ:

- kevyt ja kestävä
- neljä pyörää
- tilavuus 65l

30€
kpl



**ACCES LASTEN JA AIKUISTEN
PALJASJALKAKENGAT**

koot: 28-46

19⁹⁵
pari



**ITÄ-HÄME
TALON**

TARVIKEKESKUS

Kirjanpainajankatu 1, 18100 HEINOLA
p. 0400 399 444 MA-PE 9-18, LA 9-16

Tarjoukset
voimassa 16.9. asti.

**OSALLISTU ARVONTAAN
JA VOITA MINI COOPER**

Palauta kuponki
johonkin
liikkeistämme
31.8.2026 mennessä



Nimi _____
Osoite _____
Puh _____

HEINOLAN KANSALAIPOISTO

Opinto-ohjelma 2026 - 2027



Jyränkölän
Setlementti

ILMOITTAUTUMINEN

ILMOITTAUDU syksyn kursseille:

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

Syksy 2026 alkaen 1.8. Kevät 2027 alkaen 7.12.

Puhelimitse --> 044 797 2400

Syksy 10.8.-30.9.2026

Kevät 4.1.-31.1.2027

ma klo 14–18 ja ti-to klo 12–15

Asiakaspalvelussa --> HeiMo, Kaivokatu 14

Syksy 10.8.-30.9.2026

Kevät 4.1.-31.1.2027

ma klo 14–18 ja ti-to klo 12–15

Muina aikoina ti-to klo 13–15 (ei opiston loma-aikoina).

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

Kansalaisopiston toimintakaudet

Syyslukukausi 7.9.-13.12.2026 (Syysloma viikko 43, 19.-25.10.2026)

Kevätlukukausi 11.1.-18.4.2027 (Talviloma viikko 9, 1.-7.3.2027)

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 vastuuohjaaja Mikko Kallio 044 797 2403

Maahanmuuttajatyön koordinaattori
Birgitta Ylilehto 044 797 2405

Kotoutumiskouluttaja Mari Myntti 044 797 2470

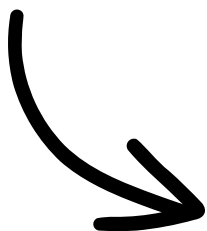
Maahanmuuttajaohjaaja Pia Valkjärvi 044 797 2445

Projektityöntekijä Marjo Mattila 050 359 0670

HeiMo-kahvila 044 797 2404

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa **etunimi.sukunimi@jyrankola.fi**.
Kansalaisopiston yleinen sähköposti: **kansalaisopisto@jyrankola.fi**.

Tilaa uutiskirje



jyrankola.fi
Tilaa uutiskirje

Heinolan kansalaisopiston opinto-ohjelma 2026-2027

Julkaisija: Heinolan kansalaisopisto / Jyränkölän Setlementti ry
Taitto: Jussi Varjo
Paino: PunaMusta, Joensuu
Jakelu: Heinolan Uutiset-lehden välissä postitse ja telinejakelussa
Kuvitus: Niina Mynttinen / 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 kurs-sikohtainen. Kurssimaksu ei sisällä oppimateriaalia eikä opiskelu- ja työtarvikkeita. Alle 18-vuotiaiden opiskelijoiden kurssimaksun maksaa huoltaja/maksaja. Saat vahvistuksen ilmoittautumisestasi sähköpostii-si: ilmoittautumistunnuksen avulla voit tarkistaa kurssitietosi tai perua ilmoittautumisesi.

ALENNUKSET

TARJOUS! Saat – 20 % alennusta kurssien hinnoista, kun ilmoit-taudut samalla kerralla vähintään kolmelle maksulliselle kurs-sille. (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 maksulinkin, jossa alennus on huomioitu.
HUOMIO! Tarjous on voimassa syksyllä 30.9. asti.

Opetushallituksen myöntämä opintoseteliavustus:

1. Alennus kohdistettu tiettyjen kurssien kurssimaksuihin.
2. 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.
3. Maahanmuuttajille 50 € alennus/lukukausi. (Ei koske OPH:n opintoseteleillä rahoitettuja suomen kielen kursseja).

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

Heinolan kaupungin harrasteseteli

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

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 kielikursseja, matkoja/retkiä eikä materiaalimaksuja. **Jos kurssi peruuntuu, emme palauta työnantajan etuuksilla maksettuja 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 sähköpostiohjelmassasi välttääksesi viestin menemisen roskapostikansioon. Maksulinkki toimii vähintään 14 vuorokautta, jonka jälkeen maksamattomat kurssimaksut siirtyvät laskutukseen. Maksulinkistä näet eräpäivän, johon asti maksulinkki on voimassa. (Myös työnantajan tarjoamilla etuuksilla maksu on suoritettava ennen maksulinkin umpeutumista.)

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

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

Kurssimaksujen maksamatta jättäminen johtaa opiskeluoikeuden menettämiseen Heinolan kansalaisopistossa.

Laskua koskevat huomautukset on tehtävä ennen eräpäivää.

Maksettuja kurssimaksuja ei palauteta. Toteutumattomien kurssien kurssimaksut palautetaan, ole yhteydessä 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 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. Poikkeustapauksissa (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, ole yhteydessä asiakaspalveluun.

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 force majeure -syyn vuoksi, pyrimme järjestämään kurssit vaihtoehtoisin tavoin. Jos tunteja ei pystytä pitämään, palautamme kurssimaksut pitämättömistä kerroista.

Emme vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista sali- tai muiden tilavuorojen peruuntumisista. Opetuskerran peruuntumisesta ilmoitamme mahdollisuuksien mukaan opiskelijoille tekstiviestillä. Yhden opetuskerran peruuntuminen ei oikeuta kurssimaksun alennukseen. Korvaava opetuskerta voidaan pitää muuna aikana tai muussa tilassa kuin normaali opetuskerta.

Noudatamme opetustoiminnassa viranomaissuosituksia ja ohjeita.

TIEDOTTAMINEN

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

YLEISTÄ

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

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

Osallistumistodistus kurssille edellyttää osallistumista ¾ oppitunneista. Tutkintotodistukset ovat ao. tutkintovaatimusten mukaisia. Aikaisempien vuosien kurssitodistuksista perimme 10 €.

Käsitlemme henkilötietojasi luottamuksellisesti. Henkilörekisterilösteen 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.

Lisätietoa aiheesta nettisivuiltamme:

JYRANKOLA.FI --> KOULUTUS --> OSAAMISPERUSTEISUUS

Seuraa meitä somessa!

Jyränkölän Setlementti

Jyränkölän Tuttis

Heinolan Uutiset

Heinolan Kansalaisopisto

Jyränkölän Mediapaja

Heinolan Kansalaisopisto

Jyrankola

Arjenilonan matkassa

Jyränkölän Mediapaja

Jyränkölä

Jyränkölän Setlementti ry

Tilaa uutiskirjeemme!
Skannaa QR-koodi
tai käy osoitteessa:
jyrankola.fi/uutiskirje-2/

Jyränkölän Setlementti

www.jyrankola.fi

TOIMIPAIKKAMME



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



Jyränköläkoti (1963)
Siltakatu 11 B
050 590 7083



Ravintola Kesti, Juhlasali
Siltakatu 11
050 405 5803



Syrjälän sali
Siltakatu 11



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



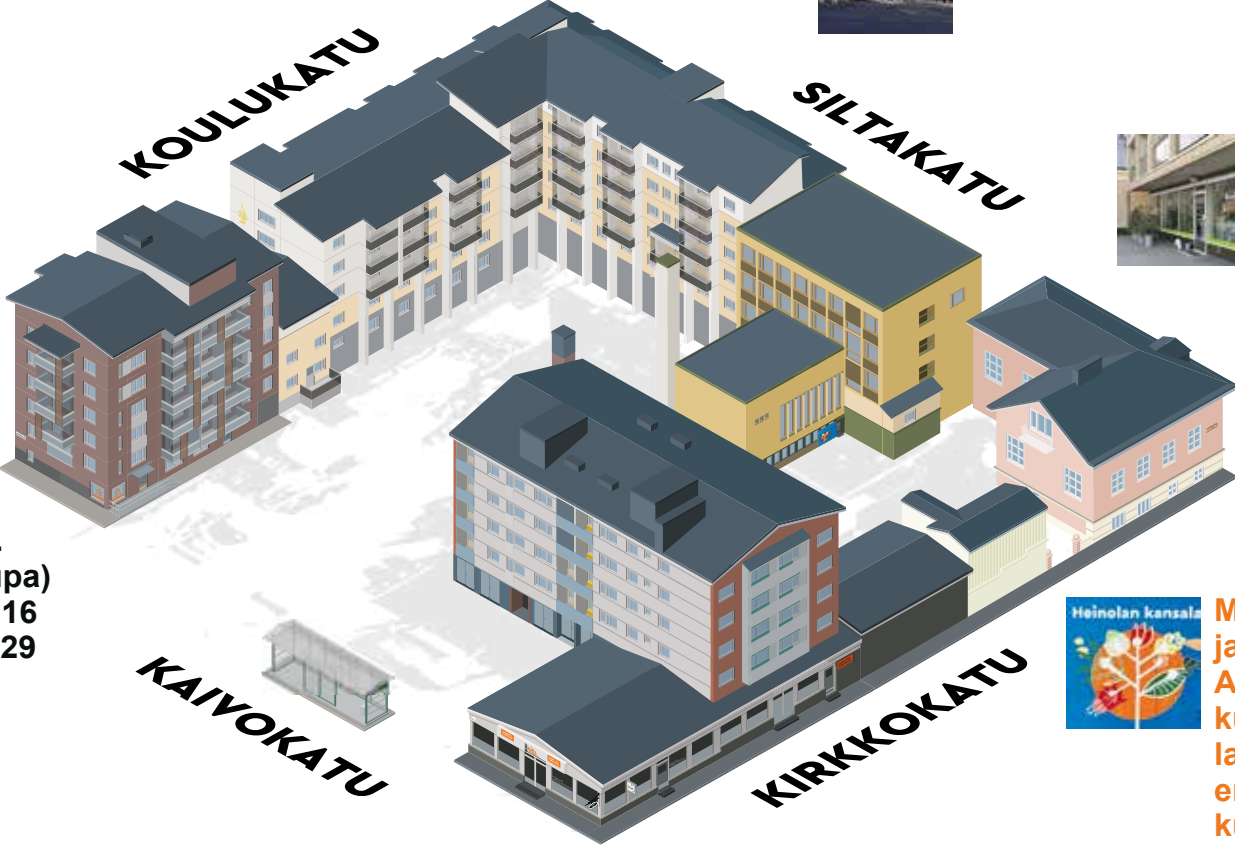
HeiMo-kahvila, HeiMo-sali, HeiMo 1, 2 ja 3, asiakaspalvelu
Kaivokatu 14
044 797 2404



Palvelutalo Helena (2017)
Kaivokatu 16



Tuttis (ent. Tuttavantupa)
Kaivokatu 16
044 797 2429



SILTAKORTTELI



Kämmen-hävikkiruokajakelu
Konsulinkatu 6



Konsuli (1994)
Pihlajakoti
Konsulinkatu 2
044 797 2480
Sireniussali



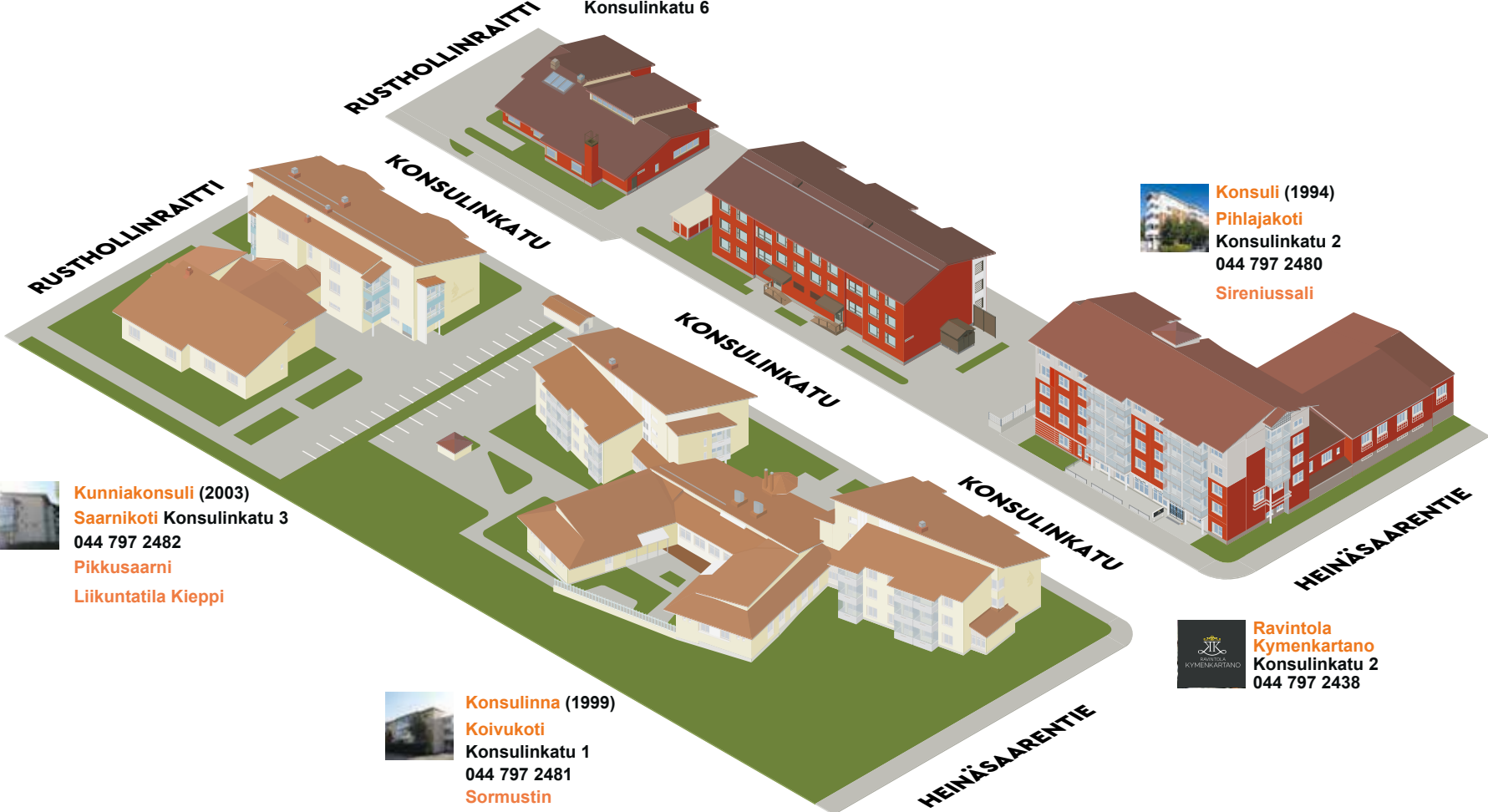
Kunniakonsuli (2003)
Saarnikoti Konsulinkatu 3
044 797 2482
Pikkusaarni
Liikuntatila Kieppi



Konsulinna (1999)
Koivukoti
Konsulinkatu 1
044 797 2481
Sormustin



Ravintola Kymenkartano
Konsulinkatu 2
044 797 2438



KONSULINKATU

Vastuullisuus Jyränkölässä

Jyränkölän
Setlementti

Lähi ruokaa vastuullisesti

Huomioimme raaka-aineiden
alkuperän ja pakkauskoot.

Vastuulliset palvelut

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

Energia vastuullisuutta

Käytämme uusiutuvalla, 100-prosenttisesti
hiilidioksidivapaalla energialla tuotettua
sähköä.

Vastuu henkilöstöstä

Panostamme henkilökunnan
hyvinvointiin monipuolisilla
työsuhde-etuuksilla.

Vastuullisuus valinnoissa

Suosimme hankinnoissa kestäviä
tuotteita, joista monet ovat
kierrätettyjä.

Vastuullista rahankäyttöä

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

Lue lisää vastuullisohjelmastamme:
jyrankola.fi/vastuullisuus



Yleisöluennot

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

MUISTISAIRAAN KOHTAAMINEN

21.9.26 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennoitsijana Nina Reimari, muistiasiantuntija
Miten muistisairaus vaikuttaa vuorovaikutukseen? Miten voisin omalla toiminnallani vahvistaa hyvän kohtaamisen mahdollisuuksia? Tule kuulemaan muistiystävällisen kohtaamisen aakkosia maailman Alzheimer-päivän kunniaksi. Luento järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n kanssa.

TULEVAISUUS RAKENNETAAN YHDESSÄ

26.9.26 la 13.00–16.00 Heinolan lukion auditorio
Juhlaseminaari 250-vuotiaan Heinolan kunniaksi: Tulevaisuus rakennetaan yhdessä!
Heinolan 250-vuotisjuhlavuoden kunniaksi järjestetään seminaari Heinolan lukiolla, joka kokoaa yhteen heinolalaiset, päättäjät, vapaa-ajan asukkaat, yrittäjät, opiskelijat ja Heinolan ystävät tarkastelemaan kaupunkia ylpästi taaksepäin, tässä ja nyt - sekä ennen kaikkea rohkeasti eteenpäin. Seminaarissa on useita luennoitsijoita mm. tulevaisuudentutkija Perttu Pölönen ja Heinolan kaupunginjohtaja Jari Parkkonen.

ETEISVÄRINÄN MODERNI HOITO

12.10.26 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Kardiologian erikoislääkäri Tuomas Kerola Päijät-Hämeen hyvinvointialueelta luennoi eteivärinän modernista hoidosta. Yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointialueen Sydänkeskuksen ja Heinolan seudun Sydänyhdistyksen kanssa.

URAPOLKUTARINA: TÄHTITIEDETTÄ JA MAANPUOLUSTUSTA

19.10.26 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Heinolalainen tekniikan tohtori Ilona Torniainen kertoo inspiroivasti omasta urastaan, joka on kulkenut tähtitieteen tutkimuksen kautta maanpuolustuksen pariin. Luento avaa, millaista on työ tieteen äärellä ja miten osaamista voi hyödyntää hyvin erilaisissa tehtävissä.

YHDESSÄ HYVINVOIVA HEINOLA

16.11.26 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennoitsijana Heidi Prauda-Knuutila, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntija
Hyvinvointi ei ole vain (sote)palveluja – se on sitä, että arki sujuu. Hyvinvointia rakennetaan monen toimijan yhteistyönä ja siinä kuntalaisellakin on roolinsa. Tervetuloa kuulemaan mitä hyvinvointityö kunnassa tarkoittaa ja miten se näkyy arjessa Heinolassa?

EDUNVALVONTAVALTUUTUS JA MUU OIKEUDELLINEN ENNAKOINTI

25.1.27 ma 13.00–14.30 Juhlasali
OTM, juristi Tarja Rautsiala kertoo erilaisista oikeudellisista mahdollisuuksista varautua tilanteeseen, jossa ei enää itse pysty hoitamaan asioitaan.

VARAUTUMINEN – YHTEINEN ASIAMME

8.2.27 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Kehittämisen- ja valmiusasiantuntija Pasi Töyli Heinolan kaupungilta kertoo näkökulmia varautumiseen kaupungin ja kaupunkilaisen näkökulmasta.

ELÄMÄÄ AIVOVAURION JA AIVOVAMMAN JÄLKEEN

15.3.27 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Tietoa, tukea ja tarinoita Aivoviikon luennolla saat tietoa aivojen toiminnasta. Kuulet, mitä muutoksia aivovaurio / aivovamma on tuonut elämään ja kuinka niistä on selvitty. Saat tietoa vertaistuesta ja yhdistystoiminnasta.

HeiMossa tapahtuu

Maksuttomia tapahtumia, joihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

HeiMo sijaitsee osoitteessa Kaivokatu 14.

MAMA'S CAFE

14.9.–7.12.26

11.1.–19.4.27

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.

DIGIKAHVILA

7.9.–7.12.26

14.1.–19.4.27

Ma 13.00–14.00 HeiMo-sali

Roope Salmi

Tule keskustelemaan kahvikupin ääressä digitaalisista aiheista. Keskustelun aiheet vaihtelevat viikoittain sisältäen mm. puhelimiin ja tietokoneisiin liittyvät perusasiat. Kahvilasta pikkurahalla kahvia ja pikkupurtavaa.

NEULEKAHVILA

17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12.

21.1., 18.2., 18.3. ja 15.4.

To 17.00–20.00

Jos olet kiinnostunut neulomisesta ja/tai virkkauksesta tule mukaan vaihtamaan ajatuksia, malleja, kokemuksia sekä oppimaan toisilta tai opettamaan toisille. Voit myös parsia rikkinäisiä neuleita ja näin antaa niille lisää käyttöikää.

SELVIITYTMISKEINOJA VASTOINKÄYMISTEN KOHDATTAESSA

7.10.26 ja 17.2.27

Ke 18.00–20.00

Tervetuloa mukaan keskusteluiltaan, jossa pysähdymme pohdintaan selviytymiskeinoja vastoinkäymisten kohdatessa. Illan aikana jaamme ajatuksia, kokemuksia ja käytännön keinoja siitä, miten kohdata elämän haasteet, vahvistaa omaa jaksamista ja löytää toivoa vaikeissakin tilanteissa. Keskustelu tarjoaa mahdollisuuden vertaistukeen, oivalluksiin ja rohkaisun sanoihin turvallisessa ja avoimessa ilmapiirissä

MAATA PITKIN MATKUSTAMINEN

4.11.26 ke 18.00–19.30

"Kuuselat harharetkillä" Instagramin ja blogin kirjoittajat kertovat millaista on matkustaminen maata pitkin niin bussilla kuin raiteilakin. Kuuselat ovat keski-ikäinen pariskunta, jotka ovat innostuneet maata pitkin matkustamisesta ja uskovat, ettei koskaan ole liian vanha seikkailuun. Illan aikana luvassa käytännön vinkkejä matkan suunnitteluun ja tarinoita matkoista Euroopassa.

PALAPELIPÄIVÄ HEIMOSSA

7.11.26 la 10.00–18.00

Kaipaatko rentoa yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä? Päivän aikana kootaan yhdessä noin 1000 palan palapelejä. Voit osallistua yksin tai ystävän kanssa – palapelejä rakennetaan pienissä ja suuremmissa ryhmissä osallistujamäärän mukaan. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, mukaan ovat tervetulleita niin innokkaat harrastajat kuin ensikertalaisetkin.

BÄNDI-ILLAT

ti 24.11.26 ja ke 21.4.27

klo 18.00–20.00

Opiston bändikurssit esiintyvät Paavo Hakon johdolla.

HEIMON JOULULAULUT

15.12.26 ti 14.00–15.30

Tule laulamaan joululauluja HeiMon päivänä yhdessä Paavo Hakon johdolla.

HEINOLAN JÄRVIPELASTAJAT

10.3.27 ke 18.00–20.00

Heinolan järvipelastajat ovat vapaaehtoinen pelastusjärjestö, joka huolehtii vesillä liikkujien turvallisuudesta Heinolan alueella yhteistyössä viranomaisten kanssa. Toimimme erityisesti Päijänteellä ja lähivesillä tarjoten apua erilaisissa hätätilanteissa, kuten karille ajoissa ja teknisissä vioissa. Esittelyillassa kerromme toiminnastamme, kalustostamme sekä vapaaehtoistyön mahdollisuuksista. Saat myös hyödyllisiä vinkkejä turvalliseen vesillä liikkumiseen. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

KUOLEMAN KAHVILA

17.3.27 ke 17.00–18.30

Kuoleman kahvilassa vapaamuotoista keskustelua kuolemasta ja siihen liittyvistä ajatuksista. Mitä kuolema on ja miten me kohtaamme sen? Tule keskustelemaan mieltä askarruttavista kysymyksistä.

Muu koulutus

MINÄ JA YHTEISÖ

FILOSOFIAA KESKUSTELLEN, POHTIEN

1398004S 22.9.–17.11.26

1398005K 12.1.–23.2.27

Ti 16.30–17.30 Pirtti

Kari Kastu

Kurssimaksu 10,00 €

Kurssilla käsitellään antiikin-, yhteiskunnan-, uskonnon-, moraalin/etiikan-, estetiikan- ja luonnonfilosofiaa. Mahdollisesti kognitiotiedettä (tieto-oppia) ja futurologiaa. OPH:n tukemaa koulutusta.

KULTAISEN IÄN KERHO

1398006S 9.9.–2.12.26

1398007K 13.1.–7.4.27

Ke 14.00–15.30 HeiMo-sali

Marja-Leena Ahtiainen, Leena Johansson

Kurssimaksu 20 € / kausi

Kultakerho uudistuu! Kultakerhon nimi, paikka, aika ja vetäjät muuttuvat. Kultakerhon sisältö sisältää edelleen eri alojen asiantuntijoita, virkistysohjelmaa, yhteislaulua ja liikuntatuokioita. Kerhon aluksi nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä. (Kahvi + kahvileipä 4 €).

KIPINÄRYHMÄ, TORSTAI

3298001S 6.8.–3.12.26

To 10.00–12.00 Siltakatu 20

Laura Lehikoinen, Jorma Kettunen Maksuton

Ryhmä on tarkoitettu päihteiden ja riippuvuuksien kanssa tasapainoileville aikuisille. Osallistujien kanssa valmistetaan yhteinen aamiaisen. Ryhmässä käy vierailijoita ja keskustelemme eri teemoista. Osallistuminen ei edellytä päihteettömyyttä, mutta ryhmäpaamiseen on tultava selvinpäin. Ryhmään voi liittyä mukaan missä vaiheessa syksyä tahansa.



TALOYHTIÖ TUTUKSI, KESKUSTELUPIIRI

3298006S 16.–30.9.26
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 yhteisömuotoisesta asumisesta.

MAAILMA MEIDÄN SILMIN - YHTEISKUNNALLINEN KESKUSTELUPIIRI

3298007S 30.10.–11.12.26
Pe 9.00–11.00 Syrjälän sali
Laura Lehikoinen
Kurssimaksu 45 €
Millaisessa maailmassa elämme juuri nyt ja miltä se näyttää eri ihmisten silmin? Tämän keskustelupiirin äärellä pysähdytään yhdessä ajankohtaisten ilmiöiden, uutisten ja arjen kysymysten äärelle. Kuuntelemme yhteisen alustuksen, jonka jälkeen keskustelemme aiheesta vapaasti. Keskustelut kulkevat Suomesta maailmalle, historiasta nykypäivään tai arjen havainnoista suuriin yhteiskunnallisiin kysymyksiin.

SUKUTUTKIMUS**SUKUTUTKIMUKSEN DIGITAALISET LÄHTEET, DNA-TESTIT JA TEKÖÄLY**

3299001S 26.9.–7.11.26
La 10.00–15.00 ATK-luokka
Päivi Valtonen
Kurssimaksu 70 €
Sukututkimuksen peruskurssi. Miten ja mistä löytää tietoja esivanhemmista, ja mitkä ovat tärkeimmät henkilöhistorian lähdeaineistot? Millaisia eri DNA-testejä on tarjolla ja miten ne eroavat toisistaan? Miten DNA-testausta voi hyödyntää kadonneiden esi-isien etsinnässä? Kurssi kokoontumispäivät: la 26.9., la 10.10., su 11.10., la 24.10. ja la 7.11.

SUKUTUTKIMUKSEN TYÖPAJA

3299002K 20.2.–8.5.27
La 10.00–15.00 ATK-luokka
Päivi Valtonen
Kurssimaksu 65 €
Onko perinteinen tai DNA-sukututkimuksesi jämähtänyt paikoilleen? Tule mukaan sukututkimuksen työpajaan ja voit tehdä omaa sukututkimustasi opettajan ohjauksessa. Ryhmässä saat myös vertaistukea toisilta tutkijoilta. Kurssilla on mahdollista saada ohjausta myös sukujulkaisun tekoon. Kurssin kokoontumispäivät: 20.2., 20.3., 17.4. ja 8.5.

VESILIIKENNE**VENEILIJÄKURSSI: VIISAASTI VESILLÄ**

5102004K 1.–22.4.27
To 17.30–20.00 Pirtti
Pertti Matikainen
Kurssimaksu 40 €
Kurssi sopii erityisesti aloitteleville ja harrastusta vasta harkitseville veneilijöille tai muuten vaan veneilyyn varmuutta kaipaaville. Kurssin aikana käydään läpi veneen valintaan vaikuttavia seikoja, hyvä veneilytapa, vastuut ja asenteet, meriteiden turvalaitteet ja väylät, väistämissäännöt, solmut, kiinnittyminen, ankkurointi, turvallisuusasiat, hätämerkit, sääoppia sekä merikartan ja maise-manavigoinnin alkeet.

ESITTÄVÄ TAIDE JA SANATAIDE**LUOVUUS LENTOON**

1102001S 8.9.–8.12.26
1102002K 12.1.–13.4.27
Ti 17.30–20.00 Syrjälän sali
Anu Hultamo-Rytönen, ohjaaja
Kurssimaksu 80 € / kausi
Tule mukaan luomaan, kokeilemaan ja kokemaan teatterin taikaa rennossa seurassa. Ryhmässämme sukelletaan näyttämötaiteen monipuoliseen maailmaan, johon kuuluu mm. pienoisnäytelmät, runot, sketsit ryhmän kokemuksen mukaan. Tällä teatterikurssilla pääset kehittämään ilmaisutaitoasi, löytämään uusia puolia itsestäsi ja nauttimaan yhdessä tekemisen riemusta.

IMPROA & TARINATEATTERIA

1102003S 26.9.26
La 10.00–15.00 Syrjälän sali
Sari Innanen, Tarinateatteriohjaaja, VTM
Kurssimaksu 35 €
Tule, koe ja tee tarinateatteria! Tarinateatteri on improvisaatio-teatteria, joka perustuu yleisön kertomiin ajatuksiin, tunteisiin ja tarinoin. Kurssilla harjoitellaan ohjatusti tarinoiden ja tunteiden improvisoitua esittämistä näytellen tahi soitellen.

ESIINTYMISTAITO HALTUUN

1102004S 7.11.26
La 10.00–14.15 Syrjälän sali
Milja Salo, laulunopettaja
Kurssimaksu 25 €
Mitä hyvä esiintymistaito pitää sisällään? Haluaisitko kehittyä esiintyjänä sekä oppia, miten voit valmistautua esiintymiseesi kokonaisvaltaisemmin? Esiintymistä tapahtuu jatkuvasti elämämme eri osa-alueilla. Kurssi antaa vastauksia siihen, miten omaa esiintymistaitoa voi kehittää ja mitä asioita on hyvä ottaa huomioon, jotta esiintymistilanne olisi mahdollisimman mielekäs esiintyjälle itselleen.

ROHKEUTTA ESIINTYMISEEN

1102005K 30.1. ja 13.2.27
La 10.00–14.15 Syrjälän sali
Milja Salo, laulunopettaja
Kurssimaksu 30 €

Rohkeutta esiintymiseen – päästä irti liiasta jännittämisestä! Jännitkö tulossa olevaa esiintymistäsi? Haluaisitko oppia päästämään irti turhasta jännittämisestä ja alkaa nauttimaan esiintymisestä? Kurssin tavoitteena on lisätä esiintymisvarmuuttasi sekä itseluottamustasi.

TARINA TAOTAAN SANOISTA JATKOMPI

1106001S 9.9.–9.12.26
1106002K 13.1.–14.4.27
Ke 16.30–18.30 HeiMo 1
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 87 € / kausi
Kirjoittaminen on sitä, että kirjoittaa, ilmaisee kynällä elopolkunsa näkymiä ja aistimuksia. Käytämme inspiraation lähteenä mm. taidemenetelmiä, runoja, lauluja, musiikkia, aikakausilehtiä. Tutustumme eri kirjailijoiden oppeihin sovelletuin harjoituksin. Kurssi sopii kirjoittamista harrastaville, tarinan kirjoittamisesta kiinnostuneille.

KUVITA JA KIRJOITA TEOS

1106003S 8.9.–8.12.26
1106004K 12.1.–13.4.27
Ti 17.30–19.00 Entinen kuvataidekoulu
Sari Innanen ja Piritta Peltola
Kurssimaksu 85 € / kausi
Sinä päätät, kuvitatko sanan vai sanoitatko kuvan. Voit kirjoittaa pitkän kertomuksen tai useamman lyhyen tarinan, kenties runoja. Kuvitat tekosesi käsin. Mietitään yhdessä sinulle mieleinen tekniikka ja tyyli. Lopuksi sidot teoksesi kansien väliin. Noin joka toinen viikko kirjoitetaan, joka toinen kuvitetaan.

KYNÄ VIEKÖÖN ELÄMÄNTARINAA

1106005S 19.9.26
1106006K 23.1.27
La 10.00–15.00 Sireniussali
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 35 € / kurssi
Kirjoitetaan. ylös tarinoita ja tuokioita elämästä ja mielikuvista. Kurssi sopii kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille, myös elämäntarinan kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kirjoitushetkeen inspiroidutaan aistinvaraisesti ”nojatuolitaidematkoilla”.

KIRJOITTAJAN OMA TUNTI - YKSILÖOPETUS

1106007 9.9.26–3.5.27
Ohjaajana toimii Sari Innanen
Yhden opintokerran pituus on 45 minuuttia ja hinta 45 €.
Yksilöopetus on sinun henkilökohtainen luovan kirjoittamisen opitunti. Saat ohjausta juuri niihin kirjoittamisen kysymyksiin, joihin ohjausta tarvitset. Voit keskittyä juuri niihin kirjoittamisen aiheisiin, jotka vievät kirjoittamistasi eteenpäin. Voimme käsitellä esimerkiksi seuraavia aiheita:

- * Materiaalin jäsentäminen
- * Valokuvat tarinassa
- * Miten kirjoitan muista ihmisistä
- * Mikä aikamuoto
- * Sitaattien käyttö
- * Aloitukset ja lopetukset

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

1001001S 10.9.–10.12.26
1001002K 14.1.–22.4.27
To 18.00–20.00 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 89 € / kausi

NAISLAULURYHMÄ FIORES

1001003S 8.9.–8.12.26
1001004K 12.1.–13.4.27
Ti 18.00–19.30 Pirtti
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 € / kausi

LUPA LAULAA

1001005S 10.9.–10.12.26
1001006K 14.1.–22.4.27
To 16.15–17.45 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 € / kausi
Lauluporukka, jossa kaikki saavat mahdollisuuden laulamiseen ja laulun opiskeluun.

VIRSIVEISUJA JA HYVÄN MIELEN LAULUJA

1001007S 7.9.–7.12.26
1001008K 11.1.–19.4.27
Ma 11.00–12.15 Luokka A
Laura Karttunen, kanttori
Kurssimaksu 83 € / kausi
Aloitamme viikon leppoisasti laulaen virsiä sekä perinteisiä kansanlauluja ja muita tuttuja ja tuntemattomia säveliä. Laulujen lomassa tarinoidaan ja jaetaan lauluihin liittyviä muistoja.

SOITINOPETUS**PIANO AIKUISILLE**

1002001S 9.9.–9.12.26
1002002K 13.1.–14.4.27
Ke 12.00–13.30 Luokka A
Paavo Hako, mus.ope
Kurssimaksu 85 € / kausi
Ryhmässä opiskellaan vapaata säestystä, eli opitaan soittamaan sointumerkeistä.

AKUSTINEN KITARA

1002003S 9.9.–9.12.26
1002004K 13.1.–14.4.27
Ke 15.00–16.30 Luokka B
Paavo Hako, mus. ope
Kurssimaksu 85 € / kausi
Opetellaan soittamaan kitaraa sointumerkeistä ja säestämään vaikkapa omaa laulua. Tutustutaan erilaisiin säestysrytmeihin.

UKULELE IISIT PIISIT

1002007S 8.9.–8.12.26
1002008K 12.1.–13.4.27
Ti 16.30–17.30 Luokka B
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 € / kausi

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

HARMONIKKARYHMÄ A

1002010S 12.9.–5.12.26
1002011K 16.1.–10.4.27
La 9.15–11.15 Luokka B
Liisa Ojantausta,
Musiikkipedagogi AMK,
harmonikansoiton opettaja
Kurssimaksu 50 € / kausi
Yhteissoittoryhmä perinteisen harmonikkamusiikin ystäville. Kurssi kokoontuu syksyllä 12.9, 10.10, 7.11, 5.12. ja keväällä 16.1, 13.2, 13.3 ja 10.4.

HARMONIKKARYHMÄ B

1002012S 12.9.–5.12.26
1002013K 16.1.–10.4.27
La 11.30–13.00 Luokka B
Liisa Ojantausta,
Musiikkipedagogi AMK,
harmonikansoiton opettaja
Kurssimaksu 40 € / kausi
Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti eri tyyli-lajien kappaleita perinteisestä harmonikkamusiikista nykypäivän hitteihin. Kurssi kokoontuu syksyllä 12.9, 10.10, 7.11., 5.12. ja keväällä 16.1, 13.2, 13.3 ja 10.4.

HARMONIKKARYHMÄ C

1002014S 12.9.–5.12.26
1002015K 16.1.–10.4.27
La 13.30–15.00 Luokka B
Liisa Ojantausta,
Musiikkipedagogi AMK,
harmonikansoiton opettaja
Kurssimaksu 40 € / kausi
Kurssi sopii sinulle, joka osaat jo harmonikansoiton perusasioita. Yhdessä opettelemme helpohkoja eri tyyli-lajien kappaleita ja musiikin teoriaa käytännönläheisesti. Kurssi kokoontuu syksyllä 12.9., 10.10., 7.11., 5.12. ja keväällä 16.1., 13.2., 13.3. ja 10.4.

5-KIELINEN KANTELE, SOITTORYHMÄ

1002015S 10.9.–10.12.26
1002016K 14.1.–22.4.27
To 16.50–17.50 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Yhteissoiton riemua hyvässä seurassa! Perusryhmä on jo soittanut pitkään yhdessä mutta otamme mielellämme uusia soittajia mukaan. Ei tarvitse osata ennestään mitään, opetellaan yhdessä.

ORKESTERIT JA YHTYEET

KEHITYSVAMMAISTEN BÄNDI

1003007S 9.9.–9.12.26
1003008K 13.1.–14.4.27
Ke 17.30–18.15 Bändiluokka
Paavo Hako, mus. ope
Kurssimaksu 35 € / kausi
Musiisoidaan yhdessä monin eri soittimin, sekä soolo- ja yhteislau-luja mukavassa hengessä. OPH:n tukemaa koulutusta

LAULAVA KITARA

1003009S 10.9.–10.12.26
1003010K 14.1.–22.4.27
To 18.00–19.30 Luokka B
Paavo Hako, mus. ope
Kurssimaksu 85 € / kausi
Tällä kurssilla soitetaan ja lauletaan yhdessä kitaroiden säestyksellä (ukulelekin käy). Kuinka hyvä olet ei ole tärkeää vaan nautitaan ryhmässä soittamisen ja laulamisen ilosta. Laitetaan kitarat laula-maan!

IRKKUMUSAA JA KANSANMUSIIKKIA

1003011S 10.9.–10.12.26
1003012K 14.1.–22.4.27
To 18.00–19.00 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Kurssilla soitetaan ja lauletaan irlantilaisia sävelmiä kansanmu-siikista juomalauluihin. Mukaan voit tulla melkein millä soittimella, kunhan hallitset sen perustaidot. Kurssilla ei opeteta instrumentin hallintaa, vaan keskitytään yhteis-soittoon.

MUSIIKIN LYHYTKURSSIT

LAULUN INTENSIIVIKURSSI

1006001S 3.–4.10.26
La – su klo 10.00–14.15
Syrjälän sali
Milja Salo, laulunopettaja
Kurssimaksu 50 €
Oletko aina halunnut oppia laula-maan? Tämä on juuri oikea kurssi sinulle. Kurssin molempina päivi-nä jokaisella on oma 30 minuutin laulutunti, jossa saa henkilökoh-taista ohjausta muun ryhmän seuratessa. Kurssilla tehdään yhdessä harjoituksia äänenmuo-dostukseen, laulutekniikkaan sekä äänenhuoltoon liittyen. Tervetu-loa tälle kurssille rohkeasti tutkai-lemaan omaa ainutlaatuista sekä ihmeellistä lauluääntäsi!

ÄÄNENHUOLTOA ÄÄNITYÖLÄISILLE

1006002S 13.3.–3.4.27
La 11.00–13.30 Luokka B
Milja Salo, laulunopettaja
Kurssimaksu 30 €
Huomaatko äänesi käheytyvän päivän aikana? Onko sinulla palan tunnetta kurkussasi tai joudutko jatkuvasti puhuessasi rykimään kurkkuasi? Jos vastasit yhteenkin kohtaan kyllä, tämän on juuri oi-kea kurssi sinulle. Tällä kurssilla harjoittelemme tervettä äänen-käyttöä sekä opimme myös huol-tamaan ääntämme.

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 halua-masi määrän oppitunteja luku-kaudessa. Yhteydenotot laulu- ja soittotaidon opetuksesta suoraan opettajalle, jonka kanssa sovit päi-vän ja soittoajan.

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

1130001S 12.9.–10.10.26
1130002K 16.1.–13.2.27
La 10.00–15.00 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisus-tusarkkitehti
Kurssimaksu 50 € / kurssi
Tällä taidekurssilla saat heittäy-tyä värien maailmaan ja kokeilla hauskoja, matalan kynnyksen tek-niikoita ilman paineita – aiempaa piirustustaitoa ei tarvita. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Kurssi kokoontuu syksyllä 12.9., 26.9. ja 10.10. ja keväällä 16.1., 30.1., 13.2.

IKONIMAALAUS

1137001S 1.9.–24.11.26
1137002K 19.1.–13.4.27
Ti 15.30–18.45 Lasiluokka
Pasi-Mikael Huovinen
Kurssimaksu 70 € / kausi
Ikonimaalauksen alkeis- ja jat-koryhmä, teemana arkkienkelit / sekä heihin liittyvät tapahtuma ikonit Käydään läpi arkkienkelei-hin liittyviä teemoja ja symboliik-kaa. Materiaaleja voi ostaa opet-tajalta.

IKONIMAALAUS - työpaja

1137003S 23.9.–9.12.26
1137004K 13.1.–14.4.27
Ke 16.00–20.00 Lasiluokka

Aune Pimenov
Kurssimaksu 25 € / kausi
Ikonimaalaus –työpaja on tarkoi-tettu vain aikaisemmin ikonimaa-lausta harrastaneille. Ryhmä toi-mii itseohjautuen ja osaamistaan jakaen.

PISANKA VÄRIKKÄÄT PÄÄSIÄISMUNAT

1141001K 13.–14.3.27
La – su klo 11.00–16.00 Entinen kuvataidekoulu
Pasi-Mikael Huovinen,
tuntiopettaja
Kurssimaksu 40 €
Pisanka pääsiäismunia perinteisin ja uusien kuvioin. Kokeillaan perin-teistä kitska vahakynää, sekä pal-lopää pisara tekniikkaa. Väreistä + vahasta materiaalmaksu, kitska vahakynä ja pallopää työkaluja voi ostaa opettajalta. Kanan, an-kan tai hanhenmunat kurssilaiset hankkivat itse.

PÄIVÄMAALAUS

1130003S 8.9.–8.12.26
1130004K 12.1.–13.4.27
Ti 11.45–15.00 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 103 € / kausi
Päivämaalaus, syksy on inspiroiva maalauskurssi, jossa työskennel-lään akryyli- ja öljyväreillä oman taitotason mukaan opettajan kan-nustavassa ohjauksessa.

MAALAUKSEN ALKEET

1130005S 8.9.–8.12.26
1130006K 12.1.–13.4.27
Ti 15.15–17.45 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 89 € / kausi
Opinnot on suunnattu vasta alka-jille ja maalauksesta kiinnostuneil-le ikään katsomatta. Aloitamme väline ja materiaali hankintoja koskevilla neuvoilla ja vinkeillä. Syksyllä aloitamme akryyliyväreillä ja keväällä tutustumme öljyvä-reihin. Teemme perusväriopin harjoitteet ja tutustumme samalla maaliin ja sen ominaisuuksiin. Sommittelu ja kompositio harjoi-tusten kautta siirrymme omien kuvien luomiseen eri lähtökohtia ja taidesuuntauksia hyödyntäen.

ILTAHETKI MAALATEN TAI PIIRTÄEN

1130007S 8.9.–8.12.26
1130008K 12.1.–13.4.27
Ti 17.45–20.15 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 89 € / kausi
Omien luonnosten ja ideoiden kehittelyä lopullisiksi töiksi opet-tajan ohjauksella. Voit piirtää hii-lellä, tussilla tai pastellilla. Kokeilla erilaisia sekatekniikoita tai maala-ta akryyli- ja öljyväreihin.

KIINALAINEN MUSTEMAALAUS – Orkidea ja sudenkorento viuhkalla

1130009S 26.9.26
La 11.00–16.00 Kuvataideluokka
Irina Shagidulina, kuvataiteilija
Kurssimaksu 20 €
Tervetuloa inspiroivalle yhden päivän kurssille, jossa tutustum-



me kiinalaisen sivellinmaalauksen se-i -tyyliin (xieyi). Kurssilla maa-laamme kukkivan orkidean ja sudenkorenon.

MODERNIN KALLIGRAFIAN KERTAUS- JA JATKOKURSSI

1130010S 9.–30.9.26
Ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, stailaaja
Kurssimaksu 35 €
Kertaamme aiemmin oppimaamme ja lisäksi menemme hiukan pidemmälle kauniiden kirjainten piirtämisessä.



MODERNIN KALLIGRAFIAN ALKEET

1130011K 13.1.–3.2.27
Ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Haluatko vastapainoa kaikille digijutuillesi? Kalligrafian tarjoama flow-tila rentouttaa sinut arjen keskellä. Saat käyttää luovuuttasi ja omaa käsialaasi. Harjoittelemme niin pieniä kuin suuria kirjaimia ja kirjoitus/piirto tekniikkaa. Tavoitteena tehdä oma aforismitaulu tai teksti korttiin.



KARJALAINEN KORISTEMAALAUUS perusteet

1130012K 21.2.27
Su 11.00–16.00 Kuvataideluokka
Irina Shagidulina, kuvataiteilija
Kurssimaksu 20 €
Tutustu karjalaisen koristemaalauksen historiaan ja perinteisiin tekniikoihin! Opi piirtämään marjoja, kukkia ja lehtiä karjalaisen koristemaalauksen tyyliä, Harjoittele puun koristemaalauksen taitoja, ja koristele puu-esineitä.

POURING-TEKNIikka A

1130013S 24.–25.10.26
La – su klo 10.00–14.00
Kuvataideluokka
Tiina Lemmetty, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Pouring tarkoittaa akryylimaalien kaatotekniikkaa, jolla luodaan erilaisia kuvioita ja efektejä canvakselle. Heittäydy värien vietäväksi ja löydä luovuutesi! Rennolla ja matalan kynnyksen kurssilla opit näyttäviä akryylikaatotekniikoita, kokeilet rohkeita väriyhdistelmiä ja luot oman uniikin taideteoksen – aiempaa kokemusta et tarvitse.

POURING-TEKNIikka B

1130014S 7.–8.11.26
La – su klo 10.00–14.00
Kuvataideluokka
Tiina Lemmetty, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €

POURING-TEKNIikka C

1130015K 6.–7.2.27
La – su klo 10.00–14.15
Kuvataideluokka
Tiina Lemmetty, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €

POURING-TEKNIikka D

1130016K 3.–4.4.27
La – su klo 10.00–14.15
Kuvataideluokka
Tiina Lemmetty, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €

DIGITAL ART 18-30-VUOTIAILLE

1130017S 9.9.–9.12.26
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. 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 taidenäyttelyyn matalalla kynnyksellä. Ryhmä kokoontuu Discord palvelimella. Discord palvellee toki muinakin aikoina ja siellä juttu jatkuu usein myös tuon yhteisen tapaamisen ulkopuolella. Palvelimella on myös mahdollista saada opastusta taiteeseen liittyvissä kysymyksissä.

LASITYÖT

Valmistetaan koriste- ja käyttöesineitä kuten valaisimia, ikkunateoksia, astioita, koruja eri lasityötekniikoin. (Tiffany, sulatus/taivutus, mosaiikki). Kurssi sopii kaikille lasin kauneudesta kiinnostuneille. Alkuun voit lainata opettajalta työvälineitä ja saat tietoa materiaalien hankinnasta. Kurssipaikalla on hiomakoneita, kolveja, lasinsulatusuuni sekä muotteja. Mahdolliset uunimaksut käytön mukaan käteisellä opettajalle.

LASITYÖT PÄIVÄ

1133001S 10.9.–10.12.26
1133002K 14.1.–22.4.27
To 13.00–16.30 Lasiluokka
Tanja Salmi, tuntiopettaja
Kurssimaksu 103 € / kausi

LASITYÖT ILTA

1133003S 10.9.–10.12.26
1133004K 14.1.–22.4.27
To 17.00–20.30 Lasiluokka
Tanja Salmi, tuntiopettaja
Kurssimaksu 103 € / kausi

MOSAIKKIMARATON, lyhytkurssi

1133005S 19.9.–11.10.26
1133006K 20.2.–14.3.27
La – su klo 10.00–15.00 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 70 € / kurssi
Kurssilla opit mosaiikin rakenteen, tärkeimmät työvaiheet sekä välineiden ja materiaalien käytön käytännönläheisesti. Työskentelemme sekä uusilla että kierrätyksillä materiaaleilla, joten kurssi sopii myös kestävästä tekemistä arvostaville. Halutessasi voit hyödyntää lasinsulatusuunia omien materiaalien valmistamiseen ja erikoislasien luomiseen. Syksyn kokoontumispäivät la 19.9., la-su 3.–4.10. ja 10.–11.10. Kevään kokoontumispäivät la 20.2., la – su 27.–28.2. ja 13.–14.3.

KERAMIikka

Opiskellaan keramiikan käsin rakennus- ja koristelutekniikoita sekä lasittamista. Käytössä on 2 dreijaa. Voit valmistaa käyttö- ja koriste-esineitä. Käytämme erivärisiä kivitavarasavia ja talouskäyttöön soveltuvia lasitteita. Opiskeli kustantaa materiaalit itse ja niitä voi ostaa opettajalta. (Saven hinta 5.20 €/kg sisältää lasitteet sekä polttomaksun).

KERAMIikka PÄIVÄ

1134001S 7.9.–7.12.26
1134002K 11.1.–19.4.27
Ma 13.00–16.15 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen Vieira, keraamikko
Kurssimaksu 103 € / kausi

KERAMIikka ILTA

1134003S 7.9.–7.12.26
1134004K 11.1.–19.4.27
Ma 17.15–20.30 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen Vieira, keraamikko
Kurssimaksu 103 € / kausi

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka A

1134005S 9.9.–9.12.26
1134006K 13.1.–14.4.27
Ke 13.45–17.00 Kuvataideluokka
Marianne Siri, kuvanveistäjä
Kurssimaksu 103 € / kausi
Kurssilla valmistetaan keramiikan tekniikoilla savesta veistoksia, reliefejä ja veistoksellisia käyttöesineitä kuten ruukkuja. Työt pintakäsitellään oksideilla patinoimalla tai lasitteilla.

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka B

1134007S 9.9.–9.12.26
1134008K 13.1.–14.4.27
Ke 17.15–20.30 Kuvataideluokka
Marianne Siri, kuvanveistäjä
Kurssimaksu 103 € / kausi

PERJANTAIKERAMIikka

1134009S 2.10.–11.12.26
joka toinen vko
Pe 17.00–20.15 Kuvataideluokka
Henna Nuutinen, taiteilija ja muotoilija
Kurssimaksu 60 €
Käytännönläheinen keramiikkakurssi, jossa opit savityön perusteet vaihe vaiheelta. Kurssilla harjoitellaan käsin rakennustekniikoita tekniikka kerrallaan ja tutustutaan monipuolisiin koristelu menetelmiin, kuten kuviointiin ja pintakäsittelyihin. Lisäksi käydään läpi lasituksen perusteet, jotta saat töihisi viimeistellyn ja kestävänn lopputuloksen.

JOULUISTA KERAMIikka

1134010S 20.11.–4.12.26
Pe 17.15–20.30, La 11.00–16.00
Kuvataideluokka
Marianne Siri, kuvanveistäjä
Kurssimaksu 40 €
Lyhytkurssilla valmistat uniikkeja joulukoristeita ja käyttökeramiikkaa. Kurssi kokoontuu pe 20.11 klo 17.15–20.30 ja la 21.11 klo 11.00–16.00. Lasitus on pe 4.12 klo 17.30–20.00, ja valmiiden töiden nouto sovitaan viikolle 50.

KURSSILAISTEN KUVAKISA

Tallenna kurssisi parhaat hetket!

Osallistutko Heinolan kansalaisopiston kurssille?
Lähetä kurssin aikana ottamasi kuva ja osallistu kuvakisaan.

Paras kuva palkitaan!

Kaikki osallistujat saavat alennuskoodin kursseille.

Kuvia voidaan käyttää Jyränkölän Setlementin ja Heinolan kansalaisopiston markkinoinnissa.

Osallistu lähettämällä kuvasi:
Whatsapp: **044 797 2468**
TAI
Sähköposti:
setlementti@jyrankola.fi

Osallistumisaika päättyy **18.10.2026.**

Kuvan lähettäjä vakuuttaa, että hänellä on oikeus lähettää kuva kilpailuun ja että kuvassa mahdollisesti näkyvät henkilöt ovat antaneet suostumuksensa kuvan käyttöön. Kilpailun järjestäjällä on oikeus käyttää kilpailuun lähetettyjä kuvia markkinointi- ja viestintätarkoituksissa ilman erillistä korvausta.



Melankolia

- musta sappi -

Hanna-Mari Peltosen valokuvia
3.-31.8.2026, HeiMo-Kahvila
Kaivokatu 14, Heinola
Kahvila auki ma-pe klo 10-14

Toteutettu
Jyränkölän Mediapajan
nuorten kanssa osana
Setlementtiliiton
lapsi- ja nuorisotyötä.

JYRÄNKÖLÄN SETLEMENTTI
[mediapaja]

KERAMIIKAN**VIKKONLOPPUKURSSI**

1134011K 13.2.-13.3.27
La 11.00-16.00 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen-Vieira,
keraamikko
Kurssimaksu 50 €
Tervetuloa lyhyelle keramiikka-
kurssille, joka soveltuu niin aloit-
telijoille kuin kokeneemmillekin
harrastajille! Intensiivikurssi tar-
joaa mahdollisuuden kurkistaa
keramiikan maailmaan ja oppia
kaksi käsinrakennusmenetelmää
sekä muutaman koristelumene-
telmän. Viimeisellä kokoontumis-
kerralla työt lasitetaan. Kurssi
kokoontuu 13.2 ja 20.2. klo 11.00-
16.00 ja 13.3. klo 11-14.15.

EPOKSITYÖT**Miten tehdään EPOKSITÖITÄ
perusalkeet**

1136001S 6.-15.11.26
Pe 17.30-20.00, La - su klo 10.00-
15.00 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani



Kurssimaksu 45 €
Kurssi antaa käytännönlähei-
sen johdatuksen epoksihartsin
maailmaan. Opit pinnoitus- ja
valutekniikoiden perusteet ja saat
varmuutta materiaalien valintaan,
sekoitussuhteisiin, värjäykseen
sekä viimeistelyyn. Kurssilla käy-
dään huolellisesti läpi myös työ-
turvallisuus, suojaimet ja oikeat
työskentelytavat. Epoksilla voit
valmistaa esimerkiksi koruja, kol-
laasitauluja, kelloja, tarjottimia
ja muita sisustustuotteita. Info
pidetään pe 6.11. klo 17.30-20,
ja työskentelypäivät ovat la -su
14.-15.11. klo 10-15.

**KÄSITYÖMATKA TAMPEREELLE**

pe 13.11.26
Tule mukaan Suomen suurimmille
Kädentaitomessuille Tampereelle.
Lähtö pe 13.11. klo 9.00 Jyränkölän
edestä, Siltakatu 11. (Ravintola
Kestin edestä). Kotimatka läh-
demme klo 18.00. Matkan hinta
50 € (sis. matkat ja pääsylipun
messuille). Käsityömatkalle voi
hypätä kyytiin Heinola-Lahti-Hol-
lola väliltä tien varressa olevilta
pysäkeiltä. (Ajamme Heinolasta
Lahteen vanhan tien kautta Hol-
maan, Kivistönmäkeä alas vanhan
linja-autoaseman ohi, kohti Kär-

päsenmäkeä ja Salpakangasta).
Muista ilmoittaa miltä pysäkiltä
tulet kyytiin, niin tiedämme py-
sähtyä! (Matkan hinta on sama
riippumatta, mistä tulee kyytiin)

OMPELU**OMPELUA**

1144001S 8.9.-8.12.26
1144002K 12.1.-13.4.27
Ti 9.30-12.00 Sormustin
Tiina Heiskanen,
tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 89 € / kausi
Ommellaan erilaisia vaatteita,
uudistetaan ja korjataan vanhaa
sekä valmistetaan erilaisia kodin-
tekstiilejä. Sopii myös aloittelijoil-
le.

OMPELUA & TILKKUILUA

1144003S 9.9.-9.12.26
1144004K 13.1.-14.4.27
Ke 17.30-20.00 Sormustin
Tiina Heiskanen,
tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 89 € / kausi
Ommellaan erilaisia vaatteita,
uudistetaan ja korjataan vanhaa
sekä valmistetaan erilaisia kodin-
tekstiilejä. Opitaan tilkkutyön pika-
tekniikoita ja perinteisiä työtapo-
ja. Suunnitellaan ja valmistetaan
omaleimaisia tilkkutöitä koneella
ja käsin.

KANSALLISPUVUT

1144005S 7.9.-7.12.26
1144006K 11.1.-19.4.27
Ma 17.30-20.00 Sormustin
Sari Sallila,
kansallispukuvalmistaja
Kurssimaksu 89 € / kausi
Kurssilla voit valmistaa ja korjata
naisten, miesten ja lasten kan-
sallispukuja. Voit myös valmistaa
tykkimysyjä ja tehdä tuunaa mun
perinne -henkisiä tuotteita. Suo-
simme kurssilla käsin ompelua
ja perehdymme perinteisiin kan-
sanvaatteiden ompelurakenteisiin
ja -tekniikoihin. Perehdymme
valmistamisen lomassa kansallis-
pukujen pukemiseen, huoltoon ja
säilyttämiseen liittyviin asioihin ja
sukellamme myös kansallispuku-
jen historiaan.

KANSALLISPUKUVIKKONLOPPU

1144007K 24.-25.4.27
La - su klo 9.00-17.00 Sormustin
Sari Sallila,
kansallispukuvalmistaja
Kurssimaksu 50 €
Loppuiko kevään kurssikausi
kesken? Onko kansallispukusi vii-
meistä silausta vaille tai tykkimys-
syn viimeiset pistot pistelemättä?
Puuttuuko puvustasi alushame?

**PARSI JA PAIKKAA, KORJAA JA
KUNNOSTA**

1144008S 14.9.-12.10.26
Ma 15.15-17.15 Sormustin
Auli Kokkonen, vaatesuunnittelija
Kurssimaksu 40 €
Kurssilla huolletaan vaatteita ja
kodintekstiilejä. Kerää mukaasi ta-
louden huoltoa kaipaavat tekstiilit
ja tule korjaamaan ne käsityöker-
hoon. Keskitymme tällä kurssilla
yksinkertaisempiin arkitaminei-

siin, mutta voit tuoda myös haas-
tavampia korjauskohteita, jos
tahdot haastaa omaa osaamistasi.
Tällä kurssilla huollamme ja kun-
nostamme kankaisia vaatteita.
Voimme myös ommella nappeja
tai kiinnittää nepppejä, paikata
lasten ulkovaatteita ja vaihtaa ve-
toketjuja.

VAAATTEET KUNTOON

1144009S 28.11. ja 12.12.26
La 9.00-16.00 Sormustin
Tiina Heiskanen,
tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 45 €
Tuunaa, paikkaa, pelasta!
Tule oppimaan vaatteiden korjaa-
misen ja tuunaamisen perustai-
dot! Kurssilla harjoitellaan mm.
vetoketjun vaihtoa, housun lyhen-
nystä, kavennuksia, paikkauksia
sekä nappien, neppareiden ja ha-
kasten ompelua. Et tarvitse aiem-
paa ompelukokemusta - riittää,
että haluat oppia pitämään vaat-
teesi käytössä pidempään.

VANHASTA UUTTA TUUNATEN

1144010K 11.1.-22.3.27
Ma 15.15-17.15 Sormustin
Auli Kokkonen, vaatesuunnittelija
Kurssimaksu 70 €
Kurssilla valmistetaan uusi vaa-
te vanhan lempivaatteen mallin
mukaan tai muodistetaan vanha
vaate taas käyttöön. Onko lempi-
mekkosi hiutunut läpinäkyväksi
tai parhaat pöksyt täynnä reikiä?
Tehdään vanhoista vaatteista kaa-
vat ja ommellaan uusi vanhalla
mallilla. Voimme myös suunnitella
uudistuksen vanhaan vaatteeseen
ja saada sen jatkamaan elämään-
sä.

OMPELULANIT

1144011K 30.1.27
La 9.00-16.00 Sormustin
Tiina Heiskanen,
tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 25 €
Koko päivä aikaa ommella, paika-
ta / korjata, huoltaa ja tuunata!
Opettaja on paikalla klo 9-16 ja
sen jälkeen voi jatkaa ompelua
itsenäisesti iltaan asti.

TILKKUTYÖT JA KIRJONTA**TILKKUTYÖT JA KIRJONTA**

1145001S 10.9.-10.12.26
1145002K 14.1.-22.4.27
To 9.30-12.00 Sormustin
Tiina Heiskanen,
tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 89 € / kausi
Opitaan tilkkutyön pikatekniikoita,
perinteisiä työtapoja sekä kirjon-
nan erilaisia pistoja. Suunnitellaan
ja valmistetaan omaleimaisia
kirjonta- ja tilkkutöitä koneella ja
käsin.

**TILKKUTÖIDEN
IDEAVIKKONLOPPU**

1145003S 11.-13.9.26
1145004K 5.-7.2.27
Pe 18.00-21.15, la - su klo 9.00-
17.00 Sormustin
Sanna Paranko, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 € / kausi
Opit monenlaisia mielenkiin-

toisia tilkkublokkeja, joista opit valmistamaan opettajan ohjeen mukaan erilaisia tilkkutuotteita. Opetellaan myös vuorittamista ja tikkausta ja kanttausta. Kurssikirje lähetetään ilmoittautuneille lähempänä kurssia.

HUOVUTUS

HAUSKAA HUOVUTUSTA

1146001S 29.9.–8.12.26
1146002K 12.1.–23.3.27
Ti 17.00–20.15 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 89 € / kausi
Kurssilla opit huovutuksen perusteet. Edistyneemmät puolestaan voivat syventää mieleisiään tekniikoita ja kehitellä uusia ideoita.

KÄDENTAITOJA ERI AIHEISTA

ASKARTELUA AIKUISILLE

1147001S 7.9.–7.12.26
1147002K 11.1.–19.4.27
Ma 18.00–20.30 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 89 € / kausi
Kokeillaan yhdessä erilaisia tekniikoita laidasta laitaan. Valmistetaan pieniä ja kivoja, kauniita sisustustuotteita, sesonkikoristeita, käyttöesineitä, koruja, yms. Hyödynnetään kierrätysmateriaaleja. Materiaaleja voi tuoda itse tai ostaa opettajalta.

PERSOONALLINEN TARJOTIN

1147003S 3.10.26
1147004K 23.1.27
La 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Tallenna muistosi tarjottimeen käyttäen mummolan vanhoja kirjottuja pöytäliinoja. Voit lisätä myös painettuun kankaaseen omia kuvioita tai maalata ja painaa kankaasi alusta loppuun.

RISUJA JA KRANSSEJA

1147005S 14.–15.11.26
La – su klo 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 35 €
Kurssilla opit tekemään näyttäviä risutöitä. Kurssilla käydään läpi risutöiden tärkeimmät aloitus- ja punontatekniikat sekä tukirakenteiden käyttö, jotta lopputulos on kestävä ja siisti.
Voit tehdä myös kransseja kuusen- puolukan tai mustikanvarvuista.

HEMMOTTELUTUOTTEET ITSELLE JA LAHJAKSI

1147006S 21.11.26
La 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Tällä kurssilla opit valmistamaan helposti ja edullisesti hemmottelutuotteita itselle ja lahjaksi. Saat käytännön ohjeet hieronta- ja kuorinta öljyjen tekemiseen käsille ja jaloille, tuoksuvien jalkakylpyseosten sekoittamiseen sekä hoitavan pihkavoiteen valmistukseen.

AURINKOSIEPPARI

1147007K 13.2.27
La 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Kurssilla suunnittelet ja kokoat persoonallisen sisustuselementin, joka heijastaa auringonvaloa kauniisti ikkunassa tai seinällä. Aurinkosieppariin käytetään helmiä, kristalleja ja muita tarvikkeita, ja voit hyödyntää myös vanhoja koruja sekä kierrätysmateriaaleja. Halutessasi lisäät tekokukkia, paljetteja tai muuta koristeellista.

JÄTTIKUKKA-LAMPUNVARJOSTIN KREPPIPAPERISTA

1147008K 13.3.27
La 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Tällä kurssilla valmistat näyttävän jättikukka-lampunvarjostimen kreppipaperista. Saat käytännön vinkit kreppipaperin muotoiluun, terälehkien rakentamiseen ja viimeistelyyn.

OLKITÄHTIÄ JOULUKSI

1147010S 3.12.26
To 17.00–20.15 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 10 €
Tällä kurssilla opit valmistamaan helposti kauniita olkitähtiä. Materiaalimaksun 2 € voi maksaa käteillä tai mobilipaylla paikan päällä. OPH:n tukemaa koulutusta.

HOPEAKETJUKURSSI

1148001S 7.–8.11.26
1148002K 27.–28.2.27
La – su klo 9.00–16.00 Sormustin
Marita Lempinen, Diplomigemmologi
Kurssimaksu 45 € / kausi
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

ISLANTILAISET- JA PEHMEÄT NEULEET

1149001S 8.9.–1.12.26
Ti 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Kurssilla opetellaan neulomaan islantilaisia kuvioneuleita: villapaitoja, myssyjä, neuletakkeja ym. Jos osaat neulaa oikean silmukan, opit neulomaan islantilaisia neuleita! Lisäksi opit erilaisia silmukoiden luomis- ja päättelytapoja ja lankadominanssin. Kurssi koostuu joka toinen viikko.

SUKAT VARPAISTA VARTEEN

1149002S 14.9.–5.10.26
Ma 17.30–20.00 Luokka B
tuntiopettaja Anu Partonen

Kurssimaksu 35 €

Tällä kurssilla opit hyödyntämään magic loop -tekniikkaa, ja aloitamme neulomisen kärjestä. Aloitamme turkkilaisella silmukoiden luonnilla. Kun aloittaa kärjestä, saa tylpän kärjen, joka istuu jalkaan erityisen hyvin.

OSAISPA ERILAISIA NEULEKUVIOITA

1149003S 7.10.–4.11.26
Ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Haluatko oppia erilaisia kuvioita, kuten medaljonkipitsi, ovaalipalmikkaa tai lehdykkäneulosta? Yksivärisen neuleeseen saat hohdokkuutta erilaisilla pinnoilla, joita opettelemme joka kurssikerralla kaksi tai kolme kappaletta. Käytännössä teemme mallitilkkuja joka neuloksesta, jotta hallitsemme kuvion.

OSAISPA KOUKUTA LAPASET

1149004S 11.11.–2.12.26
Ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Koukkuaminen on edestakaisvirkkausta. Koukuttu pinta on kiinteää ja tiheää ja se muistuttaa kudottua pintaa. Koukkuamisessa käytetään yleensä kahta eri väriä. Tule tekemään ihanat koukutut lapaset tai toisetkin!

KEVÄTNEULEET JA ISLANTILAISET NEULEET

1149005K 12.1.–6.4.27
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. Malleja on monenlaisia ja monen tasoisia, joten aloittelijakin pärjää täällä.

KEPEÄT KEVÄTVIRKKAUKSET

1149006K 10.2.–10.3.27
Ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Kurssi tuo väriä kotiin ja pukeutumiseen. Pääset virkkaamaan joko jonkun vaateen, maton, laukun, tai mitä mielitkin. Voit tuoda oman malliohjeen, toki opettajalta löytyy paljon erilaisia malleja. Suosimme puuvillaa, pellavaa ja bambua; ihania, keväisiä, hengittäviä materiaaleja.

JÄMÄLANGAT HYÖTYKÄYTTÖÖN JA PARSIMINEN

1149007K 17.3.–7.4.27
Ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Onko sinulle kertynyt yksittäisiä lankakeriä, joille ei ole käyttöä? Tai onko kaapissasi käsintehty neule, mitä ei tule käytettyä? Voit purkaa työn ja saada siitä lankaa, jonka opit hyväksikäyttämään tällä kurssilla. Neulotko uuden kirjoneuleen tai virkkaatko torkkupeiton? Ideoidaan yhdessä mitä kaikkea voimme tehdä. Samoin



risat kynärpäät, sukien pohjat ym. neuleitten reiät paikataan tällä kurssilla. Ekologinen elämäntapa on tätä päivää!

ENTISÖINTI, VERHOILU, PUUKON VALMISTUS

Entisöintikursseilla korjataan ja entisöidään huonekaluja. Pintakäsittely tehdään perinteisin menetelmin. Kurseilla 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. Kurseille osallistujat voivat tuoda mukanaan omia työkaluja. Opiskelijan tulee huolehtia vapaa-ajan vakuutuksesta, koska opistolla ei ole oppilasvakuutusta.

ENTISÖINTI A

1155001S 7.9.–7.12.26
1155002K 11.1.–19.4.27
Ma 17.00–19.30 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Lauri Suntiola, KM
Kurssimaksu 89 € / kausi

ENTISÖINTI B

1155003S 10.9.–10.12.26
1155004K 14.1.–22.4.27
To 17.30–20.00 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Mika Ylisiurua, KM
Kurssimaksu 89 € / kausi

HUONEKALUJEN VERHOILU

1155005S 8.9.–8.12.26
1155006K 12.1.–13.4.27
Ti 17.30–20.00 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Maarit Lind, artesaani
Kurssilla annetaan vanhalle huonekalulle uusi elämä perinteisiä työtapoja ja materiaaleja käyttäen. Myös vähän uudemmat huonekalut ovat tervetulleita. Ota työsi mukaan ensimmäisellä kerralla.

PUUKON VALMISTUS

1156001S 9.9.–18.11.26
1156002K 13.1.–24.3.27
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.



SUOMI

SUOMI TASO 2 ILTA

1201001S 7.9.–7.12.26
1201002K 11.1.–19.4.27
Ma 17.00–18.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 40 € / kausi
Jos olet tasolla A2, tule harjoittelemaan lisää suomen kieltä iltakurssilla. Keskitymme paljon puhumiseen sekä sanaston laajentamiseen, mutta emme unohda kielioppiakaan. OPH:n tukea koulutusta.

RUOTSI

FIKASTUND

1202001S 11.9.–4.12.26
1202002K 15.1.–9.4.27
Pe 13.00–14.30 HeiMo 3
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 35 € / kausi
Vi diskuterar på svenska om aktuella saker och händelser mellan himmel och jord. Alla deltar utifrån sin egen förmåga. Du som är intresserad av svenska språket är hjärtligt välkommen!

VARDAGLIG SVENSKA 1

1202003S 8.9.–8.12.26
1202004K 12.1.–13.4.27
Ti 14.30–16.00 HeiMo 2
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Opiskelemme ja kertaamme ruotsinruotsia, mutta suomenruotsi kulkee rinnalla. Keskustelemme myös ruotsiksi kunkin oman kielitason mukaan. Lisämateriaaleina erilaisia kuuntelutehtäviä, artikkeleita ym.

RUOTSIA RENNOSTI - VI SES!

1202005S 10.9.–10.12.26
1202006K 14.1.–22.4.27
To 17.00–18.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Tutustumme suomenruotsalaiseen tapoihin ja kulttuuriin. Keskitymme arkipäiväisiin tilanteisiin ja käymme myös läpi peruskieliopin. Oppikirja: Vi ses!. Tule mukaan - kom med!

ENGLANTI

STEPPING STONES 2, JATKO

1203001S 10.9.–10.12.26
1203002K 14.1.–22.4.27
To 14.00–15.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Hello, shall we continue! Vielä yksi lukukausi Steppin Stones 2 -materiaalin askelkivillä puhumista, rakenteiden hallintaa sekä sanavaraston laajentamista. Pääpaino on aktiivisen kielenkäytön vahvistaminen. Jatkamme Step 7 -osiota. Kurssin taitotaso B1-B2.

ENGLANNIN TIISTAIKERTAUS

1203003S 8.9.–8.12.26
1203004K 12.1.–13.4.27
Ti 14.00–15.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
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.

ENGLANNIN HELPPO KESKUSTELU

1203005S 10.9.–10.12.26
1203006K 14.1.–22.4.27
To 15.45–16.45 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 € / kausi
Hello, oletko aina halunnut harjoitella englannin puhumista, mutta jännitys on vähän haitannut? Tule ryhmään, jossa ei tarvitse jännittää: puhutaan arkipäivän asioista ja harjoitellaan useimmiten parin kanssa tai pienessä ryhmässä.

ENGLISH ADVANCED CONVERSATION

1203007S 8.9.–8.12.26
1203008K 12.1.–13.4.27
Ti 17.00–18.00 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 € / kausi
Hello, come and have a chat with people who like the English language in its entirety. We are going to talk about, hmm... just imaginable. Level: B2-C1

ENGLANNIN KIELIOPPILAUANTAI

1203009S 17.10.26
La 9.00–13.15 HeiMo 1
FM Juhani Korhonen
Kurssimaksu 25 €
Kasapäin kielioppia - miltä kuulostaa? Lauantaina keskitytään englannin kielen kielioppiin, ja vain siihen. Kerrataan mm. aikamuodot, apuverbit, pronominit ja prepositioiden käyttöä.

SAKSA

SAKSAN KESKUSTELUKURSSI

1204001S 9.9.–9.12.26
1204002K 13.1.–14.4.27
Ke 16.00–17.00 HeiMo 3
Dunja Estermann
Kurssimaksu 70 € / kausi
Onko koulun saksankielitaitosi vähän ruosteessa? Haluaisitko pitää hauskaa ja harjoitella keskustelua mukavassa ryhmässä saksankielisen itävaltalaisen kanssa? Sitten tämä keskustelukurssi on juuri sinulle!

RANSKA

C'EST PARFAIT! 2 LYHYTKURSSI

1205001S 27.10.–8.12.26
Ti 16.05–17.35 HeiMo 3
Riitta Heikkilä, FM
Kurssimaksu 40 €
Tällä kurssilla kerrataan jo opittua ja harjoitellaan suullista kielitaitoa. Aiheena ovat matka Kanaadaan sekä käynnit taidemuseossa ja elokuvissa. Oppikirja: C'est parfait! 2 (Finnlectura) kpl:t 7-8.

ESPANJA

ESPANJAN ALKEET

1207001S 9.9.–9.12.26
1207002K 13.1.–14.4.27
Ke 18.00–19.30 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 € / kausi
Aloitamme espanjan opiskelun alusta. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti. Oppikirja: Buenas Migas 1.

ESPANJAN ALKEIDEN JATKO

1207003S 7.9.–7.12.26
1207004K 11.1.–19.4.27
Ma 18.30–20.00 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 € / kausi
Jatkamme espanjan opiskelua. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti. Oppikirja: Buenas migas 1 kappale 6.

ESPANJAN JATKO

1207005S 7.9.–7.12.26
1207006K 11.1.–19.4.27
Ma 17.00–18.30 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 € / kausi
Jatkamme espanjan opiskelua Buenas migas 2 kirjasta luvusta 3 Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti.

MATKAILIJAN ESPANJAA

1207007S 11.9.–16.10.26
Pe 10.00–12.00 Luokka B
Remedios Sala Casas,
tuntiopettaja
Kurssimaksu 55 €
Kurssi antaa opiskelijalle perustaidot kertoa itsestään ja muista sekä toimia arjen matkailutilanteissa. Lisäksi kurssi tutustuttaa espanjankielisen maailman kulttuuriin, kuten perinteisiin, tapoihin, ruokaan ja keskeisiin kohteisiin.

VIRO

VIRON KESKUSTELUKURSSI

1209001S 8.9.–8.12.26
1209002K 12.1.–13.4.27
Ti 16.15–17.45 HeiMo 2
Kai Kirik, tuntiopettaja
Kurssimaksu 75 € / kausi
Kurssi on tarkoitettu viroa kieliltä ainakin hieman osaaville opiskelijoille. Keskustelemme erilaisista asioista, kuuntelemme puhetta sekä tutustumme Viron kulttuuriin.

VIROA MATKAILIJOILLE

1209003K 13.1.–17.2.27
Ke 17.35–19.05 HeiMo 2
Kai Kirik, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Kurssilla opiskellaan viroa kielen matkailuun liittyvää perusnastoa ja lauseita. Tutustutaan samalla Viron kulttuuriin ja historiaan.

JAPANI

JAPANIN KIELEN ALKEET

1210001S 9.9.–9.12.26
1210002K 13.1.–14.4.27
Ke 16.15–17.30 HeiMo 2
Hanna Suzuki
Kurssimaksu 72 € / kausi
Kurssi on suoraa jatkoa edellisille alkeille, mutta se sopii loistavasti myös uusille opiskelijoille, joilla on jo hallussa kielen aivan perusteet (kuten lyhyet esittelyt ja kaikkein tutuimmat fraasit). Jatkamme opiskelua tutulla, rennolla ja kannustavalla otteella. Kurssilla siirrymme erillisistä lauseista kohti kokonaisempaa ja sujuvampaa arkipäivän kommunikaatiota.

JAPANIN KIRJOITTAMISEN ALKEET

1210003S 28.10.–2.12.26
Ke 17.40–18.40 HeiMo 2
Hanna Suzuki
Kurssimaksu 40 €
Ota japanin kielen kirjoituksen alkeet haltuun helpoimman kautta. Tällä intensiivisellä kuuden kerran alkeiskurssilla otamme haltuun japanin kielen kaksi kirjoitusjärjestelmää: hiraganat ja katakanat. Kurssi on suunniteltu aloittelijoille, eikä aiempia japanin opintoja tai kanji-merkkien osaamista tarvita.

SAAME

SAAMEN KIELEN ALKEET

1211001S 3.–17.10.26
La 13.00–14.30 Luokka B
Santeri Jounila, FM
Kurssimaksu 35 €
Tervetuloa tutustumaan saamen kieleen! Tämä lyhytkurssi tarjoaa rennon ja matalan kynnyksen ensikosketuksen saamen kieleen ja sen käyttöön arjen tilanteissa. Kurssilla tutustutaan pohjoissaamen peruspiirteisiin, tyypillisiin tervehdyksiin ja yksinkertaiseen arkisanastoon. Aiempaa saamen kielen osaamista ei tarvita.



TIETOKONEEN KÄYTTÖ WINDOWS -KÄYTTÖJÄRJESTELMÄLLÄ

3401001S 15.9.–13.10.26
3401002K 12.1.–9.2.27
Ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 25 € / kurssi
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. Kurssilla käsitellään tekoälyn käyttöä Windows käyttöjärjestelmässä. Oppilaat voivat esittää toiveita kurssin sisällöstä.

Voit ottaa oman kannettavan tietokoneen kurssille tai käyttää kansalaisopiston laitetta. OPH:n tukemaa koulutusta.

WINDOWS JATKOKURSSI

3401003S 27.10.–24.11.26
3401004K 16.2.–23.3.27
Ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 € / kurssi
Jatkokurssi, jolla opiskellaan yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti tietokoneen käyttötaitoja sekä perehdytään syventävästi käyttöjärjestelmään ja laitteistojen- sekä tiedostojen hallintaan (resurssienhallinta, pilvipalvelut). Kurssilla käsitellään laaja-alaisesti Internetin monipuolista hyödyntämistä sekä tietoliikennetekniikkaa ja perehdytään yleisimpiin kotikäyttäjän tietokoneella esiintyviin vikatilanteisiin ja niiden selvittämiseen. Soveltuu tietotekniikassa jo hieman pidemmälle edenneille opiskelijoille.

DIGITURVAKURSSI

3401007S 18.9.–2.10.26
Pe 10.00–11.30 ATK-luokka
Laura Lehtikainen
Kurssimaksu 20 €
Digitaalinen arki tarjoaa paljon hyötyjä, mutta tuo mukanaan myös uusia riskejä. Kurssilla tutustutaan yleisimpiin digihuijauksiin ja opetellaan tunnistamaan niiden varoitusmerkit ajoissa. Saat perustiedot tietoturvasta ja opit, miten voit suojata omia tietojasi

ja laitteitasi arjen digitaalisissa ympäristöissä. Voit ottaa kurssille oman älypuhelimien, tabletin ja tietokoneen mukaan, mutta voit hyvin osallistua kurssille ilman omaa laitetta, jos aihe kiinnostaa. OPH:n tukemaa koulutusta.

PILVIPALVELUIDEN KÄYTTÖKOULUTUS

3401010K 27.1.–3.2.27
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 40 €
Koulutuksessa tutustutaan pilvipalveluihin ja niiden käyttöönottoon sekä hallintaan.

TIETOTEKNIIKAN YKSILÖOPETUS

Opetusta annetaan Heinolan kansalaisopiston luokkatiloissa
Yksilöopetus on juuri sinun tarpeisiisi räätälöity henkilökohtainen oppitunti. Opetusta antavat kansalaisopiston tietotekniikan opettajat. Tietotekniikka on tärkeä osa nykypäivän yhteiskuntaa, ja me autamme sinua saamaan siitä kaiken irti. Saat henkilökohtaista ohjausta ja tukea oman osaamisen 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 sopiaksesi yksilöopetusajan. Yksilöopetuksen kesto on yksi oppitunti 45 min ja opintomaksu on 45 €. Opintomaksu laskutetaan yksilöopetusten jälkeen.
Voit ostaa yksilöopetuskertoja haluamasi määrän tai voitte sopia opettajan kanssa jatkotunneista ensimmäisen tapaamisen jälkeen.

TEKOÄLY

TEKOÄLY ARJESSA ALKEISKURSSI

3404001S 5.–12.11.26
To 17.00–18.00 ATK-luokka
DI Miika Jukakoski
Kurssimaksu 35 €
Harjoittelemme tekoälyn käyttöä esimerkiksi tiedonhaun, kirjoittamisen, ideoinnin, viestien muotoilun, tekstien tiivistämisen ja arjen pulmien apuna. Kurssilla opetellaan tekemään selkeitä pyyntöjä tekoälylle ja arvioimaan sen antamia vastauksia. Kurssilla käsitellään myös tekoälyn rajoituksia, virheitä, tietosuoja ja huijausten tunnistamista. Tavoitteena on, että osallistuja saa turvallisen ja käytännöllisen alun tekoälyn käyttöön. Hintaan sisältyy 15 minuutin

yksilöohjaus ennen tai jälkeen oppitunnin. Osallistuja sopii ajasta opettajan kanssa.

TEKOÄLY TYÖELÄMÄSSÄ - CHATISTA AGENTTEIHIN

3404002K 14.–28.1.27
To 16.00–18.00 ATK-luokka
DI Miika Jukakoski
Kurssimaksu 35 €
Tekoälyn käyttö työelämässä on siirtynyt yksittäisistä chateista kohti monipuolisempia työskentelytapoja, joissa tekoäly voi auttaa suunnittelussa, sisällöntuotannossa, tiedon jäsentämisessä ja erilaisten työvaiheiden automatisoinnissa. Tällä kurssilla kuljetaan käytännönläheisesti chatista agentteihin: ensin harjoitellaan hyviä pyyntöjä ja tekoälyn käyttöä tavallisissa työtehtävissä, ja sen jälkeen tutustutaan siihen, mitä tekoälyagentit ja automatisointi voivat tarkoittaa arjen työssä. Kurssilla painotetaan myös vastuullista käyttöä: mitä tietoja tekoälylle kannattaa antaa, mitä ei pidä syöttää palveluihin, miten vastauksia tarkistetaan ja miten tekoälyn käyttö kannattaa sovitaa omaan työhön. Kurssihintaan sisältyy 15 minuutin yksilöohjaus tekoälystä ennen tai jälkeen oppitunnin. Osallistuja sopii ajasta opettajan kanssa.

Kurssi-ilmoittautumiset:
uusi.opistopalvelut.fi/
heinola



Valmennus nuorille

Yksilö- ja ryhmävalmennusta
Tukea opiskeluun ja työllistymiseen
Koulutuksia ammattilaisilta
Kysy paikkaa!

Tilaustyöt

Digiapua
Tapahtumasuunnittelua
Video- ja valokuvaus
Graafinen suunnittelu
Kysy hintaa!

Ota yhteyttä!

044 797 2403
mikko.kallio@jyrankola.fi
mediapaja.heinola@gmail.com
044 797 2436

DigiHelpparit

Oletko seniori, jolla on kysyttävää digitaalisen laitteesi käytöstä?

Liity seuraamme saadaksesi maksutonta henkilökohtaista apua ystävällisiltä vapaaehtoisiltamme.

ATK-luokka, Siltakatu 11

Torstaisin klo 13–14

Lisätietoja: Tuttis 044 797 2429



KUVANKÄSITTELY

KUVANKÄSITTELYN PERUSTEET

3405001S 25.11.–9.12.26
3405002K 24.3.–7.4.27
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 € / kurssi
Kuvankäsittelyn kurssi, jolla käydään läpi kuvankäsittelyn perusteita. Kurssilla käytetään apuna Adobe Photoshop sekä Microsoftin kuvankäsittelyohjelmia. Kurssi sopii tietotekniikan perusasiat hallitseville.



ÄLYPUHELINKURSSIT

Älypuhelinkurssit ovat OPH:n tukemaa koulutusta.

ÄLYPUHELIMEN KÄYTTÖ PIENRYHMÄ

3406001S 22.9.–13.10.26
3406002K 26.1.–16.2.27
Ti 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Kurssilla saat varmuutta oman älykännyksen käyttöön. Kurssi on suunnattu kaikille puhelinmalleille. Ota oma puhelin mukaan.

OMA-ASIOINTI JA MAKSAMINEN ÄLYLAITTEELLA

3406003S 29.10.–5.11.26
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 kehottavat 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.



TERVEYS

TRE-HARJOITTELULLA RENTOUTTA JA MIELENRAUHAA

8302001S 24.9.–15.10.26
To 17.30–19.00 Sireniussali
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.
Kurssimaksu 40 €
TRE (Tension/Trauma Releasing Exercises), stressinpurkuliikkeet, on kehollinen menetelmä stressistä ja arjen kuormituksesta palautumiseen. Yksinkertaiset lämmittelyliikkeet käynnistävät lihasten värinän alkavan kehon luonnollisen palautumismekanismin. TRE sopii myös liikuntasuorituksista palautumiseen ja on koettu unta tukevana.

LIIKUNNAN LYHYTKURSSIT

HELLITÄ HETKEKSI -HYVINVOINTIPÄIVÄ

8310001S 10.10.26
8310002K 13.2.27
La 10.00–15.30 Sireniussali
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.
Kurssimaksu 38 € / kurssi
"Hellitä hetkeksi" - kohti kehon ja mielen sopusointua. Hyvinvointipäivä rentoutumista, kehon ja mielen lempeää liikettä kaipaavalle!

BARRE, TANSSIMIX, RENTOUTTAVA KEHONHUOLTO A

8310003S 17.10.26
La 11.00–14.00 Kieppi
Tamara De Armas Duran, Barre-ohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Tule viettämään lempeä ja energisoiva päivä liikkuen ja huoltaen kehoa! Lauantai koostuu kolmesta tunnista, jotka tuovat hyvää oloa ja piristystä arkeen: Barre Workout (60 min), Tanssimix (60 min) ja Rentouttava kehonhuolto (60 min).

BARRE, TANSSIMIX, RENTOUTTAVA KEHONHUOLTO B

8310004S 21.11.26
La 11.00–14.00 Kieppi

Tamara De Armas Duran, Barre-ohjaaja
Kurssimaksu 20 €

BARRE, TANSSIMIX, RENTOUTTAVA KEHONHUOLTO C

8310005K 20.2.27
La 11.00–14.00 Kieppi
Tamara De Armas Duran, Barre-ohjaaja
Kurssimaksu 20 €

BARRE, TANSSIMIX, RENTOUTTAVA KEHONHUOLTO D

8310006K 20.3.27
La 11.00–14.00 Kieppi
Tamara De Armas Duran, Barre-ohjaaja
Kurssimaksu 20 €

JUMPPAMARATON

8310007K 3.1.27
Su 10.00–13.30 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 22 €

KUNTOLIIKUNTA

TOIMINNALLINEN AAMUJUMPPA

8311001S 7.9.–7.12.26
8311002K 11.1.–19.4.27
Ma 9.15–10.15 Kieppi
Sirkka Suomi, KM, liikunnanop.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Toiminnallista, takuulla tehokasta ja monipuolista kuntotreeniä kaikenikäisille naisille ja miehille. Helpon alkulämmittelyn jälkeen monipuoliset lihaskuntoliikkeet eriaisia välineitä apuna käyttäen.

IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA

8311003S 7.9.–7.12.26
8311004K 11.1.–19.4.27
Ma 11.00–12.00 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Ikäihmisten kuntojumppa ylläpitää toimintakykyä, parantaa ryhtiä ja virkistää mieltä. Tunti koostuu lämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja palauttavasta venyttelystä. Sopii miehille ja naisille.

KUNTOPIIRI-KEHONHUOLTO

8311005S 7.9.–7.12.26
8311006K 11.1.–19.4.27
Ma 18.00–19.30 Juhlasali
Jani Kvick, liikunnanohj., urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Erilaisia kuntopiirejä kehonpainoa ja välineitä käyttäen sekä liikkujalle tärkeää lihashuoltoa.

REISI-VATSA-PAKARAJUMPPA

8311007S 7.9.–7.12.26
8311008K 11.1.–19.4.27
Ma 18.15–19.00 Kieppi
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 € / kausi
Lämmittelyn jälkeen treenaamme erityisesti reisi-vatsa-pakara-alueiden lihaksistoa.

KEVYT KUNTOJUMPPA

8311009S 8.9.–8.12.26
8311010K 12.1.–13.4.27
Ti 11.00–11.45 Juhlasali
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 78 € / kausi

SENIOREIDEN LIHASKUNTO

8311011S 8.9.–8.12.26
8311012K 12.1.–13.4.27
Ti 10.30–11.30 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohj., urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tällä kurssilla opit turvallista lihashunttoharjoittelua ja sen merkitystä, sekä ylläpidät ja kehität toimintakykyäsi, voimaasi ja liikehallintaasi.

TASAPAINOTREENI

8311013S 9.9.–9.12.26
8311014K 13.1.–14.4.27
Ke 9.00–9.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 78 € / kausi
Tunnilla edetään helppojen ja hiukan haastavampienkin tasapainoa ja myös lihaskuntoa sekä toimintakykyä kehittävien harjoitteiden avulla kohti parempaa kehonhallintaa ja helpompaa arkea. Kevyehkö tunti, jonka liikkeitä voidaan muokata osallistujien kykyjen mukaan.

LIHASKUNTO-KEHONHUOLTO

8311015S 9.9.–9.12.26
8311016K 13.1.–14.4.27
Ke 18.15–19.45 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Lihaskuntoharjoittelua eri välineitä käyttäen sekä liikkujalle tärkeää lihashuoltoa.

TORSTAIN KUNTOJUMPPA

8311017S 10.9.–10.12.26
8311018K 14.1.–22.4.27
To 10.00–10.45 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja Lat
Kurssimaksu 78 € / kausi
Kurssilla vahvistetaan lihaskuntoa, kehitetään liikehallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Käytämme tunnilla välineitä.

TORSTAITREENI

8311019S 10.9.–10.12.26
8311020K 14.1.–22.4.27
To 17.00–18.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tehokas treeni, jossa vaihtelevilla harjoituksilla nostetaan sykettä ja pistetään lihakset töihin hyödyn-täen erilaisia välineitä. Lopuksi palautellaan kehonhuollon merkeissä.

AAMUJUMPPA

8311021S 11.9.–11.12.26
8311022K 15.1.–23.4.27
Pe 9.00–10.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tehokkaasti kunnon eri osa-alueita kuormittava tunti.

SU-TREENI

8311023S 13.9.–13.12.26
8311024K 17.1.–25.4.27
Su 16.30–17.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK, Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi

Sunnuntai-treeni on tehokas tunti lämpöä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta eri välineitä hyödyntäen.

KAHVAKUULA

KAHVAKUULA

8312001S 9.9.–9.12.26
8312002K 13.1.–14.4.27
Ke 17.00–18.00 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Kahvakuulaharjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä ja tasapainoa. Toiminnallinen harjoittelu vahvistaa arjen kannalta tärkeitä lihaksia ja kehittää kehonhallintaa.

KUNTOSALIRYHMÄ

OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ

8313001S 11.9.–11.12.26
8313002K 15.1.–23.4.27
Pe 10.15–11.15 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
Kurssilla saat perehdytyksen monipuoliseen kuntosaliharjoitteluun. Kehität voimaa, kestävyyttä ja liikehallintaa.

TANSSILIIKUNTA

ANNEN TANSSIJUMPPA

8314001S 7.9.–7.12.26
8314002K 11.1.–19.4.27
Ma 16.30–17.15 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 € / kausi
Reipas liikuntasessio, jossa musiikki soi ja askeleet vievät mukanaan.

TANSSIEN KUNTOON

8314003S 8.9.–8.12.26
8314004K 12.1.–13.4.27
Ti 9.00–9.45 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 € / kausi
Tanssien kuntoon on tanssillista liikuntaa, jossa musiikki kuljettaa lava-, kansan- ja lattaritanssien tunnelmiin

ITÄMAINEN TANSSI

8314005S 13.9.–20.12.26
8314006K 17.1.–25.4.27
Su 19.00–20.00 Kieppi
Ilona Torniainen TkT,
tuntiopettaja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tule mukaan kehoa hellivän tanssin lumoihin unohtamaan arkihuolesi! Kurssille ovat tervetulleita niin aloittelijat kuin pidempään tanssineetkin - tuntien sisältö ja opeteltava koreografia sovitetaan osallistujien osaamistason mukaan.

RIVITANSI TUTUKSI

8314007S 21.11. ja 28.11.26
La 10.00–12.30 Juhlasali
Susanna Tonteri
Kurssimaksu 45 €
Rivitanssi on mukaansatempaava laji, jossa tanssitaan yksin – paria et tarvitse! Aloitamme helpoista askelkuvioista ja etenemme rauhallisesti. Monipuolinen musiikki countrysta poppiin takaa hyvän fiiliksen. Kurssi sopii kaikenikäisille, et tarvitse kuin mukavat vaatteet ja kengät.

RIVITANSI

8314008K 14.1.–22.4.27
To 15.00–16.30 Juhlasali
Susanna Tonteri
Kurssimaksu 85 €

STREET DANCE, HIP HOP

8314009S 8.9.–8.12.26
8314010K 12.1.–13.4.27
Ti 16.30–17.30 Kieppi
Joonas Saarela, tanssija
Kurssimaksu 81 € / kausi
Street Dance & Hip Hop -kurssi tarjoaa energisen ja inspiroivan tavan kehittää tanssitaiteja ja itsevarmuutta. Kurssilla opit hip hopin ja street dancen keskeisiä liikekieliä, groovea, rytmiikkaa ja tekniikkaa sekä yhdistämään ne näyttäväksi koreografioiksi. Tunnit sisältävät monipuolisen alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia ja koreografian rakentamista, joten kehityt askel askeleelta turvallisesti ja tehokkaasti.

DANCE MIX

8314011S 8.9.–8.12.26
8314012K 12.1.–13.4.27
Ti 17.40–18.40 Kieppi
Joonas Saarela, tanssija
Kurssimaksu 81 € / kausi
Dance Mix -tanssitunti tarjoaa tehokkaan treenin koko keholle ja samalla mahdollisuuden irrottautua arjesta.

VESIJUMPAT

VESIJUMPPA A

8315001S 7.9.–7.12.26
8315002K 11.1.–19.4.27
Ma 12.15–13.00 Heinolan uimahalli

Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € / kausi + uimahallimaksu

VESIJUMPPA B

8315003S 8.9.–8.12.26
8315004K 12.1.–13.4.27
Ti 9.00–9.45 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € / kausi + uimahallimaksu

VESIJUMPPA C

8315005S 8.9.–8.12.26
8315006K 12.1.–13.4.27
Ti 18.15–19.00 Heinolan uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € / kausi + uimahallimaksu

VESIJUMPPA D

8315007S 9.9.–9.12.26
8315008K 13.1.–14.4.27
Ke 11.30–12.15 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € / kausi + uimahallimaksu

VESIJUMPPA E

8315009S 9.9.–9.12.26
8315010K 13.1.–14.4.27
Ke 18.45–19.30 Heinolan uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € / kausi + uimahallimaksu

PILATES

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

Osaamisen vahvistamista työllistymisen tueksi

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

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

Käytössä ovat myös Jyränkölän muut osaamismerkkit.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Projektipäällikkö

Jouni Kantonen 044 797 2466

Asiakasohjaaja

Kirsi Salminen 050 514 6708

Osaamisen ohjaaja

Mikko Kallio 044 797 2403

Digiohjaaja

Petri Kaukanen

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@jyrankola.fi.



TyövoimaTaito-hanke, Ratkaisuja Päijät-Hämeeseen



Heinola



Euroopan unionin
osarahoittama

Jyränkölän
Setlementti

PILATES TUTUKSI

8316001S 5.9.26
8316002K 9.1.27
La 10.30–14.00 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 25 € / kurssi
Lyhytkurssi, jolla perehdytään Pilates-kehonhallintamenetelmään käytäntöön painottuvilla harjoituksilla ja lyhyillä teoriaosuuksilla. Suositellaan ensikertalaisille, jotka aikovat aloittaa harjoittelun perustason ryhmässä, sekä muille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille.

AAMU-PILATES A

8316003S 7.9.–7.12.26
8316004K 11.1.–19.4.27
Ma 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

AAMU-PILATES B

8316005S 9.9.–9.12.26
8316006K 13.1.–14.4.27
Ke 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

AAMU-PILATES C

8316007S 11.9.–11.12.26
8316008K 15.1.–23.4.27
Pe 10.00–11.00 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

PILATES

8316009S 10.9.–10.12.26
8316010K 14.1.–22.4.27
To 17.00–18.00 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

PILATES, jatko

8316011S 10.9.–10.12.26
8316012K 14.1.–22.4.27
To 18.10–19.40 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi

PILATESTA JA KEHONHUOLTOA

8316013S 8.9.–8.12.26
8316014K 12.1.–13.4.27
Ti 17.30–19.00 Sireniussali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi

JOOGA**YINJOOGA**

8317001S 7.9.–7.12.26
8317002K 11.1.–19.4.27
Ma 18.30–20.00 Sireniussali
Auli Kokkonen, joogaohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Yinjooga on rauhoittavaa ja avaavaa harjoitusta, ns. syvävenyttelyä, asentoihin jäädään pitemmiksi hetkiksi ja vapautetaan jännitteitä. Samalla rauhoitetaan hermostoa ja hiljennetään mieltä.

LEMPEÄ HATHA JA MEDITAATIO

8317003S 14.9.–14.12.26
8317004K 11.1.–19.4.27
Ma 16.45–18.15 Sireniussali
Eero Länkelin, joogaohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Hathajooga sisältää klassisia joogan perusliikkeitä sekä hengitys-, rentoutus- ja meditaatioharjoituksia.

ASTANGAJOOGA

8317005S 6.9.–13.12.26
8317006K 17.1.–25.4.27
Su 12.45–14.45 Juhlasali
Ulla Äyri, astangajoogaohjaaja
Kurssimaksu 87 € / kausi
Astangajooga sopii sinulle, jos kaipaavat hieman haastavampaa ja voimakkaampaa joogaharjoitusta, joka lisää kehon liikkuvuutta ja energiavirtausta. Tunneilla opit menetelmän, joka vahvistaa ja notkistaa kehoa, nostaa energiatasoa ja rauhoittaa mieltä. Ujjay-hengitystekniikka on tämän harjoituksen ydin ja se rytmittää harjoituksen ja yhdistää liikkeet toisiinsa täsmällisessä järjestyksessä.

VENYTTELY, KEHONHUOLTO**VARHAISAAMUN FASCIA METHOD®**

8318001S 8.9.–8.12.26
8318002K 12.1.–13.4.27
Ti 7.30–8.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
FasciaMethod® on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa, jossa keskitytään parantamaan liikkuvuutta toiminnallisin, aktiivisin venytyksin käyttäen nivelten täysiä liikeratoja ja mukaillen lihastointaketjuja. Tunnilla tehdään kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikuvuus- ja liikehallintaharjoitteita sekä hyödynnetään myös hieron-
tapaltoa faskiakierrosten välisen liikkeen lisäämiseksi.

FASCIA METHOD® A

8318003S 9.9.–9.12.26
8318004K 13.1.–14.4.27
Ke 10.00–11.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi

FASCIA METHOD® B

8318005S 10.9.–10.12.26
8318006K 14.1.–22.4.27
To 18.05–19.05 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi

MA-KEHONHUOLTO

8318007S 7.9.–7.12.26
8318008K 11.1.–19.4.27
Ma 12.10–12.55 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja
Kurssimaksu 78 € / kausi
Monipuolista kehonhuoltoa eri välineitä hyödyntäen.

KUNTOA JA KEHONHUOLTOA

8318009S 8.9.–8.12.26
8318010K 12.1.–13.4.27
Ti 18.45–19.45 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Monipuolista kehonpainotreeniä arjen toimintakykyä parantamaan lihaskunto, tasapaino ja liikkuvuus huomioiden.

CORE & KEHONHUOLTO

8318011S 8.9.–8.12.26
8318012K 12.1.–13.4.27
Ti 19.15–20.00 Juhlasali
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 € / kausi

Core & kehonhuolto on tunti, jossa aluksi vahvistetaan keskivartalon syviä ja pinnallisia lihaksia, keskitytään ryhtiin sekä kehonhallintaan. Treeni sisältää myös vatsa-, selkä- ja pakaralihasliikkeitä, käyttäen kehonpainoa tai lisävälineitä.

TO-KEHONHUOLTO

8318013S 10.9.–10.12.26
8318014K 14.1.–22.4.27
To 11.00–11.45 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja
Kurssimaksu 78 € / kausi
Monipuolista kehonhuoltoa eri välineitä hyödyntäen.

SU-KEHONHUOLTO

8318015S 13.9.–13.12.26
8318016K 17.1.–25.4.27
Su 17.45–18.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK, Sari Mutanen, liikunnanohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Monipuolinen tunti kehonhuoltoa eri välineitä hyödyntäen sekä Fascia Method®-harjoitteita.

MIESTEN KUNTOKOULU**MIESTEN KUNTOJUMPPA**

8319001S 7.9.–7.12.26
8319002K 11.1.–19.4.27
Ma 17.00–17.45 Juhlasali
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 78 € / kausi
Lihaskuntoharjoittelua ja lihaskuntohuoltoa. Liikkeet sovellettavissa oman kuntotason mukaan

ASAHI

Asahi on lempeää, kaikille sopivaa terveysliikuntaa, joka vahvistaa kehoa, rauhoittaa mieltä ja tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kevyet ja helpot, mutta tehokkaat liikkeet tehdään seisten ja satunnaisesti tuolilla istuen. Sopii kaiken ikäisille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille. Asahi -kurssit ovat OPH:n tukema koulutusta.

MA-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323001S 7.9.–7.12.26
8323002K 11.1.–19.4.27
Ma 13.00–13.45 Kieppi
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 50 € / kausi

TI-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323003S 8.9.–8.12.26
8323004K 12.1.–13.4.27
Ti 10.00–10.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 50 € / kausi

KE-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323005S 9.9.–9.12.26
8323006K 13.1.–14.4.27
Ke 10.45–11.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 50 € / kausi

TUOLIJUMPPA

Istumatansseja Vire-Laviksen ja hyvän musiikin tahtiin ja lihaskuntoharjoittelua oman kunnan mukaan. Kaikki liikkeet voit halutessasi tehdä istuen. Kurssimak-

Paikallista palvelua lähelläsi

Vastaanotollamme saat kattavat yleislääkärin palvelut pientoimenpiteistä reseptien uusimiseen ja lääkärintodistuksiin.

Keskuksestamme saat myös sairaanhoitajan palvelut, rokotukset sekä laboratoriokokeet sujuvasti ja asiantuntevasti.

Lämpimästi tervetuloa vastaanotolle!

Ajanvaraus:
03 714 3330



Sairaanhoidokeskus Ilmari • Virtakatu 8, Heinola
03 714 3330 • sairaanhoidokeskus.fi

sun voi maksaa myös opettajalle. Tuolijummat ovat OPH:n tukemaa koulutusta.

VIRE-LAVIS® -TUOLIJUMPPA

8324001S 8.9.–8.12.26
8324002K 12.1.–13.4.27
Ti 12.00–12.45 Juhlasali
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 35 € / kausi

PERJANTAIN TUOLIJUMPPA

8324003S 11.9.–11.12.26
8324004K 15.1.–23.4.27
Pe 11.15–12.00 Juhlasali
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 35 € / kausi

KUNTONYRKKEILY

KUNTONYRKKEILY

8325001S 9.9.–9.12.26
8325002K 13.1.–14.4.27
Ke 17.00–18.15 Juhlasali
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 83 € / kausi
Kuntonyrkkeilyn pariharjoitteita, säkkityöskentelyä ja koko kehoa kuormittavaa harjoittelua mm. kuntopiirien muodossa sisältävä tunti. Noin puolet tunnista harjoitellaan parin kanssa erilaisia lyöntitekniikoita pistehanskoihin lyöden ja toisella puoliskolla yhdistetään säkkityöskentelyä vaikkapa lihaskuntoharjoitteisiin. Paikan päällä kaikki välineistö, myös nyrkkeilyhanskat. Suosittelemme hygieniasyistä omia puuvillahanskoja alushanskoiksi.

KEVYT KUNTONYRKKEILY

8325003S 9.9.–9.12.26
8325004K 13.1.–14.4.27
Ke 18.20–19.35 Juhlasali
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 83 € / kausi
Tämä tunti on täsmäisku niskahartiaseudun jäykkyyksiä vastaan. Alkuverryttelyn jälkeen harjoitellaan kuntonyrkkeilyn lyöntitekniikoita parin kanssa pistehanskoihin ja säkkiin lyöden. Tunti sisältää myös jonkin lihaskuntoharjoituksen vaikkapa kuntopiiriin muodossa ja lopuksi hiljennytään rauhalliseen, noin 20 minuutin kehonhuoltoon.

BARRE

BARRE®

8327001S 7.9.–7.12.26
8327002K 11.1.–19.4.27
Ma 19.10–20.10 Kieppi
Virpi Gustafsson, sertifioitu Barreohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Liikuntalaji, jossa yhdistyvät baletti, pilates, jooga ja lihaskuntoharjoittelu.

JOULUNAJAN LIKUNNAT

Näihin ryhmiin ilmoittautuminen alkaa 1.11.2026.

JOULUN AJAN AAMUJUMPPA

8321001S 14.12. ja 17.12.26
Ma ja to klo 10.30–11.30 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 12 €

JOULUN AJAN ILTATREENI

8321002S 14.12. ja 16.12.26
Ma ja ke klo 17.00–18.00 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 12 €

JOULUINEN RENTOUTTAVA KEHONHUOLTO

8321003S 20.12.26
Su 17.00–18.30 Kieppi
Sari Mutanen, Pilatesohjaaja
Kurssimaksu 8 €



Kurssien hinnat sisältävät materiaalit.

KUVISTA JA ASKARTELUA eskari-2lk

1130030S 7.9.–7.12.26
1130031K 11.1.–19.4.27
Ma 16.15–17.45 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 90 € / kausi
Tehdään kaikenlaista kivaa kuvista ja askartelua. Kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Opetuksen lomassa pidetään evästauko, joten halutessasi varaa mukaan pientä välipalaa.

KUVISTA JA ASKARTELUA 3-6lk

1130032S 8.9.–8.12.26
1130033K 12.1.–13.4.27
Ti 15.45–17.15 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 90 € / kausi

KORUKURSSI LAPSILLE

1148003S 10.9.–15.10.26
1148004K 25.2.–15.4.27
To 18.00–19.30 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 35 € / kurssi
Tehdään erilaisilla tekniikoilla erilaisia koruja; korviksia, riipuk-sia, rannekoruja, reppukoruja ja avaimenperiä, yms. Tarkoitettu 1-6-luokkalaissille. Tervetuloa uudet ja aikaisemmin kurssilla olleet. Joka kaudella uudet tekemiset.

OMPELUKONEOMPELUA

1144012S 29.10.–3.12.26
1144013K 14.1.–18.2.27
To 18.00–19.30 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 35 € / kausi
Ommellaan ompelukoneella pieniä, itse suunniteltuja tai opettajan ehdottamia ompelutöitä. Tarkoitettu 1-6-luokkalaissille.

KEPPAREIDEN VARUSTEKURSSI

1147020S 5.9.–3.10.26
1147021K 23.1.–20.2.27
La 9.00–14.00 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti

Kurssimaksu 45 € / kurssi
Suunnitellaan, askarrellaan ja ommellaan omille keppareille erilaisia varusteita. Kurssi kokoontuu syksyllä 5.9., 19.9., 3.10. ja keväällä 23.1., 6.2., 20.2. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaissille.

SCHLEICH-ELÄINTEN VARUSTEKURSSI

1147022S 10.9.–10.12.26
1147023K 14.1.–22.4.27
To 16.15–17.45 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 80 € / kausi
Askarrellaan ja näperrellään Schleich-eläimille tai vastaaville eläinfiguureille pieniä, itse suunniteltuja tai opettajan ehdottamia varusteita, esineitä, pihattoja, aitauksia, huonekaluja, ruokia, esteitä, jne. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaissille.

KOIRIIN LIITTYVÄÄ PUUHAA 1-6lk

1147024S 15.9.–1.12.26
1147025K 12.1.–23.3.27
Ti 17.30–19.00 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 35 € / kurssi
Tehdään kivaa koiriin liittyvää puuhaa: kuvista, kässä, ulkoilua, oppia koirista, jne. Apuopena on pieni ja kiltti Helmi-koira, joka rakastaa lapsia ja rapsutuksia. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko!

SYYS- JA TALVILOMAN KURSSIT

Hauskaa ja luovaa aikaa kuvistoiden parissa. Välissä pidetään yhteinen lounastauko. Lounas sekä materiaalit sisältyvät hintaan. Oma välipalaa voi ottaa mukaan.

KUVISTA SYYSLOMALLA 1-2-LUOKKALAISILLE

1130034S 19.–21.10.26
Ma- ke klo 9.00–14.00 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 55 €

KUVISTA SYYSLOMALLA 3-6-LUOKKALAISILLE

1130035S 22.–23.10.26
To – pe klo 9.00–14.00 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

KUVISTA TALVILOMALLA 1-2-LUOKKALAISILLE

1130036K 1.–3.3.27
Ma – ke klo 9.00–14.00 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 55 €

KUVISTA TALVILOMALLA 3-6-LUOKKALAISILLE

1130037K 4.–5.3.27
To – pe klo 9.00–14.00 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

Hanki aineeton lahja ystävällesi tai läheisellesi.

Lahjakortti kursseillemme!

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

30€

50€

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@jyranko-la.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

101001S 8.9.–8.12.26
101002K 12.1.–13.4.27
Ti 18.00–20.00 HeiMo-sali
Tervetuloa laulamaan tai kuuntelemaan kun muut laulavat. Karaokemäntinä Riitta Nurminen ja Tuula Korhonen

VAAHTERASALIN KARAOKE

101003S 7.9.–7.12.26
101004K 11.1.–19.4.27
Ma 13.00–15.00 Vaahterasali
Tervetuloa laulamaan tai kuuntelemaan kun muut laulavat. Karaokemäntinä Riitta Nurminen ja Tuula Korhonen

PUIKKO-PIRKOT

101005S 8.9.–8.12.26
101006K 12.1.–13.4.27
Ti 14.00–16.00 Tuttis
Itsenäisesti toimiva ryhmä
Tässä ryhmässä tehdään yhdessä käsitöitä.

HUIPPU-MIMMIT

101007S 7.9.–7.12.26
101008K 11.1.–19.4.27
Ma 16.30–18.00 Tuttis
Kerttuli Tervonen, ohjaaja
Naisten oma suljettu keskusteluryhmä jutellaan naisia kiinnostavista asioista. Mahdollisuus ostaa kahvia ja kahvileipää.

NESTORIT:MIESTEN KESKUSTELURYHMÄ

101009S 11.9.–11.12.26
101010K 15.1.–23.4.27
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.

HEIMON BINGOKAHVILA

101011S 11.9.–11.12.26
101012K 15.1.–23.4.27
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

101013S 8.9.–8.12.26
101014K 12.1.–13.4.27
Ti 10.00–11.00 Vaahterasali
Seppo Tulusto, ohjaaja
Vaahterapiiri on naisille ja miehille avoin keskusteluryhmä, jossa keskustellaan ajankohtaisista aiheista sekä muistellaan menneitä.

SIRENIUSSALIN YSTÄVÄRYHMÄ

101015S 7.9.–7.12.26
101016K 11.1.–19.4.27
Ma 10.00–12.00 Sireniussali
Leena Johansson ja Soili Ikävalko, ohjaajat
Ystävärühmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja lievittämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.

KÖLLIKÄT

101017S 10.9.–10.12.26
101018K 14.1.–22.4.27
To 10.00–11.00 Sireniussali
Seppo Tulusto, ohjaaja
Miesten oma keskusteluryhmä, jossa keskustellaan miehiä kiinnostavista aiheista rennosti ja huumorilla.

PEHMOKEILAILU

101019S 9.9.–9.12.26
101020K 13.1.–14.4.27
Ke 14.30–15.30 Sireniussali
Pirjo Airos ja Raija Nieminen, ohjaajat
Pehmokeilailu on hauska ja turvallinen tapa nauttia keilailusta, se onnistuu myös pyörätuolissa istuen.

MUSTIKKATUVAN JUTUSTELIJAT

101021S 10.8.–7.12.26
101022K 11.1.–19.4.27
Ma 14.00–15.30 Mustikkatupa
Mairit Haikala, ohjaaja
Ryhmässä keskustellaan ajankohtaisista asioista. Mahdollisuus ostaa kahvia ja kahvileipää.

MUSTIKKATUVAN PELIKERHO

101023S 11.8.–8.12.26
101024K 12.1.–13.4.27
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

101025S 9.9.–9.12.26
101026K 13.1.–14.4.27
Ke 9.00–11.00 Siltakodin asukastupa
Ellen Kiukas, ohjaaja
Tässä ryhmässä pelataan kivaa korttipeliä.

TOMMOLANTUVAN TUOLIJUMPPA

101027S 11.9.–11.12.26
101028K 15.1.–23.4.27
Pe 10.00–11.00 Tommolantupa
Raija Hakala, ohjaaja
Tommolantuvan Tuolijumppa on tehokas ja mukautuva liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tule kokemaan liikunnan ilo yhteisöllisessä ja kannustavassa ympäristössä!

KRISTIINAKODIN TUOLIJUMPPA

101029S 7.9.–7.12.26
101030K 11.1.–19.4.27
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.

DIGIHELPPARIT

101031S 10.9.–10.12.26
101032K 14.1.–22.4.27
To 13.00–14.00 ATK-luokka
Vapaaehtoiset digihelpparit ja Mediapajan ohjaajat auttavat pienissä tietoteknisissä pulmissa, jotka koskevat esim. älypuhelimia, tabletteja ja tietokoneita. Tähän ei tarvitse ilmoittautua, tule vaan paikalle!

PERJANTAIPIIRI

101033S 11.9.–11.12.26
101034K 15.1.–23.4.27
Pe 11.00–13.00 Tuttis
Marja-Leena Koskinen
Ystävärühmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja lievittämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.

MUSTIKKATUVAN AVOIN KAHVILA

Marjatie 14
Avoinna tiistaisin klo 11.00–13.00
Kaikille avoin kohtaamispaikka, jossa voi nauttia kupin kahvia ja kahvileipää mukavassa seurassa.



VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUS OP

101035S 30.9.–4.11.26
Ke 9.00–14.00 Luokka B
Koulutus tarjoaa sinulle tilaisuuden tutustua vapaaehtoistyön mahdollisuuksiin Heinolassa. Saat perustietoa vapaaehtoistyöstä ja ikäihmisten parissa tehtävän vapaaehtoistyön sisällöstä. Koulutuksen jälkeen tarjoamme sinulle mahdollisuuden osallistua vapaaehtoistyöhön haluamallasi tavalla. Koulutus järjestetään yhteistyössä Jyränkölän Setlementin, Heinolan kaupungin liikuntaystävätoiminnan ja Heinolan seurakunnan sekä muiden vapaaehtoistyötä tarjoavien yhdistysten kanssa. Koulutus on maksuton, myös lounas on maksuton. Lisätietoja: Teija Naakka, p. 050 4055960
Ilmoittautumiset: Tuttiksen numeroihin: 044 7972429 / 044 7972452 pe 25.9. mennessä.

KÄMMEN HÄVIKKIRUOKA-APU

Kämmen-hävikkiruoka-apu jakaa ruoka-apua osoitteessa Konsulinkatu 6 **keskiviikkoisin klo 9.00-10.00**. Huomioithan, että paikalle voi tulla jonottamaan puoli tuntia ennen jakelun aloittamista.

Ruoka-apua jaetaan vain niin kaun kuin sitä riittää. Muistathan, että kämmenen-elintarvikejakelu on tarkoitettu viimeisjaisiksi palveluksi vähävaraisille heinolalaisille. Olethan ensisijaisesti yhteydessä Kelaan ja/ tai Heinolan sosiaalitoimeen taloudellisten pulmiesi kanssa.

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

Mikäli haluat tukea Kämmenen-toimintaa, voit tehdä sen lahjoittamalla vapaanvalintaisen summan Kämmenen-toiminnan tilille: FI 4212 0010 2011 56, saaja Jyränkölän Setlementti ry. Rahankeräyslupa: RA/2020/998, lupa voimassa toistaiseksi 1.9.2020 alkaen

VAPAAEHTOISAVUNVÄLITYS

Välitämme vapaaehtoisia asiointiavuksi, juttu- ja ulkoiluseuraksi, kielikamuksi, digiavuksi, tapahuma-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.

HeiMo-kahvila

HeiMo – avoin kohtaamispaikka Heinolan keskustassa!

Astuessasi HeiMoon, voit tuntea lämpimän tunnelman ja tuoreen pullan tuoksun. Meillä voit nauttia päivittäin vaihtuvista, itse leivotuista herkuista – suolaisista piirakoista meheviin korvapuusteihin. Herkut voit nauttia viihtyisässä seurassa paikan päällä tai napata mukaasi päivän piristykseksi.

Järjestämme säännöllisesti maksuttomia tapahtumia, kuten luentoja, karaokea, bingoa, neulekahvilaa ja bändi-iltoja – tule mukaan viihtymään ja tutustumaan uusiin ihmisiin.

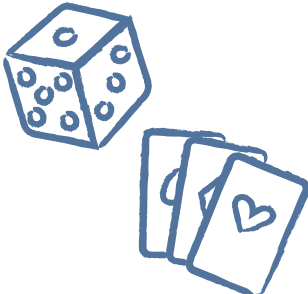
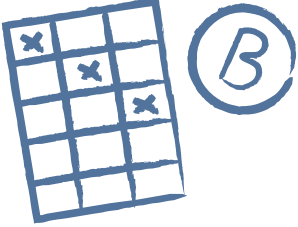
**Olemme avoinna ma – pe 10 – 14.
Olet lämpimästi tervetullut!**

HeiMo-kahvila
Kaivokatu 14, 18100 Heinola
044 797 2404
heimo-kahvila@jyrankola.fi

maanantai 7.9. - perjantai 11.12.

HeiMon viikko-ohjelma



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Kansainvälinen ruokatiistai parillisilla viikoilla alkaen ti 1.9. Ruoka on valmista klo 11.00 ja sitä myydään niin kauan kuin riittää.			
Digikahvila klo 13-14 Keskustellaan yhdessä erilaisista puhelimiin ja tietotekniikkaan liittyvistä aiheista mm. WhatsApp, digitaaliset palvelut ja tunnistautuminen.		Kultaisen iän kerho klo 14-15.30 Yhdessäoloa, keskustelua ja vaihtuvaa ohjelmaa senioreille. (Maksullinen)	Peliryhmä klo 13-14 Korttipelejä, lautapelejä ja mukavaa seuraa.	Bingo klo 13 alkaen Perinteistä bingoa, kahvia ja viikonlopun tunnelmaa.
	Karaoke klo 18-20 Laula itse tai tule kuuntelemaan. Mukaan voi tulla ilman aiempaa kokemusta.			
HUOM! HeiMoon voi tulla matalalla kynnyksellä. Osallistuminen ei edellytä ilmoittautumista tai ostovelvoitetta. Syyslomaviikolla 19.-25.10. ryhmät eivät kokoonnut.				

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



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**

Kesti
KAHVILA • RAVINTOLA

Siltakatu 11


RAVINTOLA
KYMENKARTANO

Konsulinkatu 2



*Olemme yhteiskunnallinen
yritys, joka käyttää
tuottoensa
ympäröivän yhteisön
hyväksi.*

**Jyränkölän
Setlementti**