

Ikäihmisten harrastustoimintaa Heinolassa

2024–2025



PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ



Heinola

Heinolan uimahalli

Avoinna 2.9.2024 alkaen:

ma ja pe klo 12–19.30

ti, ke, to klo 8–20

la ja su klo 10–16

Aamu-uinti tiistaisin ja torstaisin
klo 6–8.

Uimahallin ulko-ovi ja kassa suljetaan
tuntia ennen, ja allastiloista on
poistuttava puoli tuntia ennen hallin
sulkeutumista.



Poikkeusajat: www.heinola.fi/uimahalli



Heinolan uimahallin kuntosali

Avoinna joka päivä klo 5–23.

Ulko-ovi suljetaan puoli tuntia ennen
kuntosalin sulkeutumista. Kuntosalista
ja pukuhuoneista on poistuttava
viimeistään klo 23.

Varattu ryhmille 2.9. alkaen:

ma klo 10–13

ti klo 10–14

ke klo 11–14

to klo 12–14 (klo 11–12*)

pe klo 11–12

* Vertaisohjaaja paikalla.

Sali avoinna myös muille käyttäjille.

Seniorivuorot:

ma klo 8–10

ke klo 8–11

pe klo 8–11

Ohjaaja paikalla 16.9.–13.12.2024

Lisätietoa:
www.heinola.fi/kuntosalit

Heinolan kirjasto

Kauppakatu 12, 18100 Heinola
Lokakuusta alkaen Rauhankatu 3
p. 044 469 4278
kirjasto@heinola.fi

Kauppakadun puoli suljetaan remon-
tin takia elokuussa erikseen ilmoitet-
tavana aikana.

Palvelu jatkuu sulkemisen jälkeen
lehtisalissa, Virtakatu 1, ma–pe
klo 9–14. Omatoimiaika klo 6–12 joka
päivä.

Ikääntyvien yliopiston verkkoluennot syksyllä 2024

Heinolan kaupunginkirjasto, Päijät-
Hämeen kesäyliopisto ja Jyväskylän
kesäyliopisto järjestävät syksyllä seit-
semän maksutonta verkkoluentoa
Heinolan WPK-talolla keskiviikkoisin
klo 14–16. Luennoille ilmoittaudutaan
verkossa Päijät-Hämeen kesäyliopis-
ton sivulla **phkesa.fi** tai luento-
paikalla.

Lisätietoja: Leena Pietilä, Heinolan kirjasto p. 044 7976 942



Syksyn luennot WPK-talolla:

11.9. Lukutaito ja kirjallisuus eloonjää-
mistaitoina • FM toimittaja ja kirjalli-
suuden opettaja Aleksi Salusjärvi

25.9. Faktasta fiktion: miten tutkija
alkaa sepittää satuja • Kirjailija Virpi
Hämeen-Anttila

9.10. Toimittajana maailman konflik-
teissa • Tietokirjailija, toimittaja Rauli
Virtanen.

23.10. Yhdysvaltain presidentinvaalit
2024 • Yhdysvaltain politiikan asian-
tuntija, FM Jani Kokko

6.11. Digitaalinen sivistys – kohti te-
hokkaampaa tekemistä vai täydempää
ihmisyyttä? • Professori Sakari Taipale,
Jyväskylän yliopisto

20.11. Kylmän sodan jälkeinen Euroop-
pa, mitä tapahtui helmikuussa 2022
• Professori Antero Holmila, Jyväsky-
län yliopisto

11.12. Muistojen merkitys itsetuntoon
• Psykologi, FL Pirkko Lahti

TUNTISELOSTEET

AVH (aivoverenkiertohäiriö)

OHJATTU KUNTOSALI

Ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

KEVYT JUMPPA on matalatempoista jumppaa eri välineillä ja ilman.

KUNTOSALIKURSSI, 6 krt

Kurssin tarkoituksena on antaa valmiudet omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilla tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan toistomäärineen. Kurssilta jokainen saa mukaansa aloittelijan kuntosaliohjelman.

LAVIS on lavatanssijumppa.

Lavatanssimusiikin tahdissa tanssitaan ja jumpataan ilman paria. Tule nauttimaan tanssimusiikista ja rennosti tunnelmasta.

LIIKUNTARAJOITTEISTEN

KUNTOSALI on suunnattu henkilöille, joilla on mm. reuma, osteoporoosi, liikuntaa rajoittava halvaus, parkinson tai kuntoutusta vaativa tekonivel (max. 1 ½ vuotta leikkauksesta).

OHJATTU KUNTOSALI 70 +

Ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä ja antamassa harjoitteluvinkkejä.

ROUNDTANSSI, 2 €/krt

Maksu ohjaajalle. Roundtanssissa on vaativimmat askelkuviot kuin senioritanssissa, eikä pari vaihdu.

SENIORITANSSI, 3 €/krt

Maksu ohjaajalle. Vähintään 15 henkilöä. Ohjaaja Anni-Sirkku Askola. Senioritanssi virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssista voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset.

TUOLIJUMPPA sisältää istuen tehtäviä harjoitteita, jotka parantavat erityisesti liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Välineitä voidaan käyttää apuna.

TOIMINTARATA

Keskitytään kunnon osa-alueisiin (voima, tasapaino, liikkuvuus ja koordinaatio). Tunti toteutetaan monipuolisena kiertoarjoitteluna.

**ILMOITTAUDU KAUPUNGIN
LIIKUNTARYHMIIN TO 22.8. KLO 9 ALKAEN
ENSISIJAJAISESTI VERKKOSIVUILLA:**

heinola.fi/ikaihmissen-liikunta

**ILMOITTAUTUMISET PUHELIMITSE
ja LISÄTIEDOT:**

**Erityisryhmien liikunnanohjaaja Johanna Saarinen,
050 595 8854 • johanna.saarinen@heinola.fi**



Heinolan kaupungin erityisryhmät sekä soveltava liikunta

2.9.–12.12.2024 ja 7.1.–25.4.2025

Ei ryhmiä 21.–27.10.2024 syyslomalla, 9.2.–2.3.2025 talvilomalla
eikä 21.4.2025 pääsiäisenä.

Ryhmät järjestetään pääsääntöisesti uimahallin tiloissa.
Muissa tiloissa järjestettävien ryhmien perässä on kokoontumispaikka.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
9.00–9.45 Kevytjumppa		9.00–9.45 Kuntojumppa, ikämiehet	
10.00–11.00 Näkörajoitteiset, kuntosali	10.00–11.00 Roundtanssi 2€/krt	10.15–10.45 Vesijumppa, ikämiehet	10.00–10.45 Tuolijumppa, Elämänkaaritalo
11.15–11.45 Näkörajoitteiset, vesijumppa	11.00–12.00 Liikuntarajoitteiset, ohjattu kuntosali	11.00–12.00 AVH-ohjattu kuntosali	11.15–11.45 Tuolijumppa
12.00–13.00 Liikuntabussi, kuntosali	11.15–12.45 Senioritanssi 3€/krt	12.00–13.00 Liikuntarajoitteiset, ohjattu kuntosali	12.00–13.00 Liikuntabussi, kuntosali
13.30–14.00 Liikuntabussi vesijumppa	12.00–13.00 70+ ohjattu kuntosali	12.00–13.00 Toimintarata Huom! Alkaa 18.9.	13.00–13.30 Liikuntabussi, vesijumppa
13.30–14.00 Liikuntabussi, vesijumppa	13.00–14.00 Kuntosalikurssi, 7 krt • 15€/kurssi	13.00–14.00 Kuntosalikurssi 7 krt • 15€/kurssi	13.00–14.00 Liikuntarajoitteiset, ohjattu kuntosali
14.15–15.05 Lavis	1. 3.9.–15.10. 2. 29.10.–10.12.	1. 4.9.–16.10. 2. 30.10.–11.12.	14.15–15.05 Lavis
	14.45–15.45 Ohjattu kuntosali Kirkonkylän liikun- tahalli		
	16.00–16.50 Kuntojumppa, Kirkonkylän liikuntahalli	Ilmoittaudu kaikkiin ryhmiin: heinola.fi/ikaihmissen-liikunta tai 050 595 8854 to 22.8. klo 9 alkaen	

- Maksut: pelisalin ja kuntosalin ryhmät maksavat 30 €/ryhmä/kausi ja vesijumppat 25 €/ryhmä/kausi + uintimaksu. Kuntosalikurssi 15 €/kurssi.
- Maksetaan uimahallin kassalle
- 70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta, Sporttikortti (6,05 €) uimahallista.

Liikuntabussi

maanantaisin ja torstaisin 2.9.–12.12.2024 ja 9.1.–24.4.2025

**Tule mukaan liikkumaan ja vaihtamaan päivän kuulumisia!
Liikuntabussilla pääset suoraan kotiovelta uimahallille ja takaisin.**

Maanantai

12.00–13.00 Ohjattu kuntosali
13.30–14.00 Vesijumppa

Torstai

11.15–11.45 Tuolijumppa
12.00–13.00 Ohjattu kuntosali
13.00–13.30 Vesijumppa

Hinnat:

- Linja-automaksu kaikilta 5 € (sis. meno- ja paluumatkan).
- 70 vuotta täyttänyt maksutta (sporttikortti 6,05 €)
- Tuolijumppa 30 €/hlö
- Ohjattu kuntosali 30 €/hlö
- Vesijumppa 25 €/hlö + uintimaksu

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Heinolan kaupungin liikuntapalvelut
Erytisryhmien liikunnanohjaaja Johanna Saarinen,
050 595 8854, johanna.saarinen@heinola.fi





Liikuntaneuvonta

Sinä päätät, miten liikut!

- Liikutko tarpeeksi?
- Nukutko riittävästi?
- Syötkö ateriarvot mukaisesti?
- Kuinka aktiivista arkesi on?

Tee itsellesi hyvää ja varaa aika liikuntaneuvojalle!

Tee itsellesi hyvää ja varaa aika liikuntaneuvojalle!

Liikuntaneuvojaltasi saat tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta sekä kuntasi liikuntamahdollisuuksista. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on edistää terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia liikkumisessa, syömisessä.

Liikuntaneuvonta on henkilökohtaista neuvontaa, joka ohjaa sopivaan liikumiseen. Liikuntaneuvoja tukee ja kannustaa tavoitteissasi eteenpäin. Tavoitteet suunnitellaan yhdessä liikuntaneuvojan kanssa sinun toiveesi huomioiden ja muokataan tarpeen mukaan prosessin aikana.



Liikuntaneuvonta on maksutonta ja tarkoitettu kaikille Heinolassa asuville

Lisätiedot ja ajanvaraus:

Kirsi-Marja Vihervaara
Terveysliikuntakoordinaattori
Heinolan liikuntapalvelut,
Virikkeellinen elämä
044 797 6939

kirsi-marja.vihervaara@heinola.fi

Riikka Hannukainen
Liikunnanohjaaja, KKI
(Kunnossa Kaiken Ikään)
Heinolan liikuntapalvelut,
Virikkeellinen elämä
044 587 1472

riikka.hannukainen@heinola.fi

Liikuntaneuvojalle voit myös pyytää lähetteen käydessäsi vastaanotolla lääkärin, sairaanhoitajan, fysioterapeutin tai ravitsemusterapeutin luona.

Liikuntaneuvonnan vastaanotto on Heinolan terveyskeskuksessa, B-ovi ja pohjakerros.

Suomen Urheiluopiston vetämät eläkeläisten ryhmät

3.9.–10.12.2024 ja 7.1.–25.4.2025

Ei ryhmiä 21.–27.10.2024 syyslomalla, 9.2.–2.3.2025 talvilomalla
eikä 21.4.2025 pääsiäisenä.

TIISTAI
12.15–12.45 Vesijumppa
13.00–13.45 Kuntojumppa
14.00–14.45 Core/venyttely
15.00–15.45 Rentouttava kehonhuolto

Hinnat ja ilmoittautuminen:

- Vesijumppa 40 € / syyskausi + uimahallikortti
- Peilialin jumpat 45 € / syyskausi

Maksu tapahtuu paikan päällä Heinolan uimahallilla ensimmäisellä tapaamiskerralla.

Voit varata paikkasi ryhmissä: vierumaki.fi/liikuntaryhmat-senioreille

Lisätietoa soittamalla 050 371 7422, Heidi Hyttinen. Ilmoittaudu pian, sillä ryhmät täyttyvät nopeasti!

Ryhmät järjestetään Heinolan uimahallin peilialissa ja rentoaltaassa. Tunnit järjestetään Heinolan kaupungin ja Suomen Urheiluopiston yhteistyönä ja tunteja ohjaavat Vierumäen ammattilaiset liikunnanohjaajat Juho Varkoi ja Lari Suckman.



TUNTISELOSTEET

VESIJUMPPA sisältää niin sykettä nostavia kuin lihaskuntoakin parantavia harjoitteita veden vastusta ja eri välineitä apuna käyttäen. Lopussa venytellään kevyesti.

KUNTOJUMPPA sisältää lämmittelyosuuden, lihaskuntoliikkeitä monipuolisesti eri kehonosille ja rauhalliset venytykset suurimmille lihasryhmille. Tunneilla käytetään vastuksena joko oman kehon painoa tai vaihtelevasti eri välineitä.

CORE/VENYTTELY sisältää noin 15 min. keskivartaloa vahvistavia liikkeitä, jonka jälkeen noin 30 minuutin venyttelyosuus koko keholle. Tunti soveltuu kaiken kuntoisille.

RENTOUTTAVA KEHONHUOLTO sisältää lyhyen lämmittelyosuuden, jonka jälkeen keskitytään kehon huoltamiseen erilaisin rauhallisin menetelmin. Tunti toteutetaan viikoittain vaihtuvien teemoin, esim. hierontapalloilla, foam rollereilla, joogan/pilatesin tyyppisin menetelmin sekä footbic-konseptin avulla.

Selkähdistyksen ryhmät

2.9.–12.12.2024 ja 7.1.–25.4.2025

Ei ryhmiä 21.–27.10.2024 syyslomalla, 9.2.–2.3.2025 talvilomalla
eikä 21.4.2025 pääsiäisenä.

Ryhmät järjestetään uimahallin tiloissa, kuten peilisalissa, kuntosalissa,
rentoaltaassa ja kuntoaltaassa.

MAANANTAI	TIISTAI	TORSTAI	PERJANTAI
		9.00–9.55 Kuntojumppa	
10.00–10.55 Selkäjumppa	10.00–11.00 Naisten kuntosali	10.15–11.00 Vesijuoksu	
11.00–12.00 Kuntosaliryhmä	11.15–12.00 Vesijumppa	11.15–12.00 Vesijumppa	11.00–12.00 Venyttelyjumppa
			12.15–13.00 Vesijumppa

HINNAT:

- Selkä-, kunto- ja venyttelyjumppa 35 € / ryhmä
- Vesiryhmät 40 € / ryhmä + uintimaksu
- Kuntosaliryhmät 45 € / ryhmä
- Ei jäsenet + 10 €/ryhmä

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

puh. 040 7054 331, Kaisa Rossi

Lisätietoja myös:

heisely.net



Hengitysyhdistyksen ryhmät

2.9.–12.12.2024

Ei ryhmiä 21.–27.10.2024 syyslomalla.

Ryhmät järjestetään uimahallin rentoaltaassa ja kuntoaltaassa sekä Jyränkölän juhlasalissa ja Kerhotilassa, Siltakatu 15.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
	11.00–11.45 Kevyt kuntojumppa, Jyränkölän juhlasali 25 € / syksy	10.00–11.00 Hengitä ja Hengästy, Kerhotila, Siltakatu 15 Ilmainen jäsenille	
14.15–15.00 Vesijumppa, uimahalli 27 € / syksy			14.00–14.45 Vesijuoksu, uimahalli 22 € / syksy

Osallistuminen edellyttää,
että on hengitysyhdistyksen jäsen.

- Jäsenmaksu 27 €/vuosi

Yhteyshenkilö:

Ritva Tiukkanen

puh. 044 590 2008

tiukkanenritva@gmail.com



**Heinolan
Hengitysyhdistys**

Heinolan Voimisteluseuran ryhmät

26.8.–15.12.2024

Ei ryhmiä 21.–27.10.2024 syyslomalla.

MAANANTAI	TIISTAI
20.00–21.15 Aikuisten telinejumppa, Sinilähde-talo Hinta 90 € + syksyn jäsenmaksu 10 €	19.15–20.45 Aikuisten joukkuevoimistelu, Sinilähde-talo Hinta 100 € + syksyn jäsenmaksu 10 €



Yhteydenotot:
heinolanvoimisteluseura@gmail.com

Ilmoittautuminen Heinolan voimisteluseuran sivujen kautta:
heinolanvoimisteluseura.fi

Heinolan kansalaisopisto

9.9.–20.12.2024 ja 7.1.–25.4.2025

**Ei ryhmiä 21.–27.10.2024 syyslomalla,
9.2.–2.3.2025 talvilomalla eikä 21.4.2025 pääsiäisenä.**

JUHLASALI: Siltakatu 11
KIEPPI: Konsulinkatu 3
SIRENIUSSALI: Konsulink. 2

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko
AAMU-PILATES A 8316001S 9.9.–9.12.24 8316002K 13.1.–21.4.25 Ma 9.30–10.30 Juhlasali Sari Mutanen, Pilates- ohjaaja Kurssimaksu 81 € / kausi	VARHAISAAMUN FASCIA METHOD® 8318001S 10.9.–10.12.24 8318002K 7.1.–8.4.25 Ti 7.30–8.30 Kieppi Kaisa Rossi, liikunnan- ohjaaja AMK Kurssimaksu 81 € / kausi FasciaMethod® on suoma- laisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuolto- menetelmä.	TASAPAINOA JA LIHASKUNTOA 8311017S 11.9.–11.12.24 8311018K 8.1.–9.4.25 Ke 9.00–9.45 Kieppi Kaisa Rossi, liikunnanohjaa- ja AMK Kurssimaksu 78 € / kausi Tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävästä harjoitteista koostuva kevyehkö tunti, joka sopii kaikille, ikään ja kokoon katsomatta.
IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA 8311003S 9.9.–9.12.24 8311004K 13.1.–14.4.25 Ma 11.00–12.00 Kieppi Sari Mutanen, Lat Kurssimaksu 81 € / kausi Kuntojumppa ylläpitää toimintakykyä, parantaa ryhtiä ja virkistää mieltä. Tunti koostuu lämmitte- lystä, lihaskunto-osuu- desta ja palauttavasta venyttelystä.	VESIJUMPPA B 8315003S 10.9.–10.12.24 8315004K 7.1.–8.4.25 Ti 9.00–9.45 Heinolan uimahalli Kaisa Rossi, liikunnan- ohjaaja AMK Kurssimaksu 45 € + uima- hallimaksu / kausi	AAMU-PILATES B 8316003S 11.9.–11.12.24 8316004K 8.1.–9.4.25 Ke 9.30–10.30 Juhlasali Sari Mutanen, Pilates- ohjaaja Kurssimaksu 81 € / kausi
MA-KEHONHUOLTO 8318007S 9.9.–9.12.24 8318008K 13.1.–21.4.25 Ma 12.10–12.55 Kieppi Sari Mutanen, Lat Kurssimaksu 78 € / kausi Monipuolista kehon- huoltoa eri välineitä hyödyntäen.	TANSSIEN KUNTOON 8314003S 10.9.–10.12.24 8314004K 7.1.–8.4.25 Ti 9.00–9.45 Kieppi Anne Virtanen, fysio- terapeutti Kurssimaksu 78 € / kausi Railakas, tanssillinen kolme- varttinen kuormittaa kehoa ja virkistää mieltä.	FASCIA METHOD® A 8318003S 11.9.–11.12.24 8318004K 8.1.–9.4.25 Ke 10.00–11.00 Kieppi Kaisa Rossi, liikunnan- ohjaaja AMK Kurssimaksu 81 € / kausi

MA–KE jatkuu seuraavalla aukeamalla...

ILMOITTAUDU kursseille:

- Internetissä 24/7 uusi.opistopalvelut.fi/heinola
- Puhelimitse 044 797 2400
- Asiakaspalvelussa, HeiMo, Kaivokatu 14

**Jyränkölän
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

TORSTAI	PERJANTAI
<p>FITBALL-KUNTOTREENI 8311023S 12.9.–12.12.24 8311024K 9.1.–17.4.25 To 9.30–10.15 Kieppi Sari Mutanen, liikunnanohjaaja at Kurssimaksu 78 € / kausi Fitball, eli jättipallo on tehokas ja nivelistävällinen väline tasapainon, ja liikkuvuuden parantamiseen sekä erityisesti syvien lihasten vahvistamiseen.</p>	<p>AAMU VINYASA FLOW-JOOGA 8317007S 13.9.–20.12.24 8317008K 10.1.–25.4.25 Pe 8.00–9.00 Juhlasali Niina Mensonen, joogaopettaja Kurssimaksu 81 € / kausi Dynaaminen vinyasa-jooga on sopivasti haastava ja laittaa meidät taatusti hikoilemaan! Tuntien sisältö vaihtelee viikoittain koostuen yhdistelmistä erilaisia asanoita, jotka nivotaan yhteen sulavaksi liikkeeksi hengityksen tahdissa.</p>
<p>VOIMAA JA KEHONHUOLTOA 8311021S 12.9.–12.12.24 8311022K 9.1.–17.4.25 To 10.30–11.30 Kieppi Sari Mutanen, Lat Kurssimaksu 81 € / kausi Vahvistetaan lihaskuntoa, kehitetään liikehallintaa, tasapainoa ja parannetaan kehon liikkuvuutta kehonhuolto-osiolla.</p>	<p>AAMUJUMPPA 8311025S 13.9.–20.12.24 8311026K 10.1.–11.4.25 Pe 9.30–10.30 Kieppi Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK Kurssimaksu 81 € / kausi Tehokkaasti kunnan eri osa-alueita kuormittava tunti.</p>
<p>FASCIA METHOD® B 8318005S 12.9.–12.12.24 8318006K 9.1.–10.4.25 To 18.40–19.40 Kieppi Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK Kurssimaksu 81 € / kausi</p>	<p>PERJANTAIN TUOLIJUMPPA 8324003S 13.9.–20.12.24 8324004K 10.1.–18.4.25 Pe 10.00–10.45 Juhlasali Sari Mutanen, Lat Kurssimaksu 35 € / kausi OPH:n tukemaa koulutusta</p>
<p>OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ 8313001S 13.9.–20.12.24 8313002K 10.1.–18.4.25 Pe 11.00–12.00 Heinolan uimahalli Jani Kvick, liikunnanohj., urheiluhieroja Kurssimaksu 81 € / kausi Saat perehdytyksen monipuoliseen kuntosaliharjoitteluun, kehität voimaa, kestävyyttä ja liikehallintaa.</p>	



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO
<p>VESIJUMPPA A 8315001S 9.9.–9.12.24 8315002K 13.1.–14.4.25 Ma 12.15–13.00 Heinolan uimahalli Kaisa Rossi, liikunnan-ohjaaja AMK Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu/kausi</p>	<p>AAMU-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA 8323001S 10.9.–10.12.24 8323002K 7.1.–8.4.2025 Ti 10.00–10.45 Juhlasali Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja Kurssimaksu 50 € / kausi OPH:n tukemaa koulutusta</p>	<p>ASAHI TERVEYSLIIKUNTA 8323003S 11.9.–11.12.24 8323004K 8.1.–9.4.25 Ke 10.45–11.30 Juhlasali Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja Kurssimaksu 78 € / kausi</p>
<p>ANNEN TANSSIJUMPPA 8314001S 9.9.–9.12.24 8314002K 13.1.–14.4.25 Ma 16.30–17.15 Kieppi Anne Virtanen, fysio-terapeutti Kurssimaksu 78 € / kausi Tanssijumpan musiikit ja helpot askelikot löytyvät monipuolisesti mm. lava-, kansan-, viihde- ja lattari-tanssien maailmoista.</p>	<p>SENIOREIDEN LIHASKUNTO 8311011S 10.9.–10.12.24 8311012K 7.1.–8.4.25 Ti 10.30–11.30 Kieppi Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja Kurssimaksu 81 € / kausi Opit turvallista lihaskuntoharjoittelua ja sen merkitystä, sekä ylläpidät ja kehität toimintakykyäsi, voimaasi ja liikehallintaasi.</p>	<p>VESIJUMPPA D 8315007S 11.9.–11.12.24 8315008K 8.1.–9.4.25 Ke 11.30–12.15 Heinolan uimahalli Kaisa Rossi, liikunnan-ohjaaja AMK Kurssimaksu 45 € + uimahallimaksu / kausi</p>
<p>KUNTOPIIRI-KEHONHUOLTO 8311005S 9.9.–9.12.24 8311006K 13.1.–14.4.25 Ma 17.30–19.00 Sirenius-sali Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja Kurssimaksu 85 € / kausi Erlaisia kuntopiirejä välineitä ja kehonpainoa käyttäen, sekä liikkujalle tärkeää lihashuoltoa.</p>	<p>KEVYT KUNTOJUMPPA 8311009S 10.9.–10.12.24 8311010K 7.1.–8.4.25 Ti 11.00–11.45 Juhlasali Sari Mutanen, Lat Kurssimaksu 78 € / kausi Helppotasoisella tunnilla käydään monipuolisin harjoittein läpi koko keho. Sopii hyvin liikuntaharrastusta aloitteleville. Järjestetään yhteistyössä Heinolan hengitysyhdistyksen kanssa.</p>	<p>VESIJUOKSU 8315011S 11.9.–11.12.24 8315012K 8.1.–9.4.25 Ke 12.30–13.00 Heinolan uimahalli Kaisa Rossi, liikunnan-ohjaaja AMK Kurssimaksu 38 € + uimahallimaksu / kausi</p>
	<p>VIRE-LAVIS@-TUOLIJUMPPA 88324001S 10.9.–10.12.24 88324002K 7.1.–8.4.25 Ti 12.00–12.45 Juhlasali Sari Mutanen, Lat Kurssimaksu 35 € / kausi Istumatasseja Vire-Laviksen ja hyvän musiikin tahtiin ja lihaskuntoharjoittelua oman kunnan mukaan. OPH:n tukemaa koulutusta</p>	<p>LIHASKUNTO-KEHONHUOLTO 8311019S 11.9.–11.12.24 8311020K 8.1.–9.4.25 Ke 18.15–19.45 Kieppi Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja Kurssimaksu 85 € / kausi Lihaskuntoharjoittelua eri välineitä käyttäen sekä liikkujalle tärkeää lihashuoltoa.</p>

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO
	<p>LATINOBEAT 8314005S 10.9.–10.12.24 8314006K 7.1.–8.4.25 Ti 16.45–17.30 Juhlasali Tamara De Armas Duran Kurssimaksu 78 € / kausi LATINOBEAT on täynnä elämäniloa ja vauhdikasta tunnelmaa, joka virkistää mieltä ja kehoa ja parantaa kuntoa.</p>	
	<p>KEHONPAINOHARJOITTELU 8311013S 10.9.–10.12.24 8311014K 7.1.–8.4.25 Ti 17.00–18.00 Kieppi Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja Kurssimaksu 81 € / kausi Monipuolista ja tehokasta lihaskuntoharjoittelua omalla kehon painolla.</p>	
	<p>VENYTTELY-JA LIIKKUVUUS-HARJOITTELU 8318009S 10.9.–10.12.24 8318010K 7.1.–8.4.25 Ti 18.05–18.50 Kieppi Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja Kurssimaksu 78 € / kausi Monipuolisia liikkuvuus- ja venyttelyharjoitteita oman kehon painoa sekä välineitä hyödyntäen.</p>	

ILMOITTAUDU syksyn ja kevään kursseille:

- Internetissä 24/7 [uusi.opistopalvelut.fi/heinola](https://www.uusi.opistopalvelut.fi/heinola)
- Puhelimitse **044 797 2400**
- Asiakaspalvelussa, HeiMo, Kaivokatu 14

Syksy 19.8.–30.9.2024 • Kevät 2.–31.1.2025

Ma klo 14–18 ja ti–to klo 12–15

(muina aikoina ma–ke klo 13–15, ei opiston loma-aikoina)

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



VAPAAEHTOISPALVELUT

Vapaaehtoistyön avunvälitys ja ryhmätoimintaan

ilmoittautuminen, **Tuttis, Kaivokatu 16:**

Tule käymään tai soita: ma-pe klo 8-12,

puh. 044 797 2429 tai 044 797 2452

Välitämme vapaaehtoisia asiointiavuksi, Juttu- ja ulkoiluseuraksi, kulttuurikummiiksi, muuttokummiiksi, ryhmänohjaajaksi, digiavuksi, tapahtuma-avustajaksi ja saattajaksi kuolevan rinnalle.

Kohtaamispaikoille voit tulla juomaan kupin kahvia, tapaamaan muita tai mukaan ryhmätoimintaan!

Tuttis, Kaivokatu 16 A 1

Kohtaamispaikka avoinna perjantaisin klo 9-11 (6.9.alkaen)

Mustikkatupa, Marjatie 14 A

Kohtaamispaikka avoinna tiistaisin klo 11-13 (3.9.alkaen)

Mustikkatuvan jutustelijat maanantaisin klo 14-15.30,

(2.9. alkaen)

Mustikkatuvan pelikerho tiistaisin klo 12-14, (3.9. alkaen)

Tommolantupa, Kyminkatu 71 B.

Tuolijumppa perjantaisin kello 10-11 (6.9. alkaen)

Toimintapäivät Tommolantuvalla keskiviikkoisin. Nouda tarkempi ohjelma Tuttitseilta!

Ystävöpiiritoimintaa Kirkonkylässä ja keskustan alueella. Kysy lisätietoja Tuttitseilta!

Muuta ryhmätoimintaa

Arjen digiapu torstaisin klo 13-14, ATK-luokka, Siltakatu 11, sisäpiha, käynti Kirkkokadun puolelta. Henkilökohtaista arjen digiapua ja neuvontaa vapaaehtoisilta DigiHilppareilta (5.9.-28.11.)

Huippu-Mimmit maanantaisin klo 16.30-18. Tuttis, Kaivokatu 16.

Naisten oma keskusteluryhmä. Jutellaan sinua kiinnostavista asioista.

Ilmoittautuminen Tuttitseille 044 797 2429 tai 044 797 2452. (2.9.-25.11.)

Puikko-Pirkot kädentaito tiistaisin klo 14-16, Tuttis (3.9.-26.11.)

Skip-bo-pelikerho keskiviikkoisin klo 10-12, Asukastupa, Koulukatu 18, (4.9.-27.11.)

Nestorit -miesten keskustelukerho perjantaisin klo 12.30-14.00 HeiMo 1-tila, Kaivokatu 14, (6.9.-29.11.)

Sisä-Curling torstaisin klo 14.30-15.30 Sireniussali, Konsulinkatu 2, (5.9.-28.11.)

Pehmokeilailu keskiviikkoisin klo 14.30-15.30, Sireniussali, Konsulinkatu 2, (4.9.-27.11.)

Köllikät torstaisin klo 10-11, Sireniussali, Konsulinkatu 2, (5.9.-28.11.)

Vaahterapiiri tiistaisin klo 10-11 Vaahterasali, Konsulinkatu 1, (3.9.-26.11.)

Uusi keskusteluryhmä sekä naisille että miehille!

HeiMon bingokahvila perjantaisin klo 13-14, Kaivokatu 14, (6.9.-29.11.)

HeiMon karaoke tiistaisin klo 18-20, Heimo-sali, Kaivokatu 14, (3.9.-26.11.)

Vaahterasalin karaoke maanantaisin klo 13-15, Vaahterasali, Konsulinkatu 1, (2.9.-25.11.)



**Jyränkölän
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

Kultakerho

Juhlasali Siltakatu 11, Heinola

11.9.–4.12.2024 (12 kertaa)

Ke 13.00–14.30 • Kurssimaksu 20 €

Tiina Heiskanen, Teija Naakka ja Sirkka Suomi

Eri alojen asiantuntijoita, virkistysohjelmaa, yhteislaulua ja liikuntatuokioita.

Kerhon päätteeksi nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä (kahvi + kahvileipä 4 €).

Ikäännykö minäkin? -valmennus

Ikäännykö minäkin? -valmennuksessa tutustutaan tukea tarvitsevien ihmisten kanssa ikääntymiseen liittyviin asioihin. Mitä asioita ikääntyminen tuo tullessaan? Miten valmistautua ikääntymiseen ja ennaltaehkäistä sen mukanaan tuomia haasteita?

Valmennukseen kuuluu lisäksi tehtäviä. Valmennus on suunnattu hänelle, joka tarvitsee tukea ja apua, ja on kiinnostunut ikääntymisen asioista.

Kokoonnumme kolme kertaa:

- pe 13.9.
- pe 20.9.
- pe 27.9.

Hinta 20 €

Kurssihinta sisältää Ikäännykö minäkin -oppaan ja kahvit.

Kurssi toteutetaan yhteistyössä Tukena-säätiön kanssa.

OPH:n tukemaa koulutusta.



Läheisten päivä 4.10.

Ikääntyminen voi pelottaa ja mietityttää sekä tukea tarvitsevaa että läheisiä. Matkasi läheisesi kanssa on erityinen, ainutlaatuinen ja tärkeä.

Valmistautuminen ja ikääntymisestä keskusteleminen tukevat hyvää ja onnellista vanhuutta.

Järjestämme tukea tarvitseville kolmen kerran Ikäännykö minäkin -valmennuksen, josta tarkemmin edellä.

Tämän valmennuksen rinnalla järjestämme läheisille oman tapaamisen perjantaina 4.10. Tapaamisella pohdimme, kuinka tukea ikääntyvää

läheistä tässä elämänmuutoksessa. Tapaamisessa myös vertaistuellalla on suuri rooli.

Voit osallistua tähän päivään vaikkei läheisesi olisikaan ollut osallistujana Ikäännykö minäkin -valmennuksessa. Tule mukaan keskustelemaan ja saamaan tietoa aiheesta.

Hinta: 10 €

Kurssihinta sisältää Ikäännykö minäkin -oppaan ja kahvit.

Kurssi toteutetaan yhteistyössä Tukena-säätiön kanssa OPH:n tukemaa koulutusta.

Heinolan Tanssikerhon ryhmät

15.9.–15.12.2024

Ei ryhmiä 21.–27.10.2024 syyslomalla

Ryhmä	Päivä	Aika	Paikka	Hinta
Keppijumppatanssi	Sunnuntai	17.00–18.00	Uimahallin peilisali	50 € / syyskausi



Ilmoittautuminen:

www.heinolantanssikerho.fi/ilmoittautuminen/

Heinolan Sydänyhdistyksen toimintaa

9.9.–9.12.2024 (ei syyslomaviikolla 43)

Ryhmä	Päivä	Harjoitusaika	Paikka	Ohjaaja	Kurssin hinta
Venyttelyryhmä	Maanantai	13.15–14.00	Uimahallin peilisali	Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja (AMK)	15,00 €

Mukaan mahtuu 25 henkilöä, sydänyhdistyksen jäsenyyttä edellytetään.
Osallistumismaksu 15 €/hlö.



HEINOLAN
SYDÄNYHDISTYS RY

Lisätietoa toiminnasta:

puheenjohtaja Pirjo Riikonen, p. 044 982 9697

www.sydan.fi/heinola

Heinolan Latu



Heinolan Latu järjestää erilaisia tapahtumia pitkin vuotta. Tietoa löytyy verkkosivuilta heinolanlatu.suomenlatu.org



Vesa Nykänen

TULEVIA TAPAHTUMIA:

Juustopolku su 29.9.

- Heinolan turistipysäkiltä (Siltakatu):
klo 9.00 Vuolenkoskelle (17 km)
klo 10.45 Läpiälle/Lepolaan (9 km)
- Vuolenkoskelta:
klo 9.30 Heinolan Jyrängön uimarannalle, ja sieltä turistipysäkillä.
- Lähtö suoraan maastoon:
klo 9–10 Jyrängön uimarannalta

Onko kiinnostusta yhteiseen tekemiseen hyvässä porukassa?

Liity Heinolan Ladun talkoojoukkoihin! Ladun talkooryhmiä mm: Polku-prikaati, Karhulammen kopla, Latu-majan huoltoremmi, Tapahtumakomppania ja Pikapartio.

Lisätietoja:

Vesa Nykänen, puh. 050 516 3103, nykves@gmail.com

Heinolan Tikka-kerho

Maanantaisin klo 18.00–19.30
Kivimaa-sali, Lyseonmäen koulu

- Jäsenmaksu 10 €
- Viikkokisa 2 €



Lisätietoja:

Vesa Uotila, 040 5166 412

Heinolan Punainen Risti

Kauppakatu 17, Heinola

Tervetuloa Punaisen Ristin toimintaan esim. vapaaehtoiseksi ystävätoimintaan tai kirpputorille.

Yhdyshenkilö ja lisätietoja:

Leena Railimo-Saares,

050 5643361,

leena.railimo-saares@saunalahti.fi



Heinolan Talviuimarit ry.

Toimintakausi kestää tyypillisesti syyskuusta huhtikuun loppuun, säästä riippuen, toiminnan luonteesta johtuen.

Jäsenyyden hinta on 52 €, koostuen seuraavista;

- Jäsenmaksu 5 €
- Avainpantti 10 €
- Käyttömaksu 37 €

Avainpantin toki saa takaisin avaimen palauttaessaan.

Yli 70-vuotiaat maksavat vain jäsenmaksun 5 €.

Jäsenyyttä voi hakea soittamalla

taloudenhoitajalle:

Sinikka Ilmivalta,

040 503 7728.



Heinolan puhallinorkesteri

Puhallinorkesterin kausi alkaa elokuussa Heinolan Musiikkiopiston konserttisalissa ja päättyy toukokuun lopussa. Orkesteria johtaa trumpettisti Markus Ihajoki.

Orkesteriin voivat tulla kaikki, jotka ovat harrastaneet aikaisemmin jonkin puhallinsoittimen soittoa. Orkesterilla ei ole omaa soitonopetusta.

Kausimaksu (Heinolan Musiikkiystävät ry:n jäsenmaksu) on 20 € / vuosi.

Yhteyshenkilö:

Heinolan Musiikinystävät ry
pj Antti Äärimaa, 040 7602 729
antti.aarimaa@gmail.com

Naiskuoro Fiores

Naiskuoroyhdistys Fiores ry

10.9.–10.12.2024

Harjoitustoiminta syyskaudella 2024 (13 kertaa):

Jyränkölän kansalaisopiston harrasteryhmä

Tiistaisin klo 18–20, Syrjälän Sali, Siltakatu 11

Hinta 75 €

Opettaja: Kai Kirik, mus.op.

Yhteyshenkilö: pj Anna-Maija Kaikkonen

naiskuorofiores@gmail.com

Ikäihmisten toimintakerho Kyllikit

Keskiviikkoisin klo 10–12 Lusin Kylätalolla

Ei joulun aikaan 25.12.24 ja 1.1.2025

Aloitamme puolen tunnin kevyellä jumpalla, jonka jälkeen on ruokailu.
Lopuksi on vielä n. 45 min. vaihtuvaa ohjelmaa.

Aloittelemme elokuussa ja jäämme kesälomalle 4.6.2025 alkaen.
Perimme vain ruokailun maksun.

Yhteyshenkilö:
Pekka Ojanen, 040 5899427
ojasen.pekka@gmail.com

Heinolan Kalevalaiset Naiset

Tervetuloa Heinolan Kalevalaisten Naisten joukkoon!

Heinolan Kalevalaiset Naiset ry:n päämääriä ovat suomalaisen kulttuurin ja perinteen arvostaminen ja sen merkityksen korostaminen ihmisen elämässä. Yhteisiä arvoja ovat suvaitsevaisuus ja monimuotoisuus sekä yhteisöllisyys ja ilo.

Heinolan KN on osa valtakunnallista Kalevalaisten Naisten Liiton järjestöä.

Jäsenmaksu on 25 € vuodessa.
Jäseniltoja pidetään noin kerran kuukaudessa erilaisten teemojen puitteissa.

Lisätietoja:
sihteeri Leena Railimo-Saares,
050 564 3361

StopDia-ryhmä

Ajankohdat: 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 12.12.2024

Maksuton ryhmä kokoontuu Heinolan sote-keskuksessa.
Tapaamiset ovat torstaisin klo 16.15–18.15.

Ilmoittautuminen alla olevan sivuston yhteydenottolomakkeen kautta:
pajat-sote.fi/ela-hyvin/tyypin-2-diabeteksen-ehkaisy/

StopDia -ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on suurentunut riski sairastua tyypin 2 diabetekseen. Riskin voi tarkistaa diabeteksen riskitestillä. Riski on suurentunut, jos pistemäärä on 12 tai yli.

Toiminta pohjautuu Ikihyvä Päijät-Häme -hankkeen yhteydessä luotuun

ja tutkittuun elintaparyhmänohjausmalliin, jonka tarkoituksena on ehkäistä sairastumista tyypin 2 diabetekseen.

Tapaamisilla käsiteltäviin aiheisiin tutustutaan tapaamisten välillä ennakkotehtävien avulla.



Tulppa-ryhmä

Syksyllä 2.10.–27.11.24

Maksuton ryhmä kokoontuu Heinolan sote-keskuksessa.
Tapaamiset keskiviikkoisin klo 13.00–15.00.

Ilmoittautuminen alla olevan sivuston ilmoittautumislomakkeen kautta
pajjat-sote.fi/ela-hyvin/sydankuntoutus/

Tulppa-ryhmä on Sydänliiton kehittä-
mä ryhmämuotoinen avokuntoutus-
ohjelma valtimotautipotilaille.

Tapaamisilla käsitellään valtimotau-
tia sairautena, liikkumista, ravitse-

musta, lääkehoitoa, mielialatekijöitä,
kivun hoitoa ja ensiapua.

Ryhmä kannustaa omahoidon to-
teuttamiseen ja mahdollistaa vertais-
tuen saamisen sairauden hoidossa.



Kulttuuritoimisto

Kauppakatu 4, 18100 Heinola
044 769 3012

kulttuuritoimisto@heinola.fi

Aukioloajat: ma–pe 8.30–15.30

Ikäihmisten kulttuuripolku

Ikäihmisten kulttuuripolku monipuolistaa kaikille tarjolla olevaa toimintaa ja madaltaa kynnystä osallistua. Se rohkaisee lähtemään kulttuurin pariin ja mukaan yhteisölliseen toimintaan.

Kulttuurikahvila WPK-talolla keskiviikkoisin klo 13–15

Syksyn ohjelma:

11.9.

Ikääntyvien yliopisto, luento klo 14, WPK-talo

25.9.

Ikääntyvien yliopisto, luento klo 14, WPK-talo

Syyskuu

Leffa & kaffe

9.10.

Ikääntyvien yliopisto, luento klo 14, WPK-talo

23.10.

Ikääntyvien yliopisto, luento klo 14, WPK-talo

Lokakuu

Leffa & kaffe

20.11.

Ikääntyvien yliopisto, luento klo 14, WPK-talo

4.12.

Kulttuurikahvila klo 13–15, WPK-talo



Pexels

Kulttuuria kylille -kiertue

Kahvia, keskustelua ja liikuntatuokio

- 2.10.2024 klo 9.30–11.00
Paikka varmistuu myöhemmin

Ikääntyneiden palveluneuvonta

Torikatu 13, G-ovi, 1. kerros, 18100 Heinola
044 482 5050

ma-ti/to-pe 9.00–13.00 • ke 9.00–14.00

yhteys@ikaantyneidenpalveluneuvonta.fi
www.ikaantyneidenpalveluneuvonta.fi

Ikäihmisten hyvinvointiohjaaja

Heidi Prauda-Knuutila

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelualue,

Heinolan kaupunki

044 797 5753

heidi.prauda-knuutila@heinola.fi





Palvelubussi Kulkunen

Mikä on palvelubussi Kulkunen?

Palvelubussi Kulkunen on helppo tapa liikkua. Matalan lattian ansiosta bussiin on helppo nousta ja poistua. Bussissa on 12–16 istumapaikkaa ja tilaa myös liikkumisen apuvälineille. Palvelulinjat ajetaan kaksi kertaa viikossa. Reitti ajetaan ajopäivän aikana kaksi kertaa, jolloin asiointiaikaa keskustassa jää kaksi tuntia.

Mitä on kutsuohjattu liikenne?

Kulkusen reitin aikataulu on väljä. Se antaa mahdollisuuden hakea asiakas reitin läheisyydestä, jos hän ei pääse reitin varrelle.

Tämä palvelu onnistuu soittamalla ja varmistamalla kyyti ennakkoon kuljettajalta numerosta 050 323 3639.

Kenelle palvelu on tarkoitettu?

Palveluliikenne on avointa joukkoliikennettä, bussissa voi matkustaa kuka tahansa. Auto tulee kutsusta vanhusten tai vammaisen kotiovelle ja vie asiakkaat reitin toiminta-alueella niin lähelle asiointipaikkaa kuin se teknisesti on mahdollista.

Paljonko kyyti maksaa?

Hinta: yli 12-vuotiaat paikallisliikennemaksu. Kulkusessa voi maksaa kaikilla bussikorteilla. Kutsupalvelusta ei aiheudu lisäkustannuksia.

Aikatauluja saatavilla palvelubussi Kulkusesta. Voit myös pyytää uuden aikatauluesitteen kirjastosta, Kulkusen kyydistä tai Asiakaspalvelupiste Spotista.

KULKUSEN YHTEYSTIEDOT

Kuljettaja / auto 050 323 3639

HEINOLAN KAUPUNKI

Liikennesuunnittelija 044 735 0056

Heinolan kaupunki • Tilausliikenne Kuisma Ky

Tarkista aikataulut:

[www.heinola.fi/
asuminen-ja-ymparisto/
joukkoliikenne/](http://www.heinola.fi/asuminen-ja-ymparisto/joukkoliikenne/)

PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ



Heinola

heinola.fi/ikaihmisten-liikunta