

SYKSY 2021

Ikäihmisten harrastus- ja virkistystoiminta Heinolassa



Hyvä lukija!

Seuraaville sivuille on koottu ikäihmisille suunnattua toimintaa Heinolassa. Toiminta on kaikille avointa ja mahdollisista kustannuksista on mainittu toiminnan esittelyn yhteydessä.

Tämä opas on toteutettu monen eri toimijan yhteistyönä. Kiitämme lämpimästi kaikkia!

Tervetuloa osallistumaan ja viettämään mukavia, aktiivisia hetkiä!

Huomioithan, että aikatauluihin voi tulla muutoksia tai peruuntumisia ja ajankohtainen tieto kannattaa varmistaa yhteyshenkilöltä.

Kevään 2022 lehtinen julkaistaan alkuvuodesta 2022.

Järjestätkö ikäihmisille suunnattua toimintaa tai tiedätkö tahon, joka järjestää ikäihmisille suunnattua avointa toimintaa? Lehtiseen voi jättää ilmoituksen toiminnasta maksutta. Lisätietoja ikääntyneiden palveluneuvonnasta.

IKÄÄNTYNEIDEN PALVELUNEUVONTA

Tervetuloa keskustelemaan kanssamme ikääntyneiden arkea koskevista asioista!

Tarjoamme neuvontaa ja palveluohjausta ikääntyneille ja heidän läheisilleen Heinolan ja Päijät-Soten alueella. Toimimme yhteistyössä Heinolan asiakasohjauksen kanssa.

Palvelumme tavoitteena on mahdollistaa ikäihmisille hyvä elämä kotona tarjoten neuvontapalvelua kaikissa ikäihmisten arkeen liittyvissä asioissa. Toimimme ikäihmisten apuna asiakaslähtöisesti ja ratkaisukeskeisesti sekä yksilöllisyys huomioiden.

Kanssamme voi keskustella eri palveluvaihtoehtoista (yksityinen, kolmas sektori, julkinen) ja autamme tekemään palveluvaihtoehtojen hinta- ja laatuvertailua.

Meiltä saat tietoa ikääntyneiden kotona asumista tukevista palveluista kuten kotihoidosta, ateriat- ja turvapalvelusta sekä teknologian ratkaisuista. Neuvomme myös asumiseen liittyvissä asioissa antamalla tietoa eri asumismuodoista ja kodin muutostöistä.

Palvelumme on maksutonta ja meille voi tulla asioimaan aukioloaikana ilman ajanvarausta. Asioida voi myös anonyymisti. Älä epäröi ottaa yhteyttä ja kysyä neuvoa!

IKÄÄNTYNEIDEN PALVELUNEUVONTA

Heinola

Puh. 044 769 4242

Torikatu 13, G-ovi, 1. kerros

Ma-ti/to-pe klo 9.00-13.00,

ke klo 9.00-14.00

Ikääntyneiden arkeen liittyviä palveluita voit etsiä palveluhaustamme osoitteessa www.ikaantyneidenpalveluneuvonta.fi

HARRASTUSTOIMINTA

HEINOLAN KANSALAI SOPISTO/ JYRÄNKÖLÄN SETLEMENTTI

Heinolan kansalaisopisto järjestää paljon ikäihmisiä kiinnostavia kursseja, tapahtumia ja yleisöluentoja. Keskiäukeamalla on kootusti ikäihmisille suunnattuja kursseja, tapahtumia ja luentoja. Täydellinen kurssivalikoima löytyy osoitteesta: <https://opistopalvelut.fi/heinola>
Lisätietoja asiakaspalvelusta, puh. 044 797 2400.

MAKSUTTOMAT YLEISÖLUENNOT

Luennoille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Luennoille osallistujien määrää voidaan joutua rajoittamaan vallitsevien koronasta johtuvien rajoitusten vuoksi. Luennoille tulevilta kerätään nimi ja puhelinnumero erilliselle paperilapulle varmuuden vuoksi yhteydenoton mahdollistamiseksi.

Ma 30.8.21 klo 13.00-14.00, juhlasali
Suuhygienia ja suun hoidon merkityksellisyys

Ma 27.9.21 klo 13.00-14.30, juhlasali
Älä koske perhosen siipiin - Uuno Kailaan elämä ja kuolema
Marija Vantti, kirjailija

Ma 18.10.21 klo 13.00-14.30, juhlasali
Persoonana pitkäaikaishoidossa - ihmisarvoisesti kohti elämän iltaa
Jari Pirhonen, tutkija

Ma 29.11.21 klo 13.00-14.30, juhlasali
Musiikki muokkaa kaikenikäisiä aivoja
Nella Moisseinen, tohtorikoulutettava
Music, ageing and rehabilitation team (MART)

Edunvalvontavaltuutus ja muu oikeudellinen ennakkointi

Marja Halme, varatuomari

Luennolla kerrotaan erilaisista oikeudellisista mahdollisuuksista varautua tilanteeseen, jossa ei enää itse pysty hoitamaan asioitaan.

Ma 21.2.22 klo 13.00-14.30, juhlasali

Liikunnan merkitys ikääntyessä

Terveysliikuntakoordinaattorit Kirsi-Marja Vihervaara ja Heli Nokelainen

Ma 28.3.22 klo 13.00-14.30, juhlasali

Meitin Heinolasta Made in Heinolaan

Terhi Pietiläinen, museonjohtaja

Ma 25.4.22 klo 13.00-14.30, juhlasali

Moniulotteinen ilmanlaatu

Pilvi Sihvonen, FT

HEIMOSSA TAPAHTUU, Kaivokatu 14

Maksuttomia tapahtumia, joihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Ti 24.8.-14.12.21 klo 18.00-20.00

Ti 11.1.-12.4.22 klo 18.00-20.00

Karaoke

Karaokea vetävät Mauno Tuominen ja Riitta Nurminen

Tervetuloa laulamaan tai kuuntelemaan HeiMon karaokeen

To 26.8., 23.9., 21.10., 18.11. ja 16.12. klo 17.00-20.00

To 27.1., 24.2., 24.3. ja 21.4. klo 17.00-20.00

Neulekahvila

Tiina Heiskanen, tekstiilityönopettaja

Ke 29.9., 20.10. ja 24.11. klo 18.00-20.00

Peli-illat

Tietovisa, missä voit testata omaa yleistietoasi. Mahdollisuus pelata erilaisia pelejä. (Shakki, korttipelit, lautapelit, Trivial ym.)

KURSEJA, JOTKA ON SUUNNATTU IKÄIHMISSILLLE

Avoin yliopisto

1398001S 25.8.-10.11.21

Ke 13.30-15.45, Syrjälän sali

Ikis

Ritva Koivula, tuntiopettaja

Kurssimaksu 45 €

3298003S 1.9.-8.12.21

3298004K 12.1.-13.4.22

Ke 13.00-14.30, Juhlasali

Kultakerho

Toini Laitinen, Tiina Heiskanen, Teija Naakka ja Sirkka Suomi

Kurssimaksu 15 € / kausi

Eri alojen asiantuntijoita, virkistysohjelmaa, yhteislaulua ja liikuntatuokioita. Kerhon päätteeksi nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä Kestissä.

8324003S 24.8.-14.12.21

8324004K 11.1.-12.4.22

Ti 11.30-12.15, Juhlasali

Vire-lavis® -tuolijumppa

Sari Mutanen, Lat

Kurssimaksu 25 € / kausi

Istumatansseja Vire-Laviksen tahtiin ja lihaskuntoharjoittelua oman kunnon mukaan.

Seuraavat kurssit järjestetään yhteistyössä Heinolan kaupungin kanssa.

Voita ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun paikan päällä opettajalle.

1001011S 26.8.-16.12.21

1001012K 13.1.-21.4.22

To 12.30-13.15, Sireniussali, käynti sisäpihan kautta.

Torstain laulajat

Paavo Hako, mus.vastuuop.

Kurssimaksu 10 € / kausi

1001013S 27.8.-17.12.21

1001014K 14.1.-22.4.22

Pe 12.00-12.45, Juhlasali

Paavon yhteislaulut

Paavo Hako, mus.vastuuop.

Kurssimaksu 10 € / kausi

1147001S 25.8.-15.12.21

1147002K 12.1.-13.4.22

Ke 10.00-11.30, Sormustin

Eläkeläisille virikettä käsillä

Piritta Peltola, muotoilija

Kurssimaksu 10 € / kausi

8324001S 23.8.-20.12.21

8324002K 10.1.-18.4.22

Ma 13.30-14.15, Sireniussali

Tuolijumppa, Konsulinkatu

Sari Mutanen, Lat

Kurssimaksu 10 € / kausi

8324005S 26.8.-16.12.21

8324006K 13.1.-21.4.22

To 11.30-12.15, Juhlasali

Tuolijumppa, Siltakatu

Pirkko Vartiainen, tuntiopettaja

Kurssimaksu 10 € / kausi

8324007S 27.8.-17.12.21

8324008K 14.1.-15.4.22

Pe 12.50-13.20, Juhlasali

Sarin tuolijumppa

Sari Mutanen, Lat

Kurssimaksu 10 € / kausi

HARRASTUSTOIMINTA

KÄSITYÖ

KÄDENTAJIEN ELÄMYSPUOTI

Savontie 12,

18100 Heinola

Puh. 044 9752453

Avoinna Ma-Pe 10-17 La 10-14

Kädentaitajien Elämyspuodilla on neljät kangaspuut kutomiseen. Kudonnasta peritään päivämaksu ja loimimaksu metrihinnan mukaan. Valmiit loimet. Kudonnanohjausta tarvittaessa.

Erilaisia käsityökurssseja, jotka järjestetään pääsääntöisesti muutaman tunnin päiväkursseina lauantaisin. Kurssipäivänä pidämme tottakai myös kahvitauon, voit tuoda myös omia eväitä. Kurssipaikkana Kädentaitajien Elämyspuoti, Savontie 12.

Kudontavuoron varaukset ja tiedustelut kurssseista Elämyspuodista. Tervetuloa viettämään aikaa mukavassa seurassa kädentaitojen parissa!



LIIKUNTA | HEINOLAN KAUPUNKI

LIIKUNTANEUVONTA

**Onko liikkuminen jäänyt vähäiseksi tai loppunut kokonaan?
Kaipaanko tukea? Tee itsellesi hyvää ja varaa aika liikuntaneuvojalle!**

Liikuntaneuvonta on henkilökohtaista neuvontaa, joka ohjaa sopivaan liikkumiseen. Liikuntaneuvoja tukee ja kannustaa tavoitteissasi eteenpäin.

Tavoitteet suunnitellaan yhdessä liikuntaneuvojan kanssa toiveesi huomioiden ja muokataan tarpeen mukaan prosessin aikana.

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

Liikuntaneuvonta on maksutonta ja tarkoitettu Heinolassa asuville. Ota rohkeasti yhteyttä!

Ajanvaraus:

Terveyskeskuksen ajanvarauksesta puh. 03 849 4388 (klo 13–14).
Vastaanotto: Tiistaisin klo 9.00 – 16.00 Terveyskeskuksen B-ovi, rappuset alas ja oikealle (Fysioterapian tilat).
Liikuntaneuvojat: Kirsi-Marja Vihervaara ja Heli Hautalahti.

70+ SENIORIKUNTOSALI

Heinolan terveystakeskus, Torikatu 13.
Käynti G-ovesta, kahvion aulasta alakertaan.
Avoimma ma-su klo 7.00–18.00.
Maksuton 70 vuotta täyttäneille.

Kuntosalikortti noudetaan ikääntyneiden palveluneuvonnasta ma-ti, to-pe klo 9–13, ke 9–14. Ikääntyneiden palveluneuvonta sijaitsee G-ovi, kahvion aula. Puh. 044 769 4242.

LIIKUNTABUSSI

Liikuntabussilla pääset suoraan kotiovelta uimahallille ja takaisin **torstaisin 2.9.–16.12.**

11.15–11.45 Tuolijumppa
12.00–13.00 Ohjattu kuntosali
13.00–13.30 Vesijumppa (uintimaksu)
13.30–14.30 Lounas kabinetissa

Linja-automaksu 5 € (sis. meno- ja paluumatkan), lounas 5 €. Liikuntapalvelun järjestämä eläkeläiset ja soveltava liikunta. Lukukausimaksu 55 €. 70 vuotta täyttänyt maksutta (sporttikortti 6 €).

Kuljetuksesta vastaa Pohjan Matkat Oy, Heinola

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Heli Hautalahti, puh. 044 769 4203 / heli.hautalahti@heinola.fi

ELÄKELÄISET JA SOVELTAVA LIIKUNTA

Lukukausimaksu 55 €, maksetaan uimahallin kassalle
70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta
Sporttikortti (6 €) uimahallin kassalta
Vesijumppiin uintimaksu (+ lukukausimaksu)

Kaikkiin ryhmiin tulee ilmoittautua! Ensisijaisesti nettilinkin kautta tai puhelimitse klo 9–15. Tarkemmat kuvaukset ryhmistä ja aikataulusta löytyy keskiaukeamalta.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Johanna Saarinen
Puh. 050 595 8854
Johanna.saarinen@heinola.fi
<https://www.heinola.fi/vapaa-aika/liikuntakaupunki-heinola/ohjattu-liikunta-ja-liikuntaneuvonta>



SEURAT

HEINOLAN TALVIUIMARIT RY

Maaherrankatu 1,
18100 Heinola
Puh. 0408653275 (Pj. Heljä Harttunen)
<http://talviuimarit.blogspot.com/>

Talviuintia kylpylän rannassa. Opastamme talviuinnista kiinnostuneita. Rantasaunaan on mahdollista päästä saunomaan erillistä maksua vastaan. Yli 70-vuotiailta jäsenmaksu / avainpantti: 5 €.

HEINOLAN ISKU RY / KUNTOJAOSTO, LENTOPALLO

Lisätietoa: Arvi Mara, puheenjohtaja, arvi.mara@hotmail.fi

HEINOLAN VOIMISTELUSEURA RY

Syyskausi alkaa 30.8.
Kausimaksun lisäksi peritään seuran jäsenmaksu 20 € ja se kattaa sekä syyskauden 2021, että kevätkauden 2022. Ilmoittautuessasi useampaan kuin yhteen ryhmään, saat seuraavista ryhmistä alennusta 25 € kausimaksusta!

Ryhmiin ilmoittaudutaan Hoikan kautta: <https://www.jasentieto.fi/public/Login.aspx>

Lisätietoja osoitteesta heinolanvoimisteluseura.fi TAI sähköpostilla heinolanvoimisteluseura@gmail.com

Aikuisten telinejumpa

Ti klo 20-21.15, Sinilähde-talo
Kausimaksu, syksy: eläkeläiset 70 € + jäsenmaksu

Aikuisten telinejumpassa pääset kehittämään kehonhallintaa, liikkuvuutta, peruskuntoa ja lihasvoimaa. Tunneilla hyödynnetään telinevoimistelun telineitä ja harjoitellaan erilaisia liikkeitä kuten käsilläseisonta, kuperkeikat ja kärrynpyörät. Jokaiseen harjoitukseen kuuluu alkuverryttely, harjoittelu telineillä, sekä loppuverryttely. Aikaisempaa telinevoimistelu/voimistelu-taustaa ei tarvitse olla, vaan jokainen voi harjoitella oman tasonsa mukaan.

FlowJooga

Ke klo 18.45-19.45, Sinilähde-talo
Kausimaksu, syksy: eläkeläiset 65 € + jäsenmaksu

FlowJooga-tunnilla asanat eli joogaliikkeet virtaavat hengityksen tahdissa. Harjoitus on saanut vaikutteita monista eri joogasuuntauksista, kuten astangajoogasta. FlowJooga kehittää niin liikkuvuutta, tasapainoa, voimaa, kehonhallintaa kuin kehon ja mielen yhteyttäkin. Tunnin sisältö vaihtelee ryhmän toiveet huomioiden.

Tunnille voivat osallistua kaiken tasoiset joogaajat, mutta perusjoogaliikkeiden tuntemus helpottaa mukana pysymistä. HUOM: Ota mukaan oma joogamatto, hikipytyhe ja juomapullo.

YinJooga

Ke klo 19.50-21.00, Sinilähde-talo
Kausimaksu, syksy: eläkeläiset 65 € + jäsenmaksu

YinJooga on staattista, hiljaista, rauhallista ja syvää. Harjoituksessa lihakset pyritään saamaan rennoiksi, jolloin tehtävien venytysten vaikutus yltää syvälle kudoksiin ja lihaskalvoihin asti. Asentoja ylläpidetään 2-10 minuuttia/ liike.

YinJooga sopii kaikille kuntotasoon katsomatta, tervetuloa mukaan!
Huom: ota oma jumppa- tai joogamatto sekä keskikokoinen pyyhe mukaan apuvälineeksi!

Aura - naisten tanssillinen voimistelu

Su klo 15.30-17.30, Jyrängön koulun liikuntasali
Kevätkauden hinta: eläkeläiset 100 € +jäsenmaksu

Tanssillinen voimistelu on tanssin ja voimistelun yhdistävä, suomalaiseen naisvoimisteluun pohjautuva laji, joka liikuttaa suurta joukkoa suomalaisia naisia. Aura-ryhmä on suunnattu kaikille tanssillisesta voimistelusta kiinnostuneille naisille. Ryhmässä työskentellään tanssillisen voimistelun perustekniikoiden lisäksi koreografiaa seuran näytöksiin sekä mahdollisiin kilpailuihin. Ryhmä päättää yhdessä kilpailuihin osallistumisesta. Mukaan voi lähteä täysin ilman voimistelu-taustaa!

HEINOLAN SELKÄYHDISTYKSEN LIKUNTARYHMÄT

Lisätietoja ryhmien alkamisajankohdasta ja ilmoittautumiset:

Kaisa Rossi, p.040 705 4331.

SYYSLOMALLA (VKO 43), EI JUMPPIA!

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
			KLO 9.00-9.55 KUNTOJUMPPA	
KLO 10.00-10.55 SELKÄJUMPPA	KLO 10.00-11.00 NAISTEN KUNTOSALI		KLO 10.15-11.00 VESIJUOKSU	
KLO 11.00-12.00 MIESTEN KUNTOSALI	KLO 11.15-12.00 VESIJUMPPA		KLO 11.15-12.00 VESIJUMPPA	KLO 11.00-11.55 VENYTTELY- JUMPPA
				KLO 12.15-13.00 VESIJUMPPA

Eläkeläiset ja soveltava liikunta

SYKSY 2021

30.8.-17.12.



Emme lakkaa liikkumasta koska vanhenemme.
Vaan vanhenemme koska lakkaamme liikkumasta.

- * **Syksyn lukukausimaksu 55 €**
maksetaan uimahallin kassalle
- * **70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta**
Sporttikortti (6 €) uimahallin kassalta
- * **Vesijumppiin uintimaksu (+lukukausimaksu)**

Eläkeläiset ja soveltava liikunta 30.8.-17.12.2021

ei ryhmiä: 25.-31.10. (syysloma vko 43) ja 6.12. (Itsenäisyyspäivä)

UIMAHALLI, peili-, kuntosali ja allastilat

MUUT LIIKUNTATILAT

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Syksyn lukukausimaksu 55 €		
9.00-9.45 Virkeyttä viikkoon kuntojumppa	9.00-9.45 Kuntojumppa, ikämiehet	10.00-10.30 Vesijumppa 1		Ryhmät käynnistyvät koronasäätöjen niin salliessa. Kaikkiin ryhmiin tulee ilmoittautua. Voit valita 4 jumppaa ja 2 vesijumppaa viikossa. Numeroidut ryhmät ovat samanlaisia. Osallistua voit vain toiseen ryhmään. Laviksessa voit valita joko 1 tai 2 ja 3 tai 4.		
10.00-11.00 Näkörajoitteiset kuntosali	10.00-11.00 Round tanssit, 2 €/krt (alk. 10.9.)	10.00-10.45 Kevyt kuntojumppa	11.00-12.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali			
11.15-11.45 Näkörajoitteiset vesijumppa	10.15-10.45 Vesijumppa miehet	10.30-11.00 Vesijumppa 2	11.15-11.45 Tuolijumppa			
13.30-14.00 Vesijumppa 1	11.15-12.45 Senioritanssi, 3 €/krt	11.00-12.00 Ohjattu kuntosali AVH	12.15-13.05 Lavis 3			
14.10-14.55 Voima- ja tasapainojumppa	11.35-12.35 70+ ohjattu kuntosali	11.15-12.05 Lavis 1	13.00-13.30 Vesijumppa liikuntabussi	TAPAHTUMAT: * Avoin päivätoiminta (aloituspäivä tulossa) klo 9-14 , Nuorisotalo Pleissi, Lisätiedot 050 595 8854 * Liikuntabussi to , Lisätiedot ja ilmoittautuminen. Heli Hautalahti 044 769 4203 * Koko kansan testauspäivä pe 10.9. klo 12-19 Uimahallin peilisali. Lisätiedot myöhemmin.		
15.15-15.45 Vesijumppa 2	12.45-13.15 Vesijumppa	12.00-13.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali			
	12.45-13.30 Kuntojumppa naiset 1	12.15-13.00 Core / venyttely 2	13.15-14.00 Aktiivinen kohdevenyttely 1			
	13.45-14.30 Kuntojumppa naiset 2	13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	14.15-15.05 Lavis 4			
	14.00-14.30 Vesijumppa naiset	13.25-13.55 Vesijumppa 3	15.15-16.00 Aktiivinen kohdevenyttely 2			
ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN heinola.fi/ ikaihminen_liikunta 050 595 8854	14.45-15.45 Core / venyttely 1	14.00-14.30 Syvänveden jumppa	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	
		14.15-15.05 Lavis 2	16.00-16.50 Kuntojumppa KK:n liikuntahalli	10.00-10.45 Tuolijumppa, Elämänkaaritalo	15.30-17.00 Lentopallo, Elämänkaaritalo, Vertaisryhmä 	
				11.15-12.00 Kuntojumppa, Elämänkaaritalo		

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET:

Erityisryhmien liikunnanohjaaja
Johanna Saarinen
050 595 8854
johanna.saarinen@heinola.fi,
www.heinola.fi/ikaihminen_liikunta



AKTIIVINEN KOHDEVENYTTELY on rauhallista, pumpaavaa venyttelyä, joka vahvistaa ja hoitaa kehon lihasten, jänteiden ja nivelten kuntoa sekä terveyttä.

AVH (aivoverenkiertohäiriö) OHJATTU KUNTOSALI ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

CORE/VENYTTELY sisältää n. 20 min keskivartaloa vahvistavia liikkeitä, jonka jälkeen n. 40 min syvävenyttely osuus koko keholle. Soveltuu kaiken kuntoisille.

KEVYT KUNTOJUMPPA eri kehonosille, välineitä voidaan käyttää apuna. Soveltuu hyvin sydänjumpassa ja 70+ jumpassa käyneille.

KUNTOJUMPPA sisältää lämmittelyosuuden, lihaskuntoliikkeitä eri kehonosille ja rauhalliset venytykset suurimmille lihasryhmille. Välineitä voidaan käyttää apuna.

LAVIS on lavatanssijumppa. Lavatanssimusiikin tahdissa tanssitaan ja jumpataan ilman paria. Tule nauttimaan tanssimusiikista ja rennosta tunnelmasta.

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

OHJATTU KUNTOSALI 70 + ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

ROUNDTANSSIT, 2 €/krt maksu ohjaajalle. Round tanssissa on vaativimmat askelkuviot, kuin senioritanssissa ja pari ei vaihdu.

SENIORITANSSI, 3 €/krt maksu ohjaajalle/väh. 15 hlöä, ohjaaja Anni-Sirkku Askola. Senioritanssi virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssissa keskitytään enemmän yksintansseihin ja piiritansseihin ilman käsiotetta.

SYVÄNVEDEN JUMPPA sisältää tehokkaita harjoitteita syvässä vedessä vesijuoksu-työllä eri välineitä apuna käyttäen. Vesijuoksuvoittoa voit lainata maksutta uimahallilta.

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

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

VERATISOHJAAJAN pitämä kuntojumppa. Välineitä voidaan käyttää apuna.

VOIMA- JA TASAPAINOJUMPASSA tehdään tasapainoa ja lihaskuntoa kehittäviä harjoituksia. Soveltuu kaikenikäisille ja –kuntoisille.



Kuntosaliryhmät: "Ukkojumppa" ja "Leidit salilla". Ohjatusti vapaamuotoista kuntosaliharjoittelua. Yhteisten lämmittelyn ja loppuverryttelyn välissä opastusta turvalliseen ja tehokkaaseen kuntosaliharjoitteluun jokaisen omien tarpeiden mukaisesti. Sopii sekä vasta-alkajille että jo pidempään kuntosalilla käyneille. Ohj. Kaisa Rossi. Uimahallin kuntosali. Kausimaksujäsenet 45 €/muut 55 €.

Selkäjumppa: Turvallista ja helppoa liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoittelua, "ryhtiliikuntaa", koko keholle erityisesti selän alueen tarpeet huomioiden. Liikkeet suoritetaan joko seisten, istuen tai makuuasennossa. Sopii myös vasta-alkajille. Ohj. Kaisa Rossi. Uimahallin peilisali. Kausimaksu 35 €/45 €.

Kuntojumppa: Lihaskuntoharjoittelua koko keholle erilaisia välineitä hyödyntäen. Helppoja ja hiukan haastavampiakin harjoitteita, hikitakuu! Sopii myös vasta-alkajille. Ohj. Kaisa Rossi. Uimahallin peilisali. Kausimaksu 35 €/45 €.

Venyttelyjumppa: Lempeää kehoa huoltavaa venyttelyä ja liikkuvuusharjoittelua seisten, istuen ja makuuasennossa. Ohj. Kaisa Rossi. Uimahallin peilisali. Kausimaksu 35 €/45 €.

Vesijummat: Tehokasta jumppaa uimahallin terapia-altaassa erilaisilla välineillä ja ilman. Ohj. Kaisa Rossi. Uimahallin Rentoallas. Kausimaksu 40 €/50 € (+uintimaksu).

Vesijuoksu: Tehokasta harjoittelua uimahallin isossa altaassa vesijuoksuvyötä apuna käyttäen. Vesijuoksun höysteenä myös syvän veden vesijumppaliikkeitä. Ohj. Kaisa Rossi. Uimahallin Kuntoallas. Kausimaksu 40€/50 € (+uintimaksu).

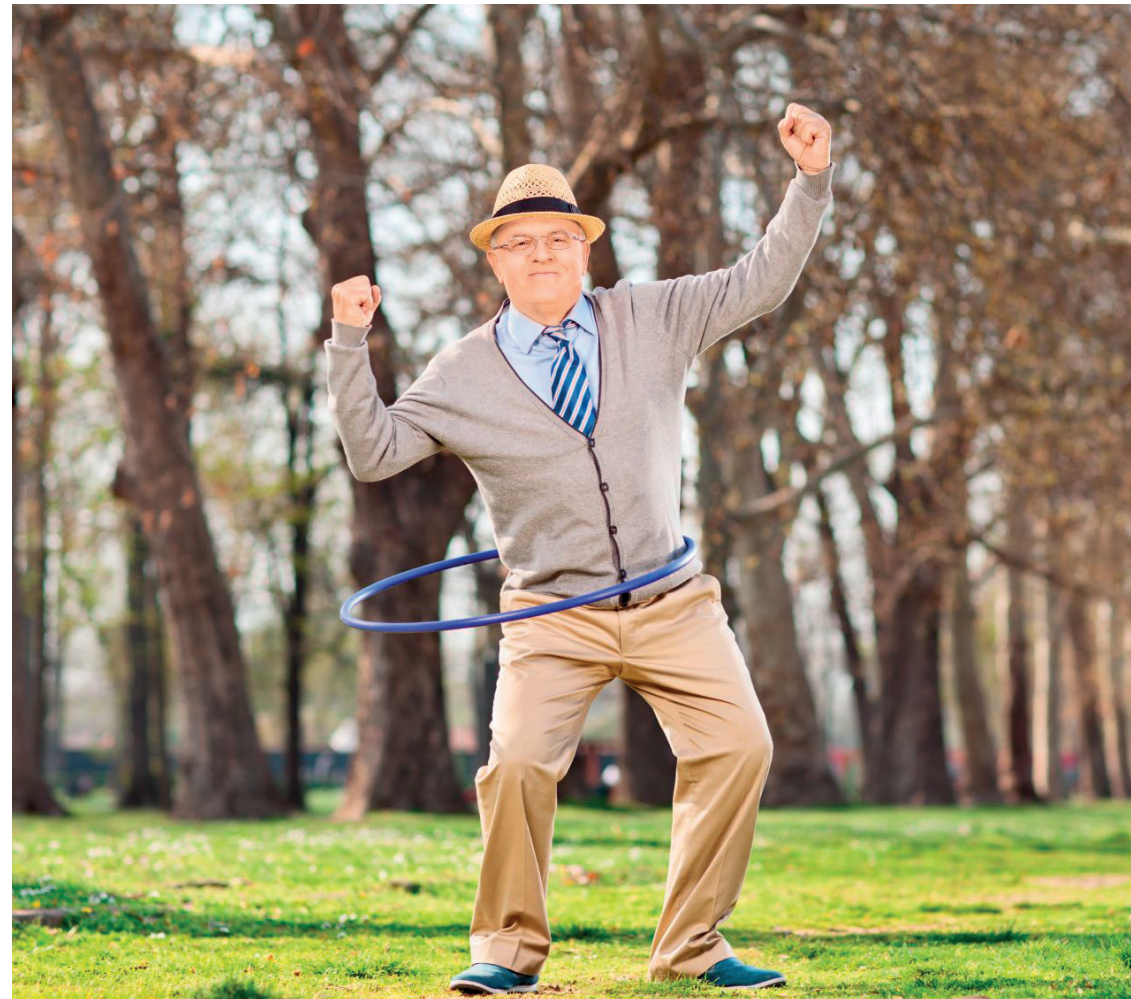
HEINOLAN TANSSIKERHO

Argentiinalainen tango ajalla 6.9-13.12 (ei 25.10)

Maanantaisin klo 19.00-20.30, Jäähallin peilisali
Argentiinalaisen tangon tekniikan ja askelkuvioiden opetusta alkeista alkaen. Myös jo aiemmin tanssineet ovat tervetulleita.
Syksyn tunnit 55 €/hlö. Lisäksi Tanssikerhon jäsenmaksu 10 €/kalenterivuosi.

Ilmoittautuminen: <https://heinolantanssikerho.sporttisaitti.com>

Tiedustelut: Juha Vehviläinen: juha.vehvilainen@gmail.com



MUSIIKKI

MIESKUOROLAULUA

Lisätietoa: jari.koponen4@luukku.com

KOHTAAMISPAIKAT JA MUKAVAA YHDESSÄOLOA

AVOIN PÄIVÄTOIMINTA

Lampikatu 16 (Nuorisotalo, Pleissi)
Maanantaisin klo 9-14, alkaen 18.1.
Maksuton.

Toiminta sisältää tuolijumpan, kahvihetken, yhteistä toimintaa ja mahdollisuuden osallistua terveyskeskuksen kuntosalille klo 13-14.

Lisätietoa: Johanna Saarinen, puh. 050 595 8854.

HEINOLAN SEURAKUNTA

Virkistyspäivät kirkonkylän seurakuntatalossa

Torstaisin klo 10-12:
23.9., 21.10., 18.11.

Syyskauden ateriamaksu kustannetaan yv-keräyksen tuotosta.

Ilmoittautumiset edellisen viikon torstaihin mennessä:

Sari Juutilainen p. 050-595 1406.

Joulujuhlasta ilmoitetaan erikseen.

Lisätietoja Heinolan seurakunnan toiminnasta Kirkonseutu-lehdestä, lauantain Itä-Häme-lehdestä sekä verkkosivulta www.heinolanseurakunta.fi

Retkipäivä Luomaniemen leirikeskukseen Nastolaan 15.9.

Keskiviikkona 15.9. klo 9-15.
Osallistumismaksu 15 €, sis. aamupalan, lounaan, päiväkahvin ja kyydin.
Lähtö klo 8 turistipysäkiltä, Kirkkokatu 8.
Ilmoittautuminen 1.9. mennessä: Sari Juutilainen, p. 050 595 1406.

Postimerkkikerho

Lampikatu 16 (Seurakuntatalo)
Tiistaisin klo 18.00

Keräilyaiheiset kokoukset koostuvat esitelmistä, vaihdosta, huutokaupoista, visailuista, tarinoista ja mukavasta yhdessäolosta. Tervetuloa mukaan!

Lisätietoa: Jari Kovalainen, puh. 050 595 1407, jari.kovalainen@phnet.fi

JYRÄNKÖLÄN SETTLEMENTTI

Jyränkölän Settlementin tuville voit tulla juomaan kupin kahvia ja tapaamaan muita!

Tuttis

Kaivokatu 16 A 1
Avoin kahvila perjantaisin klo 9-11, alkaen 27.8.
Puh. 044 797 2429

Vapaaehtoistyön välitys

Avoinna ma-pe klo 9-12
Välitämme vapaaehtoisia asiointiavuksi, juttu- ja ulkoiluseuraksi, kulttuurikummiiksi, digiavuksi, tapahtuma-avustajaksi ja saattajaksi kuolevan rinnalle.

TUTTIKSEN HARRASTUSTOIMINTA:

Peliryhmä perjantaisin Asukastuvalla (Koulukatu 18)

klo 10-11, ajalla 27.8.-3.12.
Pelataan yhdessä mukavia seurapelejä esim. Skip-boa, Yatsia, Kimbleä, bingoa tms.

Skip-bo -pelikerho keskiviikkoisin Asukastuvalla (Koulukatu 18)

klo 10-12, ajalla 25.8.-1.12.

Puikko-Pirkot tiistaisin Tuttiksella

klo 14-16, ajalla 24.8.-30.11.

Mustikkatupa

Marjatie 14 A

Avoinna keskiviikkoisin klo 9-11, alkaen 1.9.

Puh. 044 797 2427 tai Tuttis 044 797 2429

Aamupuurohetket yhteistyössä seurakunnan kanssa 22.9., 17.11.

Mustikkatuvan jutustelijat maanantaisin klo 14-15.30, ajalla 30.8.-29.11.

Mustikkahaan kävelyporukka tiistaisin klo 10.00. Lähtö Mustikkatuvan edestä.

Tommolantupa

Kyminkatu 71 B

Avoinna 13.9, 11.10, 8.11.

Klo 9-11 aamupuurohetki yhteistyössä seurakunnan kanssa.

MUUTA TOIMINTAA

Nestorit -miesten keskustelukerho ajalla 27.8-3.12.

Perjantaisin klo 12.30-14, HeiMo 1-tila (Kaivokatu 14)

Sisä-Curling ajalla 27.8.-3.12.

perjantaisin klo 14-15, liikuntatila Kieppi (Konsulinkatu 3)

Pehmokeilailu ajalla 25.8.-1.12.

Keskiviikkoisin klo 14-15, Sireniussali (Konsulinkatu 2)

HeiMo-Helpparit, alk. 2.9.

Torstaisin klo 13-14, HeiMo (Kaivokatu 14)

Arjen digiapua ja neuvontaa vapaaehtoisilta digivälittäjiltä.

VAPAAEHTOIS- JA JÄRJESTÖTOIMINTA

HEINOLAN SEURAKUNTA

Lähimmäispalvelu, ystävä yksinäiselle

Diakoniatoimisto

puh. 050 595 1409

Lämmin ruokailu ajalla 2.9.-25.11.

Torstaisin klo 12, kirkonkylän seurakuntatalolla

Maksuton kuljetus, lähtö: klo 11.30 keskustan turistipysäkki (Kirkkokatu 8),

Rajakadun kautta. Paluu noin klo 13.15

Vapaaehtoinen ateriamaksu 2 €.

Lisätietoja Heinolan seurakunnan toiminnasta Kirkonseutu-lehdestä,

lauantain Itä-Häme -lehdestä sekä verkkosivulta

www.heinolanseurakunta.fi

HEINOLAN ELÄKELÄISET RY

Eri harrastepiireissä tarvitaan erilaisia välineitä, jotka selviävät paikan päällä. Erityistä osaamista ei tarvita, paitsi laulamisessa.

Harrastepiireihin voi osallistua jäsenmaksulla (18 €/vuosi).

Suurin osa kerhoista järjestetään Kerhohuoneella, os. Koulukatu 1B.

Lisätiedot:

Leena Leppänen, puh. 040 529 5053

Anneli Kaikkonen, puh. 050 917 9205

<https://www.heinanelakelaiset.com>

Järjestetyt matkat ja retket, muut tapahtumat ilmoitetaan erikseen.

Kustannus vain esim. matka- ja lippukulut.

Ulkoilutus- ja hemmottelupäivät palveluasumisyksiköissä

(Hopeasilta, Mäntylä)

Sovitaan palveluasumisyksikköjen kanssa. Hierontaa, käsienhoitoa, ym.

pientä hemmottelua. Kustannus, esim. kynsilakat, rasvat, tms. tai voi

käyttää myös yhteiskäyttöön hankittuja.

VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUKSET

Järjestetään keväisin ja syksyisin

Koulutus tarjoaa vinkkejä monipuolisista vapaaehtoistyön mahdollisuuksista Heinolassa. Saat valmiuksia kohdata elämässään tukea ja apua tarvitsevia ikäihmisiä. Ennen koulutusta sinun on mahdollista aloittaa vapaaehtoistyö henkilökohtaisella opastuksella. Koulutus on maksuton.

Lisätietoa Heli Hautalahti, puh. 044 769 4203 ja Jyränkölän Tuttis, puh. 044 797 2429

YHDESSÄOLOA JA TOIMINTAA LÄHELLÄ KOTIA

Yhdessä Kotikulmilla®-toiminta tarjoaa kaupunkien ja lähiöiden iäkkäille asukkaille iloista yhdessä tekemistä. Myös muut asukkaat ovat tervetulleita mukaan. Taloyhtiöiden kerhotiloissa, pihoilla ja lähipuistossa tapahtuva säännöllinen ryhmätoiminta suunnitellaan yhdessä asukkaiden kanssa. Vapaaehtoiset, koulutetut TaloTsempparit ohjaavat toimintaa.



Näin aloitatte Kotikulmilla -toiminnan:

1. Päättäkää taloyhtiön hallituksessa tai talotoimikunnassa aloituksesta
2. Ottakaa yhteyttä meihin, ideoidaan yhdessä toimintaa
3. Kannustakaa kiinnostuneita käymään TaloTsemppari-valmennus
4. Toteuttakaa toimintaa kerhohuoneissa, pihoissa, tms.

Yhteystiedot:

Heli Hautalahti
Terveysliikuntakoordinaattori
Heinolan kaupunki
heli.hautalahti@heinola.fi
Puh. 044 769 4203

Katja Kärki
Hankekoordinaattori
Etsivä Vanhustyö, Jyränkölän Setlementti
katja.karki@jyrankola.fi
Puh. 044 735 0021

MINÄ ELÄN! -ETSIVÄN VANHUSTYÖN HANKE / JYRÄNKÖLÄN SETLEMENTTI RY

Vaivaako yksinäisyys, tekemisen puute tai huoli läheisistä?

Saammeko olla avuksi?

Ota rohkeasti yhteyttä:

Elisa Ahonen, puh. 044 797 2451
Katja Kärki, puh. 044 735 0021

HEINOLAN KUULO

Seija Savolainen puh. 045 661 1861

Lähikuulo

Tuttis, Kaivokatu 18

Kuukauden neljäs maanantai klo 14-15, alk. 1.9.

Lähipalvelua, kuulolaitteiden huoltoa: patterien vaihtoa, osien huoltoa / vaihtoa tms.

Vertaistuki tapaaminen

Sireniussali, Konsulinkatu 2

Kuukauden toinen maanantai klo 17, alk. 1.9.

Luentoja ja tietoa kuulolaitteista, uusista tuotteista ja tietoa huoltamisesta.

Osallistuaksesi ei tarvitse ilmoittautua! Mikäli kahvi maistuu, kannattaa varata kahviraha mukaan.



MUISTIINPANOJA:



VIIKKO-OHJELMANI

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

***Ei sillä ole väliä,
kuinka hitaasti kävelet tai hölkkäät,
sillä ohitat silti kierroksella ne,
jotka vain makaavat sohvalla!***