

# Ikäihmisten harrastustoimintaa Heinolassa

2023–2024



# Heinolan kirjasto

Kauppakatu 12, 18100 Heinola  
03 849 3620

[kirjasto@heinola.fi](mailto:kirjasto@heinola.fi)

## Aukioloajat:

ma–to 9.00–19.00

pe 9.00–17.00

la ja aatot 9.00–15.00

Pohjakerroksen lehtisali käytettävissä joka päivä klo 6.00–22.00. Aukioloaikojen ulkopuolella käynti Rantapuiston puoleisesta ovesta kirjastokortilla ja pin-koodilla.

## KIRJASTOSSA IKÄIHMISILLE

### Digiopastus

Ilman ajanvarausta  
keskiviikkoisin klo 12–13 ja  
ajanvarauksella tiistaisin klo 13–15.

Varaa aika mediaohjaaja Olli  
Tikkuselta, 044 769 4177.

Digiopastuksessa etsitään ratkaisuja tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käyttöön. Lisäksi neuvontaa kirjaston sähköisten palvelujen käytössä.

## Saavutettava kirjasto: Kotikirjastopalvelu ja Celia-äänikirjat

**Kotikirjastopalvelu** on tarkoitettu asiakkaille, jotka eivät sairauden, liikuntaesteen tai korkean iän vuoksi pysty itse asioimaan kirjastossa. Kirjat tuodaan asiakkaalle kotiin.

**Celia-kirjaston** äänikirjat on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät voi lukea painettua tekstiä heikentyneen näön tai muun esteen tai sairauden takia. Voit lainata Celia-äänikirjoja kirjastosta tai liittyä Celian verkkoasiakkaaksi tai Celian cd-kerhopalvelun käyttäjäksi.

### Lisätietoja:

erikoiskirjastonhoitaja  
Leena Pietilä, 044 797 6942,  
[leena.pietila@heinola.fi](mailto:leena.pietila@heinola.fi)

### Ikääntyvien yliopisto

Päijät-Hämeen kesäyliopiston etäluennot kirjastossa syksyllä 2023 keskiviikkoisin klo 14–16.

Ilmoittaudu <https://www.pajathameenkesayliopisto.fi/ikaantyvien-yliopistotoiminta/> tai kirjastossa.



- 13.9. Koko maailma ikääntyy ja me sen mukana.  
Professori Vappu Taipale
- 27.9. Mineraalivarat ja kaivostoiminta Suomessa.  
Professori Kari Heiskanen
- 11.10. Syrjäytymisen ja väkivaltaisuu-  
den biologiset ja psykososiaali-  
set taustatekijät. Työelämä-  
professori, asiantuntijaylilääkäri  
Hannu Lauerma
- 25.10. Aika. Tila. Liike.  
Valokuvaaja Elina Brotherus
- 1.11. Nälkävuosista koronaepide-  
miaan – 160 vuotta suomalaisia  
talouskriisejä.  
Professori Roope Uusitalo
- 15.11. Rikostutkimustaidon historiaa.  
Tietokirjailija, komisario  
Mikko Porvali

- 13.12. Musiikki elämän voimavarana.  
Professori Suvi Saarikallio

## Lukupiiri

Syksyllä 2023 kerran kuussa  
tiistaisin klo 17–18.30

- 19.9. Mitä luit kesällä? Kesän parhaat  
lukukokemukset
- 17.10. Tulevaisuuden kuvat kirjallisuus-  
dessa
- 14.11. Nuorten ja nuorten aikuisten  
suomalainen kirjallisuus 2000  
-luvulla
- 12.12. Kirjoja kirjoista

Lukupiiri on kaikille avoin, ei ennak-  
koilmoittautumista. Lukupiiriä vetää  
informaatikko Heidi Puuluoto.

## Heinolan uimahalli

**Avoinna 4.9.2023 alkaen:**

ma klo 12–19.30

ti, ke, to klo 8–20

pe klo 12–19.30

la ja su klo 10–16

Aamu-uinti ti ja to klo 6–8.

Uimahallin ulko-ovi ja kassa suljetaan  
tuntia ennen ja allastiloista on pois-  
tuttava puoli tuntia ennen hallin sul-  
keutumista.

Poikkeusajat:

**[www.heinola.fi/uimahalli](http://www.heinola.fi/uimahalli)**



## Kuntosali

Avoinna joka päivä klo 5–23.

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

**Varattu ryhmille 28.8. alkaen:**

ma 10–13

ti 10–14

ke 11–14

to 12–14 (11–12\*)

pe 11–12

\*Vertaisohjaajat paikalla. Sali avoinna  
myös muille käyttäjille.

# TUNTISELOSTEET

## AVH OHJATTU KUNTOSALI

(aivoverenkiertohäiriö)  
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 rennosta tunnelmasta.

**LENTOPALLO** on naisten omatoiminen lentopallovuoro. Sopii kaiken tasoisille. Yhteinen työikäisten kanssa. Ei erillistä ilmoittautumista

## LIIKUNTARAJOITTEISTEN

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

## OHJATTU KUNTOSALI 70 +

Ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä 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.

## VOIMA- JA TASAPAINOJUMPPA

keskittyy erityisesti tasapainoa kehittäviin harjoitteisiin lihaskuntoa unohtamatta. Soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille.

## LISÄTIEDOT:

Erityisryhmien liikunnanohjaaja  
Johanna Saarinen, 050 595 8854,  
[johanna.saarinen@heinola.fi](mailto:johanna.saarinen@heinola.fi)  
[www.heinola.fi/ikaihmissen-liikunta](http://www.heinola.fi/ikaihmissen-liikunta)

**ILMOITTAUTUMISET KAUPUNGIN  
LIIKUNTARYHMIIN ALKAVAT  
KE 23.8. klo 8.00**

**sähköisesti [heinola.fi/ikaihmissen-liikunta](http://heinola.fi/ikaihmissen-liikunta) tai  
puhelimitse Johanna Saarinen, 050 595 8854**



# Heinolan kaupungin erityisryhmät sekä soveltavaliikunta

4.9.–10.12.2023 ja 8.1.–26.4.2024

Ei ryhmiä 23.–29.10. syyslomalla, 6.12. itsenäisyyspäivänä,  
26.2.–3.3. talvilomalla eikä 29.3.–1.4. pääsiäisenä.

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
<b>9.00–9.45</b> Voima- ja tasa- painojumppa		<b>9.00–9.45</b> Kuntojumppa ikämiehet	
<b>10.00–11.00</b> Näkörajoitteiset, kuntosali	<b>10.00–11.00</b> Roundtanssi 2€/krt	<b>10.15–10.45</b> Miesten vesijumppa	<b>10.00–10.45</b> Tuolijumppa Elämänkaaritalo
<b>11.15–11.45</b> Näkörajoitteiset, vesijumppa	<b>11.00–12.00</b> Liikuntarajoitteiset, ohjattu kuntosali	<b>11.00–11.45</b> Kevyt jumppa	<b>11.15–11.45</b> Tuolijumppa
<b>12.00–13.00</b> Liikuntabussi, kuntosali	<b>11.15–12.45</b> Senioritanssi 3€/krt	<b>11.00–12.00</b> AVH ohjattu kuntosali	<b>12.00–13.00</b> Liikuntabussi, kuntosali
<b>13.15–14.05</b> Lavis 1	<b>12.00–13.00</b> 70+ ohjattu kuntosali	<b>12.00–13.00</b> Liikuntarajoitteiset, ohjattu kuntosali	<b>13.00–13.30</b> Liikuntabussi, vesijumppa
<b>13.30–14.00</b> Liikuntabussi, vesijumppa	<b>13.00–14.00</b> Kuntosalikurssi, 6 krt • 15€/kurssi	<b>13.00–14.00</b> Kuntosalikurssi 6 krt • 15€/kurssi	<b>13.00–14.00</b> Liikuntarajoitteiset, ohjattu kuntosali
<b>14.15–15.05</b> Lavis 2	1. 5.9.–10.10. 2. 17.10.–28.11.	1. 6.9.–11.10. 2. 18.10.–29.11.	<b>14.15–15.05</b> Lavis
<b>16.15–17.45</b> Lentopallo, Tommolatalo Ei erillistä ilmoittautumista.	<b>Maanantain Lavis-ryhmään ilmoittaudutaan vain 1 tai 2 tunnille.</b>	<b>16.00–16.45</b> Kuntojumppa, Kirkonkylän liikuntahalli	

**Ilmoittaudu kaikkiin ryhmiin: [heinola.fi/ikaihmissen-liikunta](https://heinola.fi/ikaihmissen-liikunta) tai 050 595 8854.**

- **Syksyn maksut:** pelialin ja kuntosalin ryhmät maksavat 30€/ryhmä/kausi ja vesijummat 25€/ryhmä/kausi + uintimaksu, kuntosalikurssi 15 €/kurssi
- maksetaan uimahallin kassalle
- 70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta. Sporttikortti (6€) uimahallista.

# Liikuntabussi

**maanantaisin ja torstaisin 4.9.–7.12.2023 ja 8.1.–25.4.2023**

**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 €)
- Tuolijumppa 30 €/hlö
- Ohjattu kuntosali 30 €/hlö
- Vesijumppa 25 €/hlö + uintimaksu

## **Lisätiedot ja ilmoittautuminen:**

Heinolan kaupungin liikuntapalvelut  
Erityisryhmien liikunnaohjaaja Johanna Saarinen, 050 595 8854,  
**[johanna.saarinen@heinola.fi](mailto:johanna.saarinen@heinola.fi)**

Kuljetuksista vastaa Pohjan Matka Oy, Heinola



## **Kulttuuritoimisto**

Kauppakatu 4, 18100 Heinola  
044 769 3012  
[kulttuuritoimisto@heinola.fi](mailto:kulttuuritoimisto@heinola.fi)

Aukioloajat:  
ma–pe 8.30–15.30

## Liikuntaneuvonta

Voit olla yhteydessä liikuntaneuvontaan soittamalla tai jättämällä ajanvarauspyynnön tekstiviestillä tai sähköpostilla:

**kirsi-marja.vihervaara@heinola.fi** / 044 797 6939  
(lapset, nuoret, ikäihmiset, työttömät ja perheet)

**riikka.pyyhtia@heinola.fi** / 044 587 1472  
(työkäiset/työttömät)

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

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



# Elämäni eläkevuodet alkamassa



## Aika panostaa itseeni

Herätä itsessäsi hyvinvoinnin kipinä ja liikkumisen ilo.  
Tule mukaan 8 kertaa kokoontuvaan Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmään,  
jos liikunta ja oma hyvinvointi ovat jääneet taka-alalle.

Ota yhteys paikalliseen valmentajaan.  
Askeleesi kohti hyvinvointia alkavat tästä!

**Aika:** to 9.11.2023 klo 12.00–15.00

**Paikka:** Heinolan uimahalli, kabinetti, Urheilukatu 3

**Järjestäjä:** Heinolan kaupunki / liikuntapalvelut

**Lisätiedot:** Terveysliikuntakoordinaattori Kirsi-Marja Vihervaara  
044 797 6939, [kirsi-marja.vihervara@heinola.fi](mailto:kirsi-marja.vihervara@heinola.fi)





# Suomen Urheiluopiston vetämät eläkeläisten ryhmät

**4.9.–10.12.2023 ja 8.1.–26.4.2024**

**Ei ryhmiä 23.–29.10. syyslomalla, 6.12. itsenäisyyspäivänä,  
26.2.–3.3. talvilomalla eikä 29.3.–1.4. pääsiäisenä.**

Pelivalin ryhmät maksavat 30€/ryhmä/kausi ja  
vesijumppat maksavat 25€/ryhmä/kausi + uintimaksu.  
Maksu suoritetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Ryhmään pääsee ilmoittautumaan:  
**[vierumaki.fi/liikuntaryhmat\\_senioreille](http://vierumaki.fi/liikuntaryhmat_senioreille)**

Ryhmät järjestetään Heinolan uimahallin peilisalissa ja rentoaltaassa.

TIISTAI
<b>9.00–9.45</b> Kuntojumppa
<b>10.00–10.30</b> Vesijumppa
<b>10.30–11.00</b> Vesijumppa
<b>13.00–13.45</b> Kuntojumppa
<b>14.00–14.45</b> Core/venyttely
<b>15.00–15.30</b> Vesijumppa

## TUNTISELOSTEET

**CORE/VENYTTELY** sisältää noin 15 minuuttia keskivartaloa vahvistavia liikkeitä, jonka jälkeen noin 30 minuutin venyttelyosuus koko keholle. Soveltuu kaiken kuntoisille.

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

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



Lisätietoja seniorien pääsivun kautta:  
**[vierumaki.fi/seniorit](http://vierumaki.fi/seniorit)**

# Selkähdistyksen ryhmät

4.9.–10.12.2023 ja 8.1.–26.4.2024

Ei ryhmiä 23.–29.10. syyslomalla, 6.12. itsenäisyyspäivänä,  
26.2.–3.3. talvilomalla eikä 29.3.–1.4. pääsiäisenä.

Ryhmät toimivat 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 Kuntosali naiset	10.15–11.00 Vesijuoksu	
11.00–12.00 Kuntosali miehet ja naiset	11.15–12.00 Vesijumppa	11.15–12.00 Vesijumppa	11.00–11.55 Venyttelyjumppa
			12.15–13.00 Vesijumppa

## HINNAT:

### Jäsenille:

- selkä-, kunto- ja venyttelyjummat 35 € jäsenet / 45 € muut
- vesijummat ja -juoksu 40 € jäsenet / 50 € muut + uintimaksu kaikilta
- kuntosaliryhmät 45 € jäsenet / 55 € muut

### Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

puh. 040 7054 331, Kaisa

Lisätietoja myös: [heisely.net](https://heisely.net)

### Heinolan Seudun Selkähdistys ry:n harrastustoimintaa yhdistyksen toimistossa (Kirkkokatu 11) syksyllä 2023:

- käsityöpiiri keskiviikkoisin 13.9. alkaen klo 13 kahden viikon välein
- keskustelupiiri joka kuukauden viimeinen torstai klo 14
- selkäillat 2.10. ja 6.11. klo 18 WPK-talolla

# Hengitysyhdistyksen ryhmät

**4.9.–17.12.2023 ja 8.1.–26.4.2024**

**Ei ryhmiä 23.–29.10. syyslomalla, 6.12. itsenäisyyspäivänä,  
26.2.–3.3. talvilomalla eikä 29.3.–1.4. pääsiäisenä.**

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
	<b>11.00–11.45</b> Kevyt kuntojumppa, Jyränkölän juhlasali 5.12. asti	<b>10.00–11.00</b> Hengitä ja Hengästy -ryhmä, Kerhotila, Siltakatu 15	
<b>13.45–14.30</b> Vesijuoksu, Uimahalli			<b>14.00–14.45</b> Vesijumppa, Uimahalli

Osallistuminen edellyttää,  
että on hengitysyhdistyksen jäsen.

- Jäsenmaksu 27 €/vuosi
- Vesijumppa 27€/kausi
- Vesijuoksu 22 €/kausi
- Kevyt kuntojumppa yhteistyössä  
Jyränkölän kanssa 25 €/kausi
- Hengitä ja hengästy ryhmä on  
jäsenille ilmainen

## Ilmoittautumiset ja maksut

päivystykseen maanantaisin  
klo 10.00–12.00.

Ravintola Kestin aula, Siltakatu 11

## Liikuntojen yhteyshenkilö:

Ritva Tiukkanen

puh. 044 590 2008

[tiukkanenritva@gmail.com](mailto:tiukkanenritva@gmail.com)

# Heinolan kansalaisopisto

**Syyskausi 4.9.–10.12.2023 (syysloma vko 43)**

**Kevätkausi 8.1.–26.4.2024 (talviloma vko 9)**

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<b>9.30–10.30</b> Juhlasali • 81 € Aamu-Pilates A	<b>7.30–8.30</b> Kieppi • 81 € Varhaisaamun Fascia Method	<b>9.00–9.45</b> Kieppi • 50 € Tasapainoa ja lihaskuntoa	<b>9.30–11.00</b> Juhlasali • 78 € Aamu- hathajooga	<b>7.45–8.45</b> Juhlasali • 60 € Varhaisaamun hathajooga 6.10.–8.12.
<b>11.00–12.00</b> Kieppi • 81 € Kuntojumppa A	<b>9.00–9.45</b> Uimahalli • 45 € Vesijumppa B	<b>9.30–10.30</b> Juhlasali • 81 € Aamu-Pilates B	<b>10.45–11.30</b> Kieppi • 78 € Kuntojumppa B	<b>9.30–10.30</b> Kieppi • 81 € Aamujumppa
<b>12.15–13.00</b> Uimahalli • 45 € Vesijumppa A	<b>9.00–9.45</b> Kieppi • 78 € Tanssien kuntoon	<b>10.00–11.00</b> Kieppi • 81 € Fascia Method A	<b>11.45–12.30</b> Kieppi • 15 € Näkövammais- ten jumppa	<b>11.00–12.00</b> Uimahalli • 81 € Ohjattu kuntosaliryhmä
<b>12.10–12.55</b> Kieppi • 78 € Ma-kehon- huolto	<b>10.00–10.45</b> Juhlasali • 50 € Aamu-Asahi	<b>10.45–11.30</b> Juhlasali • 78 € Asahi, terveys- liikunta	<b>12.00–12.45</b> Uimahalli • 45 € Vesijumppa F	
	<b>10.30–12.00</b> Kieppi • 55 € Senioreiden lihaskunto	<b>11.30–12.15</b> Uimahalli • 45 € Vesijumppa D		
	<b>11.00–11.45</b> Juhlasali • 78 € Kevyt kunto- jumppa	<b>12.30–13.00</b> Uimahalli • 35 € Vesijuoksu		
<b>17.00–17.45</b> Kieppi • 78 € Annen tanssi- jumppa	<b>12.00–12.45</b> Juhlasali • 30 € Irene-Lavis, tuolijumppa		<b>16.30–18.00</b> Tommola-talo Miesten kunto- koulu B • 85 €	
<b>19.30–21.00</b> Tommola-talo Miesten kunto- koulu A • 85 €	<b>16.45–17.30</b> Juhlasali • 78 € Latinbeat A		<b>18.00–19.30</b> Sireniussali Äijäjooga • 73 € 5.10.–14.12.	<b>Jyränkölän Setlementti</b> <small>ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA</small>

Palvelemme asiakaspalvelussa ja puhelimitse 044 797 2402 ma–to klo 12–14.

Asiakaspalvelun käyntiosoite: Kaivokatu 14, 18100 Heinola

**Ilmoittautuminen netin kautta: [opistopalvelut.fi/heinola](https://opistopalvelut.fi/heinola)**

Ikääntyneiden liikunta, opintoneuvonta (ei kurssi-ilmoittautumisia):

Sari Mutanen, puh. 044 797 2406 tai [sari.mutanen@jyrankola.fi](mailto:sari.mutanen@jyrankola.fi)

Kevätkausi alkaa 8.1. ja kevään kursseille ilmoittautuminen alkaa 1.12.2023.

# Heinolan Voimisteluseuran ryhmät

**28.8.–17.12.2023 ja 8.1.–12.5.2024**

**Ei ryhmiä 23.–29.10. syyslomalla, 6.12. itsenäisyyspäivänä,  
26.2.–3.3. talvilomalla eikä 29.3.–1.4. pääsiäisenä.**

MAANANTAI	TIISTAI	TORSTAI
<b>20.00–21.15</b> Aikuisten telinejumpppa, Sinilähde-talo  Kausimaksu: • eläkeläiset 78 € • aikuiset 85 €	<b>18.45–20.15</b> Aikuisten joukkuevoimistelu, Sinilähde-talo  Kausimaksu: • eläkeläiset 91 € • aikuiset 100 €	<b>18.15–19.30</b> Yin&Yang-jooga, Elämänkaaritalo  Kausimaksu: • eläkeläiset 78 € • aikuiset 85 €



**Aikuisten telinejumpassa** pääset kehittämään kehohallintaa, liikkuvuutta, peruskuntoa ja lihasvoimaa. Tunneilla hyödynnetään motorikkatilan telineitä (mm. voltimonttu, patjat, rekki, puolapuut, lattiapuomi, trampoliini) ja harjoitellaan erilaisia liikkeitä kuten käsilläseisonta, kuperkeikat ja kärrynpyörät. Jokaiseen harjoitukseen kuuluu alkuverryttely, harjoittelu telineillä, sekä loppuverryttelyt. Aikaisempaa telinevoimistelu/voimistelu-taustaa ei tarvitse olla, vaan jokainen voi harjoitella oman tasonsa mukaan. Tunti sopii ihan jokaiselle!

**Aikuisten joukkuevoimistelussa** pääset tutustumaan joukkuevoimisteluun, kohottamaan kuntoa ja keskivartalon hallintaa. Ryhmä harjoittelee voimistelun perustaitoja kuten vartaloliikkeitä, tasapainoja, hyppyjä, askelluksia ja liikkuvuutta. Harjoitukseen sisältyy alkulämmittely, sekä loppuverryttelyt, voimisteluliikkeiden ja esiintymisohjelman koreografian harjoittelu. Ryhmään voi ilmoittautua mukaan ilman aiempaa voimistelutaustaa, sillä jokainen voi harjoitella oman tason mukaisesti. Kauden päätteeksi ryhmän jäsenet pääsevät halutessaan esiintymään seuran näytökseen.

**Yin&Yang-harjoituksessa** yhdistetään kehoa vahvistavaa ja palauttavaa dynaamisempaa Flow-asanaharjoittelua sekä kokonaisvaltaisen lempeää Yin-joogaa. Yang-osuuden aikana tehdään siis dynaamisempaa joogaa, joka saa veren kiertämään ja kehon lämpenemään. Yin-osuuden aikana taas toteutetaan kehoa hitaasti palauttavia ja venyttäviä asanoita sekä mieltä kirkastavia hengitys- ja meditaatioharjoituksia. Tunti sopii kaikille. Välineet: oma jooga-tai jumppamatto, viltti tai pyyhe ja juomapullo.

**Ilmoittautuminen** Heinolan Voimisteluseuran ryhmiin tapahtuu jäsenrekisteri Hoikan kautta. Ilmoittautumiseen tarkemmat ohjeet löytyvät seuran nettisivuilta [www.heinolanvoimisteluseura.fi](http://www.heinolanvoimisteluseura.fi).

Kausimaksun lisäksi laskutetaan seuran jäsenmaksu 20 €, joka kattaa syyskauden 2023 ja kevätkauden 2024.

Ryhmän kausimaksu on kausikohtainen.

Lisätietoja sähköpostitse [heinolanvoimisteluseura@gmail.com](mailto:heinolanvoimisteluseura@gmail.com) tai puhelimitse seurakoordinaattori Aino Hujanen, 040 4821800.

# Heinolan Tanssikerhon ryhmät

**4.9.–3.12.2023 ja 8.1.–26.4.2024**

**Ei ryhmiä 23.–29.10. syyslomalla, 26.2.–3.3. talvilomalla  
eikä 29.3.–1.4. pääsiäisenä.**

Ryhmä	Päivä	Aika	Paikka	Ohjaajat	Hinta
Lavatanssikurssi	Maanantai	18.45–20.15	Elämän- kaaritalo	Anne Virtanen	55 €
Baile Latinos	Tiistai	18.00–19.00	Jäähallin peilisali	Tamara De Ar- mas Duran	45 €
Itämainen tanssi	Tiistai	19.00–20.30	Jäähallin peilisali	Tamara De Ar- mas Duran	55 €
Kilpatanssi vapaaharj. Ohj.	Keskiviikko	17.00–18.30	Tommola- talon sali	Jorma Päiviö	55 €
Hiphop aikuiset	Keskiviikko	19.00–20.00	Jäähallin peilisali	Sari Lalli	45 €
Kilpatanssi vapaaharj.	Perjantai	18.00–19.00	Tommola- talon sali	Ei ohjaajaa	55 €
Lavis lavatanssi- jumppa	Sunnuntai	16.00–17.00	Uimahallin peilisali	Anne Kleemola	55 €
Argentiinalaisen tangon alkeet	Sunnuntai	17.00–18.30	Uimahallin peilisali	Juha ja Eva Vehviläinen	55 €



**Ilmoittautuminen:**  
[www.heinolantanssikerho.fi/ilmoittautuminen/](http://www.heinolantanssikerho.fi/ilmoittautuminen/)

**Yhteyshenkilöt:**

Kilpatanssi: Jorma Päiviö 0400 475 848, [jorma.paivio@phnet.fi](mailto:jorma.paivio@phnet.fi)

Muut ryhmät: Juha Vehviläinen 040 751 4971,  
[jasenvastaava@heinolantanssikerho.fi](mailto:jasenvastaava@heinolantanssikerho.fi)

# Heinolan Latu



Heinolan Latu järjestää erilaisia tapahtumia pitkin vuotta. Näistä tietoa löytyy [heinolanlatu.suomenlatu.org](http://heinolanlatu.suomenlatu.org)

## Tulevia tapahtumia mm.

- **Sauvakävelyillat** tiistaina 22.8. ja 5.9. klo 17 Latumajalla (Mustanportinkatu 19 B)
- **Juustopolku** su 24.9.  
Heinolan turistipysäkiltä (Kaivokatu) klo 9.00 Vuolenkoskelle (17 km)  
klo 10.45 Läpiälle (Lepolaan) (9 km)

### Vuolenkoskelta

klo 9.30 Heinolan Jyränköön, Penikkasaaren uimarannalle ja sieltä turistipysäkillä.

### Lähtö suoraan maastoon:

klo 9–10 välillä Jyrängöstä Penikkasaaren uimarannalta.

Onko kiinnostusta yhteiseen tekemiseen hyvässä porukassa? Liity Heinolan Ladun talkoojoukkoihin!

Ladun talkooryhmiä mm:  
Polkuprikaati, Karhulammen kopla, Latumajan huoltoremmi, Tapahtumakomppania, Pikapartio

### Lisätietoja:

Vesa Nykänen, puh. 050 516 3103  
[nykves@gmail.com](mailto:nykves@gmail.com)  
[heinolanlatu.suomenlatu.org](http://heinolanlatu.suomenlatu.org)

## Heinolan Tikka-kerho

21.8. alkaen maanantaisin klo 18.00–19.30 Vierumäen koululla

- Jäsenmaksu 10 €
- Viikkokisa 2 €

### Lisätietoja:

Vesa Uotila, 040 5166 412



## Heinolan puhallinorkesteri

Puhallinorkesterin kausi alkaa keskiviikkona 16.8.2023 Heinolan Musiikkiopiston konserttisalissa. Kausi päättyy toukokuun lopussa.

Orkesteria johtaa trumpetisti Markus Ihajoki. Orkesteriin voivat tulla kaikki, jotka ovat harrastaneet aikaisemmin jonkin puhallinsoittimen soittoa. Orkesterilla ei ole omaa soitonopetusta.

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

### Yhteyshenkilö:

Heinolan Musiikinystävät ry  
pj Antti Äärimaa, 040 7602 729  
[antti.aarimaa@gmail.com](mailto:antti.aarimaa@gmail.com)



## Heinolan Talviuimarit ry.

Toimintakausi 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 Punainen Risti

Heinolan Punaisen Ristin osaston ystäväpalvelu sopii hyvin harrastukseksi kaiken ikäisille. Toiminta on jatkuvaa.

### Yhdyshenkilö ja lisätietoja:

Leena Railimo-Saares,  
050 5643361,

[leena.railimo-saares@saunalhti.fi](mailto:leena.railimo-saares@saunalhti.fi)







Asun yksin, haluaisin jutella jonkun kanssa...  
Jalkani särkevät, tulisitko kanssani jumppaamaan, yhdessä olisi mukavampaa...

## VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUS

Onnellisuutta ja merkityksellisyyttä elämään kohdatessasi tukea ja apua tarvitsevia ikäihmisiä.

**Torstaisin viisi jaksoa**  
**28.9.–2.11.2023 klo 9.00–14.00**

Jyränkölän setlementti,  
Syrjälän sali, Siltakatu 11

Tarjoamme vinkkejä monipuolisista vapaaehtoistyön mahdollisuuksista Heinolassa.

Koulutuksen jälkeen etsimme sinulle mielekkään vapaaehtoistyön muodon.

Koulutus järjestetään yhteistyössä Heinolan kaupungin ja Jyränkölän Setlementin kanssa. Koulutus on maksuton.

### KOULUTUSTEEMAT

- Vapaaehtoistoiminta hyvinvoinnin edistäjänä
- Ilmaisu ja vuorovaikutus
- Liikunta on lääkettä
- Virkeyttä ruoasta
- Tupajumppa
- Hyvä uni
- Muistisairaahan kohtaaminen
- Vapaaehtoistoimintaorganisaatioiden esittely
- Eväitä vapaaehtoistoiminnan matkalle

**Ilmoittautuminen 21.9. mennessä:**

- Tuttis, 044 707 2429 tai
- Liikuntapalvelut, 044 797 6939

PIENI KAUPUNKI,  
**ISO ELÄMÄ**



**Jyränkölän  
Setlementti**

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

# 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 kutsuhjattu 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 vanhuksen tai vammaisen kotiovelle ja vie asiakkaat reitin toiminta-alueella niin lähelle asiointipaikkaa, kun se teknisesti on mahdollista.

### Paljonko kyyti Kulkusessa maksaa?

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

**Aikataulut päivittyvät 13.9.2023**  
<https://www.heinola.fi/asuminen-ja-ymparisto/joukkoliikenne/>

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

Heinolan kaupunki,  
liikennesuunnittelu Tuomo Rissanen,  
044 735 0056.

PIENI KAUPUNKI,  
ISO ELÄMÄ



Heinola

**[heinola.fi/ikaihmisten-liikunta](https://heinola.fi/ikaihmisten-liikunta)**