



Minun harrastukseni 2023–2024



AUKIOLOAIKOJA

NUORISOTALO PLEISSI

Avoinna: ma-ke klo 14–20
to klo 13–16.30
pe klo 14–20

KAUPUNGINKIRJASTO

Avoinna: ma-to klo 9–19
pe, aatot klo 9–17
la klo 9–15 (1.9.–31.5.)
Omatoimikirjasto joka päivä klo 6–22

KEILAHALLI

Avoinna: ma klo 13–20
ti klo 11.30–20
ke klo 13–22
to klo 13–20
pe klo 13–22
la klo 12–22
su klo 12–17

HEINOLAN UIMAHALLI

Avoinna: ma klo 12–19.30
ti-to klo 8–20
pe klo 12–19.30
la-su klo 10–16

Wibit-temppurata koululaisten loma-aikoina.

Ajankohtaiset tiedot:

www.heinola.fi/uimahalli





SB Heinola

www.sbheinola.fi

Jari Vastamäki, 040 540 9045,
jari.vastamaki@sbheinola.fi

Perhesähly

- ma kirkonkylän liikuntahalli klo 17–18

Eskarisäbä, pojat/tytöt alle 8 v.

- ma kirkonkylän liikuntahalli klo 18–19
- to kirkonkylän liikuntahalli 16–17

Pojat 10 v.

- ke kk 18.30–20
- pe kailas-talo 18–19.30
- su kailas-talo 11–12.30

Pojat 12 v.

- ti kailas-talo 16.30–17.30
- ke kirkonkylän liikuntahalli 17–18.30
- pe kailas-talo 16.30–18

Pojat 14 v.

- ti kailas-talo 18.30–19.30
- to kirkonkylän liikuntahalli 18.30–20
- su kailas-talo 13.30–15

Pojat 17 v.

- ma kirkonkylän liikuntahalli 19–20
- ke kailas-talo 16.30–17.45
- su kailas-talo 18.15–16.30

Tytöt 10/12v

- ma kirkonkylän liikuntahalli 16–17
- ti kailas-talo 15.30–16.30

Tytöt 14 v.

- ke kailas-talo 17.45–19.15
- to kirkonkylän liikuntahalli 17–18.30
- su kailas-talo 12.30–13

Vierumäki Squash

www.vierumakisquash.verkkopolku.com
vierumaki.squash@gmail.com

Ota rohkeasti yhteyttä, jos etsit pelikaveria tai haluat lisätietoa lajista. Lähin squash-kenttä löytyy Suomen Urheilupistolta Vierumäeltä.

Heinolan

Verkkopalloilijat 36 r.y

www.heinolanverkkopalloilijat.net

pj. Tuomo Lahtinen

Tommola talolla 10.9.2023–12.5.2024

TENNIS, juniorit alkeet

- su klo 11.15–12.15

TENNIS, juniorit jatko

- su klo 12.15–13.15



Union Plaani

unionplaani.com

Toiminnanjohtaja Sami Karvonen
sami.karvonen@unionplaani.com
Harjoitukset Heinolan tekonurmella.

2009-joukkue

2009-syntyneille pojille ja tytöille

- maanantaisin 17.30–19.00
- tiistaisin 18.00–19.30
- torstaisin 19.00–20.30

2010-joukkue

2010-syntyneille pojille ja tytöille

- maanantaisin 17.30–19.00
- tiistaisin 18.00–19.30
- torstaisin 19.00–20.30

2011-joukkue

2011-syntyneille pojille ja tytöille

- maanantaisin 17.30–19.00
- tiistaisin 18.00–19.30
- torstaisin 19.00–20.30

2012-poikien joukkue

2012-syntyneille pojille

- maanantaisin 17.00–18.30
- tiistaisin 18.00–19.30
- torstaisin 17.30–19.00

2012–2013 tyttöjen joukkue

2012–2013-syntyneille tytöille

- tiistaisin 17.00–18.30
- torstaisin 17.00–18.30

2013-poikien joukkue

2013-syntyneille pojille

- maanantaisin 17.00–18.30
- tiistaisin 18.00–19.30
- torstaisin 18.00–19.00

2014-poikien joukkue

2014-syntyneille pojille

- tiistaisin 17.00–18.00
- torstaisin 17.00–18.30

2014–2015 tyttöjen joukkue

2014–2015-syntyneille tytöille

- tiistaisin 17.00–18.15 ja
- torstaisin 18.00–19.00

Lisätiedot kaikille ryhmille:

unionplaani.com



Pelicans

www.juniorpelicans.fi

Harjoitukset Heinolan jäähallissa.

Pekko Pelikaanin Leijona-kiekkokoulu

4–7-vuotiaat tytöt ja pojat

- torstaisin klo 17.00–17.50 ja
- sunnuntaisin klo 15.30–16.20

Yhteyshenkilö:

Jani Rantanen, 040 554 5430,
jani.rantanen@juniorpelicans.fi

Pelicans U8–10-joukkue

7–10-vuotiaat tytöt ja pojat

- maanantaisin klo 17.00–18.30
- keskiviikkoisin klo 17.00–18.30

Yhteyshenkilö:

Ville Ahvenainen, 0440 821 995,
ville.ahvenainen@juniorpelicans.fi



Heinola Ringette ry

Puheenjohtaja: Mari Tuomisto

Vastuvalmentaja: Inka Huvinen

Facebook/Instagram: Heinola Ringette

Ringettekoulu

1.9. alkaen Heinolan jäähallilla

- perjantaisin klo 17.00–17.50

Ringettekoulu on suunnattu 4–10-vuotiaille. Ringettekoulussa opetellaan luistelu-taitoja leikkien avulla, tutustutaan lajin alkeisiin ja pelataan mahdollisuuksien mukaan kauden aikana muutamia harjoituspelejä. Varusteiksi tarvitset vain luistimet, kypärän ja paksut hanskat. Mailan saat lainaksi seuralta. Lajia voi tulla kokeilemaan veloituksetta alkusyksyn tunneille. Syksyn kausimaksu 45 euroa.

Lisätietoja:

Inka Huvinen, 044 533 78 23.

Tyttöjen F-joukkue

2013–2015-syntyneet harjoittelevat Heinolan jäähallilla kaksi kertaa viikossa:

- tiistaisin klo 17–18.30 ja
- perjantaisin klo 17.00–17.50.

Jos pidät mailapeleistä ja osaat luistella, tule kokeilemaan uutta vauhdikasta harastusta. Mukaan mahtuu uusia harrastajia!

Lisätietoja: valmentaja Inka Huvinen, 044 533 78 23.

Harrasteryhmä 13-vuotiaat >

Harrasteryhmä kaudelle 2023–2024, mikäli kiinnostuneita riittävästi.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Mari Tuomisto, puh 050 331 31 89.

Heinolan Taitoluistelijat

www.heita.fi

Päävalmentaja Laura Uski

p. 040 573 5355

uski.laura@gmail.com

Luistelukoulu 3–6-vuotiaille

Jää 1 x vko, jäähallissa

- la klo 12.00–12.45

Hinta: 40 € syksy + 40 € kevät

(+ jäsenmaksu 10 €)

Koululaiset 7–14-vuotiaille

Jää 1 x vko, jäähallissa

- la klo 12.00–12.45

Hinta: 60 € syksy + 60 € kevät

(+ jäsenmaksu 10 €)

Taitoluistelukoulu

4–8-vuotiaille (jatkoryhmä)

2 x vko jää + oheinen jäähallissa

- la klo 12.00–12.45

- su klo 10.10–12.00

Hinta: 130 € syksy + 130 € kevät

(+ jäsenmaksu 10 €)

Taitajat

7–18-vuotiaille (jatkoryhmä)

2 x vko jää + oheinen jäähallissa

- la klo 12.00–14.00

- su 10.10–12.00

Hinta: 50 €/kk (+ jäsenmaksu 10 €)





Koripallo

YMCA Heinola

www.ymcaheinola.fi

YMCA Training Center, Viilukatu 11

Toiminnanjohtaja:

Vesa Hämäläinen, 0440 331 383,

vesa.hamalainen@ymca.fi

U6 (Nanomikrot)

2018 ja myöh. syntyneet tytöt ja pojat

- ti klo 17.00–17.45, YMCA Training Center

U8 (Supermikrot)

2016–2017-syntyneet tytöt ja pojat

- ti klo 18.00–19.00, YMCA Training Center

AKL eli ALAKOULUN KORISLIIGA

2012–2017-syntyneille tytöille ja pojille Alakoulun Koris Liiga tarjoaa 1.–6. luokkalaishille yhdessä Heinolan Harrastemallin kanssa täysin ilmaisen mahdollisuuden harrastaa koripalloa Heinolassa jopa 3 kertaa viikossa. Osallistujat saavat AKL:ssä oman koripallon, juomapullon ja YMCAn treenipaidan.

Niemelä/Kailas/Keskusta

- ma 1–3 lk. klo 13.15–14.15, Kailas-talo
- ma 4–6 lk. klo 14.15–15.15, Kailas-talo
- to 1–6 lk. klo 15–16, Kailas-talo
- su 1–6 lk. klo 17–18, YMCA Training Center

Tommola

- ma 1–6 lk. klo 16.30–17.30, YMCA Training Center
- ke 1–6 lk. klo 16.30–17.30, YMCA Training Center
- su 1–6 lk. klo 17–18, YMCA Training Center

Kirkonkylä/Lusi

- ti 1–3 lk. klo 13.15–14.15, Kirkonkylän Liikuntahalli
- ti 4–6 lk. klo 14.15–15.15, Kirkonkylän Liikuntahalli
- pe 1–6 lk. klo 15–16, KK:n Liikuntahalli

- su 1–6 lk. klo 17–18, YMCA Training Center

Vierumäki/Sinilähde

- ti 1–6 lk. klo 15–16, Sinilähde-talo
- ke 1–6 lk. klo 13.15–14.15, Vierumäen koulu
- to 1–3 lk. klo 13–14, Sinilähde-talo
- to 4–6 lk. klo 14–15, Sinilähde-talo
- su 1–6 lk. klo 17–18, YMCA Training Center

Jyränkö/Sepänniemi

- ke 1–6 lk. klo 15–16, Jyrängön koulu
- pe 1–3 lk. klo 12–13, Jyrängön koulu
- pe 4–6 lk. klo 13–14, Jyrängön koulu
- su 1–6 lk. klo 17–18, YMCA Training Center

2009–2011-syntyneet tytöt ja pojat

Jaamme harjoitusryhmät salissa taitotason ja sukupuolen mukaisiin pienryhmiin.

- ma 15.30–16.30, YMCA Training Center
- ti klo 17–18.30, Heinolan Lukio
- ke klo 17–19.00, YMCA Training Center
- to klo 17–18.30, Heinolan Lukio

2008-syntyneet tytöt ja vanhemmat

- ti klo 19–20, YMCA Training Center
- pe klo 19–20, YMCA Training Center
- su klo 19–20, YMCA Training Center

2008-syntyneet pojat ja vanhemmat

- ma klo 19–20, YMCA Training Center
- ke klo 19–20, YMCA Training Center
- su klo 19–20, YMCA Training Center

Ryhmien hintatiedot löytyvät seuran nettisivuilta www.ymcaheinola.fi. Samoin sivuilta löytyvät poikkeavat harjoitusajat esim. ylioppilaskirjoitusten aikana.





Celestial Stars Cheer Team ry

celestialstarscheerteam.fi
celestialstarsct@gmail.com

Pluto

2019–2020-syntyneiden harrastejoukkue, jonka tavoitteena on herättää lapsissa liikunnan iloa ja tutustuttaa heitä cheerleadingiin leikin varjolla.

- ma 16.45–17.30 Elämäнкаaritalo
- 30 €/kausi + jäsenmaksu 20 €

Yht. Saija Hokkanen, 041 700 5365

Neutroni

2017–2019-syntyneiden harrastejoukkue, jonka tavoitteena on herättää lapsissa liikunnan iloa ja tutustuttaa heitä cheerleadingiin leikin varjolla.

- ma 17.30–18.15 Elämäнкаaritalo
- 30 €/kausi + jäsenmaksu 20 €

Yht. Saija Hokkanen, 041 700 5365

Neptunus

2014–2017-syntyneiden harrasteryhmä, jonka tavoitteena on harjoitella cheerleadingin perustaitoja harrastajien oman tason ja innostuksen mukaan. Joukkue sopii sekä lajitaustaa omaaville että uusille harrastajille.

- ma 16.45–17.45 Jyrängön koulu
- 45 €/kausi + jäsenmaksu 20 €

Yht. Ella Mattila, 046 883 5970



Nebula

2010–2014-syntyneiden harrasteryhmä, jonka tavoitteena on harjoitella cheerleadingin perustaitoja harrastajien oman tason ja innostuksen mukaan. Joukkue sopii sekä lajitaustaa omaaville, että uusille harrastajille. Harrasteryhmä toimii hyvänä ponnistuslautana harrastajille, jotka haluavat siirtyä myöhemmin seuran kisajoukkueisiin.

- ti 17.00–18.00 Jyrängön koulu
 - to 17.00–18.00 Jyrängön koulu
 - 100 €/kausi + jäsenmaksu 20 €
- Yht. Ella Mattila, 046 883 5970

Orion ja Comets

2010–2014-syntyneiden kilpastuntteja, jotka harjoittelevat yhtä aikaa ja kilpailevat levelillä 1 eri sarjoissa.

Harrastajilta toivotaan lajitaustaa sekä odotetaan sitoutumista treeneissä ja päiväleireillä käymiseen.

- ti 16.30–17.30 Jyrängön koulu
 - ke 17.00–18.00 Jyrängön koulu
 - 100 €/kausi + jäsenmaksu 20 €
- Yht. Ella Mattila, 046 883 5970

Stardust

2009–2012-syntyneiden kilpajoukkue, joka kilpailee levelillä 2. Harrastajilta toivotaan lajitaustaa sekä odotetaan sitoutumista treeneissä ja päiväleireillä käymiseen.

- ma 17.30–19.30 Jyrängön koulu
 - to 18.00–20.00 Jyrängön koulu
 - 110 €/kausi + jäsenmaksu 20 €
- Yht. Ella Stenroos, 045 188 1151

Andromeda

2008 tai sitä aiemmin syntyneiden level 3–4 harrastejoukkue, josta muodostetaan toiveiden mukaan kilpailevia stunttiryhmiä. Harrastajilta toivotaan lajitaustaa sekä odotetaan sitoutumista treeneissä ja päiväleireillä käymiseen.

- ti 18.00–19.30 Jyrängön koulu
 - ke 18.00–20.00 Jyrängön koulu
 - 80 €/kausi + jäsenmaksu 20 €
- Yht. Saija Hokkanen, 041 700 5365



Heinolan Voimisteluseura

www.heinolanvoimisteluseura.fi
Seurakoordinaattori
Aino Hujanen, 040 4821800
heinolanvoimisteluseura@gmail.com

VOIMISTELUN HARRASTERYHMÄT:

Voimistelu 5–7-v.

(2016–2018-syntyneet)
• ma klo 17.30–18.30 Kailas-talo
Kausimaksu 60 €

Voimistelu 8–11-v.

(2012–2015-syntyneet)
• to klo 17.30–18.45 Kailas-talo
Kausimaksu 70 €

Voimistelu 12–15-v.

(2008–2011-syntyneet)
• to klo 19–20.30 Kailas-talo
Kausimaksu 80 €

TEMPPUILUN HARRASTERYHMÄT:

Mini NinjaGym 3–5-v.

(2018–2020-syntyneet)
• ma klo 17–17.45 Kailas-talo
Kausimaksu 55 €

NinjaGym 6–8-v.

(2017–2015-syntyneet)
• ti klo 17.15–18.15 Sinilähde-talo
Kausimaksu 60 €

FreeGym yli 9-v.

(2014 ja aiemmin syntyneet)
• ti klo 18.30–19.30 Sinilähde-talo
Kausimaksu 60 €

Lasten ja nuorten harrasteryhmien syyskausi alkaa 28.8.2023 ja päättyy 17.12.2023. Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu jäsenrekisteri Hoikan kautta. Kaikissa seuran ryhmissä saa käydä kokeilemassa maksutta. Myös kokeilemaan tulevien toivotaan ilmoittautuvan ryhmään etukäteen.

JOUKKUEVOIMISTELUN ESIVALMENNUS:

Lyyra 2015–2016 syntyneet

Harjoitukset:
ti klo 17–18.30 Sinilähde-talo
to 16.45–18.15 Kailas-talo
Kausimaksu: 140 €
Joukkuevoimistelun esivalmennusryhmä
Lyyra on aloittanut toimintansa syksyllä

2023. Ryhmään voivat ilmoittautua mukaan kaikki joukkuevoimistelusta kiinnostuneet eikä aiempaa harrastustausta tarvita.



JOUKKUEVOIMISTELUN KILPAJOUKKUEET:

Kosmos 2013–2014-syntyneet

Harjoitukset:

- ma klo 17–19 Kailas-talo
 - to klo 17.30–19.30 Kailas-talo
- Kausimaksu 240 €

Violet 2009–2012-syntyneet

Harjoitukset:

- ma klo 18–20 Kailas-talo
 - to klo 16.30–18.30 Kailas-talo
 - su klo 16.45–18.45 Kailas-talo
- Kausimaksu 350 €

Desiré 2005–2008-syntyneet

Harjoitukset:

- ma klo 18.45–20.45 Kailas-talo
 - to klo 18.45–20.45 Kailas-talo
 - su 18.30–20.30 Kailas-talo
- Kausimaksu 350 €

Joukkuevoimistelun esivalmennuksen ja kilpajoukkueiden kausi 7.8.–17.12.2023.



Heinolan tanssikerho

www.heinolantanssikerho.fi
Fb Heinolan Tanssikerho ry
pj Kari Hiltunen

Tanssitähdet 6–8-v.

- ma klo 18–19 Jäähallin peilisali 4.9.–3.12.

Streetdance 12+ v.

- ke klo 18–19 Jäähallin peilisali 4.9.–3.12.

Tanssikärpäset 3–5-v.

- to 17.30–18.15 Elämäntalo 4.9.–3.12.



Heinolan Tikka-kerho

Vesa Uotila, 040 5166 412

Tikanheittovuoro

10-vuotiaasta alkaen

- maanantaisin klo 18.00–19.30 Vierumäen koulun liikuntasalissa 21.8. alkaen
- jäsenmaksu 1 €

Heinolan Kameraseura ry

heinolankamera.fi

Entinen kirjasto, Maaherrankatu 1

- kokoontumiset joka kuukauden toinen torstai klo 18.00.



Triathlon Club Heinola Ry

www.triathlonclubheinola.fi



Heinolan Palvelus- ja Seurakoira ry

hpsk.fi



Päijät-Hämeen Paintball ry



Geelikuulakerho lapsille talvella sisätiloissa



Kilpapaaintball-harjoitusryhmä talvella Heinolassa ja kesällä ulkokentällä Vierumäen Urheiluopistolla



Harrastepelit ympäri vuoden Hevossaareissa

Päijät-Hämeen Paintball ry

www.phpaintball.fi

Geelikuulakerho lapsille (7–14 v.)

Talvella, arki-iltaisin sisätiloissa Heinolassa, alkaen marraskuussa 2023.

Tarkemmat infot lähempänä osoitteessa: phpaintball.fi/geelikuulakerho

Paintballin eli värikuulapelien harrastepelit

Ympäri vuoden Heinolan Hevossaaren ulkokentällä. Yleensä sunnuntaisin muutaman viikon välein.

Ikäraja 12 v.+, alaikäiset tutustumaan huoltajan seurassa.

Tarkemmat infot osoitteessa: phpaintball.fi/harrastepelit

Kilpapaaintballin eli värikuulapelien tavoitteellinen harjoitteluryhmä

Talvella arki-iltaisin sisätiloissa Heinolassa, alkaen marraskuussa 2023.

Kesäkaudella arki-iltaisin Vierumäen urheiluopistolla ulkokentällä.

Ikäraja 12 v.+, alaikäiset tutustumaan huoltajan seurassa.

Tarkemmat infot osoitteessa: phpaintball.fi/kilpapaaintball

FRISBEEGOLFIA NUORILLE

VALMENNUSRYHMÄT KOLMELLE TAITOTASOLLE

MAKSUTONTA KAIKILLE

PÄIVÄT MA, KE JA TO
ALOITTELIJAT KLO 16-17
EDISTYNEET 17-18
TAVOITTEELLISET 18-19

URHEILU CAST

AIKATAULU ma 14.8. - to 28.9.




Frisbeegolf Lords of DiscGolf ry.

www.LDG.fi

Yhteyshenkilö:

Jere Pohjankoski, jere@ldg.fi

Paikka: Kippiksen frisbeegolfmaailma

Lisätietoja: www.LDG.fi/juniorit

Aloittelevat nuoret

- ma + ke + to klo 16–17

Osallistuminen on maksutonta koko vuoden 2023 loppuun asti.

Edistyneet nuoret

- ma + ke + to klo 17–18

Osallistuminen on maksutonta koko vuoden 2023 loppuun asti.

Tavoitteellisesti pelaavat nuoret

- ma + ke + to klo 18–19

Osallistuminen on maksutonta koko vuoden 2023 loppuun asti.



HEINOLAN KANSALAI SOPISTO

Ilmoittautumiset netissä:
opistopalvelut.fi/heinola
p. 044 797 2400
kansalaisopisto@jyrankola.fi

LASTEN PELIVIikonLOPPU

ATK-luokka
30.9.–1.10. la–su 12.00–16.30
Leevi Heinonen
Kurssimaksu 45 €

Tämä viikonloppu pelataan ja suunnitellaan omia pelejä! Kuinka voisin itse rakentaa oman pelin? Kurssilla tutustutaan erilaisiin pelitekniikoihin ja pelisuunnitteluun, ja toteutetaan oma peli-idea. Lisäksi tutustutaan lautapeleihin, korttipelisiin ja roolipeleihin. Ja tietysti pelataan! Jos sinulla on joku mieluisa lautapeli tai vaikkapa korttipeli, jota haluat esitellä muille, tuo se tullessasi! Alaikärajaa 7 vuotta.

TEE VIDEO- TAI ANIMAATIOELOKUVA OMALLA PUHELIMELLA LAPSILLE

Pirtti
14.–15.10. la–su 12.00–16.30
Leevi Heinonen
Kurssimaksu 45 €

Tällä viikonlopun kurssilla teemme elokuvaamista ja editointia puhelimella, sekä StopMotion-animaation tekoa! Kurssilla tutustutaan videoelokuvan ja StopMotion-animaatioelokuvan tekemiseen omalla älykännykällä. Käytössä on kaksi ilmaiseksi internetistä ladattavaa editointiohjelmaa. Elokuvan aiheen voit miettiä valmiiksi ennen kurssia, tai aihe voidaan ideoida yhdessä. Elokuva voi olla vaikkapa tarina omasta lemmikistä, kuvitteellinen agentitarina, tai mitä tahansa muuta. Vain mielikuvitus on rajana!

Kurssilaisena et tarvitse muuta kuin oman älypuhelimeni! Jos haluat, voit ottaa myös kannettavan tietokoneen mukaan. Kurssilla käytettävää videoeditointiohjelmaa voi käyttää sekä puhelimella että tietokoneella. Kurssin suositusikä 8–12-vuotiaat.

HEVOSKERHO LAPSILLE

Pirtti
7.9.–26.10. to 17.30–19.00
Essi Kausola
Kurssimaksu 35 €

Kerhossa vietetään aikaa hevosaiheisen askartelun ja tietouden merkeissä, unohtamatta tutustumista toisiin kerholaisiin. Kurssin aikana vieraillaan tallilla tai ravidalla mahdollisuuksien mukaan. Kurssin suositusikä 8–12-vuotiaat.

LASTEN KITARA A 7–13-VUOTIAILLE

Luokka A
7.9.–7.12. to 16.20–17.35
Paavo Hako, mus. vastuuo.
Kurssimaksu 56 €

Opi kitaransoiton alkeita ja musiikin perusasioita. Opetellaan sointumerkeistä soittoa ja vaikkapa oman laulun säestämistä. Tule vaikkapa kaverin kanssa!

LASTEN KITARA B 7–13-VUOTIAILLE

Luokka A
8.9.–8.12. pe 14.15–15.00
Paavo Hako, mus.vastuuo.
Kurssimaksu 56 €

TONTTUMUSKARI TAAPEROILLE

Luokka A
20.11.–11.12. ma 17.00–17.45
Mari Könönen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 20 €

Joulu tulla jollottaa! Tonttumuskari on yhteistä aikaa aikuiselle ja lapselle joulu-kiireiden keskellä. Ryhmä on tarkoitettu jo kävelemään oppineille, alle 4-vuotiaille lapsille. Ilmoittautumiset lapsen nimellä.



Heinolan kuvataidekoulu / Heinolan kansalaisopisto

Ilmoittautumiset netissä:

opistopalvelut.fi/heinola

Lisätietoja:

Tiina Heiskanen, 044 797 2402,

tiina.heiskanen@jyrankola.fi

KÄSITYÖPAINOTTEINEN KUVISKURSSI

Kuvataidekoulun tila

4.9.–11.12. ja 15.1.–22.4.2024

• ma klo 16.15–17.45

Piritta Peltola, muotoilija, artesaani

Kurssimaksu 110 € / kausi

Opinnot on suunnattu 7–12-vuotiaille.

MATKALLA TAITEEN MAAILMAAN A

Kuvataidekoulun tila

4.9.–11.12. ja 8.1.–22.4.2024

• ma klo 18.00–19.30

Piritta Peltola, muotoilija, artesaani

Kurssimaksu 110 € / kausi

Opinnot on suunnattu 7–8-vuotiaille.



MATKALLA TAITEEN MAAILMAAN B

Kuvataidekoulun tila

5.9.–12.12. ja 9.1.–16.4.2024

• ti klo 16.15–17.45

Piritta Peltola, muotoilija, artesaani

Kurssimaksu 110 € / kausi

Opinnot on suunnattu 7–8-vuotiaille.

MINÄ JA TAIDE

Kuvataidekoulun tila

6.9.–20.12. ja 10.1.–17.4.2024

• ke klo 16.00–17.30

Manja Piela, tuntiopettaja

Kurssimaksu 110 € / kausi

Opinnot on suunnattu 9–10-vuotiaille.

MINUN MAAILMANI

Kuvataidekoulun tila

6.9.–20.12. ja 10.1.–17.4.2024

• ke klo 17.45–19.15

Manja Piela, tuntiopettaja

Kurssimaksu 110 € / kausi

Opinnot on suunnattu 11–12-vuotiaille.

TAITEEN JÄLJILLÄ

Kuvataideluokka

5.9.–12.12. ja 9.1.–16.4.2024

• ti klo 15.15–17.45

Susanna Judin, kuvataiteilija

Kurssimaksu 127 € / kausi

Opinnot on suunnattu 12–16-vuotiaille.



Heinolan Isku ry uinti

<https://iskunuinti.sporttisaitti.com/>

Yhteyshenkilö:

Asta Leppä, 044 270 6144

Harjoitukset Heinolan uimahallissa.

Vauva- ja perheuintit

2.9.–2.12. viisi ryhmää

- lauantaisin klo 7.30–10.00.

Vauva- ja perheuinti on perheen yhteinen, iloinen puolen tunnin leikkihetki puhtaassa ja lämpimässä +32 asteisessa vedessä. Vauvauinnin tarkoituksena on, että lapselle muodostuu hyvä suhde veteen. Koulutettu ohjaajamme ohjaa ryhmää ja jokainen perhe saa myös itsenäistä uiskentelua sekä yksilöllistä ohjausta.

Vesipeuhut Heinolan uimahallissa

Lauantaisin 2.9.–7.10.

- Vesipeuhu 1 klo 8.45–9.15 ja
- Vesipeuhu 2 klo 9.30–10.00

Lauantaisin 14.10.–2.12.

- Vesipeuhu 3 klo 8.45–9.15 ja
- Vesipeuhu 4 klo 9.30–10.00

Vesipeuhula on tarkoitettu 2–4-vuotiaalle lapselle yhdessä yhden huoltajan kanssa. Vesipeuhula on vesileikkikurssi, jossa lapsille opetetaan veteen totuttautumista, vesitaitavuuden kehittämistä sekä ryhmässä toimimista.

Alkeisuimakoulu

29.8.–3.10. ja 17.10.–28.11.

- tiistaisin klo 17–18

31.8.–5.10. ja 19.10.–30.11.

- torstaisin klo 17–18

Alkeisuimakoulu on tarkoitettu 5–8-vuotiaille lapsille, jotka eivät vielä osaa uida ja sukeltaa. Alkeisuimakouluun osallistumiselle ei ole lähtövaatimuksia.



Jatkouimakoulu

29.8.–3.10. ja 17.10.–28.11.

- tiistaisin klo 18–19

31.8.–5.10. ja 19.10.–30.11.

- torstaisin klo 18–19

Jatkouimakoulu on tarkoitettu 5–8-vuotiaille lapsille, jotka osaavat jo sukeltaa.

Vesiralli 1

28.8.–4.12.

- maanantaisin klo 17–17.50

Vesiralli 2

28.8.–4.12.

- maanantaisin klo 18–18.50

Vesiralli on alakouluikäisille lapsille tarkoitettu uinnin monipuolisuuskurssi. Uimataitovaatimus: 25 metriä isossa altaassa.



Tekniikkaryhmä 7–12-vuotiaille

30.8.–13.12.

- keskiviikkoisin klo 18.30–19.20

Uimataitovaatimus: 25 metriä isossa altaassa.

Ryhmän tavoitteena on kehittää uintitekniikkaa pelejä ja leikkejä unohtamatta.

Treeni2-ryhmä

28.8.–16.12.

- maanantaisin klo 18–19
- lauantaisin klo 11–12

Treeniryhmä 2 on tarkoitettu uintiharrastuksen aloittamisesta kiinnostuneille sekä 50 metrin uimataidon omaaville lapsille. Ryhmässä opetellaan kilpauinnin perusteita eli uintitekniikat (vapaauinti, selkäuinti, rintauinti, perhosuinti), lähtöhyppyjä ja käännöksiä, sekä vesipelastusta ja vesi-pelejä unohtamatta.

Treeni 1 (edustusryhmä)

9.8.–15.12.

- keskiviikkoisin klo 17–18.30
- torstaisin klo 17–18
- perjantaisin klo 17–19

Treeniryhmä 1 on tarkoitettu tavoitteellisesta kilpailemisesta ja harjoittelusta kiinnostuneille motivoituneille, jo useamman vuoden uintia harrastaneille henkilöille.

Heinolan Isku Yleisurheilujaosto

Lisätietoja harjoitusryhmistä ja ilmoittautuminen: heinolanisku.sporttisaitti.com
Yleisurheiluharjoitukset syys- ja talvikaudella 27.9. alkaen:

Villikissat (4–5-vuotiaat)

- keskiviikko klo 17–18, Sinilähde-talo

Mangustit (6–7-vuotiaat)

- keskiviikko klo 17–18, Sinilähde-talo

Kengurut (8–9-vuotiaat)

- keskiviikko klo 18–19, Sinilähde-talo
- perjantai klo 17–18.30, Sinilähde-talo
- sunnuntai klo 17–18, (juoksutreeni, aika ja paikka vaihtelee)

Minivalmennus (10–16-vuotiaat)

- keskiviikko klo 19–20, Sinilähde-talo
- perjantai klo 17–18.30, Sinilähde-talo
- sunnuntai klo 17–18, (juoksutreeni, aika ja paikka vaihtelee)

Kestävyysspainotteinen juoksu- treeniryhmä kaikenikäisille:

- sunnuntai klo 17–18, syyskaudella ulkona, talvikaudella urheiluopiston urheiluhallilla. Harjoitusaika ja -paikka sovitaan erikseen ja ilmoitetaan ryhmään ilmoittautuneille. Harjoituksia läpi vuoden, mukaan ryhmään voi tulla milloin vain kauden aikana.



Heinolan Latu

heinolanlatu.suomenlatu.org
puheenjohtaja Vesa Nykänen,
050 516 3103

Maastopyöräilyä lapsille 6–12-v.

- ke klo 17.00–18.00
 - 16.8. Latumaja
 - 23.8. Latumaja
 - 30.8. Jyrängön koulu
 - 6.9. Tommolan koulu
 - 13.9. Lusi

Lisätietoja: Tomi Silvonen, 050 350 7111

Koko perheen Juustopolku su 24.9.

Perinteinen polkuvaellus Vuolenkoskelta Heinolaan. Bussikuljetukset Heinolan turistipysäkiltä klo 9.00 Vuolenkoskelle (17 km) ja klo 10.45 Läpiälle/Lepolaan (9 km).

Lisätietoja: Vesa Nykänen 050 516 3103



Kymen Vartiot ry

Lippukunnanjohtaja Essi Laukkanen
lippukunnanjohtaja@kymenvartiot.com
Tule mukaan partioon!

Partio on maailman suurin nuorisoliike ja siellä lapset ja nuoret oppivat olemaan valmiina – metsässä ja kaupungissa. Partio on kaikille kouluikäisille ja sitä vanhemmille avointa toimintaa.

Kymen Vartiot ry on partiolippukunta, joka kokoontuu Heinolan keskustassa, osoitteessa Pappilankuja 2. Syksyn -23 toiminta alkaa viikolla 35. Lasten ja nuorten ryhmät kokoontuvat pääsääntöisesti viikoittain. Tarkemmat ryhmien kokoontumisajat ilmoitetaan elokuun lopulla.

Lippukunnan löydät:

Facebookista @Kymen Vartiot ry ja Instagramista @kymenvartiot.

Lisätietoja myös ohjelmajohtaja Neekalta, 050 328 5445,
ohjelmajohtaja@kymenvartiot.com.





Partiolippukunta Myllykylän Harjuvuokot ry

Sinilähteen seurakuntatalo,
Karjalankatu 24
Mukaan toimintaan voi ilmoittautua
www.partio.fi tai paikan päällä.
Lisätietoja kokousiltoina johtajilta tai
Sissiltä 0400 642 007,
sisko.bjork@gmail.com
[https://sites.google.com/site/
myllykylanharjuvuokot/](https://sites.google.com/site/myllykylanharjuvuokot/)

Leppikset, sudenpennut 7–8 v.

- maanantai klo 17.00–18.00

Hippiäiset, sudenpennut 9–10 v.

- maanantai klo 18.10–19.10

Pandat, seikkailijat 10–12 v.

- keskiviikko klo 17.00–18.00

Tarpojat 13–15 v. ja samoajat 15–17 v.

erikseen sovittavina ajankohtina.

Perhepartio

alle kouluikäiset perheineen

- sunnuntai klo 14.00–16.00 noin kaksi kertaa kuussa



MERIPELASTUSSEURA

HEINOLAN JÄRVIPELASTAJAT

Heinolan JärviPelastajat Ry

meripelastus.fi/heinola

Nuorisovastaava puh. 040 582 0727
nuoriso.heinola@messi.meripelastus.fi

Nuorisoharjoitukset

10–16-vuotiaille torstaisin.

Harjoittemme turvallista vesillä liikku-
mista, vesipelastustoimintaa ja muita
kivoja harjoitteita.

Jäsenmaksu 25 € vuodelle 2023.

Ilmoittaudu tai tiedustele tarkemmin.



Heinolan Shorinji Kempo

www.shorinjikempo.fi

Yhteyshenkilö: Jukka Pöyhölä

Facesivu: Heinolan shorinjikempo

- ti ja to jäähallin budosali klo 18–19,
- 12.9. > vuoden 2023 loppuun

Alkeis/peruskurssi

Kesto n. 4 kk, 60 €, sis. vyökokeen, kurs-
simateriaalin ja jäsenyydet. Alkeiskurssi
on tarkoitettu 7–14-v. lapsille ja nuorille.



Shorinjiryu Renshinkan Heinola ry. (Karate)

www.srrh.fi

Tommi Tynjä, 044 9516349

Tommi.tynja@gmail.com

Alkeiskurssinäytös

jäähallin budosalissa

- keskiviikkona 13.9. klo 19.00

Junioreiden 7–12-v. alkeiskurssi

Jäähallin budosalissa 15.9. alkaen,

- keskiviikkoisin ja perjantaisin 18–19.30

Nuorten 13–17-v. ja aikuisten alkeiskurssi

Jäähallin budosalissa 15.9. alkaen

- keskiviikkoisin ja perjantaisin 19.30–21

Heinolan seurakunta

KERHO- ja LEIRITOIMINTA

7–14 v. ja 14–18 v.

www.heinolanseurakunta.fi/tule-mukaan

Vastaavat työntekijät:

Jari Kovalainen, 050 595 1407,

jari.kovalainen@evl.fi

Sirkku Kovalainen, 050 595 8857,

sirkku.kovalainen@evl.fi

Miki Kanninen (nuoret yli 15 v.),

050 595 8861, miki.kanninen@evl.fi

Viikkotoimintaan osallistuminen on täysin ilmaista. Toiminnan aikataulujen muutoksista ilmoitamme verkkosivuillamme.

KOKKIKERHO MAHIS 7–14 v.

• maanantaisin klo 16.45–18.30

Maaherrank. 17

Alkaa 11.9. Ilmainen

KOKKIKERHO JYRÄNKÖ 7–14 v.

• maanantaisin klo 17.00–18.45

Lammaskallionk. 1

Alkaa 11.9. Ilmainen

KOKKIKERHO KIRKONKYLÄ 7–14 v.

• maanantaisin klo 16.30–18.15

Kirkkotie 2

Alkaa 11.9. Ilmainen

PÖYTÄPELIKERHO 7–14 v.

• torstaisin klo 16.00–17.00

Arkillä, Lampikatu 16

Alkaa 14.9. Ilmainen

NUORTEN SALIBÄNDI

yli rippikouluikäiset 14 v.–

• perjantaisin klo 15.30–17.00

Kailas-talolla.

Alkaen 15.9. Ilmainen

10-SYNTTÄRIT

Heinolan 10-vuotiaille tytöille ja pojille

12.10. klo 17.00–18.15.

Lampisali, Lampikatu 16.

Erillinen kutsu kouluvierailun yhteydessä. Ilmainen.

TYTTÖJEN ja POIKIEN SYYSLEIRI

Pe–su 3.–5.11.

Mäntyharjun Lankaniemessä.

Ilmoittautuminen leirille alkaa ma 11.9.

klo 12.00. osoitteessa:

www.heinolanseurakunta.fi/ryhmat/kouluikäiset-7-14-vuotiaat/leirit



Liikuntakerhot

VIERUMÄEN KOULU 7–14 v.

- maanantaisin klo 16.00–17.00.
- Alkaa 11.9. Ilmainen

SINILÄHDE-TALO 7–14 v.

- maanantaisin klo 16.00–17.00.
- Alkaa 11.9. Ilmainen

SINILÄHDE-TALO 7–14 v.

- maanantaisin klo 16.00–17.00.
- Alkaa 11.9. Ilmainen

KAILAS-TALO 1–3 lk

- torstaisin klo 15.00–16.00.
- Alkaa 14.9. Ilmainen

KAILAS-TALO 4–6 lk

- torstaisin klo 16.00–17.00.
- Alkaa 14.9. Ilmainen

Toimintakerhot

ELÄMÄNKAARITALO 7–14 v.

- keskiviikkoisin klo 16.15–17.15.
- Alkaa 13.9. Ilmainen

LUSIN vanhalla koululla

- torstaisin klo 16.30–17.45
- Alkaa 18.9. Ilmainen

PIENOISMALLI/

KALASTUSKERHO 9–15 v.

- keskiviikkoisin klo 17.30–18.45
- Jyrängön kerhopisteellä, Lammaskallionkatu 1
- Alkaen 13.9. Ilmainen.
- Mukana saa olla myös huoltaja. Maalit ja liimat kerhopaikalta. Mukaan omat pienoismallit. Kalastusaskarteluvälineet ja -tarvikkeet kerhosta.



Heinolan
Musiikkiopisto

Heinolan musiikkiopisto

Savontie 11, 18100 Heinola

Soitonopetusta yksityistunneilla eri soittimissa (jousisoittimet, puhallinsoittimet, bändisoittimet, piano, kitara, harmonikka, kantele, laulu). Ryhmäopetusta eri tanssilajeissa, musiikkileikkikouluissa ja bändeissä sekä puhallin- ja jousiorkestereissa ja aikuisten soittoryhmässä.

Meillä harrastavat lapset ja aikuiset tasavertaisesti ja samaan hintaan. Opettajamme ovat ammattitaitoisia ja oman soittimensa ja alansa asiantuntijoita.

Ilmoittautua voi milloin vaan, otamme oppilaita myös kesken lukuvuoden. Vapaaoppilaspaiikkoja on vielä muutama haettavana taloudellisin perustein.

Lisätietoa ja hinnasto:
heinola.fi/heinolanmusiikkiopisto
tai vastuuopettaja Eija Kanasetla,
eija.kananen@edu.heinola.fi



MUSIKKILEIKKIKOULURYHMÄT

Opettajana Maarit Granqvist
Musiikkiopisto

Musiikkileikkikoulu, sisarusryhmä

- 1–5 v.
- ma klo 11.20–12.05



Soiva-kerho

Musiikkivalmennus 5–7 v.

- ma klo 16.30–17.15

Musiikkileikkikoulu

1–2 v.

- ti klo 16.45–17.30

Musiikkileikkikoulu

1–2 v.

- ti klo 17.30–18.15

Musiikkileikkikoulu

vauvat

- ke klo 11.15–12.00

Alkava Kanteleryhmä

5–7 v.

- ke klo 17.15–18.00

Jatkava Kanteleryhmä

Kouluikäiset

- ke klo 18.00–19.00

Musiikkileikkikoulu

vauvat

- to klo 10.30–11.15

Musiikkileikkikoulu

1–2 v.

- to klo 11.15–12.00

Musiikkileikkikoulu

3–4 v.

- to 16.30–17.15

TANSSIRYHMÄT:

Musiikkiopiston tanssisali

Opettajana Tiina Putus-Nurminen

Dancemix/ Nyky- ja jazztanssi

9–11 v. (alkeet 2)

- ma klo 16.00–17.00

Tanssileikki

4–5 v. (alkeet 1–2)

- ma klo 17.00–17.45

Dancemix/ Nyky- ja jazztanssi

6–8 v. (alkeet 2)

- ma klo 17.45–18.30

Nykytanssi aikuiset

alk. + 15 v. (jatko 1)

- ma klo 18.45–20.15

Showjazz

13–18 v. (jatko 2)

- ti klo 16.15–17.45

Baletti

8–11 v. (jatko 1)

- ti klo 17.45–18.45

Showjazz

11–14 v. (jatko 1)

- ti klo 18.45–19.45

Baletti aikuiset

alk. + 15 v. (alkeet 2)

- ti klo 20.00–21.15

Nykytanssi

11–16 v. (jatko 1–2)

Ke 15.45–17.00

Tanssi taaperon kanssa

1–3 v. (alkeet 1)

- ke 17.00–17.45





Heinolan
Musiikkiopisto

Tanssileikki

3–4 v. (alkeet 1–2)

- ke 17.45–18.15

Esibaletti

6–8 v. (alkeet 1–2)

- ke 18.15–19.00

Lempeä nykytanssi

(vauvan / taaperon kanssa)

0–1 v. (alkeet 1)

- pe 15.00–16.00

Nykytanssi aikuiset

alk. + 15 v. (jatko 3)

- pe 16.30–18.00

Tanssi- ja liikeimprovisaatio aikuiset

alk. + 15 v. (avoin taso)

- pe 18.00–19.30

Puhallinorkesteri

Orkesterin johtaja Markus Ihajoki

- ke klo 18.00–19.30

Heinolan kaupunginkirjasto

Kauppakatu 12, 18100 Heinola

p. 03 849 3620

kirjasto@heinola.fi

Avoinna:

Ma–to klo 9–19

Pe klo 9–17

La ja aatot klo 9–15 (1.9.–31.5.)

Omatoimikirjasto joka päivä klo 6–22

Kirjastoauto Sulka, aikataulut lastu.finna.fi

Lemmikki-ilta

- ti 10.10. klo 17.00–18.30

HEINOLAN NUORISOPALVELUT

Heinolan kaupungin nuorisopalvelut

Pleissi 11–17-vuotiaille

- ma klo 14–20

Pleissi 13–17-vuotiaille

- ti–ke ja pe klo 14–20
- Nuoriso-ohjaaja Jukka Venemies,
0500 918 602
Lampikatu 1, lukion 2. krs

Skeletors pelikerho yli 16-vuotiaille

- to klo 17–20.30
- Etsivä nuorisotyöntekijä, 044 769 2980
Lampikatu 1, lukion 2. krs

Minipleissi 3–6 lk.

- to klo 13–16
- Nuoriso-ohjaaja opiskelija Lotta Tarenius,
044 797 5788
Lampikatu 1, lukion 2 krs.

K16-kahvila

- to klo 17–20 Pleissillä (21.9. alkaen)
- Etsivä nuorisotyöntekijä, 044 769 2980
Lampikatu 1, lukion 2 krs.

Mopokerho 13–17-vuotiaille

- ke klo 17–20
- Reumantie 4, rakennuksen takapiha
keväällä ja syksyllä.
Lisätietoja:
Nuoriso-ohjaaja Jukka Venemies,
0500 918 602

Bänditoimintaa

- (äänitys, bändisoitto, soitinopettelu...)
Yhteydenotot
Nuoriso-ohjaaja Leevi Luoto,
044 769 4228

Erityisryhmien nuorten toimintaa Pleissillä

- Lampikatu 1, lukion 2 krs.
• kerran kuussa lauantaisin klo 14–16
9.9., 7.10., 11.11. ja 9.12.
Lisätietoja:
Ohjaaja Mervi Meriläinen, 044 769 4399



Heinolan harrastemalli

Ala- ja yläkoululaisille järjestetään ilta-päivisin koulun jälkeen harrastetoimintaa:

- syyslukukaudella 28.8.–15.12.2023
- kevätlukukaudella 8.1.–17.5.2024

Toimintaa tarjoavat Union Plaani ry, Heinolan YMCA ry, Intopiukee, SB Heinola ry, Heinolan Isku ry, Heinolan Voimistelu-seura ry ja Kuvista kaikille.

Tarkemmat aikataulut, tarjonta ja ilmoittautuminen löytyy sivulta www.heinola.fi/harrastemalli.

Lisätiedot:

Kaisa Kauppi-Orpana, 044 797 7096
kaisa.kauppi-orpana@heinola.fi

Heinolan nuorisopalvelut

<https://www.heinola.fi/kasvatus-ja-koulu-tus/nuorisopalvelut/>

Iltapäivätoiminta

Sinilähteen koulun 5–6.-luokkalaisille

- keskiviikkoisin klo 13.15–16.00

Sinilähdetalolla 16.8. alkaen.

Heinolan kaupunki / liikuntapalvelut

Johanna Saarinen, 050 595 8854

www.heinola.fi/vapaa-aika/liikuntakau-punki-heinola/ohjattu-liikunta-ja-liikunta-neuvonta/lasten-ja-perheiden-liikunta/

Moto-liikkari

6.9.–13.12.2023

- keskiviikkoisin klo 14.15–15 Kailas-talossa

MOTO-liikkari on tarkoitettu lapsille, joilla on erityisohjauksen tarve. MOTO-liikkari kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoitellaan motorisia taitoja sisällä ja ulkona. Liikkumisen iloa.

Yleisöluistelu

Katso yleisöluisteluaajat:

www.heinola.fi/jaahalli



PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ



Heinola

Lasten ja perheiden liikunta
www.heinola.fi/lapeli