

Ikäihmisten harrastustoimintaa Heinolassa

2025–2026



PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ



Heinola

Heinolan uimahalli

Avoinna 1.9.2025 alkaen:

ma ja pe klo 12–19.30

ti, ke, to klo 8–20

pe klo 12–19.30

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 1.9. alkaen:

ma klo 10–14

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.

Lisätietoa:

www.heinola.fi/kuntosalit

Seniorivuorot:

ma klo 8–10

ke klo 8–11

pe klo 8–11

Heinolan kirjasto

SYKSY 2025

KIRJASTO Rauhankatu 3
ma-to 10–19, pe 10–17,
la 10–15

LEHTISALI Virtakatu 1, ma-pe 9–11
OMATOIMIKIRJASTO Virtakatu 1,
joka päivä klo 6–22

KIRJAILIJAVIERAILUT

WPK-talo, Kymenkartanonkatu 2

Ke 1.10.2025 klo 13–14

Kirjailija Jenni Kirves • Ikäihmisten
kulttuurikahvila

Ti 14.10. klo 17–18

Kirjailija, toimittaja Maxim Fedorov

IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTON VERKKOLUENNOT

WPK-talo, Kymenkartanonkatu 2

Keskiviikkoisin klo 14–16

10.9. Ajankohtainen maailmanpoliittinen tilanne ja rauhan saavuttaminen
Kansanedustaja Pekka Haavisto

24.9. Kirjailijavierailu:
Olemattoman olemus
Kirjailija Raija Oranen

8.10. ”Olen karhu, olen kevään lempeä
tuuli, olen pan” – Pohjoisen taiteilija
Reidar Särestöniemi
Museonjohtaja Anne Koskamo,
Särestöniemi-museo

22.10. Vanhene viehkosti. Viisi polkua
arjen hyvinvointiin
PhD, professori emerita Liisa Salo-
Lee, JYU

5.11. Kristillisen oikeiston rynnistys
vallan kukkuloille Yhdysvalloissa
Professori Atte Korhola, HY

19.11. Itämeren ilkeä historia
Tietokirjailija, toimittaja Ari Turunen

3.12. Kansakuntien vaurastumisen
lähteet – Mistä talouskasvu syntyy?
Taloustieteen dosentti, Esa Mangelola,
JYU

DIGIOPASTUS

Digipiste ilman ajanvarausta keski-
viikkoisin klo 10–12 Lehtisalissa.

Henkilökohtaista opastusta (max 30
min.) tiistaisin klo 13.30–15.30 Spotis-
sa, Kirkkokatu 8. Varaa aika media-
ohjaajalta p. 044 469 4374.

Digiopastuksessa saat apua tietoko-
neen, tabletin ja älypuhelimien käyt-
töön sekä kirjaston e-palveluihin.
Ota mukaan oma laite tai harjoittele
kirjaston koneella.

SAAVUTETTAVA KIRJASTO:

Kotikirjastopalvelu on tarkoitettu
asiakkaille, jotka eivät sairauden,
liikuntaesteen tai korkean iän vuoksi
pääse itse kirjastoon – kirjat toimitte-
taan kotiin.

Celia-äänikirjat on tarkoitettu hen-
kilöille, joille painetun tekstin luke-
minen on vaikeaa heikentyneen näön
tai sairauden takia. Niitä voi lainata
kirjastosta tai käyttää verkossa Celian
kautta.



Lisätietoja: palvelupäällikkö Leena Pietilä, leena.pietila@heinola.fi, p. 044 797 6942

Heinolan kaupungin erityisryhmät sekä soveltava liikunta

1.9.–12.12.2025 ja 7.1.–29.4.2026

Ei ryhmiä 20.–26.10.2025 syyslomalla, 23.2.–1.3.2026 talvilomalla,
6.4.2026 pääsiäisenä eikä 21.–22.4.2026 ohjaajien koulutuksen vuoksi.

Ryhmät järjestetään pääsääntöisesti uimahallin tiloissa.

Muissa tiloissa järjestettävien ryhmien perässä on kokoontumispaikka.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
9.00–9.45 Voima- ja tasa- painojumppa		9.00–9.45 Kuntojumppa, ikämiehet	
10.00–11.00 Näkö- ja kuulo- rajoitteiset, kuntosali	10.00–11.00 Roundtanssi 2€/krt	10.15–10.45 Vesijumppa, ikämiehet	10.00–10.45 Tuolijumppa, Elämäнкаaritalo
11.15–11.45 Näkö- ja kuulo- rajoitteiset, vesijumppa	11.00–12.00 Liikuntarajoitteiset, ohjattu kuntosali	11.00–12.00 AVH, ohjattu kuntosali	11.30–12.00 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		13.00–13.30 Liikuntabussi, vesijumppa
14.15–15.05 Lavis	13.00–14.00 Kuntosalikurssi, 7 krt • 17€/kurssi 1. 2.9.–14.10.2025 / 13.1.–3.3.2026 (ei 24.2.) 2. 28.10.–9.12.2025 / 10.3.–21.4.2026 Voit osallistua vain yhteen kurssiin/vuosi.	13.00–14.00 Kuntosalikurssi 7 krt • 17€/kurssi 1. 3.9.–15.10.2020 / 14.1.–4.3.2026 (ei 25.2.) 2. 29.10.–10.12.2025 / 11.3.–22.4.2026 Voit osallistua vain yhteen kurssiin/vuosi.	13.00–14.00 Liikuntarajoit- teiset, ohjattu kuntosali
	14.45–15.45 Ohjattu kuntosali, Kirkonkylän liikunta- halli	ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN: heinola.fi/ikaihmissen-liikunta tai 050 595 8854 to 21.8. klo 9 alkaen	
	16.00–16.50 Kuntojumppa, Kirkonkylän liikuntahalli		

- Maksut: pelialin ja kuntosalin ryhmät maksavat 34 €/ryhmä/kausi ja vesijumppat 27 €/ryhmä/kausi + uintimaksu. Kuntosalikurssi 17 €/kurssi.
- 70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta, Sporttikortti (7 €)
- Maksetaan uimahallin kassalle.

TUNTISELOSTEET

AVH (aivoverenkiertohäiriö)

OHJATTU KUNTOSALI

Ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

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

KUNTOSALIKURSSI, 7 krt

Kurssin tarkoituksena on antaa valmiudet omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilla tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan toistomäärineen. Kurssilta jokainen saa mukaansa aloittelijan kuntosaliohjelman. Huom. Voit osallistua vain yhteen kuntosalikurssiin/vuosi.

LAVIS on lavatanssijumppa.

Lavatanssimusiikin tahdissa tanssitaan ja jumpataan ilman paria. Tule nauttimaan tanssimusiikista ja rennosta 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.

ROUND-TANSSI, 2 €/krt

Maksu ohjaajalle. Round-tanssissa on vaativimmat askelkuviot kuin seniori-tanssissa, 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 liikuvuutta ja lihaskuntoa. Välineitä voidaan käyttää apuna.

VOIMA- ja TASAPAINOJUMPPA

sisältää lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia. Soveltuu kaiken kuntoisille.

**ILMOITTAUDU KAUPUNGIN
LIIKUNTARYHMIIN TO 21.8. KLO 9 ALKAEN
ENSISIJAISESTI SÄHKÖISESTI VERKOSSA:
heinola.fi/ikaihmisten-liikunta**

ILMOITTAUTUMISET PUHELIMITSE: 050 595 8854
LISÄTIEDOT: erityisryhmien liikunnanohjaaja Johanna
Saarinen • johanna.saarinen@heinola.fi
HUOM! Sähköpostiin EI ilmoittautumisia.



Liikuntabussi

MAANANTAISIN JA TORSTAISIN 1.9.–11.12.2025 JA 8.1.–27.4.2026

EI VKO 43 (20.–23.10.2025), VKO 9 (23.–26.2.2026)

EIKÄ 6.4.2026 PÄÄSIÄISENÄ

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

11.30–12.00 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 7 €)
- Tuolijumppa 34 €/hlö
- Ohjattu kuntosali 34 €/hlö
- Vesijumppa 27 €/hlö + uintimaksu

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Heinolan kaupungin liikuntapalvelut

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

Kuljetuksista vastaa Palvelubussi Kulkunen





Liikuntaneuvonta

SINÄ PÄÄTÄT, MITEN LIIKUT!

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

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 ja syömisessä.

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

**LIKUNTANEUVONTA
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.

Heinolan Seudun Selkäyhdistys ry

1.9.–12.12.2025 ja 12.1.–24.4.2026

**Ei ryhmiä 20.–24.10.2025 syyslomalla, 23.2.–27.3.2026 talvilomalla
eikä 6.4.2026 pääsiäisenä.**

Ryhvät 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	11.00–11.55 Venyttelyjumppa
			12.15–13.00 Vesijumppa

HINNAT:

- Selkä-, kunto- ja venyttelyjummat 40 € / jäsen (50 € / ei jäsen)
- Vesiliikunnat 45 € / jäsen (55 € / ei jäsen) + uintimaksu
- Kuntosaliryhmät 55 € / jäsen (65 € / ei jäsen)

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

puh. 040 7054 331, Kaisa Rossi

**Lisätietoja myös:
heisely.net**



Heinolan Seudun
Selkäyhdistys

Heinolan Hengitysyhdistys ry

1.9.–11.12.2025 ja 12.1.–23.4.2026

Ei ryhmiä syyslomalla vko 43, talvilomalla vko 9
eikä 6.4.2026 pääsiäisenä

Ilmoittautuminen jumppiin 25.8.2025 klo 10–11 Ravintola Kestissä.

Ryhmät järjestetään uimahallilla ja Jyränkölän Kerhotilassa.

MAANANTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
	10.00–11.00 Hengitä ja Hengästy, Kerhotila, Siltakatu 15 Ilmainen jäsenille	
14.15–15.00 Vesijumppa, uimahalli 30 € / kausi		14.00–14.45 Vesijuoksu, uimahalli 25 € / kausi

Yhteislaulua ke klo 14–16

24.9., 29.10. ja 26.11.2025

Tommolantupa • Maksuton

Elokuvaesitys pe klo 13.30

5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12.2025

Elokuvateatteri Elo • Hinta 10,50

Puheenjohtaja Henna Paasonen

p. 044 973 8800

henna.paasonen@luukku.com

www.hengitysyhdistys.fi/heinola/



**Heinolan
Hengitysyhdistys**

Suomen Urheiluopiston vetämät eläkeläisten ryhmät

8.9.–8.12.2025

Ei ryhmiä syyslomaviikoilla 42 ja 43



VIREYTTÄ JA TOIMINTAKYKYÄ

• Maanantaisin klo 12.00–12.45

Parittomilla viikoilla tunti sisältää kehoa huoltavia liikkeitä sekä rentoutusta, ja parillisilla viikoilla monipuolista lihaskuntojumppaa venyttelyä unohtamatta.

RYHDIN HUOLTO

• Maanantaisin klo 13.00–13.45

Tunti sisältää keskivartalon ryhtilihas-
ten, niska-hartiaseudun sekä lantion
seudun avaavia, vahvistavia ja huolta-
via liikkeitä, jotka auttavat myös
tasapainon ylläpitämiseen. Tunnin
liikkeet on helppo viedä liikkeiksi
myös kotijumppaan.

Pääohjaajana koko kauden toimii
Henriikka Pelkonen.

Lisätiedot: www.heinola.fi/ikaihmisten-liikunta



Heinolan tanssikerho

8.9.–14.12.2025

BAILES LATINOS

- Tiistaisin klo 18–19
- Heinolan jäähallin peilisali
Hinta 80 €

ITÄMAINEN TANSSI

- Tiistaisin klo 19–20.30
- Heinolan jäähallin peilisali
Hinta 120 €

LAVATANSSI

- Maanantaisin klo 18.45–19.45
- Elämänkaaritalon sali
Hinta 65 €

ARGENTIINALAINEN TANGO

- Sunnuntaisin klo 16–17.30
- Uimahallin peilisali
Hinta 80 €

TANSSIMIX

- Tiistaisin klo 18–19
- Elämänkaaritalon sali
Hinta 50 €

HIP HOP AIKUISET

- Keskiviikkoisin klo 20–21
- Jäähallin peilisali
Hinta 80 €



Lisäksi jäsenmaksu 15 € / kalenteri-
vuosi. Ryhmiin voi ilmoittautua
kotisivujen kautta.

www.heinolantanssikerho.fi

Pj Juha Vehviläinen

puheenjohtaja@heinolantanssikerho.fi

Heinolan Voimisteluseura

alk. 25.8.2025

Ei ryhmiä syyslomalla vko 43

AIKUISTEN TELINEJUMPPA

- Maanantaisin klo 20–21.15
- Sinilähde-talo
Syyskausi 100 €

AIKUISTEN JOUKKUE- VOIMISTELU

- Tiistaisin klo 19.15–20.45
- Sinilähde-talo
Syyskausi 110 €



Yhteydenotot:

heinolanvoimisteluseura@gmail.com
heinolanvoimisteluseura.fi

Ilmoittautuminen:

<https://go.hoika.net/public/Login.aspx>

Heinolan kansalaisopisto

8.9.–12.12.2025 ja 12.1.–24.4.2026

**Ei ryhmiä 20.–26.10.2025 syyslomalla,
23.2.–1.3.2026 talvilomalla eikä pääsiäisenä 2026.**

**Lisätietoja ja koko kurssitarjonta sekä ilmoittautumiset netissä:
uusi.opistopalvelut.fi/heinola
p. 044 797 2400 • kansalaisopisto@jyrankola.fi**

KULTAKERHO

Juhlasali

10.9.–3.12.25 ja 14.1.–8.4.26

ke 13.00–14.30

Tiina Heiskanen, Teija Naakka ja

Sirkka Suomi

Kurssimaksu 20 € / kausi

Eri alojen asiantuntijoita, virkistysohjelmaa, yhteislaulua ja liikuntatuokioita. Kerhon päätteeksi nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä (4 €).

VIRSIVEISUJA JA

HYVÄN MIELEN LAULUJA

Luokka A

8.9.–8.12.25 ja 12.1.–20.4.26

ma 11.00–12.15

Laura Karttunen, kanttori

Kurssimaksu 83 € / kausi

Aloitamme viikon leppoisasti laulaen virsiä sekä perinteisiä kansanlauluja ja muita tuttuja ja tuntemattomia säveliä. Laulujen lomassa tarinoidaan ja jaetaan lauluihin liittyviä muistoja. Tervetuloa mukaan laulamaan!

AAMU-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

Juhlasali

9.9.–9.12.25 ja 13.1.–14.4.26

ti 10.00–10.45

Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja

Kurssimaksu 50 € / kausi

Asahi on suomalaisille kehitetty ennaltaehkäisevä, hoitava, monitasoinen terveysliikuntamuoto, joka on saanut

vaikutteita eri kulttuureista, mutta perustuu eniten länsimaiseen lääketieteeseen. Liikkeet ovat helppoja, turvallisia ja pehmeitä ja ne tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa. Kaikki liikkeet tehdään seisten. Sopii kaiken ikäisille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille.

ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

Juhlasali

10.9.–10.12.25 ja 14.1.–15.4.26

ke 10.45–11.30

Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja

Kurssimaksu 50 € / kausi

VIRE-LAVIS®-TUOLIJUMPPA

Juhlasali

9.9.–9.12.25 ja 13.1.–14.4.26

ti 12.00–12.45

Sari Mutanen, Lat

Kurssimaksu 35 € / kausi

Istumatansseja Vire-Laviksen tahtiin ja kevyttä lihaskuntoharjoittelua oman kunnon mukaan. Kaikki liikkeet voi halletessaan tehdä istuen. Kurssimaksun voi maksaa suoraan ohjaajalle.

PERJANTAIN TUOLIJUMPPA

Juhlasali

12.9.–12.12.25 ja 16.1.–24.4.26

pe 11.00–11.45

Sari Mutanen, Lat

Kurssimaksu 35 € / kausi

Heinolan kansalaisopisto



TUOLIJUMPPA, KONSULINKATU

Sireniussali

8.9.–8.12.25 ja 12.1.–20.4.26

ma 13.30–14.15

Sari Mutanen, Lat

Kurssimaksu 35 € / kausi

KEVYT KUNTOJUMPPA

Juhlasali

9.9.–9.12.25 ja 13.1.–14.4.26

ti 11.00–11.45

Sari Mutanen, liikunnanohjaaja at

Kurssimaksu 78 € / kausi

SENIOREIDEN LIHASKUNTO

Kieppi

9.9.–9.12.25 ja 13.1.–14.4.26

ti 10.30–11.30

Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja

Kurssimaksu 81 € / kausi

Opit turvallista lihaskuntoharjoittelua ja sen merkitystä, sekä ylläpidät ja kehität toimintakykäsi, voimaasi ja liikehallintaasi.

JUHLASALI: Siltakatu 11

KIEPPI: Konsulinkatu 3

SIRENIUSSALI: Konsulink. 2

Jyränkölän Setlementti

Jyränkölän Setlementti

VAPAAEHTOISPALVELUT

Siltakatu 11, 18100 Heinola

www.jyrankola.fi

Tuttis 044 7972429

Teija Naakka 040 5819422

AVOIN KOHTAAMISPAIKKA

TUTTIS

pe klo 9–11 Kaivokatu 16

12.9.–12.12.2025 ja 16.1.–24.4.2026

AVOIN KOHTAAMISPAIKKA

MUSTIKKATUPA

ti klo 11–13 Marjatie 14 A

9.9.–9.12.2025 ja 13.1.–14.4.2026

MUSTIKKATUVAN

JUTUSTELIJAT

ma klo 14–15.30 Marjatie 14 A

8.9.–8.12.2025 ja 12.1.–20.4.2026

MUSTIKKATUVAN PELIRYHMÄ

ti klo 12–14 Marjatie 14 A

9.9.–9.12.2025 ja 13.1.–14.4.2026

SKIP-BO-PELIKERHO

ke klo 10–12 Siltakodin asukastupa,
Koulukatu 18

10.9.–10.12.2025 ja 14.1.–15.4.2026

PUIKKO-PIRKOT, TUTTIS

ti klo 15–17

9.9.–9.12.2025 ja 13.1.–14.4.2026

PEHMOKEILAILU

ke klo 14.30–15.30 Sireniussali

10.9.–10.12.2025 ja 14.1.–15.4.2026

HEIMON BINGOKAHVILA

pe klo 13–14 HeiMo-sali, Kaivokatu 14

12.9.–12.12.2025 ja 16.1.–24.4.2026

HEIMON KARAOKE

ti klo 18–20 HeiMo-sali, Kaivokatu 14

9.9.–9.12.2025 ja 13.1.–14.4.2026

Ilmainen

SIRENIUSSALI: Konsulinkatu 2

TUTTIS: Kaivokatu 16

MUSTIKKATUPA: Marjatie 14 A

SILTAKODIN ASUKASTUPA:
Koulukatu 18

HEIMO-SALI: Kaivokatu 14

Padel Heinola Ry

PADELIN ESITTELY JA PELISESSIO SENIOREILLE

- Tiistaisin klo 13.00–15.00
- Aloituspäivä: 12. elokuuta 2025

Boden Padel Club, Ojakatu 1
Jatkuva viikoittainen toiminta – voit tulla mukaan milloin tahansa!

Tervetuloa tutustumaan padeliin rennossa ja sosiaalisessa ilmapiirissä! Kahden tunnin aikana käydään läpi lajin perusteet ja pelataan kevyitä pelejä muiden osallistujien kanssa.

Sopii hyvin uusille harrastajille – aiempaa kokemusta ei tarvita.

- Hinta: 20,00 € / osallistuja

Sisältää:
Kenttävuokra
Mailavuokra (tarvittaessa)
Opastusta ja peliohjausta



[www.bodenracketsports.com/
boden-padel-club/padel-heinola-ry](http://www.bodenracketsports.com/boden-padel-club/padel-heinola-ry)

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Piers Boden

info@bodenracketsports.com

WA 045 1188 790

HRB SHARKS HEINOLA

Jari Lehtinen, p. 044 976 8133

Kaukalopalloa jäähallilla

- Keskiviikkoisin klo 21–22
- Maanantaisin klo 21–22 rauhallisempaa peliä ikämiehille.

Pelaajia tarvitaan kummallekin vuorolle. Tervetuloa!

Heinolan Tikka-kerho ry

Puheenjohtaja Vesa Uotila,
puh. 040 5166 412, uotila.vesku@gmail.com

18.8.–8.12.2025 ja 12.1.–11.5.2026

Maanantaisin klo 18.00–19.30
Lyseonmäen koulun Kivimaa-sali

- Jäsenmaksu 10 €/vuosi
- Harjoituskäynti 1–2 €
- Ensimmäinen kerta maksuton



Triathlon Club Heinola

HARJOITUKSET

Heinolan uimahalli

- ti ja ke klo 19.45–21.00
- su klo 16–17

Heinolan yleisurheilukenttä

- ti klo 17.30–19

Suomen Urheiluopisto,
juoksurata

- ti klo 18–19 (alk. 7.10.)

Maksut:

- Seuran jäsenmaksu 35 €
- Uimahallin sisäänpääsymaksu
- Uintiharjoitteissa valmennusmaksu ja juoksussa sisäjuoksuratamaksu jaetaan osallistujien kesken.



TRIATHLON
CLUB HEINOLA
Triathlonia Heinolassa vuodesta 1986

Puheenjohtaja Pirjo Tenhu
www.triathlonclubheinola.fi

YMCA Heinola • Koripallo

ELÄKELÄISKORIS

on päiväaikaan kokoontuva ryhmä naisille ja miehille. Pelailemme ja heittelemme ikätasolle sopivalla temmolla koripalloa ja liikumme kukin oman kykynsä ja halunsa mukaan rauhallisesti tai vähän sykkeitä nostaen. Jokaisella kerralla on myös kehonhuoltoon liittyvää venyttelyä.

Harjoitusvuoro:

- Maanantai klo 13–14,
YMCA Training Center

Eläkeläiskoripallon valmentaja:

Juha Kirjalainen, 040 507 7444
juha.kirjalainen@gmail.com

Kausimaksu:

Laskutetaan kahdessa erässä (sisältää seuran jäsenmaksun)

15.9.2025

60 €

15.1.2026

60 €

ymca
heinola

www.ymcaheinola.fi

YMCA Training Center, Viilukatu 11

Toiminnanjohtaja: Vesa Hämäläinen, 0440 331383
vesa.hamalainen@ymca.fi

Heinolan Helluntaiseurakunta

OLKKARI

Ryhmä kokoontuu syyskuun alusta huhtikuun loppuun, poislukien koulujen loma-ajat.

Muutokset ja poikkeukset ilmoitetaan nettisivuilla:
heinolanhelluntaiseurakunta.fi/olkkari/



Torikatu 5
heinolanhelluntaiseurakunta.fi

IKÄRAJATON ILTAPÄIVÄ

Sukupolvet kohtaavat, kaiken ikäiset tervetulleita. Mahdollisuus löytää varamummo tai lainamuksu rikastuttamaan elämää.

Vapaamuotoista oleilua, lautapelejä ja jutustelua.

Ma klo 14.00–16.30

Toiminta on maksutonta.

Salibandy Heinola ry

NOIN ELÄKELÄISET

Ryhmä kokoontuu salibandyn pelailun äärelle keskiviikkoisin klo 16.00–17.00, Kailaan liikuntasali

Hinta: 80 €/syyskausi ja
80 € kevätkausi

Tervetuloa mukaan!

Lisätiedot: Saila Korhonen,
p. 040 169 4502
sbheinola@sbheinola.fi



sbheinola@sbheinola.fi
www.sbheinola.fi



Kahviklubi

60+ MIEHILLE

KAHVIKLUBI 14.8.–18.12.2025

Kylätalo Kyläpirtti,
Vanhatie 34, Heinolan kirkonkylä

- Torstaisin klo 15–16.30
- Toiminta on maksutonta.
- Ilmoittautuminen: 044 902 3011,
hankekoordinaattori Mari Kivelä

Kahviklubi on 60+ miehille. Rentoa ja rehellistä yhdessäoloa ja kahvittelua sekä porukalla suunniteltavaa ohjelmaa.

Siskot ja Simot ry
www.siskotjasimot.fi



Lisätietoja:

www.siskotjasimot.fi

Yhteistyössä: Päijät-

Hämeen hyvinvointialue

**SISKOT
ja
SIMOT**

Naiskuoro Fiores

Naiskooroyhdistys Fiores ry

9.9.–9.12.2025

Harjoitustoiminta Jyväskylän kansalaisopiston kurssiryhmänä

Tiistaisin klo 18–19.30

Jyväskylän tilat Kirkkokadulla

- Jyväskylän syyskausi 85 € (13 krt)
- Yhdistyksellä ei ole jäsenmaksua.
- Taiteellinen johtaja: Kai Kirik

Kuorossamme on tällä hetkellä n. 10 laulajaa, mutta se ei estä meitä laulamasta jopa neliäänisesti monipuolista ohjelmistoa iskelmistä kuoroteoksiin. Tällä hetkellä laulamme paljon seka-

kuorolauluja Heinolan mieslaulajien kanssa!

Tule rohkeasti mukaan! Meillä ei ole pääsykokeita; johtajamme vain testailee äänialasi.

Mukaan pääsee ottamalla yhteyttä: puheenjohtaja Anna-Maija Kaikkonen p. 050 918 4062 tai sihteeri Mirjami Tuovinen p. 0400 586 184 naiskuurofiores@gmail.com
fiores.weebly.com
Facebookissa: naiskuoro fiores

Heinolan Latu

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



Vesa Nykänen

TULEVIA TAPAHTUMIA:

Juustopolku su 28.9.

- Heinolan turistipysäkiltä (Kaivokatu):
klo 9.00 Vuolenkoskelle (17 km)
klo 10.45 Läpiälle/Lepolaan (9 km)
- Vuolenkoskelta:
klo 9.30 Heinolaan Juustopolun alkuun ja sieltä turistipysäkille.
- Lähtö suoraan maastoon Jyrängöstä Juustopolun lähdötä klo 9–10.

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 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

Heinolan Sydänyhdistys ry

1.9.–10.12.2025 (EI SYYSLOMAVIIKKOLA 43)

Ryhmä	Päivä	Aika	Paikka	Ohjaaja
Kuntosali	Maanantai	13.00–14.00	Uimahallin kuntosali	Kaisa Rossi, liikunnan-ohjaaja (AMK)
Fascia Method -venyttely	Keskiviikko	13.05–13.50	Uimahallin peilisali	Kaisa Rossi, liikunnan-ohjaaja (AMK)

Osallistumismaksu jäseniltä 30 €/hlö/lukukausi. Muut 40 €/hlö/lukukausi.
Mukaan mahtuu 25 henkilöä. Samat ajat kevätkaudella 2026.



Lisätietoa toiminnasta:

puheenjohtaja Pirjo Riikonen, p. 044 982 9697
heinola@sydan.fi • www.sydan.fi/heinola

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



Päijät-Hämeen hyvinvointialue

Syksy 2025

www.paijatha.fi

- > Palvelut ja hoitoon hakeutuminen
- > Terveystta ja hyvinvointia edistävät palvelut

Voit halutessasi ottaa myös yhteyttä asiantuntijahoitajaan, jolloin sinulle soitetaan takaisin viiden arkipäivän sisällä puh. 044 4824 275.

TULPPA-KUNTOUTUSRYHMÄ

VALTIMOTAUTIPOTILAILLE

keskiviikkoisin 1.10.–26.11. klo 13–15
Heinolan sote-keskus

STOPDIA-RYHMÄ

tueksi ehkäisemään sairastumista
tyypin 2-diabetekseen, joka toinen
maanantai 15.9.–24.11. klo 16.15–18.15
Heinolan sote-keskus

Osallistujille maksuton ta.



Kulttuuritoimisto

Kauppakatu 4, 18100 Heinola

044 769 3012

kulttuuritoimisto@heinola.fi

Aukioloajat: ma–pe 8.30–15.30

Ikääntyneiden palveluneuvonta

Torikatu 13 F, 18100 Heinola

ma-to 8–15.30 • pe 8–14.30

p. 03 849 4388 (takaisinsoittopalvelu ma-to 8–15, pe 8–14)

yhteys@ikaantyneidenpalveluneuvonta.fi

www.ikaantyneidenpalveluneuvonta.fi

Päijät-Hämeen Hyvinvointiopas on digitaalinen palvelutarjotin, jolle on koottu kuntien, seurakuntien, yhdistysten, järjestöjen sekä hyvinvointialueen tarjoamia hyvinvointia ja terveyttä edistäviä matalan kynnyksen palveluita ihan kaiken ikäisille kuntalaisillemme. Hyvinvointioppaan palvelut on tarkoitettu meille kaikille ja se toimii ilman kirjautumista.

Hyvinvointioppaan löydät osoitteesta: **hyvinvointiopas.paijatha.fi**



Kuvat: Pixabay



Palvelubussi Kulkunen

Mikä on palvelubussi Kulkunen?

Palvelubussi Kulkunen on helppo tapa liikkuu. 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 kuljetajalta 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 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 kaupungin asiakaspalvelupisteestä.

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/



PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ



Heinola

heinola.fi/ikaihmisten-liikunta