

Ikäihmisten harrastustoimintaa Heinolassa

2026–2027



PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ



Heinola

Heinolan uimahalli

Avoinna 31.8.2026 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



Lisätietoa:
www.heinola.fi/kuntosalit

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 31.8. alkaen:

ma klo 10–14

ti klo 10–14

ke klo 11–14

to klo 12–14 (klo 11–12*)

pe klo 10–11

* Vertaisohjaaja paikalla.

Sali avoinna myös muille käyttäjille.

Seniorivuorot:

ma klo 8–10

ke klo 8–11

pe klo 8–10

Heinolan kirjasto

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

Tiistaina 15.9.2026 klo 17.30–18.30

Riko Saatsin kirjailijavierailu
Kyläpirtillä, Vanhatie 34

Tiistaina 22.9.2026 klo 13–14

Kimmo Nokkosen kirjailijavierailu
Ikäihmistien kulttuuripolun Kulttuuri-
kahvilassa WPK-talolla,
Kymenkartanonkatu 2

Keskiviikkona 7.10. klo 10–13

SeniorSurf WPK-talolla,
Kymenkartanonkatu 2

Tiistaina 20.10.2026 klo 17–18

Kirjailijavierailut WPK-talolla,
Kymenkartanonkatu 2

IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTON

VERKKOLUENNOT

WPK-talo, Kymenkartanonkatu 2

Keskiviikkoisin klo 14–16

9.9. Toivo maailman kriisien keskellä.
Professori Risto Saarinen, HY

16.9. Terve ikääntyminen.

Emeritus pääjohtaja Pekka Puska

30.9. Ikääntyvän itsemääräämisoikeus
ja asiakirjat – Kunnioittamisen ja ra-
joittamisen rajat muuttuvissa tilan-
teissa. Vanhuusoikeuden tutkijatohtori
Henna Nikumaa, Itä-Suomen yliopisto

7.10. Miksi kaikki on niin vaikeaa?
Turvallinen asiointi digimaailmassa.
Dipl. Ins., tietokirjailija Petteri Järvinen

4.11. Muokattu Raamattu – Miten
pyhänä pidettyjä tekstejä on historian
saatossa muutettu.

Tietokirjailija, TT, PSM Ville Mäkipelto

18.11. Rivien väleissä ja tarinoiden
takana – kirjailijan työstä ja tuotan-
nosta. Kirjailija Minna Rytisalo

2.12. Helene Schjerfbeck ja kansallisen
taiteen kertomus.

Intendentti, FT Marja Lahelma,
Ateneumin taidemuseo

DIGIOPASTUS

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

Henkilökohtaista opastusta (max 30
min.) tiistaisin klo 13.30–15.30 lehti-
salissa. Varaa aika mediaohjaajalta
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 asiakkaille, jotka
eivät sairauden, liikuntaesteiden tai kor-
kean iän vuoksi pääse itse kirjastoon
– kirjat toimitetaan kotiin.

Celia-äänikirjat on tarkoitettu henki-
löille, joille painetun tekstin lukemi-
nen on vaikeaa heikentyneen näön tai
sairauden takia. Niitä voi lainata kir-
jastosta tai käyttää verkossa.

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



Heinolan kaupungin erityisryhmät sekä soveltava liikunta

31.8.–11.12.2026 ja 11.1.–29.4.2027

**Ei ryhmiä 19.–25.10.2026 syyslomalla, 1.–7.3.2027 talvilomalla
eikä 29.3.2027 pääsiäisenä.**

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 Näkörajoitteiset, kuntosali	10.00–11.00 Round-tanssi 2€/krt	10.15–10.45 Vesijumppa, ikämiehet	10.00–10.45 Tuolijumppa, Elämäkaaritalo
11.15–11.45 Näkörajoitteiset, 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. 1.9.–13.10.2026 / 13.1.–3.3.2027 2. 27.10.–8.12.2026 / 10.3.–28.4.2027 Voit osallistua vain yhteen kuntosali- kurssiin/vuosi.	13.00–14.00 Kuntosalikurssi 7 krt • 17€/kurssi 1. 2.9.–14.10.2026 / 14.1.–4.3.2027 (ei 25.2.) 2. 28.10.–9.12.2026 / 11.3.–29.4.2027 Voit osallistua vain yhteen kurssiin/vuosi.	13.00–14.00 Liikuntarajoit- teiset, ohjattu kuntosali
VÄRISYMBOLIT Uimahallin peilisali / muu liikuntatila Uimahallin kuntosali Rentoallas	14.45–15.45 Ohjattu kuntosali, Kirkonkylän liikunta- halli 16.00–16.50 Kuntojumppa, Kirkonkylän liikuntahalli	ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN: heinola.fi/ikaihmissen-liikunta tai 050 595 8854 to 20.8. klo 9 alkaen	

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

LAVIS on lavatanssijumppa.

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

LIIKUNTARAJOITTEISTEN

KUNTOSALI on suunnattu henkilöille, jotka eivät pysty käymään omatoimisesti kuntosalilla tai joilla on mm. vaikea reuma, vaativa osteoporoosi, liikuntaa rajoittava halvaus, parkinson tai kuntoutusta vaativa tekonivel (max. 1 ½ vuotta leikkauksesta) sekä tarvitsee liikkumiseen apuvälineitä.

OHJATTU KUNTOSALI 70 +

Ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä ja antamassa harjoitteluvinkkejä.

ROUND-TANSSI, 2 €/krt

Round-tanssissa on vaativammat askelkuviot kuin senioritanssissa, eikä pari vaihdu. Maksu ohjaajalle.

SENIORITANSSI, 3 €/krt

Vähintään 15 henkilöä. Maksu ohjaajalle. 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 liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Välineitä voidaan käyttää apuna.

**ILMOITTAUDU KAUPUNGIN
LIIKUNTARYHMIIN TO 20.8. KLO 9 ALKAEN
ENSISIJAJAISESTI 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 31.8.–11.12.2026 JA 11.1.–29.4.2027

EI VKO 43 (19.–25.10.), VKO 9 (1.–7.3.2027)

EIKÄ 29.3.2027 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.



Lähde liikkeelle!

LIIKUTAAN LUONNOSSA

Lähde liikkumaan luonnossa yhdessä muiden kanssa. Luontoliikuntaa opastetusti kerran kuukaudessa syksyllä torstaisin ja keväällä maanantaisin.

Tapahtumat ovat kaikille avoimet. Ei etukäteen ilmoittautumista. Tulet vaan paikalle ja ota ystävä matkaan mukaan. Pukeudu sään mukaisesti ja pakkaa reppuun eväät ja istuinalusta. Vietetään yhdessä mukavia ulkoiluhetkiä.

Syksyn 2026 ohjelma

Syyskuu 17.9. klo 14.00

Luontokävely ja metsäjumppa, Koskensaaari
Lähtö: Koskensaaaren P-alue, Koskensaaarentie

Lokakuu 15.10. klo 13.00

Polkukävely, Korvenlammen nuotiopaikalla pannukahvit
Lähtö: Jyränkö, Juustopolun alku, Tamppilahdenkadun pääty

Marraskuu 12.11. klo 12.00

Maisemakävely, Tornimäen laavu
Lähtö: Kouvolaantie 46, Sulkavankoskea ennen oleva P-alue

Joulukuu 3.12. klo 13.00

Hämärähyssy kävely, Sataojan luontopolku, Rautjärven laavu
Lähtö: Valolinnan P-alueelta, Pikijärventie

Kevään 2027 ohjelma

LISÄTIEDOT:

Kirsi-Marja Vihervaara, terveysliikuntakoordinaattori
Heinolan kaupunki, liikuntapalvelut



044 797 6939



kirsi-marja.vihervaara@heinola.fi

Heinola 250



**LIIKUTAAN
LUONNOSSA**

Kevät 2027 ohjelma

Tammikuu 25.1.klo 14.00 Lumikenkäkävely

Lähtö: Latumaja, Raviradan P-alue

Helmikuu 15.2. klo 14.00

Villasukkakävely (säävarausta: plusasteita, kengät jalkaan), Lusin luontopolku. Ota matkaan mukaan useampi villasukkapari

Lähtö: Lusinraitti 2, P-alue,

Maaliskuu 15.3. klo 14.00

Polkukävely, Saittalahden laavu

Lähtö: Laaksotien P-alue

Huhtikuu 5.4. klo 14.00

Lintupongaus, Isiäisen Lintutorni

Lähtö: Komostentie 63

Huhtikuu 26.4. klo 14

Roskakävely

Lähtö: Jäähallin P-alueelta

Toukokuu 10.5. klo 12.00

Kevätretki Pirunkirkko ja Sonnanen

Lähtö: Heinolan Uimahallin P-alueelta kimpakyydein

Kesäkuu 7.6. klo 13.00

Rantapuistokävely ja perinneleikit

Lähtö: Heinolan Kylpylänranta, Maaherrankatu

Syksyn 2026 ohjelma

LISÄTIEDOT:

Kirsi-Marja Vihervaara, terveysliikuntakoordinaattori
Heinolan kaupunki, liikuntapalvelut



044 797 6939



kirsi-marja.vihervaara@heinola.fi

Heinola 250

Heinolan Seudun Selkäyhdistys ry

31.8.–9.12.2026 ja 11.1.–21.4.2027 (LOMAVIIKOT 9 ja 43)

Ohjatut ryhmät järjestetään uimahallin tiloissa, kuten peilisalissa, kuntosalissa, rentoaltaassa ja kuntoaltaassa.

MAANANTAI	TIISTAI	TORSTAI	PERJANTAI
		9.00–9.55 Kuntojumppa	
10.00–10.55 Selkäjumppa	10.00–11.00 Naisten kuntosali naiset	10.15–11.00 Vesijuoksu	
11.00–12.00 Kuntosaliryhmä miehet ja naiset	11.15–12.00 Vesijumppa	11.15–12.00 Vesijumppa	11.00–12.10 Venyttelyjumppa
			12.30–13.15 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 (ohjaaja)

**Lisätietoja myös:
heisely.net**



Heinolan Seudun
Selkäyhdistys

Heinolan Hengitysyhdistys ry

31.8.–10.12.2026 (LOMAVIIKKO 43)

Ilmoittautuminen toimintaan:

pj Henna Paasonen, 044 973 8800, henna.paasonen@luukku.com

MAANANTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
	10.00–11.00 Hengitä ja Hengästy -tuolijumppa, Kerho- tila, Siltakatu 15	
14.15–15.00 Vesijumppa, uimahallin terapia-allas	14.00–16.00 Yhteislaulut 30.9., 28.10. ja 25.11. Tommolantupa	14.00–14.45 Vesijuoksu, uimahalli, radat 5–6

Hinnat:

- Vesijumppa 30 euroa/kausi
- Vesijuoksu 25 euroa/kausi
- Hengitä ja hengästy -jumppa maksuton
- Yhteislaulut maksuton



**Heinolan
Hengitysyhdistys**

www.hengitysyhdistys.fi/heinola/

Heinolan Sydänyhdistys ry

31.8.–9.12.2026 ja 11.1.–21.4.2027 (LOMAVIIKOT 9 ja 43)

Ryhmä	Päivä	Aika	Paikka	Ohjaaja
Kuntosali	Maanantai	13.00–14.00	Uimahallin kuntosali	Kaisa Rossi, liikunnan-ohjaaja (AMK)
Fascia Method -venyttely	Keskiviikko	12.30–13.15	Uimahallin peilisali	Kaisa Rossi, liikunnan-ohjaaja (AMK)

Osallistumismaksu jäseniltä 30 €/hlö/lukukausi. Muut 40 €/hlö/lukukausi.
Mukaan mahtuu 25 henkilöä.

MUUTA SYKSYN OHJELMAA

- 15.9. Sydänilta klo 17, Spotti, Katja Kärki, geronomi, P-H Hyvinvointialue
- 12.10. Sydänluento klo 13–14.30, Jyränkölän juhlasali.
Eteisvärinän moderni hoito. Luennoitsija Tuomas Kerola, kardiologian ylilääkäri, LT, Dos., kardiologian erikoislääkäri, Sydänkeskus. Luento toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen Hyvinvointialueen Sydänkeskuksen, Heinolan seudun Sydänyhdistyksen ja Jyränkölän Setlementin kanssa.
- 20.10. Sydänilta klo 17, Spotti, Huoleton arki 360 • **huoletonarki360.fi**
- 3.11. Syyskokous klo 17, Spotti
- 24.11. Sydänilta klo 17, Sysmän teatteritalo. Päijät-Hämeen Hyvinvointialueen johtaja Petri Virolainen kertoo hyvinvointialueen asioista. Tilaisuutta tarjotaan myös muille yhdistyksille Sysmässä ja Hartolassa sekä Heinolassa.
- 8.12. Sydänilta joulutapaamisen merkeissä klo 17, Sport Cafe
- Marraskuu Mittaustapahtuma, kolesterolin, verensokerin, rasva-aineen, verenpaineen, Itsehoidon tukeminen ja vahvistaminen, Heinolan Vanha apteekki
- 2.9. alkaen Vertaistukiryhmä kuukauden ensimmäinen keskiviikko Tuttiksella



Lisätietoa toiminnasta:

puheenjohtaja Pirjo Riikonen, p. 044 982 9697

heinola@sydan.fi • www.sydan.fi/heinola



Padel Heinola ry

Boden Padel Club, Ojakatu 1, Heinola • Piers Boden

info@bodenracketsports.com

www.bodenracketsports.com/boden-padel-club/padel-heinola-ry

Viikoittaiset +60 senioripadelryhmät alkavat viikolla 34
(17.8. alkaen) Boden Padel Clubilla.

Hinta: 15 €/tunti

Hintaan sisältyvät:

- mailavuokra, pallot
- kenttävuoro, valmennus

Tervetuloa mukaan liikkumaan, oppimaan uutta ja
nauttimaan padelistä hyvässä seurassa!

Heinolan Talviuimarit ry.

talviuimarit.blogspot.com

Toimintaan voi ilmoittautua sähköpostilla
tkorhonen30@gmail.com, puh. 0400 508 218 tai
sinikka.ilmivalta@phnet.fi, puh. 040 503 7728

Hinnat:

Jäsenmaksu 10 €/vuosi

Käyttömaksu kaupungille alle 70-v. 47 €/vuosi

Rannekepankki 7 €

Heinolan tanssikerho ry

7.9.–13.12.2026

LAVATANSSIN ALKEET

Elämänkaaritalolla

- maanantaisin klo 18–19
- kausimaksu 65€

LAVATANSSIN JATKO

Elämänkaaritalolla

- maanantaisin klo 19–20
- kausimaksu 65 €

BAILE LATINOS

jäähallin peilialisissa

- tiistaisin klo 18–19
- kausimaksu 80 €

ITÄMAINEN TANSSI

jäähallin peilialisissa

- tiistaisin klo 19–20
- kausimaksu 80 €

ARGENTIINALAINENTANGO

Kristiinakodin kerhohuone

- sunnuntaisin klo 15–16.30
- kausimaksu 80 €



Lisäksi jäsenmaksu 15 € / kalenterivuosi. Ryhmiin voi ilmoittautua kotisivujen kautta.

www.heinolantanssikerho.fi

Pj Lassi Salminen 0407166461

Jäsenvastaava Juha Vehviläinen

Jasenvastaava@heinolantanssikerho.fi

Heinolan Voimisteluseura

Syyskausi alkaa 31.8. • Ei ryhmiä lomaviikoilla 9 ja 43

heinolanvoimisteluseura@gmail.com

heinolanvoimisteluseura.fi



AIKUISTEN VOIMISTELU

- Ti klo 18.45–20.15 Sinilähde-talo
- Kausimaksu: 100 € + 20 € syksyn 2026 ja kevään 2027 jäsenmaksu

Aikuisten voimistelussa pääset tutustumaan joukkuevoimisteluun ja tanssilliseen voimisteluun sekä kehittämään kuntoa ja keskivartalon hallintaa. Ryhmä harjoittelee voimistelun perustaitoja, kuten vartaloliikkeitä, hyppyjä, tasapainoja, askelluksia ja

liikkuvuutta. Jokainen saa harjoitella omalla tasollaan.

Harjoituksiin sisältyy alkulämmittely, loppuvenyttelyt sekä voimisteluliikkeen ja esiintymisohjelman koreografian harjoittelu. Ryhmään voi ilmoittautua ilman aiempaa voimistelutaustaa, sillä jokainen harjoittelee oman tasonsa mukaisesti.

Kauden päätteeksi ryhmän jäsenet voivat halutessaan esiintyä seuran näytöksessä.



Itä-Hämeen Kansantanssijat ry

1.9.–1.12.2026 ja 12.1.–28.4.2027

pj Tuomo Seppänen, 0400 710 245
sihteeri Maarit Tamminen, 040 5877 151

TANHU

Hannun ryhmä

- tiistaisin klo 18–20
- Lyseomäen koulu, Kivimaa sali

TANHU

Annamaijan ryhmä

- keskiviikkoisin klo 18–20
- Lyseomäen koulu, Kivimaa sali

Hinnat:

- syksy 20€
- kevät ja syksy 60€

Yhdellä jäsenmaksulla voi käydä molemmissa ryhmissä.

Heinolan Tikka-kerho ry

17.8.–7.12.2026 ja 11.1.–10.5.2027

Puheenjohtaja Vesa Uotila, puh. 040 5166 412

Maanantaisin klo 18.00–19.30

Lyseomäen koulun Kivimaa-sali

- Jäsenmaksu 10 €/vuosi
- Harjoituskerta 2 €
- Tutustumiskäynti maksuton



Heinolan kansalaisopisto

7.9.–10.12.2026 ja 11.1.–23.4.2026

Ei ryhmiä lomaviikoilla 9 ja 40, eikä pääsiäisenä 2027.

Lisätietoja, koko kurssitarjonta ja ilmoittautumiset netissä:
uusi.opistopalvelut.fi/heinola

p. 044 797 2400 • kansalaisopisto@jyrankola.fi

KULTAISEN IÄN KERHO

1398006S 9.9.–2.12.26

1398007K 13.1.–7.4.27

- ke 14.00–15.30 HeiMo-sali
- Marja-Leena Ahtiainen,
Leena Johansson
- kurssimaksu 20 € / kausi

Kultakerho uudistuu! Nimi, paikka, aika ja vetäjät muuttuvat. Sisältää edelleen eri alojen asiantuntijoita, virkistysohjelmaa, yhteislaulua ja liikuntatuokioita. Kerhon aluksi nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä (4 €).

IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA

8311003S 7.9.–7.12.26

8311004K 11.1.–19.4.27

- ma 11.00–12.00 Kieppi
- Sari Mutanen, liikunnanohjaaja Lat
- Kurssimaksu 81 € / kausi

Kuntojumppa ylläpitää toimintakykyä, parantaa ryhtiä ja virkistää mieltä. Tunti koostuu lämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja palauttavasta venyttelystä. Sopii miehille ja naisille.

SENIOREIDEN LIHASKUNTO

8311011S 8.9.–8.12.26

8311012K 12.1.–13.4.27

- ti 10.30–11.30 Kieppi
- Jani Kvik, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
- Kurssimaksu 81 € / kausi

Kurssilla opit turvallista lihaskuntoharjoittelua ja sen merkitystä, sekä ylläpidät ja kehität toimintakykyäsi, voimaasi ja liikehallintaasi.

ASAHI

Lempeää, kaikille sopivaa terveysliikuntaa, joka vahvistaa kehoa, rauhoittaa mieltä ja tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kevyet ja helpot, mutta tehokkaat liikkeet tehdään seisten ja satunnaisesti tuolilla istuen.

Sopii kaiken ikäisille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille. OPH:n tukemaa koulutusta.

MA-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323001S 7.9.–7.12.26

8323002K 11.1.–19.4.27

- ma 13.00–13.45 Kieppi
- Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
- kurssimaksu 50 € / kausi

TI-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323003S 8.9.–8.12.26

8323004K 12.1.–13.4.27

- ti 10.00–10.45 Juhlasali
- Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
- kurssimaksu 50 € / kausi

KE-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323005S 9.9.–9.12.26

8323006K 13.1.–14.4.27

- ke 10.45–11.30 Juhlasali
- Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
- kurssimaksu 50 € / kausi



TUOLIJUMPAT

Istumatanseja Vire-Laviksen ja hyvän musiikin tahtiin ja lihaskuntoharjoittelemaan oman kunnan mukaan. Kaikki liikkeet voit halutessasi tehdä istuen.

Kurssimaksun voi maksaa myös opettajalle. Tuolijumpat ovat OPH:n tukemaa koulutusta.

VIRE-LAVIS® -TUOLIJUMPPA

8324001S 8.9.–8.12.26

8324002K 12.1.–13.4.27

- ti 12.00–12.45 Juhlasali
- Sari Mutanen, liikunnanohjaaja Lat
- kurssimaksu 35 € / kausi

PERJANTAIN TUOLIJUMPPA

8324003S 11.9.–11.12.26

8324004K 15.1.–23.4.27

- pe 11.15–12.00 Juhlasali
- Sari Mutanen, liikunnanohjaaja Lat
- kurssimaksu 35 € / kausi

MA-KEHONHUOLTO

8318007S 7.9.–7.12.26

8318008K 11.1.–19.4.27

- ma 12.10–12.55 Kieppi
- Sari Mutanen, liikunnanohjaaja Lat
- kurssimaksu 78 € / kausi

Monipuolista kehonhuoltoa eri välineitä hyödyntäen.

TORSTAIN KUNTOJUMPPA

8311017S 10.9.–10.12.26

8311018K 14.1.–22.4.27

- to 10.00–10.45 Kieppi
- Sari Mutanen, liikunnanohjaaja Lat
- kurssimaksu 78 € / kausi

Kurssilla vahvistetaan lihaskuntoa, kehitetään liikehallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Käytämme tunnilla välineitä.

TASAPAINOTREENI

8311013S 9.9.–9.12.26

8311014K 13.1.–14.4.27

- ke 9.00–9.45 Kieppi
- Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
- urssimaksu 78 € / kausi

Tunnilla edetään helppojen ja hiukan haastavampienkin tasapainoa ja myös lihaskuntoa sekä toimintakykyä kehittävien harjoitteiden avulla kohti parempaa kehonhallintaa ja helpompaa arkea. Kevyehkö tunti, jonka liikkeitä voidaan muokata osallistujien kykyjen mukaan.

KEVYT KUNTOJUMPPA

8311009S 8.9.–8.12.26

8311010K 12.1.–13.4.27

- ti 11.00–11.45 Juhlasali
- Sari Mutanen, liikunnanohjaaja Lat
- kurssimaksu 78 € / kausi

JUHLASALI: Siltakatu 11
KIEPPI: Konsulinkatu 3
HEIMO-SALI: Kaivokatu 14

Heinolan Palloilijat -47

hp47.fi

Antti Solonen, p. 045 872 0200

IKÄMIEHET +35 VUOTTA

- Pe 18–19 tekonurmella

1.11.2026–31.4.2027

- klo 19.30–20.30
- Lyseonmäen koulu, Kailas-sali

Hinta: koko vuosi 80 €

Yhteyshenkilö:

Heikki Räisänen, p. 0400 653 241

Heinolan Palloilijat -47

EDUSTUS – MIESTEN NELONEN
Antti Solonen 045 872 0200

TYTÖT 2013–2014 – T3 KOLMONEN
Harri Valkonen 040 826 1005

IKÄMIEHET 35+
Heikki Räisänen 040 065 3241

HARRASTE FUTIS 15+
Jyri Enden 050 339 8182

" Ensikertalainen tai konkari - tule meille! "

WWW.HP47.FI

HP-47

@HEINOLANPALLOILIJAT47

HEINOLAN PALLOILIJAT -47 RY



YMCA Heinola • Koripallo

ELÄKELÄISKORIPALLO

naisille ja miehille

- tiistaisin klo 13.00–14.00
- lukukausimaksu 70€

Yhteyshenkilö:

Juha Kirjalainen, p. 040 507 7444

www.ymcaheinola.fi

YMCA Training Center, Viilukatu 11

ymca
heinola



Salibandy Heinola ry

”NOIN ELÄKELÄISET”

Varttuneemman väen iloinen salibandykerho Kailaan koulun liikuntasalissa. Mukavaa liikkumista yhdessä rennolla otteella.

- keskiviikkoisin klo 15.30–16.30
26.8.2026 alkaen

Tervetuloa mukaan iloiseen ryhmään kokeilemaan!

Kausimaksu:

Syys 35 € + kevät 35 € sekä lisäksi yhdistyksen vuosittainen jäsenmaksu 70 €



sbheinola@sbheinola.fi

www.sbheinola.fi

Kerhonohjaaja:

Juho Sillantaus, p. 040 837 5194



Heinolan Postimerkkikerho ry

heinolanpostimerkkikerho.fi • Pj. Jari Kovalainen

KERHOKOKOUKSET

SRK-kodilla (Lampikatu 16)

• tiistaisin klo 17.45, vaihto klo 18.00
kokous ja huutokauppa.

Seuraavat kokouspäivät:

25.8., 8.9., 29.9., 20.10., 10.11., 1.12. ja
15.12.

Tiedossa myös retkitoimintaa.

Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaamme.

- Jäsenmaksu 15/vuosi.
- Tutustumiskäynti ja kokoelmien arviointi ilmainen.



Kulttuuritoimisto

Kauppakatu 4, 18100 Heinola

044 769 3012

kulttuuritoimisto@heinola.fi

Aukioloajat: ma–pe 8.30–15.30

Heinolan Latu

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



Vesa Nykänen

Juustopolku su 27.9.

- 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 lähdöstä 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.

Tapahtumat ovat maksuttomia.

Lisätietoja:

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

Heinolan Seniorit

Oletko eläkkeellä tai jäämässä eläkkeelle?

Älä jää yksin – tule mukaan elämäniloiseen joukkoon! Juuri nyt Sinulla on monta hyvää syytä liittyä senioreihin.

Yhdistyksemme tarjoaa sinulle mielenkiintoisia tapahtumia. Saat tietoa eläkeläisiä koskevista asioista ja ennen kaikkea mukavaa yhdessäoloa muiden senioreiden seurassa.

Kokoonnumme kuukausittain erilaisen teemojen tiimoilta torstaituokion merkeissä. Matkustamme ja retkei-

lemme niin kotimaan kulttuurikohteisiin kuin kauempanakin.

Heinolan seniorit ry on rekisteröity, puolueisiin kuulumaton yhdistys.

- Jäsenmaksu 35 € / vuosi

Lisätietoja:

Tuula Kaukonen jäsensihteeri
puh 0405622753

heinola.senioriyhdistys.fi

Ikääntyneiden palveluneuvonta

TARVITSETKO APUA?

Ota yhteyttä ikääntyneiden asiakasohjaukseen.
Soita asiakaspalveluun p. 044 482 5050
maanantai–perjantai klo 8.00–15.00

Heinolan sote-keskuksessa on jatkosakin palveluneuvonnan postilaatikko, johon voi jättää hakemuksia. Tutussa aulassa on edelleen tuoleja ja pöytiä asiakkaita varten. Tilassa on ohjeet kuinka palveluneuvojan tavoittaa puhelimitse.

Ikääntyneiden asiakasohjauksen toiminta jatkuu Heinolassa entisellään.

Heinolan sote-keskus

puh. (03) 410 89420
Torikatu 13, 18100 Heinola,
ma–to klo 8–15.30, pe klo 8–14.30.
yhteys@ikaantyneidenpalveluneuvonta.fi
www.ikaantyneidenpalveluneuvonta.fi

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

Hyvinvointioppaan löydät osoitteesta:
hyvinvointioppas.pajatha.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