



Minun harrastukseni 2026–2027



PiENi KAUPUNKi, ISO ELÄMÄ



Heinola

NUORISOTALO PLEISSI

Avoinna: ma klo 14–20
ti klo 14–18
ke klo 14–20
to klo 13–16 (3.–6.-luokkalaisille)
pe klo 14–20

Kerran kuukaudessa lauantaisin

www.heinola.fi/kasvatus-ja-opetus/heinolan-nuorisopalvelut-2/

HEINOLAN KEILAHALLI

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

Koululaisille keilaus arkipäivinä 10€/tunti/rata klo 17 asti.

www.heinolankeilahalli.fi

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





HEINOLAN KIRJASTO

KIRJASTO Rauhankatu 3 ma-to klo 10–19,
pe 10–17, la 10–15
p. 044 469 4278, kirjasto@heinola.fi

KIRJASTOAUTO SULKA

Aikatauluja kirjastosta, autosta ja verkosta
lastu.finna.fi, p. 0500 254 416

SATUOKIOT

Alkavat syksyllä, ajat ja paikat ilmoitetaan myöhemmin. Avoimia kaikille alle kouluikäisille.

KIRJASTON MYSTEERIKÄTKÖT

Kirjaston Liikkeellä lukemaan -mysteeri-kätköt innostavat 3.–6.-luokkalaisia lukemaan ja liikkumaan uudella tavalla. Seikkailu yhdistää lukemisen, oivaltamisen ja geokätköilyn.

Ympäri Heinolaa on piilotettu 12 mysteerikätköä, joiden sijainti selviää vasta, kun olet lukenut kirjan ja ratkaissut siihen liittyvät kysymykset. Kätköjen äärelle pääseminen vaatii lukuintoa, päättelyä ja ripauksen seikkailumieltä.

Kirjat käsittelevät luontoa, eläimiä ja ihmisen luontosuhdetta, ja niissä ovat lapset päähenkilöinä. Mukana on huumoria ja jännitystä. Kätköt sijaitsevat eri puolilla kaupunkia, jotta mahdollisimman monella olisi mahdollisuus osallistua. Osa paikoista saattaa kuitenkin vaatia aikuisen apua. Suosittelemme mysteerien ratkaisemista yhdessä perheen kanssa: yhteinen lukeminen, keskustelu ja ulkoilu voivat innostaa myös jatkossa.

Alkuun pääset älypuhelimella ja ilmaisella geokätkösovelluksella (geocaching.com). Kätköt ovat saavutettavissa helposti jalkaisin, pyörällä tai autolla. Jokainen kätkö on ruskea muovipurkki, joka sisältää lokikirjan ja kynän. Kirjaa löytösi nimimerkillä, palauta purkki paikoilleen ja merkitse löytö myös sovellukseen. Pidä kätkön sijainti salassa ja suuntaa kohti seuraavaa mysteeriä!

Lisätietoa ja mysteerikirjojen listan saat Heinolan kirjastosta tai verkkokirjaston lastu.finna.fi kohdasta Asiakkaana kirjastossa > lapsiperheille.



Padel Heinola ry

Boden Padel Club, Ojakatu 1
[www.bodenracketsports.com/
boden-padel-club/padel-heinola-ry](http://www.bodenracketsports.com/boden-padel-club/padel-heinola-ry)

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
Piers Boden, 045 118 8790
info@bodenracketsports.com

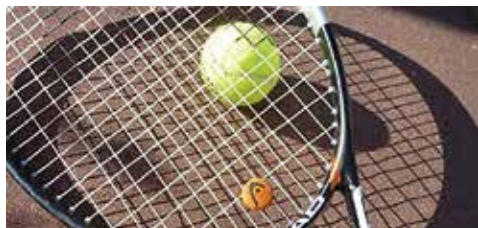
Viikoittaiset junioripadelryhmät
alkavat viikolla 34 (17.8. alkaen) Boden Padel Clubilla

Ryhmät:

- 7–9-vuotiaat
- 10–12-vuotiaat
- 13–16-vuotiaat

15 € / tunti, sisältää mailavuokran, pallot, kenttävuoron ja valmennuksen!

Sopii niin aloittelijoille kuin jo hieman pelanneille junioreille. Tervetuloa!



Heinolan Verkkopalloilijat 36 ry

www.heinolanverkkopalloilijat.net
pj. Tuomo Lahtinen
Paikka: Tommola talon liikuntasali
Kausi: 13.9.2026– 25.4.2027

Tennis juniorit jatko

- su klo 11.15–12.15

Tennis juniorit

- su klo 12.15–13.15



Heinolan Latu

heinolanlatu.suomenlatu.org
pj Vesa Nykänen, 050 516 3103
Heinolan Latu järjestää erilaisia tapahtumia pitkin vuotta. Näistä löytyy tietoa verkkosivuiltamme.

Tulevia tapahtumia:

Maastopyöräilyn iltalenkit

maanantaisin klo 17

- 17.8. Helppo, 1,5 h
Latumaja, Mustanportinkatu 19
- 24.8. Keskiavaativa 2 h,
Jyrängön koulu, Koskensaarentie 7
- 31.8. Helppo 1,5 h,
Jyrängön koulu, Koskensaarentie 7



- 7.9. Keskivaativa, Latumaja, Mustanportinkatu 19, 2 h
- 14.9. Helppo, Kirkonkylän koulu, Koulukuja 1, 1,5 h
- 21.9. Keskivaativa, Kirkonkylän koulu, Koulukuja 1, 2 h
- 28.9. Keskivaativa, Suomen Urheiluopisto, Vierumäki 2 h

Juustopolku su 27.9.

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



Heinolan Peliitat

peliitat.jopox.fi

Heinolan Peliitat U15

Harrastajat: 13–16-vuotiaat

Jäävuorot:

- ti klo 17–18.10
- to klo 18–20.20
- pe klo 17–18.10

Valmentaja: Heikki Järvinen, 0449776676

Heinolan Peliitat Kiekkokoulu

Harrastajat: noin 3–7-vuotiaat

Jäävuorot:

- to klo 17–17.50
- su klo 16.30–17.20

Valmentaja: Milko Enden, 0452135123

Harrastus on ilmaista.



ViGS
VIERUMÄEN
GOLFSEURA

Vierumäen Golfseura ry

www.vigs.fi

Harraste juniorit

- toukokuu–syyskuu 2027
- ma 17.30–19.30
- kausihinta 80€

Yhdyshenkilö Mikko Ylönen, 044 765 6832

Kilpajuniorit

- ympäri vuoden, ajat myöhemmin
- kuukausihinta 100€

Yhdyshenkilö Ville Vaimala, 0400 815 119

JuniorPelicans

www.juniorpelicans.fi

Paikka: Heinolan jäähalli

Pelicans U8–10

8–10-vuotiaat tytöt ja pojat

- ma klo 17.00–18.30
- ke klo 18.00–19.30

Pelicans U12

11–12-vuotiaat tytöt ja pojat

- ma klo 17.00–18.30
- ke klo 18.00–19.30
- to klo 18.00–19.00





Heinolan Taitoluistelijat Ry

www.heita.fi

Päävalmentaja Laura Uski
taitoluistelu.heita@gmail.com

Syyskausi 29.8.2026–19.12.2026

Kevätkausi 9.1.2027–20.3.2027

Luistelukoulu 3–5-vuotiaat

Lauantaisin klo 12.00–12.45

Heinolan jäähallissa

Hinta: syyskausi 60€ + kevätkausi 60€ +
jäsenmaksu 20€

Koululaiset 6–12-vuotiaat

Lauantaisin klo 12.00–12.45

Heinolan jäähallissa

Hinta: syyskausi 80€ + kevätkausi 80€ +
jäsenmaksu 20€

Heinola Ringette ry

Puheenjohtaja Raimo Seppänen

Vastuuvallmentaja: Inka Huvinen

Facebook/Instagram: Heinola Ringette

Paikka: Heinola jäähalli

Luistelu- ja ringettekoulu

- 25.8. alkaen tiistaisin 18.20–19.20

- syksyn kausimaksu 45 €

Luistelukoulu on suunnattu 4–10-vuotiaille lapsille. Tunnilla opetellaan luistelutaitoja leikkien avulla sekä tutustutaan lajin alkeisiin. Varusteiksi tarvittavat luistimet, kypärän ja paksut hanskat. Mailan saat lainaksi seuralta.



Lisätietoja: vastuuvallmentaja
Inka Huvinen, puh 044 533 78 23.

Luistelu- ja ringettekouluun voi tulla ko-keilemaan uutta harrastusta veloituksetta alkusyksyn tunneille.

Nuorten ja lasten harrasteryhmä

- 25.8. alkaen tiistaisin 18.20–19.20

- syksyn kausimaksu 25 €

Harrasteryhmässä pelaillaan rennosti ja harjoitellaan yhdessä luistelutaitoja. Harrasteryhmä on suunnattu 10–16-vuotiaille lapsille ja nuorille. Varusteiksi tarvittavat vain luistimet, kypärän ja paksut hanskat. Mailan saat lainaksi seuralta.

Lisätietoja: vastuuvallmentaja
Inka Huvinen, puh 044 533 78 23.

Musiikkiteatteri Intopiukee / Heinolan Kuoroyhdistys ry

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

intopiukee.com

toiminnanjohtaja Satu Nipuli,
p. 040 552 2989

Kaikki ryhmät harjoittelevat musiikki-
opiston tanssisalissa (Savontie 11)
Syyskausi alkaa 3.9.2026

IINTOPIUKEEN LAPSET 1

- alakoululaiset 2. lk alkaen
- torstaisin klo 17.30–19

IINTOPIUKEEN LAPSET 2

- alakoululaiset 2. lk alkaen
- sunnuntaisin klo 15–16.30

IINTOPIUKEEN NUORET 1

- yläkoulu- ja lukioikäiset
- torstaisin klo 19–20.30

IINTOPIUKEEN NUORET 2

- yläkoulu- ja lukioikäiset
- sunnuntaisin klo 16.30–18



Vihtori Koskinen



Shorinjiryu Renshinkan Heinola ry

www.srrh.fi

Tommi Tynjä

Näytös ja infotilaisuus 9.9.

keskiviikkona 9.9. klo 19.00 jäähallin
budosalissa

Junnut 7–12-vuotiaat

Jäähallin budosali

- keskiviikko ja perjantai klo 18–19.30

Nuoret 13–17-vuotiaat

Jäähallin budosali

- keskiviikko ja perjantai klo 19.30–21

Aikuiset

- keskiviikko ja perjantai klo 19.30–21



Heinolan Tikka-kerho

pj Vesa Uotila, 040 516 6412

17.8.–7.12.2026 ja 11.1.–10.5.2027

Tikanheitto

- ma klo 18–19.30
- Lyseonmäenkoulun Kivimmaasali
- Jäsenmaksu nuorilla 1 €
- Ikä vähintään 9 vuotta



Celestial Stars Cheer Team ry

celestialstarscheerteam.fi
celestialstarsct@gmail.com

PLUTO s. 2021–2023

Pluto on mikrojen harrasteryhmä, jonka tavoitteena on herättää lapsissa liikunnan iloa ja tutustuttaa heitä cheerleadingiin leikin varjolla.

- keskiviikko klo 17.00–17.45
- Lyseonmäen koulu, Kivimaa-sali
- Hinta: 40€ + jäsenmaksu 25€/kausi

NEPTUNUS s. 2018–2020

Neptunus on mini-ikäisten harrasteryhmä, jonka tavoitteena on harjoitella cheerleadingin perustaitoja harrastajien oman tason ja innostuksen mukaan

- maanantai klo 17.00–18.00
- Lyseonmäen koulu, Kailas-sali
- Hinta/kausi: 50€ + jäsenmaksu 25€

NEUTRONI s. 2016–2018

Neptunus on mini-ikäisten harrasteryhmä, jonka tavoitteena on harjoitella cheerleadingin perustaitoja harrastajien oman tason ja innostuksen mukaan.

- maanantai klo 17.00–18.00
- Lyseonmäen koulu, Kailas-sali
- Hinta/kausi: 50€ + jäsenmaksu 25€

NEBULA s. 2012–2016

Nebula on youth-ikäisten harrasteryhmä, jonka tavoitteena on harjoitella cheerleadingin perustaitoja harrastajien oman tason ja innostuksen mukaan.

- keskiviikko klo 16.45–18.15
- Lyseonmäen koulu, Kailas-sali
- Hinta/kausi: 100€ + jäsenmaksu 25€

COMETS s. 2014–2017, minit L1

Comets on mini-ikäisten kilpajoukkue, joka kilpailee levelillä 1.

- keskiviikko klo 18.00–19.30
Lyseonmäen koulu, Kailas-sali
- sunnuntai klo 16.00–17.30
Lyseonmäen koulu, Kailas-sali
- Hinta/kausi: 120€ + jäsenmaksu 25€

ORION s. 2012–2015, youth L1

Orion on youth-ikäisten kilpajoukkue, joka kilpailee levelillä 1.

Paikka: Lyseonmäen koulu, Kailas-sali

- tiistai klo 16.45–18.30
- torstai klo 16.45–18.30
- Hinta/kausi: 120€ + jäsenmaksu 25€

SUPERNOVA s. 2008–2012, junior L3

Supernova on junnu-ikäisten kilpajoukkue, joka kilpailee levelillä 3.

Paikka: Lyseonmäen koulu, Kailas-sali

- tiistai klo 18.15–20.15
- torstai klo 18.15–20.15
- Hinta/kausi: 150€ + jäsenmaksu 25€

CALYPSO (aikuiset)

Calypso on aikuisten harrasteryhmä, jonka tavoitteena on harjoitella cheerleadingin perustaitoja alkeista lähtien oman tason ja innostuksen mukaan.

- perjantai klo 17.00–18.00
Lyseonmäen koululla
- Hinta/kausi: 80€ + jäsenmaksu 25€



Heinolan tanssikerho ry

www.heinolantanssikerho.fi

pj Lassi Salminen, p. 040 716 6461

Jäsenvastaava Juha Vehviläinen

jasenvastaava@heinolantanssikerho.fi

Syyskausi 7.9.2026–13.12.2026

Tanssikärpäset 3–5-vuotiaat

Elämäнкаарitalolla

- keskiviikkoisin klo 17.30–18.15
- kausimaksu 40€

Tanssitähdet 6–8-vuotiaat

jäähallin peilisalissa

- maanantaisin klo 18–19
- kausimaksu 55€

Lavatanssin alkeet

Elämäнкаарitalolla

- maanantaisin klo 18–19
- kausimaksu 65€

Lavatanssin jatko

Elämäнкаарitalolla

- maanantaisin klo 19–20
- kausimaksu 65€

Baile latinos

jäähallin peilisalissa

- tiistaisin klo 18–19
- kausimaksu 80€

Argentiinalainentango

Kristiinakodin kerhohuone

- sunnuntaisin klo 15–16.30
- kausimaksu 80€

Itämainen tanssi

jäähallin peilisalissa

- tiistaisin klo 19–20
- kausimaksu 80€





Heinolan Voimisteluseura

www.heinolanvoimisteluseura.fi
heinolanvoimisteluseura@gmail.com
Syyskausi alkaa 31.8.2026

Voimistelu yli 7-vuotiaat

- ma klo 18.30-19.30, Kailas-talo
- kausimaksu: 70 € + 20 € syksyn 2026 ja kevään 2027 jäsenmaksu.

Perheliikkari 2–5-vuotiaat + aikuinen

Perheliikkaria tukee Padasjoen Säästöpankkisäätiö syyskaudella 2026. Tuen avulla voimme tarjota syyskauden pelkän jäsenmaksun hinnalla (20€).

Perheliikkari on suunnattu 2–4-vuotiaille lapsille ja heidän läheiselle aikuiselleen, kuten vanhemmalle, isovanhemmalle tai kummille.

- Ma klo 17.15–18.00 Sinilähde-talo
- kausimaksu: 0 € + 20 € syksyn 2026 ja kevään 2027 jäsenmaksu.

NinjaGym 6–8-vuotiaat.

- ti klo 17.45–18.45 Sinilähde-talo
- kausimaksu: 70 € + 20 € syksyn 2026 ja kevään 2027 jäsenmaksu.

FreeGym 9–13-vuotiaat

- ti klo 18.45–19.45 Sinilähde-talo
- kausimaksu: 70 € + 20 € syksyn 2026 ja kevään 2027 jäsenmaksu

FreeGym 14–17-vuotiaat

- ti klo 19.45–20.45 Sinilähde-talo
- kausimaksu: 70 € + 20 € syksyn 2026 ja kevään 2027 jäsenmaksu

Voimistelu 4–6-vuotiaat

- to klo 16.30–17.15, Kailas-talo
- kausimaksu: 70 € + 20 € syksyn 2026 ja kevään 2027 jäsenmaksu



Astra

on 2017–2019-syntyneiden joukkuevoimistelun esivalmennusryhmä, joka osallistuu Voimisteluliiton Stara-tapahtumiin ja esiintyy seuran näytöksissä.

Joukkue harjoittelee kahdesti viikossa 1,5 tuntia kerrallaan. Joukkueeseen voivat ilmoittautua kaikki joukkuevoimistelusta kiinnostuneet, eikä aiempaa harrastustaustaa tarvita!

Harjoitukset syksy 2026:

- ti 17.15–18.45 Sinilähde-talo
- su 15.30–17.00 Kailas-talo
- kausimaksu 170 € (2026) + 20 € syksyn 2026 ja kevään 2027 jäsenmaksu

Huom! Kausimaksun lisäksi veloitetaan kilpailumaksut, kilpailupuvut-, ja välineet sekä kilpailulisenssi.



Koripallo YMCA Heinola

www.ymcaheinola.fi

YMCA Training Center, Viilukatu 11
Puh. 0440 331 383

PERHELIIKUNTARYHMÄ LIIKKUVA KOHTAAMISPAIKKA

Ryhmä kokoontuu joka kuun ensimmäisenä keskiviikkona klo 17.00–19.00.

Tarkista tapahtumapaikat ja ohjelma osoitteesta www.ymcaheinola.fi
Kati Suntiola 040 744 8075,
kati.suntiola@gmail.com
Tapahtumat ovat maksuttomia.

KORIPALLO 1–3-luokkalaisille

(tytöt ja pojat)

- tiistai klo 18.00–19.00, kenttä 1
- sunnuntai klo 16.00–17.00, kenttä 1
- lukukausimaksu 70€

Jouni Ainali 040 545 3723,
jouniainali@gmail.com

KORIPALLO 4–6-luokkalaisille

(tytöt ja pojat)

- tiistai klo 18.00–19.00 kenttä 2
- sunnuntai klo 16.00–17.00, kenttä 2
- lukukausimaksu 70€

Jouni Ainali 040 545 3723,
jouniainali@gmail.com



KORIPALLO 7–9-luokkalaiset pojat

- tiistai klo 19.00–20.00
- sunnuntai klo 17.00–18.00
- lukukausimaksu 70€

Jouni Ainali 040 545 3723,
jouniainali@gmail.com

KORIPALLO 7–9-luokkalaiset tytöt

- keskiviikko klo 19.00–20.00
- sunnuntai klo 17.00–18.00
- lukukausimaksu 70€

Kati Suntiola 040 744 8075,
kati.suntiola@gmail.com



Partiolippukunta Kymen Vartiot ry

facebook.com/kymenvartiot
lippukunnanjohtaja@kymenvartiot.com

Kaikki ryhmät kokoontuvat Pesällä osoitteessa Pappilankuja 2.

Kokousajat ja tarkemmat tiedot:
facebook.com/kymenvartiot



Päijät-Hämeen Paintball ry

www.phpaintball.fi

Gelball- ja nerffikerhot 7–14-vuotiaat

Gelball-kerho kesäisin Heinolan Urheilupuistossa ja talvella nerffikerho Vierumäen koulun liikuntasalissa. Syksyn ja talven yksityiskohdat selviävät lähempänä.

Tarkemmat infot osoitteessa:

phpaintball.fi/gelballkerho



Päijät-Hämeen Paintball ry



Lapsille gelball-kerho kesällä Urheilupuistossa ja nerf-kerho talvella liikuntasalissa Vierumäellä



Nuorten paintball-akatemia talvella sisällä ja kesällä ulkokentällä Vierumäen Urheilupuistolla



Kilpapaaintball-harjoitusryhmä talvella sisällä ja kesällä ulkokentällä Vierumäen Urheilupuistolla

Paintballin harrastepelit 12 +

Paintballin eli värikuulapeli harrastepelit ympäri vuoden Heinolan Hevossaaren ulkokentällä. Yleensä viikonloppuisin ja muutaman viikon välein.

12 v.+, alaikäiset tutustumaan huoltajan seurassa.

Tarkemmat infot osoitteessa:

phpaintball.fi/harrastepelit

Nuorten paintball

Paintball Akatemia nuorille ja aloittelijoille talvella liikuntasalissa Vierumäen koululla ja kesällä ulkokentällä Vierumäen Urheilupuistolla.

12 v.+, alaikäiset tutustumaan huoltajan seurassa.

Tarkemmat infot osoitteessa:

phpaintball.fi/akatemia

Kilpapaaintball-ryhmä

Tavoitteellinen harjoitteluryhmä kesäisin ulkokentällä Vierumäellä, Suomen Urheilupuistolla ja talvella sisätiloissa.

12 v.+, alaikäiset tutustumaan huoltajan seurassa.

Tarkemmat infot osoitteessa:

phpaintball.fi/kilpapaaintball



HEINOLAN
JÄRVIPELASTAJAT

Heinolan JärviPelastajat Ry

meripelastus.fi/heinola

Nuorisovastaava, puh. 044 070 8710

nuoriso.heinola@messi.meripelastus.fi

Nuorisoharjoitukset

• 10–16-vuotiaille kahden viikon välein torstaisin

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

Jäsenmaksu 25 € vuodelle 2026.

Ilmoittaudu tai tiedustele tarkemmin.



Heinolan Urheiluautoilijat ry

heinolanua.fi

FB: Heinolan Urheiluautoilijat
pj. Anneli Kauppi, 0400 482 858

Karting kerhoillat 8.9.2026 saakka

- tiistaisin klo 18–20
- Kalhon karting-rata
- Maksu/ilta/kuljettaja 15€

Seuralta löytyy 6 erikokoista autoa, eri kokoisille kuljettajille.

Ei vaadita seuran jäsenyyttä.

Kerhoillat jatkuvat taas keväällä 2027, säiden salliessa, toukokuussa.

E-Motorsport simulaattori kerhoillat

- tiistaisin klo 17.00–19.00
- seuran toimistolla, Tekeväntie 3, Heinola
- Illat ovat maksuttomia.

Simulaattori tarjoaa ainutlaatuisen ja turvallisen tavan tutustua moottoriurheilun maailmaan, harjoitella ajotaitoja ja kehittää reaktiokykyä ilman todellisen radan riskejä. Tämä avaa uusia mahdollisuuksia niin lajin ensikertalaisille kuin jo kokeneemmillekin kuljettajille kehittää osaaamistaan.

Kerhoillat ovat kaikille avoimia "vauvasta vaariin". Et tarvitse seuran jäsenyyttä ja kokeilemaan voi tulla milloin vain.

Seuramme toimii aktiivisesti

ympäri vuoden erilaisissa autourheilutapahtumissa ympäri eteläistä Suomea. Kaikki vauvasta vaariin ovat tervetulleita seuraamme ja mukaan toteuttamaan kilpailuja ja osallistumaan vauhdikkaisiin tapahtumiin.

Tarjoamme maksua vastaan jäsenistöllemme ajoharjoittelumahdollisuuden seuran JM-radalla, Komostenkylässä. Rata pyritään pitämään auki touko-lokuun ajan.

Lisätietoja: www.heinolanua.fi/jokkis



Union Plaani

unionplaani.com

Sami Karvonen, 040 529 4569
sami.karvonen@unionplaani.com

Perhefutis

2022–2024-syntyneille lapsille ja heidän huoltajilleen.

- keskiviikkoisin klo 17.30–18.15
- Urheilupuiston pikkunurmi (jäähallin vieressä)

Helmi-jalkapallokoulu, tytöt ja pojat

5–7-vuotiaiden (2019–2021) joukkue

- maanantaisin ja torstaisin klo 17–18
- Heinolan tekonurmi

2018-syntyneiden poikien joukkue

- maanantaisin ja torstaisin klo 17–18
- Heinolan tekonurmi

2017–2018-synt. tyttöjen joukkue

- maanantaisin ja torstaisin klo 18–19
- Heinolan tekonurmi

2017-syntyneiden poikien joukkue

- maanantaisin ja torstaisin klo 18–19
- Heinolan tekonurmi

2016-syntyneiden poikien joukkue

- maanantaisin ja torstaisin klo 17–18.30
- Heinolan tekonurmi

2015–2016-synt. tyttöjen joukkue

- maanantaisin ja torstaisin klo 18–19.30
- Heinolan tekonurmi

2015-syntyneiden poikien joukkue

- maanantaisin ja tiistaisin klo 17–18.30
- torstaisin klo 18–19.30
- Heinolan tekonurmi



Salibandy Heinola Ry

www.sbheinola.fi

sbheinola@sbheinola.fi

Napero-kerho (s. 2021–2024)

- keskiviikkoisin klo 17.00–18.00 alk. 26.8.
- Kailastalon liikuntasali

Tervetuloa mukaan kokeilemaan!

Kerhon yhteyshenkilö:

Juho Sillantaus p. 040 837 5194

Saila Korhonen, p. 040 169 4502

Eskarisäbä U8 ja U9 (s. 2018–2020)

25.8.2026 alkaen

- tiistaisin klo 16.30–17.30
Kailaan liikuntasalissa
- torstaisin klo 18.30–19.30
Kirkonkylän liikuntahallilla

Juho Sillantaus p. 040 837 5194

Saila Korhonen p. 040 169 4502

U11 (s. 2016–2017)

- tiistaisin klo 17.30–18.30
Kailaan liikuntasalissa
- torstaisin klo 17.00–18.30
kirkonkylän liikuntahallilla.

Lisätietoja: joukkueenjohtaja

Mikko Aaltonen p. 045 845 9589

U13 (s. 2014–2015)

- maanantaisin klo 17.00–19.00 ja
- keskiviikkoisin klo 17.00–18.15
Kirkonkylän liikuntahallilla
- perjantaisin klo 16.30–18.00
Kailaan liikuntasalissa

Lisätietoja joukkueenjohtaja:

Petriina Setälä p. 040 767 6482

U15 (s. 2012–2013)

Ikäryhmässä seurasta löytyy kilpa- ja harrastejoukkue toimintaa.

Lisätietoja: joukkueenjohtaja

Noora Jokinen p. 045 671 8183

Sb Heinola Edustus, miesten joukkue

SB Heinolassa löytyy miesten edustusjoukkue sekä myös miesten 2. joukkue johon toivotamme tervetulleeksi myös vanhemmat juniorit (U16–U22), löytyy tavoitteellista sekä myös harrasteurheilua.

Lisätietoja: joukkueenjohtaja

Kirsi Karhu p. 044 279 9099

Heinolan Palloilijat -47

EDUSTUS - MIESTEN NELONEN
Antti Solonen 045 872 0200

TYTÖT 2013-2014 - T13 KOLMONEN
Harri Valkonen 040 826 1005

IKÄMIEHET 35+
Heikki Räisänen 040 065 3241

HARRASTEFUTIS 15+
Jyri Enden 050 339 8182

" Ensikertalainen tai konkari - tule meille! "

[HEINOLAPALLOILIJAT47](https://www.facebook.com/HEINOLAPALLOILIJAT47) [HEINOLAPALLOILIJAT47](https://www.instagram.com/HEINOLAPALLOILIJAT47) [HP-47](https://www.tiktok.com/@HP-47) [HEINOLAN PALLOILIJAT -47 RY](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Heinolan Palloilijat -47

www.hp47.fi

Antti Solonen, 0458720200

Harrastefutis, +15 v. ikäisille

- 31.10. asti ti ja to klo 18–19
Kaivannon kentällä
 - 1.11.–30.4. ti klo 17–18
Jyrängön koululla
- Yhteyshenkilö: Jyri Enden, 050 339 8182

Tytöt 2013–2014-syntyneet

- Ti, To klo 18–19 Kirkonkylän tekonurmi & Su klo 18–19 Urheilupuiston tekonurmi.
- Yhteyshenkilö:
Harri Valkonen, 040 826 1005

Triathlon Club Heinola

www.triathlonclubheinola.fi

Yhteyshenkilö Markus Anttila

Puh. 045 788 18 172

Triathlon/uintiharjoitus

- juniorit (13–18-vuotiaat) ja aikuiset
- Heinolan uimahalli

1.9.2026 alkaen:

- ti klo 19.45–21.15
 - ke klo 19.45 – 21.15 sekä
 - sunnuntaisin klo 16.00–18.00.
- Mukana myös uintivalmentaja.

Triathlon/juoksuharjoitus

- juniorit (13–18-vuotiaat) ja aikuiset
- Heinolan urheilukenttä (kesä) ja Vierumäen kuplahalli (talvi)

11.08.2026 alkaen:

- ti klo 17.30–19.00.



Frisbeegolf Heinola

Lords of Disc Golf ry.

Yhdistys: www.LDG.fi

Rata: www.Kippis.org

Yhteyshenkilö:

toiminnanjohtaja Jere Pohjankoski,
jere@ldg.fi

Frisbeegolfin leikkimielisempi harrastekerho

kokoontuu ympäri vuoden vähintään kerran viikossa. Osallistuminen on maksutonta, mutta nuoren on oltava seuran jäsen. Alaikäisen jäsenmaksu 10 €/vuosi. Katso ryhmän tiedot osoitteesta: www.LDG.fi/juniorit

Ryhmän osallistujien suositusikä on noin 9–14 vuotta. Taito- ja tavoitetason perusteella harrasteryhmästä voi päästä edistyneempien ryhmään.

Edistyneempien ja frisbeegolfista kiinnostuneiden nuorten tekniikkaryhmä

kokoontuu kerran viikossa.

Osallistuminen on maksutonta LDG-jäsenille (10 €/vuosi). Tähän ryhmään ei voi suoraan ilmoittautua vaan tähän pääsee harrasteryhmän kautta.

Lisätietoja: www.LDG.fi/juniorit



Heinolan Isku Uintijaosto

www.iskunuinti.sporttisaitti.com

Paikka: Heinolan uimahalli

VAUVA- JA PERHEUINTI

- lauantaisin klo 7.30–10 (30 min/ryhmä)
- 29.8.–19.12.2026

VESIPEUHULAT

1. kurssi 28.8.–16.10.2026

- perjantaisin klo 17–17.45

2. kurssi 28.8.–16.10.2026

- perjantaisin klo 17.45–18.30

3. kurssi 29.8.–17.10.2026

- lauantaisin klo 8.45–9.15

4. kurssi 29.8.–17.10.2026

- lauantaisin klo 9.30–10.15

5. kurssi 30.10.–18.12.2026

- perjantaisin klo 17–17.45

6. kurssi 30.10.–18.12.2026

- perjantaisin klo 17.45–18.30

7. kurssi 31.10.–19.12.2026

- lauantaisin klo 8.45–9.30

8. kurssi 31.10.–19.12.2026

- lauantaisin klo 9.30–10.15



LASTEN ALKEIS- JA JATKOUIMAKOULUT

Alkeisuimakoulu klo 17–18 ja
jatkouimakoulu klo 18–19.

1. kurssi 24.8.–12.10.2026

- maanantaisin klo 17–19

2. kurssi 25.8.–13.10.2026

- tiistaisin klo 17–19

3. kurssi 26.8.–14.10.2026

- keskiviikkoisin klo 17–19

4. kurssi 26.10.–14.12.2026

- maanantaisin klo 17–19

5. kurssi 27.10.–15.12.2026

- tiistaisin klo 17–19

6. kurssi 28.10.–16.12.2026

- keskiviikkoisin klo 17–19

VESIRALLIT

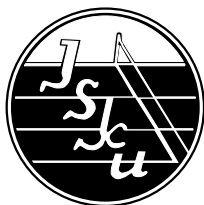
ison altaan uimataidon omaaville lapsille

- 25.8.–15.12.2026
- tiistaisin klo 17–17.50 tai 18–18.50

TEKNIKKARYHMÄ

ison altaan uimataidon omaaville lapsille

- 24.8.–14.12.2026
- maanantaisin klo 17–17.50 tai 18–18.50



Heinolan Isku ry Yleisurheilu

Lisätietoja harjoitusryhmistä ja ilmoittautuminen:

heinolanisku.sporttisaitti.com

**Yleisurheiluharjoitukset
syys- ja talvikaudella 30.9. alkaen:**

**Villikissat (4–5-vuotiaat) ja
Mangustit (6–7-vuotiaat):**

- keskiviikko klo 17–18 Sinilähde-talo

Harrasteryhmä nuoret (8–16-vuotiaat):

- keskiviikko klo 18–19 Sinilähde-talo

Kilparyhmä nuoret (yli 8-vuotiaat):

- keskiviikko (aika ja paikka vaihtelee)
- perjantai klo 17–18.30 Sinilähde-talo
- sunnuntai juoksutreeni (ks. alla)

**Kestävyysspainotteinen juoksutreeni-
ryhmä kaikenikäisille:**

- sunnuntai klo 17–18

Syyskaudella ulkona, talvikaudella urheilupuistolla. Harjoitusaika- ja paikka so-



vitaan erikseen ja ilmoitetaan ryhmään ilmoittautuneille. Harjoituksia läpi vuoden, mukaan voi tulla milloin vain kauden aikana.



Heinolan kansalaisopisto

jyrankola.fi/koulutus

puh. 044 797 2400

kansalaisopisto@jyrankola.fi

Ilmoittautumiset:

uusi.opistopalvelut.fi/heinola

Ohjaaja: Piritta Peltola,
muotoilija, sisustusarkkitehti

Paikka: entinen kuvataidekoulu

KUVISTA JA ASKARTELUA eskari–2. lk

1130030S 7.9.–7.12.26

1130031K 11.1.–19.4.27

- ma 16.15–17.45

- kurssimaksu 90 € / kausi

Tehdään kaikenlaista kivaa kuvista ja askartelua. Kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Opetuksen lomassa pidetään evästauko, joten halutessasi varaa mukaan pientä välipalaa.

KUVISTA JA ASKARTELUA 3.–6. lk

1130032S 8.9.–8.12.26

1130033K 12.1.–13.4.27

- ti 15.45–17.15

- kurssimaksu 90 € / kausi

KORUKURSSI LAPSILLE

1148003S 10.9.–15.10.26

1148004K 25.2.–15.4.27

- to 18.00–19.30

- Kurssimaksu 35 € / kurssi

Tehdään erilaisilla tekniikoilla erilaisia koruja; korviksia, riipuksia, rannekoruja, reppukoruja ja avaimenperiä, yms. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille. Tervetuloa uudet ja aikaisemmin kurssilla olleet. Joka kaudella uudet tekemiset.

OMPELUKONEOMPELUA LAPSILLE

1144012S 29.10.–3.12.26

1144013K 14.1.–18.2.27

- to 18.00–19.30

- kurssimaksu 35 € / kausi

Ommellaan ompelukoneella pieniä, itse suunniteltuja tai opettajan ehdottamia ompelutöitä. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille.

KEPPAREIDEN VARUSTEKURSSI

1147020S 5.9.–3.10.26

1147021K 23.1.–20.2.27

- la 9.00–14.00

- kurssimaksu 45 € / kurssi

Suunnitellaan, askarrellaan ja ommellaan omille keppareille erilaisia varusteita. Kurssi kokoontuu syksyllä 5.9., 19.9., 3.10. ja keväällä 23.1., 6.2., 20.2. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille.

SCHLEICH-ELÄINTEN VARUSTEKURSSI

1147022S 10.9.–10.12.26

1147023K 14.1.–22.4.27

- to 16.15–17.45

- kurssimaksu 80 € / kausi

Askarrellaan ja näperrellään Schleich-eläimille tai vastaaville eläinfiguureille pieniä, itse suunniteltuja tai opettajan ehdottamia varusteita, esineitä, pihattoja, aitauksia, huonekaluja, ruokia, esteitä jne. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille.

KOIRIIN LIITTYVÄÄ PUUHAA 1.–6. lk

1147024S 15.9.–1.12.26

1147025K 12.1.–23.3.27

- ti 17.30–19.00

- kurssimaksu 35 € / kurssi

Kurssilla tehdään kaikenlaista kivaa koiriin liittyvää puuhaa: kuvista, kässä, ulkoilua, oppia koirista, jne. Apuopena mukana on pieni ja kiltti Helmi-koira, joka rakastaa lapsia ja rapsutuksia. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko!

SYYS- JA TALVILOMAN KURSSIT

Tule viettämään hauskaa ja luovaa aikaa kuvistöiden ja samanhenkisten lasten parissa. Välissä pidetään yhteinen lounas-tauko. Lounas HeiMossa sekä materiaalit sisältyvät hintaan. Myös omaa pientä välipalaa voi ottaa mukaan.

KUVISTA SYYSLOMALLA

1–2-LUOKKALAISILLE

1130034S 19.–21.10.26

- ma–ke klo 9.00–14.00
- kurssimaksu 55 €

KUVISTA SYYSLOMALLA

3–6-LUOKKALAISILLE

1130035S 22.–23.10.26

- to–pe klo 9.00–14.00
- kurssimaksu 45 €

KUVISTA TALVILOMALLA

1–2-LUOKKALAISILLE

1130036K 1.–3.3.27

- ma–ke klo 9.00–14.00
- kurssimaksu 55 €

KUVISTA TALVILOMALLA

3–6-LUOKKALAISILLE

1130037K 4.–5.3.27

- to–pe klo 9.00–14.00
- kurssimaksu 45 €

OLKKARI

Living Room



Torikatu 5

Heinolan Helluntaiseurakunta

Olkkari, Torikatu 5

Olkkarin toiminta on kaikille avointa ja maksutonta. Olkkari on avoinna kouluvuoden aikana, loma-aikoina lomaillaan.

Muutokset, poikkeukset ja muu säättö ilmoitetaan nettisivuilla:

heinolanhelluntaiseurakunta.fi/olkkari/

NuortenOlkkari (K13)

Tuu hetkeks tai oo koko iltapäivä, vietä aikaa kavereiden kanssa. Ja jos sulla ei vielä oo kavereita, niin tuu silti rohkeesti mukaan, ehkä Olkkarista löydät uusia. Mahis ladata puhelinta, tehdä läksyjä, pelata lautapelejä tai ihan vaa olla. Aika usein tarjolla pientä välipalaa. Ja jos haluat jutella jostain mielen päällä olevasta, niin paikalla on aina luotettavia aikuisia. Maanantai-iltapäivät on ikäraajattomia ja silloin mukana menossa saattaa olla mahdollisia mummoja & muksuja ja kaikkea siltä väliltä. Sukella sekaan vaan.

- ma klo 14.00–16.30
- ti klo 14.00–16.30
- ke klo 14.00–16.30
- to klo 14.00–16.30

NuortenOlkkariPlus (K13)

Kohtaamisia, keskusteluja, Raamattua & rukousta rennossa ilmapiirissä. Ilta niille, jotka haluavat tutustua syvemmin Jeesukseen, Raamattuun ja kristilliseen uskoon. Odotamme just sua!

- ti klo 16.30–18.00

PikkuOlkkari 7–12-vuotiaat

Pelejä, leikkejä ja Raamatun kertomus – torstain paras kerho alakouluikäisille. Tuu ja ota kavereita mukaan.

- to klo 16.30–17.30



Heinolan
Musiikkiopisto

Heinolan musiikkiopisto

Savontie 11, 18100 Heinola
[www.heinola.fi/kasvatus-ja-opetus/
heinolan-musiikkiopisto/](http://www.heinola.fi/kasvatus-ja-opetus/heinolan-musiikkiopisto/)
Vastuuopettaja Eija Kananen
p. 0500 842 113

Musaopistolla voi harrastaa iästä tai taustasta riippumatta musiikkia ja tanssia. Nuorimmat oppilaat ovat 4 kk:n ikäisiä ja vanhimmat yli 70 vuotta. Aiempia opintoja ei vaadita.

Soitin- ja lauluopinnot ovat pääsääntöisesti yksilöopetusta, ja muskareissa ja tanssissa harrastetaan ryhmissä.

Meillä harrastavat lapset ja aikuiset tasa-arvoisesti ja samaan hintaan. Opettajamme ovat ammattitaitoisia ja oman soitimensa ja alansa asiantuntijoita.



Heinolan seurakunta

Koululaiset:

[heinolanseurakunta.fi/toimintaa/
koululaiset/](http://heinolanseurakunta.fi/toimintaa/koululaiset/)

Nuoret:

heinolanseurakunta.fi/toimintaa/nuoret/

Vastaavat työntekijät:

Salla Leppänen, p.050 595 1403
salla.leppanen@evl.fi

Jari Kovalainen, p. 050 595 1407
jari.kovalainen@evl.fi

Marko Kauppila, p. 050 595 8861
marko.kauppila@evl.fi

Heini Kontiainen, p. 050 595 8864
heini.kontiainen@evl.fi

KERHOTOIMINTA 7–14-vuotiaat

Kokki-, liikunta- ja muita harrastekerhoja päivittyä verkkosivuille syyskuun alussa: heinolanseurakunta.fi/toimintaa/koululaiset/. Kerhotoiminta on ilmaista. Yhteyshenkilö Salla.

10-SYNTTÄRIT

- Vuonna 2026 10 vuotta täyttävälle
 - To 15.10. klo 17.00
 - Lampisali, Lampikatu 16.
- Erillinen kutsu jaetaan lapsille kouluvierailujen yhteydessä lokakuun alussa. Ilmainen. Yhteyshenkilö Jari.

TYTTÖJEN SYYSLEIRI

23.–25.10. 7–14-vuotiaat
Mäntyharjun Lankaniemessä. Ilmoittautuminen leirille alkaa ma 24.8. klo 12.00 verkkosivuiltamme: heinolanseurakunta.fi/toimintaa/koululaiset/
Yhteyshenkilö Salla.

POIKIEN PIKKUJOULULEIRI

6.–8.11. 7–14-vuotiaat
Mäntyharjun Lankaniemessä. Ilmoittautuminen leirille alkaa ma 7.9. klo 12.00 verkkosivuiltamme: heinolanseurakunta.fi/toimintaa/koululaiset/
Yhteyshenkilö Jari.



ISKO-KOULUTUS

- Rippikoulun käyneet
 - Isos- ja kerhonohjaajakoulutus alkaa 19. elokuuta klo 16.30–18.
 - Arkki (Lampikatu 16)
- Toimintaan kuuluu tapaaminen noin joka toinen keskiviikko sekä kaksi viikonloppuleiriä. Ilmoittautuminen paikan päällä. Yhteyshenkilöt Marko ja Salla.

NUORTEN VIIKKOTOIMINTA 14 v. >

- nuortenillat 21. elokuuta alkaen
 - perjantaisin klo 18–22
 - Arkki (Lampikatu 16)
- Nuortenilloissa pelaillaan, hengailaan, pohditaan kristinuskon asioita ja tarjolla aina iltapalaa. Yhteyshenkilö Marko.

TEATTERIRYHMÄ TEARKKI 14 v. >

Nuorten teatteriryhmä Tearkki etsii jälleen mukaan toimintaan näyttelemisestä, lavastamisesta, puvustamisesta ja teatteritekniikasta kiinnostuneita nuoria. Tällä kaudella ryhmä osallistuu keväällä 2027 olevaan Tie Ristille -pääsiäisnäytelmään. Ryhmä harjoittelee Lampisalissa (Lampikatu 16) torstaisin klo 18–20. Lisätietoja aloituksesta päivitty netisivuillamme elokuun aikana: heinolanseurakunta.fi/toimintaa/nuoret/ Yhteyshenkilö Marko.

NUORTEN MUSARYHMÄ 14 v. ->

Tervetuloa mukaan nuorten musaryhmään. Kokoamme innokkaita laulajia ja soittajia musiikin äärelle. Aloitamme toimintamme syyskuussa Arkilla, Lampikatu 16. Lisätietoja aloituksesta päivitty netisivuillamme syyskuun alussa: heinolanseurakunta.fi/toimintaa/nuoret/ Yhteyshenkilö Jari.



Heinolan kaupungin liikuntapalvelut

Johanna Saarinen, 050 595 8854
www.heinola.fi/lapeli

MOTO-liikkari

• Keskiviikkoisin klo 14.15–15, Kailas-talo
MOTO-liikkari on tarkoitettu lapsille, joilla on erityisohjauksen tarve. MOTO-liikkarissa kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoitellaan motorisia taitoja sisällä ja ulkona. Liikkumisen iloa.

Yleisöluistelu

Katso yleisöluisteluaajat:
www.heinola.fi/jaahalli



Heinolan kaupungin nuorisopalvelut

www.heinola.fi/kasvatus-ja-opetus/heinolan-nuorisopalvelut-2/
Pleissi, Lampikatu 1
Jenna Sinivaara, p. 044 769 2980

Pleissi

Lampikatu 1
• Ma klo 14–20 11–17-v.
• Ti klo 14–18 13–17-v.
• Ke klo 14–20 13–17-v.
• Pe klo 14–20 13–17-v.
• Kerran kuukaudessa lauantaisin

MiniPleissi 3–6-luokkalaisille

• Torstaisin klo 13–16
Pleissillä, Lampikatu 1

Nuorisopalvelut tarjoaa toimintaa ja tapahtumia kouluilla, vapaa-ajalla ja lomaaikoina lapsille ja nuorille ympäri Heinolaa. Seuraa nettisivujamme ja sometilejämme pysyäkseen ajan tasalla.

Heinolan harrastemalli

Heinolan harrastemallin toimintaa järjestetään kouluilla kahtena iltapäivänä. Peruskoululaisten koulupäivät pyritään muokkaamaan niin, että lapsi pääsee suoraan koulusta jättämään harrastamaan. Toiminta järjestetään koulun tiloissa tai välittömässä läheisyydessä. Harrastemalliryhmissä on pieni välipala.

Harrasteryhmät ovat maksuttomia kaikille. Koulukyydillä kulkeville lapsille järjestetään koulukyyti harrasteryhmien jälkeen. Uimahallissa järjestettävät uintiryhmät eivät kuulu koulukyydityksen piiriin.

Ajankohtaiset tiedot ja ilmoittautuminen:
www.heinola.fi/heinolanharrastemalli

SYYSLUKUKAUSI 24.8.–11.12.2026
KEVÄTLUKUKAUSI 4.1.–21.5.2027

MUUALLA TAPAHTUVA HARRASTEMALLITOIMINTA / UINTI

Heinolan Uimahalli, Urheilukatu 3
Lisätiedot: uimaopettaja@heinola.fi,
p. 044 270 6144

Heinolan Iskun Uintijaosto järjestää iltapäivätoimintaa Heinolan uimahallissa. Pelataan, leikitään ja sen lomassa kehitetään uimataitoa. Ryhmissä tulevat tutuksi erilaiset liikkumistavat vedessä, pallopelit, hyppytekniikat, vesiturvallisuuksit ja uinnissa käytettävät välineet kuten räpylät ja pyrstöt.

Uimataidottomille ja -taitoisille on omat ryhmät. Osallistujilta edellytetään itsestä toimimista puku- ja suihkutiloissa. Toiminta on maksutonta ja siihen kuuluu välipala. Ryhmiin ei ole koulukuljetusta.

SYKSYN 2026 RYHMÄT:

• Uimataidottomien ryhmät
pienessä altaassa

• Uimataitaiset isossa altaassa
Edellyttää isoon altaaseen riittävää uimataitoa.

Ilmoittautuminen:
www.heinola.fi/heinolanharrastemalli

KOULUPT-TOIMINTA

KouluPT-toiminta on Heinolan liikuntapaik-
keluiden tarjoamaa matalan kynnyksen
tukea 4.–9.-luokkien oppilaille.

Toiminnan tavoitteena on lisätä liikku-
mista ja tukea lasten ja nuorten kokonais-
valtaista hyvinvointia osana koulupäivää.

KouluPT tarjoaa esimerkiksi yksilöllis-
tä liikuntaneuvontaa, pienryhmätoimintaa
sekä järjestää välituntiliikuntaa oppilaille.
Toiminta on suunnattu erityisesti vähän
liikkuville oppilaille, mutta se on avoinna
kaikille.

KouluPT toimii koulujen arjessa tiiviissä
yhteistyössä koulun henkilöstön ja op-
pilashuollon kanssa, ja on osa lapsille ja
nuorille suunnattua liikuntaneuvonnan
polkua Heinolassa.

Harrastemalli yläkoululla:

- keskiviikkoinen kuntosaliryhmä koulun
omalla kuntosalilla klo 15–16
- torstaisin avoin liikkasali klo 14–16

Lisätiedot: KouluPT Aku Hannula,
p. 044 769 4152, aku.hannula@heinola.fi

Etsivä Harrastetoiminta

Heinolan kaupunki auttaa kuntalaisia
harrastusten etsinnässä. Tavoite on, että
jokaisella kuntalaisella olisi mahdollisuus
harrastaa vähintään yhtä mielekästä har-
rastusta.

Harrastus on keskeisessä roolissa hy-
vinvoinnin edistäjänä monesta eri näkö-
kulmasta. Yhdessä harrastaminen ja mie-
lekäs tekeminen vähentää myös merkittä-
västi yksinäisyyden tuntemista.

Etsivät harrasteohjaajat:

Lapset ja perheet:
Liikunnanohjaaja Kaisa Kauppi,
kaisa.kauppi@heinola.fi, 044 797 7096

Nuoret:
Jenna Sinivaara,
jenna.sinivaara@heinola.fi, 044 769 2980

**Harrastesetelillä tuetaan syrjäytymisvaa-
rassa ja vähävaraisia heinolalaisia.** Tukea
voivat hakea kaiken ikäiset heinolalai-

set. Harrasteseteliä voi hakea vain yhteen
harrastukseen kerran vuodessa.

Seteliä voi hakea Webropol-kyselyn
kautta. Tämän jälkeen hakijaan ollaan yh-
teydessä, mikäli tietoja tarvitsee tarken-
taa. Lopullinen päätös tulee sähköpostit-
se. Tuen suuruus on maksimissaan 200
euroa vuodessa henkilöltä. Hyväksytyn
päätöksen myötä yritys/yhdistys laskuttaa
sovitun kausimaksun kaupungilta. Harras-
teselin käsittelyaika on noin kaksi viikkoa.

Tasavertaisesti seuroissa

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu ja Hei-
nolan kaupunki saivat Opetus- ja kulttuu-
riministeriöltä Suomi liikkeelle-ohjelman
määrärahaista valtionavustusta **Tasaver-
taisesti seuroissa -hankkeeseen.**

Hankkeen tavoitteena on **mahdollis-
taa liikunnan harrastaminen seuroissa
sellaisille lapsille ja nuorille, jotka tarvit-
sevat tukea harrastuksen aloittamisessa.**

Hankkeen aikana autetaan lapsia löytä-
mään lasta kiinnostava harrastus ja tue-
taan lapsen osallistumista seuratoimin-
taan. Haaga-Helia ammattikorkeakoulun
liikunnanohjaajaopiskelijat toimivat tar-
vittaessa lapsen harrastukseen saattajina
ensimmäisillä harrastuskerroilla, tukien
samalla seuraohjaajia soveltamaan toi-
mintaa siten, että kaikki osallistujat pys-
tyvät osallistumaan omalla tavallaan.

Hankeaikana on tarkoitus löytää hyvät
käytänteet seurojen ja ammattikorkea-
koulun välille, jotta toimintamalli jatkuu
myös hankkeen päätyttyä.

Toiminta kohdistuu erityisen tuen tar-
peen omaaviin lapsiin ja nuoriin. Etsivä
harrasteohjaaja Kaisa Kauppiin voi olla
yhteisessä, kun lapsi tai nuori tarvitsee
apua harrastuksen aloittamisessa.

Liikunnanohjaaja Kaisa Kauppi,
kaisa.kauppi@heinola.fi, 044 797 7096

HOBBY 26

HARRASTEMESSUT



HEINOLAN LUKIO, LAMPIKATU 1
SUNNUNTAI 30.8.2026 KLO 10-15.

Tule tutustumaan Heinolan
harrastusmahdollisuuksiin!

Messuilla yhdistykset esittelevät omaa
toimintaansa ja auditoriossa on
tanssi- ja musiikkiesityksiä.



PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ