

HEINOLAN KANSALAISOPISTO

Opinto-ohjelma 2026 - 2027



Jyränkölän
Setlementti

ILMOITTAUTUMINEN

ILMOITTAUDU syksyn kursseille:

Internetissä 24/7 --> uusi.opistopalvelut.fi/heinola

Syksy 2026 alkaen 1.8. Kevät 2027 alkaen 7.12.

Puhelimitse --> 044 797 2400

Syksy 10.8.-30.9.2026

Kevät 4.1.-31.1.2027

ma klo 14–18 ja ti-to klo 12–15

Asiakaspalvelussa --> HeiMo, Kaivokatu 14

Syksy 10.8.-30.9.2026

Kevät 4.1.-31.1.2027

ma klo 14–18 ja ti-to klo 12–15

Muina aikoina ti-to klo 13–15 (ei opiston loma-aikoina).

Tavoitat meidät numerosta 044 797 2400 yllä mainittuina aikoina sekä sähköpostitse osoitteesta kansalaisopisto@jyrankola.fi.

Kansalaisopiston toimintakaudet

Syyslukukausi 7.9.-13.12.2026 (Syysloma viikko 43, 19.-25.10.2026)

Kevätlukukausi 11.1.-18.4.2027 (Talviloma viikko 9, 1.-7.3.2027)

Ajantasaiset aukioloajat ja muut ajankohtaiset asiat löydät nettisivuiltamme osoitteesta **jyrankola.fi**.

YHTEYSTIEDOT

Rehtori Sirkka Suomi 050 306 7985

Ilmoittautumiset, opintoneuvonta 044 797 2400

Apulaisrehtori, tekstiilityönopettaja
Tiina Heiskanen 044 797 2402

Yhteisöavustaja, asiakaspalvelu
Roope Salmi 044 797 2420

Tilaukoulutus, hankkeet
Laura Lehtikainen 044 797 2479

Mediapaja 044 797 2436
Mediapajan vastuuohjaaja Mikko Kallio 044 797 2403

Maahanmuuttajatyön koordinaattori
Birgitta Ylilehto 044 797 2405

Kotoutumiskouluttaja Mari Myntti 044 797 2470

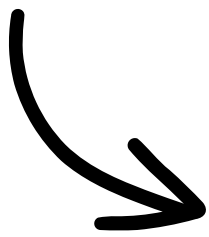
Maahanmuuttajaohjaaja Pia Valkjärvi 044 797 2445

Projektityöntekijä Marjo Mattila 050 359 0670

HeiMo-kahvila 044 797 2404

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa **etunimi.sukunimi@jyrankola.fi**.
Kansalaisopiston yleinen sähköposti: **kansalaisopisto@jyrankola.fi**.

Tilaa uutiskirje



jyrankola.fi
Tilaa uutiskirje



Heinolan kansalaisopiston opinto-ohjelma 2026-2027

Julkaisija: Heinolan kansalaisopisto / Jyränkölän Setlementti ry

Taitto: Jussi Varjo

Paino: PunaMusta, Joensuu

Jakelu: Heinolan Uutiset-lehden välissä postitse ja telinejakelussa

Kuvitus: Niina Mynttinen / Jyränkölän Setlementti

TÄRKEÄÄ TIETOA

Suosittelimme ilmoittautumaan ensisijaisesti netissä tai puhelimitse. Voit ilmoittautua samalla kerralla useammalle kurssille.

Ryhmät alkavat vain, jos niihin on tarpeeksi tulijoita. Siksi on tärkeää, että ilmoittaudut ajoissa!

Ilmoittautumista varten tarvitset seuraavat tiedot:

- kurssin numero / nimi
- osallistujan nimi, henkilötunnus, kotikunta, osoite, puhelinnumero, sähköpostiosoite
- koulutustausta ja työllisyystilanne (Tilastokeskusta varten)
- tiedote- ja markkinointilupa
- alle 18-vuotiaan ilmoittautumiseen tarvitaan huoltajan / maksajan tiedot

Ilmoittautuminen on henkilökohtainen ja sitova. Kurssimaksu on kursikohtainen. Kurssimaksu ei sisällä oppimateriaalia eikä opiskelu- ja työtarvikkeita. Alle 18-vuotiaiden opiskelijoiden kurssimaksun maksaa huoltaja/maksaja. Saat vahvistuksen ilmoittautumisestasi sähköpostisi: ilmoittautumistunnuksen avulla voit tarkistaa kurssitietosi tai perua ilmoittautumisesi.

ALENNUKSET

TARJOUS! Saat – 20 % alennusta kurssien hinnoista, kun ilmoittaudut samalla kerralla vähintään kolmelle maksulliselle kurssille. (ei koske yksilöopetusta, OPH:n tuella rahoitettuja kursseja ja joitakin erikseen merkittyjä kursseja). Ohjelma ei automaattisesti laske alennusta eli ÄLÄ maksa kurssimaksuja suoraan netissä. Lähetämme sähköpostissa maksulinkin, jossa alennus on huomioitu.
HUOMIO! Tarjous on voimassa syksyllä 30.9. asti.

Opetushallituksen myöntämä opintoseteliavustus:

1. Alennus kohdistettu tiettyjen kurssien kurssimaksuihin.
2. Työttömien 50 € alennus/lukukausi. Työmarkkinatorilta voi tulostaa työnhaun voimassaolon (kuvakaappaus riittää myös) ja se on todennettava asiakaspalvelussa tai lähettämällä todistus sähköpostilla kansalaisopisto@jyrankola.fi ennen maksulinkin eräpäivän umpeutumista alennuksen saamiseksi.
3. Maahanmuuttajille 50 € alennus/lukukausi. (Ei koske OPH:n opintoseteleillä rahoitettuja suomen kielen kursseja).

Alennusta opintomaksuista voi hakea apulaisrehtorilta. Vapaamuotoiseen hakemukseen liitetään selvitys tuloista ja menoista.

Heinolan kaupungin harrasteseteli

Harrastesetelillä tuetaan syrjäytymisvaarassa olevia ja vähävaraisia heinolalaisia. Tukea voivat hakea kaiken ikäiset heinolalaiset. Harrasteseteliä voi hakea Heinolan kaupungin nettisivuilta Webropol-kyselyn kautta. Tämän jälkeen etsivä harrasteohjaaja on yhteydessä ja keskustelee tuen saannista. Tuen suuruus on maksimissaan 200 euroa vuodessa henkilöltä.

MAKSUTAVAT

Netissä voi maksaa ilmoittautumisen yhteydessä omassa verkkopankissa, pankki-/luottokortilla, epassilla ja Smartumilla

Asiakaspalvelussa paikan päällä voi maksaa käteisellä, luotto-/pankkikortilla ja seuraavilla työnantajan tarjoamilla etuuksilla:

- ePassi
- Smartum
- Edenred

Työntäjäetuudet ovat henkilökohtaisia eikä niillä voi maksaa perheenjäsenten kursseja. Huomioithan myös, että työnantajan tarjoamilla etuuksilla ei voi maksaa kielikursseja, matkoja/retkiä eikä materiaalimaksuja. **Jos kurssi peruuntuu, emme palauta työnantajan etuuksilla maksettua suorituksia.** Maksun voit siirtää toiseen kurssiin.

Asiakaspalvelusta saat myös halutessasi paperilaskun.

Huom! Kurseista, joita ei makseta ilmoittautumisen yhteydessä, lähetetään maksulinkki osoitteesta no-reply@opistopalvelut.fi. Lisääthän osoitteen sallittujen lähettäjien listalle sähköpostiohjelmassasi välttääksesi viestin menemisen roskapostikansioon. Maksulinkki toimii vähintään 14 vuorokautta, jonka jälkeen maksamattomat kurssimaksut siirtyvät laskutukseen. Maksulinkistä näet eräpäivän, johon asti maksulinkki on voimassa. (Myös työnantajan tarjoamilla etuuksilla maksu on suoritettava ennen maksulinkin umpeutumista.)

Jos et maksa maksulinkkiä käyttäen, lähetämme paperilaskun postitse. Huomioi, että veloitamme paperilaskusta laskutuslisänä 5 € / lasku.

Jos laskua ei makseta eräpäivään mennessä, lähetämme huomautuslaskun (huomautuslisä + 5 €). Maksamattomat huomautuslaskut siirämme perintäyhtiön hoidettavaksi.

Kurssimaksujen maksamatta jättäminen johtaa opiskeluoikeuden menettämiseen Heinolan kansalaisopistossa.

Laskua koskevat huomautukset on tehtävä ennen eräpäivää.

Maksettuja kurssimaksuja ei palauteta. Toteutumattomien kurssien kurssimaksut palautetaan, ole yhteydessä asiakaspalveluun.

PERUUTUKSET

Kurssille tulematta jättäminen ei ole peruutus. Ilmoita ajoissa, jos et tule - varallaolija voi vielä saada paikan.

Kurssin maksuton peruutus on tehtävä viimeistään 5 päivää ennen kurssin alkamista. Tämän jälkeen tehdyistä peruutuksista veloitamme koko kurssin hinnan. Perumisen voi tehdä itse internetissä Omat tiedot -linkin kautta tai voit tehdä peruutuksen asiakaspalveluun puhelimitse (044 797 2400) tai sähköpostitse (kansalaisopisto@jyrankola.fi).

Peruuttamattomasta kurssista laskutetaan ohjelmassa mainittu hinta.

Opintomaksun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruutus on tehtävä opiston asiakaspalveluun tai netissä, ei opettajalle. Poikkeustapauksissa (esim. sairastumisen vuoksi) voidaan maksu palauttaa. Tällöin siitä vähennetään 10 €:n toimistomaksu. Kun kurssi on alkanut, opisto ei enää palauta kurssimaksuja.

Kolme peräkkäistä poissaoloa ilmoittamatta johtaa opiskelupaikan menettämiseen varasijoilla oleville.

Opistolla on oikeus peruuttaa kurssi, jos opiskelijamäärä jää kurssin alkaessa alle minimin. Maksettu kurssimaksu palautetaan tai se hyvitetään jonkin toisen kurssin hinnasta, ole yhteydessä asiakaspalveluun.

Opistolla on oikeus tehdä muutoksia opetusohjelmassa ilmoitettuihin kurssitietoihin. Mikäli kurssin ajankohta tai paikka opiston toimesta oleellisesti muuttuu, voimme palauttaa osan kurssimaksua. Mikäli opisto joutuu keskeyttämään lähiopetuksen force majeure -syyn vuoksi, pyrimme järjestämään kurssit vaihtoehtoisin tavoin. Jos tunteja ei pystytä pitämään, palautamme kurssimaksut pitämättömistä kerroista.

Emme vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista sali- tai muiden tilavuorojen peruuntumisista. Opetuskerran peruuntumisesta ilmoitamme mahdollisuuksien mukaan opiskelijoille tekstiviestillä. Yhden opetuskerran peruuntuminen ei oikeuta kurssimaksun alennukseen. Korvaava opetuskerta voidaan pitää muuna aikana tai muussa tilassa kuin normaali opetuskerta.

Noudatamme opetustoiminnassa viranomaissuosituksia ja ohjeita.

TIEDOTTAMINEN

Kurseista ei lähetetä ilmoittautuneille erillistä kutsua ennen kurssin alkua. **Opistosta otetaan yhteyttä vain, jos kurssi peruuntuu tai olet saanut opiskelijapaikan varasijalta.** Ilmoitamme kurssiperuutuksista tai muutoksista tekstiviestillä.

YLEISTÄ

Vältä voimakkaita hajusteita osallistuessasi kursseille koska mukana voi olla hyvin allergisia opiskelijoita ja opettajia, kiitos!

Opiskelijoita ei ole vakuutettu oppilaitoksen puolesta. Opisto ei vastaa opiston tiloissa säilytettävistä opiskelijoiden keskenkäisistä tai valmiista töistä eikä työvälineistä.

Osallistumistodistus kurssille edellyttää osallistumista ¾ oppitunneista. Tutkintotodistukset ovat ao. tutkintovaatimusten mukaisia. Aikaisempien vuosien kurssitodistuksista perimme 10 €.

Käsitlemme henkilötietojasi luottamuksellisesti. Henkilörekisterilösteen löydät nettisivuiltamme. Tiedoissa kysytään henkilötunnusta oppilaitoksista kerättäviä tilastoja varten sekä laskutuksen takia.

OPINTOPISTEKURSSIT



Noppamerkillä varustetusta kurssista voi saada osaamisen arvioinnin ja opintopisteitä. Suoritusmerkinnän avulla opiskelijan on helpompaa tehdä osaamistaan näkyväksi esimerkiksi työelämässä tai jatko-opinnoissa. Opintopistekurssille on mahdollista osallistua normaalisti myös ilman suoritusmerkinnän suorittamista.

Huom! Kurssin suorittaminen opintopisteinä ja järjestelmään vienti vaatii suostumuslomakkeen allekirjoittamista jo kurssin alkamisvaiheessa. Jälkikäteen emme pysty kurssisuorituksia järjestelmään viemään.

Lisätietoa aiheesta nettisivuiltamme:

JYRANKOLA.FI --> KOULUTUS --> OSAAMISPERUSTEISUUS

Seuraa meitä somessa!

Jyrankolan Setlementti

Jyrankolan Tuttis

Heinolan Uutiset

Heinolan Kansalaisopisto

Jyrankolan Mediapaja

Heinolan Kansalaisopisto

Jyrankola

Arjenilonan matkassa

Jyrankolan Mediapaja

Jyrankola

Jyrankolan Setlementti ry

Jyrankolan Setlementti

www.jyrankola.fi

Tilaa uutiskirjeemme!
Skannaa QR-koodi tai käy osoitteessa: jyrankola.fi/uutiskirje-2/

SUOMALAISTA PALVELUA

YHTEIS KUNNALLINEN YRITYS

TOIMIPAIKKAMME



Siltakoti (2007)
Tammikoti Siltakatu 13 A 1
044 797 2483



Jyränköläkotikoti (1963)
Siltakatu 11 B
050 590 7083



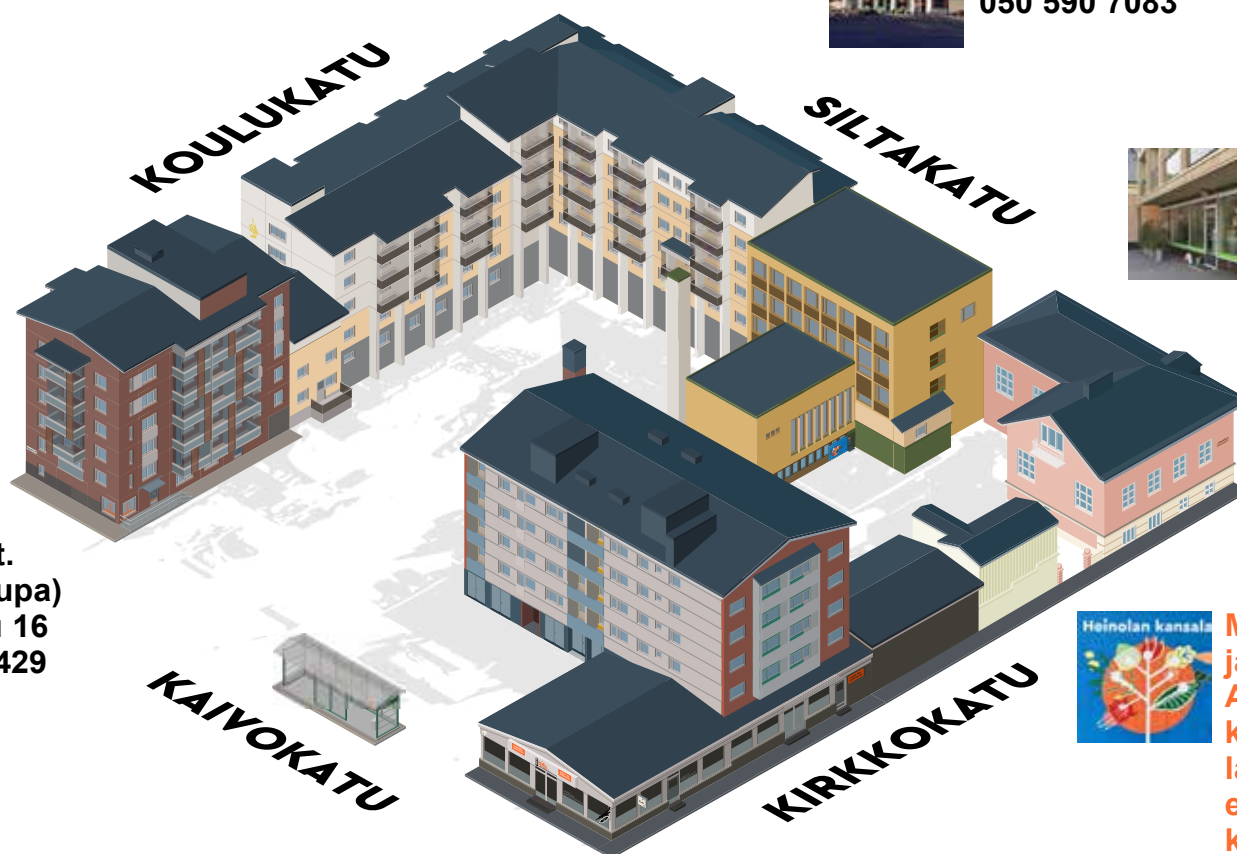
Palvelutalo Helena (2017)
Kaivokatu 16



Ravintola Kesti, Juhlasali
Siltakatu 11
050 405 5803



Tutkis (ent. Tuttavantupa)
Kaivokatu 16
044 797 2429

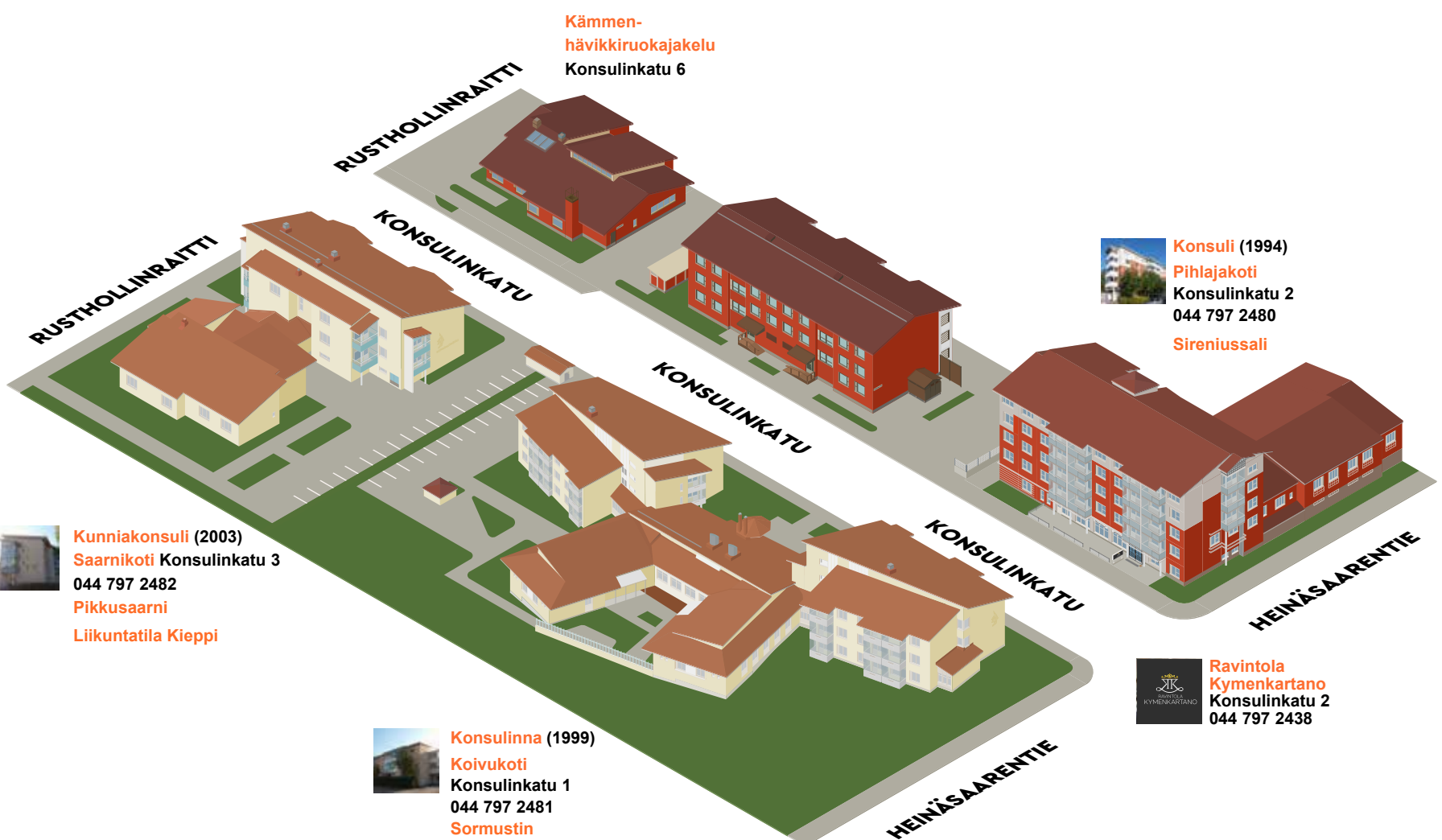


HeiMo-kahvila, HeiMo-sali, HeiMo 1, 2 ja 3, asiakaspalvelu
Kaivokatu 14
044 797 2404



Mediapaja, luokat A ja B, bändiluokka, ATK-luokka, kuvataideluokka, lasiluokka, Pirtti, entinen kuvataidekoulu
Siltakatu 11 (käynti sisäpihan puolelta)

SILTAKORTTELI



Konsuli (1994)
Pihlajakoti
Konsulinkatu 2
044 797 2480
Sireniussali



Kunniakonsuli (2003)
Saarnikoti Konsulinkatu 3
044 797 2482
Pikkusaarni
Liikuntatila Kieppi



Konsulinna (1999)
Koivukoti
Konsulinkatu 1
044 797 2481
Sormustin



Ravintola Kymenkartano
Konsulinkatu 2
044 797 2438

KONSULINKATU

Vastuullisuus Jyränkölässä

Jyränkölän
Setlementti

Lähiruokaa vastuullisesti

Huomioimme raaka-aineiden
alkuperän ja pakkauskoot.

Vastuulliset palvelut

Tuotamme räätälöityjä palveluita, jotka
auttavat jokaista asiakasta menestymään
omalla polullaan.

Energia vastuullisuutta

Käytämme uusiutuvalla, 100-prosenttisesti
hiilidioksidivapaalla energialla tuotettua
sähköä.

Vastuu henkilöstöstä

Panostamme henkilökunnan
hyvinvointiin monipuolisilla
työsuhde-etuuksilla.

Vastuullisuus valinnoissa

Suosimme hankinnoissa kestäviä
tuotteita, joista monet ovat
kierrätettyjä.

Vastuullista rahankäyttöä

Yhteiskunnallisena yrityksenä
käytämme tuottomme toimintamme
ja koko toiminta-alueemme
kehittämiseen.

Lue lisää vastuullisohjelmastamme:
jyrankola.fi/vastuullisuus



Yleisöluennot

Yleisöluennoille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Luennoilla kerätään nimilista tilastointia varten.

MUISTISAIRAAN KOHTAAMINEN

21.9.26 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennoitsijana Nina Reimari, muistiasiantuntija
Miten muistisairaus vaikuttaa vuorovaikutukseen? Miten voisin omalla toiminnallani vahvistaa hyvän kohtaamisen mahdollisuuksia? Tule kuulemaan muistiystävällisen kohtaamisen aakkosia maailman Alzheimer-päivän kunniaksi. Luento järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n kanssa.

TULEVAISUUS RAKENNETAAN YHDESSÄ

26.9.26 la 13.00–16.00 Heinolan lukion auditorio
Juhlaseminaari 250-vuotiaan Heinolan kunniaksi: Tulevaisuus rakennetaan yhdessä!
Heinolan 250-vuotisjuhlavuoden kunniaksi järjestetään seminaari Heinolan lukiolla, joka kokoaa yhteen heinolalaiset, päättäjät, vapaa-ajan asukkaat, yrittäjät, opiskelijat ja Heinolan ystävät tarkastelemaan kaupunkia ylpeästi taaksepäin, tässä ja nyt - sekä ennen kaikkea rohkeasti eteenpäin. Seminaarissa on useita luennoitsijoita mm. tulevaisuudentutkija Perttu Pölönen ja Heinolan kaupunginjohtaja Jari Parkkonen.

ETEISVÄRINÄN MODERNI HOITO

12.10.26 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Kardiologian erikoislääkäri Tuomas Kerola Päijät-Hämeen hyvinvointialueelta luennoi eteisvärinän modernista hoidosta. Yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointialueen Sydänkeskuksen ja Heinolan seudun Sydänyhdistyksen kanssa.

URAPOLKUTARINA: TÄHTITIEDETTÄ JA MAANPUOLUSTUSTA

19.10.26 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Heinolalainen tekniikan tohtori Ilona Torniainen kertoo inspiroivasti omasta urastaan, joka on kulkenut tähtitieteen tutkimuksen kautta maanpuolustuksen pariin. Luento avaa, millaista on työ tieteen äärellä ja miten osaamista voi hyödyntää hyvin erilaisissa tehtävissä.

YHDESSÄ HYVINVOIVA HEINOLA

16.11.26 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennoitsijana Heidi Prauda-Knuutila, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntija
Hyvinvointi ei ole vain (sote)palveluja – se on sitä, että arki sujuu. Hyvinvointia rakennetaan monen toimijan yhteistyönä ja siinä kuntalaisellakin on roolinsa. Tervetuloa kuulemaan mitä hyvinvointityö kunnassa tarkoittaa ja miten se näkyy arjessa Heinolassa?

EDUNVALVONTAVALTUUTUS JA MUU OIKEUDELLINEN ENNAKOINTI

25.1.27 ma 13.00–14.30 Juhlasali
OTM, juristi Tarja Rautsiala kertoo erilaisista oikeudellisista mahdollisuuksista varautua tilanteeseen, jossa ei enää itse pysty hoitamaan asioitaan.

VARAUTUMINEN – YHTEINEN ASIAMME

8.2.27 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Kehittämisen- ja valmiusasiiantuntija Pasi Töyli Heinolan kaupungilta kertoo näkökulmia varautumiseen kaupungin ja kaupunkilaisen näkökulmasta.

ELÄMÄÄ AIVOVAURION JA AIOVAMMAN JÄLKEEN

15.3.27 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Tietoa, tukea ja tarinoita Aivoviikon luennolla saat tietoa aivojen toiminnasta. Kuulet, mitä muutoksia aivovaurio / aiovamma on tuonut elämään ja kuinka niistä on selvitty. Saat tietoa vertaistuesta ja yhdistystoiminnasta.

HeiMossa tapahtuu

Maksuttomia tapahtumia, joihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

HeiMo sijaitsee osoitteessa Kaivokatu 14.

MAMA'S CAFE

14.9.–7.12.26
11.1.–19.4.27
Ma 16.00–18.00
Äitien ja lasten yhteinen rento alkuillan hetki, jonka teemat vaihtelevat rentoutusharjoituksista kaupunkiretkiin ja leivontaan. Mama's cafe on avoin kaikenikäisille.

DIGIKAHVILA

7.9.-7.12.26
14.1.-19.4.27
Ma 13.00-14.00 HeiMo-sali
Roope Salmi
Tule keskustelemaan kahvikupin ääressä digitaalisista aiheista. Keskustelun aiheet vaihtelevat viikoittain sisältäen mm. puhelimiin ja tietokoneisiin liittyvät perusasiat. Kahvilasta pikkurahalla kahvia ja pikkupurtavaa.

NEULEKAHVILA

17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12.
21.1., 18.2., 18.3. ja 15.4.
To 17.00–20.00
Jos olet kiinnostunut neulomisesta ja/tai virkkauksesta tule mukaan vaihtamaan ajatuksia, malleja, kokemuksia sekä oppimaan toisilta tai opettamaan toisille. Voit myös parsia rikkinäisiä neuleita ja näin antaa niille lisää käyttöikä.

SELVIYTYMISKEINOJA VASTOINKÄYMISTEN KOHDATessa

7.10.26 ja 17.2.27
Ke 18.00–20.00
Tervetuloa mukaan keskusteluiltaan, jossa pysähdymme pohdittamaan selviytymiskeinoja vastoinkäymisten kohdatessa. Illan aikana jaamme ajatuksia, kokemuksia ja käytännön keinoja siitä, miten kohdata elämän haasteet, vahvistaa omaa jaksamista ja löytää toivoa vaikeissakin tilanteissa. Keskustelu tarjoaa mahdollisuuden vertaistukeen, oivalluksiin ja rohkaisun sanoihin turvallisessa ja avoimessa ilmapiirissä

MAATA PITKIN MATKUSTAMINEN

4.11.26 ke 18.00–19.30
"Kuuselat harharetkillä" Instagramin ja blogin kirjoittajat kertovat millaista on matkustaminen maata pitkin niin bussilla kuin raiteilakin. Kuuselat ovat keski-ikäinen pariskunta, jotka ovat innostuneet maata pitkin matkustamisesta ja uskovat, ettei koskaan ole liian vanha seikkailuun. Illan aikana luvassa käytännön vinkkejä matkan suunnitteluun ja tarinoita matkoista Euroopassa.

PALAPELIPÄIVÄ HEIMOSSA

7.11.26 la 10.00–18.00
Kaipaako rentoa yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä? Päivän aikana kootaan yhdessä noin 1000 palan palapelejä. Voit osallistua yksin tai ystävän kanssa – palapelejä rakennetaan pienissä ja suuremmissa ryhmissä osallistujamäärän mukaan. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, mukaan ovat tervetulleita niin innokkaat harrastajat kuin ensikertalaisetkin.

BÄNDI-ILLAT

ti 24.11.26 ja ke 21.4.27
klo 18.00–20.00
Opiston bändikurssit esiintyvät Paavo Hakon johdolla.

HEIMON JOULULAULUT

15.12.26 ti 14.00–15.30
Tule laulamaan joululauluja HeiMon päivänä yhdessä Paavo Hakon johdolla.

HEINOLAN JÄRVIPELASTAJAT

10.3.27 ke 18.00–20.00
Heinolan järvipelastajat ovat vapaaehtoinen pelastusjärjestö, joka huolehtii vesillä liikkujien turvallisuudesta Heinolan alueella yhteistyössä viranomaisten kanssa. Toimimme erityisesti Päijänteellä ja lähivesillä tarjoten apua erilaisissa hätätilanteissa, kuten karille ajoissa ja teknisissä vioissa. Esittelyillalla kerromme toiminnastamme, kalustostamme sekä vapaaehtoistyön mahdollisuuksista. Saat myös hyödyllisiä vinkkejä turvalliseen vesillä liikkumiseen. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

KUOLEMAN KAHVILA

17.3.27 ke 17.00–18.30
Kuoleman kahvilassa vapaamuotoista keskustelua kuolemasta ja siihen liittyvistä ajatuksista. Mitä kuolema on ja miten me kohtaamme sen? Tule keskustelemaan mieltä askarruttavista kysymyksistä.

Muu koulutus

MINÄ JA YHTEISÖ

FILOSOFIAA KESKUSTELLEN, POHTIEN

1398004S 22.9.–17.11.26
1398005K 12.1.–23.2.27
Ti 16.30–17.30 Pirtti
Kari Kastu
Kurssimaksu 10,00 €
Kurssilla käsitellään antiikin-, yhteiskunnan-, uskonnon-, moraalin/etiikan-, estetiikan- ja luonnonfilosofiaa. Mahdollisesti kognitiotiedettä (tieto-oppia) ja futurologiaa. OPH:n tukemaa koulutusta.

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! Kultakerhon nimi, paikka, aika ja vetäjät muuttuvat. Kultakerhon sisältö sisältää edelleen eri alojen asiantuntijoita, virkistysohjelmaa, yhteislaulua ja liikuntatuokioita. Kerhon aluksi nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä. (Kahvi + kahvileipä 4 €).

KIPINÄRYHMÄ, TORSTAI

3298001S 6.8.–3.12.26
To 10.00–12.00 Siltakatu 20
Laura Lehikoinen, Jorma Kettunen
Maksuton
Ryhmä on tarkoitettu päihteiden ja riippuvuuksien kanssa tasapainoileville aikuisille. Osallistujien kanssa valmistetaan yhteinen aamiainen. Ryhmässä käy vierailijoita ja keskustelemme eri teemoista. Osallistuminen ei edellytä päihteettömyyttä, mutta ryhmätaapamiseen on tultava selvinpäin. Ryhmään voi liittyä mukaan missä vaiheessa syksyä tahansa.



**TALOYHTIÖ TUTUKSI,
KESKUSTELUPIIRI**

3298006S 16.–30.9.26
Ke 17.30–20.00 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 30 €
Asutko taloyhtiössä tai oletko muuttamassa taloyhtiöön? Kiinnostavatko asunto-osakeyhtiön hallintoasiat sekä tietotekniikan hyväksikäyttö taloyhtiön hallinnossa ja tiedottamisessa? Tule mukaan keskustelupiiriin, jossa haemme yhdessä vastauksia mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin asunto-osakeyhtiön hallinnosta ja käytännön asioista sekä vaihdamme kokemuksia yhtiömuotoisesta asumisesta.

**MAAILMA MEIDÄN SILMIN -
YHTEISKUNNALLINEN
KESKUSTELUPIIRI**

3298007S 30.10.–11.12.26
Pe 9.00–11.00 Syrjälän sali
Laura Lehtikainen
Kurssimaksu 45 €
Millaisessa maailmassa elämme juuri nyt ja miltä se näyttää eri ihmisten silmin? Tämän keskustelupiirin äärellä pysähdytään yhdessä ajankohtaisten ilmiöiden, uutisten ja arjen kysymysten äärelle. Kuuntelemme yhteisen alustuksen, jonka jälkeen keskustelemme aiheesta vapaasti. Keskustelut kulkevat Suomesta maailmalle, historiasta nykypäivään tai arjen havainnoista suuriin yhteiskunnallisiin kysymyksiin.

SUKUTUTKIMUS**SUKUTUTKIMUKSEN
DIGITAALISET LÄHTEET,
DNA-TESTIT JA TEKÖÄLY**

3299001S 26.9.–7.11.26
La 10.00–15.00 ATK-luokka
Päivi Valtonen
Kurssimaksu 70 €
Sukututkimuksen peruskurssi. Miten ja mistä löytää tietoja esivanhemmista, ja mitkä ovat tärkeimmät henkilöhistorian lähdeaineistot? Millaisia eri DNA-testejä on tarjolla ja miten ne eroavat toisistaan? Miten DNA-testausta voi hyödyntää kadonneiden esi-isien etsinnässä? Kurssi kokoontumispäivät: la 26.9., la 10.10., su 11.10., la 24.10. ja la 7.11.

SUKUTUTKIMUKSEN TYÖPAJA

3299002K 20.2.–8.5.27
La 10.00–15.00 ATK-luokka
Päivi Valtonen
Kurssimaksu 65 €
Onko perinteinen tai DNA-sukututkimuksesi jämähtänyt paikoilleen? Tule mukaan sukututkimuksen työpajaan ja voit tehdä omaa sukututkimustasi opettajan ohjauksessa. Ryhmässä saat myös vertaistukea toisilta tutkijoilta. Kurssilla on mahdollista saada ohjausta myös sukujulkaisun tekoon. Kurssin kokoontumispäivät: 20.2., 20.3., 17.4. ja 8.5.

VESILIIKENNE**VENEILIJÄKURSSI:
VIISAASTI VESILLÄ**

5102004K 1.–22.4.27
To 17.30–20.00 Pirtti
Pertti Matikainen
Kurssimaksu 40 €
Kurssi sopii erityisesti aloitteleville ja harrastusta vasta harkitseville veneilijöille tai muuten vaan veneilyyn varmuutta kaipaaville. Kurssin aikana käydään läpi veneen valintaan vaikuttavia seikoja, hyvä veneilytapa, vastuut ja asenteet, meriteiden turvalaitteet ja väylät, väistämissäännöt, solmut, kiinnittyminen, ankkurointi, turvallisuusasiat, hätämerkit, sääoppia sekä merikartan ja maise-manavigoinnin alkeet.

ESITTÄVÄ TAIDE JA SANATAIDE**LUOVUUS LENTOON**

1102001S 8.9.–8.12.26
1102002K 12.1.–13.4.27
Ti 17.30–20.00 Syrjälän sali
Anu Hultamo-Rytkönen, ohjaaja
Kurssimaksu 80 € / kausi
Tule mukaan luomaan, kokeilemaan ja kokemaan teatterin taikaa rennossa seurassa. Ryhmässämme sukelletaan näytämötaiteen monipuoliseen maailmaan, johon kuuluu mm. pienoisenäytelmät, runot, sketsit ryhmän kokemuksen mukaan. Tällä teatterikurssilla pääset kehittämään ilmaisutaitoasi, löytämään uusia puolia itsestäsi ja nauttimaan yhdessä tekemisen riemusta.

IMPROA & TARINATEATTERIA

1102003S 26.9.26
La 10.00–15.00 Syrjälän sali
Sari Innanen,
Tarinatatteriohjaaja, VTM
Kurssimaksu 35 €
Tule, koe ja tee tarinateatteria! Tarinateatteri on improvisaatio-teatteria, joka perustuu yleisön kertomiin ajatuksiin, tunteisiin ja tarinoihin. Kurssilla harjoitellaan ohjatusti tarinoiden ja tunteiden improvisoitua esittämistä näytellen tahi soitellen.

ESIINTYMISTAITO HALTUUN

1102004S 7.11.26
La 10.00–14.15 Syrjälän sali
Milja Salo, laulunopettaja
Kurssimaksu 25 €
Mitä hyvä esiintymistaito pitää sisällään? Haluaisitko kehittyä esiintyjänä sekä oppia, miten voit valmistautua esiintymiseesi kokonaisvaltaisemmin? Esiintymistä tapahtuu jatkuvasti elämämme eri osa-alueilla. Kurssi antaa vastauksia siihen, miten omaa esiintymistaitoa voi kehittää ja mitä asioita on hyvä ottaa huomioon, jotta esiintymistilanne olisi mahdollisimman mielekäs esiintyjälle itselleen.

ROHKEUTTA ESIINTYMISEEN

1102005K 30.1. ja 13.2.27
La 10.00–14.15 Syrjälän sali
Milja Salo, laulunopettaja
Kurssimaksu 30 €

Rohkeutta esiintymiseen – päästä irti liiasta jännittämisestä! Jännitkö tulossa olevaa esiintymistäsi? Haluaisitko oppia päästämään irti turhasta jännittämisestä ja alkaa nauttimaan esiintymisestä? Kurssin tavoitteena on lisätä esiintymisvarmuuttasi sekä itseluottamustasi.

**TARINA TAOTAAN SANOISTA
JATKOMPI**

1106001S 9.9.–9.12.26
1106002K 13.1.–14.4.27
Ke 16.30–18.30 HeiMo 1
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 87 € / kausi
Kirjoittaminen on sitä, että kirjoittaa, ilmaisee kynällä elopolkunsa näkymiä ja aistimuksia. Käytämme inspiraation lähteenä mm. taidemenetelmiä, runoja, lauluja, musiikkia, aikakauslehtiä. Tutustumme eri kirjailijoiden oppeihin sovelletuin harjoituksin. Kurssi sopii kirjoittamista harrastaville, tarinan kirjoittamisesta kiinnostuneille.

KUVITA JA KIRJOITA TEOS

1106003S 8.9.–8.12.26
1106004K 12.1.–13.4.27
Ti 17.30–19.00 Entinen kuvataidekoulu
Sari Innanen ja Piritta Peltola
Kurssimaksu 85 € / kausi
Sinä päätät, kuvitatko sanan vai sanoitatko kuvan. Voit kirjoittaa pitkän kertomuksen tai useamman lyhyen tarinan, kenties runoja. Kuvitat tekosesi käsin. Mietitään yhdessä sinulle mieleinen tekniikka ja tyyli. Lopuksi sidot teoksesi kansien väliin. Noin joka toinen viikko kirjoitetaan, joka toinen kuvitetaan.

**KYNÄ VIEKÖÖN
ELÄMÄNTARINAA**

1106005S 19.9.26
1106006K 23.1.27
La 10.00–15.00 Sireniussali
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 35 € / kurssi
Kirjoitetaan. ylös tarinoita ja tuokioita elämästä ja mielikuvista. Kurssi sopii kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille, myös elämäntarinan kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kirjoitushetkeen inspiroidutaan aistinvaraisesti ”nojatuolitaidematkoilla”.

**KIRJOITTAJAN OMA TUNTI -
YKSILÖOPETUS**

1106007 9.9.26–3.5.27
Ohjaajana toimii Sari Innanen
Yhden opintokerran pituus on 45 minuuttia ja hinta 45 €.
Yksilöopetus on sinun henkilökohainen luovan kirjoittamisen opitunti. Saat ohjausta juuri niihin kirjoittamisen kysymyksiin, joihin ohjausta tarvitset. Voit keskittyä juuri niihin kirjoittamisen aiheisiin, jotka vievät kirjoittamistasi eteenpäin. Voimme käsitellä esimerkiksi seuraavia aiheita:

- * Materiaalin jäsentäminen
- * Valokuvat tarinassa
- * Miten kirjoitan muista ihmisistä
- * Mikä aikamuoto
- * Sitaattien käyttö
- * Aloitukset ja lopetukset

**KUOROT JA LAULURYHMÄT****HEINOLAN MIESLAULAJAT**

1001001S 10.9.–10.12.26
1001002K 14.1.–22.4.27
To 18.00–20.00 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 89 € / kausi

NAISLAULURYHMÄ FIORES

1001003S 8.9.–8.12.26
1001004K 12.1.–13.4.27
Ti 18.00–19.30 Pirtti
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 € / kausi

LUPA LAULAA

1001005S 10.9.–10.12.26
1001006K 14.1.–22.4.27
To 16.15–17.45 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 € / kausi
Lauluporukka, jossa kaikki saavat mahdollisuuden laulamiseen ja laulun opiskeluun.

**VIRSIVEISUJA JA HYVÄN MIELEN
LAULUJA**

1001007S 7.9.–7.12.26
1001008K 11.1.–19.4.27
Ma 11.00–12.15 Luokka A
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.

SOITINOPETUS**PIANO AIKUISILLE**

1002001S 9.9.–9.12.26
1002002K 13.1.–14.4.27
Ke 12.00–13.30 Luokka A
Paavo Hako, mus.ope
Kurssimaksu 85 € / kausi
Ryhmässä opiskellaan vapaata säestystä, eli opitaan soittamaan sointumerkeistä.

AKUSTINEN KITARA

1002003S 9.9.–9.12.26
1002004K 13.1.–14.4.27
Ke 15.00–16.30 Luokka B
Paavo Hako, mus. ope
Kurssimaksu 85 € / kausi
Opetellaan soittamaan kitaraa sointumerkeistä ja säestämään vaikkapa omaa laulua. Tutustutaan erilaisiin säestysrytmeihin.

UKULELE IISIT PIISIT

1002007S 8.9.–8.12.26
1002008K 12.1.–13.4.27
Ti 16.30–17.30 Luokka B
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 € / kausi

Oletko joskus opetellut alkeet, mutta harrastus on jäänyt jostain syystä. Tällä kurssilla pääset kertaamaan ja nauttimaan mukavasta yhteissoitosta.

HARMONIKKARYHMÄ A

1002010S 12.9.–5.12.26
1002011K 16.1.–10.4.27
La 9.15–11.15 Luokka B
Liisa Ojantausta,
Musiikkipedagogi AMK,
harmonikansoiton opettaja
Kurssimaksu 50 € / kausi
Yhteissoittoryhmä perinteisen harmonikkamusiikin ystäville.
Kurssi kokoontuu syksyllä 12.9, 10.10, 7.11, 5.12. ja keväällä 16.1, 13.2, 13.3 ja 10.4.

HARMONIKKARYHMÄ B

1002012S 12.9.–5.12.26
1002013K 16.1.–10.4.27
La 11.30–13.00 Luokka B
Liisa Ojantausta,
Musiikkipedagogi AMK,
harmonikansoiton opettaja
Kurssimaksu 40 € / kausi
Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti eri tyylilajien kappaleita perinteisestä harmonikkamusiikista nykypäivän hitteihin. Kurssi kokoontuu syksyllä 12.9, 10.10, 7.11., 5.12. ja keväällä 16.1, 13.2, 13.3 ja 10.4.

HARMONIKKARYHMÄ C

1002014S 12.9.–5.12.26
1002015K 16.1.–10.4.27
La 13.30–15.00 Luokka B
Liisa Ojantausta,
Musiikkipedagogi AMK,
harmonikansoiton opettaja
Kurssimaksu 40 € / kausi
Kurssi sopii sinulle, joka osaat jo harmonikansoiton perusasioita. Yhdessä opettelemme helpohkoja eri tyylilajien kappaleita ja musiikin teoriaa käytännönläheisesti. Kurssi kokoontuu syksyllä 12.9., 10.10., 7.11., 5.12. ja keväällä 16.1., 13.2., 13.3. ja 10.4.

5-KIELINEN KANTELE, SOITTORYHMÄ

1002015S 10.9.–10.12.26
1002016K 14.1.–22.4.27
To 16.50–17.50 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Yhteissoiton riemua hyvässä seurassa! Perusryhmä on jo soittanut pitkään yhdessä mutta otamme mielellämme uusia soittajia mukaan. Ei tarvitse osata ennestään mitään, opetellaan yhdessä.



ORKESTERIT JA YHTYEET

KEHITYSVAMMAISTEN BÄNDI

1003007S 9.9.–9.12.26
1003008K 13.1.–14.4.27
Ke 17.30–18.15 Bändiluokka
Paavo Hako, mus. ope
Kurssimaksu 35 € / kausi
Musioidaan yhdessä monin eri soittimin, sekä soolo- ja yhteislauluja mukavassa hengessä. OPH:n tukemaa koulutusta

LAULAVA KITARA

1003009S 10.9.–10.12.26
1003010K 14.1.–22.4.27
To 18.00–19.30 Luokka B
Paavo Hako, mus. ope
Kurssimaksu 85 € / kausi
Tällä kurssilla soitetaan ja lauletaan yhdessä kitaroiden säestyksellä (ukulelekin käy). Kuinka hyvä olet ei ole tärkeää vaan nautitaan ryhmässä soittamisen ja laulamisen ilosta. Laitetaan kitarat laulaamaan!

IRKKUMUSAA JA KANSANMUSIIKKIA

1003011S 10.9.–10.12.26
1003012K 14.1.–22.4.27
To 18.00–19.00 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Kurssilla soitetaan ja lauletaan irlantilaisia sävelmiä kansanmusiikista juomalauluihin. Mukaan voit tulla melkein millä soittimella, kunhan hallitset sen perustaidot. Kurssilla ei opeteta instrumentin hallintaa, vaan keskitytään yhteissoittoon.

MUSIIKIN LYHYTKURSSIT

LAULUN INTENSIIVIKURSSI

1006001S 3.–4.10.26
La – su klo 10.00–14.15
Syrjälän sali
Milja Salo, laulunopettaja
Kurssimaksu 50 €
Oletko aina halunnut oppia laula sinulle. Kurssin molempina päivinä jokaisella on oma 30 minuutin laulutunti, jossa saa henkilökohdasta ohjausta muun ryhmän seurattessa. Kurssilla tehdään yhdessä harjoituksia äänenmuodostukseen, laulutekniikkaan sekä äänenhuoltoon liittyen. Tervetuloa tälle kurssille rohkeasti tutkailemaan omaa ainutlaatuista sekä ihmeellistä lauluääntäsi!

ÄÄNENHUOLTOA ÄÄNITYÖLÄISILLE

1006002S 13.3.–3.4.27
La 11.00–13.30 Luokka B
Milja Salo, laulunopettaja
Kurssimaksu 30 €
Huomaatko äänesi käheytyvän päivän aikana? Onko sinulla palan tunnetta kurkussasi tai joudutko jatkuvasti puhuessasi rykimään kurkkuasi? Jos vastasit yhteenkin kohtaan kyllä, tämän on juuri oikea kurssi sinulle. Tällä kurssilla harjoittelemme tervettä äänenkäyttöä sekä opimme myös huoltamaan ääntämme.

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Opetusaika on 13 x 30 minuuttia kerran viikossa ja lukukausimaksu on 320 €.

PÄIVITÄ TAITOSI

Yhden opintokerran pituus on 45 minuuttia ja hinta 45 €.
Jos olet joskus opiskellut laulua tai jonkin instrumentin soittoa, mutta oppi on päässyt ruostumaan, voit päivittää unohtuneita taitojasi. Jos haluat muuten vain pidemmän opetuskerran, voit ostaa haluamasi määrän oppitunteja lukukaudessa. Yhteydenotot laulu- ja soittotaidon opetuksesta suoraan opettajalle, jonka kanssa sovit päivän ja soittoajan.

RUMMUT, SÄHKÖBASSO

Paavo Hako, 044 361 6285

YKSINLAULU

Kai Kirik, 040 838 5560

OBOE, 5-KIELINEN KANTELE, SAKSOFONI

Mira Suutarinen, 050 331 5129

HARMONIKKA

Liisa Ojantausta, 040 774 6876



PIIRUSTUS, MAALAUUS, GRAFIIKKA

KUVISTA AIKUISILLE

1130001S 12.9.–10.10.26
1130002K 16.1.–13.2.27
La 10.00–15.00 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 50 € / kurssi
Tällä taidekurssilla saat heittäytyä värien maailmaan ja kokeilla hauskoja, matalan kynnyksen tekniikoita ilman paineita – aiempaa piirustustaitoa ei tarvita. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Kurssi kokoontuu syksyllä 12.9., 26.9. ja 10.10. ja keväällä 16.1., 30.1., 13.2.

IKONIMAALAUUS

1137001S 1.9.–24.11.26
1137002K 19.1.–13.4.27
Ti 15.30–18.45 Lasiluokka
Pasi-Mikael Huovinen
Kurssimaksu 70 € / kausi
Ikonimaalauksen alkeis- ja jatkokoryhmä, teemana arkkienkelit / sekä heihin liittyvät tapahtumat ikonit Käydään läpi arkkienkeleihin liittyviä teemoja ja symboliikkaa. Materiaaleja voi ostaa opettajalta.

IKONIMAALAUUS - työpaja

1137003S 23.9.–9.12.26
1137004K 13.1.–14.4.27
Ke 16.00–20.00 Lasiluokka

Aune Pimenov
Kurssimaksu 25 € / kausi
Ikonimaalaus –työpaja on tarkoitettu vain aikaisemmin ikonimaalausta harrastaneille. Ryhmä toimii itseohjautuen ja osaamistaan jakaen.

PISANKA VÄRIKKÄÄT PÄÄSIÄISMUNAT

1141001K 13.–14.3.27
La – su klo 11.00–16.00 Entinen kuvataidekoulu
Pasi-Mikael Huovinen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 40 €
Pisanka pääsiäismunia perinteisin ja uusien kuvioiden. Kokeillaan perinteistä kitska vahakynää, sekä pallopää pisara tekniikkaa. Väreistä + vahasta materiaalimaksu, kitska vahakynä ja pallopää työkaluja voi ostaa opettajalta. Kanan, ankan tai hanhenmunat kurssilaiset hankkivat itse.

PÄIVÄMAALAUUS

1130003S 8.9.–8.12.26
1130004K 12.1.–13.4.27
Ti 11.45–15.00 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 103 € / kausi
Päivämaalaus, syksy on inspiroiva maalauskurssi, jossa työskennellään akryyli- ja öljyväreillä oman taitotason mukaan opettajan kannustavassa ohjauksessa.

MAALAUKSEN ALKEET

1130005S 8.9.–8.12.26
1130006K 12.1.–13.4.27
Ti 15.15–17.45 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 89 € / kausi
Opinnot on suunnattu vasta alkajille ja maalauksesta kiinnostuneille ikään katsomatta. Aloitamme väline ja materiaali hankintoja koskevilla neuvoilla ja vinkeillä. Syksyllä aloitamme akryyliväreillä ja keväällä tutustumme öljyväreihin. Teemme perusväriopin harjoitteet ja tutustumme samalla maaliin ja sen ominaisuuksiin. Sommittelu ja kompositio harjoitusten kautta siirrymme omien kuvien luomiseen eri lähtökohtia ja taidesuuntauksia hyödyntäen.

ILTAHETKI MAALATEN TAI PIIRTÄEN

1130007S 8.9.–8.12.26
1130008K 12.1.–13.4.27
Ti 17.45–20.15 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 89 € / kausi
Omien luonnosten ja ideoiden kehittelyä lopullisiksi töiksi opettajan ohjauksella. Voit piirtää hiilellä, tussilla tai pastellilla. Kokeilla erilaisia sekatekniikoita tai maalaata akryyli- ja öljyvärein.

KIINALAINEN MUSTEMAALAUUS - Orkidea ja sudenkorento viuhkalla

1130009S 26.9.26
La 11.00–16.00 Kuvataideluokka
Irina Shagidulina, kuvataiteilija
Kurssimaksu 20 €
Tervetuloa inspiroivalle yhden päivän kurssille, jossa tutustum-

me kiinalaisen sivellinmaalauksen se-i -tyyliin (xieyi). Kurssilla maa- laamme kukkivan orkidean ja su- denkorennon.

MODERNIN KALLIGRAFIAN KERTAUS- JA JATKOKURSSI

1130010S 9.–30.9.26
Ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, stailaaja
Kurssimaksu 35 €
Kertaamme aiemmin oppimaam- me ja lisäksi menemme hiukan pidemmälle kauniiden kirjainten piirtämisessä.



MODERNIN KALLIGRAFIAN ALKEET

1130011K 13.1.–3.2.27
Ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Haluatko vastapainoa kaikille di- gjutuille? Kalligrafian tarjoama flow-tila rentouttaa sinut arjen keskellä. Saat käyttää luovuuttasi ja omaa käsialaasi. Harjoittelem- me niin pieniä kuin suuria kirjai- mia ja kirjoitus/piirto tekniikkaa. Tavoitteena tehdä oma aforismi- taulu tai teksti korttiin.



KARJALAINEN KORISTEMAALAU perusteet

1130012K 21.2.27
Su 11.00–16.00 Kuvataideluokka
Irina Shagidulina, kuvataiteilija
Kurssimaksu 20 €
Tutustu karjalaisen koristemaa- lauksen historiaan ja perinteisiin tekniikoihin! Opi piirtämään mar- joja, kukkia ja lehtiä karjalaisen koristemaalauksen tyylillä, Har- joittele puun koristemaalauksen taitoja, ja koristele puu-esineitä.

POURING-TEKNIikka A

1130013S 24.–25.10.26
La – su klo 10.00–14.00
Kuvataideluokka
Tiina Lemmetty, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Pouring tarkoittaa akryylimaalien kaatotekniikkaa, jolla luodaan eri- laisia kuvioita ja efektejä canvak- selle. Heittäydy värien vietäväksi ja löydä luovuutesi! Rennolla ja matalan kynnyksen kurssilla opit näyttäviä akryylikaatotekniikoita, kokeilet rohkeita väriyhdistelmiä ja luot oman uniikin taideteoksen – aiempaa kokemusta et tarvitse.

POURING-TEKNIikka B

1130014S 7.–8.11.26
La – su klo 10.00–14.00
Kuvataideluokka
Tiina Lemmetty, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €

POURING-TEKNIikka C

1130015K 6.–7.2.27
La – su klo 10.00–14.15
Kuvataideluokka
Tiina Lemmetty, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €

POURING-TEKNIikka D

1130016K 3.–4.4.27
La – su klo 10.00–14.15
Kuvataideluokka
Tiina Lemmetty, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €

DIGITAL ART 18-30-VUOTIAILLE

1130017S 9.9.–9.12.26
Ke 18.00–19.00 Netti
Jorma Kettunen
Maksuton
Ryhmä tarjoaa digitaiteesta kiin- nostuneille nuorille (18–30-vuo- tiaille) mukavaa tekemistä ma- talalla kynnyksellä aiheen ja sen harrastajien parissa. Ryhmässä joka kuukaudelle annetaan omat teemansa, joista on tarkoitus teh- dä teoksia oman mielikuvituksen mukaan. Näistä teoksista kootaan myös näyttelyitä n. puolen vuo- den välein. Näin pyrimme tarjoa- maan taitelijoille mahdollisuuden omaan taidenäyttelyyn matalalla kynnyksellä. Ryhmä kokoontuu Discord palvelimella. Discord pal- vellee toki muinakin aikoina ja siel- lä juttu jatkuu usein myös tuon yhteisen tapaamisen ulkopuolella. Palvelimella on myös mahdollista saada opastusta taiteeseen liitty- vissä kysymyksissä.

LASITYÖT

Valmistetaan koriste- ja käyttö- esineitä kuten valaisimia, ikku- nateoksia, astioita, koruja eri lasityötekniikoin. (Tiffany, sulatus/ taivutus, mosaiikki). Kurssi sopii kaikille lasin kauneudesta kiinnos- tuneille. Alkuun voit lainata opet- tajalta työvälineitä ja saat tietoa materiaalien hankinnasta. Kurssipaikalla on hiomakoneita, kolveja, lasinsulatusuuni sekä muotteja. Mahdolliset uunimak- sut käytön mukaan käteisellä opettajalle.

LASITYÖT PÄIVÄ

1133001S 10.9.–10.12.26
1133002K 14.1.–22.4.27
To 13.00–16.30 Lasiluokka
Tanja Salmi, tuntiopettaja
Kurssimaksu 103 € / kausi

LASITYÖT ILTA

1133003S 10.9.–10.12.26
1133004K 14.1.–22.4.27
To 17.00–20.30 Lasiluokka
Tanja Salmi, tuntiopettaja
Kurssimaksu 103 € / kausi

MOSAIKKIMARATON, lyhytkurssi

1133005S 19.9.–11.10.26
1133006K 20.2.–14.3.27
La – su klo 10.00–15.00 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 70 € / kurssi
Kurssilla opit mosaiikin raken- teen, tärkeimmät työvaiheet sekä välineiden ja materiaalien käytön käytännönläheisesti. Työskente- lemme sekä uusilla että kierräte- tyillä materiaaleilla, joten kurssi sopii myös kestävästä tekemistä arvostaville. Halutessasi voit hyö- dyntää lasinsulatusuunia omien materiaalien valmistamiseen ja erikoislasien luomiseen. Syksyn kokoontumispäivät la 19.9., la–su 3.–4.10. ja 10.–11.10. Kevään ko- koontumispäivät la 20.2., la – su 27.–28.2. ja 13.–14.3.

KERAMIikka

Opiskellaan keramiikan käsin rakennus- ja koristelutekniikoita sekä lasittamista. Käytössä on 2 dreijaa. Voit valmistaa käyttö- ja koriste-esineitä. Käytämme erivä- risiä kivitavarasavia ja talouskäyt- töön soveltuvia lasitteita. Opiske- lija kustantaa materiaalit itse ja niitä voi ostaa opettajalta. (Saven hinta 5.20 €/kg sisältää lasitteet sekä polttomaksun).

KERAMIikka PÄIVÄ

1134001S 7.9.–7.12.26
1134002K 11.1.–19.4.27
Ma 13.00–16.15 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen Vieira,
keraamikko
Kurssimaksu 103 € / kausi

KERAMIikka ILTA

1134003S 7.9.–7.12.26
1134004K 11.1.–19.4.27
Ma 17.15–20.30 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen Vieira,
keraamikko
Kurssimaksu 103 € / kausi

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka A

1134005S 9.9.–9.12.26
1134006K 13.1.–14.4.27
Ke 13.45–17.00 Kuvataideluokka
Marianne Siri, kuvanveistäjä
Kurssimaksu 103 € / kausi
Kurssilla valmistetaan keramiikan tekniikoilla savesta veistoksia, re- liefejä ja veistoksellisia käyttöesi- neitä kuten ruukkuja. Työt pinta- käsitellään oksideilla patinoimalla tai lasitteilla.

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka B

1134007S 9.9.–9.12.26
1134008K 13.1.–14.4.27
Ke 17.15–20.30 Kuvataideluokka
Marianne Siri, kuvanveistäjä
Kurssimaksu 103 € / kausi

PERJANTAIKERAMIikka

1134009S 2.10.–11.12.26
joka toinen vko
Pe 17.00–20.15 Kuvataideluokka
Henna Nuutinen, taiteilija ja muotoilija
Kurssimaksu 60 €
Käytännönläheinen keramiik- kakurssi, jossa opit savityön pe- rusteet vaihe vaiheelta. Kurssilla harjoitellaan käsin rakennustek- niikoita tekniikka kerrallaan ja tu- tustutaan monipuolisiin koristelu- menetelmiin, kuten kuviointiin ja pintakäsittelyihin. Lisäksi käydään läpi lasituksen perusteet, jotta saat töihisi viimeistellyn ja kestä- vän lopputuloksen.

JOULUISTA KERAMIikka

1134010S 20.11.–4.12.26
Pe 17.15–20.30, La 11.00–16.00
Kuvataideluokka
Marianne Siri, kuvanveistäjä
Kurssimaksu 40 €
Lyhytkurssilla valmistat uniikkeja joulukoristeita ja käyttökeramiik- kaa. Kurssi kokoontuu pe 20.11 klo 17.15–20.30 ja la 21.11 klo 11.00–16.00. Lasitus on pe 4.12 klo 17.30–20.00, ja valmiiden tõi- den nouto sovitaan viikolle 50.

KURSSILAISTEN KUVAKISA

Tallenna kurssisi parhaat hetket!

Osallistutko Heinolan kansalaisopiston kurssille?
Lähetä kurssin aikana ottamasi kuva ja osallistu kuvakisaan.

Paras kuva palkitaan!

Kaikki osallistujat saavat alennuskoodin kurseille.

Kuvia voidaan käyttää Jyränkölän Setlementin ja Heinolan kansalaisopiston markkinoinnissa.

Osallistu lähettämällä kuvasi:
Whatsapp: 044 797 2468
TAI
Sähköposti:
setlementti@jyrankola.fi

Osallistumisaika päättyy 18.10.2026.

Kuvan lähettäjä vakuuttaa, että hänellä on oikeus lähettää kuva kilpailuun ja että kuvassa mahdollisesti näkyvät henkilöt ovat antaneet suostumuksensa kuvan käyttöön. Kilpailun järjestäjällä on oikeus käyttää kilpailuun lähetettyjä kuvia markkinointi- ja viestintätarkoituksissa ilman erillistä korvausta.



Melankolia

- musta sappi -

Hanna-Mari Peltosen valokuvia
3.-31.8.2026, HeiMo-Kahvila
Kaivokatu 14, Heinola
Kahvila auki ma-pe klo 10-14

Toteutettu
Jyränkölän Mediapajan
nuorten kanssa osana
Setlementtiliiton
lapsi- ja nuorisotyötä.

JYRÄNKÖLÄN SETLEMENTTI
[mediapaja]

KERAMIIKAN**VIKKONLOPPUKURSSI**

1134011K 13.2.-13.3.27

La 11.00-16.00 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen-Vieira,
keraamikko

Kurssimaksu 50 €

Tervetuloa lyhyelle keramiikka-
kurssille, joka soveltuu niin aloit-
telijoille kuin kokeneemmillekin
harrastajille! Intensiivikurssi tar-
joaa mahdollisuuden kurkistaa
keramiikan maailmaan ja oppia
kaksi käsinrakennusmenetelmää
sekä muutaman koristelumene-
telmän. Viimeisellä kokoontumis-
kerralla työt lasitetaan. Kurssi
kokoontuu 13.2 ja 20.2. klo 11.00-
16.00 ja 13.3. klo 11-14.15.

EPOKSITYÖT**Miten tehdään EPOKSITÖITÄ
perusalkeet**

1136001S 6.-15.11.26

Pe 17.30-20.00, La - su klo 10.00-
15.00 Lasiluokka

Tuija Mattila, artesaani

Kurssimaksu 45 €

Kurssi antaa käytännönlähei-
sen johdatuksen epoksihartsin
maailmaan. Opit pinnoitus- ja
valutekniikoiden perusteet ja saat
varmuutta materiaalien valintaan,
sekoitussuhteisiin, värjäykseen
sekä viimeistelyyn. Kurssilla käy-
dään huolellisesti läpi myös työ-
turvallisuus, suojaimet ja oikeat
työskentelytavat. Epoksilla voit
valmistaa esimerkiksi koruja, kol-
laasitauluja, kelloja, tarjottimia
ja muita sisustustuotteita. Info
pidetään pe 6.11. klo 17.30-20,
ja työskentelypäivät ovat la -su
14.-15.11. klo 10-15.

**KÄSITYÖMATKA TAMPEREELLE**

pe 13.11.26

Tule mukaan Suomen suurimmille
Kädentaitomessuille Tampereelle.
Lähtö pe 13.11. klo 9.00 Jyräkö-
län edestä, Siltakatu 11. (Ravintola
Kestin edestä). Kotimatka läh-
demme klo 18.00. Matkan hinta
50 € (sis. matkat ja pääsylipun
messuille). Käsiyömatkalle voi
hypätä kyytiin Heinola-Lahti-Hol-
lola väliltä tien varressa olevilta
pysäkeiltä. (Ajamme Heinolasta
Lahteen vanhan tien kautta Hol-
maan, Kivistönmäkeä alas vanhan
linja-autoaseman ohi, kohti Kär-

päsenmäkeä ja Salpakangasta).
Muista ilmoittaa miltä pysäkiltä
tulet kyytiin, niin tiedämme py-
sähtyä! (Matkan hinta on sama
riippumatta, mistä tulee kyytiin)

OMPELU**OMPELUA**

1144001S 8.9.-8.12.26

1144002K 12.1.-13.4.27

Ti 9.30-12.00 Sormustin

Tiina Heiskanen,

tekstiilityönopettaja

Kurssimaksu 89 € / kausi

Ommellaan erilaisia vaatteita,
uudistetaan ja korjataan vanhaa
sekä valmistetaan erilaisia kodin-
tekstiilejä. Sopii myös aloittelijoil-
le.

OMPELUA & TILKKUILUA

1144003S 9.9.-9.12.26

1144004K 13.1.-14.4.27

Ke 17.30-20.00 Sormustin

Tiina Heiskanen,

tekstiilityönopettaja

Kurssimaksu 89 € / kausi

Ommellaan erilaisia vaatteita,
uudistetaan ja korjataan vanhaa
sekä valmistetaan erilaisia kodin-
tekstiilejä. Opitaan tilkkutyön pika-
tekniikoita ja perinteisiä työta-
poja. Suunnitellaan ja valmistetaan
omaleimaisia tilkkutöitä koneella
ja käsin.

KANSALLISPUVUT

1144005S 7.9.-7.12.26

1144006K 11.1.-19.4.27

Ma 17.30-20.00 Sormustin

Sari Sallila,

kansallispukuvalmistaja

Kurssimaksu 89 € / kausi

Kurssilla voit valmistaa ja korjata
naisten, miesten ja lasten kan-
sallispukuja. Voit myös valmistaa
tykkimysyjiä ja tehdä tuunaa mun
perinne -henkisiä tuotteita. Suo-
simme kurssilla käsin ompelua
ja perehdymme perinteisiin kan-
sanvaatteiden ompelurakenteisiin
ja -tekniikoihin. Perehdymme
valmistamisen lomassa kansallis-
pukujen pukemiseen, huoltoon ja
säilyttämiseen liittyviin asioihin ja
sukellamme myös kansallispuku-
jen historiaan.

KANSALLISPUKUVIKKONLOPPU

1144007K 24.-25.4.27

La - su klo 9.00-17.00 Sormustin

Sari Sallila,

kansallispukuvalmistaja

Kurssimaksu 50 €

Loppuiko kevään kurssikausi
kesken? Onko kansallispukusi vii-
meistä silausta vaille tai tykkimys-
syn viimeiset pistot pistelemättä?
Puuttuuko puvustasi alushame?

**PARSI JA PAIKKAA, KORJAA JA
KUNNOSTA**

1144008S 14.9.-12.10.26

Ma 15.15-17.15 Sormustin

Auli Kokkonen, vaatesuunnittelija

Kurssimaksu 40 €

Kurssilla huolletaan vaatteita ja
kodintekstiilejä. Kerää mukaasi ta-
louden huoltoa kaipaavat tekstiilit
ja tule korjaamaan ne käsityöker-
hoon. Keskitymme tällä kurssilla
yksinkertaisempiin arkitaminei-

siin, mutta voit tuoda myös haas-
tavampia korjauskohteita, jos
tahdot haastaa omaa osaamistasi.
Tällä kurssilla huollamme ja kun-
nostamme kankaisia vaatteita.
Voimme myös ommella nappeja
tai kiinnittää neppejä, paikata
lasten ulkovaatteita ja vaihtaa ve-
toketjuja.

VAATTEET KUNTOON

1144009S 28.11. ja 12.12.26

La 9.00-16.00 Sormustin

Tiina Heiskanen,

tekstiilityönopettaja

Kurssimaksu 45 €

Tuunaa, paikkaa, pelasta!

Tule oppimaan vaatteiden korjaa-
misen ja tuunaamisen perustai-
dot! Kurssilla harjoitellaan mm.
vetoketjun vaihtoa, housun lyhen-
nystä, kavennuksia, paikkauksia
sekä nappien, neppareiden ja ha-
kasteen ompelua. Et tarvitse aiem-
paa ompelukokemusta - riittää,
että haluat oppia pitämään vaat-
teesi käytössä pidempään.

VANHASTA UUTTA TUUNATEN

1144010K 11.1.-22.3.27

Ma 15.15-17.15 Sormustin

Auli Kokkonen, vaatesuunnittelija

Kurssimaksu 70 €

Kurssilla valmistetaan uusi vaa-
te vanhan lempivaatteen mallin
mukaan tai muodistetaan vanha
vaate taas käyttöön. Onko lempi-
mekkosi hiutunut läpinäkyväksi
tai parhaat pöksyt täynnä reikiä?
Tehdään vanhoista vaatteista kaa-
vat ja ommellaan uusi vanhalla
mallilla. Voimme myös suunnitella
uudistuksen vanhaan vaatteeseen
ja saada sen jatkamaan elämään-
sä.

OMPELULANIT

1144011K 30.1.27

La 9.00-16.00 Sormustin

Tiina Heiskanen,

tekstiilityönopettaja

Kurssimaksu 25 €

Koko päivä aikaa ommella, paika-
ta / korjata, huoltaa ja tuunata!
Opettaja on paikalla klo 9-16 ja
sen jälkeen voi jatkaa ompelua
itsenäisesti iltaan asti.

TILKKUTYÖT JA KIRJONTA**TILKKUTYÖT JA KIRJONTA**

1145001S 10.9.-10.12.26

1145002K 14.1.-22.4.27

To 9.30-12.00 Sormustin

Tiina Heiskanen,

tekstiilityönopettaja

Kurssimaksu 89 € / kausi

Opitaan tilkkutyön pikatekniikoita,
perinteisiä työtapoja sekä kirjon-
nan erilaisia pistoja. Suunnitellaan
ja valmistetaan omaleimaisia
kirjonta- ja tilkkutöitä koneella ja
käsin.

TILKKUTÖIDEN**IDEAVIKKONLOPPU**

1145003S 11.-13.9.26

1145004K 5.-7.2.27

Pe 18.00-21.15, la - su klo 9.00-
17.00 Sormustin

Sanna Paranko, tuntiopettaja

Kurssimaksu 50 € / kausi

Opit monenlaisia mielenkiin-



toisia tilkkublokkeja, joista opit valmistamaan opettajan ohjeen mukaan erilaisia tilkkutuotteita. Opetellaan myös vuorittamista ja tikkausta ja kanttausta. Kurssikirje lähetetään ilmoittautuneille lähempänä kurssia.

HUOVUTUS

HAUSKAA HUOVUTUSTA

1146001S 29.9.–8.12.26
1146002K 12.1.–23.3.27
Ti 17.00–20.15 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 89 € / kausi
Kurssilla opit huovutuksen perusteet. Edistyneemmät puolestaan voivat syventää mieleisiään tekniikoita ja kehitellä uusia ideoita.

KÄDENTAITOJA ERI AIHEISTA

ASKARTELUA AIKUISILLE

1147001S 7.9.–7.12.26
1147002K 11.1.–19.4.27
Ma 18.00–20.30 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 89 € / kausi
Kokeillaan yhdessä erilaisia tekniikoita laidasta laitaan. Valmistetaan pieniä ja kivoja, kauniita sisustustuotteita, sesonkikoristeita, käyttöesineitä, koruja, yms. Hyödynnetään kierrätysmateriaaleja. Materiaaleja voi tuoda itse tai ostaa opettajalta.

PERSOONALLINEN TARJOTIN

1147003S 3.10.26
1147004K 23.1.27
La 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Tallenna muistosi tarjottimeen käyttäen mummolan vanhoja kirjottuja pöytäliinoja. Voit lisätä myös painettuun kankaaseen omia kuvioita tai maalata ja painaa kankaasi alusta loppuun.

RISUJA JA KRANSSEJA

1147005S 14.–15.11.26
La – su klo 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 35 €
Kurssilla opit tekemään näyttäviä risutöitä. Kurssilla käydään läpi risutöiden tärkeimmät aloitus- ja punontatekniikat sekä tukirakenteiden käyttö, jotta lopputulos on kestävä ja siisti.
Voit tehdä myös kransseja kuusen- puolukan tai mustikanvarvusta.

HEMMOTTELUTUOTTEET ITSELLE JA LAHJAKSI

1147006S 21.11.26
La 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Tällä kurssilla opit valmistamaan helposti ja edullisesti hemmottelutuotteita itselle ja lahjaksi. Saat käytännön ohjeet hieronta- ja kuorinta öljyjen tekemiseen käsille ja jaloille, tuoksuvien jalkakylpyseosten sekoittamiseen sekä hoitavan pihkavoiteen valmistukseen.

AURINKOSIEPPARI

1147007K 13.2.27
La 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Kurssilla suunnittelet ja kokoat persoonallisen sisustuselementin, joka heijastaa auringonvaloa kauniisti ikkunassa tai seinällä. Aurinkosieppariin käytetään helmiä, kristalleja ja muita tarvikkeita, ja voit hyödyntää myös vanhoja koruja sekä kierrätysmateriaaleja. Halutessasi lisäät tekokukkia, paljetteja tai muuta koristeellista.

JÄTTIKUKKA-LAMPUNVARJOSTIN KREPPIPAPERISTA

1147008K 13.3.27
La 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Tällä kurssilla valmistat näyttävän jättikukka-lampunvarjostimen kreppipaperista. Saat käytännön vinkit kreppipaperin muotoiluun, terälehtien rakentamiseen ja viimeistelyyn.

OLKITÄHTIÄ JOULUKSI

1147010S 3.12.26
To 17.00–20.15 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 10 €
Tällä kurssilla opit valmistamaan helposti kauniita olkitähtiä. Materiaalimaksun 2 € voi maksaa käteisellä tai mobilpaylla paikan päällä. OPH:n tukemaa koulutusta.

HOPEAKETJUKURSSI

1148001S 7.–8.11.26
1148002K 27.–28.2.27
La – su klo 9.00–16.00 Sormustin
Marita Lempinen, Diplomigemmologi
Kurssimaksu 45 € / kausi
Hopeaketjujen tekeminen on helppoa ja hauskaa. Kurssi sopii oikein hyvin myös aloittelijoille. Hopeaketjuista saa näyttäviä kaulaketjuja, ranne- ja korvakoruja. Miehillä löytyy myös heidän omat suosikkimallinsa. Koruihin on mahdollista liittää myös erilaisia maskotteja, korunosia tai helmiä. Omia työvälineitä ei tarvita. Materiaaleja voi ostaa myös opettajalta.

NEULE- JA LANKATYÖT

ISLANTILAISET- JA PEHMEÄT NEULEET

1149001S 8.9.–1.12.26
Ti 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Kurssilla opetellaan neulomaan islantilaisia kuvioneuleita: villapaitoja, myssyjä, neuletakkeja ym. Jos osaat neuloa oikean silmukan, opit neulomaan islantilaisia neuleita! Lisäksi opit erilaisia silmukoiden luomis- ja päättelytapoja ja lankadominanssin. Kurssi koostuu joka toinen viikko.

SUKAT VARPAISTA VARTEEN

1149002S 14.9.–5.10.26
Ma 17.30–20.00 Luokka B
tuntiopettaja Anu Partonen

Kurssimaksu 35 €
Tällä kurssilla opit hyödyntämään magic loop -tekniikkaa, ja aloitamme neulomisen kärjestä. Aloitamme turkkilaisella silmukoiden luonnilla. Kun aloittaa kärjestä, saa tylpän kärjen, joka istuu jalkaan erityisen hyvin.

OSAISPA ERILAISIA NEULEKUVIOITA

1149003S 7.10.–4.11.26
Ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Haluatko oppia erilaisia kuvioita, kuten medaljonkipitsi, ovaalipalmikkaa tai lehdykkäneulosta? Yksiväriseen neuleeseen saat hohdokkuutta erilaisilla pinnoilla, joita opettelemme joka kurssikeralla kaksi tai kolme kappaletta. Käytännössä teemme mallitilkkuja joka neuloksesta, jotta hallitsemme kuvion.

OSAISPA KOUKUTA LAPASET

1149004S 11.11.–2.12.26
Ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Koukkuaminen on edestakaisvirkkausta. Koukuttu pinta on kiinteää ja tiheää ja se muistuttaa kudottua pintaa. Koukkuamisessa käytetään yleensä kahta eri väriä. Tule tekemään ihanat koukutut lapaset tai toisetkin!

KEVÄTNEULEET JA ISLANTILAISET NEULEET

1149005K 12.1.–6.4.27
Ti 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Kurssilla neulotaan ihania keväisiä ja kesäisiä neuleita, kuten mm. toppeja, paitoja, hameita, huiveja ym. Malleja on monenlaisia ja monen tasoisia, joten aloittelijakin pärjää täällä.

KEPEÄT KEVÄTVIRKKAUKSET

1149006K 10.2.–10.3.27
Ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Kurssi tuo väriä kotiin ja pukeutumiseen. Pääset virkkaamaan joko jonkun vaatteen, maton, laukun, tai mitä mielitkin. Voit tuoda oman malliohjeen, toki opettajalta löytyy paljon erilaisia malleja. Suosimme puuvillaa, pellavaa ja bambua; ihania, keväisiä, hengittäviä materiaaleja.

JÄMÄLANGAT HYÖTYKÄYTTÖÖN JA PARSIMINEN

1149007K 17.3.–7.4.27
Ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Onko sinulle kertynyt yksittäisiä lankakeriä, joille ei ole käyttöä? Tai onko kaapissasi käsintehty neule, mitä ei tule käytettyä? Voit purkaa työn ja saada siitä lankaa, jonka opit hyväksikäyttämään tällä kurssilla. Neulotko uuden kirjoneuleen tai virkkaatko torkkupeiton? Ideoidaan yhdessä mitä kaikkea voimme tehdä. Samoin



risat kynärpäät, sukien pohjat ym. neuleitten reiät paikataan tällä kurssilla. Ekologinen elämäntapa on tätä päivää!

ENTISÖINTI, VERHOILU, PUUKON VALMISTUS

Entisöintikursseilla korjataan ja entisöidään huonekaluja. Pintakäsittely tehdään perinteisin menetelmin. Kurssilla voi valmistaa myös pienimuotoisia uusia puuesineitä. Opetus järjestetään Lyseonmäen koulun teknisentyön tiloissa Rajakatu 2. Varastotilojen vähäisyyden vuoksi kurssityön suunnittelu on tärkeää. Raaka-aineet töihinsä opiskelijat hankkivat itse. Kurseille osallistujat voivat tuoda mukanaan omia työkaluja. Opiskelijan tulee huolehtia vapaa-ajan vakuutuksesta, koska opistolla ei ole oppilaskorvauksia.

ENTISÖINTI A

1155001S 7.9.–7.12.26
1155002K 11.1.–19.4.27
Ma 17.00–19.30 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Lauri Suntola, KM
Kurssimaksu 89 € / kausi

ENTISÖINTI B

1155003S 10.9.–10.12.26
1155004K 14.1.–22.4.27
To 17.30–20.00 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Mika Ylisiurua, KM
Kurssimaksu 89 € / kausi

HUONEKALUJEN VERHOILU

1155005S 8.9.–8.12.26
1155006K 12.1.–13.4.27
Ti 17.30–20.00 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Maarit Lind, artesaani
Kurssimaksu 89 € / kausi
Kurssilla annetaan vanhalle huonekalulle uusi elämä perinteisiä työtapoja ja materiaaleja käyttäen. Myös vähän uudemmat huonekalut ovat tervetulleita. Ota työsi mukaan ensimmäisellä kerralla.

PUUKON VALMISTUS

1156001S 9.9.–18.11.26
1156002K 13.1.–24.3.27
Ke 17.00–20.30 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Rauno Virtanen, seppä
Kurssimaksu 89 €
Valmistetaan omaan käteen sopiva, puukahvallinen peruspuukko ja nahkatuppi. Materiaalimaksu 10–20 €/puukko maksetaan opettajalle.



SUOMI

SUOMI TASO 2 ILTA

1201001S 7.9.–7.12.26
1201002K 11.1.–19.4.27
Ma 17.00–18.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 40 € / kausi
Jos olet tasolla A2, tule harjoittelemaan lisää suomen kieltä iltakurssilla. Keskitymme paljon puhumiseen sekä sanaston laajentamiseen, mutta emme unohda kielioppiakaan. OPH:n tuke-
maa koulutusta.

RUOTSI

FIKASTUND

1202001S 11.9.–4.12.26
1202002K 15.1.–9.4.27
Pe 13.00–14.30 HeiMo 3
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 35 € / kausi
Vi diskuterar på svenska om aktuella saker och händelser mellan himmel och jord. Alla deltar utifrån sin egen förmåga. Du som är intresserad av svenska språket är hjärtligt välkommen!

VARDAGLIG SVENSKA 1

1202003S 8.9.–8.12.26
1202004K 12.1.–13.4.27
Ti 14.30–16.00 HeiMo 2
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Opiskelemme ja kertaamme ruotsinruotsia, mutta suomenruotsi kulkee rinnalla. Keskustelemme myös ruotsiksi kunkin oman kielitason mukaan. Lisämateriaaleina erilaisia kuuntelutehtäviä, artikkeleita ym.

RUOTSIA RENNOSTI - VI SES!

1202005S 10.9.–10.12.26
1202006K 14.1.–22.4.27
To 17.00–18.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Tutustumme suomenruotsalaiseen tapoihin ja kulttuuriin. Keskitymme arkipäiväisiin tilanteisiin ja käymme myös läpi peruskieliopin. Oppikirja: Vi ses!. Tule mukaan - kom med!

ENGLANTI

STEPPING STONES 2, JATKO

1203001S 10.9.–10.12.26
1203002K 14.1.–22.4.27
To 14.00–15.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Hello, shall we continue! Vielä yksi lukukausi Steppin Stones 2 -materiaalin askelkivillä puhumista, rakenteiden hallintaa sekä sanavaraston laajentamista. Pääpaino on aktiivisen kielenkäytön vahvistaminen. Jatkamme Step 7 -osiota. Kurssin taitotaso B1-B2.

ENGLANNIN TIISTAIKERTAUS

1203003S 8.9.–8.12.26
1203004K 12.1.–13.4.27
Ti 14.00–15.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Haluatko kehittää suullista kielitaitoasi ja saada itsevarmuutta kielienkäyttäjänä? Jos kielen peruskenteet ja -sanasto ovat jo tuttuja, tule hiomaan keskustelutaitoja ja saamaan varmuutta englannin kielen käyttöön.

ENGLANNIN HELPPO KESKUSTELU

1203005S 10.9.–10.12.26
1203006K 14.1.–22.4.27
To 15.45–16.45 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 € / kausi
Hello, oletko aina halunnut harjoitella englannin puhumista, mutta jännitys on vähän haitannut? Tule ryhmään, jossa ei tarvitse jännittää: puhutaan arkipäivän asioista ja harjoitellaan useimmiten parin kanssa tai pienessä ryhmässä.

ENGLISH ADVANCED CONVERSATION

1203007S 8.9.–8.12.26
1203008K 12.1.–13.4.27
Ti 17.00–18.00 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 € / kausi
Hello, come and have a chat with people who like the English language in its entirety. We are going to talk about, hmm... just imaginable. Level: B2-C1

ENGLANNIN KIELIOPIILAUANTAI

1203009S 17.10.26
La 9.00–13.15 HeiMo 1
FM Juhani Korhonen
Kurssimaksu 25 €
Kasapäin kielioppia – miltä kuulostaa? Lauantaina keskitytään englannin kielen kielioppiin, ja vain siihen. Kerrataan mm. aikamuodot, apuverbit, pronominit ja prepositioiden käyttöä.

SAKSA

SAKSAN KESKUSTELUKURSSI

1204001S 9.9.–9.12.26
1204002K 13.1.–14.4.27
Ke 16.00–17.00 HeiMo 3
Dunja Estermann
Kurssimaksu 70 € / kausi
Onko koulun saksankielitaitosi vähän ruosteessa? Haluaisitko pitää hauskaa ja harjoitella keskustelua mukavassa ryhmässä saksankielisen itävaltalaisen kanssa? Sitten tämä keskustelukurssi on juuri sinulle!

RANSKA

C'EST PARFAIT! 2 LYHYTKURSSI

1205001S 27.10.–8.12.26
Ti 16.05–17.35 HeiMo 3
Riitta Heikkilä, FM
Kurssimaksu 40 €
Tällä kurssilla kerrataan jo opittua ja harjoitellaan suullista kielitaitoa. Aiheena ovat matka Kanaan ja käynnit taidemuseossa ja elokuvissa. Oppikirja: C'est parfait! 2 (Finnlectura) kpl:t 7-8.

ESPANJA

ESPANJAN ALKEET

1207001S 9.9.–9.12.26
1207002K 13.1.–14.4.27
Ke 18.00–19.30 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 € / kausi
Aloitamme espanjan opiskelun alusta. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti. Oppikirja: Buenas Migas 1.

ESPANJAN ALKEIDEN JATKO

1207003S 7.9.–7.12.26
1207004K 11.1.–19.4.27
Ma 18.30–20.00 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 € / kausi
Jatkamme espanjan opiskelua. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti. Oppikirja: Buenas migas 1 kappale 6.

ESPANJAN JATKO

1207005S 7.9.–7.12.26
1207006K 11.1.–19.4.27
Ma 17.00–18.30 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 € / kausi
Jatkamme espanjan opiskelua Buenas migas 2 kirjasta luvusta 3 Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti.

MATKAILIJAN ESPANJAA

1207007S 11.9.–16.10.26
Pe 10.00–12.00 Luokka B
Remedios Sala Casas,
tuntiopettaja
Kurssimaksu 55 €
Kurssi antaa opiskelijalle perustaidot kertoa itsestään ja muista sekä toimia arjen matkailutilanteissa. Lisäksi kurssi tutustuttaa espanjankielisen maailman kulttuuriin, kuten perinteisiin, tapoihin, ruokaan ja keskeisiin kohteisiin.

VIRO

VIRON KESKUSTELUKURSSI

1209001S 8.9.–8.12.26
1209002K 12.1.–13.4.27
Ti 16.15–17.45 HeiMo 2
Kai Kirik, tuntiopettaja
Kurssimaksu 75 € / kausi
Kurssi on tarkoitettu viroa kieltä ainakin hieman osaaville opiskelijoille. Keskustelemme erilaisista asioista, kuuntelemme puhetta sekä tutustumme Viron kulttuuriin.

VIROA MATKAILIJOILLE

1209003K 13.1.–17.2.27
Ke 17.35–19.05 HeiMo 2
Kai Kirik, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Kurssilla opiskellaan viroa kielen matkailuun liittyvää perusnastoa ja lauseita. Tutustutaan samalla Viron kulttuuriin ja historiaan.

JAPANI

JAPANIN KIELEN ALKEET

1210001S 9.9.–9.12.26
1210002K 13.1.–14.4.27
Ke 16.15–17.30 HeiMo 2
Hanna Suzuki
Kurssimaksu 72 € / kausi
Kurssi on suoraa jatkoa edellisille alkeille, mutta se sopii loistavasti myös uusille opiskelijoille, joilla on jo hallussa kielen aivan perusteet (kuten lyhyet esittelyt ja kaikkein tutuimmat fraasit). Jatkamme opiskelua tutulla, rennolla ja kannustavalla otteella. Kurssilla siirrymme erillisistä lauseista kohti kokonaisempaa ja sujuvampaa arkipäivän kommunikaatiota.

JAPANIN KIRJOITTAMISEN ALKEET

1210003S 28.10.–2.12.26
Ke 17.40–18.40 HeiMo 2
Hanna Suzuki
Kurssimaksu 40 €
Ota japanin kielen kirjoituksen alkeet haltuun helpoimman kautta. Tällä intensiivisellä kuuden kerran alkeiskurssilla otamme haltuun japanin kielen kaksi kirjoitusjärjestelmää: hiraganat ja katakanat. Kurssi on suunniteltu aloittelijoille, eikä aiempia japanin opintoja tai kanji-merkkien osaamista tarvita.

SAAME

SAAMEN KIELEN ALKEET

1211001S 3.–17.10.26
La 13.00–14.30 Luokka B
Santeri Jounila, FM
Kurssimaksu 35 €
Tervetuloa tutustumaan saamen kieleen! Tämä lyhytkurssi tarjoaa rennon ja matalan kynnyksen ensikosketuksen saamen kieleen ja sen käyttöön arjen tilanteissa. Kurssilla tutustutaan pohjoissaamen peruspiirteisiin, tyypillisiin tervehdyksiin ja yksinkertaiseen arkisanastoon. Aiempaa saamen kielen osaamista ei tarvita.



TIETOKONEEN KÄYTTÖ WINDOWS -KÄYTTÖJÄRJESTELMÄLLÄ

3401001S 15.9.–13.10.26
3401002K 12.1.–9.2.27
Ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 25 € / kurssi
Rauhallisesti etenevä tietotekniikan kurssi, jolla opiskellaan tietokoneen käyttötaitoja sekä opetellaan tiedostojen hallintaa (resurssienhallinta, pilvipalvelut). Lisäksi kurssilla käsitellään Internetin monipuolista hyödyntämistä sekä perehdytään yleisimpiin kotikäyttäjän tietokoneella esiintyviin vikatilanteisiin ja niiden selvittämiseen. Kurssilla käsitellään tekoälyn käyttöä Windows käyttöjärjestelmässä. Oppilaat voivat esittää toiveita kurssin sisällöstä.

Voit ottaa oman kannettavan tietokoneen kurssille tai käyttää kansalaisopiston laitetta. OPH:n tukemaa koulutusta.

WINDOWS JATKOKURSSI

3401003S 27.10.–24.11.26
3401004K 16.2.–23.3.27
Ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 € / kurssi
Jatkokurssi, jolla opiskellaan yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti tietokoneen käyttötaitoja sekä perehdytään syventävästi käyttöjärjestelmään ja laitteistojen- sekä tiedostojen hallintaan (resurssienhallinta, pilvipalvelut). Kurssilla käsitellään laaja-alaisesti Internetin monipuolista hyödyntämistä sekä tietoliikennetekniikkaa ja perehdytään yleisimpiin kotikäyttäjän tietokoneella esiintyviin vikatilanteisiin ja niiden selvittämiseen. Soveltuu tietotekniikassa jo hieman pidemmälle edenneille opiskelijoille.

DIGITURVAKURSSI

3401007S 18.9.–2.10.26
Pe 10.00–11.30 ATK-luokka
Laura Lehikoinen
Kurssimaksu 20 €
Digitaalinen arki tarjoaa paljon hyötyjä, mutta tuo mukanaan myös uusia riskejä. Kurssilla tutustutaan yleisimpiin digihuijauksiin ja opetellaan tunnistamaan niiden varoitusmerkit ajoissa. Saat perustiedot tietoturvesta ja opit, miten voit suojata omia tietojasi



ja laitteitasi arjen digitaalisissa ympäristöissä. Voit ottaa kurssille oman älypuhelimien, tabletin ja tietokoneen mukaan, mutta voit hyvin osallistua kurssille ilman omaa laitetta, jos aihe kiinnostaa. OPH:n tukemaa koulutusta.

PILVIPALVELUIDEN KÄYTTÖKOULUTUS

3401010K 27.1.–3.2.27
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 40 €
Koulutuksessa tutustutaan pilvipalveluihin ja niiden käyttöönnottoon sekä hallintaan.

TIETOTEKNIIKAN YKSILÖOPETUS

Opetusta annetaan Heinolan kansalaisopiston luokkatiloissa. Yksilöopetus on juuri sinun tarpeisiisi räätälöity henkilökohtainen oppitunti. Opetusta antavat kansalaisopiston tietotekniikan opettajat. Tietotekniikka on tärkeä osa nykypäivän yhteiskuntaa, ja me autamme sinua saamaan siitä kaiken irti. Saat henkilökohtaista ohjausta ja tukea oman osaamisen kehittämiseen. Yksilöopetus antaa sinulle mahdollisuuden keskittyä juuri niihin aiheisiin, jotka kiinnostavat sinua eniten. Voimme käsitellä esimerkiksi seuraavia aiheita:

- * Tietokoneen peruskäyttö ja ylläpito
- * Internetin hyödyntäminen
- * Sosiaalisen median alkeet
- * Kuvankäsittely- ja tekstinkäsittelyohjelmat

telyohjelmat

- * Office 365 pakettien ohjelmat
- * Sähköpostin hallinta
- * Tietoturva ja yksityisyydensuoja
- * Pilvipalvelut
- * Maksaminen älylaitteella

Aikataulu sovitaan opiskelijan ja opettajan välillä. Ole yhteydessä toimistoon roope.salmi@jyrankola.fi tai p. 044 797 2420 sopiaaksesi yksilöopetusajan. Yksilöopetuksen kesto on yksi opitunti 45 min ja opintomaksu on 45 €. Opintomaksu laskutetaan yksilöopetusten jälkeen. Voit ostaa yksilöopetuskertoja haluamasi määrän tai voitte sopia opettajan kanssa jatkotunneista ensimmäisen tapaamisen jälkeen.

TEKOÄLY

TEKOÄLY ARJESSA ALKEISKURSSI

3404001S 5.–12.11.26
To 17.00–18.00 ATK-luokka
DI Miika Jukakoski
Kurssimaksu 35 €
Harjoittelemme tekoälyn käyttöä esimerkiksi tiedonhaun, kirjoittamisen, ideoinnin, viestien muotoilun, tekstien tiivistämisen ja arjen pulmien apuna. Kurssilla opetellaan tekemään selkeitä pyyntöjä tekoälylle ja arvioimaan sen antamia vastauksia. Kurssilla käsitellään myös tekoälyn rajoituksia, virheitä, tietosuojaa ja huijausten tunnistamista. Tavoitteena on, että osallistuja saa turvallisen ja käytännöllisen alun tekoälyn käyttöön. Hintaan sisältyy 15 minuutin



yksilöohjaus ennen tai jälkeen opitunnin. Osallistuja sopii ajasta opettajan kanssa.

TEKOÄLY TYÖELÄMÄSSÄ - CHATISTA AGENTTEIHIN

3404002K 14.–28.1.27
To 16.00–18.00 ATK-luokka
DI Miika Jukakoski
Kurssimaksu 35 €
Tekoälyn käyttö työelämässä on siirtynyt yksittäisistä chateista kohti monipuolisempia työskentelytapoja, joissa tekoäly voi auttaa suunnittelussa, sisällöntuotannossa, tiedon jäsentämisessä ja erilaisten työvaiheiden automatisoinnissa. Tällä kurssilla kuljetaan käytännönläheisesti chatista agentteihin: ensin harjoitellaan hyviä pyyntöjä ja tekoälyn käyttöä tavallisissa työtehtävissä, ja sen jälkeen tutustutaan siihen, mitä tekoälyagentit ja automatisointi voivat tarkoittaa arjen työssä. Kurssilla painotetaan myös vastuullista käyttöä: mitä tietoja tekoälylle kannattaa antaa, mitä ei pidä syöttää palveluihin, miten vastauksia tarkistetaan ja miten tekoälyn käyttö kannattaa sovitaa omaan työhön. Kurssihintaan sisältyy 15 minuutin yksilöohjaus tekoälystä ennen tai jälkeen opitunnin. Osallistuja sopii ajasta opettajan kanssa.

Kurssi-ilmoittautumiset:
uusi.opistopalvelut.fi/heinola



Valmennus nuorille

Yksilö- ja ryhmävalmennusta
Tukea opiskeluun ja työllistymiseen
Koulutuksia ammattilaisilta
Kysy paikkaa!

Tilaustyöt

Digiapua
Tapahtumasuunnittelua
Video- ja valokuvaus
Graafinen suunnittelu
Kysy hintaa!

Ota yhteyttä!

044 797 2403
mikko.kallio@jyrankola.fi
mediapaja.heinola@gmail.com
044 797 2436

DigiHelpparit

Oletko seniori, jolla on kysyttävää digitaalisen laitteesi käytöstä?

Liity seuraamme saadaksesi maksutonta henkilökohtaista apua ystävällisiltä vapaaehtoisiltamme.

ATK-luokka, Siltakatu 11

Torstaisin klo 13–14

Lisätietoja: Tuttis 044 797 2429



KUVANKÄSITTELY

KUVANKÄSITTELYN PERUSTEET

3405001S 25.11.–9.12.26
3405002K 24.3.–7.4.27
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 € / kurssi
Kuvankäsittelyn kurssi, jolla käydään läpi kuvankäsittelyn perusteita. Kurssilla käytetään apuna Adobe Photoshop sekä Microsoftin kuvankäsittelyohjelmia. Kurssi sopii tietotekniikan perusasiat hallitseville.

ÄLYPUHELINKURSSIT

Älypuhelinkurssit ovat OPH:n tukemaa koulutusta.

ÄLYPUHELIMEN KÄYTTÖ PIENRYHMÄ

3406001S 22.9.–13.10.26
3406002K 26.1.–16.2.27
Ti 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Kurssilla saat varmuutta oman älykännyksen käyttöön. Kurssi on suunnattu kaikille puhelinmalleille. Ota oma puhelin mukaan.

OMA-ASIOINTI JA MAKSAMINEN ÄLYLAITTEELLA

3406003S 29.10.–5.11.26
To 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 15 €
Haluatko oppia käyttämään älylaitetta tunnistautumiseen, oma-asiointiin tai kätevään sähköiseen maksamiseen? Yhä useampi palvelu vaatii tunnistautumista ja maksamista joko sovelluksen tai internetin kautta. Esimerkkinä kela ja oma-terveys, posti tai jopa bussilipun osto. Lisäksi pankit kehottavat asioita siirtymään mobiilipankkien käyttöön. Pelkäätkö huijausviestejä tai tuntuuko maksaminen älylaitteella jännittävältä ja haastavalta? Tällä kurssilla tutustumme kuinka puhelinta ja älylaitteita voi käyttää tehokkaasti arkipäivän asioissa, jotka vaativat tunnistautumista ja rahanhallintaa. Opettelemme myös sähköisten lomakkeiden täyttämistä. Ota oma puhelin ja tarvittaessa pankkitunnukset mukaan. Pankkitunnuksia tarvitaan tunnistautumiseen.



TERVEYS

TRE-HARJOITTELULLA RENTOUTTA JA MIELENRAUHAA

8302001S 24.9.–15.10.26
To 17.30–19.00 Sireniussali
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.
Kurssimaksu 40 €
TRE (Tension/Trauma Releasing Exercises), stressinpurkuliikkeet, on kehollinen menetelmä stressistä ja arjen kuormituksesta palautumiseen. Yksinkertaiset lämmittelyliikkeet käynnistävät lihasten värinänä alkavan kehon luonnollisen palautumismekanismen. TRE sopii myös liikuntasuorituksesta palautumiseen ja on koettu unta tukevana.

LIIKUNNAN LYHYTKURSSIT

HELLITÄ HETKEKSI

-hyvinvointipäivä

8310001S 10.10.26
8310002K 13.2.27
La 10.00–15.30 Sireniussali
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.
Kurssimaksu 38 € / kurssi
"Hellitä hetkeksi" - kohti kehon ja mielen sopusointua. Hyvinvointipäivä rentoutumista, kehon ja mielen lempeää liikettä kaipaavalle!

BARRE, TANSSIMIX, RENTOUTTAVA KEHONHUOLTO A

8310003S 17.10.26
La 11.00–14.00 Kieppi
Tamara De Armas Duran,
Barre-ohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Tule viettämään lempeä ja energisoiva päivä liikkuen ja huoltaen kehoa! Lauantai koostuu kolmesta tunnista, jotka tuovat hyvää oloa ja piristystä arkeen: Barre Workout (60 min), Tanssimix (60 min) ja Rentouttava kehonhuolto (60 min).

BARRE, TANSSIMIX, RENTOUTTAVA KEHONHUOLTO B

8310004S 21.11.26
La 11.00–14.00 Kieppi

Tamara De Armas Duran,
Barre-ohjaaja
Kurssimaksu 20 €

BARRE, TANSSIMIX, RENTOUTTAVA KEHONHUOLTO C

8310005K 20.2.27
La 11.00–14.00 Kieppi
Tamara De Armas Duran,
Barre-ohjaaja
Kurssimaksu 20 €

BARRE, TANSSIMIX, RENTOUTTAVA KEHONHUOLTO D

8310006K 20.3.27
La 11.00–14.00 Kieppi
Tamara De Armas Duran,
Barre-ohjaaja
Kurssimaksu 20 €

JUMPPAMARATON

8310007K 3.1.27
Su 10.00–13.30 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 22 €

KUNTOLIIKUNTA

TOIMINNALLINEN AAMUJUMPPA

8311001S 7.9.–7.12.26
8311002K 11.1.–19.4.27
Ma 9.15–10.15 Kieppi
Sirikka Suomi, KM, liikunnanop.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Toiminnallista, takuulla tehokasta ja monipuolista kuntotreeniä kaikenikäisille naisille ja miehille. Helpon alkulämmittelyn jälkeen monipuoliset lihaskuntoliikkeet eriaisia välineitä apuna käyttäen.

IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA

8311003S 7.9.–7.12.26
8311004K 11.1.–19.4.27
Ma 11.00–12.00 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Ikäihmisten kuntojumppa ylläpitää toimintakykyä, parantaa ryhtiä ja virkistää mieltä. Tunti koostuu lämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja palauttavasta venyttelystä. Sopii miehille ja naisille.

KUNTOPIIRI-KEHONHUOLTO

8311005S 7.9.–7.12.26
8311006K 11.1.–19.4.27
Ma 18.00–19.30 Juhlasali
Jani Kwick, liikunnanohj.,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Erilaisia kuntopiirejä kehonpainoa ja välineitä käyttäen sekä liikkujalle tärkeää lihashuoltoa.

REISI-VATSA-PAKARAJUMPPA

8311007S 7.9.–7.12.26
8311008K 11.1.–19.4.27
Ma 18.15–19.00 Kieppi
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 € / kausi
Lämmittelyn jälkeen treenaamme erityisesti reisi-vatsa-pakara-alueiden lihaksistoa.

KEVYT KUNTOJUMPPA

8311009S 8.9.–8.12.26
8311010K 12.1.–13.4.27
Ti 11.00–11.45 Juhlasali
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 78 € / kausi

SENIOREIDEN LIHASKUNTO

8311011S 8.9.–8.12.26
8311012K 12.1.–13.4.27
Ti 10.30–11.30 Kieppi
Jani Kwick, liikunnanohj.,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tällä kurssilla opit turvallista lihashuntoharjoittelua ja sen merkitystä, sekä ylläpidät ja kehität toimintakykyäsi, voimaasi ja liikehallintaasi.

TASAPAINOTREENI

8311013S 9.9.–9.12.26
8311014K 13.1.–14.4.27
Ke 9.00–9.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 78 € / kausi
Tunnilla edetään helppojen ja hiukan haastavampienkin tasapainoa ja myös lihashuntoa sekä toimintakykyä kehittävien harjoitteiden avulla kohti parempaa kehonhallintaa ja helpompaa arkea. Kevyehkö tunti, jonka liikkeitä voidaan muokata osallistujien kykyjen mukaan.

LIHASKUNTO-KEHONHUOLTO

8311015S 9.9.–9.12.26
8311016K 13.1.–14.4.27
Ke 18.15–19.45 Kieppi
Jani Kwick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Lihaskuntoharjoittelua eri välineitä käyttäen sekä liikkujalle tärkeää lihashuoltoa.

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 lihashuntoa, kehitetään liikehallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Käytämme tunnilla välineitä.

TORSTAITREENI

8311019S 10.9.–10.12.26
8311020K 14.1.–22.4.27
To 17.00–18.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tehokas treeni, jossa vaihtelevilla harjoituksilla nostetaan sykettä ja pistetään lihakset töihin hyödyn-täen erilaisia välineitä. Lopuksi palautellaan kehonhuollon merkeissä.

AAMUJUMPPA

8311021S 11.9.–11.12.26
8311022K 15.1.–23.4.27
Pe 9.00–10.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tehokkaasti kunnon eri osa-alueita kuormittava tunti.

SU-TREENI

8311023S 13.9.–13.12.26
8311024K 17.1.–25.4.27
Su 16.30–17.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK,
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi

Sunnuntai-treeni on tehokas tunti lämpöä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta eri välineitä hyödyntäen.

KAHVAKUULA

KAHVAKUULA
8312001S 9.9.–9.12.26
8312002K 13.1.–14.4.27
Ke 17.00–18.00 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Kahvakuulaharjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä ja tasapainoa. Toiminnallinen harjoittelu vahvistaa arjen kannalta tärkeitä lihaksia ja kehittää kehonhallintaa.

KUNTOSALIRYHMÄ

OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ
8313001S 11.9.–11.12.26
8313002K 15.1.–23.4.27
Pe 10.15–11.15 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
Kurssilla saat perehdytyksen monipuoliseen kuntosaliharjoitteluun. Kehität voimaa, kestävyyttä ja liikehallintaa.

TANSSILIIKUNTA

ANNEN TANSSIJUMPPA
8314001S 7.9.–7.12.26
8314002K 11.1.–19.4.27
Ma 16.30–17.15 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 € / kausi
Reipas liikuntasessio, jossa musiikki soi ja askeleet vievät mukanaan.

TANSSIEN KUNTOON
8314003S 8.9.–8.12.26
8314004K 12.1.–13.4.27
Ti 9.00–9.45 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 € / kausi
Tanssien kuntoon on tanssillista liikuntaa, jossa musiikki kuljettaa lava-, kansan- ja lattaritanssien tunnelmiin

ITÄMAINEN TANSSI
8314005S 13.9.–20.12.26
8314006K 17.1.–25.4.27
Su 19.00–20.00 Kieppi
Ilona Torniainen TkT, tuntiopettaja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tule mukaan kehoa hellivän tanssin lumoihin unohtamaan arkihuolesi! Kurssille ovat tervetulleita niin aloittelijat kuin pidempään tanssineetkin - tuntien sisältö ja opeteltava koreografia sovitetaan osallistujien osaamistason mukaan.

RIVITANSSI TUTUKSI
8314007S 21.11. ja 28.11.26
La 10.00–12.30 Juhlasali
Susanna Tonteri
Kurssimaksu 45 €
Rivitanssi on mukaansatempaava laji, jossa tanssitaan yksin – paria et tarvitse! Aloitamme helpoista askelkuvioista ja etenemme rauhallisesti. Monipuolinen musiikki countrysta poppiin takaa hyvän fiiliksen. Kurssi sopii kaikenikäisille, et tarvitse kuin mukavat vaatteet ja kengät.

RIVITANSSI
8314008K 14.1.–22.4.27
To 15.00–16.30 Juhlasali
Susanna Tonteri
Kurssimaksu 85 €

STREET DANCE, HIP HOP
8314009S 8.9.–8.12.26
8314010K 12.1.–13.4.27
Ti 16.30–17.30 Kieppi
Joonas Saarela, tanssija
Kurssimaksu 81 € / kausi
Street Dance & Hip Hop -kurssi tarjoaa energisen ja inspiroivan tavan kehittää tanssitaitoja ja itsevarmuutta. Kurssilla opit hip hopin ja street dancen keskeisiä liikekieliä, groovea, rytmiikkaa ja tekniikkaa sekä yhdistämään ne näyttäväksi koreografioiksi. Tunnit sisältävät monipuolisen alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia ja koreografian rakentamista, joten kehityt askel askeleelta turvallisesti ja tehokkaasti.

DANCE MIX
8314011S 8.9.–8.12.26
8314012K 12.1.–13.4.27
Ti 17.40–18.40 Kieppi
Joonas Saarela, tanssija
Kurssimaksu 81 € / kausi
Dance Mix -tanssitunti tarjoaa tehokkaan treenin koko keholle ja samalla mahdollisuuden irrottautua arjesta.

VESIJUMPPAT
VESIJUMPPA A
8315001S 7.9.–7.12.26
8315002K 11.1.–19.4.27
Ma 12.15–13.00 Heinolan uimahalli

Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € / kausi + uimahallimaksu

VESIJUMPPA B
8315003S 8.9.–8.12.26
8315004K 12.1.–13.4.27
Ti 9.00–9.45 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € / kausi + uimahallimaksu

VESIJUMPPA C
8315005S 8.9.–8.12.26
8315006K 12.1.–13.4.27
Ti 18.15–19.00 Heinolan uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € / kausi + uimahallimaksu

VESIJUMPPA D
8315007S 9.9.–9.12.26
8315008K 13.1.–14.4.27
Ke 11.30–12.15 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € / kausi + uimahallimaksu

VESIJUMPPA E
8315009S 9.9.–9.12.26
8315010K 13.1.–14.4.27
Ke 18.45–19.30 Heinolan uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € / kausi + uimahallimaksu

PILATES
Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka tavoitteena on vahvistaa kehon syviä lihaksia, lisätä rangan liikkuvuutta ja parantaa kehon hallintaa eri asennoissa.

Osaamisen vahvistamista työllistymisen tueksi

TyövoimaTaito-hankkeella tavoitellaan Heinolan, Hartolan ja Sysmän alueen työttömien työllistymismahdollisuuksien parantamista. Kohderyhmänä ovat erityisesti maahanmuuttaneet, ikääntyneet ja nuoret.

Hanke hyödyntää mm. Opetushallituksen aikuisille tarkoitettuja KAPOS-perustaitomerkkejä. Ne toimivat asiakasohjauksen ja valmennuksen välineinä sekä auttavat asiakasta tunnistamaan työelämässä tarvittavia osaamisia ja kehittämisen kohteita. Poluttaminen työelämään ja opintoihin tehdään tuetusti ja saattaen, kunkin asiakkaan sekä työnantajien tarpeet huomioiden.

Käytössä ovat myös Jyränkölän muut osaamismerkit.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Projektipäällikkö Jouni Kantonen 044 797 2466	Osaamisen ohjaaja Mikko Kallio 044 797 2403
Asiakasohjaaja Kirsi Salminen 050 514 6708	Digiohjaaja Petri Kaukanen

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@jyrankola.fi.



TyövoimaTaito-hanke, Ratkaisuja Päijät-Hämeeseen

PILATES TUTUKSI

8316001S 5.9.26
8316002K 9.1.27
La 10.30–14.00 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 25 € / kurssi
Lyhytkurssi, jolla perehdytään Pilates-kehonhallintamenetelmään käytäntöön painottuvilla harjoituksilla ja lyhyillä teoriaosuuksilla. Suositellaan ensikertalaisille, jotka aikovat aloittaa harjoittelun perustason ryhmässä, sekä muille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille.

AAMU-PILATES A

8316003S 7.9.–7.12.26
8316004K 11.1.–19.4.27
Ma 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

AAMU-PILATES B

8316005S 9.9.–9.12.26
8316006K 13.1.–14.4.27
Ke 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

AAMU-PILATES C

8316007S 11.9.–11.12.26
8316008K 15.1.–23.4.27
Pe 10.00–11.00 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

PILATES

8316009S 10.9.–10.12.26
8316010K 14.1.–22.4.27
To 17.00–18.00 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

PILATES, jatko

8316011S 10.9.–10.12.26
8316012K 14.1.–22.4.27
To 18.10–19.40 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi

PILATESTA JA KEHONHUOLTOA

8316013S 8.9.–8.12.26
8316014K 12.1.–13.4.27
Ti 17.30–19.00 Sireniussali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi

JOOGA**YINJOOGA**

8317001S 7.9.–7.12.26
8317002K 11.1.–19.4.27
Ma 18.30–20.00 Sireniussali
Auli Kokkonen, joogaohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Yinjooga on rauhoittavaa ja avaavaa harjoitusta, ns. syvävenyttelyä, asentoihin jäädään pitemmiksi hetkiksi ja vapautetaan jännitteitä. Samalla rauhoitetaan hermostoa ja hiljennetään mieltä.

LEMPEÄ HATHA JA MEDITAATIO

8317003S 14.9.–14.12.26
8317004K 11.1.–19.4.27
Ma 16.45–18.15 Sireniussali
Eero Länkelin, joogaohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Hathajooga sisältää klassisia joogan perusliikkeitä sekä hengitys-, rentoutus- ja meditaatioharjoituksia.

ASTANGAJOOGA

8317005S 6.9.–13.12.26
8317006K 17.1.–25.4.27
Su 12.45–14.45 Juhlasali
Ulla Äyri, astangajoogaohjaaja
Kurssimaksu 87 € / kausi
Astangajooga sopii sinulle, jos kaipaat hieman haastavampaa ja voimakkaampaa joogaharjoitusta, joka lisää kehon liikkuvuutta ja energiavirtausta. Tunneilla opit menetelmän, joka vahvistaa ja notkistaa kehoa, nostaa energiatasoa ja rauhoittaa mieltä. Ujjay-hengitystekniikka on tämän harjoituksen ydin ja se rytmittää harjoituksen ja yhdistää liikkeitä toisiinsa täsmällisessä järjestyksessä.

VENYTTELY, KEHONHUOLTO**VARHAISAAMUN FASCIA METHOD®**

8318001S 8.9.–8.12.26
8318002K 12.1.–13.4.27
Ti 7.30–8.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
FasciaMethod® on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa, jossa keskitytään parantamaan liikkuvuutta toiminnallisissa, aktiivisissa venytyksissä käyttäen niveltä täysiä liikeratoja ja mukaillen lihastoimintaketjuja. Tunnilla tehdään kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikkuvuus- ja liikehallintaharjoitteita sekä hyödynnetään myös hieron-
tapaltoa faskiakerrosten välisen liikkeen lisäämiseksi.

FASCIA METHOD® A

8318003S 9.9.–9.12.26
8318004K 13.1.–14.4.27
Ke 10.00–11.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi

FASCIA METHOD® B

8318005S 10.9.–10.12.26
8318006K 14.1.–22.4.27
To 18.05–19.05 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / 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.

KUNTOA JA KEHONHUOLTOA

8318009S 8.9.–8.12.26
8318010K 12.1.–13.4.27
Ti 18.45–19.45 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Monipuolista kehonpainotreeniä arjen toimintakykyä parantamaan lihaskunto, tasapaino ja liikkuvuus huomioiden.

CORE & KEHONHUOLTO

8318011S 8.9.–8.12.26
8318012K 12.1.–13.4.27
Ti 19.15–20.00 Juhlasali
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 € / kausi

Core & kehonhuolto on tunti, jossa aluksi vahvistetaan keskivartalon syviä ja pinnallisia lihaksia, keskitytään ryhtiin sekä kehonhallintaan. Treeni sisältää myös vatsa-, selkä- ja pakaralihasliikkeitä, käyttäen kehonpainoa tai lisävälineitä.

TO-KEHONHUOLTO

8318013S 10.9.–10.12.26
8318014K 14.1.–22.4.27
To 11.00–11.45 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja Lat
Kurssimaksu 78 € / kausi
Monipuolista kehonhuoltoa eri välineitä hyödyntäen.

SU-KEHONHUOLTO

8318015S 13.9.–13.12.26
8318016K 17.1.–25.4.27
Su 17.45–18.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK, Sari Mutanen, liikunnanohjaaja Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Monipuolinen tunti kehonhuoltoa eri välineitä hyödyntäen sekä Fascia Method®-harjoitteita.

MIESTEN KUNTOKOULU**MIESTEN KUNTOJUMPPA**

8319001S 7.9.–7.12.26
8319002K 11.1.–19.4.27
Ma 17.00–17.45 Juhlasali
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 78 € / kausi
Lihaskuntoharjoittelua ja lihaskuntohuoltoa. Liikkeet sovellettavissa oman kuntotason mukaan

ASAHI

Asahi on 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. Asahi-kurssit ovat OPH:n tukema 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

TUOLIJUMPPA

Istumatasseja Vire-Laviksen ja hyvän musiikin tahtiin ja lihaskuntoharjoittelua oman kunnan mukaan. Kaikki liikkeet voit halutessasi tehdä istuen. Kurssimak-

Paikallista palvelua lähelläsi

Vastaanotollamme saat kattavat yleislääkärin palvelut pientoimenpiteistä reseptien uusimiseen ja lääkärintodistuksiin.

Keskuksestamme saat myös sairaanhoitajan palvelut, rokotukset sekä laboratoriokokeet sujuvasti ja asiantuntevasti.

Lämpimästi tervetuloa vastaanotolle!

Ajanvaraus:



03 714 3330



Sairaanhoidokeskus Ilmari • Virtakatu 8, Heinola
03 714 3330 • sairaanhoidokeskus.fi

sun voi maksaa myös opettajalle. Tuolijummat 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, liikunnanohj. 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, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 35 € / kausi

KUNTONYRKKEILY

KUNTONYRKKEILY

8325001S 9.9.–9.12.26
8325002K 13.1.–14.4.27
Ke 17.00–18.15 Juhlasali
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 83 € / kausi
Kuntoryrkkeilyn pariharjoitteita, säkkityöskentelyä ja koko kehoa kuormittavaa harjoittelua mm. kuntopiirien muodossa sisältävä tunti. Noin puolet tunnista harjoitellaan parin kanssa erilaisia lyöntitekniikoita pistehanskoihin lyöden ja toisella puoliskolla yhdistetään säkkityöskentelyä vaikkapa lihaskuntoharjoitteisiin. Paikan päällä kaikki välineistö, myös nyrkkeilyhanskat. Suosittelemme hygieniasyistä omia puuvillahanskoja alushanskoiksi.

KEVYT KUNTONYRKKEILY

8325003S 9.9.–9.12.26
8325004K 13.1.–14.4.27
Ke 18.20–19.35 Juhlasali
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK
Kurssimaksu 83 € / kausi
Tämä tunti on täsmäisku niska-hartiaseudun jäykkyyksiä vastaan. Alkuverryttelyn jälkeen harjoitellaan kuntoryrkkeilyn lyöntitekniikoita parin kanssa pistehanskoihin ja säkkiin lyöden. Tunti sisältää myös jonkin lihaskuntoharjoituksen vaikkapa kuntopiirin muodossa ja lopuksi hiljennytään rauhalliseen, noin 20 minuutin kehonhuoltoon.

BARRE

BARRE®

8327001S 7.9.–7.12.26
8327002K 11.1.–19.4.27
Ma 19.10–20.10 Kieppi
Virpi Gustafsson, sertifioitu Barreohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Liikuntalaji, jossa yhdistyvät baletti, pilates, jooga ja lihaskuntoharjoittelu.

JOULUNAJAN LIKUNNAT

Näihin ryhmiin ilmoittautuminen alkaa 1.11.2026.

JOULUN AJAN AAMUJUMPPA

8321001S 14.12. ja 17.12.26
Ma ja to klo 10.30–11.30 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 12 €

JOULUN AJAN ILTATREENI

8321002S 14.12. ja 16.12.26
Ma ja ke klo 17.00–18.00 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 12 €

JOULUINEN RENTOUTTAVA KEHONHUOLTO

8321003S 20.12.26
Su 17.00–18.30 Kieppi
Sari Mutanen, Pilatesohjaaja
Kurssimaksu 8 €



Kurssien hinnat sisältävät materiaalit.

KUVISTA JA ASKARTELUA eskari-2lk

1130030S 7.9.–7.12.26
1130031K 11.1.–19.4.27
Ma 16.15–17.45 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
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 3-6lk

1130032S 8.9.–8.12.26
1130033K 12.1.–13.4.27
Ti 15.45–17.15 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 90 € / kausi

KORUKURSSI LAPSILLE

1148003S 10.9.–15.10.26
1148004K 25.2.–15.4.27
To 18.00–19.30 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 35 € / kurssi
Tehdään erilaisilla tekniikoilla erilaisia koruja; korviksia, riipuksia, rannekoruja, reppukoruja ja avaimenperiä, yms. Tarkoitettu 1-6-luokkalaissille. Tervetuloa uudet ja aikaisemmin kurssilla olleet. Joka kaudella uudet tekemiset.

OMPELUKONEOMPELUA

1144012S 29.10.–3.12.26
1144013K 14.1.–18.2.27
To 18.00–19.30 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 35 € / kausi
Ommellaan ompelukoneella pieniä, itse suunniteltuja tai opettajan ehdottamia ompelutöitä. Tarkoitettu 1-6-luokkalaissille.

KEPPAREIDEN VARUSTEKURSSI

1147020S 5.9.–3.10.26
1147021K 23.1.–20.2.27
La 9.00–14.00 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti

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-luokkalaissille.

SCHLEICH-ELÄINTEN VARUSTEKURSSI

1147022S 10.9.–10.12.26
1147023K 14.1.–22.4.27
To 16.15–17.45 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
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-luokkalaissille.

KOIRIIN LIITTYVÄÄ PUUHAA 1-6lk

1147024S 15.9.–1.12.26
1147025K 12.1.–23.3.27
Ti 17.30–19.00 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 35 € / kurssi
Tehdään kivaa koiriin liittyvää puuhaa: kuvista, kässä, ulkoilua, oppia koirista, jne. Apuopena on pieni ja kiltti Helmi-koira, joka rakastaa lapsia ja rapsutuksia. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko!

SYYS- JA TALVILOMAN KURSSIT

Hauskaa ja luovaa aikaa kuvistoiden parissa. Välissä pidetään yhteinen lounastauko. Lounas sekä materiaalit sisältyvät hintaan. Oma välipalaa voi ottaa mukaan.

KUVISTA SYYSLOMALLA 1-2-LUOKKALAISILLE

1130034S 19.–21.10.26
Ma- ke klo 9.00–14.00 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 55 €

KUVISTA SYYSLOMALLA 3-6-LUOKKALAISILLE

1130035S 22.–23.10.26
To – pe klo 9.00–14.00 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

KUVISTA TALVILOMALLA 1-2-LUOKKALAISILLE

1130036K 1.–3.3.27
Ma – ke klo 9.00–14.00 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 55 €

KUVISTA TALVILOMALLA 3-6-LUOKKALAISILLE

1130037K 4.–5.3.27
To – pe klo 9.00–14.00 Entinen kuvataidekoulu
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

Jyränkölän Setlementti

Lahjakortti

Opiskelu- ja harrastusiltaa Heinolan kansalaisopistossa

Kuukausi 14, 18100 Heinola kansalaisopisto@jyrankola.fi 044 797 2400

Saaja

Arvo

Voimassaoloaika

Hanki aineeton lahja ystävällesi tai läheisellesi.

Lahjakortti kursseillemme!

• Osta lahjakortti netissä uusi.opistopalvelut.fi/heinola

• Toimistosta paikan päällä aukioloaikojen mukaan

• Lahjakortti tulee maksaa oston yhteydessä.

• Lahjakortti on voimassa 1 vuoden

30€

50€

Kansalaistoiminta

KANSALAISTOIMINTA

Vapaaehtoistyönjohtaja

Teija Naakka
050 405 5960

Palveluohjaaja
Maarit Lahtinen
044 797 2452

Yhteisöohjaaja
Kirsi Vivacqua
044 797 2429

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa: etunimi.sukunimi@jyranko.fi

Kansalaistoiminnan ryhmiä ohjaavat koulutetut vapaaehtoistyöntekijät. Kaikki ryhmät ovat maksuttomia.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset ryhmiin ma-pe klo 8-12 puh 044 797 2429 tai 044 797 2452

KARAOKE

101001S 8.9.–8.12.26
101002K 12.1.–13.4.27
Ti 18.00–20.00 HeiMo-sali
Tervetuloa laulamaan tai kuuntelemaan kun muut laulavat. Karaokemäntinä Riitta Nurminen ja Tuula Korhonen

VAAHTERASALIN KARAOKE

101003S 7.9.–7.12.26
101004K 11.1.–19.4.27
Ma 13.00–15.00 Vaahterasali
Tervetuloa laulamaan tai kuuntelemaan kun muut laulavat. Karaokemäntinä Riitta Nurminen ja Tuula Korhonen

PUIKKO-PIRKOT

101005S 8.9.–8.12.26
101006K 12.1.–13.4.27
Ti 14.00–16.00 Tuttis
Itsenäisesti toimiva ryhmä
Tässä ryhmässä tehdään yhdessä käsitöitä.

HUIPPU-MIMMIT

101007S 7.9.–7.12.26
101008K 11.1.–19.4.27
Ma 16.30–18.00 Tuttis
Kerttuli Tervonen, ohjaaja
Naisten oma suljettu keskusteluryhmä jutellaan naisia kiinnostavista asioista. Mahdollisuus ostaa kahvia ja kahvileipää.

NESTORIT:MIESTEN KESKUSTELURYHMÄ

101009S 11.9.–11.12.26
101010K 15.1.–23.4.27
Pe 12.30–14.00 HeiMo 1
Matti Kuusela, ohjaaja
Nestorit on miesten oma keskusteluryhmä, joka tarjoaa osallistujilleen mahdollisuuden syventyä ajankohtaisiin aiheisiin rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä.

HEIMON BINGOKAHVILA

101011S 11.9.–11.12.26
101012K 15.1.–23.4.27
Pe 13.00–14.00 HeiMo-sali
Pirjo Airos, Merja Hölsä, Tuomi Virtanen ohjaajat
Heimon Bingokahvilassa bingon ystävät voivat kokoontua nauttimaan jännittävistä pelistä ja herkullisista tarjottavista.

VAAHTERAPIIRI

101013S 8.9.–8.12.26
101014K 12.1.–13.4.27
Ti 10.00–11.00 Vaahterasali
Seppo Tulusto, ohjaaja
Vaahterapiiri on naisille ja miehille avoin keskusteluryhmä, jossa keskustellaan ajankohtaisista aiheista sekä muistellaan menneitä.

SIRENIUSSALIN YSTÄVÄRYHMÄ

101015S 7.9.–7.12.26
101016K 11.1.–19.4.27
Ma 10.00–12.00 Sireniussali
Leena Johansson ja Soili Ikävalko, ohjaajat
Ystäväryhmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja lievittämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.

KÖLLIKÄT

101017S 10.9.–10.12.26
101018K 14.1.–22.4.27
To 10.00–11.00 Sireniussali
Seppo Tulusto, ohjaaja
Miesten oma keskusteluryhmä, jossa keskustellaan miehiä kiinnostavista aiheista rennosti ja huumorilla.

PEHMOKEILAILU

101019S 9.9.–9.12.26
101020K 13.1.–14.4.27
Ke 14.30–15.30 Sireniussali
Pirjo Airos ja Raija Nieminen, ohjaajat
Pehmokeilailu on hauska ja turvallinen tapa nauttia keilailusta, se onnistuu myös pyörätuolissa istuen.

MUSTIKKATUVAN JUTUSTELIJAT

101021S 10.8.–7.12.26
101022K 11.1.–19.4.27
Ma 14.00–15.30 Mustikkatupa
Maarit Haikala, ohjaaja
Ryhmässä keskustellaan ajankohtaisista asioista. Mahdollisuus ostaa kahvia ja kahvileipää.

MUSTIKKATUVAN PELIKERHO

101023S 11.8.–8.12.26
101024K 12.1.–13.4.27
Ti 12.00–14.00 Mustikkatupa
Taisto Mäkinen, ohjaaja
Pelataan yhdessä kivoja pelejä. Mahdollisuus ostaa kahvia Mustikkatuvan avoimesta kahvilasta ennen pelikerhon alkua.

SKIP-BO PELIKERHO

101025S 9.9.–9.12.26
101026K 13.1.–14.4.27
Ke 9.00–11.00 Siltakodin asukastupa
Ellen Kiukas, ohjaaja
Tässä ryhmässä pelataan kivaa korttipeliä.

TOMMOLANTUVAN TUOLIJUMPPA

101027S 11.9.–11.12.26
101028K 15.1.–23.4.27
Pe 10.00–11.00 Tommolantupa
Raija Hakala, ohjaaja
Tommolantuvan Tuolijumppa on tehokas ja mukautuva liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tule kokemaan liikunnan ilo yhteisöllisessä ja kannustavassa ympäristössä!

KRISTIINAKODIN TUOLIJUMPPA

101029S 7.9.–7.12.26
101030K 11.1.–19.4.27
Ma 9.00–10.00 Kristiinakoti
Raija Hakala, ohjaaja
Kristiinakodin tuolijumppa on erinomainen liikuntaryhmä, joka sopii kaikille kunnosta riippumatta. Tämä kurssi keskittyy helppoihin ja tehokkaisiin liikkeisiin, jotka suoritetaan istuen.

DIGIHELPPARIT

101031S 10.9.–10.12.26
101032K 14.1.–22.4.27
To 13.00–14.00 ATK-luokka
Vapaaehtoiset digihelpparit ja Mediapajan ohjaajat auttavat pienissä tietoteknisissä pulmissa, jotka koskevat esim. älypuhelimia, tabletteja ja tietokoneita. Tähän ei tarvitse ilmoittautua, tule vaan paikalle!

PERJANTAIPIIRI

101033S 11.9.–11.12.26
101034K 15.1.–23.4.27
Pe 11.00–13.00 Tuttis
Marja-Leena Koskinen
Ystäväryhmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja lievittämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.

MUSTIKKATUVAN AVOIN KAHVILA

Marjatie 14
Avoinna tiistaisin klo 11.00–13.00
Kaikille avoin kohtaamispaikka, jossa voi nauttia kupin kahvia ja kahvileipää mukavassa seurassa.



VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUS OP

101035S 30.9.–4.11.26
Ke 9.00–14.00 Luokka B
Koulutus tarjoaa sinulle tilaisuuksien tutustua vapaaehtoistyön mahdollisuuksiin Heinolassa. Saat perustietoa vapaaehtoistyöstä ja ikäihmisten parissa tehtävän vapaaehtoistyön sisällöstä. Koulutuksen jälkeen tarjoamme sinulle mahdollisuuden osallistua vapaaehtoistyöhön haluamallasi tavalla. Koulutus järjestetään yhteistyössä Jyränkölän Setlementin, Heinolan kaupungin liikuntaystävätoiminnan ja Heinolan seurakunnan sekä muiden vapaaehtoistyötä tarjoavien yhdistysten kanssa. Koulutus on maksuton, myös lounas on maksuton. Lisätietoja: Teija Naakka, p. 050 4055960
Ilmoittautumiset: Tutuksen numeroihin: 044 7972429 / 044 7972452 pe 25.9. mennessä.

KÄMMEN HÄVIKKIRUOKA-APU

Kämmen-hävikkiruoka-apu jakaa ruoka-apua osoitteessa Konsulinkatu 6 **keskiviikkoisin klo 9.00-10.00**. Huomioithan, että paikalle voi tulla jonottamaan puoli tuntia ennen jakelun aloittamista.

Ruoka-apua jaetaan vain niin kaun kuin sitä riittää. Muistathan, että kämmenen-elintarvikejakelu on tarkoitettu viimesijaiseksi palveluksi vähävaraisille heinolaisille. Olethan ensisijaisesti yhteydessä Kelaan ja/ tai Heinolan sosiaalitoimeen taloudellisten pulmiesi kanssa.

Muita ruoka-aputoimijoita löytyy osoitteesta: <https://ruoka-apu.fi/>

Mikäli haluat tukea Kämmenen-toimintaa, voit tehdä sen lahjoittamalla vapaanvalintaisen summan Kämmenen-toiminnan tilille: FI 4212 0010 2011 56, saaja Jyränkölän Setlementti ry. Rahankeräyslupa: RA/2020/998, lupa voimassa toistaiseksi 1.9.2020 alkaen

VAPAAEHTOISAVUNVÄLITYS

Välitämme vapaaehtoisia asiointiavuksi, juttu- ja ulkoiluseuraksi, kielikamuksi, digiavuksi, tapahuma-avustajaksi ja saattajaksi kuolevan rinnalle.

Vapaaehtoispalvelut tarjoavat arjen apua ikäihmisille maksutta.

Jos koet tarvitsevasi apua, ole yhteydessä ma – pe klo 8-12 puh. 044 797 2429 tai 044 797 2452.

HeiMo-kahvila

HeiMo – avoin kohtaamispaikka Heinolan keskustassa!

Astuessasi HeiMoon, voit tuntea lämpimän tunnelman ja tuoreen pullan tuoksun. Meillä voit nauttia päivittäin vaihtuvista, itse leivotuista herkuista – suolaisista piirakoista meheviin korvapuusteihin. Herkut voit nauttia viihtyisässä seurassa paikan päällä tai napata mukaasi päivän piristykseksi.

Järjestämme säännöllisesti maksuttomia tapahtumia, kuten luentoja, karaokea, bingoa, neulekahvilaa ja bändi-iltoja – tule mukaan viihtymään ja tutustumaan uusiin ihmisiin.

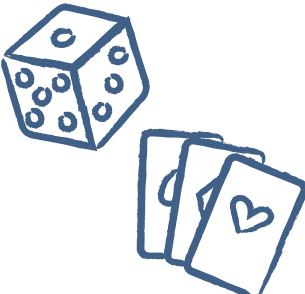
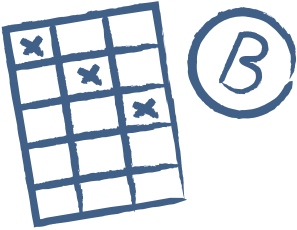
**Olemme avoinna ma – pe 10 – 14.
Olet lämpimästi tervetullut!**

HeiMo-kahvila
Kaivokatu 14, 18100 Heinola
044 797 2404
heimo-kahvila@jyrankola.fi

maanantai 7.9. – perjantai 11.12.

HeiMon viikko-ohjelma



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Kansainvälinen ruokatiistai parillisilla viikoilla alkaen ti 1.9. Ruoka on valmista klo 11.00 ja sitä myydään niin kauan kuin riittää.			
Digikahvila klo 13-14 Keskustellaan yhdessä erilaisista puhelimiin ja tietotekniikkaan liittyvistä aiheista mm. WhatsApp, digitaaliset palvelut ja tunnistautuminen.		Kultaisen iän kerho klo 14-15.30 Yhdessäoloa, keskustelua ja vaihtuvaa ohjelmaa senioreille. (Maksullinen)	Peliryhmä klo 13-14 Korttipelejä, lautapelejä ja mukavaa seuraa.	Bingo klo 13 alkaen Perinteistä bingoa, kahvia ja viikonlopun tunnelmaa.
	Karaoke klo 18-20 Laula itse tai tule kuuntelemaan. Mukaan voi tulla ilman aiempaa kokemusta.			

HUOM!

HeiMoon voi tulla matalalla kynnyksellä. Osallistuminen ei edellytä ilmoittautumista tai ostovelvoitetta. Syyslomaviikolla 19.-25.10. ryhmät eivät kokoonnut.

JYRÄNKÖLÄN HOIVAPALVELUT

Palveluasunnoissamme ikääntyneet ja erityisryhmät saavat laadukasta, kodikasta ja lämminhenkistä hoivaa idyllisen Heinolan sydämessä ja Lahden keskustassa.

Meillä nautit maukkaasta ruoasta, innostavista harrasteista, yhteisöllisyydestä ja rikkaasta elämästä. Palvelut räätälöidään asukkaalle yksilöllisesti itsenäisestä asumisesta ympärivuorokautiseen hoivaan.

**Ota meihin yhteyttä,
autamme mielellämme.**

Hanna 044 797 2458

Anne 050 463 0697



JYRÄNKÖLÄN RAVINTOLAT

Ravintolat **Kesti** ja **Kymenkartano** Heinolassa tarjoavat herkullisen ja tuoreista raaka-aineista valmistetun lounaan noutopöydästä.

Lounas eläkeläisille alkaen 12,50 €!

Ravintola Kymenkartanossa järjestät erilaiset juhlat ja tilaisuudet.

Kysy tarjousta: 044 797 2438

Lounaslistat ja aukioloajat: **jyrankola.fi**

Kesti

KAHVILA • RAVINTOLA

Siltakatu 11



RAVINTOLA
KYMENKARTANO

Konsulinkatu 2



*Olemme yhteiskunnallinen
yritys, joka käyttää
tuottoensa
ympäröivän yhteisön
hyväksi.*

**Jyränkölän
Setlementti**