

HEINOLAN KANSALAISOPISTO

Opinto-ohjelma 2025-2026

Musiikki

Kädentaidot

Liikunta

Kuvataide

Tietotekniikka

Kielet

Jyränkölän
Setlementti

ILMOITTAUTUMINEN

ILMOITTAUDU syksyn ja kevään kursseille:

Internetissä 24/7 --> uusi.opistopalvelut.fi/heinola
Syksy 2025 alkaen 1.8. Kevät 2026 alkaen 8.12.

Puhelimitse --> 044 797 2400

Syksy 11.8.-30.9.2025

Kevät 5.1.-31.1.2026

ma klo 14-18 ja ti-to klo 12-15

Asiakaspalvelussa --> HeiMo, Kaivokatu 14

Syksy 11.8.-30.9.2025

Kevät 5.1.-31.1.2026

ma klo 14-18 ja ti-to klo 12-15

Muina aikoina ma-ke klo 13-15 (ei opiston loma-aikoina).

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

Kansalaisopiston toimintakaudet

Syyslukukausi 8.9.-14.12.2025

(Syysloma viikko 43, 20.-26.10.2025)

Kevätlukukausi 12.1.-19.4.2026

(Talviloma viikko 9, 23.2.-1.3.2026)

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 Lehikoinen 044 797 2479

Mediapaja 044 797 2436
Mediapajan vastuuhjaaja Mikko Kallio 044 797 2403

Maahanmuuttajatyön koordinaattori
Birgitta Ylilehto 044 797 2405

Kotoutumiskouluttaja Mari Myntti 044 797 2470

Maahanmuuttajaohjaaja Pia Valkjärvi 044 797 2445

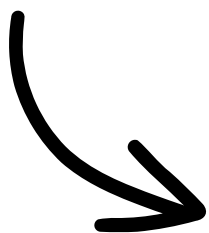
HeiMo-kahvila 044 797 2404

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa **etunimi.sukunimi@jyrankola.fi**.

Kansalaisopiston yleinen sähköposti: **kansalaisopisto@jyrankola.fi**.

Kansalaistoiminnan yhteystiedot löydät sivulta 19.

Tilaa uutiskirje



jyrankola.fi
Tilaa uutiskirje

Heinolan kansalaisopiston opinto-ohjelma 2025-2026

Julkaisija: Heinolan kansalaisopisto / Jyränkölän Setlementti ry

Taitto: Jussi Varjo

Paino: Sanoma Manu, Tampere

Jakelu: Heinolan Uutiset-lehden välissä postitse ja telinejakelussa

Kuvitus: 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 kurssikohtainen. Kurssimaksu ei sisällä oppimateriaalia eikä opiskelu- ja työtarvikkeita. Alle 18-vuotiaiden opiskelijoiden kurssimaksun maksaa huoltaja/maksaja.

Saat vahvistuksen ilmoittautumisestasi sähköpostiisi: 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 maksulin-kin, jossa alennus on huomioitu.

HUOMIO! Tarjous on voimassa syksyllä 30.9. asti.

Opetushallituksen myöntämä opintoseteliavustus kohdennetaan seuraavasti:

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

Alennusta opintomaksuista voi hakea apulaisrehtorilta. Vapaamuotoi- seen hakemukseen liitetään selvitys tuloista ja menoista.

Heinolan kaupungin harrasteseteli

Harrastesetelillä tuetaan syrjäytymisvaarassa olevia ja vähävaraisia heinolalaisia. Tukea voivat hakea kaiken ikäiset heinolalaiset. Harras- teseteliä voi hakea Heinolan kaupungin nettisivuilta Webropol-kyselyn kautta. Tämän jälkeen etsivä harrasteohjaaja on yhteydessä ja keskus- telee tuen saannista. Tuen suuruus on maksimissaan 200 euroa vuo- dessa / henkilö.

MAKSUTAVAT

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

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

- ePassi
- Smartum
- Edenred

Työntäjäetuudet ovat henkilökohtaisia eikä niillä voi maksaa perheen- jäsenten kursseja. Huomioithan myös, että työnantajan tarjoamilla etuuksilla ei voi maksaa 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, lähe- tetään maksulinkki osoitteesta no-reply@opistopalvelut.fi. Lisääthän osoitteen sallittujen lähettäjiin listalle sähköpostiohjelmassasi vält- tääksesi viestin menemisen roskapostikansioon. Maksulinkki toimii vä- hintään 14 vuorokautta, jonka jälkeen maksamattomat kurssimaksut siirtyvät laskutukseen. Maksulinkistä näet eräpäivän, johon asti maksu- linkki 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 huomau- tuslaskun (huomautuslisä + 5 €). Maksamattomat huomautuslaskut siirrämme perintäyhtiön hoidettavaksi.

Kurssimaksujen maksamatta jättäminen johtaa opiskelu-oikeuden me- nettämiseen Heinolan kansalaisopistossa.

Laskua koskevat huomautukset on tehtävä ennen eräpäivää. Maksettua kurssimaksuja ei palauteta. Toteutumattomien kurssien kurssimaksut palautetaan.

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 veloitam- me koko kurssin hinnan. Perumisen voi tehdä itse internetissä Omat tiedot -linkin kautta tai voit tehdä peruutuksen asiakaspalveluun joko puhelimitse (044 797 2400) tai sähköpostitse (kansalaisopisto@jyrankola.fi). Peruuttamattomasta kurssista laskutetaan ohjelmassa mainit- tu hinta.

Opintomaksun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruutus on tehtävä opiston asiakaspalveluun tai netissä, ei opettajalle. Poikkeus-

tapauksissa (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 hyvite- tään jonkin toisen kurssin hinnasta

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 koronavirusepidemian tai muun 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 mui- den tilavurojen peruuntumisista.

Opetuskerran peruuntumisesta ilmoitamme mahdollisuuksien mu- kaan 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 keskeneräisistä tai valmiis- ta töistä eikä työvälineistä.

Osallistumistodistus kurssille edellyttää osallistumista $\frac{3}{4}$ oppitunneis- ta. Tutkintotodistukset ovat ao. tutkintovaatimusten mukaisia. Aikai- sempien vuosien kurssitodistuksista perimme 10 €.

Käsitlemme henkilötietojasi luottamuksellisesti. Heinolan kansalai- sopiston henkilökisteriselosteen 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-opin- noissa. Opintopistekurssille on mahdollista osallistua normaalisti myös ilman suoritusmerkinnän suorittamista.

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



Lue lisää
osaamisperusteisuudesta:
**jyrankola.fi/koulutus/
osaamisperusteisuus**



Vastuullisuus Jyränkölässä

Jyränkölän
Setlementti

Lähiruokaa vastuullisesti

Huomioimme raaka-aineiden
alkuperän ja pakkauskoot.

Energia vastuullisuutta

Käytämme uusiutuvalla, 100-
prosenttisesti hiilidioksidivapaalla
energialla tuotettua sähköä.

Vastuullisuus valinnoissa

Suosimme hankinnoissa kestäviä
tuotteita, joista monet ovat
kierrätettyjä.

Vastuu henkilöstöstä

Panostamme henkilökunnan
hyvinvointiin monipuolisilla
työsuhde-etuuksilla.

Vastuullista rahankäyttöä

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

Vastuulliset palvelut

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

Yhteiskunnallisten
yritysten liiton
jäsen

ARVO



Lue lisää
vastuullisohjelmastamme:

jyrankola.fi/vastuullisuus



TOIMIPAIKKAMME



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



Jyränköläkoti (1963)
Siltakatu 11 B
050 590 7083



Palvelutalo Helena (2017)
Kaivokatu 16



Tuttis (ent. Tuttavantupa)
Kaivokatu 16
044 797 2429



Ravintola Kesti, Juhlasali
Siltakatu 11
050 405 5803



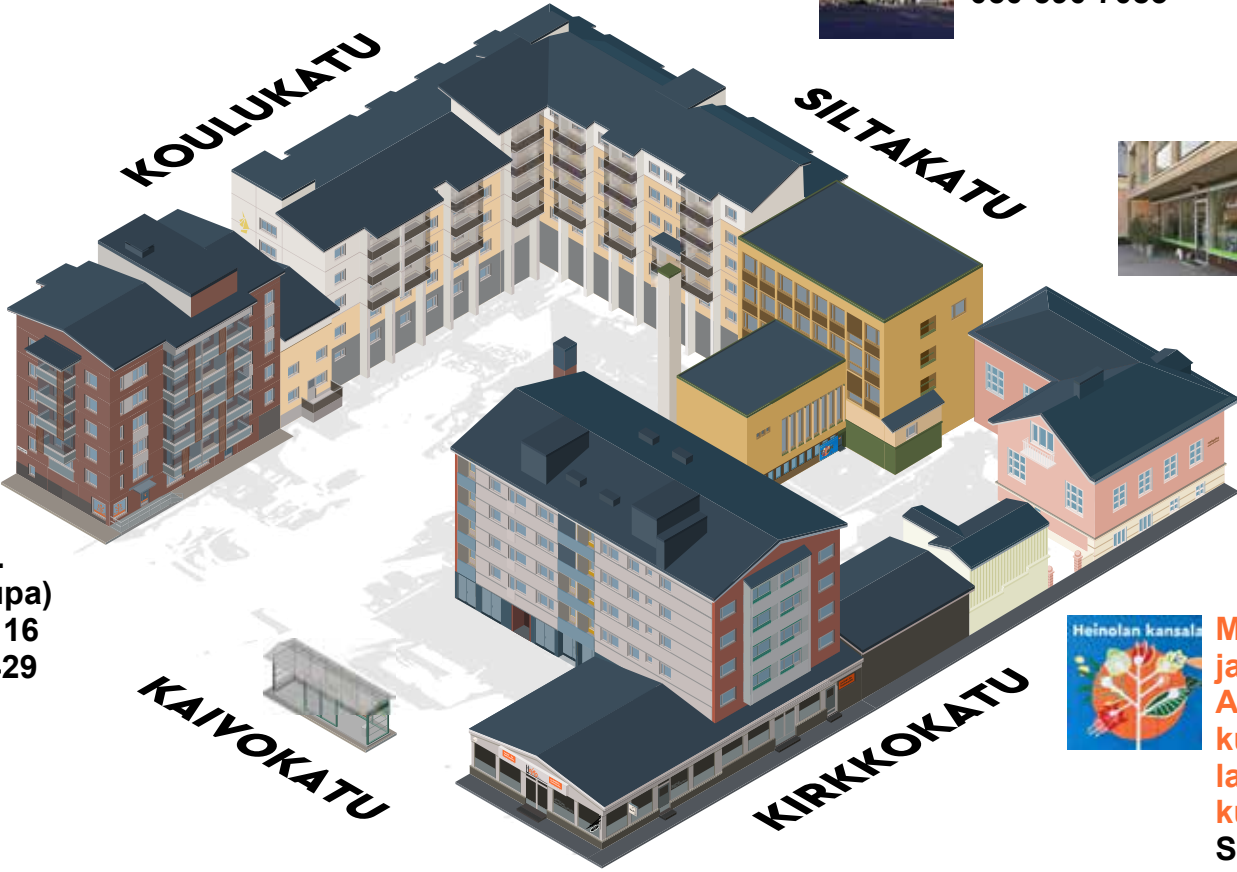
Syrjälän sali
Siltakatu 11



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



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



SILTAKORTTELI



Kämmen-hävikkiruokajakelu
Konsulinkatu 6



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



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

KESTÄVÄÄ TERVEYTTÄ RUOASTA

13.10.25 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennoitsijana Päijät-Hämeen hyvinvointialueen ravitsemusyksikön laillistettu ravitsemusterapeutti Mari Viiru.
Vuoden 2024 lopulla julkaistiin uudet suomalaiset ravitsemussuosituksat. Niissä suositellaan mm. kasviksia, hedelmiä ja marjoja syötävän väh. 500–800 g / pv, lisäksi eläinkunnan tuotteiden määrää tulisi vähentää ja kasvi-proteiinin lähteitä lisätä.
Mitä suositukset käytännössä tarkoittavat ja mitä enää uskaltaa syödä? Luennolla kuulet, miten jokainen voi tehdä terveyttä edistäviä ruokavalintoja ympäristövaikutukset huomioiden.

UUDISTUVA RAKENNUSLAKI

10.11.25 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennolla Markus Sahuri, kiinteistömanageri kertoo seuraavista aiheista: rakennuslain historia, maankäyttö- ja rakennuslain kokonaisuusuudistus, rakentamislain korjaussarja.

REUMAN HOIDON KEHITYS - HEINOLASSA TEHTIIN IHMEITÄ

1.12.25 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennoitsijana Markku Kauppi, viimeinen Reumasäätien sairaalan reumatologian ylilääkäri. Eläkkeellä PHKS:n reumatologian ylilääkärin ja Helsingin yliopiston professorin tehtävistä.
Reumataudit ovat vaikeita sairauksia, jotka aiemmin vammauttivat potilaat lähes vääjäämättä. Tehokkaita hoitoja ei sotien jälkeisenä aikana ollut.
Suomessa päätettiin asiaan panostaa ja perustettiin 1951 avattu Reumasäätien sairaala (RSS) Heinolaan. Siellä kehitettiin rohkeasti hoitomenetelmiä ja pystyttiin auttamaan potilaita. Maailmalla Heinolan oppeja arvostettiin ja otettiin käyttöön. RSS oli "reumahoidon Mekka". Sairaalan merkitystä ei paikallisesti aina tunnettu eikä osattu arvostaa, nyt ei ehkä enää edes muisteta.
Sairaalan sulkemisesta on tänä vuonna kulunut 15 vuotta. Sen valtavaa merkitystä ei saa unohtaa, vaan siitä on heinolalaisten syytä olla ylpeitä. Siksi tämä esitys.

EPÄVARMUUDEN AIKA DIKTAATORIN, SOTIEN JA ILMASTONMUUTOKSEN KESKELLÄ

19.1.26 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennoitsijana Jarmo Pykälä YTM Rauhanlähettiläsakatemiasta.

Luento käsittelee nykymaailman kasvavaa epävarmuutta, jota lisäävät autoritaariset johtajat, kansainvälisen järjestyksen horjuminen, ilmastomuutoksen seuraukset ja turvattomuuden tunne. Vaikka haasteet ovat suuria, viesti on toiveikas: ratkaisuja etsitään ja kehitetään eri puolilla maailmaa paremman tulevaisuuden saavuttamiseksi.

METSIEN KÄYTTÖÄ LUONNON RINNALLA

16.2.26 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennoitsija tulee Etelä-Suomen Metsänhoitoyhdistyksestä
Metsät ovat tärkeitä Suomelle: tarvitaan puuta raaka-aineeksi, metsäluonto on monen elin ympäristö ja ihmisten virkistyskohde. Tule kuulemaan, mitä luonnonhoito talousmetsissä tarkoittaa ja millaisia toimia sen eteen tehdään.
Luento järjestetään yhteistyössä Metsänhoitoyhdistys Etelä-Suomen kanssa.

AJATTELE AIVOJASI, MIETI MUISTIASI

9.3.26 ma 13.00–14.30 Juhlasali
Luennoitsijana Virpi Veijanen, muistiasiantuntija
Jokainen meistä unohtelee joskus asioita, mutta milloin pitäisi huolestua ja milloin on kyse muistisairaudesta? Voinko itse tehdä jotain oman muistini hyväksi? Aivoviikon kunniaksi, tule kuuntelemaan asiaa muistista, muistisairauksista ja aivoterveystyöstä ja ota pieni askel kohti muistiystävällisempää arkea. Luento järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n kanssa.



Maksuttomia tapahtumia, joihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

HeiMo sijaitsee osoitteessa Kaivokatu 14.

MAMA'S CAFE

8.9.–8.12.25 ma 16.00–18.00
12.1.–20.4.26 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.

PERHOKERHO

11.9., 9.10., ja 20.11.to 18.00–20.00
Tule mukaan perhokerhoon oppimaan, miten sidotaan toimivia perhoja kalastuskäyttöön. Kurssilla käydään läpi perhonsidonnan perustekniikat ja tehdään nymfejä, uppoperhoja ja pintureita –

sellaisia perhoja, joilla saa oikeasti kalaa! Käymme myös läpi välineet, materiaalit ja sidontajärjestyksen niin, että homma pysyy selkeänä ja käytännöllisenä. Sopii aloittelijoille sekä niille, jotka haluavat palauttaa perusasiat mieleen.

NEULEKAHVILA

18.9., 16.10., 13.11. ja 11.12. 22.1., 19.2., 19.3. ja 16.4. 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 rikkiäisiä neuleita ja näin antaa niille lisää käyttöikä. Ota mukaan oma neuletyösi tai virkkaus, joko kesken-eräinen tai uusi.

SIVISTYKSEN YÖ

25.9.25 to 18.00–22.00
Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton. HeiMon kahvila on avoinna klo 18–20, pikkurahalla pientä purtavaa ja juotavaa. Voit osallistua iltaan oman aikataulusi mukaan tai nauttia sivistystä aimon annoksen kanssamme koko illan. Illan aikana kuulemme erilaisia puheenvuoroja:
18.00 illan avaus, Sirkka Suomi, Heinolan kansalaisopiston rehtori
18.15 Sivistys eheyden edistäjänä levottomassa maailmassa, Björn Wallén, Vapaa Sivistystyö ry puheenjohtaja.
Noin klo 19 Säveliä sivistyksen yön: Laulava kitara -ryhmä
19.30 Santsataan kahvia ja käydään HeiMo 1 sivistystilassa itselle sopivana hetkenä
20.00 Uusi ja vanha valta -väittely, Mikko Kallio FM
21.15 skibidi rizzlers - muuttuneen median monet kasvot
Puhutaan doom scrollaamisesta, brain rotista ja toisaalta helpommin saavutettavasta sivistävästä mediasta. Näitä kumpaakaan ylistämättä ja alistamatta. Media-pajan ohjaajat, Jorma Kettunen & Hanna-Mari Peltonen
Mahdollisuus osallistua moniaistiseen sivistykseen HeiMo 1 -luokassa (Järjestää Jyränkölän Mediapaja)

HEIMO-ILTA - PELKO

8.10.25 ke 18.00–20.00
18.2.26 ke 18.00–20.00
Kokoonnumme yhdessä keskustelemaan aiheesta Pelko. Mitä pelko oikeastaan on, miten se syntyy, miten kohdata ja käsitellä niin omia henkilökohtaisia kuin yhteisiäkin pelkojamme. Mitä tehdä, kun pelottaa? Pelkoa ei kuitenkaan kannata luoda pelosta, maailma ei ole vielä valmis ja tulevaisuuteen voi ja kannattaa yrittää vaikuttaa.

SIOITUS- JA SÄÄSTÄMISILTA

15.10.25 ke 18.00–20.00
Vieraana Ari Laitinen, sijoituspäälikkö - Helmi Säästöpankki
* Miksi sijoittaminen kannattaa?
* Millä tavoin sijoittamista voi tehdä?
* Mitä asioita tulee huomioida sijoittamisesta aloitettaessa?
* Miten sijoittamisen voi aloittaa?
* Ajankohtaisia asioita sijoittamisesta

BÄNDI-ILTA

24.11.25 ma 18.00–20.00
Opiston bändikurssit esiintyvät Paavo Hakon johdolla.

AIKUISTEN SATUTUNTI feat. LAULAVA KITARA

27.11.25 to 18.00–20.00
Tervetuloa musiikin siivittämään tarinailtaan, jossa musiikista vastaavat Laulava kitara kurssin opiskelijat. Tarinoita ovat lukemassa kansalaisopiston Aikuisten satutunnin opiskelijat.
HUOM! Tätä tapahtumaa ei pidea, jos Aikuisten satutunti kurssi ei toteudu.

HEIMON JOULULAULUT

15.12.25 ma 17.00–18.00
Tule laulamaan joululauluja HeiMon päivänä yhdessä Paavo Hakon johdolla.

SAAMEN KIELESTÄ JA KULTTUURISTA

6.2.26 pe 12.00–14.00
Junias Kanyinda
Tervetuloa HeiMoon viettämään saamelaisen kansallispäivää! Ilta-päivän aikana tutustutaan saamen kieleen ja kulttuuriin helposti lähestyttävällä tavalla. Ohjelmassa



sa on maistiaisia saamen kielestä. Lisäksi luvassa on matkakertomus opintomatkalta Inarin ja Norjan saamenmaalle: mitä nähtiin, koettiin ja opittiin matkan varrella. Tapahtuma sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille, eikä aiempaa tietoa tarvita. Kartoitamme samalla kiinnostusta saamen kielen kurssiin.



MINÄ JA YHTEISÖ

FILOSOFIAA KESKUSTELLEN, POHTIEN

1398002S 23.9.–18.11.25
ti 16.30–17.30 Syrjälän sali
Kari Kastu
Kurssimaksu 10 €
Kurssilla käsitellään antiikin-, yhteiskunnan-, uskonnon-, moraalin/etiikan-, estetiikan- ja luonnonfilosofiaa. Mahdollisesti kognitiotiedettä (tieto-oppia) ja futurologiaa. OPH:n tukemaa koulutusta.

KULTAKERHO

3298005S 10.9.–3.12.25
3298006K 14.1.–8.4.26
ke 13.00–14.30 Juhlasali

Tiina Heiskanen, Teija Naakka ja Sirkka Suomi
Kurssimaksu 20 € / kausi
Eri alojen asiantuntijoita, virkistysohjelmaa, yhteislaulua ja liikuntatuokioita. Kerhon päätteeksi nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä (4 €). OPH:n tukemaa koulutusta.

NICE-RYHMÄ

3298007S 5.11.–10.12.25
ke 12.00–14.30 Mediapaja
Hanna-Mari Peltonen
Maksuton
Sukupuolisensitiivinen Nice-ryhmä 18-30 -vuotiaille. Pohdimme koko naiseuden skaalaa. Ryhmän tavoite on tarjota osallistujille eväitä omannäköiseen elämään, sekä löytää vertaistukea.

KESKUSTELUA KOTIKULMILTA 1: PAIKALLISUUS

3298008S 8.10.25
ke 14.00–17.00 Luokka B
Kurssimaksu 5 €
Tule mukaan osallistamaan keskusteluiltaapäivään, jossa pureudumme paikallisiin aiheisiin dialogin keinoin! Keskustelun keskiössä ovat ajankohtaiset ja arkea koskettavat teemat: sote-palvelut ja koulu. Mitä nämä palvelut merkitsevät Heinolalle tai juuri sinulle palveluiden käyttäjänä? Tilaisuuden ohjaavat Setlementti-liiton Rauhanlähettiläsakatemian koulutetut nuoret, ja keskustelu rakentuu ”Kansalliset dialogit” (kansallisetdialogit.fi) -mallin mukaisesti.

Mallin tavoitteena on tarjota turvallinen ja kunnioittava tila, jossa jokaisen näkemys on tärkeä. Osallistuminen ei edellytä erityistä osaamista – riittää, että haluat jakaa ajatuksiasi ja kuunnella muita. Iltaapäivän keskustelusta kirjotetaan anonymi kooste, mikä toimitetaan eteenpäin päättäjille. Keskustelun aikana voimme sopia tahoista, kenelle toivomme viestimme kuuluvan. Toivomme ennakoilmoittautumista valmistelujen ja tarjoilujen takia.

KESKUSTELUA KOTIKULMILTA 2: KANSALLISET KYSYMYKSET

3298009S 5.11.25
ke 14.00–17.00 Luokka B
Kurssimaksu 5 €
Tule mukaan osallistamaan keskusteluiltaapäivään, jonka teemanä on kansalliset kysymykset ja oma paikkani Suomessa. Päivän aikana pysähdymme pohtimaan, mitä kuuluminen, vaikuttaminen ja osallisuus merkitsevät tämän päivän suomalaisessa yhteiskunnassa. Keskustelemme avoimesti siitä, millaiseksi demokratia näyttäytyy arjessa ja miten jokainen meistä voi löytää oman äänensä ja paikkansa Suomessa sekä millaiset asiat siihen vaikuttaa.

KESKUSTELUA KOTIKULMILTA 3: MEIDÄN MAAILMAMME - SOTA JA RAUHA

3298010S 10.12.25

ke 14.00–17.00 Luokka B
Kurssimaksu 5 €
Sota ja rauha – globaalien kysymysten dialogipäivä kutsuu pohtimaan maailman tilaa, konflikteja ja rauhan edellytyksiä yhteisessä keskustelussa. Miten kansainväliset kriisit heijastuvat arkeemme, ja millaista vastuuta kannamme yksilöinä, yhteiskuntana ja ihmiskuntana? Päivän aikana etsimme ymmärrystä ja toivoa ajassa, jossa rauha ei ole itsestäänselvyys.

MUU KOULUTUS

TALOYHTIÖ TUTUKSI, KESKUSTELUPIIRI

3298003S 17.9.–1.10.25
3298004K 21.1.–4.2.26
ke 17.30–20.00 ATK-luokka Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 30 € / kausi
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.

Kurssi-ilmoittautumiset:
uusi.opistopalvelut.fi/heinola

Joko HeiMo on sinulle tuttu?

HeiMossa sinua palvelevat **HeiMo-kahvila** ja **kansalaisopiston asiakastoimisto**. Viihtyisässä kahvilassa voit nauttia päivittäin vaihtuvia suolaisia ja makeita herkkuja - edulliseen hintaan. Asiakaspalvelussa voit ilmoittautua kursseille ja kysyä lisätietoja kansalaisopiston tarjonnasta.

HeiMossa on kansalaisopiston opetustiloja ja se toimii Jyränkölän maahanmuuttajatyön keskuksena. HeiMossa järjestetään myös kaikille avoimia tapahtumia.

Tervetuloa HeiMoon!

TARJOUS!

Ilmoittaudu kansalaisopiston kursseille paikan päällä asiakaspalvelussa 1.9.-4.9.2025 ja saat tarjouskupongin HeiMo-kahvilaan:

Kahvi ja kahvileipä hintaan 2 €!

Kansainväliset tiistait

16.9. alkaen, parilliset viikot

Joka toinen tiistai tarjolla on opiskelijoiden valmistamia, eri maiden herkkuja. Seuraa ilmoittelua!

Kaivokatu 14
044 797 2404

Ma-pe klo 10-14

Tervetuloa!

Jyränkölän
Setlementti



Jyränkölän Setlementti
Heinolan kansalaisopisto
Jyränkölän Tuttis
Jyränkölän Mediapaja
Heinolan Uutiset



Heinolan kansalaisopisto
Arjen Ilonan Matkassa
TyövoimaTaito -hanke



Jyränkölä
Jyränkölän Mediapaja



jyrankola.fi

Seuraa Jyränkölää somessa!



Tilaa myös uutiskirjeemme!
jyrankola.fi/yhteystiedot/tilaa-uutiskirje

VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUS

3298004S 1.10.–5.11.25
ke 9.00–14.00 Luokka B
Koulutus tarjoaa sinulle mahdollisuuden tutustua vapaaehtoistyön mahdollisuuksiin Heinolassa. Saat perustietoa vapaaehtoistyöstä ja ikäihmisten parissa tehtävän vapaaehtoistyön sisällöstä. Koulutuksen jälkeen voimme tarjota sinulle mahdollisuuden osallistua vapaaehtoistyöhön halumallasi tavalla. Koulutus järjestetään yhteistyössä Jyränkölän Setlementin, Heinolan kaupungin liikuntaystävätoiminnan ja Heinolan seurakunnan kanssa.

Koulutus on maksuton, myös lounas on maksuton.

Lisätietoja: Teija Naakka, p. 050 4055960

Ilmoittautumiset Tuttikselle:
044 797 2429 / 044 797 2452 pe 26.9. mennessä.

KODIN SISUSTAMISTA

1141003K 9.–30.3.26
ma 17.30–20.00 ATK-luokka
Anu Partonen, stailaaja
Kurssimaksu 35 €

Saat vinkkejä kodin hankaliin kottiin ja opit löytämään kodistasi parhaat puolet ja korostamaan niitä.

VIISAASTI VESILLÄ: VENEILYN PERUSTEET

5102004K 19.3.–23.4.26
to 17.30–20.00 Pirtti

Pertti Matikainen
Kurssimaksu 50 €
Kurssi sopii erityisesti aloitteleville ja harrastusta vasta harkitseville veneilijöille tai muuten vaan veneilyyn varmuutta kaipaaville. Kurssilla käytetään apuna oppikirjaa "Veneilyn perusteet". Kurssin aikana käydään läpi veneen valintaan vaikuttavia seikkoja, hyvä veneilytapa, vastuut ja asenteet, meriteiden turvalaitteet ja väylät, väistämissäännöt, solmut, kiinnityminen, ankkurointi, turvallisuusasiat, hätämerkit, sääoppia sekä merikartan ja maisemanavigoinnin alkeet. Veneilyn perusteet kirja (12€) tilataan yhteistilauksena kurssin alkaessa.

TERVEYS**UNIKURSSI**

8302001S 18.9.–27.11.25
to 17.15–19.15 Sireniussali
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.
Kurssimaksu 60 €

Uniryhmä on kuuden tapaamisen kurssimuotoinen kokonaisuus. Tavoitteena on parantaa unihäiriöistä kärsivän unta, unenlaatua ja vireystilaa.

Ryhmä antaa osallistujalle tietoa, vertaistukea ja keinoja oman unen ja unihäiriön hoitoon. Ryhmässä käytetyt menetelmät perustuvat Käypä hoito -työryhmän suositukseen unettomuuden hoitamiseksi lääkkeettömin keinoin; kognitiivis-behavioraalisella (CBT-I) menetelmällä ja siihen

liittyvillä harjoituksilla kotitehtävien. Parhaimman hyödyn ryhmästä saa, kun on motivaatiota oman käyttäytymisen tutkimiseen ja muuttamiseen. Ryhmätapaamiset ovat kahden viikon välein, 2 h/krt. Osallistujat tekevät niiden välissä oman toimintansa reflektointia sekä erilaisia harjoitteita.

UNIKURSSI

8302002K 7.1.–18.3.26
ke 17.15–19.15 Sireniussali
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.
Kurssimaksu 60 €
Sisältö sama kuin syksyn kurssilla.

ESITTÄVÄ TAIDE JA SANATAIDE**TEHDÄÄN TARINATEATTERIA**

1102001S 4.10.25
la 10.00–15.20 Sireniussali
Sari Innanen, Tarinateatteriohjaaja, VTM
Kurssimaksu 35 €
Tehdään tarinateatteria! Tarinateatteri on improvisaatioteatteria, joka perustuu yleisön kertomiin ajatuksiin, tunteisiin ja tarinoihin. Kurssilla harjoitellaan ohjatusti tarinoiden ja tunteiden improvisoitua esittämistä näytellen ja musiikin keinoin.

LUOVUUS LENTOON

1102002S 9.9.–9.12.25
1102003K 13.1.–14.4.26
ti 17.30–20.00 Syrjälän sali
Anu Hultamo-Rytkönen, ohjaaja
Kurssimaksu 80 € / kausi

Tervetuloa herättämään henkiin Jyränkölän teatteriperinne! Kurssi tarjoaa inspiroivan matkan teatterin maailmaan, jossa pääset sukeltamaan näyttelijäntyön ytimeen – ääneen, liikkeeseen, ilmeisiin, kehonkieleen ja tunteiden ilmaisuun. Harjoittelemme teatterikasvatuksen perusasioita rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä, tutustumme ryhmässä toimimiseen ja näyttelijäntyön rytmiin. Kurssin kruunaa yhdessä tuotettava pienimuotoinen esitys, joka esitetään loppukaudesta 2025. Kurssi sopii kaikille, joita esiintyminen ja teatterin tekeminen kiehtoo – aiempaa kokemusta ei tarvita, vain avoin mieli ja innostus luovuuteen! Tule mukaan – nyt on aika heittäytyä näyttämölle!

SAMAT SANAT

1106001S 8.9.–13.10.25
1106002K 12.1.–16.2.26
ma 16.30–18.00 Pirtti
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 40 € / kausi
Kirjoitamme katkelmia ja tarinoita elämästä ja mielikuvista. Kurssi sopii kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kirjoitushetkeen inspiroidutaan aistinvaraisesti. "nojatuoli" taidematkoilla. Harjoitellaan tunnelman luomista ja hahmojen kehittämistä. Pienet harjoitukset vievät eteenpäin askel kerrallaan!



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 osaamismerkkit.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Projektipäällikkö

Jouni Kantonen 044 797 2466

Asiakasohjaaja

Kirsi Salminen 050 514 6708

Osaamisen ohjaaja

Mikko Kallio 044 797 2403

Digiohjaaja

Petri Kaukanen

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@jyrankola.fi.



TyövoimaTaito-hanke, Ratkaisuja Päijät-Hämeeseen



Heinola



**Euroopan unionin
osarahoittama**

**Jyränkölän
Setlementti**

TARINA TAOTAAN SANOISTA JATKO

1106003S 10.9.–10.12.25
1106004K 14.1.–15.4.26
ke 16.00–18.30 Pirtti
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 89 € / kausi
Pitkät tarinat syntyvät harjoituksen tuloksena. Tutustutaan prosessikirjoitukseen. Kirjoitamme tarinoita elämästä ja mielikuvista. Käytämme kirjoittamisen inspiraation lähteenä ekspresiivisiä menetelmiä. Kurssi sopii pitkään kirjoittamista harrastaneille, tarinan kirjoittamisesta kiinnostuneille.

TERÄVÄ KYNÄ - JA VAHVAT KANNIKAT

1106005S 18.–25.10.25
la 10.00–14.15 Luokka B
Katja Tamminen, toimittaja, sana-
taideohjaaja
Kurssimaksu 35 €
Haluaisitko kirjoittaa tarinan, mutta et tiedä, miten aloittaa? Miten kerronnan saa pysymään kasassa, miten tekstiä kannattaa kuljettaa ja miten selviää oikeinkirjoituksen muhkuraisesta työmaasta ja petollisista montuista?
Älä huoli. Samoja kysymyksiä miettivät päivittäin niin harrastajat kuin myös ammattikirjoittajat. Moniin kirjoittamiseen liittyviin kysymyksiin ja tukoksiin löytyy useita niksejä ja apukeinoja. Yksistään ne eivät riitä, tarvitaan myös kärsivällisyyttä ja aito halu tuottaa tekstiä.
Tule teroittamaan tarinakynäsi ja vahvistamaan kirjoittajan kannikoitasi luovan kirjoittamisen duo-viikonloppuun.

AIKUISTEN SATUTUNTI

1106006S 22.11.25
la 10.00–15.00 Luokka B
Katja Tamminen, toimittaja, sana-
taideohjaaja
Kurssimaksu 25 €
Aikuisten Satutunti feat. Laulavat kitarat - pöytälaatikosta suoraan parrasvaloihin. Aikuisten satutunnit saivat alkunsa noin kymmenen vuotta sitten Iltakirjoittajat-ryhmän ja musiikinopettaja Paavo Hakon luotsaamien Laulavien kitaroiden yhteistyönä. Satutunteja on kaipaillu. Yleisön pyynnöstä järjestämme syksyllä 2025 yhden lauantain mittaisen tehokkaan kirjoituspäivän, jonka aikana tuotetaan musiikkikappaleeseen istuva tarina. Kirjoittamisen lisäksi harjoitellaan myös tekstin lukemista ääneen.
Grande finale - loppuhuipennus, eli Aikuisten satutunti, tapahtuu heti seuraavan viikon torstaina 6.11. klo 18-20 HeiMossa, jossa kirjoittajat saavat seurakseen Laulavat kitarat sekä avoimeen tilaisuuteen saapuvan yleisön. tarinat luetaan ääneen sykhdyttävän kitarakuoron säestämänä.
Kirjoituksien ja kappaleiden aiheet tarkennetaan syksyllä, kun ryhmät ovat kasassa.

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

1001001S 11.9.–11.12.25
1001002K 15.1.–23.4.26
to 18.00–20.00 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 89 € / kausi
Laulu viikossa pitää miehen ja mielen vireessä!

NAISKUORO FIORES

1001003S 9.9.–9.12.25
1001004K 13.1.–14.4.26
ti 18.00–19.30 ATK-luokka
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 € / kausi
Noita laulan joita tiiän! Tiesitkin varmaan, että kuorolaulu tekee hyvää sydämelle!

LUPA LAULAA

1001005S 11.9.–11.12.25
1001006K 15.1.–23.4.26
to 16.20–17.50 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 € / kausi
Lauluporukka, jossa kaikki saavat mahdollisuuden laulamiseen ja laulun opiskeluun.

VIRSIVEISUJA JA HYVÄN MIELEN LAULUJA

1001007S 8.9.–8.12.25
1001008K 12.1.–20.4.26
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. Tervetuloa mukaan laulamaan!

KEVYEN MUSIIKIN LAULUKLUBI

1001009S 10.9.–15.10.25
ke 16.30–18.00 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 50 €
Lauletaan ryhmäläisten toivomia kevyen musiikin lauluja yksi- tai moniäänisesti.

SOITINOPETUS**PIANO AIKUISILLE**

1002001S 10.9.–10.12.25
1002002K 14.1.–15.4.26
ke 12.00–13.30 Luokka A
Paavo Hako, mus.ope
Kurssimaksu 85 € / kausi
Tässä ryhmässä opiskellaan ns. vapaata säestystä, eli opitaan soittamaan sointumerkeistä.

AKUSTINEN KITARA

1002003S 10.9.–10.12.25
1002004K 14.1.–15.4.26
ke 15.00–16.30 Luokka A
Paavo Hako, mus.ope.
Kurssimaksu 85 € / kausi

Opetellaan soittamaan kitaraa sointumerkeistä ja säestämään vaikkapa omaa laulua. Tutustutaan erilaisiin säestysrytmeihin.

UKULELE JATKO

1002005S 10.9.–10.12.25
1002006K 14.1.–15.4.26
ke 19.00–20.00 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Ukulelen jatkokurssi useamman vuoden soittaneelle. Jos hallitset perusteet, niin tervetuloa iloiseen joukkoon yhdessä musisoimaan.

UKULELE IISIT PIISIT

1002007S 10.9.–10.12.25
1002008K 14.1.–15.4.26
ke 16.30–17.30 Luokka A
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.

UKULELE ALKEET, lyhytkurssi

1002009S 13.9.–11.10.25
la 11.15–12.15 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 25 €
Ukulelensoiton alkeet, lyhytkurssi kaiken ikäisille aloittelijoille. Lähdemme liikkeelle perusteista ja etenemme kaikessa rauhassa.

HARMONIKKASTARTTI

1002010S 13.9.–13.12.25
la 13.30–15.00 Luokka B
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.
Kurssimaksu 40 €
Haluatko oppia soittamaan harmonikkaa tai haluatko aloittaa uudestaan jo unohtuneen harrastuksen? Tämä kurssi on sinulle! Ei tarvitse osata vielä mitään, aloitamme harmonikansoiton perusasioista. Kurssi kokoontuu neljänä lauantaina: 13.9, 11.10, 8.11 ja 13.12.

HARMONIKKARYHMÄ A

1002011S 13.9.–13.12.25
1002012K 10.1.–11.4.26
la 9.15–11.15 Luokka B
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.
Kurssimaksu 50 € / kausi

Yhteissoittoa perinteisen harmonikkamusiikin parissa.
Syksyn kokoontumiskerrat 13.9, 11.10, 8.11 ja 13.12. Kevään kokoontumiskerrat 10.1, 7.2, 7.3 ja 11.4.

HARMONIKKARYHMÄ B

1002013S 13.9.–13.12.25
1002014K 10.1.–11.4.26
la 11.30–13.00 Luokka B
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton opettaja
Kurssimaksu 40 € / kausi
Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti eri tyyllilajien kappaleita harmonikalle sovitettuna, perinteisestä harmonikkamusiikista nykypäivän hitteihin. Syksyn kokoontumiskerrat 13.9, 11.10, 8.11 ja 13.12. Kevään kokoontumiskerrat 10.1, 7.2, 7.3 ja 11.4.

5-KIELINEN KANTELE, SOITTORYHMÄ

1002015S 8.9.–8.12.25
1002016K 12.1.–20.4.26
ma 16.45–17.45 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.

KANTELE ALKEET, lyhytkurssi

1002017S 13.9.–11.10.25
la 10.00–11.00 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 25 €
Kanteleen soiton alkeet, lyhytkurssi aikuisille aloittelijoille. Lähdemme liikkeelle perusteista ja etenemme kaikessa rauhassa.

ORKESTERIT JA YHTYEET**KEHITYSVAMMAISTEN BÄNDI**

1003007S 10.9.–10.12.25
1003008K 14.1.–15.4.26
ke 17.30–18.15 Bändiluokka
Paavo Hako, mus.ope
Kurssimaksu 35 € / kausi
Musisoidaan yhdessä monin eri soittimin, sekä soolo- ja yhteislauja mukavassa hengessä. OPH:n tukemaa koulutusta.



LAULAVA KITARA

1003009S 11.9.–11.12.25
1003010K 15.1.–23.4.26
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.–10.12.25
1003012K 14.1.–15.4.26
ke 17.45–18.45 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 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 soittoaajan.

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

MUSIIKIN TEORIA**MUSIIKIN TEORIAA TUTUKSI**

1009001S 10.9.–15.10.25
ke 15.10–15.55 Pirtti
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 30 €
Kurssilla tutustutaan musiikin teorian peruskäsitteisiin. Tutkitaan yhdessä mitä musiikin peruskäsitteet käytännössä tarkoittavat. Tutustutaan nuoteissa esiintyviin merkkeihin ja symboleihin.

Kurssi-ilmoittautumiset:
uusi.opistopalvelut.fi/heinola

**PIIRUSTUS, MAALAUS, GRAFIIKKA****KUVISTA AIKUISILLE**

1130001S 13.9.–11.10.25
1130002K 17.1.–14.2.26
la 10.00–15.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 50 € / kausi
Tule luomaan! Pidetään hauskaa, heittäytytään väreihin ja hauskoihin tekniikoihin. Piirustustaitoa ei tällä kurssilla vaadita!
Kurssin hinta sisältää materiaalit.
Syksyn kokoontumiskerrat 13.9, 27.9. ja 11.10.
Kevään kokoontumiskerrat 17.1, 31.1. ja 14.2.

IKONIMAALAUS - työpaja

1130003S 24.9.–10.12.25
1130004K 14.1.–15.4.26
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.

IKONIMAALAUS

1130005S 2.9.–25.11.25
1130006K 20.1.–14.4.26
ti 15.30–18.45 Lasiluokka
Pasi-Mikael Huovinen, ikonimaalari
Kurssimaksu 70 € / kausi
Ikonimaalauksen alkeis/jatkokurssi vasta alkajille ja vähän maalanneille kreikkalais-makedonialaiseen tyyliin. Teemana Jumalanäidin ikonit ja ikonit joissa useampi pyhä/ tapahtuma. Ikoni maalataan vaihe vaiheelta edeten valmiiksi. Mahdollisuus myös kohokuvioituun kullattuun sädekehään.
Pohjia ja materiaaleja voi ostaa opettajalta.
Kurssi kokoontuu joka toinen viikko, parillisilla viikoilla.

PÄIVÄMAALAUS

1130007S 9.9.–9.12.25
1130008K 13.1.–14.4.26
ti 11.45–15.00 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 103 € / kausi
Maalataan akryyli- ja öljyvärein kunkin taitotason mukaan opettajan ohjauksessa. Kurssin tavoitteena on kehittää omaa näkemystä, maalauksellista käsialaa ja ilmaisua. Jokainen hetki luovuuteen on investointi itseän.

ILTAHETKI MAALATEN TAI PIIRTÄEN

1130009S 9.9.–9.12.25



1130010K 13.1.–14.4.26
ti 17.45–20.15 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 89 € / kausi
Kurssilla lähdetään opettajan ohjauksessa kehittelemään ajatuksesi teoksiksi. Omat kuvat ja luonnokset otetaan rohkeasti käyttöön ja kehittelyn alle valittu tekniikalla. Rohkaistaan teos sarjojen toteutusta kohti. Hyödynnään oppilaan vahvuuksia kohti omaa ilmaisua.

MODERNIN KALLIGRAFIAN ALKEET

1130011S 10.9.–1.10.25
ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Haluatko vastapainoa kaikille digijutuille? Kalligrafian tarjoama flow-tila rentouttaa sinut arjen keskellä. Saat käyttää luovuuttasi ja omaa käsialaasi.
Harjoittelemme niin pieniä kuin suuria kirjaimia ja kirjoitus/piirto tekniikkaa. Tavoitteena tehdä oma aforismitaulu tai teksti korttiin.

LASITYÖT

Tutustutaan taidelasin maailmaan erilaisia lasityötekniikoita monipuolisesti yhdistelemällä. Suunnittelua, työväline-, rakenne- ja materiaalioppia niin taso- kuin 3 - ulotteisiin töihin. Lasinsulatusta erilaisilla värilaseilla, sekä ikkunalasilla ja sen yhdistemateriaaleilla.
Mosaiikkiin tutustutaan kierrätysteemalla. Opitaan suoran mosaiikkitekniikan rakenne, materiaalit, liimat ja viimeistelyt. Valmistetaan kaunista lasista ja mosaiikista; koruja, enkeleitä, lautasia, ikkunakoristeita, valaisimia ym.
Mahdolliset uunimaksut töiden koon mukaan opettajalle.

LASITYÖT / MOSAIKKITYÖT PÄIVÄ

1133001S 11.9.–11.12.25
1133002K 15.1.–23.4.26
to 12.00–15.30 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 103 € / kausi

LASITYÖT / MOSAIKKITYÖT ILTA

1133003S 11.9.–11.12.25
1133004K 15.1.–23.4.26
to 17.00–20.30 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 103 € / kausi

MOSAIKKIMARATON, lyhytkurssi

1133005S 11.10.–2.11.25
1133006K 7.–29.3.26
la – su klo 10.00–15.00 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 70 € / kausi
Kurssipäivät syksy: johdanto la 11.10., työskentely la-su 18.–19.10. ja 1.–2.11. Kurssipäivät kevät: johdanto la 7.3., työskentely la-su 21.–22.3. ja 28.–29.3.

LASINSULATUS JA LASIKORUT

1133007S 22.–23.11.25
1133008K 7.–8.2.26
la – su klo 10.00–15.00 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 40 € / kausi
Lasinsulatuksen ensiaskeleita, aikaisempaa kokemusta lasityöstä et tarvitse. Valmistamme lasitöitä ja koruja materiaaleista, joita on hankittavissa luokasta. Opimme lasin turvallista käsittelyä ja työstöä. Työvälineitä on valmiina luokassa. Työt sulatetaan lasiuunissa, josta sulatusmaksu töiden koon ja määrän mukaan, noin 3–10 euroa. Sopii aikuisen ja lapsen yhteiseksi kurssiksi. Otathan suojalasit mukaasi.

KERAMIikka

Opiskellaan keramiikan rakennus- ja koristelutekniikoita ja lasittamista. Käytössä on 2 dreijaa. Voit valmistaa käyttö- ja koriste-esineitä. Käytämme erivärisiä kivitavarasavia ja talouskäyttöön soveltuvia lasitteita. Opiskelija kustantaa materiaalit itse ja niitä voi ostaa kurssiaikoina opettajalta. (Saven hinta n. 4,50–4,80 €/kg sisältää lasitteet sekä polttomaksun).

KERAMIikka PÄIVÄ

1134001S 8.9.–8.12.25
1134002K 12.1.–20.4.26
ma 13.00–16.15 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen Vieira, keraamikko
Kurssimaksu 103 € / kausi

KERAMIikka ILTA
1134003S 8.9.–8.12.25
1134004K 12.1.–20.4.26
ma 17.15–20.30 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen Vieira,
keraamikko
Kurssimaksu 103 € / kausi

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka A
1134005S 11.9.–11.12.25
1134006K 15.1.–23.4.26
to 13.15–16.30 Kuvataideluokka
Kuvanveistäjät Marianne Siri ja
Satu Loukkola
Kurssimaksu 103 € / kausi
Kurssilla valmistetaan keramiikan
tekniikalla savesta käsinrakennus-
menetelmin veistoksia ja reliefejä.
Veistokset voidaan pintakäsitellä
oksideilla patinoimalla tai lasit-
teilla. Kurssilla voi tehdä myös as-
tiakeramiikkaa, jotka lasitetaan.

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka B
1134007S 11.9.–11.12.25
1134008K 15.1.–23.4.26
to 16.45–20.00 Kuvataideluokka
Kuvanveistäjät Marianne Siri ja
Satu Loukkola
Kurssimaksu 103 € / kausi

**KERAMIIKAN VIIKONLOPPU-
KURSSI**
1134009S 28.9. ja 12.10.
su 11.00–16.00 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen-Vieira,
keraamikko
Kurssimaksu 40 €
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.



KÄSITYÖMATKA TAMPEREELLE
1143001S 14.11.25
Tule mukaan Suomen suurimmille
Kädentaitomessuille Tampereelle.
Lähtö pe 14.11. klo 9.00 Jyränkö-
län ravintola Kestin edestä, Silta-
katu 11. Kädentaidot messut Tam-
pereen messu- ja Urheilukeskus.
Kotimatkalta lähdemme klo 18.00.
Matkan hinta 50 € (sis. matkat ja
pääsylipun messuille). Käsityö-
matkalle voi hypätä kyytiin Hei-
nola-Lahti-Hollola väliltä tien var-
ressa olevilta pysäkeiltä. (Ajamme
Heinolasta Lahteen vanhan tien
kautta Holmaan, Kivistönmäkeä
alas vanhan linja-autoaseman
ohi, kohti Kärpäsennmäkeä ja Sal-
pakangasta). Muista ilmoittaa
miltä pysäkiltä tulet kyytiin, niin
tiedämme pysähtyä! Matkan hinta
on sama riippumatta siitä, mistä
tulee kyytiin.

OMPELU
OMPELUA
1144001S 9.9.–9.12.25
1144002K 13.1.–14.4.26
ti 9.30–12.00 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönop.
Kurssimaksu 89 € / kausi
Ommellaan uusia vaatteita, uudis-
tetaan ja korjataan vanhoja sekä
valmistetaan erilaisia kodinteksti-
ilejä. Sopii myös aloittelijoille.

OMPELUA & TILKKUILUA
1144003S 10.9.–10.12.25
1144004K 14.1.–15.4.26
ke 17.30–20.00 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönop.
Kurssimaksu 89 € / kausi
Ommellaan erilaisia vaatteita,
uudistetaan ja korjataan vanhaa
sekä valmistetaan erilaisia kodin-
tekstiilejä.
Opitaan tilkkutyön pikatekniikoita
ja perinteisiä työtapoja. Suunnitel-
laan ja valmistetaan omaleimaisia
tilkkutöitä koneella ja käsin.

KANSALLISPUVUT
1144005S 8.9.–8.12.25
1144006K 12.1.–20.4.26
ma 17.30–20.00 Sormustin
Sari Sallila, kansallispukuvalmis-
taja
Kurssimaksu 89 € / kausi
Kurssilla voit valmistaa ja korjata
naisten, miesten ja lasten kan-
sallispukuja. Voit myös valmistaa
tykkimysyjä 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.

VAATTEET KUNTOON!
1144007S 15.11. ja 29.11.25
la 9.00–16.00 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönop.
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-
kasten ompelua.
Et tarvitse aiempaa ompelukoke-
musta – riittää, että haluat oppia
pitämään vaatteesi käytössä pi-
dempään.

OMPELULANIT
1144008K 31.1.26
la 9.00–16.00 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönop.
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. Kurssilla
ommellaan ja tuunataan erilaisia
vaatteita. Opitaan saumurin ja
ompelukoneen käyttöniksejä.
Voit ottaa mukaan oman ompelu-
koneesi / saumurisi.

TILKKUTYÖT JA KIRJONTA
TILKKUTYÖT JA KIRJONTA
1145001S 11.9.–11.12.25
1145002K 15.1.–23.4.26
to 9.30–12.00 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönop.
Kurssimaksu 89 € / kausi
Opitaan tilkkutyön pikatekniikoita,
perinteisiä työtapoja sekä kirjon-
nan erilaisia pistoja. Suunnitellaan
ja valmistetaan omaleimaisia kir-
jonta- ja tilkkutöitä koneella ja kä-
sin. Kurssilla voit valmistaa myös
erilaisia kasseja ja pussukoita
sekä Tilda- hahmoja: tonttuja, en-
keleitä pupuja, hanhia ym. Kurs-
sin sisältö räätälöidään ryhmän
tarpeiden mukaan,

**TILKKUTÖIDEN
IDEAVIIKONLOPPU**
1145003S 10.–12.10.25
1145004K 6.–8.2.26
pe 18.00–21.15, La - Su 9.00–17.00
Sormustin
Sanna Paranko, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 € / kurssi
Opit erilaisia ovelia ja kiinnostavia
tilkkublokkeja, joista opit valmis-
tamaan opettajan ohjeen mukaan
erilaisia tilkkutuotteita. Opetel-
laan myös vuorittamista ja tikka-
usta ja kanttausta.
Kurssikirje lähetetään ilmoittautu-
neille lähempänä kurssia.

HUOVUTUS
HAUSKAA HUOVUTUSTA
1146001S 30.9.–9.12.25
1146002K 13.1.–24.3.26
ti 17.00–20.15 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 89 € / kausi
Kurssilla opit huovutuksen perus-
teet. Edistyneemmät puolestaan
voivat syventää mieleisiään tekni-
koita ja kehitellä uusia ideoita.



KÄDENTAITOJA ERI AIHEISTA
KAUNISTA KOTIIN OMIN KÄSIN
1147001S 8.9.–8.12.25
1147002K 12.1.–20.4.26
ma 18.00–20.30 Kuvataidekoulun
tila
Piritta Peltola, muotoilija,
sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 89 € / kausi
Tule toteuttamaan itseäsi kaunii-
ta sisustustuotteita, koruja, yms.
tehden. Kurssilla valmistetaan kai-
kenlaista kivaa mm. oman kodin
ja puutarhan koristeluun, laidasta
laitaan. Välillä upotetaan kädet
liisteriin, toisella kertaa väänne-
tään rautalangasta tai hurahde-
taan nappeihin.

PERSOONALLINEN TARJOTIN
1147003S 4.10.25
la 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Tallenna muistosi tarjottimeen
käyttäen mummolan vanhoja
kirjottuja pöytäliinoja. Voit lisätä
myös painettuun kankaaseen
omia kuvioita tai maalata ja pai-
naa kankaasi alusta loppuun.

TAIDETTA PAPERISTA
1147004S 8.10.–5.11.25
ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Teemme taidetta vanhoista kir-
joista paperiaskartelun merkeissä.
Valittavana monia vaihtoehtoja.
Voit tuoda omia kirjoja mukanaasi.
Anna lahjaksi omin käsin teke-
mäsi taidetta.

EKOPESUAINHEET ITSE TEHDEN
1147005K 14.2.26
la 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Tule oppimaan ja valmistamaan
luontoa säästävät ekopesuaineet
pyykkiin, tiskaukseen, kalkinpois-
toon ym. Lähempänä kurssia lä-
hetetään ilmoittautuneille luettelo
tarvikkeista.

SAIPPUAN VALMISTUS
1147006K 14.3.26
la 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Saippuaa ilman lisäaineita; haluat-
ko hellää mantelista saippuaa, jol-
la voit pestä, vaikka kasvot. Ohjeet
löytyvät myös vaikka tummaan
mausteiseen saunasaippuaan tai
käden puhdistavaa rassaajan saip-
puaan.
Kylmälipeä menetelmässä rasvat,
värit ja hajusteet tekevät saip-
puasta mielenkiintoisenvaihtele-
vuutensa vuoksi.

**KORUJEN JA ESINEIDEN
VALMISTUS**
HOPEAKETJUKURSSI
1148001S 8.–9.11.25
1148002K 7.–8.3.26
la - su 9.00–16.00 Sormustin
Marita Lempinen,
Diplomigemmologi
Kurssimaksu 45 € / kurssi
Hopeaketjujen tekeminen on
helppoa ja hauskaa. Kurssi sopii
oikein hyvin myös aloittelijoille.
Hopeaketjuista saa näyttäviä kau-
laketjuja, ranne- ja korvakoruja.
Miehille löytyy myös heidän omat
suosikkimallinsa. Koruihin on
mahdollista liittää myös erilaisia
maskotteja, korunosia tai helmiä.
Omia työvälineitä ei tarvita Mate-
riaaleja voi ostaa myös opettajal-
ta.

NEULE- JA LANKATYÖT
ISLANTILAISET NEULEET
1149001S 9.9.–9.12.25
joka toinen viikko
ti 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Kurssilla opetellaan neulomaan
islantilaisia kuvioneuleita: villapai-
toja, myssyjä, neuletakkeja ym.



**OSAISPA NEULOA
VILLASUKAT**
1149002S 16.9.–28.10.25
joka toinen viikko
ti 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 35 €
Kurssilla opit luomaan silmukat,



neulomaan oikeat ja nurjat silmukat, neulomaan varren, kantapään, kavennukset sekä kaiken sukissa tarvittavan.

KEVÄTNEULEET JA ISLANTILAISET NEULEET



1149003K 13.1.–7.4.26 joka toinen viikko
ti 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Neulotaan ihania keväisiä ja kesäisiä neuleita, kuten mm. toppeja, paitoja, hameita ja huiveja.

VIRKKAAMALLA VIRIKETTÄ



1149004K 12.1.–9.2.26
ma 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 45 €
Virkkaus on noussut uuteen suosioon ja se onkin oivaa aivojumpkaa. Tule virkkaamaan mitä mielit, tämä kurssi ei ole sidottu mihinkään nimenomaiseen lajiin. Voit virkata maton, topin, hameen tai vaikkapa lelukorin. Vain taivas on rajana!

VIRKATAAN AMIGURUMI



1149005K 14.1.–4.2.26
ke 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 45 €
Amigurumit ovat olleet suosittuja jo jokusen vuoden. Tule tekemään ihana mollamaija tai nallekarhu tai tuo oma mallisi ja ohjeesi. Pienen työn virkkaaminen ei välttämättä ole nopeaa, mutta palkitsevaa se on. Sen osat virkataan yksitellen ja kootaan lopuksi yhteen samalla kun sitä täytetään. Amigurumi on myös hieno lahjajadea.

MAKRAMEE – SOLMEILU



1149006S 16.10.–20.11.25
1149007K 19.2.–26.3.26
to 17.00–20.15 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 50 €
Yksinkertaisilla perussolmuilla saat näyttäviä töitä. Syksyn teema on erilaisia joulukuusia ja enkeleitä. Voit tehdä myös muita haluamiasi malleja.

ERITYISTEKNIIKAT JA MUU OPETUS

KIMAPUKO ELI SPIRAALIPUNONTA

1141001K 16.–30.1.26
pe 17.00–20.15 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 35 €
Punottuun ruukkuun tai koriin saat uppoamaan joutilaat nyörit ja narut, joihin väri-iloa saadaan tilkuista. Kierrättämällä jatketaan materiaalin elinkaarta ja tekniikka on helppo ja rentouttava. Opi samalla perinteisen tekniikan, jota voit soveltaa monipuolisesti muihinkin materiaaleihin.

NAHKAJALKINEIDEN HUOLTOPÄIVÄ

1141002K 21.3.26
la 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja

Kurssimaksu 20 €
Itkevätkö jalkineesi kaapissa rasvan ja siistimisen puutteesta? Tule opettelemaan kenkärasvan tekeminen itse, samalla hoideaan huoltoa kaipaavat jalkineet ja opetellaan kenkien oikeaoppinen säilytys lepoaikana. Jottei kenkäkaapissa tule kateutta, voit ottaa muitakin kuin nahkajalkineita mukaan, myös nahkahansikkaat iloitsevat puhdistuksesta.

LUSIKAT PERHOSIKSI

1141004K 11.4.26
la 10.00–15.00 Sormustin
Askartelunohjaaja Airi Nuormäki
Kurssimaksu 20 €
Onko kaapinpohjallasi joutilaita lusikoita tai aterimia, joille ei ole käyttöä, mutta et raaski heittää poiskaan? Koristeluun sopivat ylimääräiset helmet ym. pikkukorut. Nyt niille voi antaa uuden elämän kukkaruukun koristeena tai mihin perhoset ja korennot sinulla sopivat asettumaan. Viihtyvät myös ulkona. Lähempänä kurssia saat listan tarvikkeista.

ENTISÖINTI, VERHOILU, PUUKON VALMISTUS

Entisöintikursseilla korjataan ja entisöidään huonekaluja. Pintakäsittely tehdään perinteisin menetelmin. Kursseilla 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. Kursseille osallistujat voivat tuoda mukanaan omia työkaluja. Opiskelijan tulee huolehtia vapaa-ajan vakuutuksesta, koska opistolla ei ole oppilasvakuutusta.

ENTISÖINTI A

1155001S 8.9.–8.12.25
1155002K 12.1.–20.4.26
ma 17.00–19.30 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Lauri Suntola, KM
Kurssimaksu 89 € / kausi

ENTISÖINTI B

1155003S 11.9.–11.12.25
1155004K 15.1.–23.4.26
to 17.30–20.00 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Mika Ylisiurua, KM
Kurssimaksu 89 € / kausi

HUONEKALUJEN VERHOILU

1155005S 16.9.–9.12.25
1155006K 13.1.–14.4.26
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 jo ensimmäisellä kerralla.

PUUKON VALMISTUS

1156001S 10.9.–19.11.25
1156002K 14.1.–25.3.26
ke 17.00–20.30 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Rauno Virtanen, seppä
Kurssimaksu 89 € / kausi
Valmistetaan omaan käteen sopiva, puukahvallinen peruspuukko ja nahkatuppi. Materiaalimaksu 10–20 €/puukko maksetaan opettajalle.



SUOMI

Suomen kielen kurssit ovat OPH:n tukemaa koulutusta.

SUOMEN ALKEET A

1201001S 8.9.–13.10.2025
ma 16.00–17.30 HeiMo 1
FM Juhani Korhonen
Kurssimaksu 20 €
Tule opiskelemaan suomea alusta alkaen. Tällä lyhytkurssilla saat hyvän alun suomen kielen osaamiseen.
Come and study Finnish from the beginning. This short course will be a good start to the Finnish language. No study book is needed.

SUOMEN ALKEET B

1201002S 3.11.–8.12.2025
ma 16.00–17.30 HeiMo 1
FM Juhani Korhonen
Kurssimaksu 20 €

SUOMEN JATKO A

1201003S 10.9.–15.10.25
ke 16.15–17.45 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 20 €
Jos olet tasolla B1-B2, tule harjoittelemaan lisää suomen kieltä iltakurssilla. Keskitymme paljon puhumiseen sekä sanaston laajentamiseen. Harjoittelemmme myös YKI-testiin valmistautumiseen.

SUOMEN JATKO B

1201004S 5.11.–10.12.25
ke 16.15–17.45 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 20 €

RUOTSI

FIKASTUND

1202001S 12.9.–5.12.25
1202002K 16.1.–24.4.26
pe 13.00–14.30 HeiMo 3, joka toinen viikko
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 35 € / kausi
Vi diskuterar på svenska om aktuella saker och händelser mellan himmel och jord. Du som är intresserad av svenska språket är hjärtligt välkommen!

SVENSKA DAG FÖR DAG

1202003S 9.9.–9.12.25
1202004K 13.1.–14.4.26
ti 14.30–16.00 HeiMo 2
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Jatkamme ruotsin opiskelua kirjasta Svenska dag för dag kappaleesta 8. Aiemmat kappaleet kertaamme nopeasti. Kirjassa opiskelemme ruotsinruotsia, mutta suomenruotsi kulkee rinnalla.

RUOTSI VIKKONLOPUN ALUKSI

1202005S 19.9.–28.11.25
pe 13.00–14.30 HeiMo 3, joka toinen viikko
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 35 €
Hallå! Miltäs kuulostaisi unohtuneen ruotsin kielen preppaus? Syksyn aikana ei tarvita kirjaa; mietitään jatkoa joulukuussa. Kerrataan kielioppia, muistellaan sanastoa eikä unohdeta puheen ja tekstin ymmärtämistä.

ENGLANTI

STEPPING STONES 1

1203001S 8.9.–8.12.25
1203002K 12.1.–20.4.26
ma 14.00–15.30 HeiMo 2
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Tämä kurssi sopii sinulle, jos halitset jo englannin perusrakenteet, mutta kaipaat lisävarmuutta ja rohkaisua puhua ja käyttää kieltä itsenäisesti. Käymme läpi myös kielioppiasiat, jotka ovat jääneet epäselviksi. Etenemme rauhallisesti Tule mukaan kehittämään englannin kielen taitojasi kannustavassa ympäristössä ja ota seuraava askel kohti sujuvampaa viestintää!

STEPPING STONES 2, JATKO

1203003S 11.9.–11.12.25
1203004K 15.1.–23.4.26
to 14.00–15.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Hello, shall we continue! Jatketaan Steppin Stones 2 -materiaalin askelkivillä puhumista, rakenteiden hallintaa sekä sananavaraston laajentamista. Pääpaino on aktiivisen kielenkäytön vahvistaminen. Jatkamme Stop 1 -kielioppiosiota. Kurssin taitotaso n B1-B2.

CATCHING UP!

1203005S 8.9.–8.12.25
1203006K 12.1.–20.4.26
ma 14.00–15.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Haluatko kehittää suullista kielitaitoasi ja saada itsevarmuutta kielenkäyttäjänä? Jos kielen perusrakenteet ja -sanasto ovat jo tuttuja, tule hiomaan keskustelutaitoja ja saamaan varmuutta englannin kielen käyttöön. Oppimateriaali Catching up! sisältää monenlaista ainesta englannin kieleen ja kulttuuriin.

ENGLANNIN PÄIVÄALKEET

1203007S 9.9.–9.12.25
1203008K 13.1.–14.4.26



DigiHelpparit torstaisin klo 13-14

11.9.-11.12.2025 ja
15.1.-23.4.2026

Ei syys- ja talvilomaviikoilla.

Matalan kynnyksen
maksutonta digiapua.

Atk-luokka, Siltakatu 11
Käynti Kirkkokadun puolelta
sisäpihan kautta.

Tietotekniikan yksilöopetus

Yksilöopetus on sinun tarpeisiin räätälöity henkilökohtainen oppitunti. Voimme käsitellä mm. seuraavia aiheita:

- tietokoneen peruskäyttö ja ylläpito
- internetin hyödyntäminen, sosiaalinen media
- kuvankäsittely- ja tekstinkäsittelyohjelmat
- sähköpostin hallinta, pilvipalvelut
- tietoturva ja yksityisyydensuoja
- älypuhelimet, tabletit

45 €
45 min

Ajanvaraukset: 1.9.2025-->
Kansalaisopiston toimisto / Roope Salmi
044 797 2420 / roope.salmi@jyrankola.fi

JYRÄNKÖLÄN SETLEMENTTI
[mediapaja]

Tilaustyöt

- video- ja valokuvaus
- editointi
- julisteet, esitteet
- 3D-tulostus

Työkohtainen hinnoittelu.
Älä pelkää kysyä lisätietoja!

mikko.kallio@jyrankola.fi
044 797 2403
Siltakatu 11 - Käynti sisäpihalta

Jyränkölän
Setlementti

ti 13.00–14.30 Pirtti
FM Juhani Korhonen
Kurssimaksu 85 € / kausi
Kiinnostaisiko englannin kieli? Nyt aloitetaan englannin päiväkurssi alkeista alkaen. Kurssi sopii kaiken unohtaneille tai uusille alka-jille. Aina on oikea aika aloittaa Siispä tervetuloa, welcome. Päätetään yhdessä kurssin materiaalis-ta syksyn alkupuolella.

MATKAILUENGLANTIA, JATKO

1203009S 9.9.–9.12.25
1203010K 13.1.–14.4.26
ti 15.00–16.30 Heimo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Welcome to a trip around the world! Jatketaan matkaa maailman ympäri Around the World -materiaalin myötä. Saat reppuusi ja matkalaukuusi paljon arkipäivän kieltä, jota matkaillessasi tarvitset. Jatkamme Unit 5 kappaleesta. Taitotaso muuttaman-useamman vuoden opiskel-leille A2-B1.

ENGLANNIN PÄIVÄMATKAILU

1203011S 11.9.–11.12.25
1203012K 15.1.–23.4.26
to 12.00–13.30 Luokka B
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 € / kausi
Tule matkaamaan maailman ympäri keskellä päivää. Around the World -matkailuenglannin materiaali on suunnattu matkoista ja kulttuureista kiinnostuneille. Kirjassa tutustutaan matkan eri vaiheisiin: Aiheina ovat mm. matka-

valmistelut, lippujen varaaminen, lentomatkat.

ENGLANNIN HELPPO KESKUSTELU

1203013S 11.9.–11.12.25
1203014K 15.1.–23.4.26
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? Tulepa ryhmään, jossa ei tarvitse jännittää: puhutaan arkipäivän asioista ja harjoitellaan useimmiten parin kanssa tai pienessä ryhmässä. Jos jokin sana ei muistu englanniksi, käytetään suomea, käsiä ja kaikkia muita kieliä apuna.

ENGLISH CONVERSATION ILTA

1203015S 9.9.–9.12.2025
ti 17.00–18.00 Heimo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 €
Hello, come and have a chat with people who like the English language in its entirety. We are going to talk about, hmm... just everything imaginable. Serendipity is the word of the day. Level: B2-C1

ENGLISH CONVERSATION PÄIVÄ

1203016S 10.9.–10.12.2025
ke 14.00–15.00 Heimo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 €

ENGLISH ADVANCED CONVERSATION

1203017K 14.1.–15.4.26
ke 14.00–15.00 Heimo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 €

ENGLANNIN ÄÄNTÄMINEN lyhytkurssi

1203018S 8.9.–13.10.25
ma 17.45–18.45 Heimo 1
FM Juhani Korhonen
Kurssimaksu 30 €
English pronunciation is a bit tricky and difficult. Ääntäminen on siis vähän hankalaa ja vaikeaa, totta. Harjoitellaan tällä lyhytkurs-silla keskeisimpiä hankaluuksia meille suomalaisille englannin puhujille. Tutustutaan muun muassa englannin kielen yleisimpään vokaaliäänteeseen SCHWA, joka tekee puhumisesta sujuvaa.

ENGLISH AFTERNOON TEA

1203019S 27.9.25
1203020K 28.3.26
la 9.00–13.30 HeiMo-sali
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 40 € / kurssi
Miltä tuntuisi leppoisa lauantai brittiläisen iltapäiväteen merkeissä? Tule mukaan: tutkimme iltapäiväteekulttuuria, luemme reseptejä ja toki valmistamme iltapäiväteetä lisukeherkkuineen ja nautimme niistä yhdessä. Englannin kielen taito ei ole pakollinen. Hinta sisältää tarvikemaksun.

SAKSA

SAKSAN KESKUSTELUKURSSI

1204001S 10.9.–10.12.25
1204002K 14.1.–15.4.26
ke 16.00–17.00 HeiMo 3
Dunja Estermann
Kurssimaksu 70 € / kausi
Onko koulun saksan-kielitaitosi vähän ruosteessa? Haluaisitko pitää hauskaa ja harjoitella keskustelua mukavassa ryhmässä saksankielisen itävaltalaisen kanssa? Sitten tämä kurssi on juuri sinulle!

RANSKA

RANSKA C'EST PARFAIT 2

1205001S 9.9.–16.12.25
1205002K 13.1.–14.4.26
ti 16.15–17.45 HeiMo 3
FM Riitta Heikkilä
Kurssimaksu 85 € / kausi
Tervetuloa jatkamaan ranskan kielen opiskelua rauhalliseen tahtiin! Kurssi sopii ranskaa pari vuotta kansalaisopistossa opiskelleille tai perusteiden kertaajille. Painopiste on arkipäivän sanastossa, perusrakenteissa ja puhumisen harjoittelussa. Virheitä ei tarvitse pelätä!

RANSKAN PERUSTEIDEN KERTAUS

1205003S 10.9.–17.12.25
ke 15.00–16.00 HeiMo 2
FM Riitta Heikkilä
Kurssimaksu 81 €
Tule kertaamaan ja kehittämään edelleen ranskan kielen taitojasi! Kurssi sopii n. 4 vuotta ranskaa kansalaisopistossa opiskelleille.

ESPANJA**ESPANJAN ALKEET**

1207001S 8.9.–8.12.25
1207002K 12.1.–20.4.26
ma 18.30–20.00 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. Kielten taitotaso A1

ESPANJAN JATKO

1207003S 8.9.–8.12.25
1207004K 12.1.–20.4.26
ma 17.00–18.30 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 2. Kielten taitotaso A2

VIRO**VIROA MATKAILIJOILLE**

1209001S 9.9.–14.10.25
ti 16.15–17.45 HeiMo 2
mus.op. Kai Kirik
Kurssimaksu 50 €
Kurssilla opiskellaan vapaasti viron kielen matkailuun liittyvää perussanastoa ja lauseita. Tutustutaan samalla Viron kulttuuriin ja historiaan.

VIRO 4

1209003S 10.9.–10.12.25
ke 18.15–19.45 HeiMo 1
Kai Kirik, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 €
B1 Kurssi on tarkoitettu edistyneille viron kielen opiskelijoille. Keskustelemme erilaisista asioista, kuuntelemme puhetta sekä tutustumme Viron kulttuuriin.

VIRO 4

1209004K 13.1.–14.4.26
ti 16.15–17.45 HeiMo 2
(Käynti Kirkkokadun puolelta asiakaspalvelun ovesta)
Kai Kirik, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 €
Kurssilla samat aiheet kuin syksyllä.

**TIETOKONEEN KÄYTTÖ
WINDOWS -
KÄYTTÖJÄRJESTELMÄLLÄ**

3401001S 16.9.–14.10.25
3401002K 13.1.–10.2.26
ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 25 € / kausi
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. Oppilaat voivat esittää toiveita kurssin sisällöstä. Voit ottaa oman kannettavan tietokoneen kurssille tai käyttää Kansalaisopiston laitetta. OPH:n tukemaa koulutusta.

WINDOWS JATKOKURSSI

3401003S 28.10.–25.11.25
3401004K 17.2.–24.3.26
ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 € / kausi
Jatkokurssi, jolla opiskellaan yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti tietokoneen käyttötaitoja sekä perehdytään syventävästi käyttöjärjestelmään ja laitteistojen- sekä tiedostojen hallintaan (resurssienhallinta, pilvipalvelut). Soveltuu hyvin tietotekniikassa jo hieman pidemmälle edenneille opiskelijoille. Voi tuoda kurssille oman tietokoneesi tai käyttää Kansalaisopiston laitetta.

**PILVIPALVELUIDEN
KÄYTTÖKOULUTUS**

3401005S 1.10.25
3401006K 28.1.26
ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Koulutuksessa tutustutaan pilvipalveluihin ja niiden käyttöönottoon sekä hallintaan.

**KUVANKÄSITTELYN
PERUSTEET**

3401007S 26.11.–10.12.25
3401008K 25.3.–8.4.26
ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 € / kurssi
Käydään läpi kuvankäsittelyn perusteita. Käytetään apuna Adobe Photoshop sekä Microsoftin kuvankäsittelyohjelmia. Sopii tietotekniikan perusasiat hallitseville.

TEKOÄLY APURINA

3401009S 6.–13.11.25
3401010K 9.–16.4.26
to 17.00–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Käymme läpi alkeita mitä tekoälyavustajilla voi tehdä ja miten niitä voi hyödyntää arjessa. Työkaluina toimii ChatGPT, CoPilot ja CanVa. Mahdollisuus tutustua myös muihin tekoäly työkaluihin

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
- * 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 sopiaksesi 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.

ÄLYPUHELIN KURSSIT

Älypuhelin kurssit ovat OPH:n tukemaa koulutusta.

**ÄLYPUHELIMEN KÄYTÖN
ALKEET PIENRYHMÄ**

3406001S 22.9.–13.10.25
3406002K 19.1.–9.2.26
ma 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Kurssilla saat varmuutta oman älykännyksen käyttöön. Tämä kurssi on suunnattu kaikille puhelinmalleille. Ota oma puhelin mukaan.

**ÄLYPUHELIMEN
KERTAUSKURSSI**

3406003S 27.10.–17.11.25
3406004K 2.–23.3.26
ma 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 € / kurssi
Opettelemme rauhalliseen tahtiin puhelimen napit ja kuvakkeet, puhelun vastaaminen, tekstiviestit, sovellusten lataaminen ja

internetin käyttö. Kurssin sisältöä voidaan muokata opiskelijoiden tarpeen mukaan. Opiskelemme puhelimen käyttöä rauhallisesti edeten ja kerraten älypuhelimien käyttöä.

**OMA-ASIOINTI JA MAKSAMINEN
ÄLYLAITTEELLA**

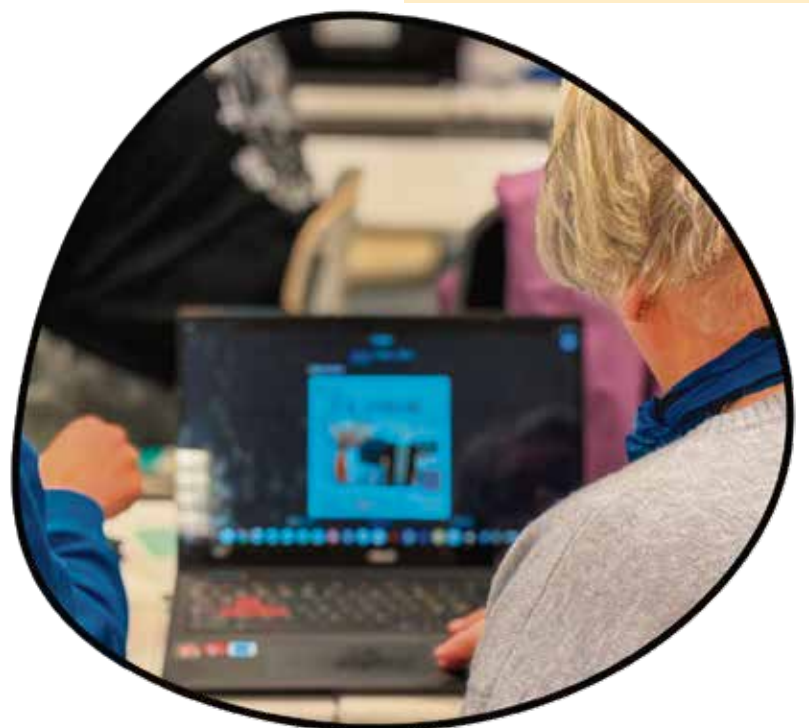
3406005S 5.–12.11.25
3406006K 19.–26.3.26
ke 16.30–19.00 Kuvataideluokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 15 € / kurssi
Haluatko oppia käyttämään älylaitetta tunnistautumiseen, oma-asiointiin tai kätevästi sähköiseen maksamiseen? Yhä useampi palvelu vaatii tunnistautumista ja maksamista sekä hallintaa joko sovelluksen tai internetin kautta. Esimerkkinä kela ja oma-terveys, posti tai jopa bussilipun osto. Lisäksi pankit kehoittavat 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.

JOTPA-KURSSIT

Nämä kurssit ovat osa DigiVarma jatkuvan oppimisen -hanketta ja ne ovat tarkoitettu yrittäjille ja freelancerelle ja ovat maksuttomia. Lisätietoja: Laura Lehikoinen, 044 797 2479 / laura.lehikoinen@jyrankola.fi

**JOTPA KUVAAUS
YRITTÄJÄLLE**

3401011S 26.9.–17.10.25
pe 17.00–19.00 Luokka B
Erik Siekkinen
Käytännönläheisellä kurssilla tutustutaan valokuvauksen ja videokuvauksen perusteisiin erityisesti freelancer-yrittäjän näkökulmasta. Kurssi tarjoaa eväitä



visuaalisen sisällön tuottamiseen someen, verkkosivuille ja markkinointiin. Opi hahmottamaan valo- ja videokuvauksen peruskäsitteet, harjoittele kuvaamista helposti saatavilla olevilla välineillä ja saat pikakatsauksen editoinnin perusteisiin.

JOTPA YRITTÄJÄN JA FREELANCERIN TEKÖÄLY
3401012S 9.–16.10.25
to 17.00–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kiinnostaako tietää tekoälyn perusteet? Tai oppia miten siitä voi saada hyötyä tavallisessa arjessa? Kenties haluat luoda tekoälytaidetta tai saada apua tekoälyltä kirjoittamisen suhteen? Tällä kursilla käymme läpi alkeita mitä tekoäly avustajilla voi tehdä ja miten niitä voi hyödyntää arjessa. Työkaluina toimii ChatGPT, CoPilot ja CanVa. Mahdollisuus tutustua myös muihin tekoäly työkaluihin.



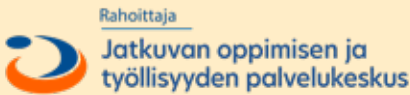
JOTPA WINDOWS KÄYTTÖJÄRJESTELMÄ
3401013S 5.11.25
ke 17.30–20.00 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssilla perehdytään Windows käyttöjärjestelmään.



JOTPA OFFICE 365
3401014S 12.11.25
ke 17.30–20.00 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Koulutuksessa perehdytään Office 365 ohjelmistopakettiin.



JOTPA TIETOTURVA
3401015S 19.11.25
ke 17.30–20.00 ATK luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Koulutuksessa perehdytään tietokonelaitteistojen ja ohjelmistojen tietoturvaan.



Koulutukset on rahoitettu Euroopan unionin elpymis- ja palautumistukivälineellä (RRF), joka on EU:n elpymisvälineen (Next Generation EU) suurin ohjelma. Rahoituksen on myöntänyt Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskus (Jotpa). Palvelukeskus edistää työikäisten osaamisen kehittämistä ja osaavan työvoiman saatavuutta. Palvelukeskuksen toimintaa ohjaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä työ- ja elinkeinoministeriö.



LIIKUNNAN LYHYTKURSSIT

ULKOTREENIT
8310003S 10.9.–15.10.25
ke 17.30–18.15 Vesitorni
Virpi Gustafsson,
Kurssimaksu 30 €
Treenit koostuvat alkulämmittelystä. Treeni sisältää lihaskuntoharjoituksia ja sykettä kohottavia osuuksia. Treenataan oman kehon painolla sekä satunnaisesti välineille. Lopuksi jäähdyttely ja pienet venyttelyt.

JOHDATUS PILATEKSEEN
8310004S 6.9.25
8310005K 10.1.26
la 10.30–14.00 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 25 € / kurssi
Suositellaan ensikertalaisille, jotka aikovat aloittaa harjoittelun perustason ryhmässä, sekä muille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille.

RIVITANSI TUTUKSI
8310008S 4.10. ja 18.10.25
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.

LIIKU, TANSSI, RENTOUDU
8310009S 20.9.–13.12.25
la 10.00–13.00 Kieppi, Barre-ohjaaja Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 60 €
Tule viettämään lempeä ja energisoiva päivä liikkuen ja huoltaen kehoa! Kurssi koostuu neljästä erillisestä hyvän olon päivästä. Jokainen lauantai koostuu kolmesta tunnista, jotka tuovat hyvää oloa ja piristystä arkeen:
Barre Workout (60 min): Vahvistavaa ja kehoa huoltavaa treeniä.
Tanssi (60 min): Joka kerta uusi teema. Ylläty, inspiroidu ja löydä oma rytmi! Rentouttava kehonhuolto (60 min): Rauhoittavaa palautumista ja kehon hellimistä. Kokoonontumispäivät 20.9., 18.10., 15.11. ja 13.12.

HELLITÄ HETKEKSI -hyvinvointipäivä
8310010S 22.11.25
8310011K 7.3.26
la 10.00–15.30 Sireniussali
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.
Kurssimaksu 38 € / kausi
”Hellitä hetkeksi” - kohti kehon ja mielen sopusointua.
Hyvinvointipäivä rentoutumista, kehon ja mielen lempeää liikettä kaipaavalle!

JUMPPAMARATON
8310012K 3.1.26
la 10.00–13.30 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 22 €

Jyränkölän kansalaisopisto ja kansalaistoiminta

Heinolan torilla

Pe 29.8.2025

klo 9-12

- Ilmoittaudu kursseille
- Tutustu vapaaehtoistyöhön
- Mehutarjoilu
- Tule pyörittämään onnenpyörää - luvassa hyviä palkintoja!



KUNTOLIIKUNTA

**TOIMINNALLINEN
AAMUJUMPPA**

8311001S 8.9.–8.12.25
8311002K 12.1.–20.4.26
ma 9.15–10.15 Kieppi
Sirkka Suomi, KM, liikunnanop.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Toiminnallista, takuulla tehokas-
ta ja monipuolista kuntotreeniä
kaikenikäisille naisille ja miehille.
Helson alkulämmittelyn jälkeen
monipuoliset lihaskuntoliikkeet
erilaisia välineitä apuna käyttäen.

IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA

8311003S 8.9.–8.12.25
8311004K 12.1.–20.4.26
ma 11.00–12.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Kuntojumppa ylläpitää toiminta-
kykyä, parantaa ryhtiä ja virkistää
mieltä. Tunti koostuu lämmitte-
lystä, lihaskunto-osuudesta ja
palauttavasta venyttelystä. Sopii
miehille ja naisille.

KUNTOPIIRI-KEHONHUOLTO

8311005S 8.9.–8.12.25
8311006K 12.1.–20.4.26
ma 17.30–19.00 Juhlasali
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Erilaisia kuntopiirejä välineitä ja
kehonpainoa käyttäen sekä liikku-
jalle tärkeää lihashuoltoa.

REISI-VATSA-PAKARAJUMPPA

8311007S 8.9.–8.12.25
8311008K 12.1.–20.4.26
ma 18.15–19.00 Kieppi
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 € / kausi
Lämmittelyn jälkeen treenaamme
erityisesti reisi-vatsa-pakara aluei-
den lihaksistoa.

KEVYT KUNTOJUMPPA

8311009S 9.9.–9.12.25
8311010K 13.1.–14.4.26
ti 11.00–11.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 € / kausi

SENIOREIDEN LIHASKUNTO

8311011S 9.9.–9.12.25
8311012K 13.1.–14.4.26
ti 10.30–11.30 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Opit turvallista lihaskuntoharjoit-
telua ja sen merkitystä, sekä yllä-
pidät ja kehität toimintakykyäsi,
voimaasi ja liikehallintaasi.

TOIMINNALLINEN TEHOTREENI

8311013S 9.9.–9.12.25
8311014K 13.1.–14.4.26
ti 17.00–18.00 Kieppi
Sirkka Suomi, KM, liikunnanop.
Kurssimaksu 81 € / kausi
Toiminnallisen harjoittelun ydi-
najatus on kehittää kehoa koko-
naisuutena – ei vain yksittäisiä
lihaksia. Tunti yhdistää lihaskun-
toharjoittelun, sykettä nostavat
liikkeet ja kehonhallintaa kehittä-
vät harjoitukset takuulla tehok-
kaaksi treeniksi. Hyödynnämme

monipuolisesti eri välineitä, kuten
kahvakuula, powerbag, voimatan-
ko jne.

TASAPAINOTREENI

8311015S 10.9.–10.12.25
8311016K 14.1.–15.4.26
ke 9.00–9.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 78 € / kausi
Tunnilla edetään helppojen ja
hiukan haastavampienkin tasa-
painoa ja myös lihaskuntoa sekä
toimintakykyä kehittävien harjoit-
teiden avulla kohti parempaa ke-
honhallintaa ja helpompaa arkea.
Kevyehkö tunti, jonka liikkeitä
voidaan muokata osallistujien ky-
kyjen mukaan.

LIHASKUNTO-KEHONHUOLTO

8311017S 10.9.–10.12.25
8311018K 14.1.–15.4.26
ke 18.15–19.45 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Lihaskuntoharjoittelua eri välinei-
tä käyttäen sekä liikkujalle tärkeää
lihashuoltoa.

VOIMAA JA KEHONHUOLTOA

8311019S 11.9.–11.12.25
8311020K 15.1.–23.4.26
to 10.00–11.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Vahvistetaan lihaskuntoa, kehite-
tään liikehallintaa, tasapainoa ja
parannetaan kehon liikkuvuutta.

TORSTAITREENI

8311021S 11.9.–11.12.25
8311022K 15.1.–23.4.26
to 17.00–18.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tehokas treeni, jossa vaihtelevilla
harjoituksilla nostetaan sykettä ja
pistetään lihakset töihin hyödyn-
täen myös erilaisia välineitä. Lo-
puksi palautellaan kehonhuollon
merkeissä.

AAMUJUMPPA

8311023S 12.9.–12.12.25
8311024K 16.1.–24.4.26
pe 9.30–10.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tehokkaasti kunnon eri osa-aluei-
ta kuormittava tunti.

SU-TREENI

8311025S 14.9.–14.12.25
8311026K 18.1.–26.4.26
su 16.45–17.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohj. AMK,
Sari Mutanen, liikunnanohj. Lat
Kurssimaksu 81€ / kausi
Tehokas tunti lämpöä, lihaskun-
toa ja liikkuvuutta eri välineitä
hyödyntäen.

POWER CIRCUIT

8311027S 11.9.–11.12.25
8311028K 15.1.–23.4.26
to 19.15–20.15 Kieppi
Milla Laakso, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Tehokas ja monipuolinen kierto-
harjoittelutunti, jossa treenataan
mm. powerbageilla ja kahvakuu-

lilla! Tunnilla kehitämme voimaa,
kestävyyttä ja kehonhallintaa ja
lopussa venyttelemme.

KAHVAKUULA

KAHVAKUULA

8312001S 10.9.–10.12.25
8312002K 14.1.–15.4.26
ke 17.00–18.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Kahvakuulaharjoittelu kehittää
voimaa, kestävyyttä ja tasapainoa.
Toiminnallinen harjoittelu vahvis-
taa arjen kannalta tärkeitä lihak-
sia ja kehittää kehonhallintaa.

KUNTOSALIRYHMÄT

OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ

8313001S 12.9.–12.12.25
8313002K 16.1.–24.4.26
pe 11.00–12.00 Heinolan uima-
halli
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urhei-
luhieroja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Saat perehdytyksen monipuoli-
seen kuntosaliharjoitteluun, kehi-
tät voimaa, kestävyyttä ja liikehal-
lintaa.

TANSSILIIKUNTA

ANNEN TANSSIJUMPPA

8314001S 8.9.–8.12.25
8314002K 12.1.–20.4.26
ma 16.30–17.15 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 € / kausi
Vaihtelevat musiikit ja helpot
askelikot vievät osallistujat mm.
lava-, kansan-, viihde- ja lattari-
tanssien pyörteisiin.

TANSSIEN KUNTOON

8314003S 9.9.–9.12.25
8314004K 13.1.–14.4.26
ti 9.00–9.45 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 € / kausi
Kolme varttia täynnä kivoja rytme-
jä, helppoja askelikkoja ja iloista
itsensä toteuttamista.

LATINOBEAT

8314005S 9.9.–9.12.25
8314006K 13.1.–14.4.26
ti 16.45–17.30 Juhlasali
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 78 € / kausi
LATINOBEAT on täynnä elämä-
niloa ja vauhdikasta tunnelmaa,
joka virkistää mieltä ja kehoa ja
parantaa kuntoa.

CORE & DANCE

8314007S 9.9.–9.12.25
8314008K 13.1.–14.4.26
ti 19.30–20.15 Juhlasali
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 € / kausi
Core & Dance on energinen ryh-
mäliikuntatunti, jossa yhdistyvät
tanssillinen aerobinen treeni
ja keskivartalon syvien lihasten
vahvistaminen. Lattarit ja muu
mukaansatempaava musiikki
innostavat liikkumaan. Harjoitus
kehittää sekä kehonhallintaa että
ryhtiä – hauskuutta unohtamatta!

VAPAA TANSSI

8314009S 3.10.–12.12.25
pe 18.15–19.30 Kieppi
Miia Mertanen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Vapaa tanssi - oma keho, oma
liike. Tunti alkaa ohjatusti kehoon
asettumalla, omaa liikettä tutki-
villa ja inspiroivilla harjoituksilla.
Vapaudutaan omaan tanssiin ja
liikkeeseen erilaisen musiikin tah-
tiin ja päätetään tunti lempeään
rentoutukseen. Kurssi kokoontuu
joka toinen viikko parillisilla vii-
koilla.

VESIJUMPAT

VESIJUMPPA A

8315001S 8.9.–8.12.25
8315002K 12.1.–20.4.26
ma 12.15–13.00 Heinolan
uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su / kausi

VESIJUMPPA B

8315003S 9.9.–9.12.25
8315004K 13.1.–14.4.26
ti 9.00–9.45 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su / kausi

VESIJUMPPA C

8315005S 9.9.–9.12.25
8315006K 13.1.–14.4.26
ti 18.15–19.00 Heinolan uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su / kausi

VESIJUMPPA D

8315007S 10.9.–10.12.25
8315008K 14.1.–15.4.26
ke 11.30–12.15 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su / kausi

VESIJUMPPA E

8315009S 10.9.–10.12.25
8315010K 14.1.–15.4.26
ke 18.45–19.30 Heinolan uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su / kausi

VESIJUOKSU, SYKSY

8315011S 10.9.–10.12.25
8315012K 14.1.–15.4.26
ke 12.30–13.00 Heinolan uimahalli
Liikunnanohjaaja AMK Kaisa Rossi
Kurssimaksu 38 € + uimahallimak-
su / kausi

PILATES

Pilates on kehonhallintamene-
telmä, jonka tavoitteena on vah-
vistaa kehon syviä lihaksia, lisätä
rangan liikkuvuutta ja parantaa
kehon hallintaa eri asennoissa.

AAMU-PILATES A

8316001S 8.9.–8.12.25
8316002K 12.1.–20.4.26
ma 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

AAMU-PILATES B

8316003S 10.9.–10.12.25

8316004K 14.1.–15.4.26
ke 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

AAMU-PILATES C

8316005S 12.9.–12.12.25
8316006K 16.1.–24.4.26
pe 10.00–10.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 78 € / kausi

PILATES

8316007S 11.9.–11.12.25
8316008K 15.1.–23.4.26
to 17.00–18.00 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi

PILATES, jatko

8316009S 11.9.–11.12.25
8316010K 15.1.–23.4.26
to 18.10–19.40 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Jatkotason tunneilla haetaan lisää
tehoa haasteellisimmilla liikkeillä
Pilatesta aiemmin harrastaneille.

PILATESTA JA KEHONHUOLTOA

8316011S 9.9.–9.12.25
8316012K 13.1.–14.4.26
ti 18.00–19.30 Sireniussali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Syviä lihaksia vahvistava ja koko
kehoa rentouttava kokonaisuus
Pilatesliikkeitä ja monipuolista
kehonhuoltoa.

JOOGA

YINJOOGA

8317001S 8.9.–8.12.25
8317002K 12.1.–20.4.26
ma 18.30–20.00 Sireniussali
Auli Kokkonen, Joogaohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi
Yinjooga on rauhoittavaa ja
avaavaa harjoitusta, ns. syväve-
nyttelyä, asentoihin jäädään pi-
temmiksi hetkiksi ja vapautetaan
jännitteitä. Samalla kun keho
avartuu ja vahvistuu, rauhoite-
taan hermostoa ja hiljennetään
mieltä.

LEMPEÄ HATHA JA MEDITAATIO

8317003S 15.9.–15.12.25
8317004K 12.1.–20.4.26
ma 16.45–18.15 Sireniussali
Eero Länkelin, Joogaohjaaja
Kurssimaksu 85 € / kausi

Hathajooga sisältää klassisia joo-
gan perusliikkeitä sekä hengitys-,
rentoutus- ja meditaatioharjoituk-
sia.

ASTANGAJOOGA

Ohjattu harjoitus

8317005S 14.9.–14.12.25
8317006K 18.1.–26.4.26
su 12.45–14.00 Juhlasali
Ulla Äyri, astangajoogaohjaaja
Kurssimaksu 83 € / kausi
Astagajoogassa tehdään voimak-
kaita ja ehkä aluksi vaikeiltakin
tuntuvia asanoita liikesarjoina
hengityksen tahdissa. Harjoitus
lisää kehon liikkuvuutta ja voimaa.
Ohjattu harjoitus sopii aloittelii-
joille ja aikaisemmin jooganneille,
jotka vielä kaipaavat harjoituk-
seen ulkoista ohjausta.

ASTANGAJOOGA, JATKO

8317007S 14.9.–14.12.25
8317008K 18.1.–26.4.26
su 14.05–15.45 Juhlasali
Ulla Äyri, astangajoogaohjaaja
Kurssimaksu 87 € / kausi
Tunneilla tehdään astangajoogan
Mysore- harjoitusta. Mysore- har-
joitus on itsenäistä harjoittelua
ilman opettajan ohjausta. Opiske-
lijat tekevät harjoitusta oman hen-
gityksen rytmissä omaa tahtiaan
ja opettaja on läsnä ja avustaa ja
opastaa oppilasta hänen tarpei-
densa mukaan. Avustaminen voi
olla sanallista tai fyysinen koske-
tus, jolla oppilas saa paremman
tuntuman siitä, mihin suuntaan
asentoa on tarkoitus viedä. Uusia
asanoita opitaan, kun vanhat al-
kavat sujua. Tämä on perinteinen
tapa harjoitella astangajoogaa.
Tunneille voi osallistua, kun osaat
aurinkotervehdykset ja seisoma-
sarjan asentojärjestyksen ulkoa,
tai olet valmis opettelemaan ne.

VENYTTELY, KEHONHUOLTO

VARHAISAAMUN

FASCIA METHOD®

8318001S 9.9.–9.12.25
8318002K 13.1.–14.4.26
ti 7.30–8.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi
FasciaMethod® on kokonaisval-
taista kehonhuoltoa, jossa keski-
tytään parantamaan liikkuvuutta
toiminnallisissa, aktiivisissa veny-

tyksin käyttäen nivelten täysiä
liikeratoja ja mukaillen lihasto-
mintaketjuja. Tunnilla tehdään
kehon yleisimpiin heikkoihin ja
kireisiin alueisiin suunnattuja liik-
kuvuus- ja liikehallintaharjoitteita
sekä hyödynnetään myös hieron-
tapaltoa faskiakerrosten välisen
liikkeen lisäämiseksi.

FASCIA METHOD® A

8318003S 10.9.–10.12.25
8318004K 14.1.–15.4.26
ke 10.00–11.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi

FASCIA METHOD® B

8318005S 11.9.–11.12.25
8318006K 15.1.–23.4.26
to 18.05–19.05 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 € / kausi

MA-KEHONHUOLTO

8318007S 8.9.–8.12.25
8318008K 12.1.–20.4.26
ma 12.10–12.55 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 € / kausi
Monipuolista kehonhuoltoa eri
välineitä hyödyntäen.

KUNTOA JA KEHONHUOLTOA

8318009S 9.9.–9.12.25
8318010K 13.1.–14.4.26
ti 18.15–19.15 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Monipuolista harjoittelua arjen
toimintakykyä parantamaan lihas-
kunto, tasapaino sekä liikkuvuus
huomioiden.

SU-KEHONHUOLTO

8318011S 14.9.–14.12.25
8318012K 18.1.–26.4.26
su 18.00–19.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja
AMK, Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 € / kausi
Monipuolinen tunti kehonhuoltoa
eri välineitä hyödyntäen sekä Fas-
cia Method®-harjoitteita.

ASAHI

Asahi on suomalaisille kehitetty
ennaltaehkäisevä, hoitava, moni-
tasoinen terveysliikuntamuoto.
Se on saanut vaikutteita eri kult-
tuureista, mutta perustuu eniten

länsimaiseen lääketieteeseen.
Liikkeet ovat helppoja, turvallisia
ja pehmeitä ja ne tehdään rauhal-
lisen hengityksen tahdissa. Kaikki
liikkeet tehdään seisten. Sopii kai-
ken ikäisille kokonaisvaltaisesta
hyvinvoinnista kiinnostuneille.
**Asahi-kurssit ovat OPH:n tuke-
maa koulutusta.**

AAMU-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323001S 9.9.–9.12.25
8323002K 13.1.–14.4.26
ti 10.00–10.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 50 € / kausi

ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323003S 10.9.–10.12.25
8323004K 14.1.–15.4.26
ke 10.45–11.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 50 € / kausi

TUOLIJUMPPA

Istumatasseja Vire-Laviksen tah-
tiin ja kevyttä lihaskuntoharjoitte-
lua oman kunnon mukaan. Kaikki
liikkeet voit halutessasi tehdä
istuen. Kurssimaksun voi maksaa
suoraan ohjaajalle.
**Kaikki tuolijumppa kurssit ovat
OPH:n tukemaa koulutusta.**

VIRE-LAVIS® -TUOLIJUMPPA

8324001S 9.9.–9.12.25
8324002K 13.1.–14.4.26
ti 12.00–12.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 € / kausi

PERJANTAIN TUOLIJUMPPA

8324003S 12.9.–12.12.25
8324004K 16.1.–24.4.26
pe 11.00–11.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 € / kausi

TUOLIJUMPPA, KONSULINKATU

8324005S 8.9.–8.12.25
8324006K 12.1.–20.4.26
ma 13.30–14.15 Sireniussali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 € / kausi

KUNTONYRKKEILY

KUNTONYRKKEILY

8325001S 10.9.–10.12.25
8325002K 14.1.–15.4.26
ke 17.00–18.15 Juhlasali
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK



Tarjous!

Saat – **20 % alennusta** kurssien hinnoista, **kun ilmoittaudut samalla kerralla vähintään kolmelle maksulliselle kurssille.**

(Tarjous on henkilökohtainen, eikä koske yksilöopetusta, OPH:n tuella rahoitettuja kursseja eikä joitakin erikseen merkittyjä kursseja).

Ohjelma ei automaattisesti laske alennusta eli ÄLÄ maksa kurssimaksuja netissä. Lähetämme sähköpostiisi maksulinkin, jossa alennus on huomioitu!

HUOM! Tarjous on voimassa 30.9.2025 saakka.



Kurssimaksu 83 € / kausi
Kuntonyrkkeilyn 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 10.9.–10.12.25
8325004K 14.1.–15.4.26
ke 18.20–19.35 Juhlasali
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 83 € / kausi
Tämä tunti on täsmäisku niska-hartiaseudun jäykkyyksiä vastaan. Alkuverryttelyn jälkeen harjoitellaan kuntonyrkkeilyn lyöntitekniikoita parin kanssa pistehanskoihin ja säkkiin lyöden. Lisäksi tehdään kevyt lihaskuntoharjoitus ja lopuksi hiljennytään rauhalliseen, noin 20 minuutin keuhonhuoltoon erityisesti niska-hartiaseudun alue huomioiden.

BARRE

BARRE®

8327001S 8.9.–8.12.25
8327002K 12.1.–20.4.26
ma 19.10–20.10 Kieppi
Virpi Gustafsson, sertifioitu Barreohjaaja
Kurssimaksu 81 € / kausi
Liikuntalaji, jossa yhdistyvät baletti, pilates, jooga ja lihaskuntoharjoittelu.



KOIRIIN LIITTYVÄÄ PUUHAA LAPSILLE

9000001S 10.9.–10.12.25
9000002K 14.1.–15.4.26
ke 16.15–17.45 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 80 € / kausi
Kurssilla tehdään kaikenlaista kivaa koiriin liittyvää puuhaa: kuvista, kässä, ulkoilua, leikkiä, jne. Apuopena mukana on pieni ja kiltti Helmi-koira, joka rakastaa lapsia ja rapsutuksia. Kurssi on tarkoitettu 1-6 luokkalaissille. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Tervetuloa uudet ja aikaisemmin kurssilla olleet. Joka kaudella uudet tekemiset.

OMPELUKONEOMPELUA LAPSILLE

1144009S 30.10.–4.12.25

1144010K 15.1.–19.2.026
to 18.00–19.30 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 35 € / kurssi
Ommellaan ompelukoneella pieniä, itse suunniteltuja tai opettajan ehdottamia ompelutöitä. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaissille. Kurssin hinta sisältää materiaalit.

KORUKURSSI LAPSILLE

1148003S 11.9.–16.10.25
1148004K 5.3.–16.4.26
to 18.00–19.30 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 35 € / kurssi
Tehdään erilaisilla tekniikoilla erilaisia koruja; korviksia, riipuksia, rannekoruja, reppukoruja ja avaimenperiä, yms. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaissille. Kurssin hinta sisältää materiaalit.

KUVISTA LAPSILLE eskari-2lk

Kurssi on Taiteen perusopetusta.
1198001S 8.9.25–20.4.26
ma 16.15–17.45 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 180 €
Tehdään kaikenlaista kivaa kuvista; piirretään, maalataan, muotoillaan. Kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Kurssi on tarkoitettu eskari - 2-luokkalaissille. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Opintomaksut laskutetaan kahdessa erässä syksy 90 € ja kevät 90 €.

KUVISTA LAPSILLE 3-6lk

Kurssi on Taiteen perusopetusta.
1198002S 10.9.25–15.4.26
ke 18.00–19.30 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 180 €
Tehdään kaikenlaista kivaa kuvista; piirretään, maalataan, muotoillaan. Kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Kurssi on tarkoitettu 3-6-luokkalaissille. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Opintomaksut laskutetaan kahdessa erässä syksy 90 € ja kevät 90 €.

KÄSSÄÄ JA ASKARTELUA LAPSILLE

Kurssi on Taiteen perusopetusta.
1198003S 11.9.25–23.4.26
to 16.15–17.45 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 180 €
Tehdään kaikenlaista kivaa kässä ja askartelua. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaissille. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Opintomaksut laskutetaan kahdessa erässä syksy 90 € ja kevät 90 €.

TAITEEN JÄLJILLÄ, Kuvataideryhmä

Kurssi on Taiteen perusopetusta.

1198004S 9.9.25–14.4.26
ti 15.15–17.45 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 254 €
Opinnot on suunnattu nuorille. Opetus on taiteen perusopetusta. Keskeisiä sisältöalueita ovat kuvallinen ilmaisu, taiteen tuntemus, taidehistoria sekä kulttuuriperintö eri muodoissaan. Työskentelyssä yhdistetään teemallisiksi kokonaisuuksiksi kuvataiteen eri osa-alueita ja toteutetaan taiteiden välisiä teemoja. Kurssin hinta sisältää materiaalit. Kurssimaksut laskutetaan kahdessa erässä syksy 127 € ja kevät 127 €.

SYYSLOMAN, TALVILOMAN JA KESÄLOMAN KURSSIT

Tule viettämään hauskaa ja luovaa aikaa kuvistoiden ja samanhenkisten lasten parissa. Välissä pidetään yhteinen lounastauko. Lounas HeiMossa sekä kuvimateriaalit sisältyvät hintaan. Myös omaa pientä välipalaa voi ottaa mukaan.

KUVISTA SYYSLOMALLA 1-2-LUOKKALAISILLE.

1198005S 20.–22.10.25
ma – ke klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kuvataideleiri on maksuton osallistujalle ja se järjestetään yhteistyössä Heinolan kaupungin kanssa ja rahoitetaan OSBU-varoin (Heinolan kaupungin osallistava budjetointi).

KUVISTA SYYSLOMALLA 3-6-LUOKKALAISILLE

1198006S 23.–24.10.25
to – pe klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kuvataideleiri on maksuton osallistujalle ja se järjestetään yhteistyössä Heinolan kaupungin kanssa ja rahoitetaan OSBU-varoin (Heinolan kaupungin osallistava budjetointi).

KUVISTA TALVILOMALLA 1-2-LUOKKALAISILLE

1198007S 23.–25.2.26

ma – ke klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 55 €

KUVISTA TALVILOMALLA 3-6-LUOKKALAISILLE

1198008K 26.–27.2.26
to – pe klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

KUVISTA KESÄLOMALLA 1-2-LUOKKALAISILLE

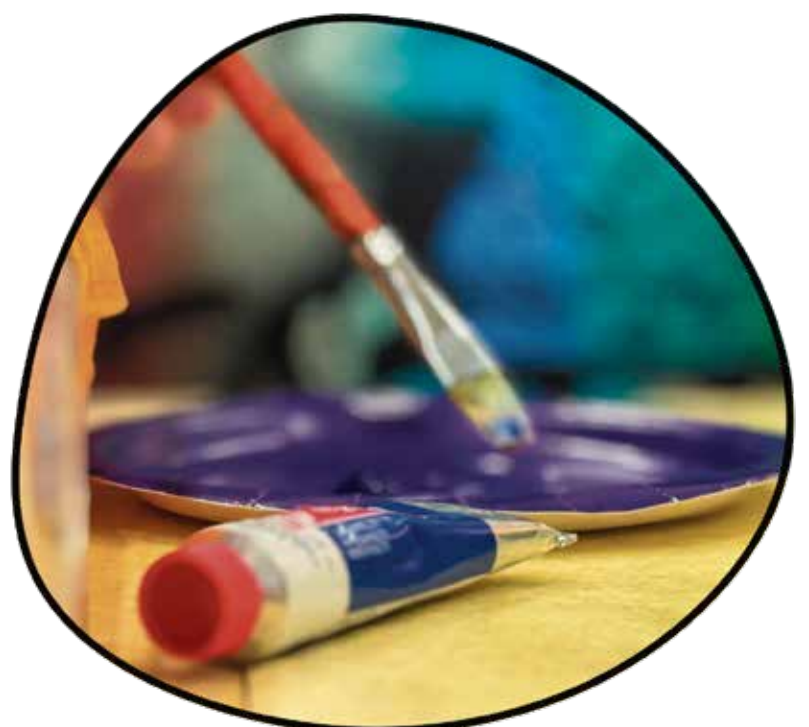
1198009K 1.–3.6.26
ma – ke klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 55 €

KUVISTA KESÄLOMALLA 3-6-LUOKKALAISILLE

1198010K 4.–5.6.26
to – pe klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €

KÄSSÄÄ KESÄLOMALLA 1-6-LUOKKALAISILLE

1198011K 8.–10.6.26
ma – ke klo 9.00–14.00 Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 55 €





Kansalaistoiminta

YHTEYSTIEDOT

Vapaaehtoistyön johtaja **Teija Naakka** 050 405 5960

Palveluohjaaja **Maarit Lahtinen** 044 797 2452

Yhteisöohjaaja **Kirsi Vivacqua** 044 797 2429

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa:
etunimi.sukunimi@jyrankola.fi

Kansalaistoiminnan ryhmiä ohjaavat koulutetut vapaaehtoistyöntekijät. Kaikki ryhmät ovat osallistujille maksuttomia.

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

HEIMON KARAOKE

101001S 9.9.-9.12.25
101002K 13.1.-14.4.26
Ti klo 18.00-20.00 HeiMo-sali
Riitta Nurminen, Mauno Tuominen, Tuula Korhonen, ohjaajat
Lauetaan yhdessä karaokea. Tule mukaan laulamaan tai kuuntelemaan.

VAAHTERASALIN KARAOKE

101003S 8.9.-8.12.25
101004K 12.1.-20.4.26
ma 13.00-15.00 Vaahterasali
Riitta Nurminen, Mauno Tuominen, Tuula Korhonen, ohjaajat
Lauetaan yhdessä karaokea. Tule mukaan laulamaan tai kuuntelemaan

PUIKKO-PIRKOT

101005S 9.9.-9.12.25
101006K 13.1.-14.4.26
ti 15.00-17.00 Tuttis
Kaarina Kuusela, ohjaaja
Tässä ryhmässä tehdään yhdessä käsitöitä. Sinulla on mahdollisuus liittyä mukavaan yhteisöön, jossa voit jakaa ideoita ja saada tukea muilta harrastajilta. Tule mukaan ja anna luovuutesi kukoistaa PUIKKO-PIRKOT-ryhmässä!

HUIPPU-MIMMIT

101007S 8.9.-8.12.25
101008K 12.1.-20.4.26
ma 16.30-18.00 Tuttis
Marja-Leena Ahtiainen ja Kerttuli Tervonen, ohjaajat
Naisten oma suljettu keskusteluryhmä. Jutellaan naisia kiinnostavista asioista.

NESTORIT; MIESTEN KESKUSTELURYHMÄ

101009S 12.9.-12.12.25
101010K 16.1.-24.4.26
pe 12.30-14.00 HeiMo 1
Matti Kuusela, ohjaaja
Nestorit on miesten oma keskus-

teluryhmä, joka tarjoaa osallistujilleen mahdollisuuden syventyä ajankohtaisiin aiheisiin rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Ryhmä luo puitteet avoimille keskusteluille, joissa miehet voivat jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan erilaisista elämäntilanteista ja yhteiskunnallisista kysymyksistä. Tämä on paikka, jossa miehet voivat aidosti keskustella.

HEIMON BINGOKAHVILA

101011S 12.9.-12.12.25
101012K 16.1.-24.4.26
pe 13.00-14.00 HeiMo-sali
Pirjo Airos, Merja Hölsä, Tuomi Virtanen, Sonja Jaakonsaari, ohjaajat
Heimon Bingokahvila on viihtyisä paikka, jossa bingon ystävät voivat kokoontua nauttimaan jännittävästä pelistä ja herkullisista tarjottavista.

VAAHTERAPIIRI

101013S 9.9.-9.12.25
101014K 13.1.-14.4.26
ti 10.00-11.00 Vaahterasali
Seppo Tulusto, Anneli Tuukkanen, ohjaajat
Vaahterapiiri on naisille ja miehille avoin keskusteluryhmä, jossa keskustellaan ajankohtaisista aiheista sekä muistellaan menneitä.

SIRENIUSSALIN YSTÄVÄRYHMÄ

101015S 8.9.-8.12.25
101016K 12.1.-20.4.26
ma 10.00-12.00 Sireniussali
Leena Johansson ja Soili Ikävalko, ohjaajat
Ystävärühmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja lievittämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.

KÖLLIKÄT

101017S 11.9.-11.12.25
101018K 15.1.-23.4.26
to 10.00-11.00 Sireniussali
Seppo Tulusto, Anneli Tuukkanen, ohjaajat
Miesten oma keskusteluryhmä, jossa keskustellaan miehiä kiinnostavista aiheista rennosti ja huumorilla.

PEHMOKEILAILU

101019S 10.9.-10.12.25
101020K 14.1.-15.4.26
ke 14.30-15.30 Sireniussali
Pirjo Airos, Raija Nieminen, ohjaajat
Pehmokeilailu on hauska ja turvallinen tapa nauttia keilailusta, se onnistuu myös pyörätuolissa istuen. Pelatessa vaihtuu myös päivän kuulumiset.

MUSTIKKATUVAN JUTUSTELIJAT

101021S 8.9.-8.12.25
101022K 12.1.-20.4.26
ma 14.00-15.30 Mustikkatupa
Taisto Mäkinen, ohjaaja
Tule mukaan keskustelemaan ja viihtymään keskustelukerhoon. Lämminhenkistä keskustelua käydään ajankohtaisista aiheista, elämän ilmiöistä ja kaikesta siltä väliltä.

MUSTIKKATUVAN PELIKERHO

101023S 9.9.-9.12.25
101024K 13.1.-14.4.26
ti 12.00-14.00 Mustikkatupa
Taisto Mäkinen, ohjaaja
Pelataan yhdessä mukavia seura-pelejä.

SKIP-BO PELIKERHO

101025S 10.9.-10.12.25
101026K 14.1.-15.4.26
ke 10.00-12.00 Siltakodin asukastupa
Ellen Kiukas, ohjaaja
Tässä ryhmässä pelataan korttipeliä, joka tempaa mukaansa. Tule rohkeasti mukaan kokeilemaan.

TOMMOLANTUVAN TUOLIJUMPPA

101027S 12.9.-12.12.25
101028K 16.1.-24.4.26
pe 10.00-11.00 Tommolantupa
Raija Hakala, ohjaaja
Tommolantuvan tuolijumppa on tehokas liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tuolijumppa tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa turvallisesti tuolia apuna käyttäen. Tuolijumppassa keskitytään erityisesti kehonhallintaan sekä nivelten liikkuvuuden parantamiseen, mikä tekee siitä ihanteellisen harjoittelumuodon myös niille, joilla on liikuntarajoitteita tai jotka ovat vasta aloittamassa liikuntaharrastusta. Tule kokemaan liikunnan ilo yhteisöllisessä ja kannustavassa ympäristössä!

KRISTIINAKODIN TUOLIJUMPPA

101029S 8.9.-8.12.25
101030K 12.1.-20.4.26
ma 10.00-11.00 Kristiinakoti
Raija Hakala, ohjaaja
Kristiinakodin tuolijumppa on erinomainen liikuntamuoto, joka sopii kaikille kunnosta riippumatta. Keskitymme helppoihiin ja tehokkaisiin liikkeisiin, jotka suoritetaan istuen. Siksi tämä sopii heillekin, joilla on liikkuvuusongelmia tai jotka etsivät kevyempää tapaa pysyä aktiivisina. Tunneilla kehitetään lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta, edistään samalla hyvinvointia ja elämänlaatua. Liity mukaan rentoon ja

kannustavaan ilmapiiriin, jossa leppoisa musiikki ja yhteisöllisyys ovat osa jokaista harjoituskertaa.

KIRKONKYLÄN YSTÄVÄRYHMÄ

101031S 9.9.-8.12.25
101032K 13.1.-14.4.26
ti 11.00-13.00 Kirkonkylän seurakuntatalo
Leena Johansson, ohjaaja
Ystävärühmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja lievittämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.

DIGIHELPPARIT

101033S 11.9.-11.12.25
101034K 15.1.-23.4.26
to 13.00-14.00 ATK-luokka
Vapaaehtoiset digihelpparit auttavat sinua puhelimen, tabletin, tietokoneen ja netin käytön haasteissa rauhallisesti ja selkeästi. Voit tulla paikan päälle ilmoittautumatta ja saat rinnallesi henkilökohtaisen digihelpparin.

VAPAAEHTOISPALVELUT

Vapaaehtoispalvelut tarjoavat arjen apua ikäihmisille maksutta!

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

Jos koet tarvitsevasi apua, niin älä epäröi olla yhteydessä.

Ota yhteyttä ma-pe klo 8 - 12: puh. 044 797 2429 tai 044 797 2452

KOHTAAMISPAIKAT

Kohtaamispaikat ovat kaikille avoimia. Voit tulla juomaan kupin kahvia ja tapaamaan muita!

Tuttis, Kaivokatu 16 A 1

Avoimna perjantaisin 12.9.-12.12.25 klo 9.00-10.30

Mustikkatupa, Marjatie 14 A

Avoimna tiistaisin 9.9.-9.12.25 klo 11.00-13.00

Tommolantupa, Kyminkatu 71 B

Varattavissa yhdistysten kokouksiin Tuttiksen kautta.

KÄMMEN-HÄVIKKI-RUOKA-APU
Konsulinkatu 6

Joka keskiviikko klo 9-10, poikkeusjakopäivä ti 23.12.25. Lisätiedot Tuttikselta: puh. 044 797 2429

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

Olemme myös
laadukkaasta hoitotyöstä
tunnustusta saanut
työnantaja!



Syömällä ja asumalla meillä teet hyvää!

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**




RAVINTOLA
KYMENKARTANO
Konsulinkatu 2

Kesti
KAHVILA • RAVINTOLA
Siltakatu 11

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



**Jyränkölän
Setlementti**