

HEINOLAN KANSALAI SOPISTO



Jyränkölän
Setlementti

ILMOITTAUTUMINEN

ILMOITTAUDU kevään kursseille:

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

Puhelimitse --> 044 797 2400

5.1.-31.1.2026

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

Asiakaspalvelussa --> HeiMo, Kaivokatu 14

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 osoitteesta kansalaisopisto@jyrankola.fi.

Kansalaisopiston kevätlukukausi

Kevätlukukausi 12.1.-19.4.2026

(Talviloma viikko 9, 23.2.-1.3.2026)

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

YHTEYSTIEDOT

Rehtori Sirkka Suomi 050 306 7985

Ilmoittautumiset, opintoneuvonta 044 797 2400

Apulaisrehtori, tekstiilityönopettaja
Tiina Heiskanen 044 797 2402

Yhteisöavustaja, asiakaspalvelu
Roope Salmi 044 797 2420

Tilaukoulutus, hankkeet Laura 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 15.

Tilaa uutiskirje



jyrankola.fi
Tilaa uutiskirje



Heinolan kansalaisopiston opinto-ohjelma kevät 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 31.1.2026 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 todenneettava asiakaspalvelussa tai lähettämällä todistus sähköpostilla (kansalaisopisto@jyrankola.fi) ennen maksulinkin eräpäivän umpeutumista alennuksen saamiseksi.
- Maahanmuuttajille 50 € alennus/lukukausi. (Ei koske OPH:n opintoteleillä rahoitettuja suomen kielen kursseja).

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

Heinolan kaupungin harrasteseteli

Harrastesetelillä tuetaan syrjäytymisvaarassa olevia ja vähävaraisia heinolalaisia. Tukea voivat hakea kaiken ikäiset heinolalaiset. Harrasteseteliä voi hakea Heinolan kaupungin nettisivuilta Webropol-kyselyn kautta. Tämän jälkeen etsivä harrasteohjaaja on yhteydessä ja keskustele tuen saannista.

Tuen suuruus on maksimissaan 200 euroa vuodessa / henkilö.

MAKSUTAVAT

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

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

- ePassi
- Smartum
- Edenred

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

Asiakaspalvelusta saat myös halutessasi paperilaskun.

Huom! Kurseista, joita ei makseta ilmoittautumisen yhteydessä, lähetetään maksulinkki osoitteesta no-reply@opistopalvelut.fi.

Lisäähän osoitteen sallittujen lähettäjien listalle sähköpostiohjelmasasi välttääksesi viestin menemisen roskapostikansioon. Maksulinkki toimii vähintään 14 vuorokautta, jonka jälkeen maksamattomat kurssimaksut siirtyvät laskutukseen. Maksulinkistä näet eräpäivän, johon asti maksulinkki on voimassa. (Myös työnantajan tarjoamilla etuuksilla maksu on suoritettava ennen maksulinkin umpeutumista.)

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

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

Kurssimaksujen maksamatta jättäminen johtaa opiskelu-oikeuden menettämiseen Heinolan kansalaisopistossa.

Laskua koskevat huomautukset on tehtävä ennen eräpäivää.

Maksettua kurssimaksuja ei palauteta. Toteutumattomien kurssien kurssimaksut palautetaan. Ota yhteyttä asiakaspalveluun.

PERUUTUKSET

Kurssille tulematta jättäminen ei ole peruutus.

Ilmoita ajoissa, jos et tule - varallaolija voi vielä saada paikan.

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

Opintomaksun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruutus on tehtävä opiston asiakaspalveluun tai netissä, ei opettajalle. 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 hyvitetään 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 muiden tilavarojen peruuntumisista.

Opetuskerran peruuntumisesta ilmoitamme mahdollisuuksien mukaan opiskelijoille tekstiviestillä. Yhden opetuskerran peruuntuminen ei oikeuta kurssimaksun alennukseen. Korvaava opetuskerta voidaan pitää muuna aikana tai muussa tilassa kuin normaali opetuskerta.

Noudatamme opetustoiminnassa viranomaissuosituksia ja ohjeita.

TIEDOTTAMINEN

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

YLEISTÄ

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

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

Osallistumistodistus kurssille edellyttää osallistumista $\frac{3}{4}$ oppitunneista. Tutkintotodistukset ovat ao. tutkintovaatimusten mukaisia. Aikaisempien vuosien kurssitodistuksista perimme 10 €.

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

OPINTOPISTEKURSSIT

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

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



Lue lisää
osaamisperusteisuudesta:
jyrankola.fi/koulutus/
osaamisperusteisuus



TOIMIPAIKKAMME



Siltakoti (2007)

Tammikoti Siltakatu 13 A 1
044 797 2483



Jyränköläkoti (1963)

Siltakatu 11 B
050 590 7083



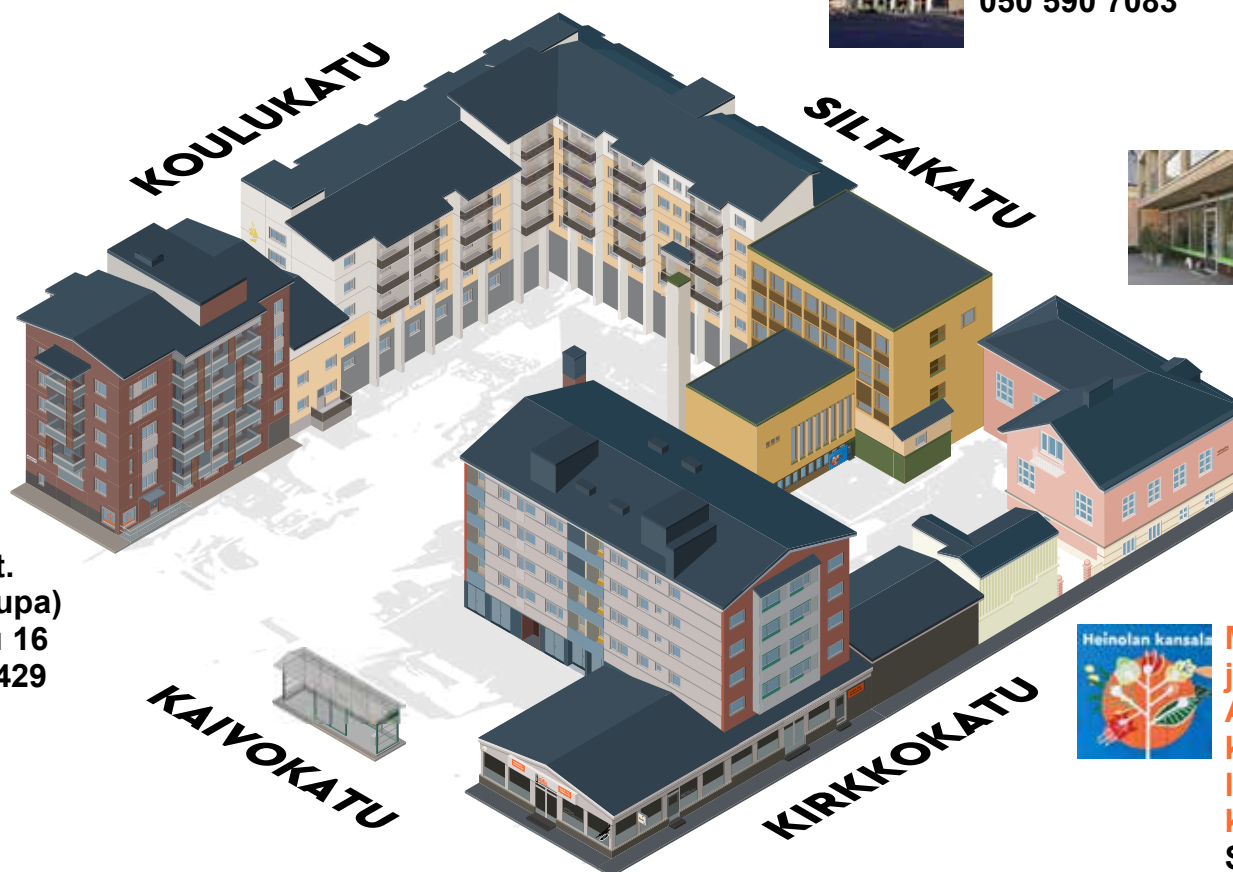
**Palvelutalo
Helena** (2017)
Kaivokatu 16



**Ravintola
Kesti, Juhlasali**
Siltakatu 11
050 405 5803



Tuttis (ent.
Tuttavantupa)
Kaivokatu 16
044 797 2429



Syrjälän sali
Siltakatu 11

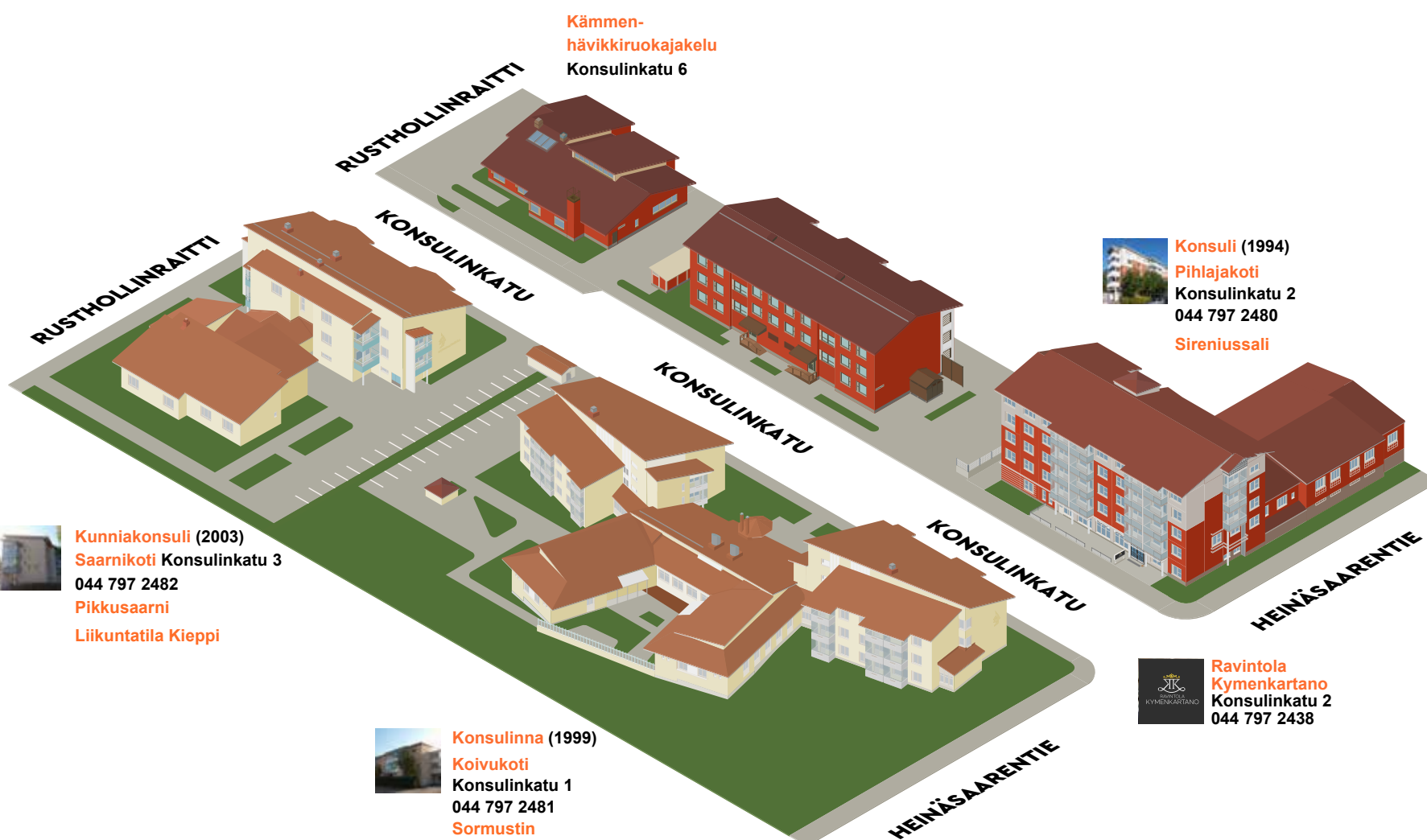


**Mediapaja, luokat A
ja B, bändiluokka,
ATK-luokka,
kuvataideluokka,
lasiluokka, Pirtti,
kuvataidekoulu**
Siltakatu 11 (käynti
sisäpihan puolelta)



**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.

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.

METSÄN 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 aivoterveystä ja ota pieni askel kohti muistiyhdistävää arkea. Luento järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n kanssa.

Kurssi-ilmoittautumiset ja lisätiedot:

uusi.opistopalvelut.fi/



Maksuttomia tapahtumia, joihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

HeiMo sijaitsee osoitteessa Kaivokatu 14.

MAMA'S CAFE

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.

NEULEKAHVILA

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 rikkinaisia neuleita ja näin antaa niille lisää käyttöikä. Ota mukaan oma neuletyösi tai virkkaus, joko kesken-eräinen tai uusi.

SAAMEN KIELESTÄ JA KULTTUURISTA

6.2.26 pe 12.00–14.00

Tervetuloa HeiMoon viettämään saamelaiden kansallispäivää! Ilta päivän aikana tutustutaan saamen kieleen ja kulttuuriin helposti lähestyttävällä tavalla. Ohjelmassa on maistiaisaa 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.

KESTÄVÄN TULEVAISUUDEN ILTA

12.2.26 to 17.30–19.30

Tule mukaan keskustelemaan ja jakamaan ajatuksia siitä, millaiseksi haluamme rakentaa tulevaisuuden Heinolan kansalaisopiston. Opisto sai Kestävän kehityksen sertifikaatin vuonna 2022, ja seuraava arviointi on edessä keväällä 2026. Nyt on hyvä hetki pohtia yhdessä, miten vahvistamme kestävyyttä ekologisesti, taloudellisesti, sosiaalisesti ja kulttuurisesti. Tavoitteena on avoin mutta tavoitteellinen ajatustenvaihto – yhdessä kohti entistä kestävämpää kansalaisopistoa!



HEIMO-ILTA - PELKO

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.

LAKI-ILTA - PERINTÖ JA TESTAMENTTI

4.3.26 ke 18.00–19.00

Asianajotoimisto Kurki-Suonio Oy Illassa käsitellään testamenttiin ja perintöön liittyviä asioita, joita tulisi huomioida ja joihin tulisi varautua.

LAKI-ILTA - EDUNVALVONTAVALTUUTUS

25.3.26 ke 18.00–19.00

Asianajotoimisto Kurki-Suonio Oy Edunvalvontavaltakirjalla annat oikeuden hoitaa asioitasi, jos et itse ole kykenevä hoitamaan niitä. Kuinka edunvalvontavaltakirja luodaan, tästä saat lisätietoa laki-illassa.

BÄNDI-ILTA

22.4.26 ke 18.00–20.00

Opiston bändikurssit esiintyvät Paavo Hakon johdolla.



MINÄ JA YHTEISÖ

FILOSOFIAA KESKUSTELLEN, POHTIEN

1398008K 13.1.–10.3.26

Ti 16.30–17.30 Pirtti

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

3298006K 14.1.–8.4.26

Ke 13.00–14.30 Juhlasali

Tiina Heiskanen, Teija Naakka ja Sirkka Suomi

Kurssimaksu 20 €

Eri alojen asiantuntijoita, virkistysohjelmaa, yhteislaulua ja liikuntatuokioita. Kerhon päätteeksi nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä. (4 €). OPH:n tukemaa koulutusta.

VOIMAVARAKESKEINEN KESKUSTELURYHMÄ

3298014K 22.1.–2.4.26

To 13.00–15.00 Pirtti

Hanna-Mari Peltonen

Maksuton

Ryhmässä keskustelemme voimavaroista, sekä niihin liittyvistä haasteista. Keskustelun avulla tunnistamme omia sekä toistemme voimavaroja. Minkälaiset asiat syövät voimavaroja? Miten pääsisin voimavaroja tuottavien toimien äärelle? Mitkä ovat minun voimavarojani? Ryhmä on suunnattu 18-30-vuotiaille nuorille.

MUISTELUTYÖNOHJAAJA-KOULUTUS

2101001K 9.–30.3.26

Ma 13.00–16.15 Sormustin

Henna Paasonen, FM, kuvataiteilija, muistelutyönohjaaja

Kurssimaksu 60 €

Kurssilla saat kokonaisvaltaisen johdatuksen muistelutyön perusteisiin ja sen ohjaamiseen ryhmässä. Kurssi tarjoaa monipuolisia menetelmiä kuvista ja esineistä kirjoittamiseen ja draamaan, sekä käytännön työkaluja turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin rakentamiseen. Opit kohtaamaan erilaisia muistoja ja tukemaan osallistujia niiden käsittelyssä. Koulutuksen aikana suunnittelet ja ohjaat oman muistelutuokion sekä saat siihen vertais- ja kouluttajapalautetta. Kurssi vahvistaa ohjaajaidentaitteita ja antaa valmiudet toteuttaa muistelutyötä erilaisissa ryhmissä.

Hanki aineeton lahja
ystävällesi tai läheisellesi.

Lahjakortti kursseillemme!

30 € 50 €

- Osta lahjakortti netissä uusi.opistopalvelut.fi/heinola
- Toimistosta paikan päällä aukioloaikojen mukaan
- Lahjakortti tulee maksaa oston yhteydessä.
- Lahjakortti on voimassa 1 vuoden

TALOYHTIÖ TUTUKSI, KESKUSTELUPIIRI

298004K 21.1.–4.2.26
Ke 17.30–20.00 ATK luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 30 €
Asutko taloyhtiössä tai oletko muuttamassa taloyhtiöön? Kiinnostavatko asunto-osakeyhtiön hallintoasiat sekä tietotekniikan hyväksikäyttö taloyhtiön hallinnossa ja tiedottamisessa? Tule mukaan keskustelupiiriin, jossa haemme yhdessä vastauksia mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin asunto-osakeyhtiön hallinnosta ja käytännön asioista sekä vaihdamme kokemuksia yhtiömuotoisesta asumisesta.

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, väistämissännöt, solmut, kiinnityminen, ankkurointi, turvallisuusasiat, hätämerkit, sääoppia sekä merikartan ja maisemanavigoinnin alkeet.
Veneilyn perusteet kirja (12€) tilataan yhteistilauksena kurssin alkaessa.

TERVEYS

UNIKURSSI

8302002K 7.1.–18.3.26
Ke 17.15–19.15 Sireniussali
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.
Kurssimaksu 60 €
Uniryhmä on kuuden tapaamisen kurssimuotoinen kokonaisuus. Tavoitteena on parantaa unihäiriöistä kärsivän unta, unenlaadua 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.

KOLME ASKELTA PALAUTUMISEEN

8302004K 5.–19.2.26
To 18.00–19.30 Sireniussali
Henna Paasonen, FM, palautumisohjaaja
Kurssimaksu 25 €
Kurssi antaa käytännön työkaluja palautumiseen arjen ja työn kuormituksesta. Kolmen tapaamiskerran aikana opitaan tunnistamaan kuormitustekijöitä, vahvistamaan omaa jaksamista ja löytämään yksilöllisiä palautumisen keinoja. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat lisätä hyvinvointia ja tasapainoa elämäänsä.

ESITTÄVÄ TAIDE JA SANATAIDE

LUOVUUS LENTOON

1102003K 13.1.–14.4.26
Ti 17.30–20.00 Syrjälän sali
Anu Hultamo-Rytkönen, ohjaaja
Kurssimaksu 80 €
Luovuus lentoon -kurssi tarjoaa inspiroivan matkan teatterin maailmaan, jossa pääset sukeltamaan näyttelijäntytön ytimeen – ääneen, liikkeeseen, ilmeisiin, kehonkieleen ja tunteiden ilmaisuun. Harjoittelemme teatterikasvatuksen perusasioita rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä, tutustumme ryhmässä toimimiseen ja näyttelijäntytön rytmiin. 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

1106002K 12.1.–16.2.26
Ma 16.30–18.00 Pirtti
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 40 €
Kirjoitamme katkelmia ja tarinoita elämästä ja mielikuvista. Kurssi sopii kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kirjoitushetkeen inspiroidutaan aistinvaraisesti. "nojatuoli" taidematkoilla. Harjoitellaan tunnelman luomista ja hahmojen kehittämistä.

TARINA TAOTAAN SANOISTA JATKO

1106004K 14.1.–15.4.26
Ke 16.00–18.30 HeiMo 1
Sari Innanen, luovien ryhmien ohjaaja, VTM
Kurssimaksu 89 €
Pitkät tarinat syntyvät harjoituksen tuloksena. Tutustutaan prosessikirjoitukseen. Kirjoitamme tarinoita elämästä ja mielikuvista. Käytämme kuvia ja musiikkia kirjoittamisen inspiraation lähteenä. Kurssi sopii pitkään kirjoittamisesta harrastaneille, tarinan kirjoittamisesta kiinnostuneille.



KUOROT JA LAULURYHMÄT

HEINOLAN MIESLAULAJAT

1001002K 15.1.–23.4.26
To 18.00–20.00 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 89 €

NAISKUORO FIORES

1001004K 13.1.–14.4.26
Ti 18.00–19.30 ATK-luokka
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 €

LUPA LAULAA

1001006K 15.1.–23.4.26
To 16.20–17.50 Syrjälän sali
Kai Kirik, mus.op.
Kurssimaksu 85 €
Lauluporukka, jossa kaikki saavat mahdollisuuden laulamiseen ja laulun opiskeluun.

VIRSIVEISUJA JA HYVÄN MIELEN LAULUJA

1001008K 12.1.–20.4.26
Ma 11.00–12.15 Luokka A
Laura Karttunen, kanttori
Kurssimaksu 83 €
Aloitamme viikon leppoisasti laulaen virsiä sekä perinteisiä kansanlauluja ja muita tuttuja ja tuntemattomia säveliä. Laulujen lomassa tarinoidaan ja jaetaan lauluihin liittyviä muistoja.

SOITINOPETUS

PIANO AIKUISILLE

1002002K 14.1.–15.4.26
Ke 12.00–13.30 Luokka A
Paavo Hako, mus.ope
Kurssimaksu 85 €
Ryhmässä opiskellaan vapaata säestystä, eli opitaan soittamaan sointumerkeistä.

AKUSTINEN KITARA

1002004K 14.1.–15.4.26
Ke 15.00–16.30 Luokka B
Paavo Hako, mus.ope
Kurssimaksu 85 €
Opetellaan soittamaan kitaraa sointumerkeistä ja säestämään vaikkapa omaa laulua. Tutustutaan erilaisiin säestysrytmeihin.

UKULELE IISIT PIISIT

1002008K 14.1.–15.4.26
Ke 16.30–17.30 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 €
Oletko joskus opetellut alkeet, mutta harrastus on jäänyt jostain syystä. Tällä kurssilla pääset kertaamaan ja nauttimaan mukavasta yhteissoitosta.

HARMONIKKARYHMÄ A

1002012K 10.1.–11.4.26
La 9.15–11.15 Luokka B
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.

Kurssimaksu 50 €
Ryhmäopetusta aikuisille. Kurssi kokoontuu neljänä lauantaina: 10.1, 7.2, 7.3 ja 11.4.

HARMONIKKARYHMÄ B
1002014K 10.1.–11.4.26
La 11.30–13.00 Luokka B
Liisa Ojantausta, Musiikkipedagogi AMK, harmonikansoiton op.
Kurssimaksu 40 €
Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti eri tyyllilajien kappaleita perinteisestä harmonikkamusiikista nykypäivän hitteihin. Kurssi kokoontuu neljänä lauantaina: 10.1, 7.2, 7.3 ja 11.4.

HAITARISTARTIN JATKO
1002018K 10.1.–11.4.26
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? Kurssi kokoontuu neljänä lauantaina 10.1, 7.2, 7.3 ja 11.4.

5-KIELINEN KANTELE, SOITTORYHMÄ
1002016K 15.1.–23.4.26
To 16.50–17.50 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 81 €
Yhteissoiton riemua hyvässä seurassa! Perusryhmä on jo soittanut pitkään yhdessä mutta otamme mielellämme uusia soittajia mukaan. Ei tarvitse osata ennestään mitään, opetellaan yhdessä.

ORKESTERIT JA YHTYEET

KEHITYSVAMMAISTEN BÄNDI
1003008K 14.1.–15.4.26
Ke 17.30–18.15 Bändiluokka
Paavo Hako, mus.ope
Kurssimaksu 35 €
Muisoidaan yhdessä monin eri soittimin, sekä soolo- ja yhteislau-
luja mukavassa hengessä.

LAULAVA KITARA
1003010K 15.1.–23.4.26
To 18.00–19.30 Luokka B
Paavo Hako, mus.ope
Kurssimaksu 85 €
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 laula-
maan!

IRKKUMUSAA JA KANSANMUSIIKKIA
1003012K 14.1.–15.4.26
Ke 17.45–19.15 Luokka A
Mira Suutarinen, mus.leikkik.op.
Kurssimaksu 85 €
Kurssilla soitetaan ja lauletaan irlantilaisia sävelmiä kansanmu-
siikista juomalauluihin. Mukaan voit tulla melkein millä soittimella, kunhan hallitset sen perustaidot. Kurssilla ei opeteta instrumentin hallintaa, vaan keskitytään yhteis-
soittoon.

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 halua-
masi määrän oppitunteja luku-
kaudessa.
Yhteydenotot laulu- ja soittotai-
don opetuksesta suoraan opetta-
jalle, 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



PIIRUSTUS, MAALAUS, GRAFIIKKA

KUVISTA AIKUISILLE
1130002K 17.1.–14.2.26
La 10.00–15.00
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisus-
tusarkkitehti
Kurssimaksu 50 €
Tule luomaan! Pidetään hauskaa, heittäydytään väreihin ja hauskoihin tekniikoihin. Piirustustaitoa ei tällä kurssilla vaadita!
Kurssin hinta sisältää materiaalit.
Kurssi kokoontuu: lauantaisin 17.1, 31.1. ja 14.2. klo 10.00–15.00

IKONIMAALAUS - työpaja
1130004K 14.1.–15.4.26
Ke 16.00–20.00 Lasiluokka
Aune Pimenov
Kurssimaksu 25 €
Ikonimaalaus –työpaja on tar-
koitettu vain aikaisemmin ikoni-
maalausta harrastaneille. Ryhmä toimii itseohjautuen ja osaamis-
taan jakaen. Työskentelyajan voi vapaasti valita aikarajan sisällä.
Työpaja kokoontuu myös talvilo-
maviikolla.

IKONIMAALAUS, alkeet & jatko
1130006K 20.1.–14.4.26
Ti 15.30–18.45 Lasiluokka
Pasi-Mikael Huovinen
Kurssimaksu 70 €
Ikonimaalauksen alkeis/jatko-
kurssi vasta alkajille ja vähän maalanneille kreikkalais-make-
donialaiseen tyyliin. Teemana Jumalanäidin ikonit ja ikonit joissa useampi pyhä/ tapahtuma.
Ikoni maalataan vaihe vaiheelta edeten valmiiksi. Mahdollisuus myös kohokuvioituun kullattuun sädekehään. Pohjia ja materiaale-
ja voi ostaa opettajalta.
Kurssi kokoontuu joka toinen vii-
ko, parillisilla viikoilla.

PÄIVÄMAALAUS
1130008K 13.1.–14.4.26
Ti 11.45–15.00 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 103 €
Tule luomaan oman näköisiä kuvia. Maalataan akryyli- ja öljy-
värein. Kokeillaan erilaisia tapoja tehdä ja laajennetaan näin omaa käsialaa. Opettaja antaa virikkeitä ja ohjaa kutakin sommitteluun, väriin ja materiaaleihin liittyen.
Kukin voi hyödyntää omaa inspi-
raatiota ja kuvamateriaalia. Opet-
taja nostaa esiin esikuvia sekä tyylejä.

ILTAHETKI MAALATEN TAI PIIRTÄEN
1130010K 13.1.–14.4.26
Ti 17.45–20.15 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 89 €
Omien teos sarjojen toteutusta ja omien luonnosten kehittäminen lopullisiksi töiksi opettajan oh-
jauksella. Kaikki ovat tervetulleita luomaan kuvia taitotasosta riippumatta valitulla tekniikalla.
Voit piirtää hiilellä, tussilla tai pastellilla. Kokeilla erilaisia seka-
tekniikoita tai maalata akryyli- ja öljyvärein.

DIGITAL ART 18-30-VUOTIAILLE
1130020K 14.1.–15.4.2026
Ke 18.00–19.00 Netti
Jorma Kettunen

Maksuton
Ryhmä tarjoaa digitaiteesta kiin-
nostuneille nuorille (18-30-vuo-
tiaille) mukavaa tekemistä ma-
talalla kynnyksellä aiheen ja sen harrastajien parissa. Olemme vapaaehtois pohjalta toimiva väl-
jähkö ryhmä taiteilijoita ja taitees-
ta kiinnostuneita nuoria, joiden yhteisenä päämääränä on luoda, julkaista ja keskustella taitees-
ta. Ryhmässä joka kuukaudelle annetaan omat teemansa, joista on tarkoitus tehdä teoksia oman mielikuvituksen mukaan. Näistä teoksista kootaan myös näyttely-
tä n. puolen vuoden välein. Näin pyrimme tarjoamaan taitelijoille mahdollisuuden omaan taide-
näyttelyyn matalalla kynnyksellä.
Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 18 etänä Discord palvelimella. Discord palvelee toki muinakin aikoina ja siellä juttu jatkuu usein myös tuon yhteisen tapaamisen ulkopuolella. Palvelimella on myös mahdollista saada opastus-
ta taiteeseen liittyvissä kysymyk-
sissä.

LASITYÖT

Tutustutaan taidelasin maailmaan erilaisia lasityötekniikoita moni-
puolisesti yhdistelemällä. Suun-
nittelua, työväline-, rakenne- ja materiaalioppia niin taso- kuin 3 - ulotteisiinkin töihin. Lasinsu-
latusta erilaisilla värilaseilla, sekä ikkunalasilla ja sen yhdistemateri-
aaleilla.
Mosaiikkiin tutustutaan kierrätys-
teemalla. Opitaan suoran mosaiik-
kitekniikan rakenne, materiaalit, liimat ja viimeistelyt. Valmistetaan kaunista lasista ja mosaiikista; koruja, enkeleitä, lautasia, ikkuna-
koristeita, valaisimia ym.
Mahdolliset uunimaksut töiden koon mukaan opettajalle.

LASITYÖT / MOSAIKKITYÖT PÄIVÄ
1133002K 15.1.–23.4.26
To 12.00–15.30 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 103 €



LASITYÖT / MOSAIKKITYÖT, ILTA

1133004K 15.1.–23.4.26
To 17.00–20.30 Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 103 €

MOSAIKKIMARATON, lyhytkurssi

1133006K 7.–29.3.26
La-su klo 10.00–15.00
Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 70 €
Kurssipäivät: johdanto la 7.3., työskentely la-su 21.–22.3. ja 28.–29.3.

LASINSULATUS JA LASIKORUT

1133008K 7.–8.2.26
La-su klo 10.00–15.00
Lasiluokka
Tuija Mattila, artesaani
Kurssimaksu 40 €
Lasinsulatuksen ensiaskeleita, joiden aikaisempaa kokemusta lasin työstöstä et tarvitse. Opimme lasin turvallista käsittelyä ja työstöä. Työvälineitä on valmiina luokassa, tarvitset vain suojalasit. Materiaaleja valmistettaviin töihin on hankittavissa luokasta. Työt sulatetaan lasiuunissa, josta sulatusmaksu töiden määrän ja koon mukaan, noin 3-10 euroa. Sopii myös aikuisen ja lapsen yhteiseksi kurssiksi. Töiden suunnittelu la 7.2. ja valmistus su 8.2.

KERAMIikka

Opiskellaan keramiikan käsin rakennustekniikoita, 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 4,80 /kg sisältää lasitteet sekä polttomaksun).

KERAMIikka PÄIVÄ

1134002K 12.1.–20.4.26
Ma 13.00–16.15 Kuvataideluokka
<

Eevastiina Lehtonen Vieira,
keraamikko
Kurssimaksu 103 €

KERAMIikka ILTA

1134004K 12.1.–20.4.26
Ma 17.15–20.30
Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen Vieira,
keraamikko
Kurssimaksu 103 €

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka A

1134006K 15.1.–23.4.26
To 13.15–16.30 Kuvataideluokka
Kuvanveistäjät Marianne Siri ja Satu Loukkola
Kurssimaksu 103 €
Kurssilla valmistetaan keramiikan tekniikalla savesta käsinrakennusmenetelmin veistoksia ja reliefejä. Veistokset voidaan pintakäsitellä oksideilla patinoimalla tai lasitteilla. Kurssilla voi tehdä myös astiakeramiikkaa, jotka lasitetaan.

VEISTOKSELLINEN KERAMIikka B

1134008K 15.1.–23.4.26
To 16.45–20.00 Kuvataideluokka
Kuvanveistäjät Marianne Siri ja Satu Loukkola
Kurssimaksu 103 €

KERAMIikan VIIKONLOPPUKURSSI

1134011S 7.2.–14.3.26
La 11.00–16.00 Kuvataideluokka
Eevastiina Lehtonen-Vieira,
keraamikko
Kurssimaksu 50 €
Tervetuloa lyhyelle keramiikkakurssille, joka soveltuu niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin harrastajille! Intensiivikurssi tarjoaa mahdollisuuden kurkistaa keramiikan maailmaan ja oppia kaksi käsinrakennusmenetelmää sekä muutaman koristelumenetelmän. Viimeisellä kokoontumiskerralla työt lasitetaan. Kurssi kokoontuu lauantaisin 7.2. ja 21.2. klo 11-16 ja 14.3. klo 11-15.15.

Kurssi-ilmoittautumiset:
uusi.opistopalvelut.fi/heinola

**OMPELU****OMPELUA**

1144002K 13.1.–14.4.26
Ti 9.30–12.00 Sormustin
Tiina Heiskanen,
tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 89 €
Ommellaan erilaisia vaatteita, uudistetaan ja korjataan vanhaa sekä valmistetaan erilaisia kodintekstiilejä. Sopii myös aloittelijoille.

OMPELUA & TILKKUILUA

1144004K 14.1.–15.4.26
Ke 17.30–20.00 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 89 €
Ommellaan erilaisia vaatteita, uudistetaan ja korjataan vanhaa sekä valmistetaan erilaisia kodintekstiilejä. Opitaan tilkkutyön pikatekniikoita ja perinteisiä työtapoja. Suunnitellaan ja valmistetaan omaleimaisia tilkkutöitä koneella ja käsin.

KANSALLISPUVUT

1144006K 12.1.–20.4.26
Ma 17.30–20.00 Sormustin
Sari Sallila,
kansallispukuvalmistaja
Kurssimaksu 89 €
Kurssilla voit valmistaa ja korjata naisten, miesten ja lasten kansallispukuja. Voit myös valmistaa tykkimyssyjä ja tehdä tuunaa mun perinne -henkisiä tuotteita. Suosimme kurssilla käsin ompelua ja perehdymme perinteisiin kansanvaatteiden ompelurakenteisiin ja -tekniikoihin. Perehdymme valmistamisen lomassa kansallispukujen pukemiseen, huoltoon ja säilyttämiseen liittyviin asioihin ja sukellamme myös kansallispukujen historiaan.

OMPELULANIT

1144008K 31.1.26
La 9.00–16.00 Sormustin
Tiina Heiskanen,
tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 25 €
Koko päivä aikaa ommella, paikata / 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 ompelukoneesi / saumurisi.

TILKKUTYÖT JA KIRJONTA**TILKKUTYÖT JA KIRJONTA**

1145002K 15.1.–23.4.26
To 9.30–12.00 Sormustin
Tiina Heiskanen,
tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 89 €
Opitaan tilkkutyön pikatekniikoita, perinteisiä työtapoja sekä kirjontan erilaisia pistoja. Suunnitellaan ja valmistetaan omaleimaisia kirjonta- ja tilkkutöitä koneella ja käsin. Kurssilla voit valmistaa myös erilaisia kasseja ja pussukoi- ta sekä Tilda- hahmoja: enkeleitä, pupuja, hanhia ym. Kurssin sisältö räätälöidään ryhmän tarpeiden mukaan.

TILKKUTÖIDEN IDEAVIIKONLOPPU

1145004K 6.–8.2.26
Pe 18.00–21.15, La - Su 9.00–17.00
Sormustin
Sanna Paranko, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Opit monenlaisia mielenkiintoisia tilkkublokkeja, joista opit valmistamaan opettajan ohjeen mukaan erilaisia tilkkutuotteita. Opetellaan myös vuorittamista ja tikkausta ja kanttausta. Kurssikirje lähetetään ilmoittautuneille lähempänä kurssia.

HUOVUTUS**HAUSKAA HUOVUTUSTA**

1146002K 13.1.–24.3.26
Ti 17.00–20.15 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 89 €
Kurssilla opit huovutuksen perus-



teet. Edistyneemmät puolestaan voivat syventää mieleisiään tekniikoita ja kehittää uusia ideoita.

KÄDENTAITOJA ERI AIHEISTA

KAUNISTA KOTIIN OMIN KÄSIN

1147002K 12.1.–20.4.26
Ma 18.00–20.30
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 89 €
Tule toteuttamaan itseäsi kauniita sisustustuotteita, koruja, yms. tehden. Kurssilla valmistetaan kaikenlaista kivaa mm. oman kodin ja puutarhan koristeluun, laidasta laitaa. Välillä upotetaan kädet liisteriin, toisella kertaa väännetään rautalangasta tai hurahdetaan nappeihin.

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.

PERSOONALLINEN TARJOTIN

1147007K 24.1.26
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 painaa kankaasi alusta loppuun.

EKOPESUAIINEET 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, kalkinpoistoon ym.

SAIPPUAN VALMISTUS

1147006K 14.3.26
La 10.00–15.00 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 20 €
Saippuaa ilman lisäaineita; haluatko hellää mantelista saippuaa, jolla voit pestä vaikka kasvat. Ohjeet löytyvät myös vaikka tummaan mausteiseen saunasaippuaan tai kädet puhdistavaa rassaajan saippuaan.
Kylmälipeä menetelmässä rasvat, värit ja hajusteet tekevät saippuasta mielenkiintoisenvaihtelevuutensa vuoksi.

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 hoidetaan 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.

HOPEAKETJUKURSSI

1148002K 7.–8.3.26
La - su 9.00–16.00 Sormustin
Marita Lempinen, Diplomigemmologi
Kurssimaksu 45 €
Hopeaketjujen tekeminen on helppoa ja hauskaa. Kurssi sopii oikein hyvin myös aloittelijoille. Hopeaketjuista saa näyttäviä kaulaketjuja, ranne- ja korvakoruja. Miehillä löytyy myös heidän omat suosikkimallinsa. Koruihin on mahdollista liittää myös erilaisia maskotteja, korunosia tai helmiä. Omia työvälineitä ei tarvita Materiaaleja voi ostaa myös opettajalta.

NEULE- JA LANKATYÖT

KEVÄTNEULEET JA ISLANTILAISET NEULEET

1149003K 13.1.–7.4.26
Ti 17.30–20.00 Luokka B
Anu Partonen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 50 €
Kurssilla neulotaan ihania keväisiä ja kesäisiä neuleita, kuten mm. toppeja, paitoja, hameita, huiveja ym.

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 aivojumbppaa. Tule virkkaamaan mitä mieltä, 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 ihanaa 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

1149007K 19.2.–26.3.26
To 17.00–20.15 Sormustin
Airi Nuormäki, askartelunohjaaja
Kurssimaksu 50 €
Yksinkertaisilla perussolmuilla saat näyttäviä töitä. Kevään teemana amppeli tai seinävaate. Voit tehdä myös muita haluamiasi malleja.

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

1155002K 12.1.–20.4.26
Ma 17.00–19.30 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Lauri Suntiola, KM
Kurssimaksu 89 €

ENTISÖINTI B

1155004K 15.1.–23.4.26
To 17.30–20.00 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Mika Ylisiurua, KM
Kurssimaksu 89 €

HUONEKALUJEN VERHOILU

1155006K 13.1.–14.4.26
Ti 17.30–20.00 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Maarit Lind, artesaani
Kurssimaksu 89 €
Kurssilla annetaan vanhalle huonekalulle uusi elämä perinteisiä työtapoja ja materiaaleja käyttäen. Myös vähän uudemmat huonekalut ovat tervetulleita. Ota työsi mukaan ensimmäisellä kerralla.

PUUKON VALMISTUS

1156002K 14.1.–25.3.26
Ke 17.00–20.30 Lyseonmäen koulun teknisentyöntila
Rauno Virtanen, seppä

Kurssimaksu 89 €
Valmistetaan omaan käteen sopiva, puukahvallinen peruspuukko ja nahkatuppi. Materiaalimaksu 10–20 €/puukko maksetaan opettajalle.



RUOTSI



FIKASTUND

1202002K 16.1.–24.4.26
Pe 13.00–14.30 HeiMo 3
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 35 €
Vi diskuterar på svenska om aktuella saker och händelser mellan himmel och jord. Du som är intresserad av svenska språket är hjärtligt välkommen!

VARDAGLIG SVENSKA 1

1202004K 13.1.–14.4.26
Ti 14.30–16.00 HeiMo 2
Tarja Hellström, KTM
Kurssimaksu 85 €
Aloitamme uuden kirjan vuoden 2026 alusta. Kirjassa opiskelemme perheissä käytettävää ruotsinruotsia, mutta suomenruotsi kulkee rinnalla. Käytämme ruotsia kunkin oman tason mukaan. Lisämateriaaleina erilaisia kuuntelutehtäviä, artikkeleita ym. Tule mukaan heti alusta ja opi ruotsia mukavassa ryhmässä.

RUOTSIN KERTAUS -VI SES!

1202007K 15.1.–23.4.26
To 17.00–18.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Aloitamme ruotsin kielen kertauskurssin Vi ses!. Tutustumme samalla suomenruotsalaiseen tapoihin ja kulttuuriin. Keskitymme arkipäiväisiin tilanteisiin ja käymme myös läpi peruskieliopin. Opikirja: Vi ses!. Tule mukaan -kommed.

ENGLANTI



STEPPING STONES 2, JATKO



1203004K 15.1.–23.4.26
To 14.00–15.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Hello, shall we continue! Jatketaan Steppin Stones 2 -materiaalin askelkivillä puhumista, rakentamisen hallintaa sekä sanavaraston laajentamista. Pääpaino on aktiivisen kielenkäytön vahvistaminen. Jatkamme Step 5 -osiosta. Kurssin taitotaso n B1-B2.

ENGLANNIN KERTAUS

1203006K 12.1.–20.4.26
Ma 14.00–15.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM

Kurssimaksu 85 €
Haluatko kehittää suullista kielitaitoasi ja saada itsevarmuutta kielenkäyttäjänä? Jos kielen peruskenteet ja -sanasto ovat jo tuttuja, tule hiomaan keskustelutaitoja ja saamaan varmuutta englannin kielen käyttöön.

MATKAILUENGLANTIA, JATKO

1203010K 13.1.–14.4.26
Ti 15.00–16.30 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Welcome to a trip around the world! Jatketaan matkaa maailman ympäri Around the World -materiaalin myötä. Saat rep-puusi ja matkalaukkuusi paljon arkipäivän kieltä, jota matkaillessasi tarvitset. Jatkamme Unit 8 kappaleesta ja opiksemme materiaalin loppuun. Taitotaso muutaman-useamman vuoden opiskelleille A2-B1.

ENGLANNIN PÄIVÄMATKAILU

1203012K 15.1.–23.4.26
To 12.00–13.30 Luokka B
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 85 €
Maailmanmatkamme jatkuu. Around the World -matkailuenglannin materiaali on suunnattu matkoista ja kulttuureista kiinnostuneille. Kirjassa tutustutaan matkan eri vaiheisiin: Aiheina ovat mm. matkavalmistelut, lippujen varaaminen, lentomatkat.

ENGLANNIN HELPPO KESKUSTELU

1203014K 15.1.–23.4.26
To 15.45–16.45 HeiMo 1
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 70 €
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 kiikkia muita kieliä apuna.

ENGLISH CONVERSATION

1203017K 14.1.–15.4.26
Ke 14.00–15.00 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. Level: B2-C1

ENGLISH AFTERNOON TEA

1203020K 28.3.26
La 9.00–13.30 HeiMo-sali
Juhani Korhonen, FM
Kurssimaksu 40 €
Miltä tuntuisi leppoisa lauantai brittiläisen iltapäiväteen merkeissä? Tule mukaan: tutkimme iltapäiväteekulttuuria, luemme reseptejä ja toki valmistamme iltapäiväteetä lisukeherkkuineen ja nautimme niistä yhdessä. Englannin kielen taitoa ei tarvita. Hinta sisältää tarvikemaksun.

SAKSA

SAKSAN KESKUSTELUKURSSI

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

RANSKA

RANSKA C'EST PARFAIT 2

1205002K 13.1.–14.4.26
Ti 16.15–17.45 HeiMo 3
FM Riitta Heikkilä
Kurssimaksu 85 €
Bonjour! Jatketaan 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

1205004K 14.1.–15.4.26
Ke 15.00–16.00 HeiMo 2
FM Riitta Heikkilä
Kurssimaksu 81 €
Tule kertaamaan ja kehittämään edelleen ranskan kielen taitojasi! Kurssi sopii noin neljä vuotta

ranskaa kansalaisopistossa opiskelleille.

ESPANJA

ESPANJAN ALKEIDEN JATKO

1207002K 12.1.–20.4.26
Ma 18.30–20.00 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 €
Jatkamme espanjan opiskelua. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti.
Oppikirja: Buenas Migas 1.

ESPANJAN JATKO

1207004K 12.1.–20.4.26
Ma 17.00–18.30 HeiMo 3
Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 85 €
Jatkamme espanjan opiskelua. Opettajan äidinkieli on espanja ja hän hallitsee suomen kielen täydellisesti.
Oppikirja: Buenas Migas 2.

VIRO

VIRO 4

1209004K 13.1.–14.4.26
Ti 16.15–17.45 HeiMo 2
Kai Kirik, tuntiopettaja
Kurssimaksu 85 €
Kurssi on tarkoitettu edistyneille viron kielen opiskelijoille. Keskustelemme erilaisista asioista, kuuntelemme puhetta sekä tutustumme Viron kulttuuriin.

JAPANI

JAPANIN KIELEN ALKEET

1210001K 14.1.–15.4.26
Ke 16.15–17.30 HeiMo 2
Hanna Suzuki
Kurssimaksu 75 €
Tämä kurssi on suunniteltu sinulle, joka haluat oppia puhumaan japania heti alusta alkaen – ilman stressiä monimutkaisten kirjoitusmerkkien opettelusta! Keskitymme käytännön puhetaitoon ja niihin fraaseihin, joita tarvitset kommunikoidessasi japanilaisten kanssa arkipäivän tilanteissa. Kurssin ilmapiiri on rento, ja opiskelu tapahtuu pääasiassa puhumalla ja kuuntelemalla.

Kurssi-ilmoittautumiset:
uusi.opistopalvelut.fi/
heinola



TIETOKONEEN KÄYTTÖ WINDOWS -KÄYTTÖJÄRJESTELMÄLLÄ

3401002K 13.1.–10.2.26
Ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 25 €
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

3401004K 17.2.–24.3.26
Ti 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 €
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.

KUVANKÄSITTELYN PERUSTEET

3401008K 25.3.–8.4.26
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 55 €
Kuvankäsittelyn kurssi, jolla käy-

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 erikseen merkittyjä kursseja).

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

HUOM! Tarjous on voimassa 31.1.2026 saakka.

Säästä selvää rahaa!

dään läpi kuvankäsittelyn perusteita. Kurssilla käytetään apuna Adobe Photoshop sekä Microsoftin kuvankäsittelyohjelmia. Kurssi sopii tietotekniikan perusasiat hallitseville.

IFOLOR KUVAKIRJA

3401009K 10.–24.4.26
Pe 10.00–12.00 ATK-luokka
Laura Lehtikainen
Kurssimaksu 45 €
Tällä rauhallisesti etenevällä kursilla tutustutaan valokuvakirjan tekemiseen ja tilaamiseen internetistä. Omien kuvien siirtäminen puhelimelta tietokoneelle käydään rauhassa läpi.
Huom! Kuvakirjan tilaaminen verkkopalvelusta on omakustanteinen. Kannattaa ottaa oma kannettava ja puhelin kurssille mukaan! Voit käyttää omia valokuvia, piirroksia tai digitaalisia kuvitus-työkaluja. Mediapaja auttaa tarvittaessa kuvien digitalisoinnissa (ei negatiivit/vanhat diakuvat)

SENIORIN TEKÖÄLY

3401012K 15.–29.1.26
To 16.00–17.30 ATK-luokka
DI Miika Jukakoski
Kurssimaksu 25 €
Teköäly on osa arkeamme. Mitä se oikein tarkoittaa? Tällä kurssilla tutustutaan teköälyn perusteisiin selkeällä ja käytännönläheisellä tavalla, erityisesti senioreiden näkökulmasta. Kurssi ei vaadi aiempaa teknistä osaamista.

PILVIPALVELUIDEN KÄYTTÖKOULUTUS

3401018K 28.1.–4.2.26
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 40 €
Koulutuksessa tutustutaan pilvipalveluihin ja niiden käyttöönottoon sekä hallintaan.

PILVIPALVELUIDEN JATKOKOULUTUS

3401020K 4.2.26
Ke 13.00–15.30 ATK-luokka
Mika Kalso, ammatillinen opettaja
Kurssimaksu 25 €
Jatkokoulutus syksyn 2025 Pilvipalvelukoulutukseen. Koulutuksessa tutustutaan yksityiskohdaisesti pilvipalveluihin ja niiden käyttöönottoon sekä hallintaan. Kurssilla opiskellaan yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti pilvipalveluiden käyttöä sekä perehdytään syventävästi tiedon eri tallennuskohteisiin.

TIETOTEKNIIKAN YKSILÖOPETUS

Opetusta annetaan Heinolan kansalaisopiston luokkatiloissa. Yksilöopetus on juuri sinun tarpeisiin 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 osaamise-

si 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.

ÄLYPUHELINKURSSIT

Älypuhelinkurssit ovat OPH:n tukemaa koulutusta

ÄLYPUHELIMEN KÄYTÖN ALKEET PIENRYHMÄ

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

ÄLYPUHELIMEN KERTAUSKURSSI

3406004K 2.–23.3.26
Ma 16.30–19.00 Pirtti
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 20 €
Opettelemme rauhalliseen tahtiin puhelimen napit ja kuvakkeet, puheluun vastaaminen, tekstiviestit, sovellusten lataaminen ja internetin käyttö. Kurssin sisältöä voidaan muokata opiskelijoiden tarpeen mukaan. Opiskelemme puhelimen käyttöä rauhallisesti edeten ja kertaen älypuhelimen käyttöä.

OMA-ASIOINTI JA MAKSAMINEN ÄLYLAITTEELLA

3406006K 19.3.26
To 16.30–19.00 ATK-luokka
Erik Siekkinen
Kurssimaksu 15 €
Haluatko oppia käyttämään älylaitetta tunnistautumiseen, oma-asiointiin tai kätevään sähköiseen maksamiseen? Yhä useampi palvelu vaatii tunnistautumista ja maksamista joko sovelluksen tai internetin kautta. Esimerkkinä kela ja oma-terveys, posti tai jopa bussilipun osto. Lisäksi pankit kehoittavat asioita siirtymään mobiilipankkien käyttöön. Pelkätkö 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



LIIKUNNAN LYHYTKURSSIT

JOHDATUS PILATEKSEEN

8310005K 10.1.26
La 10.30–14.00 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 25 €
Suositellaan ensikertalaisille, jotka aikovat aloittaa harjoittelun perustason ryhmässä, sekä muille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille.

HELLITÄ HETKEKSI -hyvinvointipäivä

8310011K 7.3.26
La 10.00–15.30 Sireniussali
Riitta Knaappila TtM, fys.terap.

Kurssimaksu 38 €
"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, liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 22 €

LIIKU, TANSSI, RENTOUDU

8310017K 17.1.–18.4.26
La 10.00–13.00 Kieppi
Barre-ohjaaja Tamara De Armas Duran
Kurssimaksu 60 € /4 kertaa, 20 € / kerta
Tule viettämään lempeä ja energisoiva päivä liikkuen ja huoltaen kehoa! Kurssi koostuu neljästä erillisestä hyvän olon päivästä 17.1., 14.2., 14.3. ja 18.4. voit ilmoittautua kaikkiin neljään tai vain yhteen. Jokainen lauantai koostuu kolmesta tunnista, jotka tuovat hyvää oloa ja piristystä arkeen.

KUNTOLIIKUNTA

TOIMINNALLINEN AAMUJUMPPA

8311002K 12.1.–20.4.26
Ma 9.15–10.15 Kieppi
Sirkka Suomi, KM, liikunnanopettaja
Kurssimaksu 81 €
Toiminnallista, takuulla tehokasta ja monipuolista kuntotreeniä



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

kaikenikäisille naisille ja miehille. Helpon alkulämmittelyn jälkeen monipuoliset lihaskuntoliikkeet eriaisia välineitä apuna käyttäen.

IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA

8311004K 12.1.–20.4.26
Ma 11.00–12.00 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 81 €
Kuntojumppa ylläpitää toimintakykyä, parantaa ryhtiä ja virkistää mieltä. Tunti koostuu lämmitte-lystä, lihaskunto-osuudesta ja palauttavasta venyttelystä. Sopii miehille ja naisille

KUNTOPIIRI-KEHONHUOLTO

8311006K 12.1.–20.4.26
Ma 17.30–19.00 Juhlasali
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 €
Erilaisia kuntopiirejä kehonpainoa ja välineitä käyttäen sekä liikkujal-
le tärkeää lihashuoltoa.

REISI-VATSA- PAKARAJUMPPA

8311008K 12.1.–20.4.26
Ma 18.15–19.00 Kieppi
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 €
Lämmittelyn jälkeen treenaamme erityisesti reisi-vatsa-pakara aluei-
den lihaksistoa.

KEVYT KUNTOJUMPPA

8311010K 13.1.–14.4.26
Ti 11.00–11.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 €

SENIOREIDEN LIHASKUNTO

8311012K 13.1.–14.4.26
Ti 10.30–11.30 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 €
Tällä kurssilla opit turvallista li-
haskuntoharjoittelua ja sen mer-
kitystä, sekä ylläpidät ja kehität
toimintakykyäsi, voimaasi ja liike-
hallintaasi.

TOIMINNALLINEN TEHOTREENI

8311014K 13.1.–14.4.26
Ti 17.00–18.00 Kieppi
Sirkka Suomi, KM,
liikunnanopettaja
Kurssimaksu 81 €
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

8311016K 14.1.–15.4.26
Ke 9.00–9.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 78 €
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

8311018K 14.1.–15.4.26
Ke 18.15–19.45 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 85 €
Lihaskuntoharjoittelua eri välinei-
tä käyttäen sekä liikkujalle tärkeää
lihashuoltoa.

VOIMAA JA KEHONHUOLTOA

8311020K 15.1.–23.4.26
To 10.00–11.00 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja
Lat
Kurssimaksu 81 €
Vahvistetaan lihaskuntoa, kehite-
tään liikehallintaa, tasapainoa ja
liikkuvuutta.

TORSTAITREENI

8311022K 15.1.–23.4.26
To 17.00–18.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 €
Tehokas treeni, jossa vaihtelevilla
harjoituksilla nostetaan sykettä ja
pistetään lihakset töihin hyödyn-
tään myös erilaisia välineitä. Lo-
puksi palautellaan kehonhuollon
merkeissä.

AAMUJUMPPA

8311024K 16.1.–24.4.26
Pe 9.30–10.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 €
Tehokkaasti kunnon eri osa-aluei-
ta kuormittava tunti.

SU-TREENI

8311026K 18.1.–26.4.26
Su 16.45–17.45 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja
AMK, Sari Mutanen,
liikunnanohjaaja Lat
Kurssimaksu 81 €
Tehokas tunti lämpöä, lihaskun-
toa ja liikkuvuutta eri välineitä
hyödyntäen.

POWER CIRCUIT

8311028K 15.1.–23.4.26
To 19.15–20.15 Kieppi
Milla Laakso
Kurssimaksu 81 €
Tehokas ja monipuolinen kierto-
harjoittelutunti, jossa treenataan
mm. powerbageilla ja kahvakuu-
lilla! Tunnilla kehitämme voimaa,
kestävyyttä ja kehonhallintaa ja
lopussa venyttelemme.

TREENIMIX

8311029K 12.1.–20.4.26
Ma 17.20–18.05 Kieppi
liikuntaneuvoja Virpi Gustafsson
Kurssimaksu 78 €
Monipuolista treeniä, ei vaikeita
askelkuvioita. Ollaan sisällä ja
ulkona sään salliessa. Treeneissä
käytetään eri välineitä. Lajeina
mm. kuntopiiri, rapputreeni, toi-
minnallinen, hiit, barre, kehon-
huolto yms.

KAHVAKUULA

KAHVAKUULA

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

KUNTOSALIRYHMÄ

OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ

8313002K 16.1.–24.4.26
Pe 11.00–12.00 Heinolan
uimahalli
Jani Kvick, liikunnanohjaaja,
urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 €
Saat perehdytyksen monipuoli-
seen kuntosaliharjoitteluun. Kehi-
tät voimaa, kestävyyttä ja liikehal-
lintaa.

TANSSILIIKUNTA

ANNEN TANSSIJUMPPA

8314002K 12.1.–20.4.26
Ma 16.30–17.15 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 €
Tanssijumpassa musa soi ja jalat
haeskelevat mm. lava-, kansan-,
viihde- ja lattareitanssien perus-
kelikkoja.

TANSSIEN KUNTOON

8314004K 13.1.–14.4.26
Ti 9.00–9.45 Kieppi
Anne Virtanen, fysioterapeutti
Kurssimaksu 78 €
Musiikki vie mennessään vuoroin
lava- tai kansantanssien tai latta-
rien maailmaan.

LATINOBEAT

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

CORE & DANCE

8314008K 13.1.–14.4.26
Ti 19.30–20.15 Juhlasali
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 78 €
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!

VESIJUMPAT

VESIJUMPPA A

8315002K 12.1.–20.4.26
Ma 12.15–13.00 Heinolan
uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su

VESIJUMPPA B

8315004K 13.1.–14.4.26
Ti 9.00–9.45 Heinolan uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su

VESIJUMPPA C

8315006K 13.1.–14.4.26
Ti 18.15–19.00 Heinolan
uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su

VESIJUMPPA D

8315008K 14.1.–15.4.26
Ke 11.30–12.15 Heinolan
uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su

VESIJUMPPA E

8315010K 14.1.–15.4.26
Ke 18.45–19.30 Heinolan
uimahalli
Virpi Gustafsson, liikuntaneuvoja
Kurssimaksu 45 € + uimahallimak-
su

VESIJUOKSU

8315012K 14.1.–15.4.26
Ke 12.30–13.00 Heinolan
uimahalli
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 38 € + uimahallimak-
su

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

8316002K 12.1.–20.4.26
Ma 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 €

AAMU-PILATES B

8316004K 14.1.–15.4.26
Ke 9.30–10.30 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 €

AAMU-PILATES C

8316006K 16.1.–24.4.26
Pe 10.00–10.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Pilates-ohjaaja
Kurssimaksu 78 €

PILATES

8316008K 15.1.–23.4.26
To 17.00–18.00 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 81 €

PILATES, jatko

8316010K 15.1.–23.4.26
To 18.10–19.40 Juhlasali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 85 €

PILATESTA JA KEHONHUOLTOA

8316012K 13.1.–14.4.26
Ti 18.00–19.30 Sireniussali
Sari Mutanen, pilatesohjaaja
Kurssimaksu 85 €



Syviä lihaksia vahvistava ja koko kehoa rentouttava kokonaisuus Pilatesliikkeitä ja monipuolista kehonhuoltoa.

JOOGA

YINJOOGA

8317002K 12.1.–20.4.26
Ma 18.30–20.00 Sireniussali
Auli Kokkonen, Joogaohjaaja
Kurssimaksu 85 €
Yinjooga on rauhoittavaa ja avaavaa harjoitusta, ns. syvävenyttelyä, asentoihin jäädään pittemiksi hetkiksi ja vapautetaan jännitteitä. Samalla kun keho avartuu ja vahvistuu, rauhoitetaan hermostoa ja hiljennetään mieltä.

LEMPEÄ HATHA JA MEDITAATIO

8317004K 12.1.–20.4.26
Ma 16.45–18.15 Sireniussali
Eero Länkelin, Joogaohjaaja
Kurssimaksu 85 €
Hathajooga sisältää klassisia joogan perusliikkeitä sekä hengitys-, rentoutus- ja meditaatioharjoituksia.

ASTANGAJOOGA, JATKO

8317008K 11.1.–19.4.26
Su 12.45–14.45 Juhlasali
Ulla Äyri, astangajoogaohjaaja
Kurssimaksu 89 €
Tunneilla tehdään astangajoogan Mysore- harjoitusta. Mysore- harjoitus on itsenäistä harjoitusta ilman ohjausta. Oppilaat etenevät harjoituksessa oman hengityksen rytmissä omaa tahtia ja opettaja on läsnä ja opastaa oppilasta hänen tarpeidensa mukaan. Avustaminen voi olla sanallista tai fyysinen korjaus, jolla oppilas saa paremman tuntuman siitä mihin suuntaan asentoa on tarkoitus viedä. Uusia asentoja opitaan vähitellen, kun entiset alkavat sujua. Perinteinen tapa harjoitella astangajoogaa.

VENYTTELY, KEHONHUOLTO

VARHAISAAMUN FASCIA METHOD®

8318002K 13.1.–14.4.26
Ti 7.30–8.30 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 €
FasciaMethod® on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa, jossa keskitytään parantamaan liikkuvuutta toiminnallisissa, aktiivisissa venytyksin käyttäen niveltä täysiä liikeratoja ja mukaillen lihastointaketjuja. Tunnilla tehdään kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikuvuus- ja liikehallintaharjoitteita sekä hyödynnetään myös hieron- tapaltoa faskiakierrosten välisen liikkeen lisäämiseksi.

FASCIA METHOD® A

8318004K 14.1.–15.4.26
Ke 10.00–11.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 €

FASCIA METHOD® B

8318006K 15.1.–23.4.26
To 18.05–19.05 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 81 €



MA-KEHONHUOLTO

8318008K 12.1.–20.4.26
Ma 12.10–12.55 Kieppi
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 78 €
Monipuolista kehonhuoltoa eri välineitä hyödyntäen.

KUNTOA JA KEHONHUOLTOA

8318010K 13.1.–14.4.26
Ti 18.15–19.15 Kieppi
Jani Kvick, liikunnanohjaaja, urheiluhieroja
Kurssimaksu 81 €
Monipuolista kehonpainotreeniä arjen toimintakykyä parantamaan lihaskunto, tasapaino ja liikkuvuus huomioiden.

SU-KEHONHUOLTO

8318012K 18.1.–26.4.26
Su 18.00–19.00 Kieppi
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK, Sari Mutanen, liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 81 €
Monipuolinen tunti kehonhuoltoa eri välineitä hyödyntäen sekä Fascia Method®-harjoitteita.

ASAHI

Asahi on suomalaisille kehitetty ennaltaehkäisevä, hoitava, monitasoinen terveysliikuntamuoto. Se on saanut vaikutteita eri kulttuureista, mutta perustuu eniten länsimaiseen lääketieteeseen. Liikkeet ovat rauhallisia ja pehmeitä ja ne tehdään hengityksen tahdissa. Kaikki liikkeet tehdään seisten. Sopii kaiken ikäisille kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnista kiinnostuneille. Asahi-kurssit ovat OPH:n tukemaa koulutusta.

AAMU-ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323002K 13.1.–14.4.26
Ti 10.00–10.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 50 €

ASAHI TERVEYSLIIKUNTA

8323004K 14.1.–15.4.26
Ke 10.45–11.30 Juhlasali
Sari Mutanen, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 50 €

TUOLIJUMPPA

Istumatasseja Vire-Laviksen ja hyvän musiikin tahtiin ja lihaskuntoharjoittelua oman kunnon mukaan. Kaikki liikkeet voit tehdä halutessasi istuen. Kurssimaksun voi maksaa myös opettajalle. Kaikki tuolijumppa -kurssit ovat OPH:n tukemaa koulutusta.

VIRE-LAVIS® -TUOLIJUMPPA

8324002K 13.1.–14.4.26
Ti 12.00–12.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 €

PERJANTAIN TUOLIJUMPPA

8324004K 16.1.–24.4.26
Pe 11.00–11.45 Juhlasali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 €

TUOLIJUMPPA, KONSULINKATU

8324006K 12.1.–20.4.26
Ma 13.30–14.15 Sireniussali
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 35 €

KUNTONYRKKEILY

KUNTONYRKKEILY

8325002K 14.1.–15.4.26
Ke 17.00–18.15 Juhlasali
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 83 €
Kuntonyrkkeilyn pari- ja ryhmäharjoitteita, 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

8325004K 14.1.–15.4.26
Ke 18.20–19.35 Juhlasali
Kaisa Rossi, liikunnanohjaaja AMK
Kurssimaksu 83 €
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 kehonhuoltoon erityisesti niska-hartiaseudun alue huomioiden.

BARRE

BARRE®

8327002K 12.1.–20.4.26
Ma 19.10–20.10 Kieppi
Virpi Gustafsson, sertifioitu Barreohjaaja
Kurssimaksu 81 €
Liikuntalaji jossa yhdistyvät baletti, pilates, jooga ja lihaskuntoharjoittelu.



Kurssien hinnat sisältävät materiaalit.

KOIRIIN LIITTYVÄÄ PUUHAA LAPSILLE

9000002K 14.1.–15.4.26
Ke 16.15–17.45
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija,

sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 80 €
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. Tavataan myös vierailevia koiria. Kurssi on tarkoitettu 1-6 luokkalaisille

SCHLEICH-ELÄINTEN VARUSTEKURSSI

1147008K 15.1.–23.4.26
To 16.15–17.45
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 80 €
Askarrellaan ja näperrellään Schleich-eläimille tai vastaaville eläinfiguureille pieniä, itse suunniteltuja tai opettajan ehdottamia varusteita, esineitä, huonekaluja, aitauksia, ruokia, jne. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaisille. Omat eläinfiguurit mukaan!

KEPPAREIDEN VARUSTEKURSSI

1147009K 24.1.–21.2.26
La 9.00–14.00
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 45 €
Suunnitellaan, askarrellaan ja ommellaan omille keppareille erilaisia varusteita. Kurssi kokoon- tuu kolmena lauantaina 24.1, 7.2. ja 21.2. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaisille. Omat eväät ja kepparit mukaan!

OMPELUKONEOMPELUA LAPSILLE

1144010K 15.1.–19.2.26
To 18.00–19.30
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 35 €
Ommellaan ompelukoneella pieniä, itse suunniteltuja tai opettajan ehdottamia ompelutöitä. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaisille.

KORUKURSSI LAPSILLE

1148004K 5.3.–16.4.26
To 18.00–19.30
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 35 €
Tehdään erilaisilla tekniikoilla erilaisia koruja; korviksia, riipuksia, rannekoruja, reppukoruja ja avaimenperiä, yms. Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaisille.

KUVISTA LAPSILLE eskari-2lk

Kurssi on Taiteen perusopetusta. 1198001S 12.1.–20.4.26
Ma 16.15–17.45
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija, sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 90 €
Tehdään kaikenlaista kivaa kuvista; piirretään, maalataan, muotoillaan. Kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita.

KUVISTA LAPSILLE 3-6IK

Kurssi on Taiteen perusopetusta.
1198002S 14.1.–15.4.26
Ke 18.00–19.30
Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija,
sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 90 €
Tehdään kaikenlaista kivaa kuvista; piirretään, maalataan, muotoillaan. Kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita.

TAITEEN JÄLJILLÄ, Kuvataideryhmä

1198004S 13.1.–14.4.26
Ti 15.15–17.45 Kuvataideluokka
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 127 €
Opinnot on suunnattu nuorille.
Opetus on taiteen perusopetusta.
Keskeisiä sisältöalueita ovat kuval-

linen ilmaisu, taiteen tuntemus, taidehistoria sekä kulttuuriperintö eri muodoissaan. Työskentelyssä yhdistetään teemallisiksi kokonaisuuksiksi kuvataiteen eri osa-alueita ja toteutetaan taiteiden välisiä teemoja.

TALVI- JA KESÄLOMAN KURSSIT

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

KUVISTA TALVILOMALLA 1-2- -LUOKKALAISILLE

1198007S 23.–25.2.26
Ma - Ke 9.00–14.00

Kuvataidekoulun tila
Piritta Peltola, muotoilija,
sisustusarkkitehti
Kurssimaksu 55 €

KUVISTA TALVILOMALLA 3-6 -LUOKKALAISILLE

1198008K 26.–27.2.26
To - Pe 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 €

Ilmoittautuminen kesäloman kursseille alkaa 1.3.2026.



Kevät-kesän kurssit

Näille kursseille ilmoittautuminen alkaa 1.3.2026.

TUHKAUURNA SUOMALAISESTA PUNASAVESTA

1134012K 9.–23.5.26
La 11.00–16.00 Kuvataideluokka
Kuvanveistäjä Marianne Siri
Kurssimaksu 40 €
Vasta-alkajille sekä edistyneille sopiva kahden lauantain keraamiikkakurssi. Kurssilla voit valmistaa itselle, läheiselle tai lemmikille tuhkauurnan käsinrakennustekniikalla kotimaisesta punasavesta. Jokainen urna syntyy yksilöllisenä ja harkittuna, omien toiveiden mukaan. Valmiin urnan sävy on lämmin oranssi. Uurnat poltetaan matalassa noin 700 asteen lämpötilassa, jotta uurnat hajoavat maassa palaten takaisin luonnon kiertokulkuun. Valmiin urnan voi kiillottaa lusikalla ja pintaa voi koristella kaiverruksin, kirjoituksin tai kasveilla/pitseillä painellen. Ko-koon-tumiskerrat la 9.5. ja la 23.5. klo 11:00–16:00. Sovitaan yhteinen nouto-aika valmiille uurnille.

KUVATAITEEN KESÄTYÖPAJA

1130015K 5.5.–28.7.26
Ti 15.00–18.15 Vanha kirjasto
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 40 €
Tässä noin kerran kuussa kokoon-tuvassa työpajassa, voit käydä työstämässä keskeräisiä töitäsi ja saada niihin ohjausta ja palautetta opettajalta. Kokoon-tumiset neljä kertaa tiistaisin 5.5., 9.6., 7.7. ja 28.7. 2026 klo 15.00–18.00 Kuvataiteilijoiden tilassa Vanhalla kirjastolla, Maaherrankatu 1 C.

KUVATAITEEN KESÄKURSSI

1130014K 11.–14.6.26
To - Su klo 12.00–16.15 Vanha kirjasto
Susanna Judin, kuvataiteilija
Kurssimaksu 50 €
Tällä kesäkurssilla pääsemme maalaamaan ilmojen salliessa myös ulos. Kurssi järjestetään yhteistyössä Heinolan kuvataiteilijary:n kanssa ja kurssi kokoontuu Heinolan kuvataiteilijoiden toimipisteessä vanhalla kirjastotalolla Maaherrankatu 1C, josta helposti tavoitettavissa niin rantapuisto, museo pihat tai kaupunki kohteet. Sateen sattuessa tai niin halutesasi voi myös maalata sisätiloissa, jossa kokoonnumme aamulla ja aina päivän lopuksi.

KANSALLISPUKU KESÄKUNTOON

1144011K 27.–28.6.26
La - Su klo 9.00–17.00
Sormustin
Sari Sallila, kansallispukuvalmistaja
Kurssimaksu 50 €
Onko kansallispukusi viimeistä silausta vaille tai tykkimyssyn viimeiset pistot pistelemättä? Puutuuko puvustasi alushame? Sukelletaan viikonlopuksi kansallispukujen korjauksen/täydenny-sosien valmistuksen pariin.

KESÄOMPELUKURSSI

1144012K 1.–3.6.26
Ma - Ke 9.00–12.15 Sormustin
Tiina Heiskanen, tekstiilityönopettaja
Kurssimaksu 35 €
Kurssilla ommellaan ja tuunataan erilaisia kesäisiä vaatteita. Opi-taan saumurin ja ompelukoneen käyttöniksejä. Voit ottaa mukaan oman ompelukoneesi / saumurisi.

KEVÄTKESÄN KAHVAKUULA JA KEHONHUOLTO

8322001K 22.4.–27.5.26
Ke 17.00–18.15 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 32 €
Kahvakuulaharjoittelu on toiminnallista, monipuolista ja tehokasta. Tunti sisältää n. 30 min. palaut-tavan kehonhuolto-osion.

KEVÄTKESÄN KUNTOPIIRI

8322002K 7.–28.5.26
To 17.00–17.45 Juhlasali
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 22 €
Tehokasta ja monipuolista treeniä kuntopiirin muodossa. Huom! Ryhmä kokoontuu myös helatorstaina 14.5.

KEVÄTKESÄN KUNTOJUMPPA

8322003K 27.4.–25.5.26
Ma 10.00–11.00 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 28 €
Tunti koostuu lämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja palautta-vasta venyttelystä. Sopii miehille ja naisille.

KEVÄTKESÄN KEHONHUOLTO

8322004K 27.4.–25.5.26
Ma 11.10–11.55 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 25 €
Palauttavaa ja virkistävää kehonhuoltoa, mm. venyttelyä, liikku-vuutta, rentoutumista. Käytämme monipuolisesti myös eri välineitä.

KEVÄTKESÄN AAMU-PILATES

8322005K 28.4.–26.5.26
Ti 10.00–11.00 Juhlasali
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 28 €
Kevätkesän Aamu-Pilates on perustason ryhmä, jossa ensimmäisellä tunnilla kerrataan perusteita. Sopii myös pidempään harrastaneille.

KEVÄTKESÄN ILTA-PILATES

8322006K 7.–28.5.26
To 18.00–19.15 Juhlasali
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 28 €
Ilta-Pilates sopii perus- ja jatko-tason kurssilaisille. Huom. ryhmä kokoontuu myös helatorstaina 14.5.

KEVÄTKESÄN ASAHI

8322007K 28.4.–26.5.26
Ti 11.15–12.00 Juhlasali
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja at, Asahi-ohjaaja
Kurssimaksu 25 €
Asahi on suomalaisille kehitetty ennaltaehkäisevä, hoitava, moni-tasoinen terveysliikuntamuoto. Liikkeet ovat rauhallisia ja pehmeitä ja ne tehdään hengityksen tahdissa. Liikkeet tehdään seisten.

KEVÄTKESÄN ULKOTREENI

8322008K 27.4.–25.5.26
Ma 18.00–19.00 Kieppi
Sari Mutanen, liikunnanohjaaja at
Kurssimaksu 28 €
Koko kehoa kuormittavaa kun-toilua eri välinein. Liikkeet suori-tetaan pystyasennossa, joten alustaa et tarvitse mukaan. Ta-paamme liikuntatila Kiepin (Kon-sulinkatu 3) kulmalla klo 17.55. Jumppa toteutetaan viereisellä ulkoalueella.



Kansalaistoiminta

KANSALAISTOIMINTA

Vapaaehtoistyönjohtaja Teija Naakka 050 405 5960

Palveluohjaaja Maarit Lahtinen 044 797 2452

Yhteisöohjaaja Kirsi Vivacqua 044 797 2429

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa:
etunimi.sukunimi@jyrankola.fi

Kansalaistoiminnan ryhmiä ohjaavat koulutetut vapaaehtoistyöntekijät. Kaikki ryhmät ovat maksuttomia.

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

KARAOKE

101002K 13.1.-14.4.26
Ti 18.00-20.00 HeiMo-sali
Tervetuloa laulamaan tai kuuntelemaan HeiMon karaokeen. Karaokemäntinä Riitta Nurminen ja Tuula Korhonen.

VAAHTERASALIN KARAOKE

101004K 12.1.-20.4.26
Ma 13.00-15.00 Vaahterasali
Riitta Nurminen, Tuula Korhonen, ohjaajat
Lauletaan yhdessä karaokea tai tule kuuntelemaan kun muut laulavat.

PUIKKO-PIRKOT

101006K 13.1.-14.4.26
Ti 15.00-17.00 Tuttis
Ryhmässä tehdään yhdessä käsitöitä.

HUIPPU-MIMMIT

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. Mahdollisuus ostaa kahvia ja kahvileipää.

NESTORIT; MIESTEN KESKUSTELURYHMÄ

101010K 16.1.-24.4.26
Pe 12.30-14.00 HeiMo 1
Matti Kuusela, ohjaaja
Nestorit on miesten oma keskusteluryhmä, joka tarjoaa osallistujilleen mahdollisuuden syventyä ajankohtaisiin aiheisiin rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Ryhmä luo puitteet avoimille keskusteluille, joissa miehet voivat jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan erilaisista elämäntilanteista ja yhteiskunnallisista kysymyksistä. Ryhmätoiminta tukee vertaistukea ja uuden näkökulman löytämistä.

HEIMON BINGOKAHVILA

101012K 16.1.-24.4.26
Pe 13.00-14.00 HeiMo-sali
Pirjo Airos, Merja Hölsä, Tuomi Virtanen, ohjaajat
HeiMon Bingokahvilassa bingon ystävät voivat kokoontua nauttimaan jännittävistä pelistä ja herkullisista tarjottavista.

VAAHTERAPIIRI

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

101016K 12.1.-20.4.2026
Ma 10.00-12.00 Sireniussali
Leena Johansson ja Soili Ikävalko, ohjaajat
Ystäväryhmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennalta ehkäisyyn ja lievitämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.

KÖLLIKÄT

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

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.

MUSTIKKATUVAN JUTUSTELIJAT

101022K 12.1.-20.4.26
Ma 14.00-15.30 Mustikkatupa
Maarit Haikala, ohjaaja
Ryhmässä keskustellaan ajankohtaisista asioista. Mahdollisuus ostaa kahvia ja kahvileipää.

MUSTIKKATUVAN PELIKERHO

101024K 13.1.-14.4.26
Ti 12.00-14.00 Mustikkatupa
Taisto Mäkinen, ohjaaja
Pelataan yhdessä kivoja pelejä. Mahdollisuus ostaa kahvia Mustikkatuvan avoimesta kahvilasta ennen pelikerhon alkua.

SKIP-BO PELIKERHO

101026K 14.1.-15.4.26
Ke 10.00-12.00 Siltakodin asukastupa
Ellen Kiukas, ohjaaja
Tässä ryhmässä pelataan kivaa korttipeliä.

TOMMOLANTUVAN TUOLIJUMPPA

101028K 16.1.-24.4.26
Pe 10.00-11.00 Tommolantupa
Raija Hakala, ohjaaja
Tommolantuvan Tuolijumppa on tehokas ja mukautuva liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tämä ryhmä tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa turvallisesti tuolia apuna käyttäen.

KRISTIINAKODIN TUOLIJUMPPA

101030K 12.1.-20.4.26
Ma 9.00-10.00 Kristiinakoti
Raija Hakala, ohjaaja
Kristiinakodin tuolijumppa on erinomainen liikuntaryhmä, joka sopii kaikille kunnosta riippumatta. Tämä kurssi keskittyy helppoihin ja tehokkaisiin liikkeisiin, jotka suoritetaan istuen.

KIRKONKYLÄN YSTÄVÄRYHMÄ

101032K 13.1.-14.4.26
Ti 11.00-13.00 Kirkonkylän seurakuntatalo
Leena Johansson, ohjaaja
Ystäväryhmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennalta ehkäisyyn ja lievitämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.

DIGIHELPPARIT

101034K 15.1.-23.4.26
To 13.00-14.00 ATK-luokka
Vapaaehtoiset digihelpparit / Mediapajan ohjaajat
Vapaaehtoiset digihelpparit auttavat pienissä tietoteknisissä pulmissa, jotka koskevat esim. älypuhelimia, tabletteja ja tietokoneita. Tänne ei tarvitse ilmoittautua, tule vaan paikalle!

ASUKASTUVAN YSTÄVÄRYHMÄ

101036K 16.1.-24.4.2026
Pe 12.00-14.00 Siltakodin asukastupa
Ystäväryhmät tarjoavat iäkkäille ihmisille mahdollisuuden yksinäisyyden ennalta ehkäisyyn ja lievitämiseen sekä uusien ystävien löytämiseen vertaistukeen perustuvassa pienryhmässä.

VAPAAEHTOISAVUNVÄLITYS

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

Vapaaehtoispalvelut tarjoavat arjen apua ikäihmisille maksutta.

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

KOHTAAMISPAIKAT

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

Tuttis, Kaivokatu 16 A 1
Avoinna perjantaisin klo 9-10.30

Mustikkatupa, Marjatie 14 A
Avoinna tiistaisin klo 11-13

Tommolantupa, Kyminkatu 71 B
Varattavissa yhdistysten kokouksiin Tuttiksen kautta.

KÄMMEN-HÄVIKKIRUOKA-APU

Kämmen-hävikkiruoka-apu jakaa ruoka-apua osoitteessa Konsulinkatu 6 **keskiviikkoisin klo 9-10**. Huomioithan, että paikalle voi tulla jonottamaan puoli tuntia ennen jakelun aloittamista.

Ruoka-apua jaetaan vain niin kauan kuin sitä riittää. Muistathan, että Kämmen-elintarvikejakele on tarkoitettu viimesijaiseksi palveluksi vähävaraisille heinolalaisille. Olethan ensisijaisesti yhteydessä Kelaan ja/tai Heinolan sosiaalitoimeen taloudellisten pulmiesi kanssa.

Lisätiedot Tuttikselta, puh 044 797 2429.

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

Mikäli haluat tukea Kämmen-toimintaa, voit tehdä sen lahjoittamalla vapaavalintaisen summan Kämmen-toiminnan tilille: FI80 4212 0010 2011 56, saaja Jyränkölän Setlementti ry.

Rahankeräyslupa: RA/2020/998, lupa voimassa toistaiseksi 1.9.2020 alkaen.

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


KAHVILA • RAVINTOLA
Siltakatu 11

Olemme yhteiskunnallinen
yritys, joka käyttää tuottoonsa
ympäröivän yhteisön hyväksi.



**Jyränkölän
Setlementti**