

KEVÄT 2022

Ikäihmisten harrastus- ja virkistystoiminta Heinolassa



Hyvä lukija!

Seuraaville sivuille on koottu ikäihmisille suunnattua toimintaa Heinolassa. Toiminta on kaikille avointa ja mahdollisista kustannuksista on mainittu toiminnan esittelyn yhteydessä.

Lehtinen on toteutettu monen eri toimijan yhteistyönä. Lämpimät kiitokset kaikille!

Tämä opas on toteutettu monen eri toimijan yhteistyönä. Kiitämme lämpimästi kaikkia!

Tervetuloa osallistumaan ja viettämään mukavia, aktiivisia hetkiä!

Huomioithan, että aikatauluihin voi tulla muutoksia tai peruuntumisia ja ajankohtainen tieto kannattaa varmistaa yhteyshenkilöltä.

Lehtinen julkaistaan kaksi kertaa vuodessa, alkuvuodesta ja syksyllä.

Järjestätkö ikäihmisille suunnattua toimintaa tai tiedätkö tahon, joka järjestää ikäihmisille suunnattua avointa toimintaa? Lehtiseen voi jättää ilmoituksen toiminnasta maksutta. Lisätietoja ikäntyneiden palveluneuvonnasta.

IKÄÄNTYNEIDEN PALVELUNEUVONTA

Tervetuloa keskustelemaan kanssamme ikääntyneiden arkea koskevista asioista!

Tarjoamme neuvontaa ja palveluohjausta ikääntyneille ja heidän läheisilleen Heinolan ja Päijät-Soten alueella. Toimimme yhteistyössä Heinolan asiakasohjauksen kanssa.

Palvelumme tavoitteena on mahdollistaa ikäihmisille hyvä elämä kotona, tarjoten neuvontapalvelua kaikissa ikäihmisten arkeen liittyvissä asioissa. Toimimme ikäihmisten apuna asiakaslähtöisesti ja ratkaisukeskeisesti sekä yksilöllisyys huomioiden.

Kanssamme voi keskustella eri palveluvaihtoehtoista (yksityinen, kolmas sektori, julkinen) ja autamme tekemään palveluvaihtoehtojen hinta- ja laatuvertailua.

Meiltä saat tietoa ikääntyneiden kotona asumista tukevista palveluista kuten kotihoidosta, ateriat- ja turvapalvelusta sekä teknologian ratkaisuista. Neuvomme myös asumiseen liittyvissä asioissa antamalla tietoa eri asumismuodoista ja kodin muutostöistä.

Palvelumme on maksutonta ja meille voi tulla asioimaan aukioloaikana ilman ajanvarausta. Asioida voi myös anonyymisti. Älä epäröi ottaa yhteyttä ja kysyä neuvoa!

IKÄÄNTYNEIDEN PALVELUNEUVONTA

Heinola

Puh. 044 769 4242

Torikatu 13, G-ovi, 1. kerros

Ma-ti/to-pe klo 9.00-13.00,

ke klo 9.00-14.00

Ikääntyneiden arkeen liittyviä palveluita voit etsiä palveluhaustamme osoitteessa www.ikaantyneidenpalveluneuvonta.fi

HARRASTUSTOIMINTA

HEINOLAN KANSALAI SOPISTO/ JYRÄNKÖLÄN SETLEMENTTI

Heinolan kansalaisopisto järjestää paljon ikäihmisiä kiinnostavia kursseja, tapahtumia ja yleisöluentoja. Keskiäukeamalla on kootusti ikäihmisille suunnattuja kursseja, tapahtumia ja luentoja. Täydellinen kurssivalikoima löytyy osoitteesta: <https://opistopalvelut.fi/heinola>
Lisätietoja asiakaspalvelusta, puh. 044 797 2400.

MAKSUTTOMAT YLEISÖLUENNOT

Luennoille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Luennoille osallistujien määrää voidaan joutua rajoittamaan vallitsevien koronasta johtuvien rajoitusten vuoksi. Luennoille tulevilta kerätään nimi ja puhelinnumero erilliselle paperilapulle varmuuden vuoksi yhteydenoton mahdollistamiseksi.

La 22.1.22 klo 15.00-17.00, juhlasali

Baylesta paineen - luento valistuksesta ja vastavallistuksesta

Charles Marin, luennoitsija

Ma 31.1.22 klo 13.00-14.30, juhlasali

Edunvalvontavaltuutus ja muu oikeudellinen ennakointi

Marja Halme, varatuomari

Ma 21.2.22 klo 13.00-14.30, juhlasali

Liikunnan merkitys ikääntyessä

- Liikuntapalvelut ja liikuntaneuvonta Heinolassa

Kirsi-Marja Vihervaara ja Heli Nokelainen, Terveysliikuntakoordinaattorit

Ma 28.3.22 klo 13.00-14.30, juhlasali

Meitin heinolasta made in heinolaan

Terhi Pietiläinen, museonjohtaja

Ma 25.4.22 klo 13.00–14.30, juhlasali

Moniulotteinen ilmanlaatu

Pilvi Sihvonen, FT

HEIMOSSA TAPAHTUU, Kaivokatu 14

Maksuttomia tapahtumia, joihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Ti 11.1.–12.4.22 klo 18.00–20.00

Karaoke

Karaokea vetävät Mauno Tuominen ja Riitta Nurminen

Tervetuloa laulamaan tai kuuntelemaan HeiMon karaokeen

To 27.1., 24.2., 24.3. ja 21.4. klo 17.00–20.00

Neulekahvila

Tiina Heiskanen, tekstiilityönopettaja

KURSSEJA, JOTKA ON SUUNNATTU IKÄIHMISSILLE

Avoin yliopisto

1398004K 12.1.–6.4.22

ke 13.30–15.45, Syrjälän sali

Ikis

Ritva Koivula, tuntiopettaja

Kurssimaksu 45 €

3298004K 12.1.–13.4.22

ke 13.00–14.30, Juhlasali

Kultakerho

Toini Laitinen, Tiina Heiskanen, Teija Naakka ja Sirkka Suomi

Kurssimaksu 15 €

Eri alojen asiantuntijoita, virkistysohjelmaa, yhteislaulua ja liikuntatuokioita. Kerhon päätteeksi nautimme omakustanteiset kahvit yhdessä Kestissä.

8324004K 11.1.–12.4.22

ti 11.30–12.15, Juhlasali

Vire-lavis® -tuolijumppa

Sari Mutanen, Lat

Kurssimaksu 25 €

Istumatansseja Vire-Laviksen tahtiin ja lihaskuntoharjoittelua oman kunnon mukaan.

Seuraavat kurssit järjestetään yhteistyössä Heinolan kaupungin kanssa.

Voit ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun paikan päällä opettajalle.

1001012K 13.1.–21.4.22

to 12.30–13.15, Sireniussali, käynti sisäpihan kautta.

Torstain laulajat

Paavo Hako, mus.vastuuop.

Kurssimaksu 10 €

1001014K 14.1.–22.4.22

pe 12.00–12.45, Juhlasali

Paavon yhteislaulut

Paavo Hako, mus.vastuuop.

Kurssimaksu 10 €

1147002K 12.1.–13.4.22

ke 10.00–11.30, Sormustin

Eläkeläisille virikettä käsillä

Piritta Peltola, muotoilija

Kurssimaksu 10 €

8324002K 10.1.–18.4.22

ma 13.30–14.15, Sireniussali

Tuolijumppa, konsulinkatu

Sari Mutanen, Lat

Kurssimaksu 10 €

8324006K 13.1.-21.4.22
to 11.30-12.15, Juhlasali
Tuolijumppa, siltakatu
Pirkko Vartiainen, tuntiopettaja
Kurssimaksu 10 €

8324008K 14.1.-15.4.22
pe 11.15-11.45, Juhlasali
Sarin tuolijumppa
Sari Mutanen, Lat
Kurssimaksu 10 €

KÄSITYÖ

KÄDENTAITAJIEN ELÄMYSPUOTI

Savontie 12,
18100 Heinola
Puh. 044 9752453
Avoinna Ma-Pe 10-17 La 10-14

Kädentaitajien Elämyspuodilla on neljä kangaspuut kutomiseen.
Kudonnasta peritään päivämaksu ja loimimaksu metrihinnan mukaan.
Valmiit loimet. Kudonnanohjausta tarvittaessa.

Erilaisia käsityökurssseja, jotka järjestetään pääsääntöisesti muutaman tunnin päiväkursseina lauantaisin. Kurssipäivänä pidämme tottakai myös kahvitauon, voit tuoda myös omia eväitä. Kurssipaikkana Kädentaitajien Elämyspuoti, Savontie 12.

Kudontavuoron varaukset ja tiedustelut kursseista Elämyspuodista.
Tervetuloa viettämään aikaa mukavassa seurassa kädentaitojen parissa!

LIIKUNTA | HEINOLAN KAUPUNKI

LIIKUNTANEUVONTA

**Onko liikkuminen jäänyt vähäiseksi tai loppunut kokonaan?
Kaipaanko tukea? Tee itsellesi hyvää ja varaa aika liikuntaneuvojalle!**

Liikuntaneuvonta on henkilökohtaista neuvontaa, joka ohjaa sopivaan liikkumiseen. Liikuntaneuvoja tukee ja kannustaa tavoitteissasi eteenpäin.

Tavoitteet suunnitellaan yhdessä liikuntaneuvojan kanssa toiveesi huomioiden ja muokataan tarpeen mukaan prosessin aikana.

Liikuntaneuvojaltasi saat tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta sekä kuntasi liikuntamahdollisuuksista. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on edistää terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Liikuntaneuvonta on maksutonta ja tarkoitettu Heinolassa asuville.
Ota rohkeasti yhteyttä!

Ajanvaraus:

Terveyskeskuksen ajanvarauksesta puh. 03 849 4388 (klo 13-14).
Vastaanotto: Tiistaisin klo 9.00 - 16.00 Terveyskeskuksen B-ovi, rappuset alas ja oikealle (Fysioterapian tilat).
Liikuntaneuvojat: Kirsi-Marja Vihervaara ja Heli Hautalahti.

Lisätiedot:

Terveysliikuntakoordinaattori Kirsi-Marja Vihervaara,
puh. 044 797 6939, kirsi-marja.vihervaara@heinola.fi

70+ SENIORIKUNTOSALI

Heinolan terveystakeskus, Torikatu 13.
Käynti G-ovesta, kahvion aulasta alakertaan.

Avoimma ma-su klo 7.00-18.00.

Maksuton 70 vuotta täyttäneille.

Kuntosalikortti noudetaan ikääntyneiden palveluneuvonnasta ma-ti, to-pe klo 9-13, ke 9-14. Ikääntyneiden palveluneuvonta sijaitsee G-ovi, kahvion aula. Puh. 044 769 4242.

LIIKUNTABUSSI

Tule mukaan liikkumaan, ruokailemaan ja vaihtamaan päivän kuulumisia! Liikuntabussilla pääset suoraan kotiovelta uimahallille ja takaisin

TORSTAIN 13.1-28.4.

11.15-11.45 Tuolijumppa

12.00-13.00 Ohjattu kuntosali

13.00-13.30 Vesijumppa (uintimaksu)

13.30-14.30 Lounas kabinetissa

Linja-automaksu 5 € (sis. meno- ja paluumatkan), lounas 5 €.

Liikuntapalvelun järjestämä eläkeläiset ja soveltava liikunta.

Lukukausimaksu 55 €. 70 vuotta täyttänyt maksutta (sporttikortti 6 €).

Kuljetuksesta vastaa Pohjan Matkat Oy, Heinola

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Heli Hautalahti, puh. 044 769 4203 / heli.hautalahti@heinola.fi

ELÄKELÄISET JA SOVELTAVA LIIKUNTA

Lukukausimaksu 55 €, maksetaan uimahallin kassalle

70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta

Sporttikortti (6 €) uimahallin kassalta

Vesijumppiin uintimaksu (+ lukukausimaksu)

Kaikkiin ryhmiin tulee ilmoittautua! Ensimmäisessä nettilinkin kautta tai puhelimitse klo 9-15. Tarkemmat kuvaukset ryhmistä ja aikataulusta löytyy keskiaukeamalta.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Johanna Saarinen

Puh. 050 595 8854

Johanna.saarinen@heinola.fi

<https://www.heinola.fi/vapaa-aika/liikuntakaupunki-heinola/ohjattu-liikunta-ja-liikuntaneuvonta>

SEURAT

HEINOLAN TALVIUIMARIT RY

Maaherrankatu 1,

18100 Heinola

Puh. 0408653275 (Pj. Heljä Harttunen)

<http://talviuimarit.blogspot.com/>

Talviuintia kylpylän rannassa. Opastamme talviuinnista kiinnostuneita. Rantasaunaan on mahdollista päästä saunomaan erillistä maksua vastaan. Yli 70-vuotiailta jäsenmaksu / avainpantti: 5 €.

HEINOLAN ISKU RY / KUNTOJAOSTO, LENTOPALLO

Lisätietoa: Arvi Mara, puheenjohtaja, arvi.mara@hotmail.fi

HEINOLAN VOIMISTELUSEURA RY

Kevätkausi alkaa 10.1.

Kausimaksun lisäksi peritään seuran jäsenmaksu 20 € ja se kattaa sekä syykauden 2021, että kevätkauden 2022. Ilmoittautuessa useampaan kuin yhteen ryhmään, saat seuraavista ryhmistä alennusta 25 € kausimaksusta!

Ryhmiiin ilmoittaudutaan Hoikan kautta:

<https://www.jasentieto.fi/public/Login.aspx>

Lisätietoja osoitteesta heinolanvoimisteluseura.fi TAI sähköpostilla heinolanvoimisteluseura@gmail.com

Aikuisten telinejumpa

Ti klo 20–21.15, Sinilähde-talo

Kausimaksu: eläkeläiset 70 € + jäsenmaksu

Aikuisten telinejumpassa pääset kehittämään kehonhallintaa, liikkuvuutta, peruskuntoa ja lihasvoimaa. Tunneilla hyödynnetään telinevoimistelun telineitä ja harjoitellaan erilaisia liikkeitä kuten käsilläseisonta, kuperkeikat ja kärrynpyörät. Jokaiseen harjoitukseen kuuluu alkuverryttely, harjoittelu telineillä, sekä loppuverryttely. Aikaisempaa telinevoimistelu/voimistelu-taustaa ei tarvitse olla, vaan jokainen voi harjoitella oman tasonsa mukaan.

FlowJooga

Ke klo 18.45–19.45, Sinilähde-talo

Kausimaksu: eläkeläiset 65 € + jäsenmaksu

FlowJooga-tunnilla asanat eli joogaliikkeet virtaavat hengityksen tahdissa. Harjoitus on saanut vaikutteita monista eri joogasuuntauksista, kuten astangajoogasta. FlowJooga kehittää niin liikkuvuutta, tasapainoa, voimaa, kehonhallintaa kuin kehon ja mielen yhteyttäkin. Tunnin sisältö vaihtelee ryhmän toiveet huomioiden.

Tunnille voivat osallistua kaikenlaiset joogaajat, mutta perusjoogaliikkeiden tuntemus helpottaa mukana pysymistä. HUOM: Ota mukaan oma joogamatto, hikipyyhe ja juomapullo.

YinJooga

Ke klo 19.50–21.00, Sinilähde-talo

Kausimaksu: eläkeläiset 65 € + jäsenmaksu

YinJooga on staattista, hiljaista, rauhallista ja syvää. Harjoituksessa lihakset pyritään saamaan rennoiksi, jolloin tehtävien venytysten vaikutus yltää syvälle kudoksiin ja lihaskalvoihin asti. Asentoja ylläpidetään 2-10 minuuttia/ liike.

YinJooga sopii kaikille kuntotasoon katsomatta, tervetuloa mukaan!

Huom: ota oma jumpa- tai joogamatto sekä keskikokoinen pyyhe mukaan apuvälineeksi!

Aura - tanssillinen voimistelu

Su klo 17-19, Jyrängön koulun liikuntasali

Kevätkauden hinta: eläkeläiset 100 € +jäsenmaksu

Tanssillinen voimistelu on tanssin ja voimistelun yhdistävä, suomalaisen naisvoimisteluun pohjautuva laji, joka liikuttaa suurta joukkoa suomalaisia. Aura-ryhmä on suunnattu kaikille tanssillisesta voimistelusta kiinnostuneille. Ryhmässä työskentelee tanssillisen voimistelun perustekniikoiden lisäksi koreografiaa seuran näytöksiin sekä mahdollisiin kilpailuihin. Ryhmä päättää yhdessä kilpailuihin osallistumisesta. Mukaan voi lähteä täysin ilman voimistelu-taustaa!

HEINOLAN SELKÄYHDISTYKSEN LIIKUNTARYHMÄT

Ryhmät alkavat 10.1. Ilmoittautumiset: Kaisa Rossi, p.040 705 4331.

TALVILOMALLA (VKO 9), EI JUMPPIA!

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
			KLO 9.00–9.55 KUNTOJUMPPA	
KLO 10.00–10.55 SELKÄJUMPPA	KLO 10.00–11.00 NAISTEN KUNTOSALI		KLO 10.15–11.00 VESIJUOKSU	
KLO 11.00–12.00 MIESTEN KUNTOSALI	KLO 11.15–12.00 VESIJUMPPA		KLO 11.15–12.00 VESIJUMPPA	KLO 11.00–11.55 VENYTTELY- JUMPPA
				KLO 12.15–13.00 VESIJUMPPA

Kuntosaliryhmät: "Ukkojumppa" ja "Leidit salilla". Ohjatusti vapaamuotoista kuntosaliharjoittelua. Yhteisten lämmittelyn ja loppuverryttelyn välissä opastusta turvalliseen ja tehokkaaseen kuntosaliharjoitteluun jokaisen omien tarpeiden mukaisesti. Sopii sekä vasta-alkajille että jo pidempään kuntosalilla käyneille. Ohj. Kaisa Rossi. Uimahallin kuntosali. Kausimaksujäsenet 45 €/muut 55 €.

Selkäjumppa: Turvallista ja helppoa liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoittelua, "ryhtiliikuntaa", koko keholle erityisesti selän alueen tarpeet huomioiden. Liikkeet suoritetaan joko seisten, istuen tai makuuasennossa. Sopii myös vasta-alkajille. Ohj. Kaisa Rossi. Uimahallin peilisali. Kausimaksu 35 €/45 €.

Kuntojumppa: Lihaskuntoharjoittelua koko keholle erilaisia välineitä hyödyntäen. Helppoja ja hiukan haastavampiakin harjoitteita, hikitakuu! Sopii myös vasta-alkajille. Ohj. Kaisa Rossi. Uimahallin peilisali. Kausimaksu 35 €/45 €.

Venyttelyjumppa: Lempeää kehoa huoltavaa venyttelyä ja liikkuvuusharjoittelua seisten, istuen ja makuuasennossa. Ohj. Kaisa Rossi. Uimahallin peilisali. Kausimaksu 35 €/45 €.

Vesijumppat: Tehokasta jumppaa uimahallin terapia-altaassa erilaisilla välineillä ja ilman. Ohj. Kaisa Rossi. Uimahallin Rentoallas. Kausimaksu 40 €/50 € (+uintimaksu).

Vesijuoksu: Tehokasta harjoittelua uimahallin isossa altaassa vesijuoksuvyötä apuna käyttäen. Vesijuoksun höysteenä myös syvän veden vesijumppaliikkeitä. Ohj. Kaisa Rossi. Uimahallin Kuntoallas. Kausimaksu 40€/50 € (+uintimaksu).

Eläkeläiset ja soveltava liikunta

KEVÄT 2022

10.1.-29.4.



- * **Kevään lukukausimaksu 55 €**
maksetaan uimahallin kassalle
- * **70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta**
Sporttikortti (6 €) uimahallin kassalta
- * **Vesijumppiin uintimaksu (+lukukausimaksu)**

Eläkeläiset ja soveltava liikunta 10.1.-29.4.2022

ei ryhmiä: 28.2.-6.3. (talviloma vko 9) ja 18.4. (pääsiäinen)

UIMAHALLI, peili-, kuntosali ja allastilat

MUUT LIIKUNTATILAT

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Keskiviikko	Torstai
9.00–9.45 Virkeyttä viikkoon kuntojumppa	9.00–9.45 Kuntojumppa, ikämiehet	10.00–10.30 Vesijumppa 1		16.00–16.50 Kuntojumppa KK:n liikuntahalli	10.00–10.45 Tuolijumppa, Elämänkaaritalo
10.00–11.00 Näkörajoitteiset kuntosali	10.00–11.00 Round tanssit, 2 €/krt	10.00–10.45 Kevyt kuntojumppa	11.00–12.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali		11.15–12.00 Kuntojumppa, Elämänkaaritalo
11.15–11.45 Näkörajoitteiset vesijumppa	10.15–10.45 Vesijumppa miehet	10.30–11.00 Vesijumppa 2	11.15–11.45 Tuolijumppa	Kevään lukukausimaksu 55 € Ryhmiin ilmoittautuminen käynnistyy ma 3.1.22 klo 10.00 www.heinola.fi/ikaihminen-liikunta Kaikkiin ryhmiin tulee ilmoittautua. Voit valita 4 jumppaa ja 2 vesijumppaa viikossa. Numeroidut ryhmät ovat samanlaisia. Osallistua voit vain toiseen ryhmään. Laviksessa voit valita joko 1 tai 2 ja 3 tai 4. TAPAHTUMAT JA MUU TOIMINTA: * Liikuntabussi torstaisin , Lisätiedot ja ilmoittautuminen Heli Hautalahti 044 769 4203 LISÄTIEDOT: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Johanna Saarinen 050 595 8854 johanna.saarinen@heinola.fi, www.heinola.fi/ikaihminen-liikunta	
13.10–13.55 Kuntojumppa	11.15–12.45 Senioritanssi, 3 €/krt	11.00–12.00 Ohjattu kuntosali AVH	12.15–13.05 Lavis 3		
13.30–14.00 Vesijumppa 1	11.35–12.35 70+ ohjattu kuntosali	11.15–12.05 Lavis 1	13.00–13.30 Vesijumppa liikuntabussi		
14.10–14.55 Voima- ja tasapainojumppa	12.45–13.15 Vesijumppa	12.00–13.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	13.00–14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali		
14.15–14.45 Vesijumppa 1	12.45–13.30 Kuntojumppa naiset 1	12.15–13.00 Core / venyttely 2	13.15–14.00 Aktiivinen kohdevenyttely 1		
15.15–15.45 Vesijumppa 2	13.45–14.30 Kuntojumppa naiset 2	13.00–14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	14.15–15.05 Lavis 4		
ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN heinola.fi/ ikaihminen-liikunta 050 595 8854	14.00–14.30 Vesijumppa naiset	13.25–13.55 Vesijumppa 3	15.15–16.00 Aktiivinen kohdevenyttely 2		
	14.45–15.45 Core / venyttely 1	14.00–14.30 Syvänveden jumppa			
		14.15–15.05 Lavis 2			



AKTIIVINEN KOHDEVENYTTELY on rauhallista, pumpppaavaa venyttelyä, joka vahvistaa ja hoitaa kehon lihasten, jänteiden ja nivelten kuntoa sekä terveyttä.

AVH (aivoverenkiertohäiriö) OHJATTU KUNTOSALI ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

CORE/VENYTTELY sisältää n. 20 min keskivartaloa vahvistavia liikkeitä, jonka jälkeen n. 40 min syvävenyttely osuus koko keholle. Soveltuu kaiken kuntoisille.

KEVYT KUNTOJUMPPA eri kehonosille, välineitä voidaan käyttää apuna. Soveltuu hyvin sydänjumppassa ja 70+ jumppassa käyneille.

KUNTOJUMPPA sisältää lämmittelyosuuden, lihaskuntoliikkeitä eri kehonosille ja rauhalliset venytykset suurimmille lihasryhmille. Välineitä voidaan käyttää apuna.

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

LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI on suunnattu henkilöille, joilla on reuma, osteoporoosi, liikuntaa rajoittava halvaus, parkinson tai kuntoutusta vaativa tekonivel (max.1 ½ vuotta leikkauksesta).

OHJATTU KUNTOSALI 70 + ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

ROUNDTANSSIT, 2 €/krt maksu ohjaajalle. Round tanssissa on vaativimmat askelkuviot, kuin senioritanssissa ja pari ei vaihdu.

SENIORITANSSI, 3 €/krt maksu ohjaajalle/väh. 15 hlöä, ohjaaja Anni-Sirkku Askola. Senioritanssi virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssissa keskitytään enemmän yksintansseihin ja piiritansseihin ilman käsiotetta.

SYVÄNVEDEN JUMPPA sisältää tehokkaita harjoitteita syvässä vedessä vesijuoksu-vyöllä eri välineitä apuna käyttäen. Vesijuoksuvoitaita voit lainata maksutta uimahallilta.

TUOLIJUMPPA sisältää istuen tehtäviä harjoitteita, jotka parantavat erityisesti liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Välineitä voidaan käyttää apuna.

VESIJUMPPA sisältää niin sykeä nostavia kuin lihaskuntoakin parantavia harjoitteita eri välineitä apuna käyttäen. Lopussa venytellään kevyesti.

VOIMA- JA TASAPAINOJUMPPASSA tehdään tasapainoa ja lihaskuntoa kehittäviä harjoituksia. Soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille.



MUSIIKKI

MIESKUOROLAULUA

Lisätietoa: jari.koponen4@luukku.com

VAPAAEHTOIS- JA JÄRJESTÖTOIMINTA

HEINOLAN ELÄKELÄISET RY

Heinolan Eläkeläiset ry. on perustettu vuonna 1960. Yhdistys kuuluu Eläkeläiset ry:een, joka on puolueisiin sitoutumaton eläkeläisjärjestö, perustettu v. 1959.

Tavoitteenamme on jäsenten ja ikäihmisten kunnon ja henkisen vireyden ylläpitäminen sekä eläkeläisten edunvalvontaan liittyviin asioihin vaikuttaminen.

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Muutama esimerkki järjestämästämme virkistävistä ja mukavasta yhdessä tekemisestä:

- yhteislauluiltoja
- laulukuoro
- käsityö- ja askartelukerho
- keilausryhmät
- Skip-bo -kerho
- virkistys- ja ulkoilutapahtumia ikäihmisille, esim. palvelukodeissa.
- teatterikäyntejä, retkiä
- vierailuja, esim. eri Eläkeläis-osastojen juhliin ja tapahtumiin
- ohjelmallisia juhlia Hopearannassa Eläkeläisten kesäpaikassa (tansseja unohtamatta)

Yhteyshenkilöitä:

Puheenjohtaja Hely Alakokkare, puh. 0407715558,
helyalakokkare@gmail.com

Varapuheenjohtaja Heikki Honkanen, puh. 0440775512,
heihonka@gmail.com

Sihteeri Anneli Kaikkonen, puh. 0509179205,
anneli.kaikkonenheinola@gmail.com

Matkavastaava Leena Leppänen, puh. 0405295053,
jouko.leenaleppanen@gmail.com

Jäsenasianhoitaja Ritva Saarinen, puh. 0405228971,
ritva.saarinen3@luukku.com

Lisätietoa:

<https://www.heinolanelakelaiset.com>

HEINOLAN ELÄKKEENSAAJAT RY

Erilaista harraste- ja kerhotoimintaa, joista suurin osa järjestetään kerhohuoneella, os. Koulukatu 1B. Tarvittavat varusteet selviää kerhoissa, osaamista ei tarvita. Kerhoihin voi osallistua jäsenmaksulla (18 €/vuosi).

Käsis maanantaisin klo 10.00-11.00

Virikekerho tiistaisin klo 9.30-11.00

Kuntoliikunta tiistaisin klo 11.15.-12.00

Venytysjumppa torstaisin klo 14.00-14.45

Lisätiedot:

Riitta Lehtinen, 040 540 1144

www.heinolan.elakkeensaajat.fi

HEINOLAN KUULO

Seija Savolainen puh. 045 661 1861

Lähikuulo

Tuttis, Kaivokatu 18

Kuukauden neljäs maanantai klo 14-15

Lähipalvelua, kuulolaitteiden huoltoa: patterien vaihtoa, osien huoltoa / vaihtoa tms.

Vertaistuki tapaaminen

Sireniussali, Konsulinkatu 2
Kuukauden toinen maanantai klo 17

Luentoja ja tietoa kuulolaitteista, uusista tuotteista ja tietoa huoltamisesta.

Osallistuaksesi ei tarvitse ilmoittautua! Mikäli kahvi maistuu, kannattaa varata kahviraha mukaan.

HEINOLAN RAITTIUSYHDISTYS RY -14.4.1884

Entisten nuorten laulut jatkuvat Mustikkatuvalla.
Seuraa ilmoituksia Itä-Hämeen ja Etelä-Suomen Sanomien menoinfossa.
Lisätietoa: Saimi Kivilahti, pj. Puh. 050 938 7191, saikivi8@gmail.com

HEINOLAN SEURAKUNTA

Lisätietoja Heinolan seurakunnan toiminnasta Kirkonseutu- lehdestä, lauantain Itä-Häme-lehdestä sekä verkkosivulta www.heinolanseurakunta.fi

Diakoniatyön päivystys

Ma-to klo 9-11
Puh. 044 059 3427
Vastaanotto vain ajanvarauksella.

Lämmin ruokailu ajalla 20.1-5.5.

Torstaisin klo 12 seurakuntakodin Lampisalissa, Lampikatu 16.
Vapaaehtoinen ateriamaksu 2 €.

Vanhemman väen virkistyspäivät kirkonkylän seurakuntatalossa, Kirkkotie 1

Torstaisin klo 10-12:
17.2., 17.3., 21.4. ja 19.5.
Ruoka ja kahvit 6 €.
Ilmoittautumiset edellisen viikon torstaihin mennessä:
Sari Juutilainen p. 050-5951406.

Tarinapiiri

Kerran kuussa maanantaisin klo 13-14:30 vanhassa pappilassa, Siltakatu 20.
10.1., 7.2., 7.3., 4.4. ja 2.5.
Avoin ryhmä, jossa hartaus, tuolijumppaa ja yhteistä keskustelua Riitta Lemmetyisen kirjan Kyynel ja kiitos -tarinoiden pohjalta. Piirin ohjaajana sosionomi Raila Ojala.

Virikepiiri

Kerran kuussa tiistaisin klo 12:30-14 seurakuntakodilla, Lampikatu 16.
18.1., 15.2., 15.3. ja 19.4.
Avoin ryhmä, jossa mm. hartaus, kädentaitoja ja muistin virkistystä.
Omat ideat myös tervetulleita. Piirin ohjaajana sosionomi Raila Ojala.

JYRÄNKÖLÄN SETTLEMENTTI

Jyränkölän Settlementin tuville voit tulla juomaan kupin kahvia ja tapaamaan muita!

Tuttis

Kaivokatu 16 A 1
Avoin kahvila perjantaisin klo 9-11, alkaen 14.1.
Puh. 044 797 2429

Vapaaehtoistyön välitys

Avoinna ma-pe klo 9-12
Välitämme vapaaehtoisia asiointiavuksi, juttu- ja ulkoiluseuraksi, kulttuurikummiiksi, digiavuksi, tapahtuma-avustajaksi ja saattajaksi kuolevan rinnalle

Mustikkatupa

Marjatie 14 A
Avoinna keskiviikkoisin klo 9-11, alkaen 12.1.
Tuttis, puh. 044 797 2429 tai puh. 044 797 2452

Mustikkatuvan jutustelijat maanantaisin klo 14-15.30, ajalla 10.1-25.4.
Mustikkatuvan pelikerho tiistaisin klo 12-14, ajalla 11.1-26.4.

Tommolantupa

Kyminkatu 71 B

Avoinna 7.2, 7.3, 4.4, 2.5 klo 9-11

Yhteisökahvila aamupuuron merkeissä, yhdessä seurakunnan ja etsivän vanhustyön kanssa. Maksuton aamupala.

Järjestöt voivat käyttää tilaa kokoontumisiin, kysy Tuttikselta, puh. 044 797 2429 tai puh. 044 797 2452.

YHTEISÖKAHVILA

Kokoontumiset Tommolassa klo 9-11 ja Vierumäellä klo 13-15:

Ma 7.2.2022

Ma 7.3.2022

Ma 4.4.2022

Ma 2.5.2022

Lisätietoa: Hankekoordinaattori Katja Kärki, puh. 044 735 0021

MUUTA TOIMINTAA

Huippu-Mimmit ajalla 17.1-25.4.

Maanantaisin klo 17-19 Tuttiksella (Kaivokatu 16 A 1)

Naisten oma keskusteluryhmä. Jutellaan naisia kiinnostavista asioista.

HUOM! Tämän ryhmän koko on 8 henkilöä ja ryhmään ilmoittautuminen Tuttikselle, puh. 044-797 2429 tai puh. 044-797 2452.

HeiMo-Helpparit, alk. 13.1.

Torstaisin klo 13-14, HeiMo (Kaivokatu 14)

Arjen digiapua ja neuvontaa vapaaehtoisilta digivälittäjiltä.

Köllikät

Vaahterasalissa tiistaisin klo 10-11, alkaen 11.1.

Sireniussalissa torstaisin klo 10-11, alkaen 13.1.

Nestorit -miesten keskustelukerho ajalla 14.1-29.4.

Perjantaisin klo 12.30-14, HeiMo 1-tila (Kaivokatu 14)

Pehmokeilailu ajalla 12.1.-27.4.

Keskiviikkoisin klo 14-15, Sireniussali (Konsulinkatu 2)

Puikko-Pirkot ajalla 11.1-26.4.

Tiistaisin klo 14-16, Tuttiksella (Kaivokatu 16 A 1)

Sisä-Curling ajalla 14.1-29.4

Perjantaisin klo 14-15, liikuntatila Kieppi (Konsulinkatu 3)

Skip-bo -pelikerho ajalla 12.1-27.4.

Keskiviikkoisin klo 10-12 Asukastuvalla (Koulukatu 18)

MINÄ ELÄN! - ETSIVÄN VANHUSTYÖN HANKE / JYRÄNKÖLÄN SETLEMENTTI RY

Etsivä vanhustyö pyrkii löytämään haasteellisessa elämäntilanteessa olevia, palveluiden ulkopuolelle jääneitä yli 60-vuotiaita ikäihmisiä.

Etsivän vanhustyön työntekijät ohjaavat ikäihmisiä tarvitsemiensa toimintojen ja palveluiden piiriin.



Työntekijät auttavat ja tukevat ikääntyneitä arjen haasteissa ja hankalissa elämäntilanteissa. Työntekijät kohtaavat asiakkaat kiireettömästi. He tutustuvat asiakkaan elämään ja kartoittavat asiakkaan toiveet, tarpeet ja tilanteen. Työntekijät tekevät kotikäyntejä ja pitävät yhteyttä myös puhelimitse. Asiakkuuden kesto sovitaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Palvelu on maksuton.

Työntekijään voivat olla yhteydessä, asiakas itse tai tarvittaessa ammattilainen, asiakkaan omainen tai läheinen.

Työntekijöinä toimivat:

Katja Kärki (hankekoordinaattori), puh. 044 735 0021

Elisa Ahonen (hankeohjaaja), puh. 044 797 2451

sähköpostit ovat muotoa: etunimi.sukunimi[at]jyrankola.fi

VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUKSET

Keskiviikkoisin klo 9-14, ajalla 23.3-20.4.

Koulutus tarjoaa vinkkejä monipuolisista vapaaehtoistyön mahdollisuuksista Heinolassa. Saat valmiuksia kohdata elämässään tukea ja apua tarvitsevia ikäihmisiä. Koulutus järjestetään yhteistyössä Heinolan kaupungin ja Jyränkölän Setlementin kanssa. Koulutus on maksuton.

Ilmoittautuminen 18.3 mennessä, lisätiedot:

Terveysliikuntakoordinaattori Heli Hautalahti, puh. 044 769 4203

Vapaaehtoistyön johtaja Teija Naakka Puh. 050 405 5960

YHDESSÄOLOA JA TOIMINTAA LÄHELLÄ KOTIA

Yhdessä Kotikulmilla®-toiminta tarjoaa kaupunkien ja lähiöiden iäkkäille asukkaille iloista yhdessä tekemistä. Myös muut asukkaat ovat tervetulleita mukaan. Taloyhtiöiden kerhotiloissa, piholla ja lähipuistossa tapahtuva säännöllinen ryhmätoiminta suunnitellaan yhdessä asukkaiden kanssa. Vapaaehtoiset, koulutetut TaloTsempparit ohjaavat toimintaa.

Näin aloitatte Kotikulmilla -toiminnan:

1. Päättäkää taloyhtiön hallituksessa tai talotoimikunnassa aloituksesta
2. Ottakaa yhteyttä meihin, ideoidaan yhdessä toimintaa
3. Kannustakaa kiinnostuneita käymään TaloTsemppari-valmennus
4. Toteuttakaa toimintaa kerhohuoneissa, pihossa, tms.

YHTEYSTIEDOT:

Heli Hautalahti

Terveysliikuntakoordinaattori

Heinolan kaupunki

heli.nokelainen@heinola.fi

Puh. 044 769 4203

Katja Kärki

Hankekoordinaattori

Etsivä Vanhustyö, Jyränkölän Setlementti

katja.karki@jyrankola.fi

Puh. 044 735 0021



VIIKKO-OHJELMANI

[illegible]

MUISTIINPANOJA:

[illegible]

[illegible]

Sinä, joka luet tätä.

***Pysähdy hetkeksi ja hengitä,
muutaman kerran oikein syvään.***

***Laske hartiat pois korvista ja muista:
Sinä teet parhaasi ja se riittää.***