



Minun harrastukseni 2024–2025



AUKIOLOAIKOJA

NUORISOTALO PLEISSI

Avoinna: ma-ke klo 14-20
to klo 13-16.30
pe klo 14-20

www.heinola.fi/kasvatus-ja-koulutus/nuorisopalvelut/

HEINOLAN KEILAHALLI

Avoinna: ma klo 13-20
ti klo 11.30-20
ke klo 13-22 (hohtokeilaus 18-22)
to klo 13-20
pe klo 13-22 (hohtokeilaus 18-22)
la klo 12-22 (hohtokeilaus 12-22)
su klo 12-17

www.heinolankeilahalli.fi

HEINOLAN UIMAHALLI

Avoinna: ma klo 12-19.30
ti-to klo 8-20
pe klo 12-19.30
la-su klo 10-16

Wibit-temppurata koululaisten loma-aikoina.

Ajankohtaiset tiedot:

www.heinola.fi/uimahalli





SB Heinola

www.sbheinola.fi

Puheenjohtaja Jari Vastamäki,
040 540 9045,
jari.vastamaki@sbheinola.fi

Napero-/eskarisäbä

- Ke klo 16.30–17.15 Kailas-talo

Henri Silfsten puh 0447734979
[email. henri.silfsten@heinola.fi](mailto:henri.silfsten@heinola.fi)

Pojat/tytöt 8–9 v.

- Ma kirkonkylän liikuntahalli klo 18–19
- Ke Kailas-talo klo 17.15–18.15

Mikko Aaltonen, 045 845 9589
ma1988@jippii.fi

Pojat 10–11 v.

- Ke kirkonkylän liikuntahalli klo 17–18
- Pe Kailas-talo 18–19.30
- Su Kailas-talo klo 11–12.30

Piiti Puolakka-Nihtilä, 044 285 1425
piitipuolakkanihtila@gmail.com

Pojat 12–13 v.

- Ti Kailas-talo klo 16.30–17.30
- Ke kirkonkylän liikuntahalli klo 18–19.30
- Pe Kailas-talo klo 16.30–18

Noora Jokinen, 045 671 8183
noora.jokinen1@outlook.com

Pojat 14–15 v.

- Ti Kailas-talo 17.30–18.30
- To kirkonkylän liikuntahalli klo 18.30–20
- Su Kailas-talo klo 12.30–14.00

Saila Korhonen, puh. 0401694502
korhonnensaila1981@gmail.com

Pojat 16–17 v.

- Ti Kailas-talo 17.30–18.30
- To kirkonkylän liikuntahalli klo 18.30–20
- Su Kailas-talo klo 12.30–14.00

Sami Lahtinen, 044 347 3837
sbheinola2007@gmail.com

Tytöt 12–16 v.

- Ti Kailas-talo klo 18.30–20.00
- To kirkonkylän liikuntahalli 17–18.30
- Su Kailas-talo klo 14–15.30

Jari Vastamäki, 040 540 9045
jari.vastamaki@sbheinola.fi

Heinolan Peliitat junior 9–13 v.

- Ti klo 17–17.50 jäähalli
- To klo 18–19.20 jäähalli
- Su klo 12.30–13.50 jäähalli

Teppo Leporinne, 050 348 3724

Vierumäki Squash

www.vierumakisquash.verkkopolku.com
vierumaki.squash@gmail.com

Ota rohkeasti yhteyttä, jos etsit pelikaveria tai haluat lisätietoa lajista. Lähimmät squash-kentät löytyvät Suomen Urheiluopistolta Vierumäeltä, Lahdesta ja Hollolasta.

Linkit eri halleille:

vierumaki.fi/squashkentta
www.tennishalli.net/squash/
www.hollolankuntokeidas.fi/fi/Mailapelit.html



Heinolan

Verkkopalloilijat 36 r.y.

www.heinolanverkkopalloilijat.net
pj. Tuomo Lahtinen, 0500 712 959
Paikka: Tommola talo

TENNIS, juniorit alkeet

- su klo 11.15–12.15

TENNIS, juniorit jatko 1

- su klo 12.15–13.15

TENNIS, juniorit jatko 2

- su klo 13.15–14.15



Union Plaani

unionplaani.com

Toiminnanjohtaja Sami Karvonen

Tiedustelut Samilta, ellei muuta mainita ryhmän yhteydessä.

sami.karvonen@unionplaani.com,

040 529 4569

Perhefutis

2020–2022-synt. lapsille huoltajineen

Syksyn toimintakausi 11.9.–11.12.2024

Kevään toimintakausi 15.1.–16.4.2025

- Ke 17.00–17.45, Tommolan koulun liikuntasali

Seuraavissa ryhmissä:

Syksyn toimintakausi 18.10. saakka

Talven toimintakausi 1.11.–30.4.

Helmi-Jalkapallokoulu pojille

2017–2019-syntyneille pojille

- Ma 17.00–18.00 Heinolan tekonerumi
- To 17.00–18.00 Heinolan tekonerumi

Helmi-Jalkapallokoulu tytöille

2017–2019-syntyneille tytöille

- Ma 17.00–18.00 Heinolan tekonerumi
- To 17.00–18.00 Heinolan tekonerumi

Tytöt 2015–2016

- Ti klo 17.00–18.00 Heinolan tekonerumi
- To klo 17.00–18.00 Heinolan tekonerumi

Pojat 2016

- Ti klo 17.00–18.00 Heinolan tekonerumi
- To klo 18.00–19.00 Heinolan tekonerumi

Pojat 2015

- Ti klo 17.00–18.00 Heinolan tekonerumi
- To klo 17.00–18.00 Heinolan tekonerumi

Tytöt 2014–2013

- Ma klo 17.30–19.30 Heinolan tekonerumi
 - Ti klo 17.30–19.30 Heinolan tekonerumi
 - To klo 17.30–19.30 Heinolan tekonerumi
- sini.kuusela@unionplaani.com,
050 491 6387

Pojat 2014

- Ma klo 17.00–18.15 Heinolan tekonerumi
 - To klo 17.00–18.15 Heinolan tekonerumi
- villleknuttilla@hotmail.com, 040 849 5571

Vierumäen Golfseura ry

www.vigs.fi

Ville Vaimala, 0400 815 119

Kilpajuniorit

- ympäri vuoden 100 €/kk

Harrasteryhmä kesä 2025

- 80 €/kausi



TRIATHLON
CLUB ▲ HEINOLA

Triathlonia Heinolassa vuodesta 1986

Triathlon Club Heinola Ry

www.triathlonclubheinola.fi



Junior Pelicans

www.juniorpelicans.fi

Harjoitukset Heinolan jäähallissa.

Pekko Pelikaanin kiekkokoulu, 4–7-v.

- Torstaisin klo 17.00–17.50 ja
 - Sunnuntaisin klo 16.30–17.20
- Jani Rantanen, 040 554 5430
jani.rantanen@juniorpelicans.fi

Pelicans U8–10 pohjoinen, 8–10-v.

- Maanantaisin 17.00–18.20 ja
 - Keskiyökoisin klo 17.00–18.20
- Ville Ahvenainen, 0440 821 995
ville.ahvenainen@juniorpelicans.fi

Heinola Ringette ry

Puheenjohtaja Raimo Seppänen
Vastuuvallmentaja Inka Huvinen
Facebook/Instagram: Heinola Ringette
Paikka: Heinola jäähalli

Ringeten luistelukoulu

- Tiistaisin klo 18.00–19.20 27.8. alkaen.
- Luistelukoulu on suunnattu 3–8-vuotiaille lapsille. Luistelukoulussa opetellaan luistelutaitoja leikkien avulla ja tutustutaan lajin alkeisiin. Varusteeksi tarvitset vain luistimet, kypärän ja paksut hanskat. Mailan saat lainaksi seuralta. Syksyn kausimaksu 45 euroa. Voit tulla kokeilemaan uutta harrastusta veloituksetta alkusyksyn tunneille. Inka Huvinen, puh 044 533 7823.

Harrasteryhmä

- Tiistaisin klo 18.00–19.20 27.8. alkaen.
- Nuorille suunnattu harrasteryhmä, jossa pelaillaan rennosti ja harjoitetaan luistelutaitoja yhdessä. Pienelläkin luistelutaidolla pärjää mainiosti mukana. Omat luistimet ja kypärä ja paksut hanskat mukaan tunnille. Mailan saat lainaksi seuralta. Inka Huvinen, puh 044 533 7823.





Heinolan Taitoluistelijat Ry

www.heita.fi

Päävalmentaja Laura Uski, 040 573 5355

taitoluistelu.heita@gmail.com

Paikka: Heinolan jäähalli

Syyskausi 31.8.2024–21.12.2024

Kevätkausi 4.1.2025–29.3.2025

Luistelukoulu 3–5-vuotiaat

- Lauantaisin klo 12.00–12.45

Hinta: 40€ syyskausi + 40€ kevätkausi

+ 10€ jäsenmaksu

Koululaiset 6-vuotiaasta ylöspäin

- Lauantaisin klo 12.00–12.45

Hinta: 60€ syyskausi + 60€ kevätkausi

+ 10€ jäsenmaksu

Harrasteryhmä Taitajat 7-v. ylöspäin

- Lauantaisin klo 12.00–12.40 jumppa ja 12.50–13.50 jääharjoitus
- Sunnuntaisin klo 10.00–10.45 jumppa ja 11.00–11.45 jääharjoitus

Hinta: 50€/kk+ 10€ jäsenmaksu/vuosi

Taitoluistelukoulu 5-v. ylöspäin

- Lauantaisin klo 12.00–12.45 jääharjoitus ja 13.00–13.45 jumppa
- Sunnuntaisin klo 10.30–11.15 jumppa ja 11.30–12.20 jääharjoitus

Hinta: 130€ syksy + 130€ kevät

+ 10€ jäsenmaksu

Koripallo

YMCA Heinola

www.ymcaheinola.fi

YMCA Training Center, Viilukatu 11

Toiminnanjohtaja:

Vesa Hämäläinen, 0440 331 383,

vesa.hamalainen@ymca.fi

U6 (Nanomikrot)

2019 ja myöh. syntyneet tytöt ja pojat

- ti klo 17.00–17.45, YMCA Training Center

U8 (Supermikrot)

2017–2018-syntyneet tytöt ja pojat

- ti klo 18.00–19.00, YMCA Training Center

2011–2009-syntyneet tytöt ja pojat

Jaamme harjoitusryhmät salissa taitotason ja sukupuolen mukaisesti pienryhmiin.

Paikka: YMCA Training Center

- ma klo 15.45–16.45,
- ke klo 18–19
- pe klo 18–19

2008-syntyneet tytöt ja vanhemmat

Paikka: YMCA Training Center

- ti klo 19–20
- to klo 19–20
- su klo 19–20

2008-syntyneet pojat ja vanhemmat

Paikka: YMCA Training Center

- ma klo 19–20
- ke klo 19–20
- su klo 19–20

Ryhmien hintatiedot löytyvät seuran nettisivuilta. Samoin sivuilta löytyvät poikkeavat harjoitusajat, tarkistathan vuorot vielä ennen saapumistasi.

AKL eli

Alakoulun Koris Liiga

2017–2012-syntyneille tytöille ja pojille

Alakoulun Koris Liiga tarjoaa 1.–6. luokkalaisille yhdessä Heinolan Harrastemallin kanssa täysin ilmaisen mahdollisuuden harrastaa koripalloa Heinolassa jopa 3 kertaa viikossa.

Kailas/Keskusta

- ma 1–3 lk. klo 13.15–14.15, Kailas-talo
- ma 4–6 lk. klo 14.15–15.15, Kailas-talo
- pe 1–6 lk. klo 14.30–15.30, Kailas-talo
- su 1–6 lk. klo 17–18, YMCA Training Center

Tommola (Kirkonkylä/Lusi)

- ti 1–3 lk. klo 13.15–14.15, Tommola-Talo
- ti 4–6 lk. klo 14.15–15.15, Tommola-Talo
- su 1–6 lk. klo 17–18, YMCA Training Center

Vierumäki/Sinilähde

- ti 1–6 lk. klo 15.30–16.15, Sinilähde-talo
- ke 1–6 lk. klo 13.30–14.30, Vierumäen koulu
- to 1–3 lk. klo 13.15–14.15, Sinilähde-talo
- to 4–6 lk. klo 14.15–15.15, Sinilähde-talo
- su 1–6 lk. klo 17–18, YMCA Training Center

Jyrängö/Sepänniemi

- to 1–6 lk. klo 15.30–16.30, Jyrängön koulu
- pe 1–3 lk. klo 12–13, Jyrängön koulu
- pe 4–6 lk. klo 13–14, Jyrängön koulu
- su 1–6 lk. klo 17–18, YMCA Training Center



Celestial Stars Cheer Team ry

celestialstarscheerteam.fi
celestialstarsct@gmail.com

Pluto

2018–2020-syntyneiden harrastejoukkue, jonka tavoitteena on herättää lapsissa liikunnan iloa ja tutustuttaa heitä cheerleadingiin leikin varjolla.

- Tiistai 17.15–18.00, Elämäнкаaaritalo 30 €/kausi + jäsenmaksu 20 €
Yht. Sini Valonen, 044 976 6677

Neptunus

2016–2018-syntyneiden harrasteryhmä, jonka tavoitteena on harjoitella cheerleadingin perustaitoja harrastajien oman tason ja innostuksen mukaan. Joukkue sopii sekä lajitaustaa omaaville että uusille harrastajille.

- Tiistai 17.00–18.00, Elämäнкаaaritalo 45 €/kausi + jäsenmaksu 20 €
Yht. Sini Valonen, 044 976 6677

Nebula

2012–2015-syntyneiden harrasteryhmä, jonka tavoitteena on harjoitella cheerleadingin perustaitoja harrastajien oman tason ja innostuksen mukaan. Joukkue sopii sekä lajitaustaa omaaville, että uusille harrastajille. Harrasteryhmä toimii hyvänä ponnistuslautana harrastajille, jotka haluavat siirtyä myöhemmin seuran kisajoukkueisiin.

- Tiistai 16.45–17.45, Jyrängön koulu
- Torstai 16.30–17.30, Jyrängön koulu 100 €/kausi + jäsenmaksu 20 €
Yht. Ella Mattila, 046 883 5970

Comets

2013–2016-syntyneiden kilpajoukkue, joka kilpailee levelillä 1. Harrastajalta odotetaan sitoutumista treeneissä ja päiväleireillä käymiseen myös kevätkaudella -25.

- Tiistai 17.30–19.00, Jyrängön koulu

- Keskiviikko 16.45–18.15, Jyrängön koulu 100 €/kausi + jäsenmaksu 20 €/kausi
Yht. Ella Mattila, 046 883 5970

Orion

2010–2013-syntyneiden kilpajoukkue, joka kilpailee levelillä 1. Harrastajalta odotetaan sitoutumista treeneissä ja päiväleireillä käymiseen myös kevätkaudella -25.

- Maanantai 16.45–18.15, Jyrängön koulu
- Keskiviikko 18.00–20.00, Jyrängön koulu 110 €/kausi + jäsenmaksu 20 €/kausi
Yht. Ella Mattila, 046 883 5970

Stardust

2010–2013-syntyneiden kilpajoukkue, joka kilpailee levelillä 2. Harrastajalta odotetaan sitoutumista treeneissä ja päiväleireillä käymiseen myös kevätkaudella -25.

- Maanantai 18.15–20.15, Jyrängön koulu
- Torstai 17.30–19.00, Jyrängön koulu 110 €/kausi + jäsenmaksu 20 €/kausi
Yht. Ella Stenroos, 045 188 1151





Heinolan Voimisteluseura

www.heinolanvoimisteluseura.fi

Harrasteryhmien syyskausi 26.8.–15.12.2024. Ilmoittaudu ryhmään etukäteen Hoikan kautta (ohjeet seuran nettisivuilla). Lisäksi tarjolla joukkuevoimistelun kilparyhmiä.

Lisätiedot löydät nettisivuilta tai kysy heinolanvoimisteluseura@gmail.com

Voimistelu 5–8-vuotiaille

2016–2019-syntyneet

• Ti klo 16.30–17.30, Sinilähde-talo
Kausimaksu 70 € + 10 € syksyn jäsenmaksu

Voimistelu yli 9-vuotiaille

2015–2009 syntyneet

• Ma klo 17.15–18.45, Kailas-talo
Kausimaksu 90 € + 10 € syksyn jäsenmaksu

Mini NinjaGym 3–5-vuotiaille

2019–2021-syntyneet (kaksi eri ryhmää)

• Ma klo 17.45–18.30 Sinilähde-talo
Kausimaksu 65 € + 10 € syksyn jäsenmaksu

Mini NinjaGym 3–5-vuotiaille

2019–2021 syntyneet (kaksi eri ryhmää)

• Ti klo 17.00–17.45 Sinilähde-talo
Kausimaksu 65 € + 10 € syksyn jäsenmaksu

NinjaGym 6–8-vuotiaille

2016–2018-syntyneet

• Ti klo 18.00–19.00 Sinilähde-talo
Kausimaksu 70 € + 10 € syksyn jäsenmaksu



Heinolan Pursiseura ry.

www.heinolanpursiseura.fi

kommodori Pertti Matikainen

Mahdollista päästä kokeilemaan purjehdusta tai moottoriveneilyä. Ajankohta sovittava erikseen.



MERPELASTUSSEURA

HEINOLAN JÄRVIPELASTAJAT

Heinolan JärviPelastajat Ry

meripelastus.fi/heinola



Musiikkiteatteri Intopiukee

(Heinolan Kuoroyhdistys ry)

Ohjaaja Satu Nipuli

Lisätiedot ja ilmoittautumiset osoitteessa
intopiukee.com

Kaikki ryhmät harjoittelevat
musiikkiopiston tanssisalissa.

Hinta kaikissa ryhmissä:
110 €/syksy ja 110 €/keväät
Kausi alkaa 5.9.2024

Intopiukeen lapset ryhmä 1 (2.–6.lk)

- to klo 16.30–18

Intopiukeen lapset ryhmä 2 (2.–6.lk)

- su klo 15–16.30

Intopiukeen nuoret ryhmä 1 (7.–9.lk)

- to klo 18.30–20

Intopiukeen nuorten ryhmä 2

(9 lk – lukiolaiset)

- su klo 16.30–18



Heinolan Tikka-kerho

Vesa Uotila, 040 5166 412

uotila.vesku@gmail.com

Tikanheitto

19.8.–12.12.2024

- maanantaisin klo 18.00–19.30
Lyseonmäenkoulun kivimaasali



Heinolan tanssikerho

www.heinolantanssikerho.fi

pj. Juha Vehviläinen

Tanssikauden kesto 9.9.–15.12.2024

Tanssikärpäset 3–5 v.

- To klo 17.30–18.15, elämäkaaritalo
Kauden hinta 40 €

Tanssitähdet 6–8 v.

- Ma klo 18–19, jäähallin peilisali
Kauden hinta 50 €

Show Street 9–12 v.

- Ke klo 18–19, jäähallin peilisali
Kauden hinta 50 €

Street Dance 12 v+.

- Ke klo 19–20, jäähallin peilisali
Kauden hinta 50 €



Frisbeegolf

Lords of DiscGolf ry.

www.LDG.fi

Paikka: Kippiksen frisbeegolfmaailma

Frisbeegolfia harrastavien nuorten
ilmaisryhmien tiedot löydät osoitteesta
www.LDG.fi/juniorit.

Päivät ovat kesän ajan maanantai ja
torstai klo 15.30–16.30, mutta muutokset
ovat mahdollisia. Päivitetyt tiedot aina
junioritoiminnan kotisivuilla.

Päijät-Hämeen Paintball ry

www.phpaintball.fi

Talvella geelikuulakerho

• lapsille (7–14 v) arki-iltaisin sisätiloissa Heinolassa, alkaen marraskuussa 2024. Tarkemmat infot lähempänä: phpaintball.fi/geelikuulakerho

Harrastepelit

Paintballin eli värikuulapelien harrastepelit ympäri vuoden Heinolan Hevossaaren ulkokentällä. Yleensä sunnuntaisin muuttaman viikon välein.

• 12 v+, alaikäiset tutustumaan huoltajan seurassa.

Tarkemmat infot:

phpaintball.fi/harrastepelit

Kilpapaaintball

Värikuulapelien tavoitteellinen harjoitteluryhmä talvella arki-iltaisin sisätiloissa Heinolassa, alkaen marraskuussa 2024.

• 12 v+, alaikäiset tutustumaan huoltajan seurassa.

Tarkemmat infot:

phpaintball.fi/kilpapaaintball

HEI UA

Heinolan Urheiluautoilijat ry

www.heinolanua.fi

Facebook: Heinolan Urheiluautoilijat

Puheenjohtaja: Anneli Kauppi

p. 0400 482 858

heinolanua@gmail.com

UA:n toimisto, Tekeväntie 3

Aktiivista seuratoimintaa, ympäri vuoden, autourheilusta kiinnostuneille, vauvasta vaariin! Toimitsijatehtäviä on tarjolla kaikille halukkaille eri autourheilutapahtumissa.

• Toimistollamme päivystetään joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 18–19

• Jäsenhakemus löytyy osoitteesta www.heinolanua.fi

Tervetuloa mukaan vauhdikkaaseen seuraamme!



Päijät-Hämeen Paintball ry



Geelikuulakerho lapsille talvella sisätiloissa



Kilpapaaintball-harjoitusryhmä talvella Heinolassa ja kesällä ulkokentällä Vierumäen Urheiluopistolla



Harrastepelit ympäri vuoden Hevossaarella

HEINOLAN KANSALAIPOISTO

Ilmoittautumiset netissä:
uusi.opistopalvelut.fi/heinola
p. 044 797 2400
kansalaisopisto@jyrankola.fi

LASTEN KITARA 7–13-v.

Luokka A
13.9.–13.12.2024 ja 10.1.–18.4.2025
• Pe 14.15–15.00

Paavo Hako, soiton opettaja
Kurssimaksu 56 € / kausi
Opi kitaransoiton alkeita ja musiikin perusasioita. Opetellaan sointumerkeistä soittoa ja vaikkapa oman laulun säestämistä. Tule vaikka kaverin kanssa!

LAULAVA KITARA LAPSET 8–13-v.

Luokka A
12.9.–12.12.2024 ja 9.1.–17.4.2025
• To 16.45–17.30

Paavo Hako, soiton opettaja
Kurssimaksu 56 € / kausi
Ryhmässä opetellaan soittamaan tuttuja lauluja sointumerkeistä ja lauletaan yhdessä mukana. Edetään rauhalliseen tahtiin. Ota oma kitara mukaan!

BOOK BUZZ 10–13-v.

Pirtti • 12.9.–5.12.2024 ja 9.1.–3.4.2025
• To 17.00–18.30

Johanna Santala, HuK kirjallisuus,
FM opiskelija
Kurssimaksu 25 € / kurssi
Welcome to the bookclub. This is a casual club for reading where every book lover is welcome! Your English skills do not have to be perfect for you to participate. Englanninkielinen kirjaklubi kokoontuu juttelemaan kirjoista ja lukemisesta kerran kuussa. Osallistuminen ei vaadi täydellistä englannin kielen taitoa.

ENGLANNIN VAAHTOKYLPY 7–8-v.

Pirtti • 10.9.–15.10.2024
• Ti 17.00–18.00
Piia-Pauiina Peltola, luokanopettaja
Kurssimaksu 25 €
Kuplivaa kielikylpeilyä leikkien ja laulaen 7–8-vuotiaille.
Aiempaa kielen osaamista ei tarvita.



KOIRIIN LIITTYVÄÄ PUUHAA LAPSILLE

Kuvataidekoulun tila
11.9.–11.12.2024 ja 8.1.–9.4.2025
• Ke 16.15–17.45
Piritta Peltola, muotoilija, sisustus-
arkkitehti
Kurssimaksu 70 € / kausi
Kurssilla tehdään kaikenlaista kivaa koiriin liittyvää puuhaa: kuvista, kässää, ulkoilua, leikkiä, jne. Apuopena mukana on pieni ja kiltti Helmi-koira, joka rakastaa lapsia ja rapsutuksia. Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille. Tervetuloa uudet ja aikaisemmin kurssilla olleet. Joka kaudella uudet tekemiset.

OMPELUKONEOMPELUA LAPSILLE

Kuvataidekoulun tila
31.10.–28.11.2024 ja 9.1.–6.2.2025
• To 18.00–19.30
Piritta Peltola, muotoilija, sisustus-
arkkitehti
Kurssimaksu 25 € / kurssi
Ommellaan ompelukoneella pieniä, mieleisiä ompelutöitä.
Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille.

KORUKURSSI LAPSILLE

Kuvataidekoulun tila
12.9.–10.10.2024 ja 13.2.–20.3.2025
• To 18.00–19.30
Piritta Peltola, muotoilija, sisustus-
arkkitehti
Kurssimaksu 25 € / kurssi
Tehdään erilaisilla tekniikoilla erilaisia koruja; korviksia, riipuksia, yms.
Kurssi on tarkoitettu 1–6-luokkalaisille.

Heinolan kuvataidekoulu / Heinolan kansalaisopisto

Ilmoittautumiset netissä:

uusi.opistopalvelut.fi/heinola

Lisätietoja:

Tiina Heiskanen, 044 797 2402,

tiina.heiskanen@jyrankola.fi

KUVISTA LAPSILLE eskari–2 lk

Kuvataidekoulun tila

2.9.–9.12.2024 ja 13.1.–28.4.2025

• ma klo 16.15–17.45

Piritta Peltola, muotoilija, sisustus-
arkkitehti

Kurssimaksu 80 € / kausi

KUVISTA LAPSILLE 3–6 lk

Kuvataidekoulun tila

3.9.–10.12.2024 ja 13.1.–28.4.2025

• ti klo 14.30–16.00

Piritta Peltola, muotoilija, sisustus-
arkkitehti

Kurssimaksu 80 € / kausi



KÄSSÄÄ LAPSILLE

Kuvataidekoulun tila

5.9.–12.12.2024 ja 9.1.–24.4.2025

• to klo 16.15–17.45

Piritta Peltola, muotoilija, sisustus-
arkkitehti

Kurssimaksu 80 € / kausi

Kurssi on tarkoitettu 1-6-luokkalaisille

TAITEEN JÄLJILLÄ

Kuvataideluokka

10.9.–17.12.2024 ja 7.1.–15.4.2025

• ti klo 15.15–17.45

Susanna Judin, kuvataiteilija

Kurssimaksu 127 € / kausi

Opinnot on suunnattu 12–16-vuotiaille

KUVISTA SYSSLOMALLA 1–2 lk

Kuvataidekoulun tila

21.–23.10.2024

• ma–ke klo 9.00–14.00

Piritta Peltola, muotoilija, sisustus-
arkkitehti

Kurssimaksu 45 €

KUVISTA SYSSLOMALLA 3–6 lk

Kuvataidekoulun tila

24.–25.10.2024

• ma–ke klo 9.00–14.00

Piritta Peltola, muotoilija, sisustus-
arkkitehti

Kurssimaksu 38 €



Heinolan Isku ry uinti

Heinolan Isku Uintijaosto Ry
www.iskunuinti.sporttisaitti.com
 Harjoitukset Heinolan uimahallissa

Vauva- ja perheuinti

- La klo 7.30–10.00 (5 ryhmää)
 24.8.–21.12.2024
 190 € / 15 kertaa

Taaperouinti 1–4-vuotiaille

- Ti klo 8.00–9.00
 20.8.–15.10.2024, 29.10.–17.12.2024
 90€ / 8 kertaa / 1 lapsi
 106 € / 8 kertaa / 2 lasta

Vesipeuhula 2–4-vuotiaille

- Ma klo 13.00–13.30 tai
 • La klo 8.45–9.15 / 9.30–10.00
 alkaen 19.8., 24.8., 28.10. ja 9.11.
 80 € / 7 kertaa tai 90 € / 8 kertaa

Alkeis- ja jatkouimakoulut 5–8-v.

- Ma tai Ke klo 17.00–18.00 ja 18.00–19.00
 alkaen 19.8., 21.8., 30.9., 2.10., 8.11. ja 20.11.
 64 € / 6 kertaa tai 55 € / 5 kertaa

Lasten vesiralli

25 m uimataidon omaaville

- La klo 10.45–11.30 tai 11.30–12.15
 24.8.–21.12.2024
 160 € / 15 kertaa

Lasten tekniikkaryhmä

50 m uimataidon omaaville

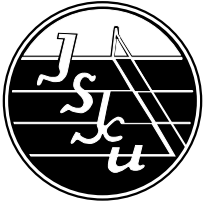
- Ti klo 17.00–17.50 tai 18.00–18.50
 Syyskausi 20.8.–17.12.2024
 180 € / 17 kertaa

Treeniryhmä

kokeneille uimareille, mahdollisuus kilpailuihin osallistumisesta

- Ma 17.00–18.00
- Ke 17.00–18.00
- To 17.45–19.00

Syyskausi 19.8.–19.12.2024, hinta 265 €



Heinolan Isku Yleisurheilujaosto

Lisätietoja harjoitusryhmistä ja ilmoittautuminen: heinolanisku.sporttisaitti.com

Villikissat (4–5-vuotiaat)

- keskiviikko klo 17–18, Sinilähde-talo

Mangustit (6–7-vuotiaat)

- keskiviikko klo 17–18, Sinilähde-talo

Kengurut (8–9-vuotiaat)

- keskiviikko klo 18–19, Sinilähde-talo
- perjantai klo 17–18.30, Sinilähde-talo
- sunnuntai klo 17–18 (juoksutreeni, aika ja paikka vaihtelee)

Minivalmennus (10–16-vuotiaat):

- keskiviikko klo 19–20, Sinilähde-talo
- perjantai klo 17–18.30, Sinilähde-talo
- sunnuntai klo 17–18 (juoksutreeni, aika ja paikka vaihtelee)

Kestävyyspainotteinen juoksu- treeniryhmä kaikenikäisille:

- sunnuntai klo 17–18, syyskaudella ulkona, talvikaudella Vierumäellä urheiluopiston urheiluhallissa. Harjoitusaika ja -paikka sovitaan erikseen ja ilmoitetaan ryhmään ilmoittautuneille. Harjoituksia läpi vuoden, mukaan voi tulla kauden aikana.





Partiolippukunta Mylyskylän Harjuvuokot ry

Sinilähteen seurakuntatalo,
Karjalankatu 24
<https://sites.google.com/site/mylyskylanharjuvuokot/>

Mukaan toimintaan voi ilmoittautua
www.partio.fi tai kokousiltana paikan
päällä.

Lisätietoja kokousiltoina johtajilta
tai Sissiltä 0400 642 007,
sisko.bjork@gmail.com

Aloittavat sudenpennut 7 v.

- torstai klo 17.00–18.00

Leppikset, sudenpennut 8–9 v.

- maanantai klo 17.00–18.00

Hippiäiset, seikkailijat 10–12 v.

- maanantai klo 18.10–19.10

Pandat, tarpojat 12–15 v.

- keskiviikko klo 16.30–17.30

Samoajat 15–17 v.

- erikseen sovittavina ajankohtina

Perhepartio

- alle kouluikäiset perheineen
- sunnuntai klo 14.00–16.00 noin kaksi kertaa kuussa.

Partiolippukunta Kymen Vartiot ry

facebook.com/kymenvartiot
lippukunnanjohtaja@kymenvartiot.com

Sudenpennut (7–9-vuotiaat)

- keskiviikkoisin klo 17–18, Pappilankuja 2

Seikkailijat (10–12-vuotiaat)

- torstaisin klo 17–18, Pappilankuja 2

Tarpojat (12–15-vuotiaat)

- tiistaisin klo 18–19, Pappilankuja 2



Shorinjiry Renshinkan Heinola ry (Karate)

www.srrh.fi
Tommi Tynjä, 044 951 6349
Paikka: jäähallin budosali

Juniorit 7-12vuotiaat

- Ke 18–19.30 ja pe 18–19.30

Nuoret 13-17vuotiaat ja aikuiset

- Ke 19.30–21 ja pe 19.30–21

OLKKARI

Living Room



Torikatu 5

Heinolan Helluntaiseurakunta / Olkkari

Olkkari, Torikatu 5

www.heinolanhelluntaiseurakunta.fi

Olkkari on avoinna syyskuun alusta toukokuun loppuun, pois lukien koulujen loma-ajat. Muut poikkeukset ja mahdolliset muutokset ilmoitetaan nettisivuilla.

Ryhmät syyskuun alusta toukokuun loppuun, pois lukien koulujen loma-ajat.

Ikärajan lautapeli-iltapäivä

Sukupolvet kohtaavat – löydä varamummo tai lainamuku rikastuttamaan elämäsi

- Ma klo 13.30–16.30, Olkkari

Alakoululaisten oma Olkkari

• Ti klo 13.30–16.30, Olkkari
Iltapäivän päätteeksi toimintatunti klo 15.30–16.30, jonka aikana leikitään ja touhutaan ohjatusti yhdessä sekä luetaan Raamatun kertomus.

Nuorten Olkkari (K13)

- Ke klo 13.30–16.30, Olkkari

Tyttöjen torstai (K13)

- To klo 13.30–16.30, Olkkari

Nuorten Olkkari (K13)

- Pe klo 13.30–16.30, Olkkari

Heinolan Kameraseura ry

www.heinolankamera.fi

Maaherrankatu 1 C, Heinola

- kokoontuminen joka toinen torstai klo 18.00.



Heinolan Latu

heinolanlatu.suomenlatu.org
puheenjohtaja Vesa Nykänen,
050 516 3103

Heinolan Latu järjestää erilaisia tapahtumia pitkin vuotta. Näistä löytyy tietoa verkkosivuiltamme.

Tulevia tapahtumia:

Juustopolku su 29.9.

- Heinolan turistipysäkiltä (Siltakatu):
klo 9.00 Vuolenkoskelle (17 km)
klo 10.45 Läpiälle (Lepolaan) (9 km)
- Vuolenkoskelta:
klo 9.30 Heinolan Jyrängön uimarannalle, ja sieltä turistipysäkille.
- Lähtö suoraan maastoon:
klo 9–10 välillä Jyrängön uimarannalta

Onko kiinnostusta yhteiseen tekemiseen hyvässä porukassa?

Liity Heinolan Ladun talkoojoukkoihin! Ladun talkooryhmiä mm: Polkuprikaati, Karhulammen kopla, Latumajan huolto-remmi, Tapahtumakomppania, Pikapartio. Lisätietoja: Vesa Nykänen, nykves@gmail.com, puh. 050 516 3103





Heinolan musiikkiopisto

Savontie 11, 18100 Heinola
www.heinola.fi/kasvatus-ja-koulutus/musiikkiopisto/
Vastuopettaja Eija Kananen
p. 0500 842 113

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

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

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

Liitteissä kuva/mainos, jossa qr-koodi Musiikkiopiston sivuille.

HEINOLAN MUSIIKKIOPISTO



Musiikkiopistoon ilmoittautuminen syksyn opintoihin on meneillään, oppilaat otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä

Meillä voi kaikenikäiset ja -tasoiset harrastaa monipuolisesti:

- muskari ja kanteleryhmit (0-8v.)
- lasten ja aikuisten tanssiryhmiä (alkaen 1 v.)
- soitinvalmennus ja soitinopinnot lapsille ja aikuisille
- bändi- ja orkesteritoimintaa sekä aikuisten soittoryhmiä



Savontie 11, 18100 Heinola



eija.kananen@edu.heinola.fi
p. 0500 842 113



Heinolan seurakunta

www.heinolanseurakunta.fi/ryhmat/kouluikaiset-7-14-vuotiaat

Vastaavat työntekijät:

Jari Kovalainen, p. 050 595 1407

jari.kovalainen@evl.fi

Salla Leppänen, p.050 595 1403

salla.leppanen@evl.fi

Viikkotoimintaan osallistuminen on täysin ilmaista. Toiminnan aikataulujen muutoksista ilmoitamme verkkosivuillamme.

KERHOTOIMINTA

Alkamassa Kokkikerhoja ja myös muita harrastekerhoja, jotka päivittyvät verkkosivuille syyskuun alussa.

PIENOISMALLI/KALASTUSKERHO

9–15-vuotiaille Jyrängön kerhopisteellä, Lammaskallionkatu 1. Kerho alkaa 11.9.

• Keski viikkoisin klo 17.00–18.15.

Huoltajat myös tervetulleita. Omat pienoismallit, muut välineet kerhosta. Kalastuskerhonaskarteluvälineet löytyvät kerhosta.

Vastaavana ohjaajana Jari Kovalainen.

10-SYNTTÄRIT

Heinolan 10-vuotiaille tytöille ja pojille

• To 17.10. klo 17.00 Lampisalissa, Lampinkatu 16.

Erillinen kutsu jaetaan lapsille kouluvierailujen yhteydessä lokakuun alussa. Ilmainen.

TYTTÖJEN ja POIKIEN SYYSLEIRI

• Pe–su 15.–17.11.2024

Mäntyharjun Lankaniemessä. Ilmoittautuminen leirille alkaa ma 16.9. klo 12.00 verkkosivuillamme.

www.heinolanseurakunta.fi/ryhmat/kouluikaiset-7-14-vuotiaat/leirit

PERHEIDEN RETKI HEUREKAAN

Koko perheen retki Vantaan Heurekaan

• la 30.11.

Ilmoittautuminen alkaa ma 16.9. klo 12.00 verkkosivuillamme.

www.heinolanseurakunta.fi/ryhmat/kouluikaiset-7-14-vuotiaat/retket-ja-tapahdotumat



Heinolan kaupunki / liikuntapalvelut

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

MOTO-liikkari

28.8.–11.12.2024 ja 8.1.–14.5.2025
• keskiviikkoisin klo 14.15–15 Kailas-talossa

MOTO-liikkari on tarkoitettu lapsille, joilla on erityisohjauksen tarve. MOTO-liikkarissa kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoitellaan motorisia taitoja sisällä ja ulkona. Liikkumisen iloa.



Yleisöluistelu

Katso yleisöluisteluaajat:
www.heinola.fi/jaahalli



Heinolan kaupungin nuorisopalvelut

www.heinola.fi/kasvatus-ja-koulutus/nuorisopalvelut/
Nuorisoohjaaja Jere Koponen

Iltapäivätoiminta 5–6.-luokkalaisille

• Keskiviikkoisin klo 13.30–16.00
Sinilähteen koulu, Sinilähteen koulun oppilaille

MiniPleissi 3–6.-luokkalaisille

• Torstaisin klo 13–16
Pleissillä, Lampikatu 1
Mira Utti, 044 797 5741
Jere Koponen, 044 769 3065

Pleissi

• MA klo 14–20 11–17-vuotiaat
• TI klo 14–20 13–17-vuotiaat
• KE klo 14–20 13–17-vuotiaat
• PE klo 14–20 13–17-vuotiaat
p. 0500 918 602
jukka.venemies@heinola.fi





HOBBY 24 HARRASTEMESSUT



Heinolan Lukio, Lampikatu 1
1.9.2024, klo 10-15





Tule tutustumaan Heinolan
harrastusmahdollisuuksiin! Esillä yli 40 lajia ja
harrastusta!



Messuilla paljon erilaista ohjelmaa ja
Jopo polkupyöräarvonta!



Messuille
vapaa pääsy!



HEINOLAN HARRASTEMALLI YLÄKOULU

HARRASTERYHMÄT OVAT MAKSUTTOMIA KAIKILLE JA RYHMISSÄ
TARJOILLAAN PIENI VÄLIPALA.

MAANANTAISIN:

INTOPIUKEE LYSKALLA LK 219

KLO 15:00 - 16:00

SB HEINOLA, KAILAS-TALON LIIKUNTASALI

KLO 15:00 - 16:00

SULKAPALLOA JA KORISTA

YMCA:N HALLILLA (VIILUKATU 11)

KLO 15:45 - 16:45

TIISTAISIN:

UNION PLAANI LYSKAN SALISSA

(Koulukyytimahdollisuus

klo 15.00 asti)

KLO 14:00 - 16:00

KUVISTA KAIKILLE

LYSKAN KUVISLUOKASSA 326

KLO 15:15 - 16:15

TORSTAISIN:

AFTERNOON BAND CLUB

LYSKAN MUSALUOKKA

KLO 15:00 - 16:30

ILMOITTAUTUMINEN:

LEEVI LUOTO, PUH. 0447694228

Lisätietoja:

www.heinola.fi/heinolanharrastemalli



PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ

Heinolan harrastemalli

Heinolan harrastemallin toimintaa järjestetään kouluilla kahtena iltapäivänä. Peruskoululaisten koulupäivät pyritään muokkaamaan niin, että lapsi pääsee suoraan koulusta jäämään harrastamaan. Toiminta järjestetään koulun tiloissa tai välittömässä läheisyydessä. Harrastemalliryhmissä on pieni välipala, ja ne ovat maksuttomia kaikille. Koulukyydillä kulkeville lapsille järjestetään koulukyyti kouluilla toimivien harrasteryhmien jälkeen.

Ajankohtaiset tiedot ryhmistä ja ilmoittautuminen:

www.heinola.fi/heinolanharrastemalli

SYSSLUKUKAUSI 26.8.–13.12.2024

Jyränkö

- tiistaisin Kuvista kaikille / Union Plaani
klo 13.00–14.00 (1–3 lk.)
klo 14.00–15.00 (4–6 lk.)
- perjantaisin YMCA / SB Heinola / Intopiukee
klo 12.00–13.00 (1–3 lk.)
klo 13.00–14.00 (4–6 lk.)

Kirkkis

Toiminta järjestetään Tommola-talolla.

- tiistaisin Intopiukee / SB Heinola / YMCA
klo 13.15–14.15 (1–3 lk.)
klo 14.15–15.15 (4–6 lk.)
- torstaisin Kuvista kaikille / Union Plaani
klo 13.15–14.15 (1–3 lk.)
klo 14.15–15.15 (4–6 lk.)

Sinilähde

- maanantaisin Kuvista kaikille / Union Plaani
klo 13.15–14.15 (1–3 lk.)
klo 14.15–15.15 (4–6 lk.)
- torstaisin Intopiukee / SB Heinola / YMCA
klo 13.15–14.15 (1–3 lk.)
klo 14.15–15.10 (4–6 lk.)

Vierumäki

- keskiviikkoisin SB Heinola / YMCA
klo 12.15–13.15
klo 13.30–14.30
- perjantaisin Union Plaani / Kuvista
kaikille klo 12.15–13.15

Kailaan koulu / Tommola

- maanantaisin Intopiukee klo 13.15–14.15
- keskiviikkoisin SB Heinola / YMCA
klo 13.15–14.00

Kailas-talo

- maanantaisin SB Heinola / YMCA
klo 13.15–14.15
klo 14.15–15.15
- keskiviikkoisin Intopiukee / Kuvista
kaikille / Union Plaani
klo 12.00–13.00
klo 13.15–14.15
klo 14.15–15.15

MUUALLA TAPAHTUVA HARRASTEMALLITOIMINTA

Uintiryhmät

Heinolan uimahalli, Urheilukatu 3

Heinolan Iskun Uintijaosto järjestää ilta-päivätoimintaa alakoululaisille Heinolan uimahallissa. Iltapäivätoiminnassa pelataan, leikitään ja niiden lomassa kehitetään uimataitoa. Ryhmissä tulevat tutuiksi erilaiset liikkumistavat vedessä, pallopelit, hyypytekniikat, vesiturvallisuustaidot ja uinnissa käytettävät välineet, kuten räpylät ja pyrstöt. Uimataidottomille ja uimataitoisille omat ryhmät. Toiminta on maksutonta ja siihen kuuluu välipala.

Lisätiedot: Uimaopettaja Anniina Törnroos, 044 270 6144, uimaopettaja@heinola.fi

Uimataidottomat:

- maanantaisin:
1. ryhmä 19.8.–14.10. klo 14.30–15.30
2. ryhmä 28.10.–16.12. klo 14.30–15.30

Uimataitoiset:

- tiistaisin
1. ryhmä 20.8.–15.10. klo 14.30–15.30
2. ryhmä 29.10.–17.12. klo 14.30–15.30
- keskiviikkoisin
1. ryhmä 21.8.–16.10. klo 14.30–15.30
2. ryhmä 30.10.–18.12. klo 14.30–15.30

Ilmoittautuminen:

www.heinola.fi/heinolanharrastemalli

PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ



Heinola

Lasten ja perheiden liikunta
www.heinola.fi/lapeli