

Heinolan kaupunki
liikuntapalvelut

Toimintakertomus 2024



PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ

Sisällys

Johdanto.....	1
Henkilökunta.....	2
Uimahalli.....	3
Jäähalli.....	4
Muut sisäliikuntatilat.....	5
Ulko-alueet.....	5
Liikunnanohjaus.....	9
Ikäihmisten ja soveltava liikunta.....	9
Kunnossa Kaiken Ikää – Yritysten ja työttömien liikunta	9
Terveysliikunta - liikuntaneuvonta	10
Hankkeet.....	11
Heinolan harrastemalli	11
Liikuntapalvelujen tapahtumat	14
Liikuntajärjestöjen avustaminen	15
Liikunnassa ja urheilussa ansioituneiden palkitseminen.....	16
Liitteet.....	17
TEA-viisarin tulokset	17
Ohjattujen ryhmien ohjelmat.....	18
Kunnossapitoluokitus vuodelle 2024	20
Uimahallin esite.....	22
Mainokset tapahtumista	24
Hobby 24 harrastemessut.....	26

Johdanto

Kunnan liikuntapalvelujen tehtävänä on järjestää liikuntapalveluita ja hyvinvointia edistävää liikuntaa huomioiden eri kohderyhmät, tukea ansalaistoimintaa ja rakentaa sekä ylläpitää liikuntapaikkoja. (390/2015 § 5)

Liikkuva Heinola 2030 -ohjelma hyväksyttiin lautakunnassa 17.9.2024. Ohjelma sisältää osiot liikuntaneuvonnasta, harrastamisesta ja olosuhteista Liikkuva Päijät-Hämeen ohjelmaa mukaillen. Ohjelma määrittää linjaukset pitkäjänteiselle liikunnanedistämistyölle. Ohjelman kehittyä edelleen tulevien vuosien aikana seuraamalla mittareita ja reagoimalla niiden tuloksiin sekä ohjelman eri osioiden ympärillä nouseviin ilmiöihin. Ohjelman avulla seurataan toiminnan kehittymistä ja linjataan suuntaviivoja tulevaisuuteen.

Onnistumisia vuonna 2024 oli asiakasmäärien kasvu mm. liikuntaneuvonnassa ja kuntosaleilla. Liikuntaneuvonnan asiakasmäärät kasvoivat 30 % ja kuntosalien asiakasmäärät 20 %. Liikennepuistossa vieraili kesän aikana myös 25 000 asiakasta.

Uimahallin kuntosalilla aloitettiin ohjatut seniorikuntosalivuorot maanantai, keskiviikko ja perjantai aamuisin. Syksyllä näissä on ollut myös ohjaaja. Seniorivuoro on saanut paljon kiitosta. Kaupungin kuntosaleja on uimahallilla, jäähallilla ja kirkonkylän liikuntahallilla. Kokonaisuudessaan kuntosalien kävijämäärät ovat nousseet vuodesta 2023 21 prosenttia 63 503 kävijään.

Liikuntajärjestöjen toiminta on edelleen Heinolassa erittäin aktiivista. Vuosiavustusta hakeneiden liikuntajärjestöjen ryhmissä ohjattuja käyntikertoja oli lapsilla lähes 60 000 ja aikuisten yli 25 000. Järjestöt ovatkin kunnissa suurin ohjattua toimintaa järjestävä taho.

Harrastemallin osallistujien määrä nousi 643 lapseen vuonna 2024, kun edellisvuonna osallistujamäärä oli 562 lasta. Vuonna 2024 osallistujista alakoululaisia oli 611 ja yläkoululaisia 32. Heinolan harrastemallin toimintaa järjestetään kouluilla kahtena iltapäivänä.



Heinola

Henkilökunta

Maria Kaikkonen
Katri Hietanen
Johanna Saarinen
Riikka Hannukainen
Kaisa Kauppi-Orpana

Kirsi-Marja Vihervaara
Teemu Nieminen
Jarkko Lindfelt
Ville Lind

liikuntapalvelujohtaja
palveluneuvoja
erityisryhmien liik. ohjaaja
liikunnanohjaaja (työikäiset)
liikunnanohjaaja
(lapset/nuoret/perheet)
terveysliikuntakoordinaattori
uinninvalvoja
uinninvalvoja
korkeakouluharjoittelija 6.5.–
8.9. ja projektityöntekijä
16.9.–31.12.

Työssäoppiminen/työkokeilu/työllistetyt

Liikunnanohjauksessa oli työssäoppimisjaksolla keväällä 1 ja syksyllä 1 työharjoittelijaa. Työharjoittelijan tehtäviin kuului tutustua liikuntapalvelujen ohjaustoimintaan (KKI ja soveltava liikunta) ja ohjata muutamia ryhmiä. Keväällä liikuntaneuvoja opiskelijoita oli mukana testauspäivässä 14 opiskelijan voimin. Syksyllä oli myös 1 yläkoululainen TET-jaksolla. Liikunta-neuvonnassa 1 opiskelija seuraamassa yhden päivän liikuntaneuvonnan työtä.

Liikuntapalvelujen hallinnossa oli 1 työllistetty keväällä.



Uimahallissa oli v. 2024 yhteensä 65198 uimaria, joista

		%
• aikuiset	18650	29
• lapset, opiskelijat, varusmiehet	14717	22
• eläkeläiset, liikuntarajoitteiset, työttömät	8306	13
• 70+	18660	29
• perhelippu	4211	6
• vauva- ja perheuinti	654	1
YHTEENSÄ	65198	100

Kuukausi	2022	2023	2024
Tammikuu	52	9059	6642
Helmikuu	4379	8550	8298
Maaliskuu	6895	8951	8296
Huhtikuu	6118	6208	7345
Toukokuu	4740	3269	2653
Kesäkuu	0	0	0
Heinäkuu	0	0	0
Elokuu	2037	2661	2335
Syyskuu	6812	6236	6511
Lokakuu	8793	6533	9406
Marraskuu	7837	7223	7732
Joulukuu	5122	2769	5980
	52785	61459	65198

Monipuolinen uimahalli tarjoaa erilaisia allastiloja perheen pienimmistä aina isovanhempiin asti. Uimahallilla on neljä allasta: Kunto-, Muksu-, Rento- ja Kupla-allas. Uimahallilla on myös tilaussauna vuokrattavissa pienille ryhmille, kabinetti n. 20 hengelle juhla- tai kokoustilaksi, peilisali ja kuntosali.



Wibit-rata oli käytössä talvi- ja syyslomaviikoilla.

Uimaopetus koululaisille ja päivähoitolapsille on ostettu Heinolan Isku ry:n uintijaostolta. Opetuksia 1–4 -luokille 213 tuntia ja eskareille 105 tuntia. 1–4-luokkalaisia uinneissa 491 hlöä ja eskareita keväällä 2024 115 hlöä ja syksyllä 2024 97 hlöä.

Uimahallin peilisalissa oli liikuntapalveluiden omia ryhmiä sekä paikallisten yhdistysten vakiovuoroja n. 30 viikossa. Uimahallin kahvion kabinetissa järjestöt ovat voineet pitää kokouksiaan maksutta.

Verkkokaupasta pystyi ostamaan uinti- ja kuntosalikortteja 18.4. alkaen. Uimahallin ollessa kesäaikana kiinni, kuntosalikorttien myynti oli kulttuuritoimistosta.

Uimahallin kassapalvelut ostettiin Sintun Sumppi Ay:ltä.

Jäähalli

Jäävuorot olivat iltaisin ja viikonloppuisin jääurheiluseurojen käytössä. Vakiovuoroja oli n. 42 h viikossa. Jäähallin päivävuorot oli varattu pääasiassa koulujen ja päiväkotien ryhmille.

Yleisöluisteluvuoroja oli keskiviikkoisin ja sunnuntaisin. Koululaisten loma-aikoina (talvi-, syys- ja joululomalla) lisättiin yleisöluistelu ja mailavuoroja.

Jäähallin peilisalissa oli 13 vakiovuoroa ja painisalia sekä budosalissa oli 26 vakiovuoroa. Päivisin saleja käyttivät myös koulut ja päiväkodit.

Muut sisäliikuntatilat

Kirkonkylän liikuntahallia käyttivät päivisin Kirkonkylän koulu (kevät) ja päiväkotiryhmät. Iltaisin vakiovuoroja oli viikoittain noin 22. Liikuntahallilla järjestettiin lentopalloturnauksia.

Uima-, jää- ja liikuntahallin liikuntatilojen lisäksi liikunnan harrastajien käytössä on iltaisin ja viikonloppuisin monitoimitalojen ja Elämänkaaritalon liikuntasalit. Näissä vakiovuorovarauksia oli noin 140 h viikossa. Lyseonmäen koulun Kailas-sali saatiin käyttöön remontin jälkeen syyskuun alusta alkaen.

Kaikkien liikuntatilojen salivuorot käsitellään liikuntatoimistosta. Tilavuokrat laskutetaan liikuntatoimistosta, näistä tulot menevät aina ko. yksikköön.

Uimahallin ja jäähallin kuntosalit ovat avoinna joka päivä klo 5–23 ja kirkonkylän kuntosali hieman suppeammin. Seniorikuntosalivuorot toiminta käynnistyi tammikuussa kolmena aamupäivänä uimahallilla. Ohjaaja oli syksyn ajan vuoroilla opastamassa laitteiden käyttöä. Varattuja vuoroja uimahallilla oli 15 h/vko, jäähallilla 1 h/vko sekä koululaisten vuorot.

Jäähallin ilma-aserata on vuokrattu Heinolan Ampujat ry:lle.

käyntikerrat	2022	2023	2024
Uimahalli ks	16036	23273	30614
Jäähalli ks	18376	23587	26189
Liikuntahalli ks	2138	5552	6704
ampumarata	1305	3938	4493
	37855	56350	68000

Ulko-alueet

Kentät

Urheilupuistossa on yleisurheilukenttä, jonka keskellä 1. nurmikenttä. Jäähallin vieressä on jalkapallokäyttöön tekonurmikenttä, 2. nurmikenttä sekä hiekkakenttä, jossa kesällä pelattiin pesäpalloa ja talvella siinä on luistelukenttä ja kaukalo. Urheilupuistossa vuoroja oli yhteensä viikossa n. 36 h.

Kaupunginosa- ja sivukentät ovat vapaasti kaupunkilaisten käytössä. Kentät ovat pääosin hiekkakenttiä (kivituhka). Hoidettavia kenttiä on 22.

Tenniskenttien; uimahallin massakenttien (2) ja Tähtiniemen hiekkatekonurmikentän, tilapäisvaraukset hoidettiin kesäaikana uimahallin kassalta ja Perhepuiston kahvilasta. Sepänniemen massatenniskenttä on vuokrattu vuosivuokrasopimuksella Heinolan Verkkopalloilijat -36 ry:lle, joka hoitaa varaukset ja kunnossapidon.

Urheilupuiston välittömässä läheisyydessä on ravirata, joka toimii kesäisin maarata-ajojen harjoitus- ja kilparatana, koirien koulutuspaikkana, pysäköintipaikkana sekä varsinaisena raviratana. Raviradalla on lumettomana aikana eri käyttäjäryhmille omat vuorot.

Uimarannat

Heinolassa on 9 uimarantaa; Kylpylän iso uimaranta ja kahdeksan pientä uimarantaa: Kaivanto, Uudenriihenlampi, Sinilähde, Kotajärvi, Hevossaari, Jyränpöytä, Myllyoja ja Vihutjärvi. Nämä kuuluvat terveydensuojeluviranomaisen säännöllisen valvonnan piiriin.

Kylpylän uimarannalla on virallisina aukioloaikoina valvonta uinninvalvojien toimesta. Rannalla on lasten leikkialue, hyppytelineet, rantalentopallokentät, frisbee puttiparkki, kaksi Teqball-pöytää ja Street workout-teline sekä pukeutumis-, suihku- ja wc-tilat.

Kylpylän uimarannalla on myös saunayrittäjä, joka tarjoaa saunapalveluita ympäri vuoden. Kylpylän uimaranta toimii talvikaudella myös talviuuintipaikkana yhteistyössä Heinolan talviuimarit ry:n kanssa.

Ulkoilureitit, ladut ja ulkokuntosalit

Valaistuja ulkoilureittejä on Urheilupuiston, Tähtisillan, Valo-Ilveksen, Kirkonkylän, Lusin ja Vierumäen polut ja ladut, joiden pituus vaihtelee 1–12 km:iin. Lisäksi valaisemattomia opastettuja ulkoilureittejä on keskustassa mm. Tähtisillalla, Saittalahdessa Koskensaareissa, Sataojalla ja Tornimäellä. Jyrängön ja Vuolenkosken välillä on 18 km:n mittainen Juustopolku.

Useiden ulkoilureittien varrella on retkeilijöiden vapaasti käytettävissä laavuja, kotia tai nuotiopaikkoja. Liikuntapalvelujen huoltovastuulla on kolme laavua ja kaksi kotaa.

Paistjärvellä on luonnonsuojelualue, jossa on mm. opastetut vaellusreitit, uimapaikat, telttailualue ja nuotiopaikat. Alue sijaitsee luonnonkauniilla vesistö- ja harjualueella (Natura-alueella), joka on Metsähallituksen mailla. Heinolan kaupungilla on kummisopimus Metsähallituksen kanssa alueen kunnossapidosta.

Talviaikana valaistuille reiteille; raviradalle, urheilupuiston 3 km, 5 km, 8 km ja 10 km lenkille on tehty hiihtoladut. Raviradalla on myös koirahiihtovuoroja. Tähtisillan reitti on hiihtäjien ja kävelijöiden yhteiskäytössä. Valo-Ilveksen latujen kunnossapito on ostettu Vierumäen Infra Oy:ltä.

Ulkokuntoilulaitteita on sijoitettu ulkoilureittien läheisyyteen.

- Urheilupuistossa jäähallin vieressä
- Heinolan Lukion pihassa
- Jyrängössä Valoilveksen alussa pysäköintipaikan vieressä
- Kirkonkylän yleisurheilukentän vieressä
- Möljän puistossa seniorikuntosali
- Vierumäen koulun läheisyydessä
- Kylpylän uimarannalla streetworkout teline



Jäähallin ulkokuntosali

Frisbeegolf

Heinola DiscGolfPark World sijaitsee Urheilupuiston läheisyydessä. Kippiksen Pro-rata valittiin vuonna 2024 maailman toiseksi parhaaksi radaksi. Ratoja on myös Kumpelissa, Kirkonkylässä ja koulujen pihilla. Lords of DiscGolf ry on tehnyt itse radat ja hoitanut ratoja aktiivisesti. Kaupungilla on kunnossapitosopimus Lords of DiscGolf ry:n kanssa. Vierumäen kyläyhdistys teki myös radan Vierumäen koulun yhteyteen.

Komostenkylän moottoriurheilukeskus

Heinolan Komostenkylän motocrossrata on lajinsa arvostetuimpia Suomessa. Motocross-rataa isännöi Heinolan Moottorikerho ry, joka huolehtii myös radan kunnossapidosta. Komostenkylän moottorirata-alueeseen kuuluu myös Jokamiesluokan autojen rata, jota isännöi Heinolan Urheiluautoilijat ry.

Perhepuisto Bongari

Vanhalle linja-autoaseman alueelle sijoittuvassa liikennepuistossa on käytössä erilaisia polkuautoja, potkulautoja ja potkupyöriä.

Liikennepuisto ja perhepuiston kahvila olivat avoinna 1.6.–11.8. joka päivä. Liikennepuistossa oli töissä varsinaisten valvojien lisäksi kuusi kesätyöntekijää. Kävijöitä oli kesäkaudella yhteensä noin 25000.

Perhepuiston alueella on myös kaikkien vapaassa käytössä pumptrack -rata, parkourpuisto sekä kesäksi 2024 valmistunut kepparipuisto.

Pimee ajot -tapahtuma järjestettiin perhepuistossa 27.9. Tapahtumassa oli esiintyjänä Hevisaurus. Tapahtumassa oli mukana myös lintuhoitola. Tapahtumassa oli kävijöitä n. 1000 henkilöä.



Hevisaurus esiintyy klo 19

PIMEE AJOT

pe 27.9.2024
Perhepuisto
Bongari klo 18–21

Ohjelmassa klo 18 alkaen:

- 💡 Polkuautot ja potkupyörät käytössä
- 💡 Kepparipuistossa pimee laukat
- 💡 Lintuhoitolassa huhuillaan

TERVETULOA!

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ
Heinola

salpaus
Ole hyvä.



Liikuntapaikkojen kunnossapito

Liikuntapaikkojen kunnossapito on ostettu Kuntatekniikalta puistot/ liikuntapaikat. Liikuntapaikat pidetään kunnossa hyvinvointilautakunnan päättämän kunnossapitoluokituksen mukaisesti.

Liikunnanohjaus

Ikäihmisten ja soveltava liikunta

Liikuntapalvelut tarjoavat liikuntaa ikäihmisille ja soveltavaa liikuntaa tarvitseville. Ohjelmassa on mm. eritasoisia jumppia ja vesijumppia, tuolijumppia, kuntosalikursseja sekä liikuntarajoitteisten kuntosaliohjausta. Yleisten ryhmien lisäksi on suljetumpia ryhmiä, kuten näkörajoitteisten vesijumppa, erityislasten liikuntaa, aikuisten kehitysvammaisten ryhmiä sekä mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmä.

Kevät kausi oli tammikuusta huhtikuulle ja syyskausi oli syyskuusta joulukuulle. Toukokuussa ohjelmassa oli vesijumppaa, liikuntarajoitteisten kuntosaliohjausta sekä ulkokuntosalien opastusta. Kesällä järjestettiin rantajumppaa Kylpylän uimarannalla, elokuussa järjestettiin ohjausta ulkokuntosaleilla ympäri Heinolaa. Koko vuoden aikana ohjauskertoja oli 777 ja käyntikertoja oli 13 310.

Vuosi 2023					Vuosi 2024			
	kevät		syksy		kevät		syksy	
	ohjaus- kerrat	Käynti- kerrat	ohjaus- kerrat	Käynti- kerrat	ohjaus- kerrat	Käynti- kerrat	ohjaus- kerrat	Käynti- kerrat
Kuntosali- ryhmät	146	1547	126	1306	156	1552	138	1421
Peilisali- ryhmät	116	3145	115	2988	130	3045	107	2955
Vesijumppa- ryhmät	56	805	47	749	68	1033	50	832
Muut ryhmät	161	1522	112	1210	118	1220	10	1252
Yhteensä	479	7019	400	6253	472	6850	305	6460
Vuosi yhteensä	Ohjauskerrat 879		Käyntikerrat 13272		Ohjauskerrat 777		Käyntikerrat 13310	

Kunnossa Kaiken Ikää – Yritysten ja työttömien liikunta

Kunnossa Kaiken Ikää- toiminta on suunnattu työikäisille vähän liikuntaa harrastaville henkilöille. Toiminta on KKI- yritysten työntekijöille maksutonta ja työnantaja maksaa kausimaksun yrityksen koon mukaan. Työttömillä on mahdollisuus osallistua toimintaan maksutta.

Vuonna 2024 toiminnassa oli mukana 25 yritystä. Käyntikertoja oli keväällä 1657 ja syksyllä 1555.

	Kevät	syksy
KKI	1207	1046
Työttömät	109	97
yleinen vesijumppa	341	412
yhteensä	1657	1555

Yritysvierailuja toteutettiin kevään ja syksyn aikana toiminnassa mukana oleviin yrityksiin. Vierailu sisälsi inbody-kehonkoostumus- mittauksen työntekijöille.

Keväällä yritysvierailuja tehtiin 8 yritykseen ja niissä toteutettiin kehonkoostumusmittaus 106 henkilölle.

Syksyllä yritysvierailuja tehtiin 5 yritykseen ja niissä toteutettiin kehonkoostumusmittaus 89 henkilölle.

KKI:n ulkopuolisia yritysvierailuja oli 3 yritykseen ja niissä toteutettiin kehonkoostumusmittaus 50 henkilölle.

Terveysliikunta - liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on edistää terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia mm. liikunta, uni- ja ravinto tottumukset. Kohderyhminä olivat erityisesti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat, ylipainoiset henkilöt ja joilla on jokin sairaus, johon liikunnalla voidaan vaikuttaa.

Liikuntaneuvonnan vastaanottoa on Sote-keskuksessa 2 kertaa viikossa ja tarvittaessa useammin. Liikuntaneuvonta on kaikille heinolalaisille maksutonta palvelua.

Käyntikertoja liikuntaneuvonnan vastaanotolla oli 471. Asiakkaita oli yhteensä 145 henkilöä. Liikuntaneuvontaan asiakkaita lähettivät lääkärit (4), sairaanhoitajat (9), fysioterapeutit (4), muu taho (2) ja omatoimisesti (78), yhteensä 102. Asiakasmäärät ja käyntikerrat nousivat noin 30 % edellisestä vuodesta.

Liikuntaneuvonnan henkilökohtaisia kuntosaliohjelmia tehtiin 78 ja muuta liikunnanohjausta eri lajeissa tehtiin 23 kertaa. Suurin osa asiakkaista ohjautui ryhmiin liikkumaan ja osa kuntosaliharjoitteluun tai muuhun omatoimiseen liikuntaan.

Vapaaehtoiskoulutus järjestettiin syksyllä yhteistyössä Jyränkölän Setlementin kanssa. Vapaaehtoiskoulutuksen suoritti 10 henkilöä 5 kertaa.

Päihdeasiantuntijoita eli Energiajuoma-, Vape- ja Nuuska-agentteja koulutettiin syksyllä yläkoulun vapaaehtoisista 7–9 luokkalaisista oppilaista 4 henkilöä. Päihdeasiantuntija Agentit kävivät alakouluilla kolmessa luokassa kertomassa Vape- ja energiajuomien haitoista. Oppilaita oli yhteensä 59.

Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämä -kurssi toteutettiin yhteistyössä Työpajan kanssa. Kohderyhmänä oli pitkäaikaistyöttömät. Ryhmiä oli 2 ja kokoontumisia 7 kertaa keväällä ja syksyllä yhteensä 95 käyntikertaa.

Liikuntaystäviä ikäihmisten liikuttamiseen on rekisteröity yhteensä 19, joista aktiivisia oli 6. Liikkumiset ja arkiaktivointi oli mm. ulkoilua, jutustelua, tupajumppaa, uintia - ja kuntosaliavustajina. Käyntikertoja 281 ja viikkotunteja kertyi yli 330 tuntia. Liikuntaystävien yhteisiä tapaamisia oli 3 kertaa ja käyntejä 17.

Hankkeet

Heinolan harrastemalli

Heinolan harrastemallin tavoitteena on tarjota kaikille lapsille tasapuolinen mahdollisuus osallistua harrastustoimintaan heti koulupäivän jälkeen. Maksutonta harrastetoimintaa tarjotaan jokaisessa alakoulussa kahtena arkipäivänä viikossa. Koulukyytietuuden piirissä oleville lapsille koulukyydit on järjestetty heti harrastuksen päättyessä. Toiminnassa tarjotaan myös pieni välipala.

Vuonna 2024 toimintaa järjestivät alakouluilla Intopiukee ry, Kuvista kaikille, Union Plaani ry, YMCA Heinola ry ja Salibandy Heinola ry sekä Heinolan iskun uintijaosto uimaryhmiä Heinolan uimahallissa. Lisäksi Heinolan Voimisteluseura ry oli mukana kevätkauden.

Yläkoululaisille järjestettiin heidän toiveiden pohjalta eri kokeiluja ja koko syyskauden toimivat Intopiukee, bänditoiminta, Kuvista kaikille sekä ohjattu kuntosaliryhmä. Käyntikertoja oli kaikkiaan 184.

Keväällä 2024 toimintaan osallistui 560 alakoululaista ja käyntikertoja oli 7266. Syksyllä 2024 toimintaan osallistui 508 ja käyntikertoja oli 6835. Kokonaisuudessaan vuonna 2024 käyntikertoja oli yhteensä 14285.

Vuonna 2025 helmikuun kyselyn mukaan harrastemallissa kävijöistä 16 % ei harrasta muuta vapaa-ajalla, 56 % harrastaa 1-2 kertaa viikossa, 21 prosenttia harrastaa 3-4 kertaa viikossa ja 7 % viisi kertaa tai enemmän. Tämä kertoo, että harrastemalli tavoittaa pääsääntöisesti jo nyt vähemmän harrastavat lapset.

Kuntalaisten aktivointi kaupungilla ja kylillä

Liikuntapalvelut organisoivat varhaiskasvatuksen liikuntavastaavien verkostoa. Syksyllä ryhmä kokoontui 2 kertaa ja paikalla oli kaupungin jokaisesta varhaiskasvatussyksiköstä liikuntavastaava paikalla. Vuoden aikana käynnistettiin liikuntapöytätoiminta päiväkodeilla. Liikuntapöytä vieraili viikonloppuisin vuorotellen lasten kotona ja aktivoi perheitä liikkumaan.

Perheliikkari starttasi Vierumäen koululla keväällä 2024. Perheliikkarin valvonnasta vastaa kyläyhdistys ja kaupunki markkinoi toimintaa yhdessä kyläyhdistyksen kanssa. 18.3.–14.12. välisenä aikana kävijöitä oli yhteensä 204.

Nuorten aikuisten ryhmä käynnistettiin yhteistyössä kaupungin etsivän nuorisotyön kanssa. Kävijöitä syksyllä 2024 oli 16.

Hankkeessa järjestettiin Kulttuurikahviloita ja Kulttuuria kylille -kiertueita yhteistyössä mm. museon ja hyvinvoinnin edistämisyksikön kanssa. Kulttuuria kylillä kiertueella kävimme yhteensä neljässä kylässä ja tavoitimme 50 hlöä. Rollaattoriralli -tapahtuma järjestettiin elokuussa, johon osallistui 200 ikäihmistä.

Aktiivisia TaloTsemppari taloyhtiöitä on neljä. TaloTemppari taloyhtiössä vierailu yhden kerran, 12 hlöä. Uusia koulutettuja on viisi henkilöä.

Liikuntaneuvonnan Inbody -mittaukset eri tapahtumissa. Mittauksia tehtiin yhteensä 398 henkilölle.

Kuntosalihjaukset

Seniorikuntosalivuoro oli uimahallin kuntosalilla maanantaisin klo 8–10, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 8–11. Hankkeen avulla syksyllä ohjaaja oli kuntosalille ohjaamassa asiakkaita. Kävijöitä syksyn aikana oli 1177.

Maahanmuuttajien kuntosaliin tutustumisia oli kaksi ryhmää ja käyntikertoja 40. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmän kuntosalikurssi järjestettiin seitsemän kertaa ja käyntikertoja 69.



Heinola

Asiakkailla on mahdollisuus varata henkilökohtainen ja maksuton kuntosaliohjaus. Henkilökohtaisia kuntosaliohjauksia oli kaikkiaan 77 henkilölle.

Ulkokuntosaliohjauksia oli toukokuun ja elokuun aikana 18 kertaa ja 98 käyntiä. Kesällä oli 3 kyläjumppaa, käyntikertoja 36 hlöä.

Liikuntapalvelujen tapahtumat

- 23.1. seurafoorumi uimahallilla, 23
- 23.1. Sydänyhdistyksen ilta, luento ja liikunta, 25
- 30.1. seurapalaveri Urheilupuiston kesän vuoroista, 6
- 5.2. Muistikahvila, 37
- 17.2. lumikenkä/ulkoiluretki Saittalahden laavulle, 10
- 23.2.–3.3. Wibit -temppurata uimahallilla
- 6.3. Kultakerho Jyränkölä, luento ja liikunta, 20
- 12.3. Pilket toiminta, luento, 7
- 16.3. Hyvän olon päivä uimahallilla, 154
- 20.3. Lottien perinne yhdistys istumatanssit, 20
- 21.3. Senioreiden liikuntapäivä Vierumäellä, yhteistyössä Suomen Urheiluopiston kanssa, 9
- 31.3. pääsiäisen munan metsästys uimahallilla, 86
- 13.–14.4. Yhdessä enemmän- messut, Inbody-mittaus 150
- 25.4. palaveri jääseurojen kanssa, 12
- 1.5.–30.9. postilaatikkopyöräily, 10 postilaatikkopistettä, kävijöitä kirjattu 4440
- 6.5.–30.5. ulkokuntosaliopastuksia Möljänpuistossa, Jyrängössä, jäähallilla ja kirkonkylällä sekä porrastreenit Paviljonginportaissa, 77
- 6.5., 13.5., 20.5. ja 27.5. KKI + yleinen vesijumppa, 32
- 7.5. kaupunkipyöräily, yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, 19
- 7.5.–18.6. tiistaisin pesäpalloa, 146
- 11.5. patikkaretki Tornimäen laavulle, yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, 40
- 14.5. testauspäivä uimahallilla, 200
- 25.5. Tänään kylään – huomenna asumaan -tapahtuman toimintapiste Perhepuisto Bongarissa, n. 200
- 4.6. Kesäkarkelot Kylpylän uimarannalla, 80
- 4.6.–27.8. Kylpylän uimarannalla liikunnanohjaajien ohjaamaa jumppaa tiistaisin ja torstaisin, 625
- 15.6. kesäretki Repoveden kansallispuistoon, yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, 30
- 17.6. Kesäjumppaa kylillä, Kirkonkylä, 6
- 25.6. Kesäjumppaa kylillä, Vierumäki, 20
- 9.7. Kesäjumppaa kylillä, Lusi, 10
- 5.8. Kehitysvammaisten kesäkisat, 35
- 26.8. seurafoorumi uimahallilla, 7
- 26.8. Möljänpuistossa kuminauhajumppa ja opastus ulkokuntosalialaitteissa, 14
- 1.9. Hobby -messut lukiolla, n. 1200
- 18.9. Syysfestarit tapahtuma, Kailas-talo, liikuntapalvelun toimintapiste, n. 700
- 27.9. Pimeä ajot -tapahtuma perhepuistossa, n. 1000
- 8.–9.10. Kutsunnat, inbodymittaus, 42
- 18.–27.10. Wibit -temppurata uimahallilla

Liikuntajärjestöjen avustaminen

Kaupunginvaltuusto myönsi vuodelle 2024 liikuntajärjestöjen toiminnan tukemiseen avustusmäärärahaa 80000 €. Liikuntapalvelujen avustusmuodot ovat vuosiavustus ja kohdeavustus. Kohdeavustukseen varattiin 5 000 euroa ja vuosiavustukseen 75 000 €.

Vuoden 2022 vuosiavustuksia ei jaettu oikaisuvaatimusten vuoksi. Nämä jaettiin vuonna 2024 hallinto-oikeuden päätöksen mukaisesti.

VUOSI- JA KOHDEAVUSTUKSET 2024

Seura	Vuosi-avustus	Kohde-avustus
Celestial Stars Cheer Team ry	4850,00	
Heinolan Edustuskiekontuki ry (ei maksettu puutteellisten liitteiden vuoksi)	2100,00	
Heinolan Isku ry	5950,00	1500
Heinolan Keilailuliitto ry	500,00	500
Heinolan Kiilat ry	200,00	
Heinolan Latu ry	500,00	
Heinolan Lentopallo ry	100,00	
Heinolan Moottorikerho ry	600,00	
Heinolan Palloilijat -47 ry	2338,10	
Heinolan Ringette ry	800,00	
Heinolan Taitoluistelijat ry	5150,00	400
Heinolan Tanssikerho ry	2000,00	350
Heinolan Urheiluautoilijat ry	550,00	
Heinolan Verkkopalloilijat -36 ry	900,00	
Heinolan Voimisteluseura ry	6400,00	400
Itä-Hämeen Rasti ry	100,00	400
Junior Pelicans ry	2250,00	
Lords of DiscGolf ry	3050,00	950
Lusin Lukko ry	500,00	
Myllyojan Masters ry	500,00	
Päijät-Hämeen Painball ry	1050,00	
Salibandy Heinola ry	11400,00	
Shorinjiryu Renshinkan Heinola ry	950,00	
Triathlon Club Heinola ry	800,00	
Union Plaani ry	15700,00	500
Vierumäen Golfseura ry	750,00	
YMCA Heinola ry	5200,00	
Yhteensä	75188,10	5000,00

Liikunnassa ja urheilussa ansioituneiden palkitseminen

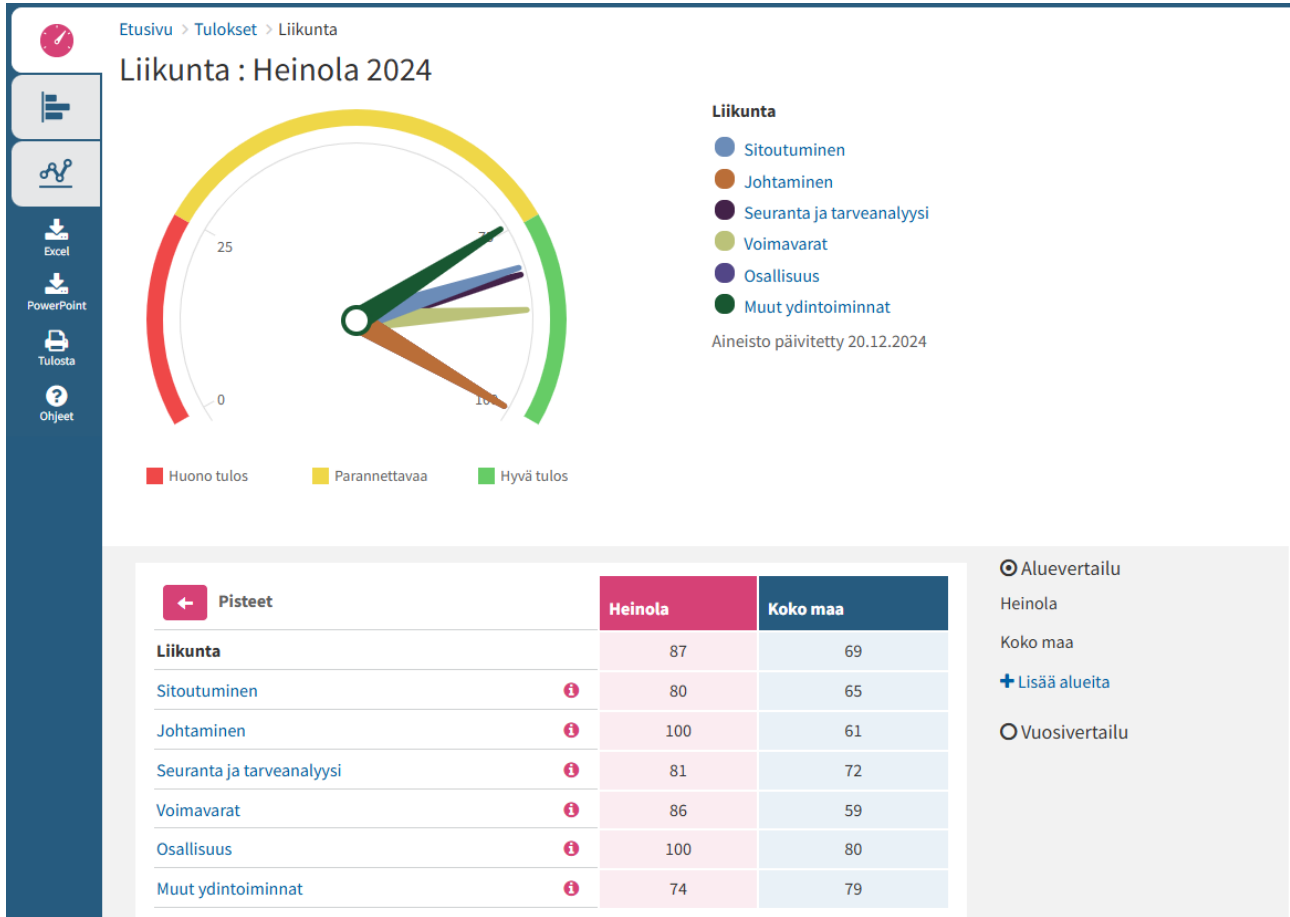
Heinolan kaupungin liikuntajaosto valitsi liikunnassa ja urheilussa palkittavat:

vuoden urheilija Sampo Rainio
vuoden nuori urheilija Luka Arkko
vuoden valmentaja Teppo Rantala
vuoden joukkue Union Plaani ry/edustusjoukkue
vuoden senioriurheilija Timo Matikainen
tunnustuspalkinto Ismo Nuotio ja Jyrki Aaltonen
Kunnon kuntalainen Tuomo Orasmaa

Eri lajien parhaina heinolalaisina urheilijoina palkittiin 25 urheilijaa.
Palkitsemistilaisuus järjestettiin WPK-talolla 15.1.2025.

Liitteet

TEA-viisarin tulokset



Ohjattujen ryhmien ohjelmat

Heinolan kaupungin erityisryhmät sekä soveltavaliikunta 8.1.-28.4.2024

Ei ryhmä 26.2.-1.3. talviloma, 1.4. pääsiäinen,

Ryhmät järjestetään pääsääntöisesti uimahallin tiloissa. Muissa tiloissa järjestettävien ryhmien perässä on kokoontumispaikka.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	TUNTISELOSTEET
9.00-9.45 Voima- ja tasapainoryhmä		9.00-9.45 Kuntojumppa ikämiehet		AVH (aivoverenkiertohäiriö) OHJATTU KUNTOSALI ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkejä.
10.00-11.00 Näkörajoitteiset kuntosal	10.00-11.00 Round tanssi 2 €/krt	10.15-10.45 Miesten vesijumppa	10.00-10.45 Tuolijumppa Elämäntahtitilo	KEVYT JUMPPA on matalatempoista jumppaa eri välineillä ja ilman.
11.15-11.45 Näkörajoitteiset vesijumppa	11.00-12.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosal	11.00-11.45 Kevytjumppa	11.15-11.45 Tuolijumppa	KUNTOSALIKURSSI 6 krt kurssin tarkoituksena on antaa valmiudet omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilla tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan toistomäärineen. Kurssilta jokainen saa mukaansa aloittelijan kuntosaliohjelman.
12.00-13.00 Liikuntabussi kuntosal	11.15-12.45 Senioritanssi 3 €/krt	11.00-12.00 AVH ohjattu kuntosal	12.00-13.00 Liikuntabussi kuntosal	LAVIS on lavatanssijumppa. Lavatanssimusiikin tahdissa tanssitaan ja jumpataan ilman pariä. Tule nauttimaan tanssimusiikista ja rennosti tunnelmasta.
13.15-14.05 Lavis 1	12.00-13.00 70+ ohjattu kuntosal	12.00-13.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosal	13.00-13.30 Liikuntabussi vesijumppa	LENTOPALLO on naisten omatoiminen lentopallovuoro. Sopii kaiken tasoisille. Yhteinen työikäisten kanssa.
13.30-14.00 Liikuntabussi vesijumppa	13.00-14.00 Kuntosalikurssi 7 krt 15 €/kurssi	13.00-14.00 Kuntosalikurssi 7 krt 15 €/kurssi	13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosal	LIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI on suunnattu henkilöille, joilla on mm. reuma, osteoporoosi, liikuntaa rajoittava halvaus, parkinson tai kuntoutusta vaativa tekoniel (max.1 ½ vuotta leikkauksesta).
14.15-15.05 Lavis 2	1. 9.1.-20.2. 2. 6.3.-17.4.	1. 10.1.-21.2. 2. 7.3.-18.4.	14.15-15.05 Lavis	OHJATTU KUNTOSALI 70 + ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkejä.
	HUOM! Maanantain Lavis ryhmään ilmoittaudutaan vain 1 tai 2 tunnille	16.00-16.50 Kuntojumppa Kirkonkylä liikuntahalli	ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN heinola.fi/ikahmisten-liikunta 050 595 8854	ROUNDTANSIT, 2 €/krt maksu ohjaajalle. Round tanssissa on vaativimmat askelkuviot, kuin senioritanssissa ja pari ei vaihdu.
* Kevään maksut: pelisalin ja kuntosalin ryhmät maksavat 30 € /ryhmä/kausi ja vesijumppat maksavat 25 €/ryhmä/kausi + uintimaksu, kuntosalikurssi 15 €/kurssi * maksetaan uimahallin kassalle * 70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta, Sporttikortti (6 €) uimahallin kassalta Lisätiedot: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Johanna Saarinen, 050 595 8854.				

Heinolan kaupungin erityisryhmät sekä soveltavaliikunta 2.9.-15.12.2024

ei ryhmä 21.-27.10. syysloima

Ryhmät järjestetään pääsääntöisesti uimahallin tiloissa. Muissa tiloissa järjestettävien ryhmien perässä on kokoontumispaikka.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	TUNTISELOSTEET
9.00-9.45 Kevytjumppa		9.00-9.45 Kuntojumppa ikämiehet		AVH (aivoverenkiertohäiriö) OHJATTU KUNTOSALI ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkejä.
10.00-11.00 Näkörajoitteiset kuntosal	10.00-11.00 Round tanssi 2 €/krt	10.15-10.45 Vesijumppa ikämiehet	10.00-10.45 Tuolijumppa Elämäntahtitilo	KEVYTJUMPPA on matalatempoista jumppaa eri välineillä ja ilman.
11.15-11.45 Näkörajoitteiset vesijumppa	11.00-12.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosal	11.00-12.00 AVH ohjattu kuntosal	11.15-11.45 Tuolijumppa	KUNTOSALIKURSSI 7 krt kurssin tarkoituksena on antaa valmiudet omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilla tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan toistomäärineen. Kurssilta jokainen saa mukaansa aloittelijan kuntosaliohjelman. Voit osallistua vain yhteen kuntosalikurssiin /vuosi
12.00-13.00 Liikuntabussi kuntosal	11.15-12.45 Senioritanssi 3 €/krt	12.00-13.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosal	12.00-13.00 Liikuntabussi kuntosal	LAVIS on lavatanssijumppa. Lavatanssimusiikin tahdissa tanssitaan ja jumpataan ilman pariä. Tule nauttimaan tanssimusiikista ja rennosti tunnelmasta.
13.30-14.00 Liikuntabussi vesijumppa	12.00-13.00 70+ ohjattu kuntosal	12.00-13.00 Toimintarata HUOM! alkaa 18.9.	13.00-13.30 Liikuntabussi vesijumppa	LIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI on suunnattu henkilöille, joilla on mm. reuma, osteoporoosi, liikuntaa rajoittava halvaus, parkinson tai kuntoutusta vaativa tekoniel (max.1 ½ vuotta leikkauksesta).
14.15-15.05 Lavis	13.00-14.00 Kuntosalikurssi 7 krt 15 €/kurssi	13.00-14.00 Kuntosalikurssi 7 krt 15 €/kurssi	13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosal	OHJATTU KUNTOSALI 70 + ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkejä.
ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN heinola.fi/ ikahmisten-liikunta tai 050 595 8854 to 22.8. klo 9 alkaen	1. 3.9.-15.10. 2. 29.10.-10.12. Voit osallistua vain yhteen kuntosalikurssiin /vuosi	1. 4.9.-16.10. 2. 30.10.-11.12. Voit osallistua vain yhteen kuntosalikurssiin /vuosi	14.15-15.05 Lavis	ROUNDTANSIT, 2 €/krt maksu ohjaajalle. Round tanssissa on vaativimmat askelkuviot, kuin senioritanssissa ja pari ei vaihdu.
	14.45-15.45 Ohjattu kuntosal Kirkonkylän liikuntahalli			SENIORITANSSSI, 3 €/krt maksu ohjaajalle/väh. 15 hlöä, ohjaaja Anni-Sirkku Askola. Senioritanssi virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssista voivat nauttia liikunniskyytään erilaiset ihmiset.
* Syksyn maksut: pelisalin ja kuntosalin ryhmät maksavat 30 €/ryhmä/kausi ja vesijumppat maksavat 25 €/ryhmä/kausi + uintimaksu, kuntosalikurssi 15 €/kurssi * maksetaan uimahallin kassalle * 70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta, Sporttikortti (6,05 €) uimahallin kassalta Lisätiedot: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Johanna Saarinen, 050 595 8854, johanna.saarinen@heinola.fi				

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ KEVÄT 2024

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

8.1.-28.4.2024

Ei ryhmiä: 26.2.-3.3. TALVILOMAVIIKKO (vko 9)
1.4. 2.PÄÄSIÄISPÄIVÄ

UIMAHALLINTILAT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVUOKKO	TORSTAI	Kevyt Keskitaso Haastava
	16.15-17.15 Kuntosalikulssi Alkeet 1: 8.1.-19.2. (7krt) Alkeet 2: 4.3.-22.4. (7krt) ILMOITTAUDU!	16.10-17.00 Hartia-Selkä-Vatsa		16.45-17.30 Yleinen vesijumppa	
	17.30-18.15 Yleinen vesijumppa	17.10-18.00 Lavis		17.40-18.30 TreeniMix ERILLINEN OHJELMA!	
	18.30-19.30 Venyttely	18.15-19.30 Total Body	18.15-20.15 Lattarii	18.45-19.45 AirJooga Kurssi 1 Kevyt 11.1.-22.2. Kurssi 2 Keskitaso 7.3.-25.4. (ei 28.3.) ILMOITTAUDU!	
PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola					
MUUT TILAT		TIISTAI	KESKIVUOKKO	TORSTAI	SUNNUNTAI
		19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 28€ / rata. Varaa aika 03 715 2524	16.00-16.50 Kuntojumppa Kk	19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 28€ / rata. Varaa aika 03 715 2524	17.00-18.00 Naisten salibandy Kk
		Muut liikuntatilat: Kail = Kailas-talo Kk = Kirkonkylän liikuntasali		Lisätiedot: www.heinola.fi/kki , riikka.pyyhtia@heinola.fi 044 587 1472	
				20.30-21.30 Miesten M 40+ salibandy Kail	

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ SYKSY 2024

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

2.9.-15.12.2024

Ei ryhmiä: 21.-27.10. SYYSLOMAVIIKKO (vko 43)

UIMAHALLINTILAT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVUOKKO	TORSTAI	
	16.15-17.15 Kuntosalikulssi Alkeet 1: 2.9.-14.10. (7krt) Alkeet 2: 28.10.-9.12. (7krt) ILMOITTAUDU!	16.15-17.05 Kevyt ylävirtalajumppa		16.30-17.15 Yleinen vesijumppa	
	17.30-18.15 Yleinen vesijumppa	17.15-18.05 Lavis		17.30-18.30 TreeniMix ERILLINEN OHJELMA!	
	18.30-19.30 Venyttely	18.15-19.30 Total Body	18.15-20.15 Lattarii		
MUUT TILAT	LISÄTIEDOT: www.heinola.fi/kki , riikka.hannukainen@heinola.fi heinola.fi 044 587 1472 PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola	TIISTAI		TORSTAI	SUNNUNTAI
		18.00-19.00 Keilaus Valopallo Hinta 22€ / rata. Varaa aika 03 715 2524		18.00-19.00 Keilaus Valopallo Hinta 22€ / rata. Varaa aika 03 715 2524	18.00-19.00 Naisten salibandy Kirkonkylän liik.sali
		16.00-16.50 Kuntojumppa Kirkonkylän liik.sali			20.30-21.30 Miesten M 40+ salibandy Kailas-talo



Heinolan ulkoliikuntapaikkojen kunnossapitoluokitus vuodelle 2024

28.8.2024

Liikuntapaikkaluokitus kesällä

Yleisurheilukenttä/1-nurmi	1
Tekonurmikenttä	1
2-nurmi	1
Pesäpallokenttä	2

Sivukentät

Kaivannonkenttä	1
Etu-Tommolan kenttä	2
Kirkonkylän kenttä	1
Jyrängön kenttä	2
Ravirata-alue	2
Taka-Tommolan kenttä	2
Vierumäen kenttä	2
Sinilähde-talon kenttä	1
Kailas-talon kenttä	1
Rainion kenttä	3
Pääsinniemenkenttä	3
Kesiön kenttä	3
Marjoniemen kenttä	3
Pirttiniemen kenttä	3
Haruskaaren pallokenttä	3
Myllyjojan kenttä	3
Veljeskylän kenttä	3
Paason kenttä	3
Sepänniemen pallokenttä	3
Tähtiniemen kenttä	3
Vahravuoren kenttä	3
Hahlin alueen kenttä	3
Mustikkahaan kenttä	3
Lusin kenttä	**2
Motocrossrata	*3

Uimarannat

Kylpylä	1
Kaivanto	1
Kotajärvi	1
Hevossaari	1
Uudenriihenlampi	1
Jyräkö	1
Myllyoja	1
Sinilähde	1
Lusi, Vihutjärvi	1

Virkistysrannat

Palpanen	2
Tähtiniemi	2
Sahanranta	2
Tommola	2
Ruukinpohja	3

Tenniskentät

Uimahallin tenniskentät	1
Tähtiniemen tenniskenttä	2
Sepänniemen tenniskenttä	*3

Frisbeegolf-radat

Frisbeegolf-radat	*3
-------------------	----

Kodat, laavut ja tulipaikat

Ylä-Musterin kota	1
Saittalahden laavu	1
Koskensaaren laavu	1
Tähtiniemen laavu	1
Karhulammen kota	2
Korvenlammentulipaikka	2
Salijärven tulipaikka	2
Koskensaaren tulipaikka	3
Paistjärven tulipaikat	2

Polut ja reitit

Urheilupuisto 3 ja 5	1
Urheilupuisto 8 ja 10	3
Valo-Ilves	1
Kirkonkylä	2
Tähtisillan lenkki	2
Juustopolku	*3
Myllyoja	3
Lusi	**2
Tähtiniemi	3
Paistjärven retkeilyalue	3
Paaso	□ 3
Onali	3
Marjoniemi	3
Pääsinniemi	Δ 3
Imjärvi	3



Liikuntapaikat talvella

Jäät

Urheilupuisto	1
Kirkonkylän kenttä	1
Etu-Tommolan kenttä	2
Sinilähde-talon kenttä	2
Vierumäen kenttä	2
Jyrängön kenttä	2
Lusin kenttä	2
Kailas-talon kenttä	2
Rainion kenttä	2
Maaherran puisto	3

Ladut

Ravirata ja hiihtomaa	1
Urheilupuisto 3 ja 5	1
Valo-Ilves	#1
Kirkonkylä	1
Vierumäki	2
Sinilähde-talo	2
Lusi	**2
Urheilupuisto 8 ja 10	3
Päiväkotien ladut	3
Möljän puisto	3
Tähtiniemi	3

Lisämerkinnät

- * Seura hoitaa
- ** Hoitosopimus Lusin Lukko ry:n kanssa
- Hoitosopimus Paason Pojat ry:n kanssa
- △ Hoitosopimus kyläyhdistyksen kanssa
- # Hoitosopimus Vierumäen Infra Oy:n kanssa

Prioriteetti

- 1 viikoittain
- 2 tilapäisesti/kuukausittain
- 3 tarvittaessa

Mäet

Pulkkamäki/Latumaja	3
Pulkkamäki/Laskettelu Pyssyharju	3
Pulkkamäki/kirkonkylä	3

Kodat, laavut ja tulipaikat

Ylä-Musterin kota	3
Saittalahden laavu	2
Koskensaaren laavu	2
Tähtiniemen laavu	2
Karhulammen kota	3
Salijärven tulipaikka	3
Korvenlammentulipaikka	3
Koskensaaren tulipaikka	3

Talviuintipaikka

Kylpylä	1
---------	---

Uimahallin esite

KUNTOSALIN AUKIOLOAJAT

AVOINNA JOKA PÄIVÄ 5-23.
Ulko-ovi suljetaan puoli tuntia ennen kuntosalin sulkeutumista ja uimahallista on poistuttava viimeistään klo 23.

KUNTOSALI VARATTU 8.1. alkaen

Ma	8-10 10-13	Seniorit Ohjatut ryhmät
Ti	10-14	Ohjatut ryhmät
Ke	8-11 11-14	Seniorit Ohjatut ryhmät
To	10-11 11-12 12-14	Ohjattu ryhmä (11.1.-8.2.) Vertaisohjaaja paikalla. Sali avoinna myös muille käyttäjille. Ohjatut ryhmät
Pe	8-11 11-12	Seniorit Ohjattu ryhmä

HINNASTO

Kertamaksu	5 €
1 kk	25 €
5 kk	75 €
5 kk opiskelija, eläkeläinen ja työtön	60 €
70 + heinolalaiset	maksutta

Kuntosalikorttien myynti uimahallin kassalta. Kausimaksut ladataan asiakkaan omalle älykortille, jonka hinta on 6 €. Kortille voidaan ladata myös uimahallin sarjamaksuja.



Heinolan uimahallin kuntosali



Huomioithan seuraavat peseytymisohjeet!

Ennen saunaan ja uima-altaaseen menoa on peseydyttävä huolellisesti.

Saunominen ja peseytyminen suoritetaan ilman uima-asua!

Pesu – ja allastiloihin ei saa mennä ulkojalkineissa.

Kiinnitä pitkät hiukset. Muista myös huuhdella hiukset tai käytä uimamyssyä.

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola

Heinolan kaupungin uimahalli



Heinolan uimahalli

Urheilukatu 3, 18100 Heinola

Kassa: 044 797 6940

Valvoja: 044 797 6941

www.heinola.fi/uimahalli

Sähköposti:
uimahalli@heinola.fi

Instagram:
heinolanuimahalli

Facebook:
Heinolan kaupunki



Uimaopettaja
Asta Leppä

Uinti on tärkeä kansalaistaito. Heinolan uimahallilla veteen totuttelu alkaa jo vauvaiinnissa.

Kaupunki tarjoaa uimaopetuksen esikouluikäisistä nelosluokkalaisiin.



Heinolan Iskun uimaopettaja, todellinen Energiapakkaus Asta Leppä vastaa tästä opetus-kokonaisuudesta huikealla ammattitaidolla ja tekee työtään koko sydämellään.

Lisätietoja Iskun uintiryhmistä
www.iskunuinti.sporttisaitti.com

UIMAHALLIN AUKIOLOAJAT

8.1.-30.4.2024

ma	12-19.30	
ti	8-20	Tiistai ja torstai
ke	8-20	aamu-uinti
to	8-20	klo 6-8
pe	12-19.30	Vain sarjakortilla
la ja su	10-16	

Ulko-ovi ja kassa suljetaan tuntia ennen ja allastiloista on poistuttava puoli tuntia ennen hallin sulkeutumista. Kahvio sulkeutuu puoli tuntia ennen hallin sulkeutumista.

UIMAHALLIN AUKIOLOAJAT 1.5.-26.5.2024

ma ja ke	12-19.30	
ti ja to	8-14	Tiistai ja torstai
pe	suljettu	aamu-uinti
la ja su	10-16	klo 6-8
		Vain sarjakortilla

KEVÄÄN POIKKEUSAJAT

pe 29.3.	suljettu	pitkäperjantai
ma 1.4.	10-16	
ti 30.4.	8-14	
ke 1.5.	suljettu	vappu
to 9.5.10-16		helatorstai

HINNASTO

Aikuinen arkisin ennen klo 15	4,5 €
Aikuinen arkisin klo 15- sekä la ja su	5,5 €
Koululainen, opiskelija, varusmies	4 €
Lapsi (0-3 v.)	maksutta
Lapsi (alle kouluikäinen)	2 €
Perhelippu (1-2 aikuista ja 1-3 lasta)	12 €
Vesijumppa (+uintimaksu)	3 €

SARJAKORTIT

Korttimaksu	6 €
Aikuinen 10 krt	48 €
Aikuinen 30 krt	120 €
Eläkeläinen, invalidi, työtön 10 krt	35 €
Koululainen, opiskelija, varusmies 10 krt	30 €
Lapsi (alle kouluikäinen) 10 krt	12 €
Aamu-uinti 10 krt	35 €
Vuosikortti	280 €

70+ heinolalaiset maksutta

Sarjamaksut ovat voimassa vuoden ostopäivästä.



Heinolan uimahallin Rento-allas

KUNTOSALIN AUKIOLOAJAT

AVOINNA JOKA PÄIVÄ 5-23.
Ulko-ovi suljetaan puoli tuntia ennen kuntosalin sulkeutumista ja uimahallista on poistuttava viimeistään klo 23.

KUNTOSALI VARATTU 2.9. alkaen

Ma	8-10	Seniorit
	10-13	Ohjatut ryhmät
Ti	10-14	Ohjatut ryhmät
Ke	8-11	Seniorit
	11-14	Ohjatut ryhmät
To	11-12	Vertaisohjaaja paikalla. Sali avoinna myös muille käyttäjille.
	12-14	Ohjatut ryhmät
Pe	8-11	Seniorit
	11-12	Ohjattu ryhmä

HINNASTO

Kertamaksu	5 €
1 kk	25 €
5 kk	75 €
5 kk opiskelija, eläkeläinen ja työtön	60€

70 + heinolalaiset maksutta

Kuntosalikorttien myynti uimahallin kassalla.
Kausimaksut ladataan asiakkaan omalle älykortille, jonka hinta on 6 €. Kortille voidaan ladata myös uimahallin sarjamaksuja.



Heinolan uimahallin kuntosali



Liikunnanohjaajat Johanna, Riikka ja Kaisa

Heinolan Liikuntapalvelut tarjoaa monipuolista liikunnanohjausta kaikenikäisille- ja kuntoisille. Trio-pakkaus Johanna, Riikka ja Kaisa ohjaavat liikuntaryhmiä ja asiakkaita pääosin uimahallilla, mutta heitä näkee myös ympäri kaupunkia erilaisissa liikunnallisissa työtehtävissä.

Johanna ohjaa pääosin ikääntyneiden ryhmiä. Hän vastaa myös erityisryhmien liikunnasta aina lapsista aikuisiin.

www.heinola.fi/kaihmisten-liikunta

Riikka toimii ohjaajana sekä liikuntaneuvojana erityisesti työikäisille. Kunnossa Kaiken Ikää-toiminnan lisäksi hän toivottaa asiakkaat tervetulleeksi yksilölliseen ja maksuttomaan liikuntaneuvontaan. www.heinola.fi/kki

Kaisa ohjaa ryhmiä kaikenikäisille ja organisoii Heinolan harrastemalli-toimintaa. Hänen vastuualueenaan on erityisesti lasten, nuorten ja perheiden liikunta.

www.heinola.fi/heinolanharrastemalli
www.heinola.fi/lapeli



Huomioithan seuraavat peseytymisohjeet!

Ennen saunaan ja uima-altaaseen menoa on peseydyttävä huolellisesti.

Saunominen ja peseytyminen suoritetaan ilman uima-asua!

Pesu – ja allastiloihin ei saa mennä ulkojalkineissa.

Kiinnitä pitkät hiukset. Muista myös huuhdella hiukset tai käytä uimamyssyä.

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola

Heinolan kaupungin uimahalli



Heinolan uimahalli

Urheilukatu 3, 18100 Heinola

Kassa: 044 797 6940
Valvoja: 044 797 6941

www.heinola.fi/uimahalli

Sähköposti:
uimahalli@heinola.fi

Instagram:
heinolanuimahalli

Facebook:
Heinolan kaupunki

UIMAHALLIN AUKIOLOAJAT

12.8.-1.9.2024

ma ja ke	12-19.30	Tiistai ja torstai
ti ja to	8-14	aamu-uinti
pe	suljettu	klo 6-8
la ja su	10-16	Vain sarjakortilla

2.9.-15.12.2024

ma ja pe	12-19.30	Tiistai ja torstai
ti, ke ja to	8-20	aamu-uinti
la ja su	10-16	klo 6-8
		Vain sarjakortilla

Ulko-ovi ja kassa suljetaan tuntia ennen ja allastiloista on poistuttava puoli tuntia ennen hallin sulkeutumista. Kahvio sulkeutuu puoli tuntia ennen hallin sulkeutumista.

JOULUNAJAN POIKKEUSAUKIOLOT

6.12.	10-16
16.-22.12.	
ma, ke ja pe	12-19.30
ti ja to	8-14 (aamu-uinti 6-8 sarjakort.)
la ja su	10-16
23.-25.12.	suljettu
26.12.	10-16
27.12.	12-19.30
28.-29.12.	10-16
30.12.	12-19.30
31.12.	8-14 (aamu-uinti 6-8 sarjakort.)
1.1.2025	suljettu

HINNASTO

Aikuinen arkinen ennen klo 15	4,5 €
Aikuinen arkinen klo 15- sekä la ja su	5,5 €
Koululainen, opiskelija, varusmies	4 €
Lapsi (0-3 v.)	maksutta
Lapsi (alle kouluikäinen)	2 €
Perhelippu (1-2 aikuista ja 1-3 lasta)	12 €
Vesijumppa (+uintimaksu)	3 €

SARJAKORTIT

Korttimaksu	6 €
Aikuinen 10 krt	48 €
Aikuinen 30 krt	120 €
Eläkeläinen, invalidi, työtön 10 krt	35 €
Koululainen, opiskelija, varusmies 10 krt	30 €
Lapsi (alle kouluikäinen) 10 krt	12 €
Aamu-uinti 10 krt	35 €
Vuosikortti	280 €

70+ heinolalaiset maksutta

Sarjamaksut ovat voimassa vuoden ostopäivästä.



Heinolan uimahallin Rento-allas

HYVÄN OOLON PÄIVÄ

Uimahallilla

Urheilukatu 3

16.3.2024 klo 10-14



UIMAHALLIN PEILISALI

10-10.45 AirJooga venyttely
ilmoittautuminen etukäteen www.heinola.fi/uimahalli

11.15-12 Fiilis jumppa

12.15-13.30 Lavis

13.30-14 Venyttely ja rentoutus

varaa mukaan pitkähihaista ja vaikka villasukat

Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton
(huom! vesijumppiin uintimaksu)

RENTOALLAS

10.15-10.45 Vesijumppa
(uintimaksu)

12.30-13 Vesijumppa
(uintimaksu)

Lisätietoja:
www.heinola.fi/uimahalli
johanna.saarinen@heinola.fi
050 595 8854

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola

Maksuton
Ei ennakkoilmoittautumista



KOKO KAUPUNGIN TESTAUSPÄIVÄ

uimahallin peilisalissa

14.5.2024 klo 11-18

⇄ Inbody –kehonkoostumusmittaus

- välttä raskasta fyysistä ponnistelua sekä runsasta syömistä ja juomista 2 tuntia ennen testiä

⇄ Puristusvoimamittaus

⇄ Lisäksi mm. liikkuvuus- ja tasapainotestejä

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola





Heinola

KESÄN 2024 RYHMÄT

VESIJUMPPIA RENTOALLAS 6.5.-23.5.

MAANANTAI	TIISTAI Ei 14.5.	KESKIVIIKO	TORSTAI Ei 9.5. Helatorstai
17.30-18.15	12.30-13	12.30-13	11-11.30

ULKOKUNTOSALI- JA PORRASTREENIT 6.5.-30.5.

MAANANTAI	TORSTAI Ei 9.5. Helatorstai
10-11 Möljänpuisto (Karlshaminraitti)	10-11 Paviljongin portaat
13-14 Jyränkö (Valo-Ilves lähtöpaikka)	13-14 Jäähalli
16-17 Paviljongin portaat	16-17 Kirkonkylä (Koulukuja 1)

KOKO KANSAN TESTAUSPÄIVÄ

Ti 14.5. klo 11-18 Uimahallin peilialissa

PESÄPALLO

Kaikille avoin

TI 7.5. alkaen 18-19.30 Urheilupuisto.

Varusteita on paikan päällä. Ohjaaja paikalla 7.5.-26.6. Tämän jälkeen ryhmä toimii omatoimisesti.

KYLPYLÄN JUMPAT

4.6. Kesäkarkelot 10-12

10.15-10.45 Jumppa

11.15-11.45 Lavis

Lisäksi puristusvoimanmittausta, tuoilta ylösnousu-testi, tasapainorata, ulkopelejä

4.6.-27.6.

TI 10-10.45 ja 17-17.45

TO 10-10.45 ja 17-17.45 (20.6. ei iltajumppaa)

Lavista rannalla to 13.6. ja to 27.6. 10-10.45 ja 17-17.45

2.7.-20.8.

TI 10-10.45

Lavista rannalla ti 23.7. 10-10.45



PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ



Heinola

Hobby 24 harrastemessut



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!

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ



Heinola

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ