

Heinolan kaupunki
liikuntapalvelut

Toimintakertomus 2025



Sisällys

Johdanto	3
Henkilökunta.....	4
Uimahalli	5
Jäähalli.....	6
Muut sisäliikuntatilat.....	7
Ulko-alueet.....	7
Perhepuisto Bongari	10
Liikunnanohjaus	11
Ikäihmisten ja soveltava liikunta	11
Kunnossa Kaiken Ikää – Yritysten ja työttömien liikunta	11
Terveysliikunta - liikuntaneuvonta	12
Hankkeet.....	13
Heinolan harrastemalli	13
Kuntalaisten aktivointi kaupungilla ja kylillä	14
KouluPT- hanke	16
Liikuntapalvelujen tapahtumat	17
Liikuntajärjestöjen avustaminen.....	18
Liikunnassa ja urheilussa ansioituneiden palkitseminen	19
Liitteet.....	20
TEA-viisarin tulokset.....	20
Ohjattujen ryhmien ohjelmat	21
Kunnossapitoluokitus vuodelle 2025.....	23
Uimahallin esite.....	26
Mainokset tapahtumista	28

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 käynnistyi vuonna 2025. Ohjelma sisältää osiot liikuntaneuvonnasta, harrastamisesta ja olosuhteista Liikkuva Päijät-Hämeen ohjelmaa mukailen. Ohjelma määrittää linjaukset pitkäjärjestykselle liikunnan edistämistyölle. Ohjelman kehittyminen 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 2025 oli asiakasmäärien kasvussa mm. uimahallilla, liikuntaneuvonnassa ja liikennepuistossa. Uimahallin kävijämäärä nousi 7 % 70 051 kävijään. Uimahallin kuntosalin kävijämäärä nousi 10 % 33 757 kävijään. Liikuntaneuvonnan käyntikerrat nousivat myös noin 10 % 572 käyntikertaan. Liikennepuiston kävijämäärä nousi 28 000 kävijään, eli nousua oli 12 % edellisestä vuodesta.

KouluPT -hanke käynnistyi syksyllä Lyseonmäen koululla. Toiminta laajeni loppuvuodesta alakouluille 5. ja 6. luokkalaisille. Toiminnassa kehitetään 5.–9.-luokkalaisille sujuva liikuntaneuvontapolku tiiviissä yhteistyössä kouluterveydenhuollon ja opetushenkilöstön kanssa. Tavoitteena on tarjota oikea-aikaista ja kokonaisvaltaista yksilö- ja pienryhmäohjausta sekä hyvinvointineuvontaa oppilaille, joiden tuen tarve on tunnistettu kouluarjessa tai MOVE!-mittausten perusteella.

Liikuntajärjestöjen toiminta on Heinolassa edelleen erittäin aktiivista. Vuosiavustusta hakeneiden liikuntajärjestöjen ryhmissä ohjattuja käyntikertoja oli lapsilla lähes 63 324 ja aikuisten 18090. Järjestöt ovatkin kunnissa suurin ohjattua toimintaa järjestävä taho.

Henkilökunta

Maria Kaikkonen	liikuntapalvelujohtaja
Katri Hietanen	palveluneuvoja (Keskitetyt palvelut)
Johanna Saarinen	erityisryhmien liik. ohjaaja
Riikka Hannukainen	liikunnanohjaaja (työkäiset)
Kaisa Kauppi-Orpana	liikunnanohjaaja (lapset/nuoret/perheet)
Kirsi-Marja Vihervaara	terveysliikuntakoordinaattori
Teemu Nieminen	uinninvalvoja
Jarkko Lindfelt	uinninvalvoja
Ville Lind	projektityöntekijä 1.1.-31.5.
Aku Hannula	kouluPT 1.8.-

Työssäoppiminen/työkokeilu/työllistetyt

Liikunnanohjauksessa oli työssäoppimisjaksolla keväällä 2 ja syksyllä 2 työharjoittelijaa. Työharjoittelijan tehtäviin kuului tutustua liikuntapalvelujen ohjaustoimintaan (KKI ja soveltava liikunta) ja ohjata muutamia ryhmiä. Lisäksi 3 Haaga-Helian ammattikorkeakoulun opiskelijaa suunnittelivat ja vetivät kuuden kerran lonkka- ja polviryhmän asiakkaille. Tänä syksynä myös uimavalvonnassa oli 1 opiskelija työssäoppimisjaksolla. Syksyllä oli myös 1 yläkoululainen TET-jaksolla. Liikunta-neuvonnassa 1 opiskelija seuraamassa yhden päivän liikuntaneuvonnan työtä.

Uimahalli

Uimahallissa oli v. 2025 yhteensä 70051 uimaria, joista

		%
• aikuiset	20087	29
• lapset, opiskelijat, varusmiehet	15051	21
• eläkeläiset, liikuntarajoitteiset, työttömät	8887	13
• 70+	20341	29
• perhelippu	5039	7
• vauva- ja perheuinti	646	1
YHTEENSÄ	70051	100

Kuukausi	2023	2024	2025
Tammikuu	9059	6642	8756
Helmikuu	8550	8298	8715
Maaliskuu	8951	8296	7975
Huhtikuu	6208	7345	7143
Toukokuu	3269	2653	3449
Kesäkuu	0	0	0
Heinäkuu	0	0	0
Elokuu	2661	2335	2690
Syyskuu	6236	6511	7175
Lokakuu	6533	9406	9548
Marraskuu	7223	7732	8094
Joulukuu	2769	5980	6506
	61459	65198	70051

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. Uintitunteja ohjattiin 1–4 -luokille 231 tuntia ja eskareille 69 tuntia. Kaiken kaikkiaan koululaisuunteihin osallistui 1–4-luokkalaisia 566 ja eskareita 199.

Uimahallin peilisalissa oli liikuntapalveluiden omia ryhmiä sekä paikallisten yhdistysten vakiovuoroja n. 22 viikossa. Uimahallin kahvion kabinetissa järjestöt ovat voineet pitää kokouksiaan maksutta.

Verkkokaupasta pystyy ostamaan uinti- ja kuntosalikortteja. Uimahallin ollessa kesäaikana kiinni, kuntosalikorttien myynti oli kaupungin asiakaspalvelupisteessä.

Uimahallin kassapalvelut ostettiin Sintun Sumpi Ay:ltä.

Jäähalli

Jäävuorot olivat iltaisin ja viikonloppuisin jääturheiluseurojen käytössä. Vakiovuoroja oli n. 45 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 15 vakiovuoroa. Päivisin saleja käyttivät myös koulut ja päiväkodit.

Muut sisäliikuntatilat

Kirkonkylän liikuntahallia käyttivät päivisin päiväkotiryhmät. Iltaisin vakiovuoroja oli viikoittain n. 27 h. Liikuntahallilla järjestettiin lentopalloturnauksia sekä Kirkkiksen koulun tapahtumia.

Uima-, jää- ja liikuntahallin liikuntatilojen lisäksi liikunnan harrastajien käytössä on iltaisin ja viikonloppuisin monitoimitalojen ja Elämänkaaritalon liikuntasalit. Näissä vakiovuorovaroituksia oli noin 190 h viikossa.

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. Seniorikuntosalivuoroja oli kolmena aamupäivänä uimahallilla. Ohjaaja oli kevään ajan vuoroilla opastamassa laitteiden käyttöä. Varattuja vuoroja uimahallilla oli 14 h/vko, jäähallilla 1 h/vko (kevät) sekä koululaisten vuorot.

Yksityisiä kuntosaliohjauksia oli 38 henkilölle.

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

käyntikerrat	2023	2024	2025
Uimahalli ks	23273	30614	33757
Jäähalli ks	23587	26189	27735
Liikuntahalli ks	5552	6704	6479
ampumarata	3938	4493	4189
	56350	68000	72160

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. 39 h.

Kaupunginosa- ja sivukentät ovat vapaasti kaupunkilaisten käytössä. Kentät ovat pääosin hiekkakenttiä (kivituhka). Hoidettavia kenttiä on 10.

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 sekä kahdeksan pientä uimarantaa: Kaivanto, Uudenriihenlampi, Sinilähde, Kotajärvi, Hevossaari, Jyränkö, 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 talviuintipaikkana 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 Koskensaareessa, 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 2025 maailman kolmanneksi 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 valvojen lisäksi kuusi kesätyöntekijää. Kävijöitä oli kesäkaudella yhteensä noin 28000.

Perhepuiston alueella on myös kaikkien vapaassa käytössä pumptrack -rata, parkourpuisto. Kepparipuisto rakennettiin perhepuistoon keväällä ja skeittipuisto rakennettiin perhepuiston läheisyyteen kesän aikana.

Pimee ajot -tapahtuma järjestettiin perhepuistossa 26.9. Tapahtumassa oli esiintyjänä Puistopartio. Tapahtumassa oli mukana myös lintuhoitola ja Keppihevos- ja somevaikuttaja Ada Filppa. Tapahtumassa oli kävijöitä noin 400 henkilöä.



PIMEE AJOT

Perhepuisto Bongarissa (A.F. Airon katu 5)

26.9.2025 klo 17–21

Koko perheen maksuton tapahtuma

Lasten musiikkiyhtye

PUISTOPARTIO

esiintyy klo 18

Liikennepuisto ja lintuhoitola avoinna, kepparipuisto, parkour ja pumptrack rata käytössä.

 **PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMYS**  **salpaus**
Ole hyvä!

Liikuntapaikkojen kunnossapito

Liikuntapaikkojen kunnossapito on ostettu Kuntatekniikalta puistot/ liikuntapaikat. Liikuntapaikat pidetään kunnossa hyvinvoinnin edistämisen lautakunnan 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 suljettumpia ryhmiä, kuten näkörajoitteisten sekä kuulorajoitteisten vesijumppa, erityislasten liikuntaa, aikuisten kehitysvammaisten ryhmiä sekä mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmä.

Kevätkausi oli tammikuusta huhtikuulle ja syyskausi oli syyskuusta joulukuulle. Toukokuussa ohjelmassa oli vesijumppaa, liikuntarajoitteisten kuntosaliohjausta sekä ulkokuntosalien opastusta. Kesällä järjestettiin rantajumppaa Kylpylän uimarannalla. Koko vuoden aikana ohjauskertoja oli 840 ja käyntikertoja oli 13 253.

	Vuosi 2024				Vuosi 2025			
	kevät		syksy		kevät		syksy	
	ohjauskerrat	Käyntikerrat	ohjauskerrat	Käyntikerrat	ohjauskerrat	Käyntikerrat	ohjauskerrat	Käyntikerrat
Kuntosaliryhmät	156	1552	138	1421	161	1496	140	1516
Peilisali-ryhmät	130	3045	107	2955	86	2489	60	2325
Vesijumpparyhmät	68	1033	50	832	64	882	56	934
Muut ryhmät	118	1220	10	1252	157	1952	116	1659
yhteensä	472	6850	305	6460	468	6819	372	6434
Vuosi yhteensä	Ohjauskerrat		Käyntikerrat		Ohjauskerrat		Käyntikerrat	
	777		13310		840		13253	

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 2025 toiminnassa oli mukana keväällä 25 yritystä ja syksyllä 28 yritystä. Käyntikertoja oli keväällä 1794 ja syksyllä 1624.

	Kevät	syksy
KKI	1074	1026
Työttömät	197	121
yleinen vesijumppa	493	372
yhteensä	1764	1519

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 158 henkilölle. Syksyllä yritysvierailuja tehtiin 9 yritykseen ja niissä toteutettiin kehonkoostumusmittaus 137 henkilölle.

KKI:n ulkopuolisia kehonkoostumustestauksia / tapahtumia oli 6 ja niissä toteutettiin kehonkoostumusmittaus 108 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 3 kertaa viikossa ja tarvittaessa useammin. Liikuntaneuvonta on kaikille heinolalaisille maksutonta palvelua.

Asiakaskäynnit kirjataan potilastieto järjestelmään LIIKUN - lehdelle Lifecare. Käyntikertoja liikuntaneuvonnan vastaanotolla oli 572. Asiakkaita oli yhteensä 211 henkilöä.

Asiakkaat ikäryhmittäin olivat 7-16 v. (1), 17-24 v. (14), 25-54 v. (159), 55-64 v. (162), 65-74 v. (158), 75- v. (78).

Liikuntaneuvontaan läheteellä tuli 69 uutta asiakasta, lääkärit (4), sairaanhoitajat (17), ravitsemusterapeutti (2), fysioterapeutit (5), työterveys (1), sosiaalityöntekijä (1), terveydenhoitaja (7), muu taho (2) ja omatoimisesti 31 uutta asiakasta.

Asiakasmäärät ja käyntikerrat nousivat noin 10 % edellisestä vuodesta.

Liikuntaneuvonnan henkilökohtaisia kuntosaliohjelmiä tehtiin 86 ja muuta liikunnanohjausta eri lajeissa oli 9 kertaa. Suurin osa asiakkaista ohjautui ryhmiin liikkumaan ja osa kuntosaliharjoitteluun tai muuhun omatoimiseen liikuntaan. Muut liikuntaneuvonnat ja testaukset olivat Heinolan Kirkonkylän Kyläpirtillä 2 kertaa sisältäen kehonkoostumusmittauksen. Käyntikertoja yhteensä 48. Stopdia -ryhmän kehonkoostumusmittaukset ja luento 1 kerta ja käyntikertoja 12.

Työkykyä työelämään ryhmät toteutettiin yhteistyössä Heinolan Työpajan/Päijät-Hämeen Hyvinvointialueen kanssa. Kohderyhmänä oli pitkäaikaistyöttömät. Kuntouttava ryhmä kokoontui keväällä 3 kertaa, liikuntalajeina pihapelit, ulkokuntosali ja kävelytuokio. Käyntikertoja yhteensä 22. Keventäjät ryhmä kokoontui syksyllä 4 kertaa, johon sisältyi hyvinvointiluennot aiheena arkiaktiivisuus, ravinto, uni ja mielen hyvinvointi sekä ulkoliikunta hetket. Käyntikertoja yhteensä 48.

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

Vapaaehtoisia Liikuntaystäviä ikäihmisten liikuttamiseen on rekisteröity yhteensä 13, joista aktiivisia oli 9. Liikkumiset ja arkiaktiivointi oli mm. ulkoilua, jutustelua, tupajumppaa, uintia - ja kuntosaliaavustajina. Käyntikertoja 270 ja viikkotunteja kertyi yli 315 tuntia. Liikuntaystävien yhteisiä tapaamisia oli 2 kertaa ja käyntejä 16. Lisäksi järjestimme Heinolan vapaaehtoisille Kiitos - illan Heinolan Lukiolla 4.12. yhteistyössä Jyränkölän setlementin ja seurakunnan kanssa, osallistujia 100.

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. Koulukyytiä piirissä oleville lapsille koulukyydit on järjestetty heti harrastuksen päättyessä. Toiminnassa tarjotaan myös pieni välipala.

Vuonna 2025 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 yhdellä koululla syyskaudella.

Yläkoululaisille järjestettiin heidän toiveiden pohjalta eri kokeiluja ja koko kevät- ja syyskauden toimi Afternoon band club-bänditoiminta, kevät- ja syyskauden toimi ohjattu kuntosali. Syksyllä 2025 jatkoi bänditoiminta, ohjattu kuntosali ja lisäksi avoin liikuntasalivuoro. Käyntimääriä Afternoon band club-ryhmässä oli keväällä 33 (13 kertaa), syksyllä 61 käyntikertaa. Ohjattu kuntosali keväällä 77 käyntikertaa, syksyllä 38 käyntikertaa. Avoin liikuntasali syksyllä 195 käyntikertaa.

Keväällä 2025 toimintaan osallistui 560 alakoululaista ja käyntikertoja oli 7664. Syksyllä 2025 toimintaan osallistui 499 ja käyntikertoja oli 6366. Kokonaisuudessaan vuonna 2025 käyntikertoja oli yhteensä 14030.

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 koordinoi varhaiskasvatuksen liikuntavastaavien verkostoa. Ryhmä kokoontuu noin 4 kertaa vuodessa ja paikalla oli kaupungin jokaisesta varhaiskasvatusyksiköstä liikuntavastaava paikalla. Hankkeen avulla aktivoitiin liikuntapölytoiminta päiväkodeilla. Liikuntapöly vieraillee viikonloppuisin vuorotellen lasten kotona ja aktivoi perheitä liikkumaan. Liikuntapöly on kodeissa kiertävä pieni pölyhahmo, jonka mukana on vihko, johon perhe kirjoittaa mitä kaikkea pölyn kanssa on puuhailtu. Tavoitteena on saada perheitä aktivoitumaan ja huomaamaan, että pihaleikit ja kauppaan pyöräily on arjen aktiivisuutta lisääviä asioita.

Varhaiskasvatusyksiköihin ja perhepäivähoitajille saatiin hankkeen myötä pienten tilojen liikuntavälineitä aktivoimaan lasten arkea. Mm. tasapainolaattoja, lattiakuvioita, jumppamattoja on käytössä päiväkotien pienryhmätiloissa, helposti saavutettavissa, jotta liikettä syntyisi enemmän päivän aikana.

Heinolan varhaiskasvatuksen liikuntavastaavat aktivoituivat ja jokaiselle päiväkodille pyrittiin tekemään oma nykytilan arviointi. Nykytilan arvioinnin kautta selvitettiin, minkälainen tilanne on liikunnan osalta eri yksiköissä. Hankkeen jälkeen kehittämistyötä jatketaan ja Heinolan kaupungille ollaan luomassa yhtenäistä varhaiskasvatussuunnitelmaa ja motoristen taitojen yhteneväistä arviointi kriteeristöä.

Perheliikkari toimintaa järjestettiin kirkonkylässä ja Vierumäellä yhteistyössä paikallisten kyläyhdistysten kanssa. Toiminnot jatkuvat myös hankkeen päätyttyä.

Hyvinvointialueen mm. sosiaalipalvelujen, neuvolan ja kouluterveydenhoitajien tapaamisessa kerrottiin liikuntapalvelujen tarjoamista palveluista lapsiperheille. Tästä on pyritty tekemään jatkuva käytäntö, eli vierailaan säännöllisesti heidän yhteisissä palaverissaan vähintään kerran syksyllä ja kerran keväällä.

Etsivän nuorisotyön kautta löytää inaktiivisia nuoria ja löytää heille sopivaa toimintaa. Nuorten aikuisten ryhmä käynnistettiin yhteistyössä kaupungin etsivän nuorisotyön kanssa. Kävijöitä keväällä 2025 oli yhteensä 49.

Ikäihmisten kulttuurikahvilassa oli kahvittelun ja seurustelun ohella liikuntatuokio sekä luento, miten pysyä kunnossa, kun ei voi kunnolla liikkua, joulukahvilassa oli luennon tilalla joululaulujen laulamista sekä lasten esityksiä. Kulttuurikahviloita järjestettiin kymmenen kertaa ja niissä oli keskimäärin 50 kävijää kerralla mukana. Kulttuurikahvilat järjestettiin yhteistyössä kirjaston ja museon kanssa.

Kesällä järjestimme heinolalaisille ikäihmisille puistotapahtuman, Rollaattorirallin, siellä oli ensin ohjelmaa ja jumppahetki, lopuksi tarjosimme kaikille keittolounaan. Rollaattoriralliin osallistui 160 ikäihmistä.

Kulttuuria kylille kiertueella keskustelimme alueen historiasta ja pidimme istumatansseja suomalaisiin kansanlauluihin. Kiertueella oli mukana museon johtaja ja liikunnanohjaaja. Kulttuuria kylille järjestettiin neljässä kylässä ja mukana oli yhteensä 50 osallistujaa. Lisäksi vedimme kesällä kolmessa eri kylässä kesäjumpan, joihin osallistui 36 kävijää. Lusin kylätalolla ohjasimme esityksen heidän kyläjuhlaansa viisi kertaa, joihin osallistui yhteensä 133 henkilöä.

TaloTempparit ovat osa Ikäinstituutin Yhdessä kotikulmilla toimintaa. Taloyhtiöstä voi asukas/asukkaat käydä TaloTemppari koulutuksen ja sen jälkeen vetää erilaisia kerhoja taloyhtiössä. Tarkoituksemme oli järjestää koulutus keväällä ja syksyllä, mutta vain toiseen koulutukseen saimme kaksi osallistujaa. Kävimme vierailmassa kahdessa jo olemassa olevassa kerhossa vetämässä heille toiveiden mukaista liikuntaa. Toisessa kävimme kerran ja jätimme kuntopiirikuvat kerholaisille, toisessa kävimme liikkumassa ja pelaamassa liikunnallista peliä. Hankimme TaloTsemppareille lainattavia välineitä. Näitä oli mm. kaksi voimareppua, Draivia päivään kassi, keppejä ja kuminauhoja.

Järjestimme ulkokuntosalihojauksia ikäihmisille. Ulkokuntosaleilla oli kevät ja kesä aikaa 28 kertaa ja käyntikertoja oli 157.

Hankkeen myötä pystyimme palkkaamaan ohjaajan seniorikuntosalille. Seniorikuntosalivuoroja on kolmena päivänä viikossa. Kevätkaudella 2025 käyntikertoja oli 1682.

KouluPT- hanke

KouluPT-hanke käynnistyi syksyllä 2025. Toiminnan tavoitteena on kehittää 5.–9.-luokkalaisille sujuva liikuntaneuvontapolku tiiviissä yhteistyössä kouluterveydenhuollon ja opetushenkilöstön kanssa. Tavoitteena on tarjota oikea-aikaista ja kokonaisvaltaista yksilö- ja pienryhmäohjausta sekä hyvinvointineuvontaa oppilaille, joiden tuen tarve on tunnistettu kouluarjessa tai MOVE!-mittausten perusteella.

Toimenpiteet

- MOVE!-mittausten toteutus kaikille 5. ja 8. luokkalaisille.
- Liikuntakulttuurin kehittäminen: Koulupäivien aktivoiminen kehittämällä välituntitoimintaa, tukemalla opettajia oppituntien tauottamisessa, pitämällä hyvinvointiluentoja, sekä tarjoamalla lisätukea liikuntatunneille.
- Ohjaustoiminta: Matalan kynnyksen yksilö- ja pienryhmäohjauksen järjestäminen tukea tarvitseville oppilaille. Hyvinvointi keskusteluja ja neuvontaa koulupäivien ohessa 5-9lk oppilaille.
- Yhteistyö: Moniammatillisen yhteistyön vahvistaminen kouluhenkilöstön kanssa sekä huoltajien osallistaminen osaksi nuoren hyvinvointiprosessia.

Yksilöllisiä PT ohjaus tapaamisia oli 11kpl. Hyvinvointiluentoja luokille 12 kpl. Viikoittainen Koulu PT välituntiliikunta haaste osallistujia yhteensä 227 kpl, joista 116 kpl eri oppilasta.(Kerran viikossa välituntihaaste, esim esterata aikaa vastaan).
Yksilökartoituksia: 168 kpl (5-10 min strukturoitu kahdenkeskinen keskustelu liikunnasta ja hyvinvoinnista)

Ohjatun välituntitoiminnan, käynnistettyjen välituntiaktiiviteettien/pelien, välitunnilla mukaan liikkumaan ohjattujen oppilaiden, konsultoitujen opettajien/vanhempien tai käytyjen välituntikeskustelujen määrää ei mitattu syksyn aikana, mutta ne olivat päivittäisiä ja kasvavissa määrin syksyn edetessä.

Liikuntapalvelujen tapahtumat

- 3.–6.1. Wibit-temppurata uimahallilla
- 11.1.–9.12. perheliikkari, yhteistyössä Vierumäen kyläyhdistyksen kanssa, 151
- 12.1.–14.12. perheliikkari, yhteistyössä Kirkonkylän kyläyhdistyksen kanssa, 1823
- 15.1. liikunnassa ja urheilussa ansioituneiden palkitsemistilaisuus WPK-talolla, n. 50
- 15.1. Kultakerho Jyränkölä, luento ja liikunta, 20
- 22.1. Hyvistreffit /Salpaus opiskelijat, 70
- 27.1. seurapalaveri Urheilupuiston kesän vuoroista, 6
- 15.2. lumikenkä/ulkoiluretki Tornimäen laavulle, 18
- 21.2.–2.3. Wibit -temppurata uimahallilla
- 4.3. yhdistysten ilta lukiolla, 15
- 8.3. Jumppalauantai uimahallilla, 175
- 20.3. pääsiäisen munan metsästys uimahallilla
- 12.–13.4. Yhdessä enemmän- messut, Inbody-mittaus 75
- 24.4. palaveri jääseurojen kanssa, 6
- 1.5.–30.9. postilaatikkopyöräily, 10 postilaatikkopistettä, kävijöitä kirjattu 4092
- 5.5.–23.5. ulkokuntosaliopastuksia Möljänpuistossa, Jyrängössä, jäähallilla ja kirkonkylällä, 59
- 6.5., 13.5., 20.5. ja 27.5. KKI + yleinen vesijumppa, 32
- 6.5. kaupunkipyöräily, yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, 17
- 6.5.–17.6. tiistaisin pesäpalloa, 130
- 8.5. testauspäivä uimahallilla, 256
- 24.5. Tänään kylään – huomenna asumaan -tapahtuman toimintapiste Perhepuisto Bongarissa, 236
- 29.5. patikkaretki Tornimäen laavulle, yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, 33
- 2.6.–18.6. pihapelejä nuorille Sinilähteellä, Kailas-talolla ja Kirkonkylässä, 47
- 3.6. Kesäkarkelot Kylpylän uimarannalla, 105
- 3.6.–19.8. Kylpylän uimarannalla liikunnanohjaajien ohjaamaa jumppaa tiistaisin ja torstaisin, 586
- 12.–13.6. kepparintekopäivät (Osbu), 15
- 9.–26.6. rantauimakoulut Kotajärvellä, Sinilähteellä, Kaivannossa ja Jyrängössä yhteistyössä Heinolan Isku ry:n kanssa (Osbu), 25
- 17. ja 18.6. kepparipäivät Perhepuisto Bongarissa (Osbu), 41
- 24.–25.6. kepparintekopäivät (Osbu), 12
- 1.7.–10.8. pyöräsuunnistus (Osbu), 30
- 25.8. Kehitysvammaisten kesäkisat, 34
- 26.8. Ikäihmisten terveydenpäivä, 300
- 8.9. Kuuloilta (Heinolan Kuulo ry), luento, Spotti, 10
- 11.9 Miesten Kahviklubi (sote- hanke), luento, Kyläpirtti 4
- 26.9. Pimee ajot -tapahtuma perhepuistossa, n. 400
- 7.10. seurafoorumi Spotissa,

30.9.–1.10. Kutsunnat, inbodymittaus, 42
 17.–26.10. Wibit -tempurata uimahallilla
 20.11. Syysfestarit tapahtumassa mukana, Tommola-talo
 4.12. Vapaaehtoisten Kiitos -ilta, Heinolan Lukio, 100
 17.12. Kulttuurikahvila, 50

Liikuntajärjestöjen avustaminen

Kaupunginvaltuusto myönsi vuodelle 2025 liikuntajärjestöjen toiminnan tukemiseen avustusmäärärahaa 80000 €. Kaupunginhallituksen päätti 17.2.2025 uudet vuosi- ja kohdeavustusten yleiset ohjeet ja periaatteet, joiden vuoksi kohdeavustuksien myöntäminen jäi vähäiseksi.

VUOSI- JA KOHDEAVUSTUKSET 2025

Seura	Vuosi-avustus	Kohde-avustus
Celestial Stars Cheer Team ry	5600	260
Heinola Ringette ry	550	
Heinolan Isku ry	6500	
Heinolan Keilailuliitto ry	500	
Heinolan Kiilat ry	200	
Heinolan Latu ry	500	
Heinolan Moottorikerho ry	750	
Heinolan Palloilijat -47 ry	2500	
Heinolan Taitoluistelijat ry	4400	400
Heinolan Tanssikerho ry	2650	
Heinolan Urheiluautoilijat ry	650	
Heinolan Verkkopalloilijat -36 ry	900	
Heinolan Voimisteluseura ry	6100	330
Junior Pelicans ry	2250	
Lusin Lukko ry	500	
Myllyojan Masters ry	700	
Päijät-Hämeen Painball ry	1400	
Salibandy Heinola ry	9000	
Shorinjiryu Renshinkan Heinola ry	1000	
Triathlon Club Heinola ry	1000	
Union Plaani ry	21800	
Vierumäen Golfseura ry	600	
YMCA Heinola ry	4950	
Yhteensä	75000	990

Liikunnassa ja urheilussa ansioituneiden palkitseminen

Heinolan kaupungin liikuntajaosto valitsi liikunnassa ja urheilussa palkittavat:

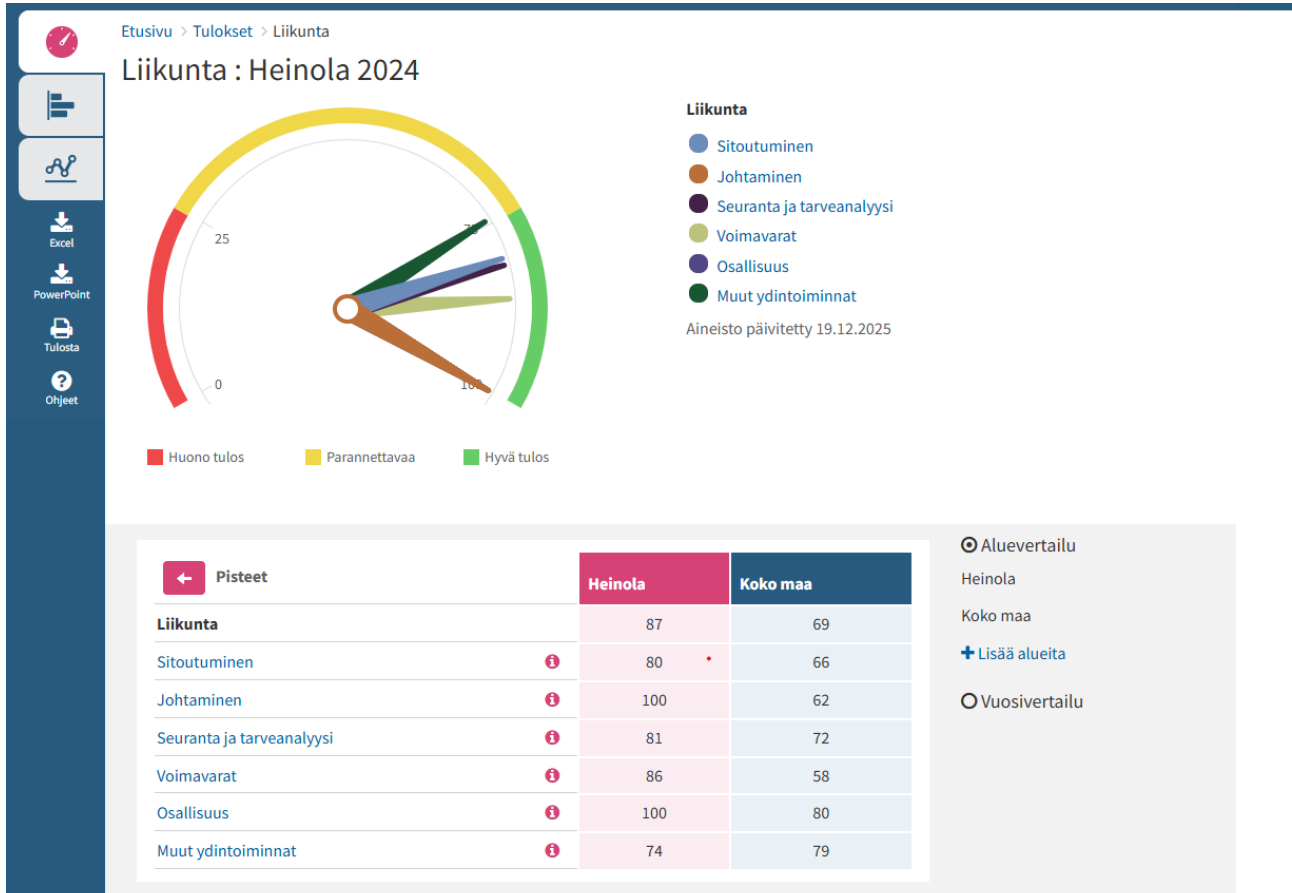
vuoden urheilija Miio Hämäläinen
vuoden nuori urheilija Nea Saarinen
vuoden valmentaja Tommi Tynjä
vuoden joukkue Union Plaani ry/edustusjoukkue
vuoden senioriurheilija Suvi Sormunen
tunnustuspalkinto Jere Pohjankoski
tunnustuspalkinto Henrika Pekkola
Kunnon kuntalainen Piers Boden

Eri lajien parhaina heinolalaisina urheilijoina palkittiin 36 urheilijaa. Palkitsemistilaisuus järjestettiin WPK-talolla 13.1.2026.



Liitteet

TEA-viisarin tulokset



Ohjattujen ryhmien ohjelmat

Heinolan kaupungin erityisryhmät ja soveltavaliikunta 7.1.-27.4.2025

ei ryhmiä 24.2.-2.3. talviloma, 21.4. pääsiäinen

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
9.00-9.45 Kevytjumppa		9.00-9.45 Kuntojumppa ikämiehet	
10.00-11.00 Näkörajoitteiset kuntosali	10.00-11.00 Round tanssi 2 €/krt	10.15-10.45 Vesijumppa ikämiehet	10.00-10.45 Tuolijumppa Elämänkaaritalo
11.15-11.45 Näkörajoitteiset vesijumppa	11.00-12.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	11.00-12.00 AVH ohjattu kuntosali	Huom! Uusi aika 11.30-12.00 Tuolijumppa
12.00-13.00 Liikuntabussi kuntosali	11.15-12.45 Senioritanssi 3 €/krt	12.00-13.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	12.00-13.00 Liikuntabussi kuntosali
13.30-14.00 Liikuntabussi vesijumppa	12.00-13.00 70+ ohjattu kuntosali	12.00-13.00 Toimintarata	13.00-13.30 Liikuntabussi vesijumppa
14.15-15.05 Lavis	13.00-14.00 Kuntosalikirssi 7 krt 17 €/kurssi 1. 7.1.-18.2.2025 2. 4.3.-15.4.2025 Voit osallistua vain yhteen kuntosalikirssiin/vuosi	13.00-14.00 Kuntosalikirssi 7 krt 17 €/kurssi 1. 8.1.-19.2.2025 2. 5.3.-16.4.2025 Voit osallistua vain yhteen kuntosalikirssiin/vuosi	13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali
Ryhmät järjestetään pääsääntöisesti uimahallin tiloissa.	14.45-15.45 Ohjattu kuntosali Kirkonkylän liikuntahalli		14.15-15.05 Lavis
	16.00-16.50 Kuntojumppa Kirkonkylän liikuntahalli		Kysele vapaita paikkoja 050 595 8854

KEVÄÄN MAKSUT:

- pelisalin ja kuntosalin ryhmät maksavat 34 €/ryhmä/kausi
- vesijummat maksavat 29 €/ryhmä /kausi + uintimaksu,
- kuntosalikirssi 17 €/kurssi
- maksetaan uimahallin kassalle
- 70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta, Sporttikortti (7 €) uimahallin kassalta

TAPAHTUMIA

- Lumikenkäretki la 15.2.
- Jumppalauantai la 8.3.
- Koko kaupungin testauspäivä to 8.5. Uimahallin peilialissa




Lisätiedot:

Erityisryhmien liikunnonohjaaja
Johanna Saarinen, 050 595 8854,
johanna.saarinen@heinola.fi

Heinolan kaupungin erityisryhmät ja soveltavaliikunta 1.9.-12.12.2025

ei ryhmiä 20.-26.10. syyslooma

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
9.00-9.45 Voima- ja tasapainojumppa		9.00-9.45 Kuntojumppa ikämiehet	
10.00-11.00 Näkö- ja kuulorajoitteiset kuntosali	10.00-11.00 Round tanssi 2 €/krt	10.15-10.45 Vesijumppa ikämiehet	10.00-10.45 Tuolijumppa Elämäkkaaritalo
11.15-11.45 Näkö- ja kuulorajoitteiset vesijumppa	11.00-12.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	11.00-12.00 AVH ohjattu kuntosali	11.30-12.00 Tuolijumppa
12.00-13.00 Liikuntabussi kuntosali	11.15-12.45 Senioritanssi 3 €/krt	12.00-13.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	12.00-13.00 Liikuntabussi kuntosali
13.30-14.00 Liikuntabussi vesijumppa	12.00-13.00 70+ ohjattu kuntosali	13.00-14.00 Kuntosalikurssi 7 krt 17 €/kurssi 1. 3.9.-15.10.2025 2. 29.10.-10.12.2025 Voit osallistua vain yhteen kuntosalikurssiin/vuosi	13.00-13.30 Liikuntabussi vesijumppa
14.15-15.05 Lavis	13.00-14.00 Kuntosalikurssi 7 krt 17 €/kurssi 1. 2.9.-14.10.2025 2. 28.10.-9.12.2025 Voit osallistua vain yhteen kuntosalikurssiin/vuosi		13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali
Ryhmät järjestetään pääsääntöisesti uimahallin tiloissa. Muissa tiloissa järjestettävien ryhmien perässä on kokoontumispaikka	14.45-15.45 Ohjattu kuntosali Kirkonkylän liikuntahalli		14.15-15.05 Lavis
	16.00-16.50 Kuntojumppa Kirkonkylän liikuntahalli	Värisympolit Uimahallin peilisali / muu liikuntatila	Uimahallin kuntosali Rentoallas

ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN TO 21.8.2025 KLO 9 ALKAEN
heinola.fi/ikaihminen-liikunta
050 595 8854

SYKSYN MAKSUT:

- pelisalin ja kuntosalin ryhmät maksavat 34 €/ryhmä/kuusi
- vesijumppa maksavat 29 €/ryhmä /kuusi + uintimaksu,
- kuntosalikurssi 17 €/kurssi
- maksetaan uimahallin kassalle
- 70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta, Sporttikortti (7 €) uimahallin kassalta

TAPAHTUMIA

- Ikäihmisten terveyden päivä ti 26.8. WPK-talolla klo 10-14
- Juustopolku su 28.9. Järjestää Heinolar Latu. Lisätiedot myöhemmin

Lisätiedot:

Erityisryhmien liikunnonohjaaja
Johanna Saarinen,
050 595 8854,
johanna.saarinen@heinola.fi



KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ KEVÄT 2025

7.1.-27.4.2025

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

UIMAHALLIN TILAT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
	16.15-17.15 Kuntosalikurssi Alkeet 1: 13.1.-17.2. (6krt) Alkeet 2: 3.3.-14.4. (7krt) ILMOITTAUDU!	16.15-17.05 Kevyt ylävartalojumppa		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	


EI RYHMIÄ:

24.2.-2.3. talvilomaviikko vko 9

ti 1.4. koulutuspäivä (korvaava kerta ti 29.5.)

ma 21.4. 2.pääsiäispäivä

MUUTTILAT	Lisätiedot:	TIISTAI	TORSTAI	SUNNUNTAI
	www.heinola.fi/kki, riikka.hannukainen@heinola.fi 044 587 1472	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

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola


KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ SYKSY 2025

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

1.9.-14.12.2025

EI RYHMIÄ:
20.-26.10. (VKO 43) SYYSLOMAVIIKKO

U I M A H A L L I N T I L A T	MAANANTAI	TUSTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	
	16.15-17.15 Kuntosalikirssi Alkeet 1: 1.9.-13.10. (7 krt) Alkeet 2: 27.10.-8.12. (7 krt) ILMOITTAUDU!	16.15-17.05 Kevyt ylävaltalojumppa		16.15-17.00 Yleinen vesijumppa	
	17.30-18.15 Yleinen vesijumppa	17.15-18.05 Lavis		17.10-17.55 TreeniMix ERILLINEN OHJELMA!	
18.30-19.30 Venyttely	18.15-19.30 Total Body	18.15-20.15 Lattarii			

M U U T T I L A T	TUSTAI		TORSTAI	SUNNUNTAI
	Lisätiedot: www.heinola.fi/kki , riikka.hannukainen@heinola.fi 044 587 1472 PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola	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
16.00-16.50 Kuntojumppa Kirkonkylän liikuntahalli			18.00-19.30 Lentopallo N+M Jyrängön koulu	19.30-20.30 Miesten M 40+ salibandy Kailas-talo

Kunnossapitoluokitus vuodelle 2025

Heinolan ulkoliikuntapaikkojen kunnossapitoluokitus esitys 1.1.2025 alkaen

Liikuntapaikkaluokitus kesällä

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

Sivukentät

Ravirata-alue	2
Kaivannonkenttä	1
Kirkonkylän kenttä	1
Kailas-talon kenttä	1
Sinilähde-talon kenttä	1
Jyrängön kenttä	2
Etu-Tommolan kenttä	2
Vierumäen kenttä	2
Tähtiniemen kenttä	3
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
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
Venejärven laavut	2
Rautjärven laavu	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
Kailas-talon kenttä	2

-

-

Ladut

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

-

-

Lisämerkinnät

- * Sopimus LDG ry:n kanssa
- ** 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
Korvenlammentulipaikka	3
Salijärven tulipaikka	3
Koskensaaren tulipaikka	3
Paistjärven tulipaikat	3
Venejärven laavut	3
Rautjärven laavu	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 7.1. alkaen

Ma	8-10	Seniorit
	10-14	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	7 €
1 kk	31 €
3 kk	62 €
3 kk opiskelija, eläkeläinen ja työtön Kuntosali + uinti	52 €
	9 €

70+ heinolalaiset maksutta

Kuntosalikorttien myynti uimahallin kassalta. Kausimaksut ladataan asiakkaan omalle älykortille, jonka hinta on 7 €. 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

Päivitetty 18.12.2024

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



Liikunnanohjaaja Ville

Olen Ville, Heinolan liikuntapalveluilla hanketyöntekijänä. Minut näkee useimmiten uimahallin kuntosalilla, muun muassa seniorivuoroilla. Minulla on laaja kokemus kuntosalivalmennuksesta ja autan mielelläni kuntosaliharjoittelun aloittamisessa. Minulta saa myös yksilöohjausta.

Kuntosaliharjoittelu tukee kaiken ikäisten fyysistä ja henkistä hyvinvointia.

Se vahvistaa lihasvoimaa ja edistää yleistä toimintakykyä. Kuntosaliharjoittelu tukee myös nivelten ja luuston terveyttä, tehostaa aineenvaihduntaa sekä auttaa stressinhallinnassa.

Olen täällä sinua varten.

Nähdään kuntosalilla!

UIMAHALLIN AUKIOLOAJAT KEVÄT 2025

7.1.-27.4.2025

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	

pe 18.4.	suljettu	pitkäperjantai
ma 21.4.	10-16	2.pääsiäispäivä

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

AUKIOLOAJAT 28.4.-25.5.

ma ja ke	12-19.30	
ti ja to	8-14	(klo 6-8 sarjakortilla)
pe	suljettu	
la ja su	10-16	
to 1.5.	suljettu	vappu
su 11.5.	suljettu	äitienpäivä
ma 26.5.-10.8.	suljettu	kesätauko

HINNASTO

Aikuinen arkisin ennen klo 15	5 €
Aikuinen arkisin klo 15- sekä la-su	6 €
Koululainen, opiskelija, varusmies	4,50 €
Lapsi (0-3 v.)	maksutta
Lapsi (alle kouluikäinen)	2 €
Perhelippu (1-2 aikuista ja 1-3 lasta)	13,50 €
Vesijumppa (+uintimaksu)	3 €
Kuntosali + uinti	9 €

SARJAKORTIT

Korttimaksu	7 €
Aikuinen 10 krt	55 €
Aikuinen 30 krt	137 €
Eläkeläinen, invalidi, työtön 10 krt	40 €
Koulul., opiskelija, varusmies 10 krt	34 €
Lapsi (alle kouluikäinen) 10 krt	13,50 €
Aamu-uinti 10 krt	40 €
Vuosikortti	321 €

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 1.9.2025 ALKAEN

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

HINNASTO

Kertamaksu	7 €
1 kk	31 €
3 kk	62 €
3 kk opiskelija, eläkeläinen ja työtön	52 €
Kuntosali + uinti	9 €

70 + heinolalaiset maksutta

Kuntosalikorttien myynti uimahallin kassalta. Kausimaksut ladataan asiakkaan omalle älykortille, jonka hinta on 7 €. Kortille voidaan ladata myös uimahallin sarjamaksuja.



Heinolan uimahallin kuntosali



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

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola

Päivitetty 15.7.2025

Heinolan kaupungin uimahalli



Urheilukatu 3, 18100 Heinola

PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ



UIMAHALLIN AUKIOLOAJAT SYKSY 2025

1.9.-21.12.2025

ma	12-19.30
ti	8-20
ke	8-20
to	8-20
pe	12-19.30
la	10-16
su	10-16

tiistai ja torstai
aamu-uinti
klo 6-8
vain sarjakortilla

22.12.2025-6.1.2026

22.-25.12.	suljettu
26.12.	10-16
27.12.	10-16
28.12.	10-16
29.12.	12-19.30
30.12.	12-19.30
31.12.-1.1.2026	suljettu
2.1.2026	12-19.30
3.1.2026	10-16
4.1.2026	10-16
5.1.2026	12-19.30
6.1.2026	10-16

Ei aamu-uintia

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

HINNASTO

Aikuinen arkisin ennen klo 15	5 €
Aikuinen arkisin klo 15- sekä la-su	6 €
Koululainen, opiskelija, varusmies	4,50 €
Lapsi (0-3 v.)	maksutta
Lapsi (alle kouluikäinen)	2 €
Perhelippu (1-2 aikuista ja 1-3 lasta)	13,50 €
Vesijumppa (+uintimaksu)	3 €
Kuntosali + uinti	9 €

SARJAKORTIT

Korttimaksu	7 €
Aikuinen 10 krt	55 €
Aikuinen 30 krt	137 €
Eläkeläinen, invalidi, työtön 10 krt	40 €
Koululainen, opiskelija, varusmies 10 krt	34 €
Lapsi (alle kouluikäinen) 10 krt	13,50 €
Aamu-uinti 10 krt	40 €
Vuosikortti	321 €

70 + heinolalaiset maksutta

Sarjamaksut ovat voimassa vuoden ostopäivästä.



Heinolan uimahallin Rento-allas

Huomioithan seuraavat pesytymisohjeet

- Ennen saunaan ja uima-altaaseen menoa on pesydyttävä huolellisesti.
- Saunominen ja pesytyminen suoritetaan ilman uima-asua!
- Pesu- ja allastiloihin ei saa mennä ulkojalkineissa.
- Kiinnitä pitkät hiukset. Muista myös huuhdella hiukset tai käytä uimamyyssyä.

Mainokset tapahtumista

**Päivän kesto
klo 10-14**

Lumikenkäretki

Tornimäen laavulle
Lauantaina 15.2.2025



Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Pe 14.2. klo 16 mennessä
Riikka Hannukainen +358 44 587 1472
riikka.hannukainen@heinola.fi

- ❄️ **Lähtö- ja parkkipaikka Sulkavankoski, Kouvolaantie 202. Lähtö klo 10.00**
- ❄️ **Tornimäen polun reitti on keskivaativa.**
- ❄️ **Laavulle on Sulkavanrannasta 2,3 km.**
- ❄️ **Sään mukainen varustus.**
- ❄️ **Lumikenkiä saatavilla paikan päällä. Omat sauvat hyvä olla mukana.**
- ❄️ **Laavulla mahdollisuus makkaranpaistoon. Omat eväät mukaan.**



Heinola

JUMPPALAUANTAI

Uimahallin peilisalissa

Urheilukatu 3

8.3.2025 klo 10-14

- 10.00–10.45 Lempeä aamu-jumppa
- 11.15–12.00 Fiilis jumppa
- 12.15–13.15 Lavis
- 13.15–14.00 Venyttely ja rentoutus
varaa mukaan pitkähihaista ja
vaikka villasukat

Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton

Lisätietoja: Liikuntapalvelut 050 595 8854



Heinola



TOUKOKUUN ULKOKUNTOSALI OPASTUKSET 5.5.-23.5.2025

MAANANTAI

13-14
Jäähalli

TIISTAI

9-10
Möljänpuisto
(Karlshaminraitti)

TORSTAI ei 8.5.

9-10
Jyränkö
(Kangasvuokontie 26)

PERJANTAI ei 9.5.

13.30-14.30
Kirkonkylä
(Koulukuja 1)



Heinola

KOKO KANSAN TESTAUSPÄIVÄ

UIMAHALLIN PEILISALISSA

(Urheilukatu 3)

8.5.2025 klo 11-18

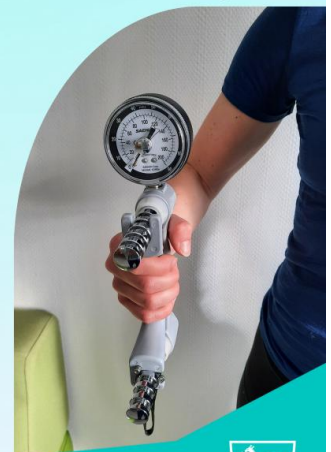
Maksuton

Ei ennakko-
ilmoittautumista

Inbody – kehonkoostumusmittaus

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

Puristusvoimamittaus



Heinola

KYLPYLÄN UIMARANNAN JUMPAT KESÄ 2025

3.6.-26.6.

ti ja to 10–10.45 ja 17–17.45
(to 19.6. ei iltajumppaa)

Lavista rannalla

to 12.6. ja ti 24.6. 10–10.45 ja 17–17.45

1.7.-19.8.
ti 10–10.45

**Jumppaan mukaan
oma alusta ja juomapullo!**

Huom!
Kesäkarkelot
ti 3.6. klo 10–12

Lisätietoja: Liikuntapalvelut 050 595 8854



Heinola



IKÄIHMISTEN TERVEYDENPÄIVÄ

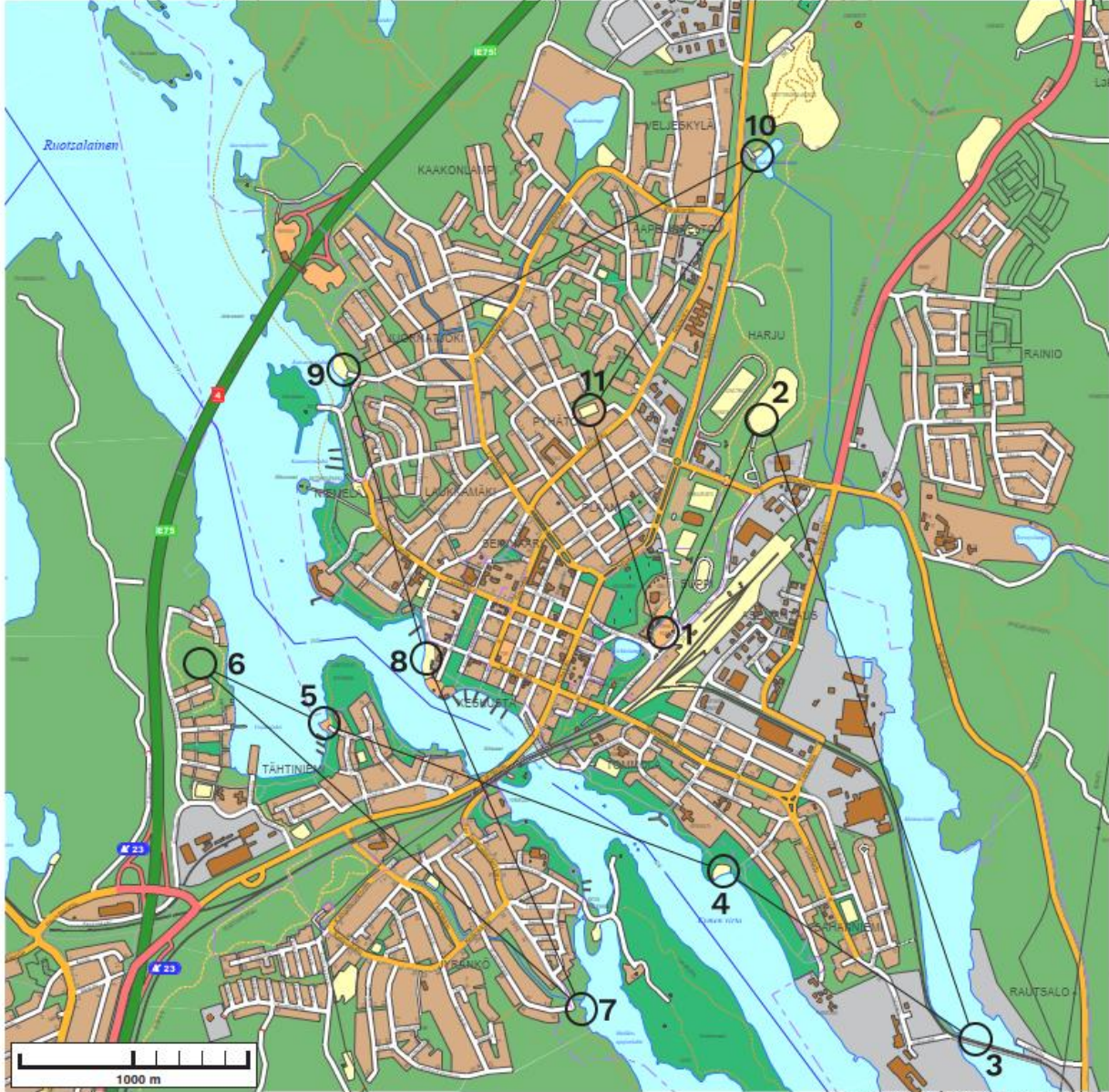
TI 26.8.2025 klo 10-14
WPK-talo (Kymenkartanonkatu 2)



Järjestöjen esittelypisteitä
Luento: Uudet ravitsemussuositukset -mitä
ikäihmisten on hyvä huomioida
Luento: Pysy pystyssä, ehkäise kaatuminen
Kehonkoostumusmittausta
Liikuntatuokioita
Kahvitarjoilu



Heinolan pyöräsuunnistus



© Heinolan kaupunki / kiinteistö- ja mittausyksikkö 2022

Lisää karttoja saa perhepuistosta tai verkkosivuilta www.heinola.fi/perhepuistobongari

1. Perhepuisto Bongari
2. Kippis
3. Maitiaislahden silta
4. Tommolän virkistysranta
5. Sepänniemen veneenlaskupaikka
6. Tähtiniemen laavu
7. Juustopolun lähtö
8. Kylpylän uimaranta
9. Kaivannon uimaranta
10. Uudenriihenlampi
11. Kailas-talon teknurmi

Ilmoita ilkevällästä: liikunta@heinola.fi

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----

Hups! Kirjaimet menivät sekaisin, arvaatko sanan?

Vastausten palautus Perhepuisto Bongariin viimeistään 10.8.2025
Jättämällä yhteystiedot osallistut arvontaan.

YHTEYSTIEDOT:

NIMI _____

PUHELIN _____ Huom. Vain yksi vastaus/puh.nro!