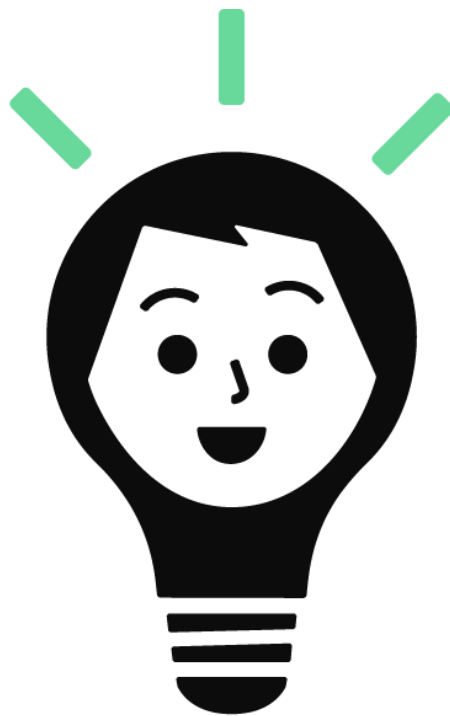


# Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:n (HERO)

• **syksy 2020**



# HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

[www.lukihero.fi](http://www.lukihero.fi)

Kurssit .....	3
Nuorten toiminnan kurssit .....	8
Yhteistyökurssit Helsingin työväenopiston kanssa .....	10
Yleisötilaisuudet .....	13
Koulutukset .....	15
Lukiseulat .....	17
Vertaisryhmät .....	18
Harrasteryhmät .....	21
Kohti itsenäistä elämää -nuorten kurssi .....	25
LIITO-hanke .....	26
Lukineuvonta ja opiskeluohjaus .....	27
Lukukahvila .....	28
Pelillinen oppitunti malliluokassa .....	29
Vapaaehtoistyö .....	30
Liity HEROn jäseneksi .....	33
Henkilökunnan yhteystiedot .....	35



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Kurssit

Kurssit on suunnattu vähintään 15-vuotiaille henkilöille, joilla on lukivaikeus tai jotka kokevat oppimisvaikeuksia. Ryhmät etenevät rauhallisesti ja ryhmäkokoo on pieni. Kurssit järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen tai Helsingin työväenopiston kanssa. Tunnit pidetään HEROn tiloissa (Vilhonkatu 4 B 13, 2. krs.) jos ei toisin kerrota. Tila ei ole valitettavasti esteetön (pieni hissi, jota ennen portaita).

### Äidinkielen abikurssi

**Lauantait 5. ja 12.9.2020 klo 9.30–14.00.**

Kurssin tarkoituksena on valmentaa äidinkielen ylioppilaskokeen lukutaidon ja kirjoitustaidon kokeisiin: keskitymme luetun ymmärtämiseen sekä tekstien erittelyyn ja tulkintaan. Kirjoittamisen osalta käydään läpi aineen kirjoittamisen koko prosessi: mm. aiheen ja tyylin valinta, aineiston esittely, tulkinta ja päätelmien tekeminen, kokonaisuuden hallinta ja oikeinkirjoitus. Kurssi on suunnattu ylioppilaskirjoituksiin valmistautuville abeille, joilla on oppimisen haasteita.

**Opettaja** Kirsi Makkonen

**Hinta** Maksuton

### Espanjan alkeet

**Maanantaisin klo 17–18.30, 7.9.–30.11.**

Kurssilla keskitytään arjessa tarvittavan sanavaraston kartuttamiseen ja viestintätilanteiden harjoitteluun. Käsiteltäviä aihealueita ovat mm. arkipäivän tilanteet, perhesuhteet, työ, harrastukset sekä ostoksilla ja ravintolassa asiointi. Opetus tapahtuu toiminnallisesti mm. pelejä ja leikkejä apuna käyttäen. Tervetulleita ovat sekä aivan aloittelijat, että alkeiden kertausta tarvitsevat. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on lukivaikeus tai muita kielen oppimisen haasteita.

**Opettaja** Kaija Kaasinen

**Hinta** Maksuton



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Englannin alkeet

**Maanantaisin klo 17–18.30, 7.9.–30.11.**

Kurssilla keskitytään arjessa tarvittavan englannin sanavaraston kartuttamiseen ja viestintätilanteiden harjoitteluun. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on kielen oppimisen haasteita. Aikaisempia englannin opintoja ei vaadita. Kurssilla teemoina mm. tervehtiminen ja esittäytyminen, tilaaminen, ostaminen, avun pyytäminen ja ohjeiden kysyminen. Kurssi on suunnattu nuorille ja aikuisille, joilla on oppimisen haasteita.

**Opettaja** Pia Danfa

**Hinta** Maksuton

## Digitaitoja aikuisille

**KURSSIN ALKU SIIRTYY (Maanantaisin klo 17–18.30)**

Kurssin tarkoituksena on antaa osallistujille tukea juuri sillä tietotekniikan osa-alueella, jossa he sitä kaipaavat. Osallistujat voivat tuoda tunnille mukaan oman projektinsa (esim. cv/työhakemus) ja saada sen tekemiseen ohjausta. Kurssilaisten toiveiden mukaan käydään myös yhdessä läpi kaikille ajankohtaisia asioita (esim. sosiaalinen media, Office-ohjelmistoja, videoyhteyshuoneet ja niiden käyttö). Tietokoneen käytön lisäksi käsitellään myös tablettien tai älypuhelimien käyttöä. Tunnille voi tuoda oman kannettavan tietokoneen (tai muun älylaitteen). Kurssi on suunnattu aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia.

**Opettaja** Mira Tiinanen

**Hinta** Maksuton

## Englannin puhekurssi

**Tiistaisin klo 17–18.30, 8.9.–1.12.**

Kurssilla keskitytään englannin suullisen kielitaidon parantamiseen. Tavoitteena on antaa osallistujille varmuutta arjen puhetilanteisiin ja päästä eroon ajatuksesta, että puhua voi vasta kun varmasti osaa. Sanastoa ja kielioppia opitaan puhumalla, opettajan ja muiden ryhmäläisten tuella. Tunneilla edetään rauhallisesti ja rennosti. Ryhmä sopii englannin alkeet osaaville henkilöille, joilla on kielen oppimisen haasteita. So come on, let's talk!

**Opettaja** Lotten Westcarr

**Hinta** Maksuton



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Atk-klubi

**Tiistaisin joka toinen viikko klo 17–20, alkaen 1.9.**

Tunneilla edetään rauhalliseen tahtiin, opetellaan käyttämään tietokonetta ja Internetiä tiedon etsimisessä, asioiden hoidossa ja viestinnässä. Käsitellään asioita osallistujien toiveiden mukaan esim. sähköpostitilin luominen ja sen käyttö, tekstinkäsittely, tallentaminen ja tiedon etsiminen Internetistä. Tietokoneen käytön lisäksi voidaan käsitellä myös tablettien tai älypuhelimien käyttöä. Tunnille voi tuoda oman kannettavan tietokoneen (tai muun älylaitteen). Kurssi on suunnattu aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia.

**Opettaja** Siiri Suonuuti-Lintumäki

**Hinta** Maksuton

## Ohjelmoinnin alkeita

**Keskiviikkoisin klo 17–18.30, 9.9.–2.12. (ei tuntia 28.10.)**

Haluaisitko oppia ohjelmoinnin perusteita vähintään sen verran, että ymmärrät sen peruseriaatteet? Kiinnostaako sinua tietää, miten tietokoneet todella toimivat? Pohditko, sopisiko ohjelmoijan ammatti sinulle? Vai osaatko kenties jo hieman ohjelmoida, mutta haluaisit ymmärtää ilmiöitä ohjelmoinnin taustalla paremmin?

Ryhmä etenee rauhallisesti, jotta jokainen varmasti pysyy mukana. Et tarvitse aikaisempaa ohjelmointikokemusta, perustaidot tietokoneen käytössä riittävät. Voit ottaa mukaasi oman kannettavan tietokoneen tai käyttää HERO:n konetta. Kurssi on suunnattu nuorille ja aikuisille, jotka kokevat oppimisvaikeuksia.

**Opettaja** Roni Kekkonen

**Hinta** Maksuton

## Matematiikka mahdolliseksi

**Keskiviikkoisin klo 17–18.30, 9.9.–9.12. (ei tuntia 14.10.)**

Ahdistaako matematiikka tai tuntuuko, ettet muista siitä mitään? Miten matematiikka näkyy arjessa? Kurssilla on tarkoitus avata matematiikan kieltä ja käsitteitä sekä kerrata peruskoulun matematiikan olennaisia asioita. Sisältö valikoidaan osallistujien toiveiden mukaan. Mahdollisia teemoja ovat peruslaskutoimitukset (yhteen-, vähennys-, kerto- ja jakolasku), laskujärjestys, murto- ja desimaaliluvut, prosenttilaskut, mittayksiköiden muunnokset, yhtälöt, funktiot, geometria sekä sanalliset laskut. Kurssi on suunnattu nuorille ja aikuisille, joilla on matematiikassa oppimishaasteita.

**Opettaja** Kirsi Makkonen

**Hinta** Maksuton



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Luova kirjoittaminen

### **RYHMÄN ALOITUS SIIRTYY (Torstaisin klo 17–18.30)**

Luovan kirjoittamisen kurssilla harjoitellaan oman äänen ja tyylin löytämistä kirjoittamisen keinoin. Tutustutaan yhdessä eri kirjallisuuden lajeihin ja kerronnan tyyleihin. Opetellaan keinoja laskea kirjoittamaan ryhtymisen rimaa ja vältetään virheisiin juuttumista. Harjoitellaan keinoja herätellä omaa luovuutta ja saada kirjoittamiseen tarvittavaa rutiinia. Kurssi on suunnattu nuorille ja aikuisille, joilla on lukivaikeus tai muita oppimisen haasteita.

**Opettaja** Inari Mykkänen

**Hinta** Maksuton

## Englannin jatko

### **Torstaisin klo 17–18.30, 10.9.–3.12.**

Kurssilla keskitytään arjessa tarvittavan englannin sanavaraston kartuttamiseen ja viestintätilanteiden harjoitteluun. Käsiteltäviä aihealueita ovat mm. asuminen, opiskelu, työ, hovit, ostokset, liikkuminen, turvallisuus, luonto ja ympäristö. Kurssi soveltuu englantia jo vähän opiskelleille henkilöille, joilla on oppimisvaikeuksia.

**Opettaja** Lotten Westcarr

**Hinta** Maksuton

## Reaaliaineita toiminnallisesti

### **RYHMÄN ALOITUS SIIRTYY (Torstaisin klo 16.30–18.00)**

Koe maailman kasvillisuusvyöhykkeet, tutustu Suomen historiaa – Helsingissä! Tule kertaamaan ja opiskelemaan toiminnallisesti peruskoulun ja lukion reaaliaineita, mm. biologiaa ja historiaa. Oppimisympäristönä on koko Helsinki. Kurssin aikana teemme eriaiheisia opintoretkiä, kohteina mm. Senaatintori ympäristöineen, Kansallismuseo, Kaisaniemen kasvitieteellinen puutarha, Luonnontieteellinen museo ja Vanhakaupunki. Suunnattu nuorille ja aikuisille, joilla on oppimisen haasteita.

**Opettaja** Kirsi Makkonen

**Hinta** 55 euroa HEROn jäsenelle ja 65 euroa ei-jäseneltä. Lisäksi hintaan tulee 8 euroa (kertamaksut museoihin). Jos omistat voimassa olevan museokortin, niin hyödynnä sitä vierailukäynneillä!



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Oppimistaitoja aikuisille

**Torstaisin klo 17–18.30, 10.9.–3.12.**

Kurssi on suunnattu oppimisvaikeuksia kokeville yli 29-vuotiaille opiskelijoille tai opiskelemaan aikoville aikuisille, jotka tarvitsevat tukea opintoihin tai siihen, että uskaltavat lähteä opiskelemaan. Erityisesti ammattikoulussa opiskeleville ja sinne pyrkiville, mutta sopii myös työn ohessa opiskeleville tai opiskelemaan aikoville.

Teemakerrat seuraavista aiheista:

- Erilaiset opiskelutekniikat
- Opiskelumotivaatio
- Keskittyminen, muisti ja ajanhallinta
- Vuorovaikutus ja ryhmässä toimiminen
- Stressin ja jännityksen hallinta opinnoissa
- Lukemisen ja kirjoittamisen tekniikat,
- vieraiden kielten
- matematiikan opiskelu

**Opettaja** Kiira Marjala

**Hinta** Maksuton

## Bändityöpaja

**RYHMÄN ALOITUS SIIRTYY (Perjantaisin klo 17–18.30)**

Oletko aina halunnut soittaa tai laulaa bändissä, mutta et ole saanut aikaiseksi tai olet pelännyt, että soittamisen oppiminen on mahdotonta? Bändityöpajassa tutustutaan eri bändisoittimiin (sähkökitara, -basso, -rummut, kosketinsoittimet) ja niiden soiton perusteisiin korvakuulolta tai helppojen mallien avulla (esim. kuvionuotit tai tabulatuurit) ja halutessasi myös laulamiseen, aivan alkeista lähtien. Et tarvitse nuotinlukutaitoa tai musikaalista lahjakkuutta, halu oppia riittää. Voit ottaa mukaan oman soittimesi tai lainata Heron soittimia.

Kurssi on suunnattu nuorille ja aikuisille, jotka kokevat oppimisvaikeuksia.

**Opettaja** varmistuu myöhemmin

**Hinta** Maksuton



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Ilmoittautuminen

osoitteessa [lukihero.fi/toiminta/kurssi](https://lukihero.fi/toiminta/kurssi)

Ilmoittautuminen on sitova kaksi viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen sinulta laskutetaan kurssimaksu (paitsi ilmaisista kursseista). Jos et pääse osallistumaan kurssille, muista perua osallistumisesi sähköpostitse. Pelkkä tunnille tulematta jättäminen ei riitä perumiseksi.

**Huom.! Jos et osallistu kurssille etkä peru ilmoittautumistasi ajoissa, myös ilmaisista kursseista peritään 50 euron osallistumismaksu.**

## Lisätiedot

Marika Kivilehto puh. 040 5474 687 marika.kivilehto@lukihero.fi

# Nuorten toiminnan kurssit

## Vanu-ryhmä – tukea opiskeluun

**6 kertaa, alkaa syyskuussa**

**Kenelle** oppimisvaikeuksia kokevat 15–29-vuotiaat lukio-, AMK- ja yliopisto-opiskelijat tai opiskelemaan aikovat nuoret

### Aiheet:

- Erilaiset opiskelutekniikat
- Opiskelumotivaatio, keskittyminen, muisti ja ajanhallinta
- Vuorovaikutus ja ryhmässä toimiminen
- Stressin ja jännityksen hallinta opinnoissa
- Lukemisen ja kirjoittamisen tekniikat
- vieraiden kielten ja matematiikan opiskelu

**Opettaja** Aija Lund

**Hinta** maksuton

**Paikka** Erilaisten oppijoiden liitto, Vuorikatu 16 A 1, Helsinki



## **AMIS-VANU-ryhmä – tukea opiskeluun**

### **6 kertaa, alkaa syys-lokakuussa**

**Kenelle** oppimisvaikeuksia kokevat 15–29-vuotiaat ammattikouluopiskelijat tai opiskelemaan aikovat nuoret

#### **Aiheet:**

- Opiskelutekniikat
- Motivaatio
- Keskittyminen, muisti ja ajanhallinta
- Vuorovaikutus ja ryhmässä toimiminen
- Stressin ja jännityksen hallinta opinnoissa

**Opettaja** Aija Lund

**Hinta** maksuton

**Paikka** HEROn nuorten tila KASSU, Kasöörinkatu 3 A, Helsinki

## **Kiinni arkeen-ryhmä**

### **2 päivää viikossa, 9 viikkoa, alkaa lokakuussa**

Sinulle alle 30-vuotias nuori, joka haluat tukea arjenhallintaan ja oman tulevaisuuden suunnitteluun ja haluat tutustua muihin nuoriin rennossa ilmapiirissä. Kurssin teemat ovat mielenterveys, sosiaaliset ja arjen taidot, hyvinvointi, opiskelu- ja työelämätaidot. Teemoja käydään läpi erilaisilla toiminnallisilla menetelmillä.

**Hinta** maksuton

**Paikka** HEROn nuorten tila KASSU, Kasöörinkatu 3 A, Helsinki

**Ohjaajat:** Sirpa Tiilikka ja Marika Mikkola

#### **Lisätiedot ja ilmoittautuminen**

Marika Lius

puh. 040 707 3042, [marika.lius@lukihero.fi](mailto:marika.lius@lukihero.fi)

Asta Kohtala

puh. 050 513 4696, [asta.kohtala@lukihero.fi](mailto:asta.kohtala@lukihero.fi)



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

# Yhteistyökurssit Helsingin työväenopiston kanssa

## Voimavaroja vanhemmuuteen positiivisesta psykologiasta

**Tiistaisin kahden viikon välein 6.10.–1.12. (6.10., 20.10., 3.11., 17.11. ja 1.12.)**

Tavoitteena on antaa erityislasten vanhemmille keinoja edistää lasten ja omaa hyvinvointia sekä tukea lastensa oppimista positiivisen psykologian keinoin.

Millaisia luontevahvuuksia minulla ja lapsellani on? Miten voisimme käyttää niitä monipuolisemmin? Miksi positiiviset tunteet ovat tärkeitä oppimiselle? Millainen ajattelutapa meillä on itsestämme ja miten tämä vaikuttaa oppimiseemme? Miten voin tukea lastani haastavissa tilanteissa ja auttaa häntä selviämään niistä?

Positiivisen psykologian tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen, hyvien puolien vahvistaminen ja vahvuuksien löytäminen. Opimme teorian, esimerkkien, harjoitusten ja keskustelujen avulla konkreettisia keinoja, miten voimme hyödyntää alalla kehitettyjä menetelmiä omassa elämässämme ja vanhemmuudessamme.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Leijonaemot ry:n ja Helsingin seudun erilaisten oppijoiden HEROn kanssa yhteistyössä etenkin erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille.

**Paikka** HERO Vilhonkatu 4 B 13, 00100 Helsinki (Tilat eivät valitettavasti ole esteettömät: sisäänkäynnissä on muutama porras ja hissi on pieni.)

Mikäli syksyn poikkeustilanne sitä edellyttää, siirretään kurssi etäyhteyksin toteutettavaksi.

**Hinta** maksuton

**Opettaja** Mari Laakso

**Ilmoittautuminen** <https://ilmonet.fi/course/H205451>

Leijonaemot ry:n jäsenille on varattu 6 paikkaa ryhmästä. He voivat ilmoittautua järjestönsä kautta: ilmoittautumiset@leijonaemot.fi

**Lisätiedot** suunnittelija Vilma Kettle 09 310 23971 / [vilma.kettle@hel.fi](mailto:vilma.kettle@hel.fi)



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Erityisopettajan Oppitupa

**Maanantaisin ja tiistaisin 7.9.–8.12. klo 16–16.45**

Tarvitsetko apua ja ohjausta omissa opinnoissasi? Varaa aika, ja sovi erityisopettaja Aija Lundin kanssa tapauteko kasvotusten vai etäyhteyden avulla (Zoom, Google Meet, Whatsapp).

Tarvitsetko apua ja ohjausta kurssitehtäviin tai omiin opintoihisi? Haluat pohtia opiskelutekniikkaasi, muistisi toimintaa tai keskittymiskykyäsi?

Oppitupa on kaikille (yli 16 v) maksuton palvelu ja toteutetaan Työväenopiston ja Helsingin seudun erilaisten oppijoiden (HERO) yhteistyönä.

**Paikka** HERO (Vilhonkatu 4 B 13)

**Hinta** Oppitupa on kaikille (yli 16 v) maksuton palvelu.

**Opettaja** Aija Lund

**Ilmoittautuminen** aija.lund@lukihero.fi, puh. 040 540 5220

**Lisätiedot** erityisopettaja Aija Lund 040 5405220 tai suunnittelija Vilma Kettle 09 310 23971 / [vilma.kettle@hel.fi](mailto:vilma.kettle@hel.fi)

<https://ilmonet.fi/course/H205399>

## Tehokkuutta oppimiseen

**Maanantaisin 7.9.–16.11. klo 17.00–18.30**

Opiskelija, haluatko kehittää omia oppimistaitojasi erityisopettajan ja ryhmän tuella?

Kurssi on suunnattu toisen (ammattikoulu, lukio) ja kolmannen (AMK, yliopisto) asteen opiskelijoille, jotka kokevat oppimisvaikeuksia. Myös avoimessa opiskelevat ovat tervetulleita mukaan.

Käsiteltävät teemat: Opiskelutekniikat, motivaatio, keskittyminen, muisti ja ajanhallinta, vuorovaikutus ja ryhmässä toimiminen, stressin ja jännityksen hallinta opinnoissa.

Kurssin tarjoavat yhteistyössä Helsingin työväenopiston HAKEVA-hanke ja Helsingin seudun erilaisten oppijat (HERO). Opetustilan tarjoaa Erilaisten oppijoiden liitto.

**Paikka** Erilaisten oppijoiden liiton tilat (Vuorikatu 16 A)

**Hinta** Oppitupa on kaikille (yli 16 v) maksuton palvelu.

**Opettaja** Aija Lund



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Ilmoittautuminen** <https://ilmonet.fi/course/H205398>

**Lisätiedot** erityisopettaja Aija Lund 040 5405220 tai suunnittelija Vilma Kettle 09 310 23971 / [vilma.kettle@hel.fi](mailto:vilma.kettle@hel.fi)

## Tehokkuutta oppimiseen (MONIMUOTO-OPETUS)

**Torstaisin 10.9.–19.11. klo 17.00–18.30**

Opiskelija, haluatko kehittää omia oppimistaitojasi erityisopettajan ja ryhmän tuella kätevästi kotoa etäyhteyksin?

Kurssi on suunnattu toisen (ammattikoulu, lukio) ja kolmannen (AMK, yliopisto) asteen opiskelijoille, jotka kokevat oppimisvaikeuksia. Myös avoimessa opiskelevat ovat tervetulleita mukaan.

Käsiteltävät teemat: Opiskelutekniikat, motivaatio, keskittyminen, muisti ja ajanhallinta, vuorovaikutus ja ryhmässä toimiminen, stressin ja jännityksen hallinta opinnoissa.

Kurssin tarjoavat yhteistyössä Helsingin työväenopiston HAKEVA-hanke ja Helsingin seudun erilaisten oppijat (HERO).

**Paikka** Etäyhteys toteutetaan Zoomilla

**Hinta** Oppitupa on kaikille (yli 16 v) maksuton palvelu.

**Opettaja** Aija Lund

**Ilmoittautuminen** <https://ilmonet.fi/course/H206067>

**Lisätiedot** erityisopettaja Aija Lund 040 5405220 tai suunnittelija Vilma Kettle 09 310 23971 / [vilma.kettle@hel.fi](mailto:vilma.kettle@hel.fi)

## **Yleisötilaisuudet**

Yleisötilaisuudet ovat maksuttomia ja kaikille avoimia!

### **Toiminnanohjauksen haasteet ja tukeminen -webinaari**

**Torstai 15.10. klo 17–18**

Webinaarissa erityisopettaja Aija Lund kertoo ensin toiminnanohjauksen haasteista ja tukemisesta, ja sitten toimintaterapeutti Jenny Eräsaari Erilaisten oppijoiden liitosta vinkkaa muutaman sovelluksen, joista voi olla apua. Sovelluksia sekä iOS- että Android-laitteille.

Luennoitsijat Aija Lund, erityispedagogi, erityisluokanopettaja, opinto-ohjaaja, KM, erityisopetuksen asiantuntija, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry & Jenny Eräsaari, toimintaterapeutti, erityisasiantuntija, Oppimisen apuvälinekeskus / Erilaisten oppijoiden liitto

Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille kiinnostuneille.

Tilaisuus toteutetaan Zoomin välityksellä. Linkki lähetetään sähköpostitse ilmoittautuneille.

### **Neuropsykiatristen häiriöiden kuten ADHD:n vaikutukset oppimiseen ja koulunkäyntiin – mitä huomioida ja kuinka tukea? -webinaari**

**Tiistai 27.10. klo 17–18.30**

Luennoija Silve Serenius-Sirve, psykologi, PsM // Barnavårdsföreningen, Neuropsykiatriset palvelut

Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille kiinnostuneille.

Tilaisuus toteutetaan Zoomin välityksellä. Linkki lähetetään sähköpostitse ilmoittautuneille.

## **Lukivaikeus, varhainen kielen kehitys ja aivotoiminta - Kuulumisia Lukivauva-hankkeesta -webinaari**

**Tiistai 10.11. klo 17.00–18.30**

Luennoijat Paula Virtala, PsT, tutkijatohtori ja Linda Kailaheimo-Lönnqvist, FM, tohtorikoulutettava, Lukivauva-hanke, Helsingin yliopisto

Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille kiinnostuneille.

Tilaisuus toteutetaan Zoomin välityksellä. Linkki lähetetään sähköpostitse ilmoittautuneille.

## **Kuinka tuen lapsen lukutaitoa? -webinaari**

**Keskiviikko 2.12. klo 17.00–18.30**

Miten voin auttaa lasta kehittämään lukutaitoaan kotona?

Luennoija Aija Lund, erityispedagogi, erityisluokanopettaja, opinto-ohjaaja, KM, erityisopetuksen asiantuntija, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille kiinnostuneille.

Tilaisuus toteutetaan Zoomin välityksellä. Linkki lähetetään sähköpostitse ilmoittautuneille.

## **Ilmoittautuminen ja lisätiedot**

<https://lukihero.fi/toiminta/yleisotilaisuus/>

Satu Hirvonen puh. 040 7291 423 [satu.hirvonen@lukihero.fi](mailto:satu.hirvonen@lukihero.fi)



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Koulutukset

### Lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet – tunnistaminen ja tukeminen

**Tiistai 6.10. klo 13–16**

Koulutuksen teemat:

- Lukemisen ja kirjoittamisen vaikeuksien tunnistaminen
- Tukitoimet opiskeluun
- Lukemisen ja kirjoittamisen taitojen harjoittelu
- Maahanmuuttajataustaisten opiskelijoiden lukivaikkeuden tunnistaminen

Koulutus on suunnattu ohjaus- ja kasvatustyötä tekeville, alaa opiskeleville sekä muille kiinnostuneille

**Kouluttaja** Aija Lund, erityispedagogi, erityisopettaja, opinto-ohjaaja, KM, YTM, FM

**Hinta** 25 euroa Heron jäsenille, muille 30 euroa

**Koulutuspaikka** HERO, Vilhonkatu 4 B 13, 00100 Helsinki.

Koulutus järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa.

### PERUTTU Lukitestauksen ja -lausunnon laatimisen perusteet – alakoulu

**Torstai 10.9.2020 klo 9–16** (7 oppituntia)

Tavoitteena on opastaa osallistujat alkuun lukitestaamisessa ja lukilausunnon laatimisessa: Mitä testejä on olemassa alakouluikäisen testaamiseen? Mitä haastattelussa kannattaa kysyä? Mitä lausuntoon pitää sisällyttää? Mitä tukitoimia voi suositella? Koulutuksessa laaditaan harjoituslausunto esimerkkitestitulosten perusteella. Koulutukseen ei sisälly testimateriaaleja.

Koulutus on suunnattu erityisopettajille ja erityisopettajiksi opiskeleville. Koulutukseen otetaan enintään 20 osallistujaa.

**Kouluttaja** Kaarina Paltama, erityisopettaja

**Hinta** 42,50 Heron jäsenille, muille 50 euroa (sisältää kahvit ja kahvileivän sekä luentomateriaalin)

**Koulutuspaikka** HERO, Vilhonkatu 4 B 13, 00100 Helsinki.

Koulutus järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa.

## Lukemaan opettamisen työpaja opettajille

Tiistait 17.11., 24.11. ja 1.12.

### Tapaamisten teemat:

1. lukemaan oppimiseen vaikuttavat taustatekijät
2. nimeäminen ja työmuisti (lukusujuvuus)
3. luetun ymmärtäminen ja motivaatio

Opettajat voivat tuoda työpajaan omia oppilastapausesimerkkejä, joita käsitellään yhdessä.

Koulutus on suunnattu alkuopetuksessa toimiville opettajille ja erityisopettajille.

**Kouluttaja** Ritva Ketonen, FT, erityisopettaja, puheterapeutti, Helsingin yliopistosta

**Hinta** maksuton Helsingin kaupungin opettajille, muille 50 euroa

**Koulutuspaikka** HERO, Vilhonkatu 4 B 13, 00100 Helsinki

## Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen osoitteessa [lukihero.fi/toiminta/koulutukset/](http://lukihero.fi/toiminta/koulutukset/)

Ilmoita nimi, gsm-numero, syntymävuosi, sähköposti- ja laskutusosoite sekä tarvittava viitetieto (jos työpaikka maksaa koulutuksen, tarkista laskutuskäytäntö).

Ilmoittaudu koulutukseen viimeistään kaksi viikkoa ennen koulutuspäivää. Vapaita paikkoja voi tiedustella viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeenkin. Ilmoittautuminen on sitova kaksi viikkoa ennen koulutuspäivää, tämän jälkeen perumisesta laskutetaan täysi osallistumismaksu. Oman paikan saa siirtää toiselle osallistujalle. Sairastapauksissa ota yhteyttä HERO:n henkilökuntaan.

## Lisätiedot

Satu Hirvonen, satu.hirvonen@lukihero.fi, 040 7291 423

Muutokset ovat mahdollisia.





**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Lukiseulat

- Tiistai **18.8.** klo 16.30–18.30
- Maanantai **5.10.** klo 14–16
- Maanantai **2.11.** klo 14–16
- Tiistai **8.12.** klo 16.30–18.30

### Kohderyhmä

15 vuotta täyttäneet nuoret ja aikuiset, joiden äidinkieli on suomi

### Mikä on lukiseula?

Lukiseulassa käytetään Niilo Mäki Instituutissa kehitettyä DigiLukiseulaa. DigiLukiseula on digitaalinen seulontamenetelmä lukemisen ja kirjoittamisen taitojen arviointiin. Arviointimenetelmä on suunnattu yli 15-vuotiaille ja se koostuu kahdesta lukemisen tehtävästä, kahdesta oikeinkirjoittamisen tehtävästä ja luetun ymmärtämisen tehtävästä. Menetelmään sisältyy myös Opintoihin liittyvä kysely. Kyseessä on seulontaväline, jolla pyritään tunnistamaan ne opiskelijat, joiden luku- ja kirjoitustaitoa on syytä arvioida tarkemmin.

Testillä voi saada alustavan ja suuntaa antavan tiedon siitä, onko kyseessä lukivaikeus vai ei. Testistä saa kirjallisen palautteen. Tarvittaessa on mahdollisuus myös henkilökohtaiseen ohjauskeskusteluun testitulosten perusteella.

Huom. Palaute ei ole lukilausunto eikä sitä voi käyttää virallisena lukitodistuksena.

**Hinta** Maksuton HEROn jäsenille, muille 25 euroa.

**Kesto** 1–2 tuntia

**Ilmoittautuminen** osoitteessa [lukihero.fi/toiminta/lukiseula/](https://lukihero.fi/toiminta/lukiseula/)

**Testauspaikka** Syyskaudella 2020 lukiseulat järjestetään pääasiassa etänä. Sovittaessa seulan voi tulla tekemään myös HEROn tiloihin (Vilhonkatu 4 B 13, 00100 Helsinki)

**Lisätiedot** Satu Hirvonen puh. 040 7291 423, [satu.hirvonen@lukihero.fi](mailto:satu.hirvonen@lukihero.fi)



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Vertaisryhmät

### ADHD-vertaisryhmä aikuisille.

**Ryhmä kokoontuu kerran kuussa perjantaisin 18.9. alkaen klo 18.30–20.30**

Tule keskustelemaan ADHD:sta, kysymään ja jakamaan neuvoja arkeen, opiskeluun tai työhön liittyen. Aiheina ovat mm. ihmissuhteet ja vuorovaikutus.

**Paikka** HERO, Vilhonkatu 4 B 13, Helsinki

**Ohjaaja** Anu Leinonen

**Maksuton**

**Ilmoittautuminen:** <https://lukihero-lv.creamailer.fi/survey/answer/kxciqzhjcgbkcm>

**Lisätiedot** Marika Kivilehto puh. 040 5474 4687, [marika.kivilehto@lukihero.fi](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi)

### ETÄRYHMÄ ADHD-vertaisryhmä aikuisille

**Ryhmä kokoontuu verkossa kerran kuussa perjantaisin klo 16.30–18.30 (4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12.)**

Tule keskustelemaan ADHD:sta, kysymään ja jakamaan neuvoja arkeen, opiskeluun tai työhön liittyen. Aiheina ovat mm. ihmissuhteet ja vuorovaikutus.

**Paikka** verkossa

**Ohjaaja** Anu Leinonen ja Mari Mäki

Osallistuaksesi etäkokoontumiseen tarvitset:

- toimivan sähköpostiosoitteen
- tietokoneen tai älylaitteen, jolla pääset sähköpostiisi ja jossa on kamera sekä mikrofoni
- Internet- tai datayhteyden
- linkin etäkokoontumisiin

**Osallistuaksesi ja saadaksesi linkin etäkokoontumisiin, tilaa linkki osoitteesta** <https://lukihero-lv.creamailer.fi/survey/answer/csnptcggebl3>

**Lisätiedot** Marika Kivilehto puh. 040 5474 4687, [marika.kivilehto@lukihero.fi](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi)



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Vertaisryhmä aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia**  
**Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 17–18.30, (2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12.)**

Tervetuloa keskustelemaan kanssamme oppimisen pulmista: kun lukeminen ei luista, kirjoittaessa tulee virheitä, matematiikka on mahdotonta ja kompuroit omiin jalkoihisi tai kukaan ei ole kiinnostunut pulmistasi.

Pohditaan yhdessä, miten pulmat ratkaistaan.

**Ohjaaja** varmistuu myöhemmin

**Paikka** HERO, Vilhonkatu 4 B 13, Helsinki

**Maksuton**

**Ilmoittautuminen:** <https://lukihero-lv.creamailer.fi/survey/answer/djqosa01vlfsg>

**Lisätiedot** Marika Kivilehto puh. 040 5474 4687, [marika.kivilehto@lukihero.fi](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi)

**ETÄRYHMÄ: Vertaisryhmä aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia**

**Ryhmä kokoontuu verkossa keskiviikkoisin klo 17–18.30, (26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12.)**

Tervetuloa keskustelemaan kanssamme oppimisen pulmista: kun lukeminen ei luista, kirjoittaessa tulee virheitä, matematiikka on mahdotonta ja kompuroit omiin jalkoihisi tai kukaan ei ole kiinnostunut pulmistasi.

Pohditaan yhdessä, miten pulmat ratkaistaan.

**Ohjaaja** Iris Vainio

**Paikka** verkossa

Osallistuaksesi etäkokoontumiseen tarvitset:

- toimivan sähköpostiosoitteen
- tietokoneen tai äylaitteen, jolla pääset sähköpostiisi ja jossa on kamera sekä mikrofoni
- Internet- tai datayhteyden
- linkin etäkokoontumisiin

**Osallistuaksesi ja saadaksesi linkin etäkokoontumisiin, tilaa linkki osoitteesta** <https://lukihero-lv.creamailer.fi/survey/answer/ddxjowwqqhyba>



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Lisätiedot** Marika Kivilehto puh. 040 5474 4687,  
[marika.kivilehto@lukihero.fi](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi)

## **VERTSU - nuorten vertaisryhmä**

**Tarkemmat aikataulut nettisivuilla, alkaa elokuussa.**

Koronatilanteen mukaan etänä tai paikan päällä.

Tervetuloa mukaan kerran tai useammin pelailemaan, juttelemaan ja tapaamaan muita nuoria.

**Ohjaaja** Asta Kohtala

**Paikka** ZOOM-ohjelma tai HEROn nuorten tila KASSU, Kasöörinkatu 3 A

**Tervetuloa!**

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen** Asta Kohtala, puh. 050 513 4696,  
[asta.kohtala@lukihero.fi](mailto:asta.kohtala@lukihero.fi)

## **AS-kahvila**

**Joka kuukauden 3. lauantai klo 15.00–17.00**

15.8., 18.9., 17.10., 21.11. ja 19.12.

Kahvilassa on ohjelmassa vapaamuotoista keskustelua ja kahvittelua. Tervetulleita ovat kaikki autismikirjolaiset, et tarvitse virallista diagnoosia tai yhdistyksen jäsenyyttä. AS-kahvilan järjestää Suomen autismikirjon yhdistys ry yhteistyössä HEROn kanssa.

**Paikka** HERO, Vilhonkatu 4 B 13, Helsinki

Tervetuloa!

**Lisätiedot** [www.asy.fi](http://www.asy.fi)



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Harrasteryhmät

Harrasteryhmät ovat suunnattu henkilöille, joilla on oppimisvaikeuksia tai kokevat että heillä on oppimisvaikeuksia. Ryhmät ovat pienryhmiä ja etenevät rauhallisesti.

### Luisteluryhmä

**Maanantaisin klo 19–20, 7.9.–7.12. (ei tuntia 12.10.)**

Ryhmä sopii kaikenikäisille ja -tasoisille luistelijoille. Luistelu harjoittaa karkeamotoriikkaa, koordinaatiota, ja tasapainon hallintaa. Tule saamaan onnistumisen kokemuksia kivan toiminnan parissa. Luistelu järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaajat** Hanna Pakarinen

**Hinta** 80 euroa (kurssilaisen vanhempi saa osallistua maksutta tunneille)

**Paikka** Oulunkylän jäähalli, Käskynhaltijantie 11, 00640 Helsinki. Tiedoksi, Oulunkylän jäähalli ei ole esteetön.

### Rumpuryhmä

**Lauantaisin klo 11.30–12.15, 15.8.–7.12. (ei tuntia 5.9., 10.10. eikä 31.10.)**

Ryhmässä harjoitellaan itseilmaisua rytmin keinoin. Rumpujen soitto vahvistaa rytmittäjää, keskittymiskykyä ja sosiaalisia taitoja. Tunneilla liikutaan ja soitetaan. Ryhmässä opitaan djemberummun soittamisen perusteita ja yleistä kehon hallintaa. Vähimmäisikäraja 7- vuotta. Omaa rumpua ei tarvitse hankkia osallistuakseen ryhmään. Ryhmä suunnattu oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville.

**Ohjaaja** Maarika Autio

**Hinta** 30 euroa HEROn jäsenille ja 55 euroa ei-jäseniltä

**Paikka** HERO, Vilhonkatu 4 B 13, 00100 Helsinki

### Sanataideryhmä: 4–6-vuotiaille

**Lauantaisin klo 10.30–11.15, 12.9.–28.11. (ei tuntia 17.10. ja 31.10.)**

Tunneilla ohjaaja lukee lapsille ja luetusta keskustellaan. Kirjojen teemat vaihtelevat. Teemoja ovat esimerkiksi ystävyys, kiusaaminen ja erilaisuus. Lisäksi tunnilla lapset keksivät uusia tarinoita, piirtävät, askartelevat, loruttelevat ja leikkivät. Sanataidetehtävien ja leikkien kautta lapset



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

opettelevat kuuntelemaan, kertomaan, rakentamaan omaa kieltään ja itsetuntoaan. Lasta kannustetaan itsensä ilmaisuun ja mielikuvituksen käyttämiseen hänen omista lähtökohdistaan käsin. Sanataide kasvattaa rohkeutta kielelliseen ilmaisuun ja kehittää sanavarastoa luovin menetelmin.

**Ohjaaja** Inari Mykkänen

**Hinta** 30 euroa HEROn jäsenille ja 55 euroa ei-jäseniltä

**Paikka** HERO, Vilhonkatu 4 B 13, 00100 Helsinki

## Lasten boffausryhmä

**Tiistaisin klo 17–18, 15.9.–8.12. (ei tuntia 13.10., 27.10. eikä 24.11.)**

Boffaus on iloinen kamppailulaji, johon liittyy käsityöharrastus ja ryhmän osana toimimista. Boffausryhmässä miekkaillaan pehmustetuilla miekoilla, kilvillä, keihäillä ja muilla keskiaikaisilla asetyypeillä. Ryhmässä tehdään omat varusteet ohjaajan opastuksella. Harrastus kehittää ryhmätyötaitoja, kädentaitoja, motoriikkaa. Lasta kannustetaan itsensä ilmaisuun ja mielikuvituksen käyttämiseen hänen omista lähtökohdistaan käsin. Suunnattu 10–12-vuotiaille. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaaja** Arttu Partanen

**Paikka** Töölön ala-aste osoitteessa Töölönkatu 41–45, 00250 Helsinki

**Hinta** HEROn jäsenille 30 euroa /ei-jäsenille 55 euroa

## Lasten tanssi- ja temppuryhmä

**Aloittamisajankohta siirtynyt keväälle 2021**

**Sunnuntaisin klo 10–11**

**14.2.- 30.5.2021**

Tunneilla harjoitellaan kehon tuntemusta ja -hallintaa sekä itseilmaisua leikin, pelin, tanssin ja temppuilun keinoin. Ryhmässä tuetaan positiivista vuorovaikutusta ja ryhmässä olemisen taitoja. Suunnattu oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville. Lasten tanssi- ja temppuryhmä järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaaja** Nana Saijets

**Hinta** HEROn jäsenille 60 euroa /ei-jäsenille 85 euroa

**Paikka** Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, 00100 Helsinki



## **Pallo haltuun -ryhmä**

**Aloittamisajankohta siirtynyt keväälle 2021**

**Sunnuntaisin klo 11–11, 14.2.-30.5.2021**

Opi pallopelejä ja pallonkäsittelyä! Ryhmässä kokeillaan eri pallolajeja ja opetellaan pallonkäsittelyn perusliikkeitä. Lasta kannustetaan omaehtoiseen monipuoliseen päivittäiseen liikkumiseen ja luodaan myönteinen asenne palloiluun. Suunnattu alakouluikäisille lapsille, jotka kokevat tai joilla on oppimisvaikeuksia. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Helsingin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaaja** Ella Maijala

**Hinta** HEROn jäsenille 60 euroa /ei-jäsenille 85 euroa

**Paikka** Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3, 00100 Helsinki

## **Vanhempi-lapsi-kokkikurssi**

**Tiistai 29.9., klo 17–20**

Teemana koululaisen herkut

Kokkikurssille voi osallistua yhdessä 7–13-vuotiaan lapsen kanssa. Kurssilla opetellaan jokaiselle hyödyllisiä ruuanlaittotaitoja. Tavoitteena on oppia uusia taitoja, tukea arjenhallintaa, luoda osallisuuden kokemus sekä tuottaa iloa tekemisen ja onnistumisten kautta. Kurssi toteutetaan yhdessä Helsingin työväenopiston kanssa. Kurssilla valmistetaan mm. välipaloja suolaisesta makeaan.

**Ohjaaja** Anni Ritala

**Hinta** 30 euroa lapsesta ja vanhemmasta yhteensä (sis. opetuksen, materiaalikulut ja syömisen)

**Paikka** Helsingin työväenopisto, Opistotalon opetuskeittiö, Helsinginkatu 26, 00530 Helsinki

## **Vanhempi-lapsi-kokkikurssi**

**Tiistai 1.12., klo 17–20**



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Teemana jouluku

Kokkikurssille voi osallistua yhdessä 7–13-vuotiaan lapsen kanssa. Kurssilla opetellaan jokaiselle hyödyllisiä ruuanlaittotaitoja. Tavoitteena on oppia uusia taitoja, tukea arjenhallintaa, luoda osallisuuden kokemus sekä tuottaa iloa tekemisen ja onnistumisten kautta. Kurssilla tehdään esimerkiksi jouluisia makeisia ja leivonnaisia sekä pientä suolaista purtavaa. Saat kurssilla myös vinkkejä joulun ruokalahjojen tekoon sekä jouluisia juomia. Kurssi toteutetaan yhdessä Helsingin työväenopiston kanssa.

**Ohjaaja** Anni Ritala

**Hinta** 30 euroa lapsesta ja vanhemmasta yhteensä (sis. opetuksen, materiaalikulut ja syömisen)

**Paikka** Helsingin työväenopisto, Opistotalon opetuskeittiö, Helsinginkatu 26, 00530 Helsinki

## Ilmoittautuminen

osoitteessa [lukihero.fi/toiminta/harrasteryhmat/](https://lukihero.fi/toiminta/harrasteryhmat/)

**Ilmoittautuminen on sitova kaksi viikkoa ennen ryhmän alkua.** Tämän jälkeen sinulta laskutetaan täysi osallistumismaksu.

Jos et pääse osallistumaan ryhmään, muista perua osallistumisesi sähköpostitse. Pelkkä tunnille tulematta jättäminen ei riitä perumiseksi.

Harrasteryhmissä muutokset ovat mahdollisia.

## Lisätiedot

Marika Kivilehto puh. 040 547 4687, [marika.kivilehto@lukihero.fi](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi)





**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

# KITE

## Kohti itsenäistä elämää -nuorten kurssi

**Kurssiaika 10.9-10.12.2020, 14 viikkoa**

**Ti, ke ja to klo 10-14**

### Maksuton

Sinulle 15-29-vuotias nuori, joka olet **ilman opiskelu- tai työpaikkaa** tai keskeytyksellä opinnoista. Olet kokenut haasteita opiskeluissa tai haluat tukea tulevaisuuden suunnitteluun tai arjen taitojen harjoitteluun.

- Kanssasi tehdään omat tavoitteet kurssille
- Ryhmävalmennus 12 h/viikko
- Yksilöohjaus ja henkilökohtainen tuki
- Oppimisvaikeuksien selvittäminen, lukitesti
- Lasten- ja nuorten psykiatrin haastattelu
- vapaaehtoinen leiri Lapissa

Kurssille mahtuu 10 nuorta.

Ota yhteyttä, niin sovitaan tapaaminen!

Marika Lius

puh. 040 707 3042, [marika.lius@lukihero.fi](mailto:marika.lius@lukihero.fi)

Asta Kohtala

puh. 050 513 4696, [asta.kohtala@lukihero.fi](mailto:asta.kohtala@lukihero.fi)



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## LIITO-hanke

Hei sinä helsinkiläinen lapsi tai nuori (7–29 v.)

– etsitkö itsellesi sopivaa harrastusta?

- Etkö tiedä vielä mikä harrastus on sinun juttusi?
- Mietityttääkö missä voisit harrastaa?
- Jännittävätkö uudet tilanteet harrastusmaailmassa?
- Koetko että sinulla on oppimisvaikeuksia, autismin kirjoja tai ADHD, ja koet että ne aiheuttavat haasteita harrastustilanteissa?
- Tuntuuko harrastustarjonnan viidakko sekavalta?

Jos tunnistat itsesi yhden tai useamman kysymyksen kohdalla, LIITO-hanke tukee sinua, 7–29-vuotias helsinkiläinen lapsi tai nuori. LIITO-hankkeesta saat tukea oman harrastuksen löytämiseen ja harrastuksessa aloittamiseen.

Kysy rohkeasti lisää!

Projektisuunnittelija

[Marika.sipila@lukihero.fi](mailto:Marika.sipila@lukihero.fi)

puh. 050 527 6977

[www.liikejatkuu.fi](http://www.liikejatkuu.fi)



## Lukineuvonta ja opiskeluohjaus

### Neuvontapuhelin

**Tiistai-torstai klo 14–16** (poikkeuksena arkipyhät) puh. (09) 6869 3500

### Erityisopettajan puhelinpäivystys

**Tiistaisin ja torstaisin klo 8–9** (poikkeuksena arkipyhät)

Aija Lund, puh. 050 4060 580

### Opiskelu- ja oppimisen apuvälineohjaus (tablettisovellukset)

**Ajanvarauksella tiistaisin ja torstaisin klo 11–13**

Satu Hirvonen, puh. 040 7291 423, [satu.hirvonen@lukihero.fi](mailto:satu.hirvonen@lukihero.fi)

### Lukineuvontaa kirjastoissa

Tule rohkeasti juttelemaan oppimisvaikeuksista! Esittelyssä myös oppimislejät (äidinkieli, matematiikka). Löydä samalla mielenkiintoista luettavaa. Tervetuloa!

Helsingin ja Espoon kirjastoissa **ajanvarauksella**

### Ajanvaraus ja tiedustelut:

Aija Lund, erityisopettaja

puh. 050 4060 580

[aija.lund@lukihero.fi](mailto:aija.lund@lukihero.fi)

## Lukukahvila

HEROn Lukukahvila on avoinna kaikille, jotka kaipaavat vinkkejä lukemisen tukemiseen, lukuseuraa tai paikan lukuhetkelle.

Lukukahvilassa on erilaista toimintaa kaikenikäisille. Lisäksi Lukukahvilan aukioloaikoina voi tulla kysymään oppimisvaikeuksista matalalla kynnyksellä.

Lukukahvila on avoinna ma, ti ja to klo 14–16 ja ke klo 15–17 (poikkeuksena arkipyhät ja aatot). Infoamme poikkeusaikatauluista nettisivuillamme.

**Alkusyksyn lukukahvila palvelee etänä (Zoom, Teams, Google Meet, WhatsApp). Ajankohtaiset aukioloajat löytyvät nettisivuiltamme:**

<https://lukihero.fi/toiminta/kirjakahvila/>

Lukukahvilan yhteyshenkilönä toimii Erityisopetuksen asiantuntija Aija Lund.  
[aija.lund@lukihero.fi](mailto:aija.lund@lukihero.fi), 050 4060 580

## Pelillinen oppitunti malliluokassa

Ajanvarauksella keskiviikkoisin klo 10–14

Tuo luokkasi tutustumaan oppimisen peleihin!

Malliluokassa pelaamme oppimista tukevia lauta- ja ipad-pelejä. Teemana on matematiikka, ja tavoitteena matematiikan opiskelun tukeminen ja innostaminen pelaamalla, oppimisen apuvälineillä ja sovelluksilla, sekä uudenlaisen oppimisympäristön kokeminen.

Listan peleistä löydät sivuiltamme:

<https://lukihero.fi/toiminta/malliluokka/>

Oppitunnit on suunnattu alakoulun ja esikoulun opettajille ja luokille.

Tutustumiskäynti on maksuton Helsingin, Espoon, Vantaan ja Kauniaisten kouluille. Muut 50 € tunnilta.

Paikka Helsingin seudun erilaiset oppijat (HERO) / Hero-sali

Vilhonkatu 4 B 13, 00100 Helsinki

### Varaukset

täytä lomake sivuillamme:

<https://lukihero.fi/toiminta/malliluokka/>

### Lisätiedot

Satu Hirvonen, [satu.hirvonen@lukihero.fi](mailto:satu.hirvonen@lukihero.fi), puh. 040 7291 423



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoisena voit olla mukana HEROn toiminnassa monella eri tavalla, omien vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteidesi mukaan. Vapaaehtoiset koulutetaan (Moduulit 1 & 2 ovat pakollisia). Koulutukset ovat maksuttomia, järjestetään verkossa. Ne ovat suunnattu Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:n (HEROn) vapaaehtoisille ja vapaaehtoisena toimimisesta kiinnostuneille.

### Vapaaehtoistyön koulutus – moduuli 1:

#### Verkkokoulutus: Vapaaehtoisuus ja vapaaehtoisena HEROssa

**Tiistaina 8.9. klo 17–18.30**

**Tiistaina 10.11. klo 17–18.30**

Ensimmäisessä peruskoulutuksen moduulissa käydään läpi HEROa, HEROn vapaaehtoisuotoja ja mahdollisuuksia, mitä vapaaehtoinen voi tehdä lukijärjestössä.

Kristiina Aminoff avaa osiossaan mitkä ovat vapaaehtoisen ja organisaation roolit ja vastualueet vapaaehtoistyössä, vapaaehtoistyöntekijän oikeudet, vapaaehtoistyön peruserätykset ja vapaaehtoisen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Koulutus on suunnattu HEROssa vapaaehtoisena toimimisesta kiinnostuneille. Koulutus kuuluu pakollisiin käytäviin moduuleihin, jotka vapaaehtoisen tulee suorittaa ennen kuin alkaa toimimaan vapaaehtoisena lukijärjestössä.

**Kouluttajat** Kristiina Aminoff, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, Helsingin ortodoksinen seurakunta ja Marika Kivilehto, vapaa-ajan ja vapaaehtoistyön koordinaattori, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Hinta** maksuton

### Vapaaehtoistyön koulutus – moduuli 2:

#### Verkkokoulutus: Oppimisvaikeudet

**Tiistai 22.9. klo 17–18.30**

**Tiistai 24.11. klo 17–18.30**

Peruspaketti oppimisvaikeuksista sekä kokemusasiantuntijan puheenvuoro.



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Koulutus on tarkoitettu HEROon haluavalle vapaaehtoistyöntekijälle. Koulutus kuuluu pakollisiin käytäviin moduuleihin, jotka vapaaehtoisen tulee suorittaa, kun alkaa toimimaan vapaaehtoisena HEROssa. Koulutus on suunnattu HEROssa vapaaehtoisena toimimisesta kiinnostuneille sekä muille aiheesta kiinnostuneille

**Kouluttajat** Kirsi Makkonen, erityisopettaja ja Leif Hagert, toimittaja, kokemusasiantuntija

**Hinta** maksuton

### **Vapaaehtoistyön koulutus – moduuli 3 (valinnainen)**

#### **Verkkokurssi: Asiointituki – tukea verkossa asiointiin** **Tiistaisin 18.8.–17.11. klo 17–17.45**

Sähköiseen viranomaisasiointiin ja muiden verkkopalveluiden käyttöön ja opastukseen keskittyvä koulutus. Järjestetään yhteistyössä Elämänlaatu ry:n Ankkuri-hankkeen kanssa.

Koulutus on suunnattu Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:n (HEROn) vapaaehtoisille, HEROssa vapaaehtoisena toimimisesta kiinnostuneille ja muille kiinnostuneille.

Koulutuksen runko:

1. Zoom videoyhteyden luominen ja käyttö, ti 18.8. klo 17–17.45
2. Nettiasioinnin perusteet, ti 25.8. klo 17–17.45
3. Turvallisesti nettiostoksilla, ti 1.9. klo 17–17.45
4. Kelan ja sosiaalitoimen verkkopalvelut, ti 15.9. klo 17–17.45
5. Terveystieteiden verkkopalvelut, ti 13.10. klo 17–17.45
6. Kelan ja TE-toimiston verkkopalvelut, ti 20.10. klo 17–17.45
7. Poliisin verkkopalvelut, ti 27.10. klo 17–17.45
8. Vero.fi verkkopalvelu, ti 3.11. klo 17–17.45
9. Ulosoton verkkopalvelu, ti 17.11. klo 17–17.45

**Kouluttaja** Mia Ekholm, hankevastaava, Elämänlaatu ry:n Ankkuri-hanke

**Hinta** maksuton



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Vapaaehtoistyön koulutus – moduuli 4 (valinnainen)

### Verkkokoulutus: Somelähettiläs

Tiistaina 6.10. klo 17–18.30

Somelähettiläät ovat vapaaehtoisia, jotka esiintyvät järjestön kasvoina tai ääninä järjestön sosiaalisen median profiileissa ja/tai omien someprofiiliensa kautta. Somelähettiläisyyteen keskittyvä vuorovaikutteinen koulutus tarjoaa eväitä sen arvioimiseen, sopisiko tehtävä Sinulle ja miten voisit aloittaa HEROn somelähettiläänä.

Koulutuksessa käydään läpi mm.

- mitä somelähettiläs on
- mitä somelähettiläs voi tehdä
- kuinka löytää ”oma juttunsa” somelähettiläänä
- käytännön harjoitus somesisällön tuottamiseksi

Koulutus järjestetään yhteistyössä Nytyi ry:n kanssa.

Koulutus on suunnattu Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:n (HEROn) vapaaehtoisille, HEROssa vapaaehtoisena toimimisesta kiinnostuneille ja muille kiinnostuneille.

**Kouluttaja** Nytyi ry:n kehittämisspäälikkö Sofia Lindqvist

**Hinta** maksuton

Muutokset ovat mahdollisia.

### Ilmoittautuminen

[lukihero.fi/vapaaehtoistoiminta/#vapaaehtoistyon-koulutukset](https://lukihero.fi/vapaaehtoistoiminta/#vapaaehtoistyon-koulutukset)

### Lisätiedot

Marika Kivilehto, [marika.kivilehto@lukihero.fi](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi), 040 547 4687



# Liity HEROn jäseneksi



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

HEROlla on sekä henkilö- että yhteisöjäseniä ja kuka tahansa voi liittyä HEROn jäseneksi.

## Jäsenmaksu

HEROn jäsenmaksu laskutetaan kalenterivuositain. Jäsenmaksu päätetään vuosikokouksessa ja vuonna 2020 jäsenmaksut ja jäsenmaksuluokat ovat seuraavat:

- o henkilöjäsen 25 €/2020
- o henkilöjäsen / eturyhmät: opiskelijat, työttömät, eläkeläiset 15 €/2020
- o kannatusjäsen 50 €
- o UUTTA: yhteisöjäsen 1/ 300 € tai yhteisöjäsen 2/ 1000€.

## Jäsenedut

Jäsenedut koskevat kaikkia muita jäsenluokkia, paitsi kannatusjäsenmaksulla tuet vain yhdistystoimintaa ilman etuja.

- o HEROn jäsenenä saat kaksi kertaa vuodessa ilmestyvän HERO-lehden
- o Olet oikeutettu maksuttomaan lukiseulaan (arvo 25 €).
- o Saat alennusta osasta kurssesjamme tai osa tapahtumista on suunnattu vain jäsenille.
- o Saat loppuvuodesta Erilaisten oppijoiden liiton julkaiseman LukSitko-lehden (arvo 13 €)
- o Saat vaihtuvia jäsenetuja erikseen ilmoitetuista jäsenetutuotteista.
- o HEROn jäsenenä pääset vaikuttamaan HEROn toimintaan, mm. antamalla palautetta ja kehittämisideoita, pääset osallistumaan HEROn vuosikokoukseen ja vaikuttamaan aktiivisuudellasi toimintaan.
- o Saat kutsuja jäsenille tarkoitettuihin tilaisuuksiin, mikäli olet ilmoittanut sähköpostiosoitteesi.

## Liittyminen

Voit liittyä jäseneksi nettisivuillamme: [lukihero.fi/jasenet/](http://lukihero.fi/jasenet/)

## Lisätiedot

järjestökoordinaattori Marika Sipilä, sähköpostitse [marika.sipila@lukihero.fi](mailto:marika.sipila@lukihero.fi)

tai puhelimitse ma-to klo 10–15: 050 5276 977

# HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry



## Yhteisöjäsenyys!

Ilmoita yhteisösi tai yrityksesi HEROn yhteisöjäseneksi ja saatte muiden HEROn jäsenetujen lisäksi myös koulutuksellisia etuja! Koulutukset järjestetään HEROssa.

### Yhteisöjäsenen 300,- / kalenterivuosi

- HERO-lehti 2 kertaa vuodessa
- Erilaisten oppijoiden liiton julkaisema LukSitko-lehti 1 krt/vuosi
- Etuja osasta koulutuksia ja kampanjaluonteisia jäsenetuja
- Jäsentapahtumia
- 2 koulutusta jäsenkoulutustarjonnastamme. Kumpaankin koulututukseen voi ilmoittaa 2 henkilöä.

### Yhteisöjäsenpaketti 1000,- / kalenterivuosi

Ilmoita yhteisösi tai yrityksesi HEROn yhteisöjäseneksi ja saatte muiden HEROn jäsenetujen lisäksi koulutuksellisia etuja sekä HEROssa järjestettynä, että yhteisöllenne suunnatun koulutuksen yhteisössänne paikan päällä!

#### **HEROn jäsenedet 2020 yhteisöjäsenpaketti 2: 1000 euroa sis. alv 0.**

- HERO-lehti 2 kertaa vuodessa
- Erilaisten oppijoiden liiton julkaisema LukSitko-lehti 1 krt/vuosi
- Etuja osasta kursseja ja kampanjaluonteisia jäsenetuja
- Jäsentapahtumia
- 2 koulutusta jäsenkoulutustarjonnastamme. Kumpaankin koulututukseen voi ilmoittaa 2 henkilöä.
- HEROn koulutus yrityksenne tai yhteisönne henkilökunnalle HEROn toiminta-alueella. HEROn toiminta-alueen ulkopuolisilta yrityksiltä tai yhteisöiltä veloitetaan matkakulut koulutuspäivästä.

#### **Yhteisöjäsenten koulutuksiin ilmoittautuminen ja lisätiedot:**

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: järjestökoordinaattori Marika Sipilä,  
marika.sipila@lukihero.fi / puhelimitse ma-to klo 10-15, puh. 050 5276 977  
Kaikki oikeudet muutoksiin pidätetään.

# Henkilökunnan yhteystiedot



Toiminnanjohtaja

Suvi-Päivikki Hiipakka

040 0606 955

[suvi.hiipakka@lukihero.fi](mailto:suvi.hiipakka@lukihero.fi)

Koulutuskoordinaattori

Satu Hirvonen

040 7291 423

[satu.hirvonen@lukihero.fi](mailto:satu.hirvonen@lukihero.fi)

Vapaa-ajan ja vapaaehtoistyön koordinaattori

Marika Kivilehto

040 5474 687

[marika.kivilehto@lukihero.fi](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi)

Valmentaja, nuorten toiminta

Asta Kohtala

050 5134 696

[asta.kohtala@lukihero.fi](mailto:asta.kohtala@lukihero.fi)

Toimintavastaava, nuorten toiminta

Marika Lius

040 7073 042

[marika.lius@lukihero.fi](mailto:marika.lius@lukihero.fi)

Erityisopetuksen asiantuntija

Aija Lund

050 4060 580

[aija.lund@lukihero.fi](mailto:aija.lund@lukihero.fi)



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Palveluneuvoja

Hanna Ovaska

050 550 2252 (ma-pe klo 15.30–20.30)

[hanna.ovaska@lukihero.fi](mailto:hanna.ovaska@lukihero.fi)

Projektityöntekijä (LIITO-hanke)

Lotta Pukkila

050 521 3271

[lotta.pukkila@lukihero.fi](mailto:lotta.pukkila@lukihero.fi)

Markkinointi- ja järjestökoordinaattori & Projektisuunnittelija (LIITO-hanke)

Marika Sipilä

050 5276 977

[marika.sipila@lukihero.fi](mailto:marika.sipila@lukihero.fi)

Palveluneuvoja

Minna Suhonen

050 550 2236 (ma-pe klo 15.30–20.30)

[minna.suhonen@lukihero.fi](mailto:minna.suhonen@lukihero.fi)

Henkilökunnan yhteystiedot löysät myös sivuiltamme:

[lukihero.fi/yhteystiedot/#henkilokunta](https://lukihero.fi/yhteystiedot/#henkilokunta)