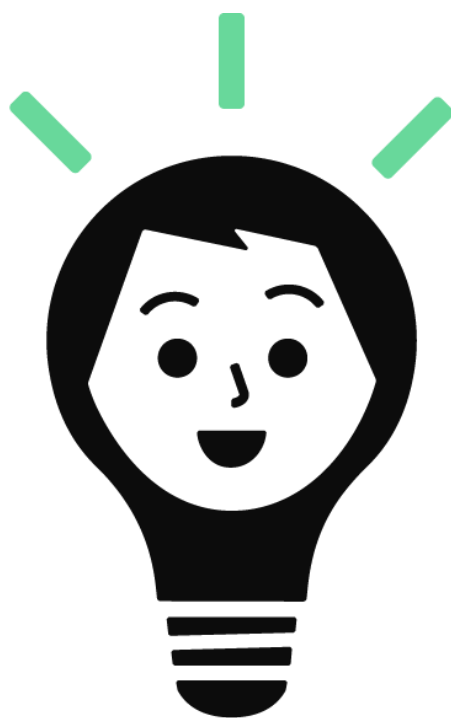


# Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:n (HERO)

• kevät 2021



# HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

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

Kurssit.....	3
Yleisötilaisuudet .....	10
Koulutukset .....	11
Lukiseulat .....	12
Vertaisryhmät.....	13
Harrasteryhmät.....	17
Nuorten toiminta .....	22
LIITO-hanke .....	23
Yhteistyökurssit Helsingin työväenopiston HAKEVA-hankkeen kanssa .....	24
Tietoa ja neuvontaa .....	26
Lukukahvila .....	27
Oppitunti malliluokassa.....	28
Vapaaehtoistyö .....	29
HEROn jäsenyys .....	32
Henkilökunnan yhteystiedot.....	34

# Kurssit



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Kurssit on suunnattu vähintään 15-vuotiaille henkilöille, joilla on lukivaikeus tai muita oppimisvaikeuksia. Ryhmät etenevät rauhallisesti ja ryhmäkoko on pieni. Kurssit järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen tai Helsingin työväenopiston kanssa. Osa opetuksista järjestetään etäopetuksena ja mahdollisuuksien mukaan HEROn tiloissa (Vilhonkatu 4 B 13, 2. krs) jos ei toisin mainita.

## Abi-englanti

Maanantai – perjantai 22.- 26.2. klo 10 - 14 (20 oppituntia)

Tällä ylioppilaskirjoituksiin valmentavalla kurssilla harjoitellaan tekstin ymmärtämistä, laajennetaan sanavarastoa, tuotetaan kirjoitelmia ja kerrataan keskeisimpiä kielioppirakenteita. Kurssi on suunnattu abeille, joilla on lukivaikeus tai muita oppimisvaikeuksia. Materiaaleina käytetään mm. vanhoja yo-kokeita, ajankohtaisia artikkeleita ja uutisia sekä kielioppiharjoituksia jokaisen opiskelijan yksilölliset tarpeet huomioon ottaen. Kurssilla käytettävä kirja varmistuu myöhemmin. Ryhmään otetaan enintään 15 osallistujaa.

**Opettaja** Sanna Saarinen

**Hinta** Ilmoitetaan vielä. (maksuton tai jäsenille 50 e, ei-jäsenille 75 e)

**Paikka** HERON toimitilat (Vilhonkatu 4 B 13, 00100 Helsinki)

**Lisätiedot:** Mari Haapaniemi, 050 50 96 548, [mari.haapaniemi@lukihero.fi](mailto:mari.haapaniemi@lukihero.fi)

## Espanjan alkeisjatko

**Maanantaisin klo 17–18.30, 13.1.–14.4. (ei tuntia 25.2.)**

Kurssilla keskitytään arjessa tarvittavan sanavaraston kartuttamiseen ja viestintätilanteiden harjoitteluun jatkokurssin muodossa. 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** Hanna Turta

**Hinta** Ilmoitetaan vielä. (maksuton tai jäsenille 50 e, ei-jäsenille 75 e)

**Paikka** etäopiskelu ja/tai HERON toimitilat

**Lisätiedot** Mari Haapaniemi, 050 50 96 548, [mari.haapaniemi@lukihero.fi](mailto:mari.haapaniemi@lukihero.fi)



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Ohjelmoinnin alkeet-jatko

**Maanantaisin klo 17-18:30, 18.1.–19.4.20201**

Jatkoa syksyn kurssille. Syksyllä hankimme yleissivistävää pohjaa tietotekniikkaan ohjelmoijan näkökulmasta ja keväällä aloitamme varsinaisen ohjelmoinnin Python-kielellä. Tutustumme siihen, miten Python-kielellä kirjoitetaan ohjelmia sekä käymme läpi tärkeimpiä ohjelmoinnin perusrakenteita. Kurssille ovat tervetulleita niin jatkajat kuin uudetkin oppilaat, sillä aloitamme varsinaisen ohjelmoinnin opiskelun Python-kielen alkeista. Ryhmä etenee rauhallisesti, jotta jokainen varmasti pysyy mukana. Voit ottaa mukaasi oman kannettavan tietokoneen tai käyttää HEROn konetta. Kurssi on suunnattu nuorille ja aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia. Uusille ja vanhoille tervetuloa mukaan!

**Opettaja** Roni Kekkonen

**Hinta** Ilmoitetaan vielä. (maksuton tai jäsenille 50 e, ei-jäsenille 75 e)

**Paikka** etäopetusta ja/tai HEROn toimitilat (Vilhonkatu 4b 13, 00100 Hki)

**Lisätiedot** Mari Haapaniemi, 050 50 96 548, mari.haapaniemi@lukihero.fi

## Atk-klubi

**Joka toinen tiistai klo 17–20, 26.1.–18.5.**

**(26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 6.4., 20.4., 4.5. ja 18.5.)**

Kurssin tarkoitus on tukea osallistujien tietotekniikan osaamista, joissa he kaipaavat lisäosaamista. Tunneilla edetään rauhalliseen tahtiin ja käsitellään asioita osallistujien toiveiden mukaan, esim. sähköpostitilin luominen, sosiaalinen media, tekstinkäsittely ja tiedon etsiminen Internetistä. Tietokoneen käytön lisäksi voidaan käsitellä myös tablettien tai älypuhelimien käyttöä. Tunneille voi tuoda oman kannettavan tietokoneen (tai muun älylaitteen) tai oman projektinsa ja saada sen tekemiseen ohjausta. Kurssi on suunnattu aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia.

**Opettajat** Siiri Suonuuti-Lintumäki

**Hinta** maksuton

**Paikka:** etäopiskelu/ja tai HERON toimitilat (Vilhonkatu 4b 13, 00100 Hki)

**Lisätiedot** Mari Haapaniemi, 050 50 96 548 [mari.haapaniemi@lukihero.fi](mailto:mari.haapaniemi@lukihero.fi)



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Englannin puhekurssi

**Tiistaisin klo 17–18.30, 12.1.–20.4. (ei tuntia 23.2.)**

Kaipaako rohkeutta rupatteluun? 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!

**Opettajat** Lotten Lehto

**Hinta** maksuton

**Paikka** etäopiskelu ja/tai HERON toimitilat (Vilhonkatu 4b 13, 00100 Hki)

**Lisätiedot:** Mari Haapaniemi, 050 50 96 548, [mari.haapaniemi@lukihero.fi](mailto:mari.haapaniemi@lukihero.fi)

## Opiskelutaito ja tekniikkakurssi

**Tiistaisin klo 17–18.30, 12.1.–20.4. (ei tuntia 23.2.)**

Millaisia oppimiskokemuksia sinulla on? Haluatko oppia uusia tekniikoita, joilla voi parantaa mm. muistitekniikkaa? Kurssilla kirjoitetaan oppimispäiväkirjaa ja pohditaan omia lukutekniikoita ja miten sitä voidaan tehostaa. Kurssilaiset oppivat erilaisia oppimisstrategioita ja muistiinpanotekniikoita sekä motivaatiota ja mielenhallintaa.

Ryhmä on suunnattu henkilöille, joilla on oppimisvaikeuksia ja jotka ovat kiinnostuneita uuden oppimisesta ja haluavat parantaa siinä tarvittavia taitoja ja tekniikoita. Opetuskertoja on 13.

**Opettaja** Mia Göcer

**Hinta** maksuton

**Paikka** etäopiskelu ja/tai HERON toimitilat (Vilhonkatu 4b 13, 00100 Hki)

**Lisätiedot** Mari Haapaniemi, 050 50 96 548, [mari.haapaniemi@lukihero.fi](mailto:mari.haapaniemi@lukihero.fi)



## Matematiikka mahdolliseksi

**Keskiviikkoisin klo 17–18.30, 13.1.–14.4. (ei tuntia 24.2.)**

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

**Paikka** etäopiskelu ja/tai HERON toimitilat (Vilhonkatu 4b 13, 00100 Hki)

**Lisätiedot:** Mari Haapaniemi, 050 50 96 548, [mari.haapaniemi@lukihero.fi](mailto:mari.haapaniemi@lukihero.fi)

## Apua ja tukea pääsykokeeseen

**Torstaisin klo 17–18.30, 14.1.–22.4. (ei tuntia 25.2.)**

Haetko keväällä opiskelemaan uutta alaa? Jos haet ammattikouluun, ammattikorkeaan tai yliopistoon, kurssi on tarkoitettu sinulle. Kurssilla käsitellään henkistä valmistautumista ja stressin käsittelyä pääsykokeita varten sekä tutustutaan eri koulutusasteisiin ja niiden tarjontaan. Kurssi on suunnattu nuorille ja aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia.

Opetus tapahtuu aluksi etäopetus ja mahdollisuuksien mukaan myöhemmin lähiopetuksena, jos epidemiatilanne sen sallii. Ohjeistukset kurssista lähetetään sähköpostitse ja tekstiviestitse osallistujille.

**Opettaja** Kiira Marjala

**Hinta** maksuton

**Paikka** etäopiskelu ja/tai HERON toimitilat (Vilhonkatu 4b 13, 00100 Hki)

**Lisätiedot:** Mari Haapaniemi, 050 50 96 548, [mari.haapaniemi@lukihero.fi](mailto:mari.haapaniemi@lukihero.fi)



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Englannin alkeisjatko

**Torstaisin klo 17–18.30, 14.1.–22.4. (ei tuntia 25.2.)**

Kurssilla keskitytään arjessa tarvittavan englannin sanavaraston kartuttamiseen ja viestintätilanteiden harjoitteluun. Käsiteltäviä aihealueita ovat mm. asuminen, opiskelu, työ, hovit, ostokset, liikkuminen, turvallisuus, luonto ja ympäristö. Tunneilla käytetään Everyday English -kirjasarjaa (1-3, oman taitotason mukaan). Voit halutessasi ottaa tunneille oman oppikirjasi. Kurssi soveltuu englantia jo vähän opiskelleille henkilöille, joilla on kielen oppimisen haasteita. Vanhat ja uudet kurssilaiset ovat tervetulleita!

**Opettaja** Lotten Lehto

**Hinta** maksuton

**Paikka** etäopiskelu ja/tai HERON toimitilat (Vilhonkatu 4b 13, 00100 Hki)

**Lisätiedot** Mari Haapaniemi, 050 50 96 548, [mari.haapaniemi@lukihero.fi](mailto:mari.haapaniemi@lukihero.fi)

KURSSIEN MUUTOKSET MAHDOLLISIA!

## Ilmoittautuminen ja lisätiedot kursseista

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

Mari Haapaniemi, 050 50 96 548, mari.haapaniemi@lukihero.fi



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Vanu-ryhmä – tukea opiskeluun

**Tiistaisin klo 17.00–19.00, 2.2.–16.3.**

**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

## AMIS-VANU-ryhmä – tukea opiskeluun

**Torstaisin klo 17–19, 25.2.–1.4.**

**Kenelle** oppimisvaikeuksia kokevat 15-29-vuotiaat ammattikouluopiskelijat tai nuoret, jotka haluavat kehittää perusopiskeluvalmiuksiaan

### **Aiheet:**

- Oppiminen helpommaksi ja motivaatio
- Keskittyminen, muisti ja ajanhallinta
- Vuorovaikutus ja ryhmässä toimiminen
- Stressin ja jännityksen hallinta opinnoissa

**Opettaja** Aija Lund

**Hinta** maksuton

## Kiinni arkeen-nuorten ryhmä

**Maanantaisin ja perjantaisin 2,5h, 26.2.-17.5.**

Sinulle 15–29-vuotias nuori, joka olet ilman opiskelu- tai työpaikkaa tai keskeytyksellä opinnoista ja haluat tukea arjenhallintaan ja oman tulevaisuuden suunnitteluun ja haluat tutustua muihin nuoriin rennossa ilmapiirissä.

**Hinta** maksuton

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

### **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

## Aikuisten OVI-ryhmä

**19.1. – 30.3. joka tiistai klo 18.30 – 19.00**

Toteutus etänä Zoomin kautta

Tervetuloa mukaan OVI-ryhmän toimintaan! Ryhmässä käsitellään mm. erilaisia opiskelutekniikoita, ajanhallintaa, suunnittelutaitoja, vahvuuksien tunnistamista sekä myös ryhmäläisten omiin toiveisiin perustuen erilaisia teemoja. Ryhmästä saat ohjausta sekä muiden osallistujien tuomaa vertaistukea oppimisen haasteisiin.

Ryhmä on suunnattu yli 29-vuotiaille.

**Hinta** maksuton

**Ohjaaja** Henna Anteroinen (hennant@uef.fi)

## Nuorten OVI-ryhmä

**14.1. – 25.3.2021 joka torstai klo 18.30-19.00**

Toteutus etänä Zoomin kautta

Tervetuloa mukaan OVI-ryhmän toimintaan! Ryhmässä käsitellään mm. erilaisia opiskelutekniikoita, ajanhallintaa, suunnittelutaitoja ja vahvuuksien tunnistamista sekä myös ryhmäläisten omiin toiveisiin perustuen erilaisia teemoja. Ryhmästä saat ohjausta sekä muiden osallistujien tuomaa vertaistukea oppimisen haasteisiin.

Ryhmä on suunnattu nuorille 15 – 29 -vuotiaille.

**Hinta** maksuton

**Ohjaaja** Henna Anteroinen (hennant@uef.fi)



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Yleisötilaisuudet

Yleisötilaisuudet ovat maksuttomia ja kaikille avoimia!

### Lasten ja nuorten stressi

**Keskiviikkona 27.1.2021 klo 17-18:30**

Tervetuloa Heron webinaariin!

Jokaista joskus stressaa ja ahdistaa. Stressi on normaali reaktio ja sen kanssa voi oppia elämään. Mitä stressi on ja mistä se syntyy? Miten stressi vaikuttaa ihmisessä ja miten sen kanssa voi oppia elämään?

Luennoitsijana toimii Silve Serenius-Sirve, PsM // Barnavårdsföreningen, Neuropsykiatriset palvelut.

Tilaisuus on maksuton ja toteutetaan Zoomin välityksellä. Ohjeet ja osallistumislinkki lähetetään kaikille ilmoittautuneille sähköpostitse viimeistään yksi arkipäivä ennen webinaaria. Ohjeet Zoomin käyttöön: [Zoom-ohje osallistujille - Opintokeskus Sivis \(ok-sivis.fi\)](#)

Lisätiedot: mari.haapaniemi@lukihero.fi, 050 50 96 548

### Oppimisstrategiat ja luetun ymmärtäminen

**Torstaina 18.2.2021 klo 17-18:30**

Tervetuloa Heron webinaariin!

Luennoitsijana toimii Heli Isomäki, Neuropsykologian erikoispsykologi.

Tilaisuus on maksuton ja toteutetaan Zoomin välityksellä. Ohjeet ja osallistumislinkki lähetetään kaikille ilmoittautuneille sähköpostitse viimeistään yksi arkipäivä ennen webinaaria. Ohjeet Zoomin käyttöön: [Zoom-ohje osallistujille - Opintokeskus Sivis \(ok-sivis.fi\)](#)

Lisätiedot: mari.haapaniemi@lukihero.fi, 050 50 96 548

# Koulutukset



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Lukemaan opettamisen työpaja opettajille

**Huhtikuun 2021 aikana, tarkemmat päivät ilmoitetaan vielä.**

### 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** HERON toimitilat (15.3. saakka: 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 HEROn henkilökuntaan.

## Lisätiedot

Mari Haapaniemi, 050 50 96 548, [mari.haapaniemi@lukihero.fi](mailto:mari.haapaniemi@lukihero.fi)

**MUUTOKSET OVAT MAHDOLLISIA!**

# Lukiseulat



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Keväällä 2021 1-2 lukiseulaa. Päivämäärät ilmoitetaan vielä.**

## 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 suullisen palautteen kahden viikon sisällä.

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** digitaalinen etäyhteys

**Lisätiedot** Mari Haapaniemi, 050 50 96 548, [mari.haapaniemi@lukihero.fi](mailto:mari.haapaniemi@lukihero.fi) ja Aija Lund, 050 4060 580, [aija.lund@lukihero.fi](mailto:aija.lund@lukihero.fi)



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Vertaisryhmät

### **ADHD-vertaisryhmä aikuisille (suljettu ryhmä)**

**Ryhmä kokoontuu kerran kuussa perjantaisin klo 17–19**

**Ryhmä tarkoitettu henkilöille, jotka olivat ryhmässä syksyllä 2020**

**Kokoukset: 15.1., 12.2., 12.3., 9.4. ja 7.5.**

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

**Ohjaaja** Anu Leinonen

**Paikka** Verkkokokoukset

**Maksuton**

**Osallistuaksesi etäkokoukseen tarvitset:**

- toimivan sähköpostiosoitteen
- tietokoneen tai älylaitteen, jolla pääset sähköpostiisi ja jossa on kamera sekä mikrofoni.
- Internet- tai datayhteyden
- ryhmäläisille lähetetään linkki, jolla voi osallistua ryhmään.

### **ADHD-vertaisryhmä aikuisille (avoin ryhmä)**

**Ryhmä kokoontuu kerran kuussa perjantaisin klo 17–19**

**Kokoukset: 29.1., 26.2., 26.3., 23.4. ja 21.5.**

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

**Ohjaaja** Anu Leinonen

**Paikka** Verkkokokoukset

**Osallistuminen on maksutonta ja vaatii ilmoittautumisen**

**Osallistuaksesi etäkokoukseen tarvitset:**

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

- ryhmäläisille lähetetään linkki, jolla voi osallistua ryhmään.



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## **Vertaisryhmä aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia**

**Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 17–18.30 verkossa**

**Kokoontumiset:** 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4. ja 27.4.

Osallistuaksesi etäkokoontumisiin tarvitset:

- toimivan sähköpostiosoitteen
- tietokoneen tai älylaitteen, jolla pääset sähköpostiisi ja jossa on kamera sekä mikrofoni.
- Internet- tai datayhteyden
- ilmoittautumisen, jotta sinulle voidaan lähettää kutsu verkkokokoonntumisiin.

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** Verkkokokoonntuminen

**Osallistuminen on maksutonta ja vaatii ilmoittautumisen**

## **Vertaisryhmä ADHD-aikuisille, ADHD-aikuisen työkalupakki**

**Ryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin klo 17–19**

**Kokoontumiset:** 20.1., 17.2., 17.3., 14.4. ja 12.5.

HERO:n uuden vertaisryhmän tarkoitus on yhdessä koota virtuaaliseen työkalupakkiin sovelluksia, apuvälineitä ja käytännön tekniikoita auttamaan ADHD-aikuista arjen kiemuroissa. Tavoite on kerätä mahdollisimman monta selviytymiskeinoa samaan paikkaan, ja vertaisryhmään osallistuneiden helposti saavutettavaksi.

Työkalupakin sisältö jaetaan kevään loppuksi sähköisesti sen tekemiseen osallistuneille. Ryhmän yhdessä kootun työkalupakin sisältöä saa jokainen ryhmäläinen hyödyntää arjessaan ja halutessaan jakaa vinkkejä eteenpäin, mutta anonymisti.



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Osallistuaksesi etäkokoontumisiin tarvitset:

- toimivan sähköpostiosoitteen
- tietokoneen tai äylaitteen, jolla pääset sähköpostiisi ja jossa on kamera sekä mikrofoni.
- Internet- tai datayhteyden
- ryhmäläisille lähetetään linkki, jolla voi osallistua ryhmään.
- ilmoittautumisen (ilmoittautua voi tiistaihin 16.2.2021 asti, tai ilmoittautumismäärän ylittäessä 12 henkilöä.)

**Ohjaaja** Reetta Mantovaara

**Paikka** Verkkokokoonntuminen

**Osallistuminen on maksutonta ja vaatii ilmoittautumisen**

## Vertaisryhmiin ilmoittautuminen

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

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

## VERTSU - nuorten vertaisryhmä

**Maanantaisin klo 17–18, tarkat tapaamisajat nettisivuilla**

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

**Ohjaaja** Asta Kohtala

**Paikka** Etävertsu ZOOMin kautta tai HEROn nuorten tila, koronatilanteesta riippuen.

**Tervetuloa!**

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



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## **AS-kahvila (Zoom-etäyhteydellä)**

**Kerran kuussa lauantaisin klo 15.00–17.00**

16.1., 20.2., 20.3.

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: Zoom**

Tervetuloa!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen kahvilaan: <https://asy.fi/as-kahvila/>

AS-yhdistys: [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.

Harrasteryhmien osalta tehdään yhteistyötä Helsingin kaupungin liikuntatoimen ja Opintokeskus Siviksen kanssa.

Harrasteryhmissä muutokset ovat mahdollisia.

### Luisteluryhmä

Maanantaisin klo 19–20, 1.2.–26.4. (ei tuntia 22.2. eikä 5.4.)

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

Ohjaaja Hanna Pakarinen

Hinta 80 euroa (kurssilaisen vanhempi saa osallistua maksutta tunneille)

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

### Lasten boffausryhmä

**Tiistaisin klo 17–18, 2.2.–20.4. (ei tuntia 9.2., 23.2. eikä 6.4.)**

Boffaus on iloinen kamppailulaji, johon liittyy käsityöharrastus ja ryhmän osana toimimista. Boffausryhmässä miekkaillaan pehmustetuilla miekoilla, kilvillä, keihäillä ja muilla keskiaikaisilla asetyypeillä. Alkuun ei tarvitse omia varusteita vaan niitä saa lainata ohjaajalta. Myöhemmin osallistujat tekevät omat varusteet omakustanteisesti ohjaajan antamien ohjeiden mukaan kotona. Harrastus kehittää ryhmätyötaitoja, kädentaitoja, motoriikkaa. Lasta kannustetaan itsensä ilmaisuun ja mielikuvituksen käyttämiseen hänen omista lähtökohdistaan käsin. Suunnattu 10–12-vuotiaille oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

Ohjaaja Arttu Partanen

Hinta 30 euroa HEROn jäsenille ja 55 euroa ei-jäsenille

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



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Rumpuryhmä

Lauantaisin klo 11.30–12.15, 6.2.–17.4.2. (ei tuntia 27.2. eikä 3.4.)

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. Oma rumpu ei tarvitse hankkia osallistuakseen ryhmään.

Ohjaaja Maarika Autio

Hinta 30 euroa HEROn jäsenille ja 55 euroa ei-jäsenille

Paikka HERO, Vilhonkatu 4 B 13, 00100 Helsinki

## Sanataideryhmä: 4–6-vuotiaille

Lauantaisin klo 10.30–11.15, 23.1.–10.4. (ei tuntia 27.2. eikä 3.4.)

Tunneilla kirjat ovat seikkailu: ohjaaja lukee ryhmälle, luetusta jutellaan ja luetulle voi nauraa. Lapset saavat keksiä omia tarinoitaan, piirtää, askarrella, lorutella ja leikkiä.

Sanataidetehtävien ja leikkien kautta kannustetaan lasta itsensä ilmaisemiseen ja mielikuvituksen käyttämiseen. Sanataide kasvattaa rohkeutta kielelliseen ilmaisuun ja kehittää sanavarastoa luovin menetelmin. Kielitaitoa harjaannutetaan elämyksellisesti ja vuorovaikutteisesti. Tavoitteena on herättää kiinnostus kirjoihin, kieleen ja kirjoittamiseen.

Ohjaaja Inari Mykkänen

Hinta 30 euroa HEROn jäsenille ja 55 euroa ei-jäsenille

Paikka Verkko/HERO, Vilhonkatu 4 B 13, 00100 Helsinki

## Perhetaekwondo

**Lauantaisin klo 16–17, 6.2.–24.4. (ei tuntia 27.2. eikä 3.4.)**

HEROn Perhetaekwondo tapahtuu pienryhmässä ja on mukava ja hyödyllinen harrastus sekä lapselle että vanhemmalle. Ryhmässä ei pidetä lajiin liittyviä vyökokeita, se etenee rauhallisesti, harjoitteista on eri tasoisia vaihtoehtoja, jotta jokainen pysyisi varmasti mukana ja on ymmärtänyt ohjeistuksen. Toiminnalle ei luoda korkeita tuloksellisia tavoitteita, vaan harrastaminen tapahtuu osallistujien ehdoilla. Ryhmässä keskeisenä tavoitteena on tekemisen ilo ja onnistumisten kokeminen. Perhetaekwondo järjestetään yhdessä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

Suunnattu perheille, jossa on oppimisvaikeuksia tai koetaan oppimisvaikeuksia ja lapsi on yli 7-vuotias.



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Ohjaaja** Antti Mynttinen

**Hinta** 60 euroa aikuinen-lapsi pari HEROn jäsenille ja 85 euroa/aikuinen-lapsi pari ei-jäsenille

**Paikka** Myllypuron Liikuntamyly, Jauhokuja 3, 00920 Helsinki

## Lasten tanssi- ja tempuryhmä 5-10-vuotiaille

**Sunnuntaisin klo 10–11, 7.2.–25.4. (ei tuntia 28.2. eikä 4.4.)**

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 tempuryhmä järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaaja** Nana Saijets

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

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

## Pallo haltuun -ryhmä

**Sunnuntaisin klo 11–12, 7.2.–25.4. (ei tuntia 28.2. eikä 4.4.)**

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** 60 euroa HEROn jäsenille 60 ja 85 euroa ei-jäsenille

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



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Vanhempi-lapsi-kokkikurssi

**Tiistai 16.2. klo 17–20**

Teemana: Arjen suosikkiruuat

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 arjen suosikkiruokia, kuten moneen makuun muuntautuvaa pastavuokaa, pinaattilettuja, kananugetteja sekä kivaa ja helppoa arkiversiota pizzasta. Kurssi toteutetaan yhdessä Helsingin työväenopiston kanssa.

**Ohjaaja** Hanna Vuorio

**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 18.5. klo 17–20**

Teemana: Piknik-eväät

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 erilaisia herkkuja, suolaista ja makeaa piknik-koriin. Kurssi toteutetaan yhdessä Helsingin työväenopiston kanssa.

**Ohjaaja** Hanna Vuorio

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

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

## Tulossa!

**Aikuisten laulupaja**, 1 pvä, lauantaina klo 10–14, toukokuussa



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Ilmoittautuminen harrastetoimintoihin 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 tai tekstiviestitse, Marika Kivilehdolle puh. 040 547 4687 tai [marika.kivilehto@lukihero.fi](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi) . Pelkkä tunnille tulematta jättäminen ei riitä perumiseksi.

## Lisätiedot

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



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Nuorten toiminta

KITE - Kohti itsenäistä elämää -nuorten kurssi

**Kurssiaika 4.2.-12.5.2021, 15 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 neuvontaa ja ohjausta oman harrastuksen löytämiseen ja harrastuksessa aloittamiseen. Korona-aikaan autamme ja ohjaamme etänä voimassa olevien suositusten mukaisesti.

LIITO-hanke järjestää myös maksuttomia koulutuksia helsinkiläisten seurojen valmentajille ja ohjaajille.

Kysy rohkeasti lisää!

Projektisuunnittelija

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

puh. 050 527 6977 (ti-to klo 10 –

15 )

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



# Yhteistyökurssit Helsingin työväenopiston HAKEVA-hankkeen kanssa



## Tehokkuutta oppimiseen

**Maanantaisin klo 17.00–18.30, 1.2. – 19.4.2021.**

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 HERO.

**Paikka** etäyhteys, mahdollisuuksien mukaan myöhemmin HERON toimitilat (15.3. saakka: Vilhonkatu 4b 13, 00100 Hki)

**Hinta** maksuton

**Opettaja** Aija Lund

**Ilmoittautuminen** <https://ilmonet.fi/course/H211568> tai soittamalla Työväenopiston numeroon: 09 310 886 10

**Lisätiedot** erityisopettaja Aija Lund 040 5405220 tai suunnittelija Emmi Komlosi emmi.komlosi@hel.fi

## Erityisopettajan Oppitupa

**Maanantaisin ja tiistaisin klo 16.00–16.45, 18.1. - 25.5.2021**

**Etäyhteys ja mahdollisuuksien mukaan myöhemmin Heron tiloissa.**

Tarvitsetko apua ja ohjausta omissa opinnoissasi tai kurssitehtävissä? Haluat pohtia opiskelutekniikkaasi, muistisi toimintaa tai keskittymiskykyäsi?

Varaa aika erityisopettaja Aija Lundin kanssa (sposti: aija.lund@lukihero.fi, puh. 040 5405220).





**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Ota ne opiskelutehtäväsi ja -materiaalisi mukaan, joihin kaipaavat apua!

**Paikka** etäyhteys, myöhemmin mahdollisuuksien mukaan HERON toimitilat (15.3. saakka: Vilhonkatu 4 B 13)

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

**Opettaja** Aija Lund

**Ilmoittautuminen** aija.lund@lukihero.fi, puh. 040 5405220

**Lisätiedot** erityisopettaja Aija Lund 040 5405220 tai suunnittelija Emmi Komlosi emmi.komlosi@hel.fi



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Tietoa ja neuvontaa

### Palveluneuvonta-puhelin

maanantai–keskiviikko klo 14-19. Poikkeuksena arkipyhät.

Minna: 050 550 2236

Hanna: 050 550 2252

### Chat-neuvonta

maanantai–keskiviikko klo 14-19. Poikkeuksena arkipyhät.

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

### Neuvontapuhelin

**Takaisinsoittopalvelu.** Soitamme sinulle takaisin. Poikkeuksena arkipyhät.  
puh. (09) 6869 3500

### Erityisopettajan puhelinpäivystys

**Tiistaisin ja torstaisin klo 8–9** (poikkeuksena arkipyhät)  
puh. 050 4060 580, Aija Lund

### Kirjastojen etä-lukineuvonta ajanvarauksella

Tule rohkeasti juttelemaan oppimisvaikeuksista!

#### Ajanvaraus ja tiedustelut:

Aija Lund, erityisopettaja

puh. 050 4060 580

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

# Lukukahvila



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## **Lukukahvila on toistaiseksi tauolla epidemiatilanteen vuoksi!**

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 toimii osoitteessa Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO), Vilhonkatu 4 B 13, 00100 Helsinki.

Lukukahvilan yhteyshenkilönä toimii Erityisopetuksen asiantuntija Aija Lund. Voit tiedustella Lukukahvilan toiminnasta sähköpostitse: [aija.lund@lukihero.fi](mailto:aija.lund@lukihero.fi)

# Oppitunti malliluokassa



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Ajanvarauksella. **Toistaiseksi tauolla koronatilanteen vuoksi!**

Tuo luokkasi tutustumaan oppimisen peleihin ja apuvälineisiin!

Malliluokassa ryhmänsä opettaja opettaa oppilaitaan hyödyntäen luokan oppimisen pelejä ja apuvälineitä sekä ipad-sovelluksia. HEROn työntekijä opastaa oppimisen apuvälineiden ja sovellusten (ipad) käytössä. Teemana on matematiikka, ja tavoitteena matematiikan opiskelun tukeminen ja innostaminen pelaamalla, oppimisen apuvälineillä ja sovelluksilla, sekä uudenlaisen oppimisympäristön kokeminen.

Oppitunnit on suunnattu alakoulun 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 ja tiedustelut

Mari Haapaniemi, 050 50 96 548, [mari.haapaniemi@lukihero.fi](mailto:mari.haapaniemi@lukihero.fi)



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Vapaaehtoistyö

Kiinnostaako vapaaehtoistyö HEROssa? Vapaaehtoisena voit olla mukana HEROn toiminnassa monella eri tavalla, omien vahvuuksiesi ja kiinnostuksen kohteidesi mukaan. Jos kiinnostaa, niin ota yhteyttä vapaaehtoistyön koordinaattoriimme. Etsitään sinulle mielekäs vapaaehtoistyö, ja tehdään yhdessä hyvää! Vapaaehtoiset koulutetaan (moduulit 1 ja 2 ovat pakollisia). Koulutukset ovat maksuttomia ja pidetään verkossa.

### Vapaaehtoistyön koulutukset

Vapaaehtoistyön koulutus – moduuli 1:

#### **Vapaaehtoisuus ja vapaaehtoisuus HEROssa**

**Tiistai 26.1. klo 17–18.30**

**Tiistai 16.3. klo 17–18.30**

Yleispaketti vapaaehtoisuudesta sekä vapaaehtoisena toimimisesta HEROssa.

Koulutus on suunnattu HEROssa ja muissa Erilaisten oppijoiden liiton alajärjestöissä vapaaehtoisena toimisesta kiinnostuneille sekä muille aiheesta kiinnostuneille.

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

**Hinta** maksuton

**Koulutuspaikka** Verkkokoulutus



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Vapaaehtoistyön koulutus – moduuli 2:

### **Oppimisvaikeudet**

**Tiistai 9.2. klo 17–18.30**

**Tiistai 13.4. klo 17–18.30**

Peruspaketti oppimisvaikeuksista sekä kokemusasiantuntijan puheenvuoro.

Koulutus on suunnattu HEROssa ja muissa Erilaisten oppijoiden liiton alajärjestöissä vapaaehtoisena toimisesta kiinnostuneille sekä muille aiheesta kiinnostuneille

**Kouluttaja** Kirsi Makkonen, erityisopettaja, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry ja kokemusasiantuntija Leif Hagert, toimittaja, aktivisti

**Hinta** maksuton

**Koulutuspaikka** Verkkokoulutus

Vapaaehtoistyön koulutus – moduuli 3:

### **Minustako somelähettiläs?**

**Tiistai 30.3. 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, sopsisiko tehtävä Sinulle ja miten voisit aloittaa HEROn somelähettiläänä.

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

Koulutuksessa käydään läpi mm.

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

**Kouluttaja** Sofia Lindqvist, kehittämispäällikkö, Nyyti ry

**Hinta** maksuton

**Koulutuspaikka** Verkkokoulutus



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

# HEROn jäsenyys



**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 2021 jäsenmaksut ja jäsenmaksuluokat ovat seuraavat:

- o henkilöjäsen 25 €/2021
- o henkilöjäsen / eturyhmät: opiskelijat, työttömät, eläkeläiset 15 €/2021
- o kannatusjäsen 50 €
- o 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. HERO-lehti toimitetaan sähköisesti ja siinä kerrotaan HEROn toiminnasta, esim. kevään / syksyn ajankohtaiset asiat.
- o Olet oikeutettu maksuttomaan lukiseulaan (arvo 25 €).
- o Saat alennusta osasta kurssejamme tai osa tapahtumista on suunnattu vain jäsenille.
- o Saat vaihtuvia jäsenetuja erikseen ilmoitetuista jäsenetutuotteista.
- o HEROn jäsenenä pääset vaikuttamaan HEROn toimintaan, mm. antamalla palautetta ja kehittämideoita, pääset osallistumaan HEROn vuosikokoukseen (keväällä) ja vaikuttamaan aktiivisuudellasi toimintaan.
- o Saat kutsuja jäsenille tarkoitettuihin tilaisuuksiin, mikäli olet ilmoittanut sähköpostiosoitteesi.

## Liittyminen ja lisätiedot jäsenyydestä (mm.peruminen)

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

## Lisätiedot ja esim. Jäsenten yhteystietojen päivitykset

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.

### Yhteisöjäsen 300,- / kalenterivuosi

- HERO-lehti 2 kertaa vuodessa
- 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 jäsenedut 2021 yhteisöjäsenpaketti 2: 1000 euroa sis. alv 0.**

- HERO-lehti 2 kertaa vuodessa
- 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

# Henkilökunnan yhteystiedot



Toiminnanjohtaja

Suvi-Päivikki Hiipakka

040 0606 955 / suvi.hiipakka@lukihero.fi

Koulutuskoordinaattori

Mari Haapaniemi

050 5096 548 / mari.haapaniemi@lukihero.fi

Vapaa-ajan ja vapaaehtoistyön koordinaattori

Marika Kivilehto

040 5474 687 / marika.kivilehto@lukihero.fi

Valmentaja, nuorten toiminta

Asta Kohtala

050 5134 696 / asta.kohtala@lukihero.fi

Toimintavastaava, nuorten toiminta

Marika Lius

040 7073 042 / marika.lius@lukihero.fi

Erityisopetuksen asiantuntija

Aija Lund

050 4060 580 / aija.lund@lukihero.fi

Markkinointi- ja järjestökoordinaattori & Projektisuunnittelija (LIITO-hanke)

Marika Sipilä

050 5276 977 / marika.sipila@lukihero.fi