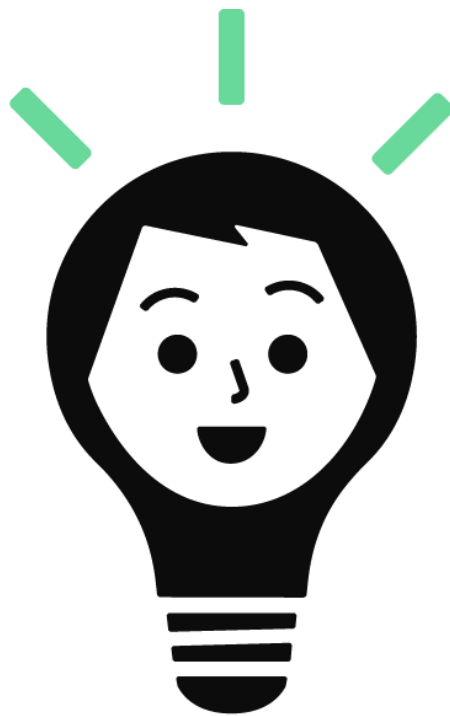


# Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:n (HERO)

• kevät 2022



# HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

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

Kurssit.....	3
Yleisötilaisuudet .....	7
Koulutukset .....	9
Digilukiseulat .....	11
Vertaisryhmät .....	12
Harrasteryhmät.....	16
Nuorten toiminta .....	22
Tietoa ja neuvontaa .....	23
Vapaaehtoistyö .....	24
Lukukummi 2022.....	26
HEROn jäsenyys .....	27
Henkilökunnan yhteystiedot.....	29
HEROn somekanavat – liity seuraajaksi! .....	29



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Kurssit

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 (Mannerheimintie 44 A 5-6, 3. krs) jos ei toisin mainita.

### Espanjan alkeet

**Maanantaisin klo 17-18.30, 17.1.-25.4.2022 (ei tuntia 21.2.)**

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** Hanna Turta

**Hinta** maksuton

**Paikka** HERON toimitilat (Mannerheimintie 44, 00260 Hki, 3 krs.)

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu tästä mukaan Espanjan alkeet, kevät 2022](#)

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

### Matematiikka mahdolliseksi (TÄYNNÄ!)

**Tiistaisin klo 17-18.30, 18.1.-19.4.2022 (ei tuntia hiihtolomalla 22.2. ja 15.3. opetus siirtyy -> 17.3.)**

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. Opetuskertoja on 13.

**Opettaja** Kirsi Makkonen

**Hinta** maksuton

**Paikka** HERON toimitilat (Mannerheimintie 44, 00260 Hki)

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu tästä mukaan Matematiikka mahdolliseksi, kevät 2022 TÄYNNÄ!](#)

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

**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Luova kirjoittaminen

**Keskiviikkoisin klo 17-18:30, 19.1.–20.4.2022 (ei opetusta 23.2.)**

Luovan kirjoittamisen kurssilla harjoitellaan oman äänen ja tyylin löytämistä kirjoittamisen keinoin. Tutustutaan yhdessä eri kirjallisuuden lajeihin ja kerronnan tyyliin. Opetellaan keinoja laskea kirjoittamaan ryhtymisen rimaa ja vältetään virheisiin juuttumista. Harjoitellaan keinoja herätellä omaa luovuutta ja saada kirjoittamiseen tarvittavaa rutiinia.

**Opettaja** Inari Mykkänen

**Hinta** maksuton

**Paikka** etäopiskelu ja/tai HERON toimitilat (Mannerheimintie 44, 00200 Hki)

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu tästä mukaan Luova kirjoittaminen, kevät 2022](#)

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

## Englannin kurssi (TÄYNNÄ!)

**Keskiviikkoisin klo 17–18.30, 19.1.–20.4.2022**

Kaipaako rohkeutta rupatteluun tai taitoja kirjoittamiseen ja kielioppiin? Kurssilla keskitytään sekä englannin suullisen kielitaidon että kirjallisen taidon parantamiseen. Tavoitteena on antaa osallistujille varmuutta arjen tilanteisiin ja päästä eroon ajatuksesta, että puhua ja kirjoittaa voi vasta, kun varmasti osaa. Sanastoa ja kielioppia opitaan puhumalla ja kirjoittamalla, opettajan ja muiden ryhmäläisten tuella. Tunneilla edetään rauhallisesti ja rennosti. Lisäksi kurssilla käydään läpi erilaisia kielten oppimiseen liittyviä sovelluksia ja nettisivuja. Ryhmä sopii sekä englannin alkeet jo osaaville, jotka haluavat vahvistaa ja kerrata omaa osaamistaan ja joilla on kielen oppimisen haasteita. So come on, let's talk and write! Luokkaopetus täynnä. Etäyhteydellä voi vielä liittyä mukaan.

**Opettajat** Lotten Lehto

**Hinta** maksuton

**Paikka** etäyhteys ja HERON toimitilat (Mannerheimintie 44, 00260 Hki)

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu tästä mukaan Englannin puhekurssi, kevät 2022 TÄYNNÄ!](#)

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



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Yhdessä tehden

**Torstaisin klo 17–18.30, 20.1.–21.4.2022 (ei tuntia 24.2.)**

Yhdessä tehden-kurssilla harjoitellaan ja tuetaan sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja sekä niiden ylläpitoa. Erityisopettajan johdolla pelataan lautapelejä, tehdään mukavia ja helppoja pari- ja ryhmätehtäviä, ulkoillaan sekä käydään mahdollisella museokäynnillä. Yhteishenki ja yhdessäolon merkitys korostuvat lempeässä ja luotettavassa ryhmässä. Mukaan otetaan noin 7-9 henkilöä. Osallistujat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä, mikäli koronatilanne pienentää ryhmiä. Lämpimästi tervetuloa!

**Opettaja** Tessa Verho

**Hinta** maksuton

**Paikka** HERON toimitilat (Mannerheimintie 44, 00260 Hki)

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu tästä kurssille mukaan, kevät 2022](#)

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

## Lempeä lukupiiri

**Tiistaisin klo 17–18.00, 1.2./15.2./1.3./15.3.2022**

Tervetuloa lukemaan novelleja tai muita lyhyitä tekstejä Lempeään lukupiiriin! Saat lyhyen tekstin luettavaksi ja tutustuttavaksi itsellesi jo etukäteen. Lisäksi saat kysymyksiä, jotka liittyvät luettavaan tekstiin. Ohjaaja ja ne osallistujat, jotka haluavat, lukevat Heron lukupiirissä ääneen valitun tekstin, jonka jälkeen keskustelemme ja pohdimme tekstin tapahtumia. Lempeä seura ja hyvät keskustelut kutsuvat, tervetuloa!

**Opettaja** Mari Haapaniemi

**Hinta** maksuton

**Paikka** HERON toimitilat (Mannerheimintie 44, 00260 Hki)

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu tästä Lempeään lukupiiriin kevät 2022](#)

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

## Abi-englanti

**Maanantai – perjantai klo 10–14, 21.–25.2.2022 (20 oppituntia)**

Tällä ylioppilaskirjoitukseen kertaavalla ja tukevalla kurssilla, harjoitellaan tekstin ymmärtämistä, laajennetaan sanavarastoa, tuotetaan kirjoitelmia ja kerrataan keskeisimpiä kielioppirakenteita. Kurssi on suunnattu abeille, joilla on lukuvaikeus tai muita oppimisvaikeuksia. Materiaaleina käytetään mm. vanhoja

yo-kokeita, ajankohtaisia artikkeleita ja uutisia sekä kielioppiharjoituksia jokaisen opiskelijan yksilölliset tarpeet huomioon ottaen. Ryhmään otetaan enintään 12 osallistujaa.



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Opettaja** Sanna Saarinen

**Hinta** Jäsenille 65 e, ei-jäsenille 90 e, laskun saat sähköpostitse

**Paikka** HERON toimitilat (Mannerheimintie 44, 00260 Helsinki, 3 krs.)

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu tästä ABI Englanti, kevät 2022](#)

**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](mailto:mari.haapaniemi@lukihero.fi)



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Yleisötilaisuudet

HERO järjestää sekä maksuttomia että maksullisia yleisötilaisuuksia. Osa tilaisuuksista voi olla jäsenille maksuton ja muille maksullinen. Tiedot on merkitty kullekin tapahtumasivulle.

### Luki-vaikeuden taustaa ja ratkaisuja – nuorten ja aikuisten oppimisen tukeminen

**Keskiviikkona 9.3.2022 klo 17-18:30**

Tervetuloa Heron webinaariin! Webinaarissa käsitellään aluksi lukemisen ja kirjoittamisen haasteita ja lopuksi käydään läpi käytäntöjä, joita henkilö itse, opettaja tai lähipiiri voi tehdä oppimisen tukemiseksi. Luennon lopussa osallistujilla on mahdollisuus esittää kysymyksiä. Luennoitsijana toimii Kiira Kyllönen, laaja-alainen erityisopettaja ja suomen kielen opettaja.

Tilaisuus on maksuton ja toteutetaan Zoomin välityksellä. Webinaarista ei ole tulossa tallennetta. Ohjeet ja osallistumislinkki lähetetään kaikille ilmoittautuneille sähköpostitse yksi arkipäivä ennen webinaaria.

**Ilmoittautuminen:** [Ilmoittaudu tästä mukaan maaliskuun webinaariin](#)

**Hinta:** maksuton

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

### ”Kun pitää jo niin aikaisin tietää, mikä musta tulee isona” – nuorten varhaiset koulutusvalinnat ja stressi

**Keskiviikkona 23.3.2022 klo 17-18:30**

Tervetuloa Heron webinaariin!

Nykyään peruskoulun jälkeisiin jatko-opintoihin liittyviä valintoja on tehtävä yhä varhemmin ja tämä lisää stressiä etenkin nuorilla, joilla on oppimisvaikeuksia tai jokin neuropsykiatrinen häiriö. Luennolla käsitellään aihetta neuropsykologian näkökulmasta arjenläheisesti ja mietitään myös, miten tukea nuorta.

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

Tilaisuus on maksullinen ja toteutetaan Zoomin välityksellä. Webinaariin osallistuminen edellyttää ilmoittautumista pe 11.3. mennessä. Luennosta ei ole



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

tulossa tallennetta. Ohjeet ja osallistumislinkki lähetetään kaikille ilmoittautuneille sähköpostitse yksi arkipäivä ennen webinaaria.

**Ilmoittautuminen:** pe 11.3. mennessä [Ilmoittaudu tästä mukaan webinaariin 23.3.](#)

**Hinta:** maksuton jäsenille, 25 euroa ei-jäsenille ja lasku lähetetään sähköpostitse ennen webinaaria

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

## Webinaari autismikirjoon liittyen

**Keskiviikkona 13.4.2022 klo 17-18:30**

Otsikko ja sisältö ilmoitetaan vielä myöhemmin.

Tilaisuus on maksuton ja toteutetaan Zoomin välityksellä. Webinaariin osallistuminen edellyttää ilmoittautumista. Luennosta ei ole tulossa tallennetta. Ohjeet ja osallistumislinkki lähetetään kaikille ilmoittautuneille sähköpostitse yksi arkipäivä ennen webinaaria.

**Ilmoittautuminen:**

**Hinta:** maksuton

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



# Koulutukset



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Vieraiden kielten oppimisvaikeudet – käytännön työvälineitä kielenopetukseen

**Perjantaina 11.2.2022 klo 9–16**

Koulutuksessa käsitellään vieraan kielen eri osa-alueita, joissa opiskelijoilla on tyypillisesti vaikeuksia. Pohditaan vaikeuksien syitä sekä keinoja tukea opiskelijaa myös yleisopetuksessa. Koulutuksen painopiste on vahvasti käytännössä ja tilaisuus toteutetaan livetapahtumana.

### **Koulutus toteutetaan, mikäli osallistujia on 20 ilmoittautunut mukaan.**

Koulutuspaikka ilmoitetaan toteutuneiden osallistujien mukaan (Heron toimitilat Töölössä: Mannerheimintie 44 tai muu lähellä oleva koulutuspaikka. Paikka vahvistetaan osallistujille.)

Osallistujat voivat esittää **kouluttajalle kysymyksiä etukäteen ilmoittautumisen yhteydessä. Viimeinen ilmoittautumispäivä on perjantaina 28.1.** Ilmoittautumisen jälkeen saat sähköpostiisi vahvistusviestin. Tarkista, että sähköpostisi on kirjoitettu ilmoittautumisen yhteydessä oikein.

**Kouluttaja** Kari Moilanen, kielenopettaja ja kouluttaja

**Koulutuspaikka** Ilmoitetaan vielä (Hero tai lähellä oleva koulutuspaikka)

**Hinta** 100 euroa/osallistuja ja lasku lähetetään sähköpostitse. Tarkistathan myös roskapostikansion, johon lasku saattaa päätyä.

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu tästä helmikuun koulutukseen](#)

## Lukitestausta ja lausunnonlaatimisen perusteet – yläkoulu

**Keskiviikkona 16.3.2022 klo 9–16**

Tavoitteena on opastaa osallistujat alkuun lukitestaamisessa ja lukilausunnon laatimisessa: Mitä testejä on olemassa nuorten testaamiseen? Mitä lausuntoon pitää sisällyttää? Mitä tukitoimia voi suositella?

Koulutus on suunnattu erityisopettajille ja erityisopettajiksi opiskeleville. Koulutus toteutetaan, mikäli 10 henkilöä tulee mukaan. Maksimissaan otamme 20 henkilöä. Ilmoittautuminen 1.3. mennessä Heron nettisivuilta ja alla linkki.

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

**Hinta** 100 euroa, lasku lähetetään sähköpostitse/verkkolaskulla



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Koulutuspaikka** Ilmoitetaan vielä (HERON toimitilat:  
Mannerheimintie 44, 3 krs. tai muu läheinen koulutuspaikka)  
**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu tästä mukaan maaliskuun koulutukseen](#)

## VENNY-koulutus

**Huhtikuu 2022 aikana, tarkempi päivä ilmoitetaan vielä.**

Ilmoitetaan vielä myöhemmin.

**Kouluttaja** Mia Janhunen

**Hinta** ilmoitetaan vielä

**Koulutuspaikka** HERON toimitilat (Mannerheimintie 44, 3 krs.)

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu tästä Venny-koulutukseen, kevät 2022](#)

## 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!

# Digilukiseulat



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Kevään 2022 digilukiseulat ilmoitetaan vielä myöhemmin.**

## 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** [Digilukiseula, sinulle sopivana ajankohtana](#)

**Testauspaikka** digitaalinen etäyhteys

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



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Vertaisryhmät

### Vertaisryhmä aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia (hybridiryhmä)

**Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 17–18.30**

**Kokoukset: 19.1., 16.2., 2.3., 6.4. ja 11.5.**

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.

Osallistuaksesi etäkokoukseen tarvitset:

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

**Ohjaajat** Kaisu Honkala ja Marika Kivilehto

**Paikka** HERO, osoitteessa Mannerheimintie 44 A5-6, 00260 Helsinki ja verkossa

**Maksuton**

**[Ilmoittaudu Vertaisryhmään aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia](#)**

**Muutokset ovat mahdollisia!**

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

### ADHD-vertaisryhmä aikuisille verkossa, ryhmä 1 (avoin)

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

**Kokoukset: 28.1., 25.2., 25.3., 22.4. ja 20.5.**

Tule keskustelemaan ADHD:sta, kysymään ja jakamaan neuvoja jokapäiväiseen elämään. Ryhmässä jokainen osallistuu omien voimavarojen ja toiveiden mukaisesti keskusteluihin. Voit olla paikalla myös osallistumatta



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

aktiivisesti keskusteluun (kuten itsensä esittely / tervehdys kokoontumisen alussa).

Ryhmässä käsitellään mm. erilaisia teemoja esimerkiksi:

- tuki ja kuntoutuminen
- opiskelu, työ ja taloudenhallinta
- toiminnanohjaus
- parisuhde, seurustelu ja sinkkuus
- perhe (vanhemmuus, omat vanhemmat, sisarukset ja sukulaiset)
- sosiaaliset suhteet (ystävät ja kaverit)

Teemojen lisäksi vapaamuotoista keskustelua.

### **Osallistuaksesi etäkokoontumisiin tarvitset:**

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

**Vertaisryhmää ohjaa ADHD-liiton kouluttama vertaistukiohjaaja** Petja Laitinen

**Paikka** Verkkokokoonntuminen

**Maksuton**

**[Ilmoittaudu ADHD-vertaisryhmään](#)**

**Muutokset ovat mahdollisia!**

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

## **ADHD-vertaisryhmä aikuisille, ryhmä 2 (hybridi -ja suljettu ryhmä)**

**Tarkoitettu henkilöille, jotka olivat ryhmässä syksyllä 2021.**

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin klo 17–19.

Kokoontumiset verkossa: 20.1., 10.2., 10.3., 7.4. ja 12.5.

Tule keskustelemaan ADHD:sta, kysymään ja jakamaan neuvoja arkeen.



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## **Vertaisryhmää ohjaa ADHD-liiton kouluttama vertaistukiohjaaja**

Anu Leinonen

**Paikka** HERO, osoitteessa Mannerheimintie 44 A5-6, 00260 Helsinki. Myös etäyhteys mahdollinen.

### **Maksuton**

### **Osallistuaksesi etäkokoontumisiin 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.

### **Muutokset ovat mahdollisia!**

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

## **ADHD-vertaisryhmä aikuisille, ryhmä 3 (suljettu)**

**Tarkoitettu henkilöille, jotka olivat ryhmässä syksyllä 2021.** Ryhmä kokoontuu kerran kuussa tiistaisin klo 17.30–19.30  
Kokoontumiset: 11.1., 8.2., 8.3., 5.4. ja 3.5.

Tule keskustelemaan ADHD:sta, kysymään ja jakamaan neuvoja arkeen.

**Vertaisryhmää ohjaa ADHD-liiton kouluttama vertaistukiohjaaja** Reetta Mantovaara

**Paikka** Verkkokokoonntuminen

### **Maksuton**

### **Osallistuaksesi etäkokoontumisiin 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.

### **Muutokset ovat mahdollisia!**

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



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## **VERTSU - nuorten vertaisryhmä**

**Torstaisin klo 17–18, 13.1.-19.5.2022 (10 kokoontumista)**

Tervetuloa mukaan, kerran tai useammin pelaamaan, juttelemaan ja tapaamaan muita nuoria. Vertaisryhmä on tarkoitettu nuorille aikuisille (noin 15-30 v), jotka kokevat oppimisen vaikeuksia.

VERTSU kokoontuu joka toinen viikko. Aluksi etäyhteydellä ZOOMissa ja lopuksi kerran kuussa, sekä ZOOMissa että HEROn nuorten tilassa KASSULLA Itä-Pasilassa. Tervetuloa!

**Hinta** maksuton

**Paikka** Koronatilanteesta riippuen: Etävertsu ZOOMin kautta tai HEROn nuorten tila: Kasöörinkatu 3 A (HERO-ovisummeri).

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen:** Julianna Mäkelä, p. 050 551 5882, [julianna.makela@lukihero.fi](mailto:julianna.makela@lukihero.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, Helsingin työväenopiston ja Opintokeskus Siviksen kanssa. Harrasteryhmissä muutokset ovat mahdollisia. HERO noudattaa kaupungin asettamia rajoituksia ja suosituksia harrastetoiminnassaan. [Rajoitukset](#)

## Luisteluryhmä

**Maanantaisin klo 19–20, 17.1.–25.4. (ei tuntia 21.2. eikä 18.4.)**

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.

[Ilmoittaudu Luisteluryhmään](#)

## Lasten boffausryhmä 1

**Tiistaisin klo 17–18, 25.1.–26.4. (ei tuntia 22.2.)**

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** John Helin

**Hinta** 35 euroa HEROn jäsenille ja 60 euroa ei-jäsenille

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

[Ilmoittaudu Boffausryhmään](#)





**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Lasten boffausryhmä 2

**Tiistaisin klo 18–19, 25.1.–26.4.2022 (ei tuntia 22.2.)**

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** varmistuu myöhemmin

**Hinta** 35 euroa HEROn jäsenille ja 60 euroa ei-jäsenille

**Paikka** Taivallahden peruskoulu, osoitteessa Eteläinen Hesperiankatu 38, 00100 Helsinki

[Ilmoittaudu Boffausryhmään](#)

## Street dance

**Keskiviikkoisin klo 17–18, 26.1.–27.4.2022 (ei tuntia 23.2.)**

Tunnilla tutustutaan mm. Fortnite-pelistä tuttuihin tanssiliikkeisiin sekä eri katutanssilajeihin (esim. hiphop, breakdance). Aloitetaan alkeista, ei tarvitse olla tanssitaustaa. Tunti kehittää motoriikkaa, kehonhallintaa, voimaa ja luovuutta. Suunnattu peruskouluikäisille pojille.

Varusteet: tunneille tarvitset mukaan sisäliikuntavaatteet, sisäliikuntakengät, juomapullon ja hyvän mielen. Järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaaja** Sini Lindholm

**Paikka** Töölön Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 c, 00250 Helsinki

**Hinta** HEROn jäsenille 5 euroa / ei-jäsenille 30 euroa

[Ilmoittaudu Street danceen](#)



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Dancemix

**Torstaisin klo 17–18, 20.1.–28.4.2022 (ei tuntia 24.2.)**

Tutustutaan yhdessä eri tanssilajeihin, kuten showtanssiin, nykytanssiin, katutansseihin ja balettiin. Tanssilajeja voidaan valita myös osallistujien toiveiden mukaan. Ei tarvitse olla tanssitaustaa. Tunti kehittää mm. kehonhallintaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta.

Tunneilla tehdään alkulämmittely, tanssitekniikkaa kehittäviä sarjoja keskilattialla ja salin poikki, sekä lopuksi yhdistellään tunnilla opittuja asioita helppossa tanssisarjassa. Samoja sarjoja tehdään useampi viikko putkeen, jotta ne keretään oppia. Tunnilla pääsee myös kehittämään omaa luovuutta ja ilmaisua tanssin keinoin. Suunnattu peruskouluikäisille.

Varusteet: tunneille tarvitset mukaan sisäliikuntavaatteet, juomapullon ja hyvän mielen. Järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaaja** Helena Romppanen

**Paikka** Töölön Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 c, 00250 Helsinki

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

[Ilmoittaudu Dancemixiin](#)

## Rumpuryhmä

**Lauantaisin klo 11.30–12.15, 5.2.- 16.4.2022 (ei tuntia 26.2.)**

Ryhmässä harjoitellaan itseilmaisua rytmin keinoin. Rumpujen soitto vahvistaa rytmitajua, 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.

**Ohjaaja** Maarika Autio

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

**Paikka** HERO, Mannerheimintie 44 A 5–6, 00260 Helsinki

[Ilmoittaudu Rumpuryhmään](#)



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Perhetaekwondo 1

**Lauantaisin klo 15–16, 5.2.- 23.4.2022 (ei tuntia 26.2. eikä 16.4.)**

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.

**Ohjaaja** Antti Mynttinen

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

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

[Ilmoittaudu Perhetaekwondo](#)

## Perhetaekwondo 2

**Lauantaisin klo 16–17, 5.2.- 23.4.2022 (ei tuntia 26.2. eikä 16.4.)**

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.

**Ohjaaja** Antti Mynttinen

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

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

[Ilmoittaudu Perhetaekwondo](#)



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## **Pallo haltuun -ryhmä**

**Sunnuntaisin klo 11–12, 6.2.–24.4.2022 (ei tuntia 27.2. eikä 17.4.)**

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 HERO:n jäsenille ja 85 euroa ei-jäsenille

**Paikka** Katajanokan ala-aste osoitteessa, Laivastokuja 6, 00160 Helsinki

**[Ilmoittaudu Pallo haltuun- ryhmään](#)**

## **Vanhempi-lapsi-kokkikurssi**

**Keskiviikko 16.3.2022 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

**[Ilmoittaudu Vanhempi-lapsi-kokkikurssille](#)**



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## **Vanhempi-lapsi-kokkikurssi**

**Torstai 5.5.2022 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

**[Ilmoittaudu Vanhempi-lapsi-kokkikurssille](#)**

## **Ilmoittautuminen harrastetoimintoihin**

Harrasteryhmät kuvauksineen ja ilmoittautumisineen löydät myös [täältä](#)

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

**Ryhmä toteutetaan, jos ilmoittautuneita on tarpeeksi (6–7 henkilöä tai 5 paria). Ryhmän toteutuminen ilmoitetaan sähköpostitse.**

Jos et pääse osallistumaan ryhmään, muista perua osallistumisesi sähköpostitse tai tekstiviestillä: [marika.kivilehto@lukihero.fi](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi) tai 040 5474 687. Pelkkä tunnille tulematta jättäminen ei riitä perumiseksi.

Huomaathan, että ilmoittautuessasi jäsenetuhintaan oikeuttavaan ryhmään, jäsenyytesi tulee olla voimassa ja jäsenyys tulee olla henkilökohtainen. Alaikäisen osallistujan kohdalla vanhemman jäsenyys oikeuttaa myös jäsenetuun. Jäsenetua ei voi käyttää takautuvasti.

Ilmoittautumisjärjestyksestä: Jos ryhmäkokoja joudutaan kevätkauden aikana pienentämään esim. koronan takia, ensisijalla ovat ensiksi ilmoittautuneet.

Muutokset ovat mahdollisia!

## **Lisätiedot**

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

# Nuorten toiminta



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## KITE - Kohti itsenäistä elämää -nuorten kurssi

**Kurssiaika 3.2.-12.5.2022, 15 viikkoa**

**Tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin 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!

Anu Myllylä, puh. 050 55 15 866, [anu.myllyla@lukihero.fi](mailto:anu.myllyla@lukihero.fi)

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

# Tietoa ja neuvontaa



## Chat-neuvonta

Jätä meille kysymys ja yhteystietosi, niin palaamme sinulle muutaman arkipäivän kuluessa. [www.lukihero.fi](http://www.lukihero.fi)

## Neuvontapuhelin

**Tammikuun ajan: tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin klo 14-16**  
erityisopettaja puh. 050 4060 580

**HUOM!** Vanha 09-alkuinen neuvontanumeromme ei ole enää käytössä. Tavoitat meidät kuitenkin monin tavoin.

## Erityisopettajan puhelinpäivystys

**Tammikuun ajan: tiistaisin ja torstaisin klo 8-9** (poikkeuksena arkipyhät) puh. 050 4060 580

**Kirjastojen etä- ja lukineuvonta** sekä **Lukukahvila** ovat toistaiseksi tauolla. Ilmoitamme uusista ajoista myöhemmin.



**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. Muutokset ovat mahdollisia.

### Vapaaehtoistyön koulutukset

Vapaaehtoistyön koulutus – moduuli 1:

#### Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoisuus HEROssa

**Tiistai 8.2.2022 klo 17–18.30**

**Tiistai 12.4.2022 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** Marika Kivilehto, vapaa-ajan ja vapaaehtoistyön koordinaattori, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry ja Anu Leinonen, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry kouluttaja/vapaaehtoistyöntekijä

**Hinta** maksuton

**Koulutuspaikka** Verkkokoulutus

- [Ilmoittaudu vapaaehtoistyö ja vapaaehtoisuus HEROssa - koulutukseen 8.2.](#)
- [Ilmoittaudu vapaaehtoistyö ja vapaaehtoisuus HEROssa - koulutukseen 12.4.](#)

Vapaaehtoistyön koulutus – moduuli 2:

#### Oppimisvaikeudet

**Tiistai 15.3.2022 klo 17–18.30**

**Tiistai 10.5.2022 klo 17–18.30**





**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Peruspaketti oppimisvaikeuksista sekä kokemusasiantuntijan puheenvuoro.

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

**Kouluttajat** Kirsi Makkonen, erityisopettaja, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry ja kokemusasiantuntija Leif Hagert, freelancer, kolumnisti

**Hinta** maksuton

**Koulutuspaikka** Verkkokoulutus

- [Ilmoittaudu Oppimisvaikeudet -koulutukseen 15.3.](#)
- [Ilmoittaudu Oppimisvaikeudet -koulutukseen 10.5.](#)

## **Verkkokoulutus: Vertaisryhmän ohjaajakoulutus**

**Tiistaina 22.3.2022. klo 17–18.30**

Koulutus on suunnattu HEROn vapaaehtoistyöntekijöille, vapaaehtoisena lukijärjestössä toimisesta kiinnostuneille sekä vertaisryhmäohjaajaksi haluaville.

Koulutuksessa käsitellään teorian ja käytännön esimerkkien kautta muun muassa:

- Kuinka ohjataan ryhmään osallistuvia jäseniä, joilla on oppimisvaikeuksia?
- Kuinka suunnitellaan vertaistukiryhmään esim. erilaisia sisältöteemoja
- Kuinka ryhmäyttää osallistujat ja luodaan ryhmään säännöt
- Mikä on ohjaajan rooli ja jaksaminen ryhmässä
- Kuinka johtaa keskustelua ja jakaa esim. puheenvuoroja

**Kouluttaja** Iris Vainio, KM, ELO / M. Ed., Special Education Teacher

Jatko-opiskelija / PhD student

SEDUCE-tohtorihjelma, Helsingin yliopisto / SECUDE doctoral programme, University of Helsinki

**Hinta** maksuton

[Ilmoittaudu Vertaisryhmän ohjaajakoulutukseen](#)

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



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Lukukummi 2022

Ensimmäinen HEROn Lukukummi julkistettiin Educa-messuilla 2020 ja Lukukummiksi valikoitui mediasta tuttu **Kaj Kunnas**. Kaj Kunnas on radiosta ja televisiosta tuttu ääni, ahkera lukija itse ja sopi innostavalla asenteellaan Lukukummiksi. Vuonna 2021 Lukukummiä ei valittu koronatilanteen vuoksi.

Vuonna 2022 Lukukummi valitaan jälleen. Lukukummin valintaprosessi käynnistyi jo loppuvuodesta 2021 ja mm. HEROn jäsenet saivat ehdottaa mielestään Lukukummiksi sopivaa henkilöä.

HEROn Lukukummi on kunnianimitys julkisuuden henkilölle, joka omalla innostavalla asenteellaan tai työllään edistää ja tukee lukemista. HEROn Lukukummi toimii hyväntekeväisyyspohjalta kunniatehtävässään.

HEROn toiminnanjohtaja Suvi-Päivikki Hiipakan koolle kutsuma raati valitsee Lukukummin. Raatiin kuuluvat: Dateron toiminnanjohtaja **Sonja Haga-Erickson**, kansanedustaja **Paula Risikko**, HEROn Lukukummi 2020 **Kaj Kunnas**, asiantuntija, kirjailija **Minna Eväsoja** ja toiminnanjohtaja **Suvi-Päivikki Hiipakka**.

HEROn Lukukummi 2022 julkistusajankohdasta tiedotetaan lähiaikoina www-sivulla (Lukukummi) sekä muissa HEROn kanavissa.

HEROn Lukukummin kanssa sovitaan vuoden 2022 tehtävät ja niistä ilmoitetaan erikseen. HEROn Lukukummi osallistuu ainakin yhteen HEROn järjestämään tapahtumaan, joka voi olla live-tapahtuma, virtuaalitapahtuma tai hybriditapahtuma.

Lisätiedot:

Toiminnanjohtaja Suvi-Päivikki Hiipakka

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

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO)

Muutokset mahdollisia. Tiedotamme muutoksista omissa kanavissamme.

# 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 2022 jäsenmaksut ja jäsenmaksuluokat ovat seuraavat:

- o henkilöjäsen 25 €/2022
- o henkilöjäsen / eturyhmät: opiskelijat, työttömät, eläkeläiset 15 €/2022
- o kannatusjäsen 50 € (ei jäsenetuja)
- 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 Jäsenetuhinnat osasta HEROn maksullisista toiminnoista.
- o Saat vaihtuvia jäsenetuja: toistaiseksi voimassa olevana jäsenetuna Early Learning Oy tarjoaa ostosedun HEROn jäsenille Ellinkauppa-verkkokauppaan [www.ellinkauppa.fi](http://www.ellinkauppa.fi) :

Jäsenetusi on 6% alennus kaikista normaalihintaisista tuotteista.

Jäsenetu ei koske kumppanituotteita eikä tarjoushintaisia tuotteita.

Jäsenetu on voimassa toistaiseksi osoitteessa [ellinkauppa.fi](http://ellinkauppa.fi) ja edun saat kuponkikoodilla HEROELLI

- o HEROn jäsenenä pääset vaikuttamaan HEROn toimintaan, mm. antamalla palautetta ja kehittämisideoita, pääset osallistumaan HEROn vuosikokoukseen (keväällä) ja vaikuttamaan aktiivisuudellasi toimintaan.
- o Saat kutsuja jäsenille tarkoitettuihin tilaisuuksiin, mikäli olet ilmoittanut sähköpostiosoitteesi.

## Liittyminen ja lisätiedot jäsenyydestä

- Voit liittyä jäseneksi nettisivuillamme: [lukihero.fi/jasenet/](http://lukihero.fi/jasenet/)
- Osoitteenmuutokset, jäsenyyden peruminen: 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 2022 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



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Henkilökunnan yhteystiedot

Toiminnanjohtaja  
Suvi-Päivikki Hiipakka  
040 0606 955 / [suvi.hiipakka@lukihero.fi](mailto:suvi.hiipakka@lukihero.fi)

Koulutuskoordinaattori  
Mari Haapaniemi  
050 5096 548 / [mari.haapaniemi@lukihero.fi](mailto:mari.haapaniemi@lukihero.fi)

Vapaa-ajan ja vapaaehtoistyön koordinaattori  
Marika Kivilehto  
040 5474 687 / [marika.kivilehto@lukihero.fi](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi)

Toimintavastaava, nuorten toiminta  
Marika Lius  
040 7073 042 / [marika.lius@lukihero.fi](mailto:marika.lius@lukihero.fi)

Järjestökoordinaattori & projektisuunnittelija (LIITO-hanke)  
Marika Sipilä  
050 5276 977 / [marika.sipila@lukihero.fi](mailto:marika.sipila@lukihero.fi)

## HEROn somekanavat – liity seuraajaksi!

**Facebook:** Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO) @Lukihero

**Instagram:** [hkiseudunerilaisetoppijat](https://www.instagram.com/hkiseudunerilaisetoppijat)

**Twitter:** [@lukihero\\_fi](https://twitter.com/lukihero_fi)

**TikTok:** [@lukihero.fi](https://www.tiktok.com/@lukihero.fi)

**Youtube:** Helsingin seudun erilaiset oppijat ry