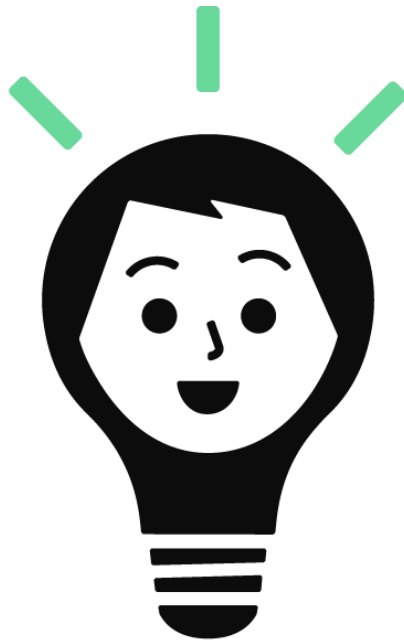


**Helsingin seudun  
erilaiset oppijat ry  
(HERO)  
Syksy 2022**



**HERO**

**Helsingin seudun erilaiset oppijat ry**

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

Kurssit .....	3
Yleisötilaisuudet .....	9
Koulutukset .....	11
Lukiseulat .....	12
Vertaisryhmät .....	13
Harrasteryhmät .....	17
Nuorten toiminta .....	25
Neuvontapalvelut .....	27
Vapaaehtoistyö .....	29
Lukukummi 2022.....	32
HEROn jäsenyys – jäsenenä tuet toimintaamme ja saat etuja! .....	33
HEROn palvelut työyhteisöille! .....	34
Henkilökunnan yhteystiedot.....	35
HEROn somekanavat – liity seuraajaksi! .....	36
Tilaa HEROn maksuton uutiskirje!.....	36

Päivitetty 11.8.2022



**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 kanssa. Opetus järjestetään HEROn tiloissa (Mannerheimintie 44 A 5–6, 3. krs, 00260 Helsinki), jos ei toisin mainita.

## Espanjan alkeet

**Maanantaisin klo 17–18.30, 5.9.–31.10. (9 kokoontumiskertaa)**

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.

**Opettaja** Hanna Turta

**Hinta** maksuton tai maksullinen – varmistuu myöhemmin

**Paikka** HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44 A, 3. krs)

**Ilmoittautuminen** [HEROn Espanjan alkeet syksy 2022 ilmoittaudu tästä](#)

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

## Matematiikka mahdolliseksi

**Maanantaisin klo 17–18.30, 5.9.–5.12. (ei opetusta 17.10.)**

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. Opetuskertoja on 13.

**Opettaja** Kirsi Makkonen

**Hinta** maksuton

**Paikka** HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44 A, 3. krs)

**Ilmoittautuminen** [HEROn Matematiikka mahdolliseksi syksy 2022 ilmoittaudu tästä](#)

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



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## ATK-klubi

**Joka toinen tiistai klo 17.00–20.00, 6.9. alkaen (8 kokoontumista)**

### **Kaksi (2) paikkaa jäljellä kurssille!**

Tunneilla edetään rauhalliseen tahtiin ja voit tuoda omia it-pulmia käsiteltäväksi tunneille. Kurssilla opetellaan käyttämään tietokonetta ja Internetiä tiedon etsimisessä, asioiden hoidossa ja viestinnässä. Asioita käsitellään osallistujien toiveiden mukaan esim. sähköpostitilin luominen ja sen käyttö, tekstinkäsittely, tallentaminen ja tiedon etsiminen Internetistä. Tunnille voi tuoda oman kannettavan tietokoneen tai voit käyttää HEROn läppäreitä. Kurssi on suunnattu aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia. Kokoontumisia on noin 8 kertaa ja niistä sovitaan vielä opettajan ja ryhmän kanssa.

**Opettajat** Siiri Suonuuti-Lintumäki

**Hinta** maksuton

**Paikka** HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44 A, 3. krs)

**Ilmoittautuminen** [HEROn ATK-klubi syksy 2022 ilmoittaudu tästä](#)

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

## Lempeä lukupiiri

**Tiistaisin klo 16.15–17.15,**

**4.10./11.10./25.10./1.11./8.11./15.11./22.11.**

Luettavat tekstit saat etukäteen tutustuttavaksi. Lisäksi saat kysymyksiä, jotka liittyvät luettavaan tekstiin. Luemme yhdessä tunnilla vielä osan tekstistä läpi, jonka jälkeen keskustelemme ja pohdimme tekstin tapahtumia. Kuuntelukirjat kuunnelleen yhdessä tunnilla Celia-kirjaston vaihtoehtoista ja keskustellaan niistä. Yhdellä kurssikerralla vierailemme Töölön kirjastossa, jossa kurssilainen voi lainata kirjan ja/tai hankkia itselleen kirjastokortin, mikäli sitä ei vielä ole.

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat oppimisen haasteita. Voit halutessasi ilmoittautua vain yhteen tai useampaan lukukertaan mukaan.

**Opettaja** Mari Haapaniemi

**Hinta** maksuton

**Paikka** HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44 A, 3. krs)

**Ilmoittautuminen** [HEROn Lempeä lukupiiri syksy 2022 ilmoittaudu tästä](#)

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

## Yhdessä tehden

**Tiistaisin klo 17.30–19.00, 6.9.–29.11.2022 (ei opetusta 18.10.)**



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Yhdessä tehden -kurssilla harjoitellaan ja tuetaan sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja sekä niiden ylläpitoa. Erityisopettajan johdolla ulkoillaan mahdollisimman paljon, ja sateisten kelien sattuessa pelataan lautapelejä, sekä tehdään mukavia ja helppoja pari- ja ryhmätehtäviä. Kurssilla käydään myös museossa ja kirjastossa. Yhteishenki ja yhdessäolon merkitys korostuvat lempeässä ja luotettavassa ryhmässä. Mukaan otetaan noin 7–9 henkilöä. Osallistujat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

**Opettaja** Tessa Verho

**Hinta** maksuton tai maksullinen – varmistuu myöhemmin

**Paikka** HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44 A, 3. krs)

**Ilmoittautuminen** [HEROn Yhdessä tehden syksy 2022 ilmoittaudu tästä](#)

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

## Opiskelutaito ja -tekniikka

**Keskiviikkoisin klo 17.00–18.30, 7.9.–14.12.**

Kurssilla keskitytään erilaisiin opiskelutekniikoihin ja opiskelumotivaatioon. Pohditaan keskittymistä, muistia ja ajanhallintaa. Lisäksi kurssilla käsitellään stressin ja jännityksen hallintaa opinnoissa sekä lukemisen ja kirjoittamisen tekniikoita. Ryhmä on suunnattu yli 15-vuotiaille henkilöille, joilla on oppimisvaikeuksia ja tavoitteena parantaa omia opiskelutaitojaan.

**Opettaja** Aija Lund

**Hinta** maksuton

**Paikka** HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44 A, 3. krs)

**Ilmoittautuminen** [HEROn Opiskelutaito ja tekniikka syksy 2022 ilmoittaudu tästä](#)

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

## Luova kirjoittaminen

**Keskiviikkoisin klo 17–18.30, 7.9.–7.12. (ei opetusta syyslomalla 19.10.)**

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



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Paikka** hybridi: HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44 A, 3. krs) ja mahdollisuus osallistua myös etänä

**Ilmoittautuminen** [HEROn Luova kirjoittaminen syksy 2022 ilmoittaudu tästä](#)

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

## Bändityöpaja

**Keskiviikkoisin klo 17.30-19.30, 7.9.–7.12. (ei opetusta 5.10. ja 19.10.)**

Oletko aina halunnut soittaa tai laulaa bändissä, mutta et ole saanut aikaiseksi tai olet pelännyt, että soittamisen oppiminen on mahdotonta? Bändityöpajassa harjoittelemmme bändisoittimien (sähkökitara, -basso, -rummut ja koskettimet) soittamista aivan alkeista lähtien. Et tarvitse nuotinlukutaitoa tai musikaalista lahjakkuutta, halu oppia riittää. Voit ottaa mukaan oman soittimesi tai lainata Heron soittimia. Ryhmässä vaihdellaan soittimia eri kerroilla, jotta jokainen saa tuntuman soittimiin.

**Opettaja** Aleksi Raaska

**Hinta** maksuton tai maksullinen – ilmoitetaan vielä

**Paikka** HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44 A, 3. krs).

**Ilmoittautuminen** [HERO Bändityöpaja syksy 2022 ilmoittaudu tästä](#)

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

## Englantia edistyneille

**Torstaisin klo 15.30–17.00, 8.9.–15.12. (ei opetusta 13.10. ja 20.10.)**

Tervetuloa mukaan edistyneiden englannin kurssille! Kurssilla harjoitellaan lukiotason englannin opiskelussa tarvittavia välttämättömiä tietoja ja taitoja, joita voi hyödyntää myös itsenäisessä opiskelussa. Kurssilla harjoitellaan sekä kielioppia, sanastoa, lukemista, kuuntelemista, puhumista että kirjoittamista opiskelijoiden toiveiden mukaan. Paperi- ja sähköisen materiaalin saat opettajalta tunneilla käyttöösi.

**Opettajat** Lotten Lehto

**Hinta** maksuton

**Paikka** HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44 A, 3. krs)

**Ilmoittautuminen** [HEROn Englantia edistyneille syksy 2022 ilmoittaudu tästä](#)

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



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Englantia kaikille

**Torstaisin klo 17.15–18.45, 8.9.–15.12. (ei opetusta 13.10. ja 20.10.)**

Kaipaako rohkeutta rupatteluun tai taitoja 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. Ryhmä sopii englannin alkeet osaaville henkilöille, jotka haluavat vahvistaa omaa osaamistaan, ja joilla on kielen oppimisen haasteita. So come on, let's talk and write!

**Opettajat** Lotten Lehto

**Hinta** maksuton

**Paikka** HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44 A, 3. krs)

**Ilmoittautuminen** [HEROn Englantia kaikille syksy 2022 ilmoittaudu tästä](#)

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

## ABI-englanti PERUTTU!

**Maanantai–perjantai klo 10–14, 1.–5.8. (20 oppituntia)**

Tällä ylioppilaskirjoituksiin kertaavalla ja tukevalla 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. Ryhmään otetaan enintään 12 osallistujaa.

**Opettaja** Sanna Saarinen

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

**Paikka** HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44 A, 3 krs.)

**Ilmoittautuminen** [HEROn ABI Englanti elokuu 2022 ilmoittaudu tästä](#)

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

## ABI-äidinkieli PERUTTU!

**Maanantaina 8.8. ja lauantaina 13.8. klo 10–14**

Kurssin tarkoituksena on tukea ja kerrata 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. Ryhmään otetaan enintään 10 osallistujaa.



**Opettaja** Tuija Tikkanen

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

**Paikka** HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44, 3 krs.)

**Ilmoittautuminen** [HERON ABI äidinkieli syksy 2022 ilmoittaudu tästä](#)

**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.

### HAHMOLA – oppimisympäristö hahmotusvaikeuksiin

**Torstaina 15.9. klo 17–18.30**

Tervetuloa HEROn webinaariin!

Luennon aiheena on HAHMOLA – nuorille ja aikuisille suunnattu ilmainen oppimisympäristö. Tule kuuntelemaan millainen se on, mitä sillä voi tehdä ja kuka sitä voi käyttää.

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

**Ilmoittautuminen** 13.9. mennessä: [HEROn webinaari 15.9. ilmoittaudu tästä](#)

**Hinta:** maksuton

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

### Oppimisvaikeudet – miten ne näkyvät arjessa ja opiskelussa

**Keskiviikkona 2.11. klo 17–18.30**

Tervetuloa HEROn webinaariin!

Miten arjessa voi tunnistaa mahdollisia oppimisvaikeuksia? Tilaisuudessa käsitellään mitä oppimisvaikeuksia on, miten oppimisvaikeudet näkyvät arjessa ja opiskelussa ja miten oppimisvaikeudet tunnistetaan. Luennon lopussa osallistujilla on mahdollisuus esittää kysymyksiä. Luennoitsijana toimii Satu Hirvonen, HEROn erityisopetuksen asiantuntija.

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

**Ilmoittautuminen** 31.10. mennessä: [HEROn webinaari 2.11. ilmoittaudu tästä](#)

**Hinta:** maksuton

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



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Seikkailupedagogiikka – mikä se on?

**Torstaina 1.12. klo 17–18.30**

Tervetuloa HEROn webinaariin!

Tilaisuuden aiheena on seikkailupedagogiikka – mitä se käytännössä tarkoittaa ja miten sitä voidaan hyödyntää oppimisessa. Luennoitsijana toimii Alekski Raaska, ohjaaja nuorten toiminnassa.

Tilaisuus on maksuton ja toteutetaan Zoomin välityksellä. Webinaariin osallistuminen edellyttää ilmoittautumista ti 29.11. mennessä. Luennosta ei ole tulossa tallennetta. Ohjeet ja osallistumislinkki lähetetään kaikille ilmoittautuneille sähköpostitse yksi arkipäivä ennen webinaaria.

**Ilmoittautuminen** 29.11. mennessä [HEROn webinaari 1.12. ilmoittaudu tästä](#)

**Hinta:** maksuton

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

**MUUTOKSET MAHDOLLISIA!**



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

# Koulutukset

## Vieraskielisen oppijan oppimisvaikeuksien tunnistaminen

**Torstaina 6.10. klo 9–16**

Aiheena ovat vieraskielisten, maahanmuuttajataustaisten oppijoiden oppimisvaikeudet. Koulutuksessa keskitytään erityisesti kielellisten vaikeuksien (lukivaikeus, kielelliset erityisvaikeudet) tunnistamiseen. Koulutuksessa käsitellään oppimisvaikeuksien tunnistamisen ja arvioinnin kysymyksiä, tuen näkökulmia kuitenkin unohtamatta. Oppimisvaikeuksien arvioinnissa tulee ottaa huomioon vieraskielisen oppilaan oppimiseen liittyvät erityiskysymykset, kuten monikielisyys, toisen kielen oppiminen ja erilaiset kasvuympäristöt tai koulutaustat.

**Koulutukseen mahtuu mukaan maksimissaan 25 henkilöä.**

**Koulutuspaikkana** toimii Helsingin Aikuisopisto (Runeberginkatu 22-24), luokka 113.

**Viimeinen ilmoittautumispäivä on keskiviikkona 21.9.** Ilmoittautumisen jälkeen saat sähköpostiisi vahvistusviestin. Tarkista, että sähköpostisi on kirjoitettu ilmoittautumisen yhteydessä oikein.

**Kouluttaja** Anu Arvonen, FM, erityisopettaja, suomen kielen opettaja

**Koulutuspaikka** Helsingin Aikuisopisto (Runeberginkatu 22-24)

**Hinta** 95 euroa. Lasku lähetetään sähköpostitse tai verkkolaskuna ilmoittamallesi taholle. Tarkistathan myös roskapostikansion, johon lasku saattaa päätyä.

**Ilmoittautuminen** 21.9. mennessä [6.10. koulutus, Ilmoittaudu tästä](#)

## Ilmoittautuminen

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

Ilmoita nimi, puhelinnumero, 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. MUUTOKSET OVAT MAHDOLLISIA!

## Lisätiedot

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

# Lukiseulat



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Syksy, keskiviikkoisin klo 17.00 (-19.00)**

- 24.8.
- 28.9.
- 26.10.
- 23.11.

## 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 - HERO \(lukihero.fi\)](https://lukihero.fi) Valitse sinulle sopiva aika ja ilmoittaudu mukaan.

**Testauspaikka** etänä omalta koneelta (sovittaessa HEROssa)

**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

**Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 17.00–18.30**

**Kokoukset: 17.8., 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12.**

Tule olemaan, kokemaan ja oppimaan yhdessä!

Vietetään aikaa, tehdään vierailukäyntejä ja jaetaan kokemuksia, sekä hyviä vinkkejä, oppimiseen ja arkeen.

**Ohjaajat** Kaisu Honkala ja Marika Kivilehto

**Paikka** Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO), osoitteessa

Mannerheimintie 44 A, 3. krs

**Hinta** maksuton

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

Muutokset ovat mahdollisia!

**Lisätiedot** Marika Kivilehto puh. 040 5474 4687, marika.kivilehto@lukihero.fi

### ADHD-vertaisryhmä aikuisille verkossa, ryhmä 1

**Ryhmä kokoontuu kerran kuussa maanantaisin klo 17.00–19.00**

**Kokoukset: 5.9., 3.10., 31.10. ja 28.11.**

Tule keskustelemaan ADHD:sta, kysymään ja jakamaan neuvoja

jokapäiväiseen elämään. Ryhmässä jokainen osallistuu omien voimavarojensa ja toiveidensa mukaisesti keskusteluihin. Voit olla paikalla myös osallistumatta aktiivisesti keskusteluun (kuten itsensä esittely / tervehdys kokouksen alussa).

Ryhmässä käsitellään 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.



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

### Osallistuaksesi etäkokoontumisiin tarvitset:

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

Ryhmään pitää ilmoittautua.

Ryhmäläisille lähetetään sähköpostitse linkki, jolla voi osallistua ryhmään.

**Ohjaaja** ADHD-liiton kouluttama vertaistukiohjaaja Petja Laitinen

**Paikka** Verkkokokoonntuminen

**Hinta** maksuton

**Ilmoittautuminen** [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 (hybridiryhmä)

**Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin klo 17.00–19.00**

**Kokoontumiset verkossa ja HEROssa 25.8., 22.9., 20.10., 17.11. ja 15.12.**

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

**Ohjaaja** ADHD-liiton kouluttama vertaistukiohjaaja Anu Leinonen

**Paikka** Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO), osoitteessa Mannerheimintie 44 A, 3. krs tai verkossa (Zoom)

**Hinta** Maksuton

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

### 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 verkossa, ryhmä 3**

**Ryhmä kokoontuu kerran kuussa tiistaisin klo 17.30–19.30**

**Kokootumiset: 16.8., 13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12.**

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

**Ohjaaja** ADHD-liiton kouluttama vertaistukiohjaaja Reetta Mantovaara

**Paikka** Verkkokokoonntuminen

**Hinta** Maksuton

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

### **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.

Muutokset ovat mahdollisia!

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

## **Peer Support Group for adults 30+ years with ADHD**

**Every other Wednesday at 18.30–20.30, 14.9., 28.9., 12.10., 9.11., 23.11. and 7.12.**

Welcome to a Peer Support Group for adults 30+ years with ADHD.

You don't need to have a diagnosed ADHD to join. The group is for non-Finnish speakers, and we will discuss in English.

The group will meet on Wednesdays every second week in Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO). The address is Mannerheimintie 44 A, 3<sup>rd</sup> floor. Participation is free.



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**The instructors** Anna and Emmi, are trained by ADHD-liitto

**Registration** [Registration for Peer Support Group for adults 30+ years with ADHD](#)

**For more information** [marika.kivilehto@lukihero.fi](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi)

Changes are possible!

## **VERTSU - nuorten vertaisryhmä**

**Torstaisin klo 17.30–19, 8.9.–1.12. (yhteensä 7 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 2 kertaa kuukaudessa. Kerran kuussa ZOOMissa ja kerran kuussa HEROn tiloissa.

### **Kokoontumiset:**

8.9. Lähi

22.9. Etä

6.10. Lähi

20.10. Etä

3.11. Lähi

17.11. Etä

1.12. Lähi (Pikkujoulut)

**Hinta** maksuton

**Paikka** Etävertsu ZOOMin kautta ja lähivertsu Mannerheimintie 44 A 5-6, 00260 Helsinki

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen:** Joonas Wallman, p. 050 551 5882, [joona.wallman@lukihero.fi](mailto:joona.wallman@lukihero.fi)

Vertaisryhmät kuvauksineen ja ilmoittautumisineen löydät täältä <https://lukihero.fi/toiminta/vertaisryhma/>





**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Harrasteryhmät

Harrasteryhmät ovat suunnattu henkilöille, joilla on oppimisvaikeuksia tai kokevat että heillä on oppimisvaikeuksia. Ryhmät ovat pienryhmiä ja niissä edetään rauhallisesti. Osallistuminen toimintaan edellyttää kykyä olla ja toimia ryhmässä.

Jos osallistuja tarvitsee enemmän tukea ja osallistujalla on määrätty avustaja, voi osallistua oman henkilökohtaisen avustavan henkilön kanssa. Emme veloita maksua avustajasta/lähihenkilöstä. Edellytämme, että avustaja/lähihenkilö osallistuu myös toimintaan.

Harrasteryhmien osalta tehdään yhteistyötä Helsingin kaupungin liikuntatoimen, Helsingin työväenopiston ja Opintokeskus Siviksen kanssa. Harrasteryhmissä muutokset ovat mahdollisia.

## Luisteluryhmä

**Maanantaisin klo 19.00–20.00, 5.9.–12.12. (ei tuntia 17.10.)**

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.

Jos osallistuja tarvitsee enemmän tukea ja osallistujalla on määrätty avustaja, voi osallistua oman henkilökohtaisen avustajan tai lähihenkilön kanssa. Emme veloita maksua avustajasta/lähihenkilöstä. Edellytämme, että avustaja/lähihenkilö osallistuu myös toimintaan.

**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.

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu Luisteluryhmään](#)

## Lasten boffausryhmä 1

UUSI!

**Maanantaisin klo 17.00–18.00, 5.9.–28.11. (ei tuntia 17.10.)**

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 osallistajat tekevät omat varusteet omakustanteisesti ohjaajan antamien ohjeiden mukaan kotona. Harrastus kehittää ryhmätöitä, kädentaitoja, motoriikkaa. Lasta kannustetaan itsensä



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

ilmaisuun ja mielikuvituksen käyttämiseen hänen omista lähtökohdistaan käsin. Ryhmä on suunnattu 10–12-vuotiaille oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaaja** varmistuu myöhemmin

**Hinta** 50 euroa HEROn jäsenille ja 75 euroa ei-jäsenille

**Paikka** Zacharias Topeliuskolan, Stenbäckinkatu 14, 00250 Helsinki

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu Boffausryhmään](#)

## Lasten boffausryhmä 2

**Tiistaisin klo 17.00–18.00, 6.9.–29.11. (ei tuntia 18.10.)**

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. Ryhmä on suunnattu 10–12-vuotiaille oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaaja** varmistuu myöhemmin

**Hinta** 50 euroa HEROn jäsenille ja 75 euroa ei-jäsenille

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

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu Boffausryhmään](#)

UUSII!

## Satubaletti 4–6-vuotiaille

**Tiistaisin klo 18.30–19.30, 6.9.–29.11. (ei tuntia 18.10.)**

Ryhmässä tutustutaan leikkien ja satujen kautta balettiin, harjoitellaan baletin alkeita, perusliikuntataitoja, ilmaisua tanssin ja musiikin keinoin. Tunti kehittää mm. kehonhallintaa, koordinaatiota, liikkuvuutta, musikaalisuutta, itseilmaisua ja ryhmässä liikkumista tanssin ja musiikin mukana. Satubaletti on suunnattu oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville 4–6-vuotiaille, ja se järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaaja** varmistuu myöhemmin

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



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Paikka** Töölön Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 c, 00250 Helsinki  
**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu Satubalettiin 4-6-vuotiaille](#)

## Street dance

**Keskiviikkoisin klo 17.00–18.00, 7.9.–7.12. (ei tuntia 19.10.)**

Tunnilla tutustutaan mm. Fortnite-pelistä tuttuihin tanssiliikkeisiin sekä eri katutanssilajeihin (esim. Breakdance ja Street dance). Tunneilla opetellaan lajiharjoitteiden avulla mm. kehonhallintaa, koordinaatiota, tasapainoa ja eri tanssityylejä. Lisäksi opetellaan breakdancelle ja street dancelle tyypillistä tekniikkaa, oman kehonkielen ilmaisua sekä freestyle-tanssia. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla osallistuakseen ryhmään. Ryhmä on suunnattu oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville peruskouluikäisille pojille. Tunneille tarvitset mukaan sisäliikuntavaatteet, sisäliikuntakengät, juomapullon ja hyvän mielen.

Järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaaja** Sini Lindholm

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

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

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu Street danceen](#)

## Pilates

UUSII

**Torstaisin klo 18.00–19.00, 8.9.–8.12. (ei tuntia 20.10.)**

Pilates on lempeä liikuntamuoto, joka ei rasita niveliä. Rauhallisesti etenevä pilates sopii mainiosti vähän liikkuneille. Se vahvistaa mm. syviä, hyvää ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Pilatesharjoittelu kehittää keskittymistä, voimaa, liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä kehotietoisuutta. Ryhmä on suunnattu oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville yli 15-vuotiaille. Pilates järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaaja** Helena Romppanen

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

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

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu Pilatekseen](#)

**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Showtanssi

UUSII

**Perjantaisin klo 18.00–19.00, 9.9.–9.12. (ei tuntia 21.10.)**

Showtanssissa aloitetaan alkeista. Tunneilla tehdään alkulämmittely, tanssitekniikkaa kehittäviä sarjoja sekä lopuksi yhdistellään tunnilla opittuja asioita helppossa tanssisarjassa. Samoja sarjoja tehdään useasti, jotta jokainen oppii liikkeet. Tanssiminen kehittää mm. kehonhallintaa, koordinaatiota, liikkuvuutta sekä omaa luovuutta ja ilmaisua tanssin keinoin.

Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla osallistuakseen ryhmään.

Suunnattu peruskouluikäisille, oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville.

Showtanssi järjestetään yhdessä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaaja** varmistuu myöhemmin

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

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

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu Showtanssiin](#)

## Rumpuryhmä

**Luantaisin klo 11.30–12.15, 10.9.–26.11. (ei tuntia 22.10. eikä 5.11.)**

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 on 7-vuotta. Oma rumpua ei tarvitse hankkia osallistuakseen ryhmään.

**Ohjaaja** Maarika Autio

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

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

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu Rumpuryhmään](#)

## Askarteluryhmä

UUSII

**Luantaisin klo 12.30–14.30, 10.9.–8.10.**

Tule tekemään ryhmässä askartelutöitä eri materiaaleja hyödyntäen! Aiheet on suunniteltu etukäteen ja materiaalit löytyvät paikan päältä. Halutessasi voit ehdottaa myös omia ideoitasi tehtäväksi yhdessä.

Askartelutöiden tekeminen kehittää mm. keskittymistä, kädentaitoja ja hienomotoriikkaa.



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Ryhmä on suunnattu oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville yli 15-vuotiaille.

**Ohjaaja** varmistuu myöhemmin

**Hinta** 60 euroa HEROn jäsenille ja 85 euroa ei-jäsenille (sis. materiaalikulut)

**Paikka** HERO, Mannerheimintie 44 A, 3 krs.

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittautuminen Askarteluryhmään](#)

## Taidetyöpaja (kaksi kokoontumista)



**Lauantaina 10.9. klo 12.30–15.00**

**Lauantaina 17.9. klo 12.30–15.00**

Tavoitteena on oman luovuuden vahvistaminen ja itseilmaisun kehittäminen taiteen keinoin. Työpajassa tehdään ohjattuja harjoituksia eri tekniikoita käyttäen. Työpajaan osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta taiteen tekemisestä.

Työpaja järjestetään kahtena lauantaina 10.9. & 17.9. Kesto on 2,5 tuntia/per kerta sisältäen kaksi 10–15 minuutin taukoa. Tauolla voi syödä omia eväitä.

Työpaja on suunnattu oppimisvaikeuksisille tai oppimisvaikeuksia kokeville yli 15-vuotiaille.

**Ohjaaja** Kiira Koivunen

**Hinta** 40 euroa HEROn jäsenille ja 65 euroa ei-jäsenille (sis. materiaalikulut)

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

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittautuminen Taidetyöpajaan](#)

## Perhetaekwondo (lapsi 4–6-vuotias + vanhempi)



**Lauantaisin klo 15.00–16.00, 10.9.–17.12. (ei tuntia 22.10. eikä 5.11.)**

HEROn Perhetaekwondo tapahtuu pienryhmässä ja on mukava ja hyödyllinen harrastus sekä lapselle että vanhemmalle.

Ryhmässä ei pidetä lajiin liittyviä vyökokeita, ja opetus etenee rauhallisesti. Harjoitteista on eri tasoisia vaihtoehtoja, jotta jokainen pysyisi varmasti mukana ja ymmärtää 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. Ryhmä on suunnattu perheille, jossa on oppimisvaikeuksia tai koetaan oppimisvaikeuksia ja lapsi on 4–6-vuotias.



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Ohjaaja** Antti Mynttinen

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

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

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu Perhetaekwondo ryhmään](#)

## Perhetaekwondo (lapsi yli 7-vuotias + vanhempi)

**Lauantaisin klo 16.00–17.00, 10.9.–17.12. (ei tuntia 22.10. eikä 5.11.)**

HEROn Perhetaekwondo tapahtuu pienryhmässä ja on mukava ja hyödyllinen harrastus sekä lapselle että vanhemmalle.

Ryhmässä lajiin liittyvä vyökokeiden suorittaminen ei ole pakollista, mutta mahdollista. Kaikki halukkaat voivat suorittaa värivöitä keltaisesta vihreään vyöhön asti.

Ryhmä etenee rauhallisesti, harjoitteista on eri tasoisia vaihtoehtoja, jotta jokainen pysyy varmasti mukana ja ymmärtää 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. Ryhmä on suunnattu perheille, joissa koetaan oppimisvaikeuksia ja lapsi on yli 7-vuotias.

**Ohjaaja** Antti Mynttinen

**Hinta** HEROn jäsenelle 60 euroa / lapsi–aikuisen-pari ja ei-jäsenille 85 euroa / lapsi–aikuisen-pari (HUOM! ei sisällä vyökoetta, vyötä eikä diplomiam)

Vyökokeen suorittaminen maksaa 20 € (sisältää vyön ja diplomian)

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

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu Perhetaekwondo ryhmään](#)

## Vanhempi–lapsi-kokkikurssi

**Keskiviikko 26.10. klo 17.00–20.00**

Teemana Halloweenin karneat syötävät

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 valmistetaan Halloween-herkkuja hyödyntäen satokauden tuotteita. Valmistamme esimerkiksi mumiopiiloja sekä kurpitsamuffinsseja. Luvassa on niin suolaista kuin makeakin tarjottavaa



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

karmivaan juhlapöytään. Kurssi toteutetaan yhdessä Helsingin työväenopiston kanssa.

**Ohjaaja** Heli Orhala-Halminen

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

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

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu Vanhempi-lapsi-kokkikurssille 26.10.](#)

## **Vanhempi-lapsi-kokkikurssi**

**Keskiviikko 7.12. klo 17.00–20.00**

Teemana Pikkujouulun suolaiset ja makeat 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. Kurssilla tehdään erilaisia joulun aikaan soveltuvia suolaisia ja makeita herkkuja. Valmistamme piparimausteisia herkkuja, kuten jouluiseen makuun muuntautuvia suklaabrownieita sekä taiteilemme lehtitaikinasta pikkujouluihin soveltuvia suolaisia herkkuja. Kurssi toteutetaan yhdessä Helsingin työväenopiston kanssa.

**Ohjaaja** Heli Orhala-Halminen

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

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

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu Vanhempi-lapsi-kokkikurssille 7.12.](#)

## **Joulukortti-työpaja (kaksi kokoontumista)**



**Maanantaina 28.11. klo 17.00–18.30 ja**

**Maanantaina 12.12. klo 17.00–18.30**

Tule askartelemaan uniikkeja joulukortteja ohjatussa työpajassa! Työpajaan kuuluu kaksi kokoontumiskertaa. Askartelu kehittää hienomotoriikkaa ja käsityön tekeminen vahvistaa itsetuntoa, luottamusta omiin kykyihin ja antaa onnistumisen kokemuksia. Työpajan vähimmäisikäraja on 15-vuotta. Pajat ovat suunnattu oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville.

**Hinta** 5 € (sis. materiaalikulut)

**Paikka** HERO, Mannerheimintie 44 A, 3 krs.

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu Joulukortti-työpajaan](#)



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Ilmoittautuminen harrastetoimintoihin

Harrasteryhmät kuvauksineen ja ilmoittautumisineen löydät täältä <https://lukihero.fi/toiminta/harrasteryhma/>

**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 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 syyskauden aikana pienentämään esim. koronan takia, ensisijalla ovat ensiksi ilmoittautuneet.

Osallistuminen toimintaan edellyttää kykyä olla ja toimia ryhmässä.

Jos osallistuja tarvitsee enemmän tukea ja osallistujalla on määrätty avustaja, voi hän osallistua oman henkilökohtaisen avustajan tai lähihenkilön kanssa. Emme veloita maksua avustajasta/lähihenkilöstä. Edellytämme, että avustaja/lähihenkilö osallistuu myös toimintaan.

Muutokset harrasteryhmissä ovat mahdollisia!

## 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 1.09.–08.12., 15 viikkoa**

**Tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 10–14**

**Maksuton**

Sinulle 18–29-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
- vapaaehtoinen leiri Lapissa

Kurssille mahtuu 10 nuorta.

Ota yhteyttä, niin sovitaan tapaaminen!

#### **Lisätiedot ja ilmoittautuminen:**

Anu Kinnunen, puh. 050 5134 696, [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi)

Alexi Raaska, puh. 050 3811 966, [aleksi.raaska@lukihero.fi](mailto:aleksi.raaska@lukihero.fi)

### **Kiinni Arkeen -kurssi**

**Kurssiaika 16.9.–18.11., 9 viikkoa**

**Maksuton**

Kurssi sopii sinulle 18–29-vuotias nuori, joka haluat vahvistaa sosiaalisia taitojasi ja osallistua monipuoliseen ryhmätoimintaan. Kiinni arkeen -ryhmä kokoontuu **perjantaisin kello 12.00–16.00**. Ryhmä on toiminnallinen ja siinä pääset tekemään erilaisia asioita yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Aiheina ovat mm. kaveritaidot, ruuanlaitto, oma hyvinvointi ja jaksaminen. Ryhmä kokoontuu HEROn tiloissa Mannerheimintie 44 A, 3.kerros (00260 Helsinki), mutta liikkuu myös lähiympäristössä. Kurssille mahtuu 8 henkilöä.

#### **Lisätiedot ja ilmoittautuminen**

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

Anu Kinnunen, p. 050 5134 696 [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi)



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Kaveritaidot-kurssi

**Kurssiaika 12.9.–7.11., 9 viikkoa**

**Maanantaisin kello 16.30–19**

**Maksuton**

Kaveritaidot-kurssilla pyritään vahvistamaan vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja, autetaan tutustumaan itseensä ja omiin toiveisiin, sekä tarjotaan rohkaisua uusien ihmisten tapaamiseen ja jo olemassa olevien ihmissuhteiden syventämiseen. Ryhmä kokoontuu osoitteessa Mannerheimintie 44 A, 3. Kerros, (00260 Helsinki). Kurssille mahtuu 8 henkilöä.

### Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Anu Myllylä, p. 050 5515 866, [anu.myllyla@lukihero.fi](mailto:anu.myllyla@lukihero.fi)



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

# Neuvontapalvelut

## Chat-neuvonta

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

## Neuvontapuhelin

**puh. 050 4060 580**

- maanantai, tiistai, torstai (poikkeuksena arkipyhät)
- klo 14–16

Erityisopetuksen asiantuntija Satu Hirvonen

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

## Erityisopettajan puhelinpäivystys

**puh. 050 4060 580**

- tiistai ja torstai (poikkeuksena arkipyhät)
- klo 8–9

Erityisopetuksen asiantuntija Satu Hirvonen

## Lukineuvontaa kirjastoissa

Tule keskustelemaan lukivaikeuksista HEROn erityisopetuksen asiantuntija Satu Hirvosen kanssa ja tutustumaan samalla HEROn toimintaan. Tapahtumassa saat tietoa lukivaikeuksista ja niiden tunnistamisesta sekä erilaisista lukemista ja kirjoittamista helpottavista apuvälineistä. Lukineuvonta on maksutonta ja voit halutessasi ilmoittautua tai tulla suoraan paikan päälle:

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

- Helsinki, Töölön kirjasto: tiistai klo 16.30–18.30, 13.9./11.10./8.11
- Helsinki, Kallion kirjasto: tiistai klo 16.30–18.00, 6.9./4.10./1.11.
- Espoo, Entressen kirjasto: tiistai klo 12–13, 20.9./18.10./15.10.
- Vantaa, Tikkurilan kirjasto: tiistai klo 12–13, 27.9./25.10./22.11.



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Oppimiskahvila

Tule keskustelemaan HEROn erityisopetuksen asiantuntija Satu Hirvosen kanssa erilaisesta oppimisesta. Käsittelemme teemoittain oppimiseen ja oppimisen tukemiseen liittyviä asioita. Keskustelutilaisuus toimii matalalla kynnyksellä ja kuka tahansa voi liittyä mukaan. Tarjoamme kahvia ja teetä tilaisuuden aikana.

Mukaan otetaan 10 osallistujaa ja tilaisuus on maksuton.

Ilmoittaudu [mari.haapaniemi@lukihero.fi](mailto:mari.haapaniemi@lukihero.fi) tai soittamalla 050 5096 548

**klo 16–17**, HEROn toimitiloissa: Mannerheimintie 44 A (3. krs.)

- ~~17.8. Hahmola: harjoitteita hahmotusvaikeuksiin~~ **Peruttu tämä kerta!**
- 21.9. Celian äänikirjat
- 19.10. Oppimispelit
- 16.11. Digitaidot, tabletit ja älypuhelimet



**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 ne pidetään verkossa. Muutokset koulutuksissa ovat mahdollisia.

### Vapaaehtoistyön koulutukset

Vapaaehtoistyön koulutus – moduuli 1:

#### Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoisuus HEROssa

**Tiistai 6.9. klo 17.00–18.30**

**Tiistai 1.11. klo 17.00–18.30**

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 6.9.](#)
- [Ilmoittaudu vapaaehtoistyö ja vapaaehtoisuus HEROssa -koulutukseen 1.11.](#)



**HERO**

Helsingin seudun erilliset oppijat ry

Vapaaehtoistyön koulutus – moduuli 2:

## Oppimisvaikeudet

**Tiistai 20.9. klo 17.00–18.30**

**Tiistai 15.11. klo 17.00–18.30**

Peruspaketti oppimisvaikeuksista sekä mukana myös kokemusasiantuntijan puheenvuoro

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

**Kouluttaja** Kirsi Makkonen, erityisopettaja

**Hinta** maksuton

**Koulutuspaikka** Verkkokoulutus

- [Ilmoittaudu Oppimisvaikeudet -koulutukseen 20.9.](#)
- [Ilmoittaudu Oppimisvaikeudet -koulutukseen 15.11.](#)

## Vertaisryhmän ohjaajakoulutus

**Tiistaina 4.10. klo 17.00–18.30**

Koulutus on suunnattu HERO:n vapaaehtoistyöntekijöille, vapaaehtoisena lukijärjestössä toimimisesta kiinnostuneille sekä vertaisryhmäohjaajaksi haluaville.

Koulutuksessa käsitellään teorian ja käytännön esimerkkien kautta muun muassa:

- Kuinka ohjataan ryhmään osallistuvia jäseniä, joilla on oppimisvaikeuksia
- Kuinka suunnitellaan vertaistukiryhmään erilaisia sisältöteemoja
- Kuinka ryhmäyttää osallistujat ja luoda ryhmään säännöt
- Mikä on ohjaajan rooli ryhmässä, ja kuinka huolehtia jaksamisesta
- Kuinka johtaa keskustelua ja jakaa puheenvuoroja

**Kouluttaja** Iris Vainio, KM, ELO / M. Ed., Special Education Teacher  
Jatko-opiskelija / PhD student

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

**Hinta** maksuton

**Koulutuspaikka** Verkkokoulutus

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu vertaisryhmän ohjaajakoulutukseen](#)



## Somelähettiläs koulutus

**Tiistaina 25.10. klo 17–18.00**

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, sosisiko tehtävä Sinulle ja miten voisit aloittaa HEROn somelähettiläänä.

Koulutuksessa käydään läpi mm.

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

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

**Kouluttaja** Marika Kivilehto, vapaa-ajan ja vapaaehtoistyön koordinaattori, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Hinta** maksuton

**Koulutuspaikka** Verkkokoulutus

**Ilmoittautuminen** [Ilmoittaudu Somelähettiläs-koulutukseen](#)

**Lisätiedot** vapaaehtoistyön koulutuksista

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

Vapaaehtoistyön koulutukset kuvauksineen ja ilmoittautumisineen löydät täältä <https://lukihero.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta-testi/>

# Lukukummi 2022



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO) valitsee vuosittain Lukukummiksi julkisuuden henkilön, joka omalla innostavalla asenteellaan tai työllään edistää ja tukee lukemista. Yhdessä tehtävään valitun Lukukummin kanssa edistetään erilaisten oppijoiden lukutaitoa ja kannustetaan ihmisiä lukemaan.

HEROn vuoden 2022 Lukukummiksi valittiin kasvatustieteen professori ja aivotutkija **Minna Huotilainen**.

Lukukummin valitsi raati, johon kuuluvat Dateron toiminnanjohtaja **Sonja Haga-Erickson**, kansanedustaja **Paula Risikko**, HEROn Lukukummi 2020 ja mediasta tuttu **Kaj Kunnas**, terveydenhuollon asiantuntija ja tietokirjailija **Minna Eväsoja** ja HEROn toiminnanjohtaja **Suvi-Päivikki Hiipakka**.

Minna Huotilainen otti Lukukummin kunniatehtävän ilolla vastaan. "On ihanaa olla HEROn Lukukummi. Asia on tosi tärkeä. Olen itse lukemisen ja kirjoittamisen suuri ystävä", hän totesi. Oppiminen on lähellä hänen sydäntään työn kautta, mutta erilainen oppiminen kiinnostaa häntä erityisesti aivotutkijana. Lukukummina hän haluaa olla mukana levittämässä lukemisen ilosanomaa. Minna Huotilaisen mielestä lukemisen käyttäminen oppimisen lisäksi myös rentoutumisen menetelmänä ja uusien maailmojen avaajana on tärkeä näkökulma.

HEROn Lukukummi 2022 -julkistamistilaisuudesta on julkaistu kaksi videota HEROn YouTube-kanavalla. Videoilla Lukukummi Minna Huotilaisen puheenvuorot Aivot ja lukeminen sekä Lukurauha-videolla keskustellaan lukemisen merkityksestä rentoutumisen ja rauhoittumisen keinona. Videoilla myös raatilaisten antoisaa keskustelua aiheista:

- [Lukukummin julkistamistilaisuudessa keskustelua Aivot ja lukeminen -aiheesta](#)
- [Lukurauha-video](#)

Vuoden 2023 Lukukummi julkistetaan Educa-messuilla 2023 Open Lounge -ohjelmalavalla la 28.1.2023 klo 13.45–14.15. Mukana keskustelemassa Lukukummi 2022 Minna Huotilainen ja HEROn toiminnanjohtaja Suvi-Päivikki Hiipakka. HERO on mukana Educa-messuilla myös omalla osastolla.

Muutokset mahdollisia. Tiedotamme muutoksista omissa kanavissamme.





**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## HEROn jäsenyys – jäsenenä tuet toimintaamme ja saat etuja!

HEROlla on sekä henkilö- että yhteisöjäseniä, ja kuka tahansa voi liittyä HEROn jäseneksi. Jäsentuotoilla rahoitamme perustoimintaamme, järjestämme maksuttomia yleisötilaisuuksia ja tarjoamme jäsenille maksuttomia lukiseuloja. Lue lisää HEROn jäsenyydestä nettisivuiltamme: [HEROn jäsenet](#)

### Jäsenmaksu

HEROn jäsenmaksu laskutetaan kalenterivuosittain. Jäsenmaksu päätetään vuosikokouksessa ja vuonna 2022 jäsenmaksut ja jäsenmaksuluokat ovat:

- o henkilöjäsen 25 €
- o henkilöjäsen / eturyhmät: opiskelijat, työttömät, eläkeläiset 15 €
- o kannatusjäsen 50 € (ei jäsenetuja)
- o yhteisöjäsen 1/ 300 € tai yhteisöjäsen 2/ 1000 €.

### Jäsenedut

- o Maksuton lukiseula (arvo 25 €).
- o Jäsenetuhinnat osasta HEROn maksullisista toiminnoista.
- o Saat sähköpostitse HEROn ajankohtaisista asioista kertovan HERO-lehden: kevään ja syksyn ajankohtaiset asiat pdf-muodossa.
- o Toistaiseksi voimassa olevana jäsenenä Early Learning Oy tarjoaa HEROn jäsenille 6 % alennuksen kaikista normaalihintaisista tuotteista (pois lukien kumppani- ja tarjoustuotteet) Ellinkauppa-verkkokaupassa [www.ellinkauppa.fi](http://www.ellinkauppa.fi): Edun saat kuponkikoodilla HEROELLI
- o HEROn jäsenenä pääset vaikuttamaan HEROn toimintaan, mm. antamalla palautetta ja kehittämideoita, pääset osallistumaan HEROn vuosikokoukseen (keväällä) ja vaikuttamaan aktiivisuudellasi toimintaan. Saat kutsuja jäsenille tarkoitettuihin tilaisuuksiin. [Kutsu jäseniltapäivään ti 30.8. klo 15-17](#)
- o **UUTTA!** HEROn jäsenet saavat Erilaisten oppijoiden liiton jäsenjärjestöille tarjoamat edut: uuden jäsenen liittymislahjana lukiviivain ja -kalvo, 15 % etu lukiviivainten ja kalvojen tilaushinnasta, maksuton Mydyslexia.fi:n webinaari ja 10 % etu osasta tuotteita, Suomen Scandic- ja Hilton alennuksen yöpymisestä -10 %. Lisätiedot eduista [Erilaisten oppijoiden liiton jäsenedut](#)

### Liittyminen ja lisätiedot jäsenyydestä – muista päivittää myös yhteystietosi!

- Voit liittyä jäseneksi nettisivuiltamme: [lukihero.fi/jasenet/](http://lukihero.fi/jasenet/)
- Osoitteenmuutokset, jäsenyyden peruminen: järjestökoordinaattori Marika Sipilä, sähköpostitse [marika.sipila@lukihero.fi](mailto:marika.sipila@lukihero.fi)

# HEROn palvelut työyhteisöille!



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**HEROn palvelut pääkaupunkiseudulla työpaikoille, oppilaitoksille ja muille yhteisöille – palveluneuvonta, yhteisöjäsenyys, räätälöity koulutus tai kannatusjäsenyys. Mikä teille sopisi?**

## **PALVELUNEUVONTA TYÖPAIKOILLA JA OPPILAITOKSISSA**

- maksuton tapa lisätä tietoisuutta oppimisvaikeuksista ja kartoittaa yhteisönne tilannetta
- palveluneuvonnan muoto voi olla esim. lyhyt koulutus oppimisvaikeuksista, keskustelu pienellä porukalla yhteisön tilanteesta, puhelin-/Teams-aika HEROn erityisopetuksen asiantuntijalle.

## **YHTEISÖJÄSENYYS / 2 eri vaihtoehtoa**

- syvempi yhteistyö ja koulutuksellisia etuja koko yhteisölle
  - pyydä yhteisöjäsenyyksistä lisätietoja:
1. Yhteisöjäsen 300,- / kalenterivuosi 2022
    - Yhteisön henkilökunnalla oikeus 4 eri maksulliseen HEROn omaan koulutukseen (ei koske ulkopuolisten järjestämiä koulutuksia) / yleisötilaisuuteen ja/tai kiintiöpaikat yhteisöjäsenille suosituimmista maksuttomista yleisötilaisuuksista.
  2. Yhteisöjäsenpaketti 1000,- / kalenterivuosi 2022
    - Mahdollisuus n. 4 h teemakoulutukseen yhteisöllenne
    - Lisäksi samat edut kuin Yhteisöjäsenpaketissa 1, eli oikeus 4 eri maksulliseen HEROn omaan koulutukseen (ei koske ulkopuolisten järjestämiä koulutuksia) / yleisötilaisuuteen ja/tai kiintiöpaikat yhteisöjäsenille suosituimmista maksuttomista yleisötilaisuuksista.

## **RÄÄTÄLÖITY KOULUTUS**

- tilauskoulutus juuri teidän tarpeisiinne

## **KANNATUSJÄSENYYS 50 € / kalenterivuosi 2022**

- vaihtoehto tukea HEROn toimintaa

## **Kiinnostuitko? Pyydä lisätietoja:**

järjestökoordinaattori Marika Sipilä, [marika.sipila@lukihero.fi](mailto:marika.sipila@lukihero.fi) / puhelimitse ma-to klo 10–15, puh. 050 5276 977 (loma-ajat vaikuttavat puhelinaikoihin)



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Henkilökunnan yhteystiedot

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

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

Järjestökoordinaattori  
Marika Sipilä  
050 5276 977 / [marika.sipila@lukihero.fi](mailto:marika.sipila@lukihero.fi)

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

Ohjaaja, nuorten toiminta  
Anu Kinnunen  
050 5134 696 / [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi)

Ohjaaja, nuorten toiminta  
Anu Myllylä  
050 5515 866, / [anu.myllyla@lukihero.fi](mailto:anu.myllyla@lukihero.fi)

Ohjaaja, nuorten toiminta  
Aleksi Raaska  
050 3811 966 / [aleksi.raaska@lukihero.fi](mailto:aleksi.raaska@lukihero.fi)

Ohjaaja, nuorten toiminta  
Joonas Wallman  
050 5515 822 / [joona.wallman@lukihero.fi](mailto:joona.wallman@lukihero.fi)

# HEROn somekanavat – liity seuraajaksi!



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

**Instagram:** hkiseudunerilaisetoppijat

**Twitter:** @lukihero\_fi

**TikTok:** @lukihero.fi

**Youtube:** Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Tilaa HEROn maksuton uutiskirje!



Olethan jo uutiskirjeen tilaaja? Jos et - tilaa HEROn maksuton uutiskirje! Postitamme uutiskirjeen sähköpostitse n. kerran kuukaudessa. Uutiskirjeessä tiedotamme ajankohtaiset asiat. Uutiskirjeen tilaajaksi pääset HEROn nettisivuilta liittyvästä linkistä [Tilaa uutiskirje](#)