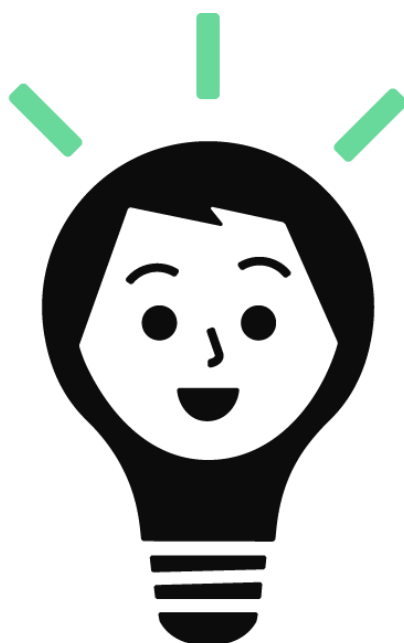


Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO)

Syksy 2022



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

www.lukihero.fi

Mikä on HERO?	3
Kurssit.....	4
Yleisötilaisuudet	10
Koulutukset	12
Lukiseulat	13
Vertaisryhmät.....	14
Harrasteryhmät	18
Nuorten toiminta.....	24
Ohjaus- ja neuvontapalvelut.....	26
Vapaaehtoistyö	28
Lukukummi 2022	31
HEROn jäsenyys	32
HEROn palvelut työyhteisöille!	33
Henkilökunnan yhteystiedot	34
HEROn somekanavat – liity seuraajaksi!	35
Tilaa HEROn maksuton uutiskirje!	35

Päivitetty 25.10.2022

Mikä on HERO?



Helsingin seudun erilaiset oppijat ry eli HERO on oppimisvaikeuksisten henkilöiden paikallinen etujärjestö, jonka toiminta-alue on pääkaupunkiseutu. Tiedotamme, koulutamme ja järjestämme toimintaa ja tapahtumia oppimisvaikeuksiin ja erilaiseen oppimiseen liittyvien teemojen ympäriltä.

Oppimisvaikeuksia ovat esimerkiksi lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet ja matematiikan oppimisvaikeudet. Oppimista voi hankaloittaa myös hahmottamisen sekä aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden vaikeudet. Toimintaamme osallistuaksesi et tarvitse lausuntoja tai diagnooseja, kokemus oppimisen vaikeuksista riittää.

Tähän HERO-lehteen on koottu tiedot tämänhetkisistä toiminnoistamme, jotka ovat käynnissä tai suunnitteilla. Ole rohkeasti ja matalalla kynnyksellä meihin yhteydessä – löydät kustakin toiminnosta vastaavan henkilön yhteystiedot toimintokohtaisesti tai HERO-lehden lopusta. Tervetuloa mukaan toimintaamme!

Syysterveisin Herolaiset

Kurssit



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Kurssit on suunnattu vähintään 15-vuotiaille henkilöille, joilla on lukivaikeus tai muita oppimisvaikeuksia. Ryhmät etenevät rauhallisesti ja ryhmäkoko on pieni. Kurssit järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen 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 Maklad, 050 50 96 548, mari.maklad@lukihero.fi

Matematiikka mahdolliseksi

Maanantaisin klo 17–18.30, 12.9.–12.12. (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 Maklad, 050 50 96 548, mari.maklad@lukihero.fi



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

ATK-klubi

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

Yksi (1) paikka 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 Maklad, 050 50 96 548, mari.maklad@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 vaihtoehtoja 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 Maklad

Hinta maksuton

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

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

Lisätiedot: Mari Maklad, 050 50 96 548, mari.maklad@lukihero.fi



HERO
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

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 Piia Uotila

Hinta maksuton

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

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

Lisätiedot Mari Maklad, 050 50 96 548, mari.maklad@lukihero.fi

Luova kirjoittaminen

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

Yksi (1) paikka jäljellä kurssille!

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

Opettaja Inari Mykkänen

Hinta maksuton

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

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

Lisätiedot: Mari Maklad, 050 50 96 548, mari.maklad@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 Maklad, 050 50 96 548, mari.maklad@lukihero.fi

Englantia kaikille TÄYNNÄ!

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 Maklad, 050 50 96 548, mari.maklad@lukihero.fi

KURSSIEN MUUTOKSET MAHDOLLISIA!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot kursseista

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

Mari Maklad, 050 50 96 548, mari.maklad@lukihero.fi



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Suunnitteilla keväälle

ABI-englanti

**Maanantai–perjantai klo 10–14, hiihtoloma 2023
(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 Ilmoitetaan vielä

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

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

Ilmoittautuminen Ilmoittautuminen lisätään vielä

Lisätiedot: Mari Maklad, 050 50 96 548, mari.maklad@lukihero.fi

ABI-äidinkieli

**Kaksi kokoontumiskertaa klo 10–14, hiihtolomalla 2023
(8 opetustuntia)**

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 tyylilajin 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 Ilmoitetaan vielä

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

Paikka HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44, 3 krs.)

Ilmoittautuminen Ilmoittautuminen lisätään vielä

Lisätiedot: Mari Maklad, 050 50 96 548, mari.maklad@lukihero.fi



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Yhdessä tehden

Tiistaisin klo 17.30–19.00 2023

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 Maklad, 050 50 96 548, mari.maklad@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!

Aiheena on HAHMOLA – nuorille ja aikuisille suunnattu ilmainen oppimisympäristö. Tule kuuntelemaan millainen se on, mitä sillä voi tehdä ja kuka sitä voi käyttää. Luennoitsijana toimii Suvi Ylönen, HAHKU-hankkeen hankevastaava.

Hahmotusvaikeuksilla tarkoitetaan ajattelutoimintojen vaikeuksia, joissa aistihavainnosta ei pystytä muodostamaan ymmärtämisen kannalta mielekästä, toimintaa tukevaa mielikuvaa. HAHMOLA on nuorille aikuisille ja aikuisille suunnattu maksuton oppimisympäristö, jossa voi harjoitella omia hahmottamisen taitojaan. Hahmotusvaikeuksista löytyy lisätietoa Hahmotusvaikeuksien tietopalvelusta osoitteesta www.hahku.fi

Ilmoittautuminen [HEROn webinaari 15.9. ilmoittaudu tästä](#)

Hinta maksuton

Lisätiedot mari.maklad@lukihero.fi 050 50 96 548

Matemaattiset oppimisvaikeudet

Keskiviikkona 5.10. klo 17–18.30

Tervetuloa HEROn webinaariin!

Luennon aiheena on Matemaattiset oppimisvaikeudet ja luennoitsijana toimii Johan Korhonen, Kasvatustieteen apulaisprofessori, Åbo Akademi. Luento on maksuton ja edellyttää ilmoittautumista HEROn nettisivujen kautta. Saat ohjeet ja Zoom-linkin yksi arkipäivä ennen webinaaria. Lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittautuminen [HEROn webinaari 5.10. Ilmoittaudu tästä](#)

Hinta maksuton

Lisätiedot mari.maklad@lukihero.fi 050 50 96 548



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

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.maklad@lukihero.fi, 050 50 96 548

Seikkailupedagogiikka

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 Aleksi Raaska, ohjaaja HEROn 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.maklad@lukihero.fi, 050 50 96 548

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.

Ilmoittaudu mahdollisimman pian 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 mahdollisimman pian [6.10. koulutus, Ilmoittaudu tästä](#)

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen osoitteessa 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 Maklad, 050 50 96 548, mari.maklad@lukihero.fi

Lukiseulat



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 Maklad, 050 50 96 548, mari.maklad@lukihero.fi



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Vertaisryhmät

Vertaisryhmä aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 17.00–18.30

Kokoontumiset: 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

Kokoontumiset: 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 kokoontumisen 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 äylaitteen, 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 Verkkokokoontuminen

Hinta maksuton

Ilmoittautuminen [Ilmoittaudu ADHD-vertaisryhmään](#)

Muutokset ovat mahdollisia!

Lisätiedot Marika Kivilehto puh. 040 5474 4687, 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., 21.10., 17.11. ja 15.12.

Huom! 21.10. on perjantai ja kokoontuminen pidetään klo 17–19

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 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



ADHD-vertaisryhmä aikuisille verkossa, ryhmä 3

Ryhmä kokoontuu kerran kuussa tiistaisin klo 17.30–19.30

Kokoontumiset: 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

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, 3rd floor.

Participation is free.

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

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. Lähi

6.10. Lähi

20.10. Lähi

3.11. Lähi

17.11. Lähi

1.12. Lähi (Pikkujoulut)

Hinta maksuton

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

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Joona Wallman, p. 050 551 5882, 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, Käsikynhaltijantie 11, 00640 Helsinki. Tiedoksi, Oulunkylän jäähalli ei ole esteetön.

Ilmoittautuminen [Ilmoittaudu Luisteluryhmään](#)

Lasten boffausryhmä

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

**HERO**Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

kehittää ryhmätyötaitoja, kädentaitoja, motoriiikkaa. 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 John Helin

Hinta 50 euroa HEROn jäsenille ja 75 euroa ei-jäsenille

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

Ilmoittautuminen [Ilmoittaudu Boffausryhmään](#)

Rumpuryhmä

Lauantaisin 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](#)

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 diplomia)

Vyökokeen suorittaminen maksaa 20 € (sisältää vyön ja diplomin)

Paikka Myllypuron Liikuntamylly, Jauhokuja 3, 00920 Helsinki

Ilmoittautuminen [Ilmoittaudu Perhetaekwondo ryhmään](#)



Vanhempi-lapsi-kokkikurssi

Keskiviikko 26.10. klo 17.00–20.00

Teemana Halloweenin karmeat 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 muumiopiiloja sekä kurpitsamuffinsseja. Luvassa on niin suolaista kuin makeaakin tarjottavaa karmivaan juhlapöytään. Kurssi toteutetaan yhdessä Helsingin työväenopiston kanssa.

Ohjaaja Petra Littunen

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 Pikkujouluun 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 Petra Littunen

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](#)

Street dance suunnitteilla keväälle 2023

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.

Perhetaekwondo (lapsi 4–6-vuotias + vanhempi) suunnitteilla keväälle 2023

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

**HERO**Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

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.

Taidetyöpaja suunnitteilla keväälle 2023

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 3 tuntia. Taukoja pidetään työpajan aikana ja tauoilla voi syödä omia eväitä.

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

Perhetanssi suunnitteilla keväälle 2023

Tunneilla tehdään yhdessä eri tanssiharjoitteita sekä annetaan tilaa lapsen ja aikuisen yhteiselle vapaalle liikkeelle. Liikkumisen tukena hyödynnetään musiikkia sekä muita tapoja inspiroida liikettä ja leikkiä. Tunneilla huomio on lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa ja sekä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisessa ja perusliikuntataitojen kehittämisessä. Tunneille osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta tanssista.

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 jäsenetuihin. 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

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

Aleksi Raaska, puh. 050 3811 966, 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

Anu Kinnunen, p. 050 5134 696 anu.kinnunen@lukihero.fi

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

Ohjaus- ja neuvontapalvelut



Chat-neuvonta

Jätä meille kysymys ja yhteystietosi, niin vastaamme sinulle muutaman arkipäivän kuluessa. 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.

Ilmoittaudu mukaan: Mari Maklad 050 5096 548, mari.maklad@lukihero.fi

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

Oppimiskahvila



HERO
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

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.maklad@lukihero.fi tai soittamalla 050 5096 548

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

- 21.9. HAHMOLA-oppimisympäristö, harjoitteita hahmotusvaikeuksiin
- 19.10. Lasten oppimispelit iPadilla, esim. matematiikka ja lukeminen
- 16.11. CELIAN äänikirjat, lukemisesteisille

Opiskelutsemppi

Kaipaatko tukea opiskelutehtäviesi kanssa? Tule tekemään omia tehtäviäsi pienessä ryhmässä, opettajan avulla.

Ryhmään otetaan maksimissaan viisi (5) henkilöä, jotka ovat yli 16-vuotiaita.

Tervetuloa Opiskelutsemppi-ryhmään!

Keskiviikko 19.10. klo 15–16, ilmoittaudu ti 18.10. klo 17.00 mennessä.

Torstai 3.11. klo 12–13, ilmoittaudu ke 2.11. klo 17.00 mennessä.

Ilmoittaudu [tästä](#)

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 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 1.11.](#)

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 HEROn 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. Somelähettäläisyyteen keskittyvä vuorovaikutteinen koulutus tarjoaa eväitä sen arvioimiseen, sopisiko 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, 040 547 4687

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

Lukukummi 2022



Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO) valitsee vuosittain Lukukummi 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 Lukukummi 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 julkaistetaan Educa-messuilla 2023 Open Lounge -ohjelmavälillä 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.

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 Vaihtuvia jäsenetuja: toistaiseksi voimassa olevana jäsenetuna Early Learning Oy tarjoaa HEROn jäsenille edun Ellinkauppa-verkkokauppaan www.ellinkauppa.fi: Jäsenetusi on 6 % alennus kaikista normaalihintaisista tuotteista (pois lukien kumppani- ja tarjoustuotteet). 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, syksyllä Jäsenilta!
- 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/
- Osoitteenmuutokset, jäsenyyden peruminen: järjestökoordinaattori Marika Sipilä, sähköpostitse 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 / puhelimitse ma-to klo 10–15, puh. 050 5276 977 (loma-ajat vaikuttavat puhelinaikoihin)

Henkilökunnan yhteystiedot



Toiminnanjohtaja
Suvi-Päivikki Hiipakka
040 0606 955 / suvi.hiipakka@lukihero.fi

Erityisopetuksen asiantuntija
Satu Hirvonen
040 7291 423 / satu.hirvonen@lukihero.fi

Koulutuskoordinaattori
Mari Maklad
050 5096 548 / mari.maklad@lukihero.fi

Vapaa-ajan ja vapaaehtoistyön koordinaattori
Marika Kivilehto
040 5474 687 / marika.kivilehto@lukihero.fi

Järjestökoordinaattori
Marika Sipilä
050 5276 977 / marika.sipila@lukihero.fi

Toimintavastaava, nuorten toiminta
Marika Lius
040 7073 042 / marika.lius@lukihero.fi

Ohjaaja, nuorten toiminta
Anu Kinnunen
050 5134 696 / anu.kinnunen@lukihero.fi

Ohjaaja, nuorten toiminta
Anu Myllylä
050 5515 866, / anu.myllyla@lukihero.fi

Ohjaaja, nuorten toiminta
Aleksi Raaska
050 3811 966 / aleksi.raaska@lukihero.fi

Ohjaaja, nuorten toiminta
Joona Wallman
050 5515 822 / joona.wallman@lukihero.fi



HERO
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

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](#)