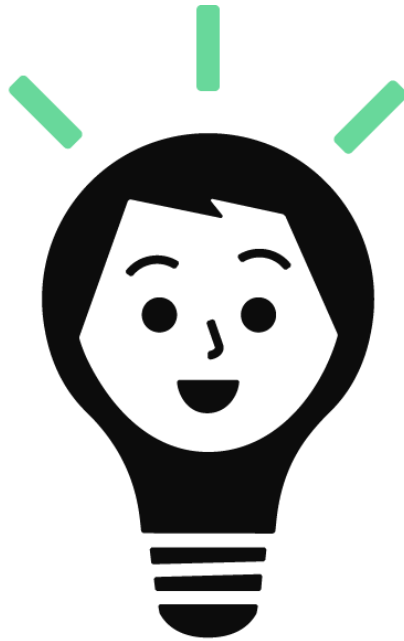


Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO)

Kevät 2023



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

www.lukihero.fi

Mikä on HERO?	3
Kurssit	4
Yleisötilaisuudet	9
Koulutukset.....	11
Lukiseulat	13
Lukitestit	15
Vertaisryhmät	16
Harrasteryhmät	21
Nuorten toiminta.....	27
Ohjaus- ja neuvontapalvelut	28
Vapaaehtoistyö.....	30
Lukukummi 2023	33
HEROn jäsenyys	34
HEROn palvelut oppilaitoksille ja työyhteisöille	35
Henkilökunnan yhteystiedot.....	36
HEROn somekanavat – liity seuraajaksi!	37
Tilaa HEROn maksuton uutiskirje!	37

Päivitetty 11.5.2023

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 toiminnoistamme. Ole rohkeasti ja matalalla kynnyksellä meihin yhteydessä – löydät kustakin toiminnosta vastaavan henkilön yhteystiedot toimintokohtaisesti tai HERO-lehden lopusta. Tervetuloa mukaan toimintaamme!

toivottavat Herolaiset



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 ja Helsingin työväenopiston kanssa. Opetus järjestetään HEROn tiloissa (Mannerheimintie 44 A 5-6, 3. krs, 00260 Helsinki), jos ei toisin mainita.

ABI Englanti

Maanantai -perjantai klo 10-14, 6.-10.3.2023 (20 opetustuntia)

HUOM. Päivämäärissä muutos alkuperäiseen!

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 Hilla Hietanen

Hinta ei-jäsenet 90 €, jäsenet 10 % alennus, laskun saat sähköpostitse

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

Ilmoittautuminen [HEROn ABI Englanti, talviloma 2023 ilmoittaudu tästä](#)

Lisätiedot Anu Kinnunen, 050 50 96 548, anu.kinunen@lukihero.fi

ABI Äidinkieli

Viikonloppukurssi, klo 10-14 (8 opetustuntia), lauantai & sunnuntai 11.-12.3.2023

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 ei-jäsenille 60 € ja jäsenet saavat 10 % alennuksen alkuperäishinnasta, laskun saat sähköpostitse

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

Ilmoittautuminen <https://lukihero.fi/toiminta/kurssi/> päivien valmistuttua

Lisätiedot Anu Kinnunen, 050 50 96 548, anu.kinnunen@lukihero.fi



HERO
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Matematiikka mahdolliseksi

Maanantaisin klo 17–18.30, aikavälillä 31.1.–29.5.2023

Kokoontumiskertoja 12: maanantaisin: 30.1., 6.2., 13.2., 27.3., 3.4., 17.4., 24.4., 8.5., 15.5., 23.5. ja 29.5. ja **torstaisin:** 13.4. ja 4.5. (Yksi torstaikertha on varmuudelta varapäivänä. Opettajasi ilmoittaa, kumpi torstaikerthoista toteutuu.)

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. Kurssi jatkaa siitä, mihin jäätiin syksyllä eli aiheina ovat mm. yhtälöt, funktiot, sanalliset tehtävät ja geometria. Kurssi on suunnattu nuorille ja aikuisille, joilla on matematiikassa oppimishaasteita.

Opettaja Kirsi Makkonen

Hinta maksuton

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

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

Lisätiedot: Anu Kinnunen, 050 50 96 548, anu.kinnunen@lukihero.fi

ATK-klubi

Joka toinen tiistai klo 17.00–20.00, 24.1.-16.5.2023

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 Lähetä sähköpostia: anu.kinnunen@lukihero.fi tai laittamalla viesti numeroon: 050 50 96 548.

Ilmoita ilmoittautumisesi lisäksi nimesi, sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi sekä oppimishaasteesi.

Lisätiedot Anu Kinnunen, 050 50 96 548, anu.kinnunen@lukihero.fi

**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Yhdessä tehden

Tiistaisin klo 17.00–18.30, 28.2.-16.5.2023

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 mahdollisesti myös museossa ja kirjastossa. Yhteishenki ja yhdessäolon merkitys korostuvat lempeässä ja luotettavassa ryhmässä. Mukaan otetaan noin 7–9 henkilöä. Osallistujat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä. 12 kokoontumiskertaa.

Opettaja Tessa Verho**Hinta** maksuton tai maksullinen – varmistuu myöhemmin**Paikka** HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44 A, 3. krs)**Ilmoittautuminen** [HEROn Yhdessä tehden kevät 2023, ilmoittaudu tästä](#)**Lisätiedot:** Anu Kinnunen, 050 50 96 548, anu.kinnunen@lukihero.fi

Bändityöpaja

Tiistaisin klo 17.30–19.30, 7.2.-2.5.2023

Oletko aina halunnut soittaa tai laulaa bändissä, mutta et ole saanut aikaiseksi tai olet pelännyt, että soittamisen oppiminen on mahdotonta? Bändityöpajassa harjoitteleme 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. Kurssi on suunnattu nuorille ja aikuisille, jotka kokevat oppimishaasteita. Vähimmäisikäraja kurssille on 15-vuotiaat.

Opettajat Aleksi Raaska**Hinta** maksuton**Paikka** HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44 A, 3. krs)**Ilmoittautuminen** [HEROn Bändityöpaja kevät 2023, ilmoittaudu tästä](#)**Lisätiedot:** Anu Kinnunen, 050 50 96 548, anu.kinnunen@lukihero.fi

Luova kirjoittaminen

Keskiviikkoisin klo 17–18.30, 1.2–3.5.2023 (ei opetusta talvilomalla 22.2.)

Luovan kirjoittamisen kurssilla harjoitellaan oman äänen ja tyylin löytämistä kirjoittamisen keinoin. Tutustutaan yhdessä eri kirjallisuuden lajeihin ja kerronnan



HERO
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

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, kevät 2023 ilmoittaudu tästä](#)

Lisätiedot: Anu Kinnunen, 050 50 96 548, anu.kinnunen@lukihero.fi

Opiskelutaito ja -tekniikka

Keskiviikkoisin klo 17.00–18.30, 1.2.-26.4.2023 (ei opetusta talvilomalla 22.2.)

Kurssi on yhteistyössä Helsingin työväenopiston kanssa. 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. Ilmoittautuminen tapahtuu Helsingin työväenopiston Ilmonettiin alla olevasta linkistä.

Opettaja Piia Uotila

Hinta maksuton

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

Ilmoittautuminen <https://ilmonet.fi/course/H232853>

Lisätiedot Anu Kinnunen, 050 50 96 548, anu.kinnunen@lukihero.fi

Englantia kaikille

Torstaisin klo 17.00–18.30, 9.2. – 4.5.2023 (ei opetusta talvilomalla 23.2.)

Kaipaatko rohkeutta rupatteluun tai taitoja kielioppiin? 12 kurssikerralla 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 kevät 2023 ilmoittaudu tästä](#)

Lisätiedot: Anu Kinnunen, 050 50 96 548, anu.kinnunen@lukihero.fi



KURSSIEN MUUTOKSET MAHDOLLISIA!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot kursseista

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

Anu Kinnunen, 050 50 96 548, anu.kinnunen@lukihero.fi



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Yleisötilaisuudet

HERO järjestää sekä maksuttomia että maksullisia yleisötilaisuuksia sekä verkossa että paikan päällä. Tiedot on merkitty jokaisen tilaisuuden kohdalla erikseen.

Oppimisvaikeudet – tunnistaminen ja tukeminen

torstaisin klo 17.00–18.00

- **to 9.2.** Itäkeskus, Stoa, (Turunlinnantie 1, 00900 Helsinki), luentosali 1. krs.
- **to 16.3.** Malmi, Malmitalo, (Ala-Malmin tori 1 B, 00700 Helsinki), kulmaluokka, 1. krs
- **to 13.4.** Kannelmäki, Kanneltalo, (Klaneettitie 5, 00420 Helsinki), auditorio 1. krs
- **to 25.5.** Vuosaari, Vuotalo, (Mosaiikkitori 2, 00980 Helsinki), kirjasto

Mitä ovat oppimisvaikeudet? Miten ne näkyvät arjessa ja opiskelussa? Miten oppimista voi tukea? Näihin kysymyksiin vastataan HEROn ja Helsingin työväenopiston yhteisissä Oppimisvaikeudet – tunnistaminen ja tukeminen -infoissa.

Luennoitsijana toimii Satu Hirvonen, KM, EO ja HEROn erityisopetuksen asiantuntija. Yleisötilaisuudet järjestetään yhteistyössä Helsingin työväenopiston kanssa.

Ei ennakoilmoittautumista.

Hinta maksuton

Lisätiedot <https://ilmonet.fi/course/H232673>
anu.kinnunen@lukihero.fi, 050 5096 548

Autismikirjo – lapsen näkökulmaa ja kokemusta etsimässä

Keskiviikkona 12.4.2023 klo 17–18.30

Tervetuloa HEROn webinaariin!

Autismi on pysyvä ominaisuus, johon henkilön hyvinvointi ja kuormitus vaikuttavat. Kuormitusta ja siihen vaikuttavia tekijöitä on vaikea kertoa sanoin. Erityisen vaikeaa tämä on koululaiselle, joka ei ole kuullut mitä on aistikuormitus tai miten sanoitetaan tunteet, joita toiminnanohjauksen piirteet saavat aikaan itsessä ja muissa ihmisissä.

Webinaarissa Maarit Kuoppala haastaa etsimään sanoituksia autististen lasten kokemuksille ja tunteille.

Webinaari on yhteistyössä PAUT ry:n kanssa.

Luennoitsijana toimii Maarit Kuoppala, projektipäällikkö Autismiyhdistys PAUT ry:ssä (Helsingin Autismi- ja Asperger yhdistys ry).

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

Ilmoittautuminen [HEROn webinaari 12.4. ilmoittaudu tästä](#)

Hinta maksuton

Lisätiedot anu.kinnunen@lukihero.fi, 050 50 96 548



HERO
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Oppimisvaikeudet ja mielenterveys – kohtuus

Keskiviikkona 19.4.2023 klo 16–17.30

Tervetuloa HEROn webinaariin!

Aiheena on mielenterveys ja oppimisvaikeudet - kohtuus. 19.4. vietetään opiskelijoiden mielenterveyspäivää, jonka teemana on kohtuus. Webinaari on yhteistyössä Helsingin, Itä-Helsingin ja Tikkurilan Klubitalojen kanssa ja mukana on Klubitalon opintovalmentajien lisäksi kokemuspuhujat.

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

Ilmoittautuminen [HEROn webinaari 19.4. ilmoittaudu tästä](#)

Hinta maksuton

Lisätiedot anu.kinnunen@lukihero.fi, 050 5096 548



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Koulutukset

Lukitestausta ja -lausunnon laatimisen perusteet - alakoulu

Torstaina 9.2.2023 klo 9–15, Zoomissa

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

Koulutus on suunnattu erityisopettajille ja erityisopettajiksi opiskeleville, jotka työskentelevät alakoulussa.

Kouluttaja Aija Lund, erityispedagogi, erityisluokanopettaja, opinto-ohjaaja, KM, YTM, FM

Koulutuspaikka Zoomissa, saat ohjeet ja osallistumislinkin sähköpostiisi

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

Ilmoittautuminen [HEROn koulutus 9.2. ilmoittaudu tästä](#)

Lukitestausta ja -lausunnon laatimisen perusteet – nuoret ja aikuiset

Torstaina 20.4.2023 klo 9–15, Zoomissa

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

Koulutus on suunnattu erityisopettajille ja erityisopettajiksi opiskeleville, jotka työskentelevät nuorten ja aikuisten parissa.

Kouluttaja Aija Lund, erityispedagogi, erityisluokanopettaja, opinto-ohjaaja, KM, YTM, FM

Koulutuspaikka Zoomissa, osallistumislinkki ja ohjeet lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse koulutusta edeltävänä päivänä

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



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Ilmoittautuminen [HEROn koulutus 20.4. 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

Anu Kinnunen, 050 5096 548, anu.kinnunen@lukihero.fi

Lukiseulat



DigiLukiseula nuorille ja aikuisille

Digitaalinen luku- ja kirjoitustaidon arviointimenetelmä nuorille ja aikuisille

keskiviikkoisin klo 17.00 (– n. 18.00)

- **15.2.**
- **15.3.**
- **19.4.**
- **10.5.**

DigiLukiseula on seulontatesti, joka on tarkoitettu yli 15-vuotiaiden nuorten ja aikuisten perusluku- ja kirjoitustaidon sekä luetun ymmärtämisen arviointiin.

DigiLukiseula on kehitetty Niilo Mäki Instituutissa. Se sisältää kaksi teknisen lukutaidon tehtävää, kaksi oikeinkirjoituksen tehtävää ja luetun ymmärtämisen tehtävän. Menetelmään sisältyy myös opintoihin liittyvä kysely.

Kyseessä on seulontaväline, jolla pyritään tunnistamaan ne opiskelijat, joiden luku- ja kirjoitustaitoa on syytä arvioida tarkemmin.

Saat seulan tulokset sähköpostitse kahden viikon sisällä testistä. Huom. lukiseula antaa tietoa lisäselvittelyyn ja tuen tarpeesta, palaute ei ole luki todistus.

Hinta 30 euroa, HEROn jäsenille 15 euroa. Lasku lähetetään sähköpostitse.

Kesto n. 1 tunti

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

Testauspaikka etänä omalta koneelta (sovittaessa HEROssa)

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

Yläkoulun DigiLukiseula

Digitaalinen luku- ja kirjoitustaidon arviointimenetelmä 7. ja 8. -luokkalaisille

keskiviikkoisin klo 17.00 (– n. 18.00)

- **15.2.**
- **15.3.**
- **19.4.**
- **10.5.**



HERO
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

DigiLukiseula on seulontatesti, joka on tarkoitettu 7. ja 8. luokkalaisten perusluku- ja oikeinkirjoitustaidon sekä luetun ymmärtämisen arviointiin.

Yläkoulun DigiLukiseula sisältää kaksi teknisen lukutaidon tehtävää, oikeinkirjoituksen tehtävän, Luetun ymmärtämisen tehtävän ja opintoihin liittyvän kyselyn.

Kyseessä on seulontaväline, jolla pyritään tunnistamaan ne opiskelijat, joiden luku- ja kirjoitustaitoa on syytä arvioida tarkemmin.

Saat seulan tulokset sähköpostitse kahden viikon sisällä testistä. Huom. lukiseula antaa tietoa lisäselvittelyyn ja tuen tarpeesta, palaute ei ole luki todistus.

Hinta 30 euroa, HEROn jäsenille 15 euroa. Lasku lähetetään sähköpostitse.

Kesto n. tunti

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

Testauspaikka etänä omalta koneelta (sovittaessa HEROssa)

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

Lukitestit



Lukitesti nuorille ja aikuisille

Kohderyhmä toisen asteen opiskelijat ja aikuiset

Yksilötestissä käytetään Niilo Mäki Instituutissa kehitettyä Lukemis- ja kirjoittamistaitojen yksilötestistöä nuorille ja aikuisille (Nevala, J., Kairaluoma, L., Ahonen, T., Aro, M. & Holopainen, L., 2006). Lukemis- ja kirjoittamistaitojen yksilötestistö nuorille ja aikuisille on normitettu 9. luokkalaisilla, ja sitä voidaan käyttää nuorten ja aikuisten lukemisen, kirjoittamisen ja luetun ymmärtämisen taitojen yksilölliseen arviointiin.

Testaaja Satu Hirvonen, KM, erityisopettaja

Hinta 250 euroa (sisältää lukitodistuksen/lukitaitojen arvion ja palautekeskustelun) / 150 euroa (sisältää lukitodistuksen autokoulua varten / lukitaitojen arvion). Lasku lähetetään sähköpostitse.

Paikka HERO, Mannerheimintie 44 A 5–6, 3. krs (alaovessa valkoinen ovenavauspainike)

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

Lukitesti yläkouluikäiselle

Kohderyhmä peruskoulun 7.- ja 9.-luokkalaiset

Yksilötestissä käytetään Niilo Mäki Instituutissa kehitettyä YKÄ – Luku- ja kirjoitustaidon arviointimenetelmää yläkouluun (Lerkkanen, M-K., Eklund, K., Löytynoja, H., Aro, M. & Poikkeus, A-M.). YKÄ-arviointimenetelmä sisältää tehtäviä luku- ja kirjoitustaidon arviointiin sekä luku- ja kirjoitustaidon ongelmien tunnistamiseen yläkoulussa. Tehtävät arvioivat lukemisen tarkkuutta ja sujuvuutta, oikeinkirjoitustaitoja ja tekstin ymmärtämistä.

Testaaja Satu Hirvonen, KM, erityisopettaja

Hinta 250 euroa (sisältää lukitodistuksen/lukitaitojen arvion ja palautekeskustelun) / 150 euroa (sisältää lukitodistuksen autokoulua varten / lukitaitojen arvion). Lasku lähetetään sähköpostitse.

Paikka HERO, Mannerheimintie 44 A 5–6, 3. krs (alaovessa valkoinen ovenavauspainike)

Lisätiedot ja ajanvaraus Satu Hirvonen, satu.hirvonen@lukihero.fi, 040 7291 42



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Vertaisryhmät

Vertaisryhmä aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 17.00–18.30

Kokoontumiset: 15.2., 22.3., 12.4., 10.5. ja 7.6.

Tule olemaan, kokemaan ja oppimaan yhdessä!

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

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

Hinta maksuton

Ilmoittautuminen [tästä](#)

Muutokset ovat mahdollisia!

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

ADHD-vertaisryhmä aikuisille verkossa

Ryhmä kokoontuu kerran kuussa maanantaisin klo 17.00–19.00

Kokoontumiset: 9.1., 6.2., 6.3., 3.4. ja 8.5

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.

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.

Paikka Verkkokokoon-tuminen

Hinta maksuton

Ilmoittautuminen [tästä](#)

Muutokset ovat mahdollisia!

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

ADHD-vertaisryhmä aikuisille

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin klo 17.00–19.00

Kokoontumiset HEROssa 19.1., 16.2., 16.3., 20.4. ja 25.5.

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

Paikka Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO), osoitteessa Mannerheimintie 44 A, 3. krs. 00260 Helsinki

Hinta Maksuton

Ilmoittautuminen [tästä](#)

Muutokset ovat mahdollisia!

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

Nepsy - vertaisryhmä aikuisille

Nepsy on lyhenne neuropsykiatrisista haasteista, jotka johtuvat rakenteellisesta ja toiminnallisesta poikkeavuudesta. Tässä vertaisryhmässä ytimessä on autismi, adhd ja lukihäiriö.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 17.00–19.00, 18.1.- 29.3.2022 (ei kokoontumista 22.2.)

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Pääosin joka toinen viikko HEROn tiloissa ja joka toinen viikko verkossa (Zoomissa). Ryhmässä käy alansa asiantuntijoita alustamassa keskusteluteemoja.



Ryhmässä käsitellään erilaisia teemoja esimerkiksi:

- tuki ja kuntoutuminen
- ihmissuhteet
- toiminnanohjaus

Teemojen lisäksi vapaamuotoista keskustelua mm. nepsyipiirteisyyden vaikutuksesta minäkuvaan, itseymmärrykseen ja sen merkityksen käsittelyyn.

Kokoontumiset:

- 18.1. HEROssa
- 25.1. HEROssa
- 1.2. verkossa
- 8.2. HEROssa
- 15.2. verkossa
- 1.3. HEROssa
- 8.3. verkossa
- 15.3. HEROssa
- 22.3. verkossa
- 29.3. HEROssa

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

Hinta Maksuton

Ilmoittautuminen [tästä](#)

Osallistuaksesi etäkokoontumisiin tarvitset:

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

Ryhmäläisille lähetetään sähköpostitse linkki, jolla voi osallistua ryhmään verkkokokoonnumiskertoina.

Muutokset ovat mahdollisia!

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



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Peer Support Group for adults 30+ years with ADHD

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.

Meetings at HERO on Wednesdays from 6 pm to 8 pm and 6.30 pm to 8.30 pm.

Dates and times:

- Wed 1.2.2023 18–20
- Wed 15.2.2023 18.30–20.30
- Wed 8.3.2023 18–20
- Wed 22.3.2023 18.30–20.30
- Wed 5.4.2023 18–20
- Wed 19.4.2023 18–20
-

Registration [here](#)

Changes are possible!

For more information marika.kivilehto@lukihero.fi

VERTSU - nuorten vertaisryhmä

Torstaisin klo 17.30–19, 26.1.-25.5.2023. (yhteensä 9 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:

- 26.1. Lähi
- 9.2. Lähi
- 23.2. Lähi
- 9.3. Lähi

23.2. Lähi
6.4. Lähi
20.4. Lähi
4.5. Lähi
25.5. Lähi



Hinta maksuton

Paikka Lähivertsut osoitteessa Mannerheimintie 44 A 5–6, 00260 Helsinki.
Tarvittaessa etävertsut ZOOMin kautta.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Joonas 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, 16.1.–24.4. (ei tuntia 20.2. eikä 10.4.)

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 Sanna Otranen

Hinta 80 euroa (kurssilaisen vanhempi saa osallistua maksutta tunneille)

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

Ilmoittautuminen [tästä](#)

Boffausryhmä

Tiistaisin klo 17.00–18.00, 7.2.–25.4. (ei tuntia 21.2.)

Boffaus on iloinen kamppailulaji, johon liittyy käsityöharrastus ja ryhmän osana toimimista. Boffausryhmässä miekkaillaan pehmustetuilla miekoilla, kilvillä, keihäillä ja muilla keskiaikaisilla asetyypeillä. Alkuun ei tarvitse omia varusteita vaan niitä saa lainata ohjaajalta. Myöhemmin osallistujat tekevät omat varusteet omakustanteisesti ohjaajan antamien ohjeiden mukaan kotona. Harrastus kehittää ryhmätöitä, kädentaitoja, motoriikkaa. Lasta kannustetaan itsensä ilmaisuun ja mielikuvituksen



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

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 75 euroa

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

Ilmoittautuminen [tästä](#)

Perhetanssi



Tiistaisin klo 18.30–19.30, 7.2.–25.4. (ei tuntia 21.2.)

Perhetanssitunti on sekä aikuisen että lapsen yhteinen tanssitunti. Tunnilla nautitaan liikkumisesta, musiikista kuin yhteisestä vuorovaikutuksesta. Opitaan tanssiaskelia, sekä kuunnellaan monipuolista musiikkia. Tunti tukee lapsen motorista kehitystä ja antaa liikkeen löytämisen iloa ja elämyksiä sekä lapsille että vanhemmalle. Ryhmä on suunnattu oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville 3–6-vuotiaille lapsille ja heidän lähimmäisilleen. Tunnille voi tulla oman vanhemman, isovanhemman, kummin tai muun tärkeän aikuisen kanssa.

Tunnille tullessa mukaan on hyvä ottaa vesipullo ja joko sisätossut tai paljaat varpaat ja liikuntaan sopivat vaatteet.

Järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

Ohjaaja varmistuu myöhemmin

Hinta 85 euroa

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

Ilmoittautuminen [tästä](#)

Street dance

Keskiviikkoisin klo 17.00–18.00, 15.2.–26.4. (ei tuntia 22.2.)

Tunnilla tutustutaan eri katutanssilajeihin (esim. Hip hop). Tunneilla opetellaan lajiharjoitteiden avulla mm. kehonhallintaa, koordinaatiota, tasapainoa ja eri tanssityylien tekniikkaa. Lisäksi opetellaan oman kehonkielen ilmaisua sekä freestyle-tanssia. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla osallistuakseen ryhmään. Ryhmä on suunnattu oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville peruskouluikäisille. Tunneille tarvitset mukaan sisäliikuntavaatteet, sisäliikuntakengät, juomapullon ja hyvän mielen.

Järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

Ohjaaja Juha-Matti Kivinen

Hinta 30 euroa

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

Ilmoittautuminen [tästä](#)



Rumpuryhmä

Lauantaisin klo 11.30–12.15, 11.2–29.4. (ei tuntia 25.2. eikä 8.4.)

Ryhmässä harjoitellaan itseilmaisua rytmin keinoin. Rumpujen soitto vahvistaa rytmittäjää, keskittymiskykyä ja sosiaalisia taitoja. Tunneilla liikutaan ja soitetaan. Ryhmässä opitaan djemberummun soittamisen perusteita ja yleistä kehon hallintaa. Vähimmäisikäraja on 7-vuotta. Oma rumpu ei tarvitse hankkia osallistuakseen ryhmään.

Ohjaaja Maarika Autio

Hinta 60 euroa

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

Ilmoittautuminen [tästä](#)

Perhetaekwondo (lapsi 4-6-vuotias + vanhempi)

Lauantaisin klo 15.00–16.00, 28.1.–29.4. (ei tuntia 25.2. eikä 8.4.)

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.

HEROn Perhetaekwondo ei sisällä vakuutusta. Jokainen osallistuja vastaa omista vakuutuksiin liittyvistä asioistaan. Osallistuja suorittaa harjoituksissa opettajan antamat ohjeet omaa harkintakykyä käyttäen ja tekee ne harjoitteet, jotka omasta mielestään kykenee suorittamaan.

Ohjaaja Antti Mynttinen

Hinta 85 euroa/ lapsi–aikuinen-pari

Paikka Myllypuron Liikuntamyly, Jauhokuja 3, 00920 Helsinki

Ilmoittautuminen [tästä](#)



HERO
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Perhetaekwondo jatko (lapsi yli 7-vuotias + vanhempi)

Lauantaisin klo 16.00–17.00, 28.1.–29.4. (ei tuntia 25.2. eikä 8.4.)

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 värvöitä 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.

HEROn Perhetaekwondo ei sisällä vakuutusta. Jokainen osallistuja vastaa omista vakuutuksiin liittyvistä asioistaan. Osallistuja suorittaa harjoituksissa opettajan antamat ohjeet omaa harkintakykyä käyttäen ja tekee ne harjoitteet, jotka omasta mielestään kykenee suorittamaan.

Ohjaaja Antti Mynttinen

Hinta 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 [tästä](#)

Vanhempi-lapsi-kokkikurssi

Keskiviikko 15.3. klo 17.00–20.00

Teemana: Pääsiäinen

Kokkikurssille voi osallistua yhdessä 7–13-vuotiaan lapsen kanssa. Kurssilla lapsi ja aikuinen kokkaavat ja hoitavat keittiötyöskentelyn ruoanvalmistuksesta ja leipomisestä tiskaamiseen ja siivoamiseen asti yhdessä. Harjoittelemme illan aikana kokonaisvaltaisesti kotitaloustaitoja. Tavoitteena on oppia uusia taitoja, tukea arjenhallintaa, luoda osallisuuden kokemus sekä tuottaa iloa tekemisen ja onnistumisten kautta.

Valmistamme yhteisen pääsiäisaiheisen pitopöydän suomalaisista raaka-aineista. Illan aikana kokkaamme alusta alkaen itse kolmen ruokalajin pääsiäismenun mm. lihasta, kalasta ja kasviksista sekä marjoista. Kurssi toteutetaan yhdessä Helsingin työväenopiston kanssa.

Ohjaaja Petra Littunen



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

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

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

Ilmoittautuminen [tästä](#)

Vanhempi-lapsi-kokkikurssi

Keskiviikko 26.4. klo 17.00–20.00

Teemana: Piknik-eväät

Kokkikurssille voi osallistua yhdessä 7–13-vuotiaan lapsen kanssa. Kurssilla lapsi ja aikuinen kokkaavat ja hoitavat keittiötyöskentelyn ruoanvalmistuksesta ja leipomisesta tiskaamiseen ja siivoamiseen asti yhdessä. Harjoittelemme illan aikana kokonaisvaltaisesti kotitaloustaitoja. Tavoitteena on oppia uusia taitoja, tukea arjenhallintaa, luoda osallisuuden kokemus sekä tuottaa iloa tekemisen ja onnistumisten kautta.

Illan aikana valmistamme maistuvia ja helposti mukana kulkevia piknik-eväitä perinteisin ja uusin vivahtein. Teemme erilaisia salaatteja sekä suolaisia ja makeita sormisyötäviä.

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 [tästä](#)

Heppapäivä

UUSI!

Lauantai 25.3.2023 klo 12.00–15.00

Tule hoitamaan hevosia, ratsastamaan ja tekemään maasta käsin-harjoituksia raikkaassa ulkoilmassa! Aiempaa kokemusta hevosista ei tarvitse olla osallistuakseen Heppapäivään.

Päivän tavoitteena on tukea lapsen sosiaalista kasvua ja hyvinvointia hevosen kanssa tapahtuvassa yhteisöllisessä toiminnassa. Toiminta tapahtuu ulkona ja päivän aikana tarjolla on pientä purtavaa.

Ryhmä on suunnattu perheille, joissa koetaan oppimisvaikeuksia ja lapsi on vähintään 7-vuotias.

Heppapäivä toteutetaan yhteistyössä Lindyride Oy:n kanssa.

Heppapäivä ei sisällä vakuutusta osallistujille. Jokainen osallistuja vastaa omista vakuutuksiin liittyvistä asioistaan.



Ohjaaja Hanna Lindy
Hinta 45 euroa (sis. 1 lapsi +vanhempi/avustaja/sisar)
Paikka Vantaanpuiston ratsutalli, Vantaanpuistontie 13, 01730
Vantaa
Ilmoittautuminen [tästä](#)



Ilmoittautuminen harrastetoimintoihin

Harrasteryhmät kuvauksineen ja ilmoittautumisineen löydät [täältä](#)

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

HUOM! 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: marika.kivilehto@lukihero.fi

Pelkkä tunnille tulematta jättäminen ei riitä perumiseksi.

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

Ilmoittautumisjärjestyksestä: Jos ryhmäkokoja joudutaan kevätkauden aikana pienentämään, 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 2.2.–12.5.2023, 15 viikkoa

Keskiviikkoisin klo 10–14, torstaisin ja perjantaisin klo 11–15

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

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

Kaveritaidot-kurssi

Kurssiaika 6.2.–24.4., 11 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



Neuvontapuhelin

puh. 050 4060 580

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

Erityisopetuksen asiantuntija Satu Hirvonen

Poikkeukset puhelin- ja chat-päivystysajoissa löydät sivuiltamme:

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

Chat-neuvonta

Jätä meille kysymys ja yhteystietosi, niin vastaamme sinulle muutaman arkipäivän kuluessa. <https://lukihero.fi/>

Lukineuvontaa kirjastoissa

Tule keskustelemaan oppimisesta HEROn erityisopetuksen asiantuntijan Satu Hirvosen kanssa ja tutustumaan samalla HEROn toimintaan. Neuvonnassa saat tietoa lukivaikeuksista ja niiden tunnistamisesta sekä erilaisista lukemista ja kirjoittamista helpottavista apuvälineistä. Lukineuvonta on maksutonta.

- Helsinki, Malmin kirjasto: maanantai klo 17–18, **20.3., 17.4. ja 15.5.**
- Helsinki, Jakomäen kirjasto: maanantai klo 17–18, **6.2., 6.3. ja 3.4.**
- Vantaa, Tikkurilan kirjasto: maanantai klo 17–18, **13.2., 13.3., 24.4. ja 8.5.**

Lisätiedot ja ilmoittautuminen <https://lukihero.fi/toiminta/lukineuvonta/>

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

Oppimisen olohuone

10.1.–28.3. tiistaisin klo 12.00–12.45 & 13.00–13.45, (ei 14.2., 21.2. eikä 14.3.)

4.4.–27.6. tiistaisin klo 10.15–11.00 & 16.15–17.00 (ei 2.5.)

Kohderyhmä aikuiset

Oppimisen olohuoneessa saat yksilöohjausta perustaidoissa, kuten lukemisessa, kirjoittamisessa, matematiikassa ja digitaidoissa. Voit tulla oppimisen olohuoneen asiakkaaksi, jos olet vähintään 18-vuotta täyttänyt ja koet oppimisvaikeuksia. Oppimisen olohuone sopii esimerkiksi opiskelijoille ja työttömille, jotka tarvitsevat tukea



HERO
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

opiskelutaidoissaan. Oppimisen olohuone toimii ajanvarauksella (45 min/kerta). Ilmoittaudu sähköpostitse tai puhelimitse viimeistään edeltävänä päivänä klo 12 mennessä.

Ohjaava opettaja Satu Hirvonen

Hinta maksuton

Paikka HERO, Mannerheimintie 44 A 5-6, 3. krs, (alaovessa valkoinen ovenavauspainike). Myös etäohjaus mahdollista.

Ajanvaraus ja lisätiedot Satu Hirvonen satu.hirvonen@lukihero.fi

040 7291 423, <https://lukihero.fi/toiminta/ohjaus/>

Oppimiskahvila

11.1.–29.3. sekä 10.5. keskiviikkoisin klo 15–16.30 (ei 22.2.)

4.4.–30.5. tiistaisin klo 12.00–13.00 (ei 2.5. eikä 9.5.)

Ti 16.5. teemana Celian äänikirjat

Ti 23.5. teemana ipad-oppimispelit lapsille

Ti 30.5. teemana Oppimista sujuvoittavat keinot ja välineet.

Aiheesta kertoo Oppimisen apuvälinekeskuksen erityisasiantuntija Riikka Marttinen.

Onko sinulla, läheiselläsi tai asiakkaallasi oppimisvaikeuksia? Tule juttelemaan HEROn erityisopetuksen asiantuntijan kanssa oppimisesta, oppimisvaikeuksien tunnistamisesta, tukikeinoista, oppimisen apuvälineistä, oppimispeleistä tai muusta oppimiseen liittyvästä. Mukaan otetaan kerralla enintään 10 osallistujaa. Ilmoittaudu viimeistään edeltävänä päivänä. Jos haluat osallistua ryhmän kanssa, ilmoittaudu sähköpostitse.

Opettaja Satu Hirvonen

Hinta maksuton

Paikka HERO, Mannerheimintie 44 A 5-6, 3. krs, (alaovessa valkoinen ovenavauspainike)

Ilmoittautuminen <https://lukihero.fi/toiminta/ohjaus/>

Lisätiedot satu.hirvonen@lukihero.fi, 040 7291 423



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 vapaaehtoisena HEROssa

Tiistai 31.1. klo 17.00–18.30

Tiistai 25.4. 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

Ilmoittautuminen 31.1. koulutukseen [tästä](#)

Ilmoittautuminen 25.4. koulutukseen [tästä](#)

Vapaaehtoistyön koulutus – moduuli 2:

Oppimisvaikeudet

Tiistai 7.3. klo 17.00–18.30

Tiistai 30.5. klo 17.00–18.30

Peruspaketti oppimisvaikeuksista sekä mukana myös kokemusasiantuntijan puheenvuoro.



HERO
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

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

Ilmoittautuminen 7.3. koulutukseen [tästä](#)

Ilmoittautuminen 30.5. koulutukseen [tästä](#)

Vertaisryhmän ohjaajakoulutus

Tiistaina 28.3. 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, jatko-opiskelija, SEDUCE-tohtoriohjelma, Helsingin yliopisto

Hinta maksuton

Koulutuspaikka Verkkokoulutus

Ilmoittautuminen [tästä](#)

Somelähettiläskoulutus

Tiistaina 13.6. klo 17.00–18.00

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, 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



HERO
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

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 [tästä](#)

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 2023



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**. Vuonna 2020 Lukukummina toimi mediasta tuttu **Kaj Kunnas**.

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](#)

Lukukummin vuodelle 2023 valitsee 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**.

Vuoden 2023 Lukukummi julkistetaan Educa-messuilla 2023 Open Lounge -ohjelmalavalla la 28.1.2023 klo 13.45–14.15: Ohjelmalavalla keskustelua aiheesta Lukeminen aivojen näkökulmasta ja Lukukummi 2023 julkistaminen.

Mukana keskustelemassa Lukukummi 2022 Minna Huotilainen ja HEROn toiminnanjohtaja Suvi-Päivikki Hiipakka. HERO on mukana Educa-messuilla myös omalla osastolla. Tervetuloa Educa-messuille HEROn osastolle 6r79 sekä seuraamaan vuoden 2023 Lukukummin julkistusta.

Muutokset ovat 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 lukiseuloja jäsenetuhintaan. Lue lisää HEROn jäsenyydestä nettisivuiltamme ja liity jäseneksi: [HEROn jäsenet](#)

Jäsenmaksu

HEROn jäsenmaksu laskutetaan kalenterivuosittain. Jäsenmaksu päätetään vuosikokouksessa ja vuonna 2023 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 Lukiseula jäsenetuhintaan 15 € (hinta ei-jäsenille 30 €).
- o Jäsenetuhinta 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 (kevällä) ja vaikuttamaan aktiivisuudellasi toimintaan (mm. ehdottaa Lukukumppia). Saat kutsuja jäsenille tarkoitettuihin tilaisuuksiin (jäsenillat).
- o **EO-liiton jäsenedut myös HEROn jäsenille:** HEROn jäsenet saavat Erilaisten oppijoiden liiton jäsenjärjestöille tarjoamat edut: uuden jäsenen liittymislahjana lukiviivain ja -kalvo, maksuton Mydyslexia.fi:n webinaari ja 10 % etu osasta tuotteita, Suomen Scandic- ja Hilton alennuksen yöpymisestä -10 %. Lisätiedot eduista Erilaisten oppijoiden liiton jäsenedut: EO-liitto.fi/jaseneksi

Yhteyshenkilö HEROn jäsenasioissa (tavoitettavissa ma-ke):

järjestökoordinaattori Marika Sipilä, marika.sipila@lukihero.fi, 050 5276 977



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

HEROn palvelut oppilaitoksille ja työyhteisöille

HEROn palvelut pääkaupunkiseudulla työpaikoille, oppilaitoksille ja muille yhteisöille – palveluneuvonta, HERO-esittely, räätälöity koulutus, lukiseulonta tai -testaus, yhteisöjäsenyys tai kannatusjäsenyys. Mikä teille sopisi?

Hero-esittely

- maksuton HEROn toiminnan esittely oppilaitoksille ja opiskeluryhmille, kesto n. 1h. Voidaan järjestää Teamsilla tai sovitusti HEROssa (max.15 henkilöä).
- Varaa HERO-esittely: Vapaa-ajan ja vapaaehtoistyön koordinaattori, Marika Kivilehto, 040 5474 687 / marika.kivilehto@lukihero.fi

Palveluneuvonta oppilaitoksessa tai työpaikalla

- 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.
- Ota yhteyttä: Erityisopetuksen asiantuntija, Satu Hirvonen, 040 7291 423/ satu.hirvonen@lukihero.fi

Räätälöity koulutus

- tilauskoulutus juuri teidän tarpeisiinne oppimisvaikeuksista, esim.
 - Lukitestausta ja -lausunnon laatiminen – alakoulu/yläkoulu/toinen- ja korkea-aste
 - Oppimisvaikeudet – tunnistaminen ja tukeminen
- Pyydä tarjous: Koulutuskoordinaattori, Anu Kinnunen, 050 5096 548/ anu.kinnunen@lukihero.fi

Lukiseulat ja lukitestausta

- Digilukiseula yläkouluikäisille sekä nuorille ja aikuisille
- Lukitesti yläkouluikäisille sekä nuorille ja aikuisille
- Pyydä tarjous: Erityisopetuksen asiantuntija, Satu Hirvonen, 040 7291 423/ satu.hirvonen@lukihero.fi

Henkilökunnan yhteystiedot



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

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

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

Järjestökoordinaattori (tavoitettavissa ma-ke)
Marika Sipilä
050 5276 977 / marika.sipila@lukihero.fi

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

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

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

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

Ohjaaja, nuorten toiminta
Joonas Wallman
050 5515 822 / 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](#)