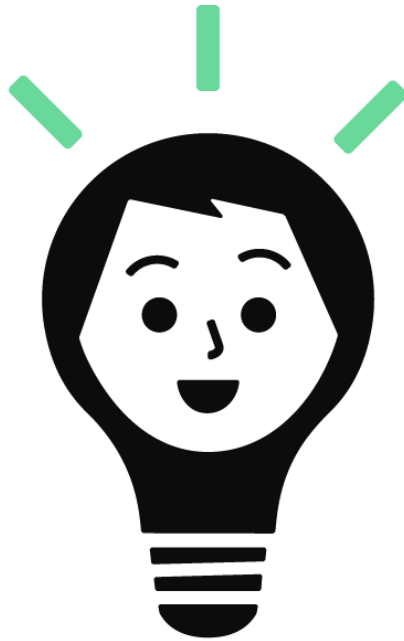


**Helsingin seudun  
erilaiset oppijat ry  
(HERO)  
Syksy 2023**



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

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

Mikä on HERO? .....	3
Kurssit .....	4
Yleisötilaisuudet .....	8
Koulutukset.....	9
Lukiseulat .....	11
Lukitestit .....	13
Vertaisryhmät .....	14
Harrasteryhmät .....	18
Nuorten toiminta.....	24
Ohjaus- ja neuvontapalvelut .....	25
Vapaaehtoistyö.....	26
Lukukummi 2023 .....	28
HEROn jäsenyys .....	29
HEROn palvelut oppilaitoksille ja työyhteisöille .....	30
Henkilökunnan yhteystiedot.....	31
HEROn somekanavat – liity seuraajaksi! .....	32
Tilaa HEROn maksuton uutiskirje! .....	32

Päivitetty 8.9.2023

# 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.

Liity myös maksuttoman uutiskirjeemme tilaajaksi ja seuraa eri somekanaviamme. Löydät tiedon niistä 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. Opetus järjestetään HEROn tiloissa (Mannerheimintie 44 A 5-6, 3. krs, 00260 Helsinki), jos ei toisin mainita.

## Matematiikka mahdolliseksi

**Maanantaisin klo 17–18.30, 4.9.–13.11.2023, 10 kokoontumiskertaa  
-EI opetusta syyslomaviikolla!**

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. Kurssin 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** [HERO Matematiikka mahdolliseksi syksy 2023, ilmoittaudu tästä!](#)

**Lisätiedot:** Anu Kinnunen, 050 50 96 548, [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi)

## ATK-klubi

**Joka toinen tiistai klo 17.00–20.00, elokuu-marraskuu 2023**

**\*Tarkemmat päivät ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa**

**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** Lähetä sähköpostia: [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi) tai laittamalla viesti numeron: 050 50 96 548.

Ilmoita ilmoittautumisesi lisäksi nimesi, sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi sekä oppimishaasteesi.

**Lisätiedot** Anu Kinnunen, 050 50 96 548, [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi)



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## Ilmaisutaitokurssi

Tiistaisin klo 17.00–18.30, 5.9.-14.11.2023, 10

kokoontumiskertaa

**-EI opetusta syyslomaviikolla!**

Kurssilla harjoitellaan ilmaisutaitoja, mielipiteen ilmaisua sekä argumentaatiotaitoja erityisopettajan johdolla. Kurssilla ryhmäläiset pääsevät harjoittelemaan esiintymistaitoja pienten esitelmien muodossa. Kurssin tarkoituksena on lempeässä ilmapiirissä vahvistaa kurssille osallistuvien taitoja oman mielipiteen muodostamisessa, keskustelutaidoissa ja esiintymisessä pienessä ryhmässä.

**Opettaja** Tessa Verho

**Hinta** Maksuton

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

**Ilmoittautuminen** [HEROn Ilmaisutaitokurssi syksy 2023, ilmoittaudu tästä!](#)

**Lisätiedot:** Anu Kinnunen, 050 50 96 548, [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi)

## Bändityöpaja

Tiistaisin klo 17.00–19.00, 5.9.-14.11.2023, yhteensä 10 kertaa

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** Alekski Raaska

**Hinta** maksuton

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

**Ilmoittautuminen** Suoraan Aleksille tai Marika Liukselle, yhteystiedot alla!

**Lisätiedot:** Alekski Raaska, p. 050 38 11 966, [aleksi.raaska@lukihero.fi](mailto:aleksi.raaska@lukihero.fi)

Marika Lius, p. 040 707 30 42, [marika.lius@lukihero.fi](mailto:marika.lius@lukihero.fi)

## Luova kirjoittaminen

Keskiviikkoisin klo 17–18.30, 6.9.–15.11.2023, 10 kokoontumiskertaa

**-EI opetusta syyslomaviikolla!**

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 sähköpostitse toimitettavan linkin kautta

**Ilmoittautuminen** [HEROn Luova kirjoittaminen syksy 2023, ilmoittaudu tästä!](#)

**Lisätiedot:** Anu Kinnunen, 050 50 96 548, [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi)

## Englantia kaikille

**Torstaisin klo 17.00–18.30, 7.9. – 16.11.2023, 10 kokoontumiskertaa**

**-EI opetusta syyslomaviikolla!**

*\*Viikonpäivä ja kellonaika voivat vielä muuttua, tiedot päivitetään heti kun asia varmistuu, kuitenkin viimeistään elokuussa 2023*

Kaipaatko 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!

**Opettaja** Varmistuu myöhemmin

**Hinta** Maksuton

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

**Ilmoittautuminen** [HEROn Englantia kaikille syksy 2023, ilmoittaudu tästä!](#)

**Lisätiedot** Anu Kinnunen, 050 5096 548, [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi)

## Espanjan alkeet

**Keskiviikkoisin klo 17.00–18.30, 6.9. – 15.11.2023, 10 kokoontumiskertaa**

**-EI opetusta syyslomaviikolla!**

*\*Viikonpäivä ja kellonaika voivat vielä muuttua, tiedot päivitetään heti kun asia varmistuu, kuitenkin viimeistään elokuussa 2023*

Espanjan alkeita esimerkiksi jokapäiväisissä tilanteissa toimimiseen ja matkustamiseen liittyen. Tavoitteena harjoitella puhumista, kuullun ymmärtämistä että kirjallista kielitaitoa aivan alkeista lähtien.



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Opettaja** Varmistuu myöhemmin

**Hinta** Maksuton

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

**Ilmoittautuminen** [HEROn Espanjan alkeet syksy 2023, ilmoittaudu tästä!](#)

**Lisätiedot** Anu Kinnunen, 050 5096 548, [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto: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](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi)

# Yleisötilaisuudet



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

**Syksyn 2023 webinaarien osalta tiedot päivitetään, kun aiheet ja tilaisuudet varmistuvat.**



# Koulutukset



## Matematiikan taitojen testaus ja kuvaus - koulutus

**Torstaina 28.9.2023 klo 9–15, Zoomissa**

Tavoitteena on opastaa osallistujat alkuun matematiikan taitojen testaamisessa: Mitä testejä on olemassa matematiikan taitojen testaamiseen? Mitä kuvaukseen pitää sisällyttää? Mitä tukitoimia voi suositella?

Koulutus on suunnattu erityisopettajille ja erityisopettajiksi opiskeleville, jotka työskentelevät alakoulussa. Koulutus toteutetaan, mikäli 12 henkilöä ilmoittautuu mukaan.

HUOM. Muutokset ovat mahdollisia!

**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 28.9.2023, ilmoittaudu tästä!](#)

## Lukitestausta ja -lausunnon laatimisen perusteet – koulutus

**Torstaina 26.10.2023 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.

**Ilmoittautuminen** [Heron koulutus 26.10.2023, ilmoittaudu tästä!](#)

## Ilmoittautuminen

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

Ilmoita nimi, puhelinnumero, osoitetiedot, muut kysytyt tiedot, 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 HERO:n henkilökuntaan.

MUUTOKSET OVAT MAHDOLLISIA!

## Lisätiedot

Anu Kinnunen, 050 5096 548, [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi)

# Lukiseulat



## DigiLukiseula nuorille ja aikuisille

Digitaalinen luku- ja kirjoitustaidon arviointimenetelmä nuorille ja aikuisille

**keskiviikkoisin klo 17.00 (– n. 18.00)**

- **16.8.**
- **20.9.**
- **11.10.**
- **15.11.**

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 lisäselvittelyn ja tuen tarpeesta, palaute ei ole luki todistus.

**Hinta** 30 euroa. Lasku lähetetään sähköpostitse.

**Kesto** n. 1 tunti

**Ilmoittautuminen** <https://lukihero.fi/toiminta/lukiseula/>

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

**Lisätiedot** [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi), 050 5096 548

## Yläkoulun DigiLukiseula

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

**keskiviikkoisin klo 17.00 (– n. 18.00)**

- **16.8.**
- **20.9.**
- **11.10.**
- **15.11.**

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



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

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 lisäselvittelyn ja tuen tarpeesta, palaute ei ole luitodistus.

**Hinta** 30 euroa. Lasku lähetetään sähköpostitse.

**Kesto** n. tunti

**Ilmoittautuminen** <https://lukihero.fi/toiminta/lukiseula/>

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

**Lisätiedot** [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi), 050 5096 548

# 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](mailto:satu.hirvonen@lukihero.fi)

## 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](mailto:satu.hirvonen@lukihero.fi)

# Vertaisryhmät



UUSI!

## Nepsy-lasten vanhempien vertaisryhmä

Ryhmä kokoontuu pääosin kerran kuussa maanantaisin klo 17.00–19.00

Kokoontumiset: 28.8., 18.9., 2.10., 30.10. ja 27.11.

Kaipaatko vertaisia, joiden arkeen kuuluu neuropsykiatrisesti oireileva lapsi? Tule mukaan vertaisryhmään, jossa saat mahdollisuuden jakaa ajatuksiasi muiden vanhempien kanssa arjen haasteista arjen iloihin.

**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](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi)

## Oppimisvaikeuksisten opiskelijoiden vertaisryhmä

UUSI!

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa ja pääosin keskiviikkoisin klo 17.00–18.30

Kokoontumiset: 16.8., 6.9, 4.10., 15.11. & maanantaina 11.12.

Kaipaatko vertaistukea opiskelujen tiimellyksessä? Haluatko tehdä opiskelutehtäväsi ilman kodin häiriötekijöitä ja keskittymisen syöppöjä?

Opitaan ja jaetaan kokemuksia sekä hyviä vinkkejä oppimiseen, että arkeen yhdessä! Paikalla on ohjaaja tukemassa työskentelyäsi.

**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](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi)



**HERO**

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## **ADHD-vertaisryhmä yli 30-vuotiaille aikuisille** **Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa perjantaisin klo 17.00–19.00**

**Kokoontumiset HEROssa:** 18.8., 8.9., 6.10., 3.11. ja 1.12.

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

Ryhmä on suunnattu yli 30-vuotiaille ja osallistuminen toimintaan edellyttää kykyä olla ja toimia ryhmässä.

**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](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi)

## **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, 3<sup>rd</sup> floor.

Participation is free.

Meetings at HERO on Wednesdays from 5 pm to 7 pm.

### **Dates and times:**

- Wed 13.09. 17–19
- Wed 27.09. 17–19
- Wed 11.10. 17–19
- Wed 25.10. 17–19
- Wed 08.11. 17–19
- Wed 22.11. 17–19

**Registration** [here](#)

Changes are possible!

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



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

UUSII!

## ADHD-kamratryhmä **på svenska**

Kom och diskutera ADHD, ställ frågor och dela med dig av råd för vardagen. Gruppen vänder sig till vuxna.

**Gruppen träffas varannan vecka på måndagar klockan 17.00–19.00.**

**Möten: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11. & 20.11.**

**Plats** Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO), Mannerheimintie 44 A 5–6, 00260 Helsinki. (3. krs.)

**Pris** deltagande kostar ingenting

**Registrering [här](#)**

Förändringar är möjliga!

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

## VERTSU - nuorten vertaisryhmä

**Joka toinen torstai klo 17.30–19, 31.8.–23.11.**

Tervetuloa mukaan, kerran tai useammin, pelaamaan, juttelemaan ja tapaamaan muita nuoria!

Vertaisryhmä on tarkoitettu nuorille aikuisille (n. 15–30-vuotiaat), jotka kokevat oppimisen vaikeuksia. Sinulla voi olla todettu esim. lukemisen, kirjoittamisen, keskittymisen, matematiikan, hahmottamisen tai sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteita. Et tarvitse diagnooseja osallistuaksesi toimintaan.

### Kokoontumiset:

- to 31.08. klo 17:30–19
- to 14.09. klo 17:30–19
- to 28.09. klo 17:30–19
- to 12.10. klo 17:30–19
- to 26.10. klo 17:30–19
- to 09.11. klo 17:30–19
- to 23.11. klo 17:30–19

Jos haluat tulla mukaan vertaisryhmään, olethan yhteydessä mielellään viestitse; sähköpostilla, tekstiviestillä tai WhatsAppin kautta.

Ryhmällä on käytössä oma WhatsApp-ryhmä, missä ilmoitetaan tarvittaessa lisäinfoa ja missä voi jutella muiden vertsulaisien kanssa.



**HUOM!** Jokaiselle Vertsu-kerralle pitää erikseen ilmoittautua WhatsApp-ryhmässä/yksityisviestillä.



**Paikka** Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO), osoitteessa Mannerheimintie 44 A 5–6, 00260 Helsinki. (3. krs.)

**Hinta** maksuton

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen:**

Laura Kemppainen, p. 050 551 5882, [laura.kemppainen@lukihero.fi](mailto:laura.kemppainen@lukihero.fi)

Kaikki HEROn vertaisryhmät kuvauksineen ja ilmoittautumisineen löydät täältä: <https://lukihero.fi/toiminta/vertaisryhma/>

## 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, 4.9.–11.12. (ei tuntia 16.10.)**

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** 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

**Maanantaisin klo 17.00–18.00, 4.9.–4.12. (ei tuntia 16.10.)**

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



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

ohjaajan antamien ohjeiden mukaan kotona. Harrastus kehittää ryhmätöitä, kädentaitoja, motoriikkaa. Lasta kannustetaan itsensä ilmaisuun ja mielikuvituksen käyttämiseen hänen omista lähtökohdistaan käsin. Ryhmä on suunnattu peruskouluikäisille oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaaja** Arttu Partanen

**Hinta** 75 euroa

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

**Ilmoittautuminen** [tästä](#)

## Street dance

**Keskiviikkoisin klo 17.00–18.00, 13.9.–13.12. (ei tuntia 18.10. eikä 6.12.)**

Tunneilla yhdistellään eri tanssilajeja ja harjoitellaan muun muassa kehonhallintaa, koordinaatiota, itseilmaisua ja liikkuvuutta.

Aluksi alkulämmittelyt, jonka jälkeen lyhyitä koreografiapätkiä, joita syksyn mukaan kootaan pikkuhiljaa pidemmäksi kokonaisuudeksi. Koreografiassa vaikutteita street dance -lajeista, nykytanssista ja jazzista. Harjoitellaan myös oman liikkeen tuottamista erilaisten tehtävälähtöisten harjoitteiden avulla. Lopputunnista pidetään aina lyhyt rentoutumistuokio, jossa venytellään ja tehdään mielikuvaharjoituksia. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla osallistuakseen ryhmään. Ryhmä on suunnattu oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville peruskouluikäisille ja nuorille.

Tunneille tarvitset mukaan sisäliikuntavaatteet, sisäliikuntakengät, juomapullon ja hyvän mielen.

Järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa.

**Ohjaaja** Veera Kauppila

**Hinta** 30 euroa

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

**Ilmoittautuminen** [tästä](#)

## Rumpuryhmä

**Lauantaisin klo 11.30–12.15, 9.9–2.12. (ei tuntia 23.9., 21.10. eikä 4.11.)**

Ryhmässä harjoitellaan itseilmaisua ja yhdessä toimimista rytmin keinoin. Rumpujen soitto vahvistaa rytmittämistä, keskittymiskykyä ja sosiaalisia taitoja. Tunneilla sekä soitetaan rumpua että tehdään fyysisiä rytmiharjoitteita. Ryhmässä opitaan djemberummun soittamisen perusteita ja yleistä kehon hallintaa.

Vähimmäisikärajana on 7-vuotta. Oma rumpu ei tarvitse hankkia osallistuakseen ryhmään.

**Ohjaaja** Maarika Autio



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Hinta** 60 euroa

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

**Ilmoittautuminen** [tästä](#)



## Neulekahvila

**Joka toinen lauantai klo 12.30–14.30, 9.9.–25.11.**

**Kokoontumiskerrat: 23.9., 7.10., 28.10., 11.11. & 25.11.**

Tule tekemään omia keskeneräisiä neuleita tai virkkaustöitä. Neulekahvilaan ovat tervetulleita niin vasta-alkajat kuin kokeneetkin käsityöharrastajat.

Voit tulla opettelemaan alkeita, kysymään neuvoa tai ihan vain nauttimaan käsittöitten tekemisestä toisten kanssa. Mukaan tarvitset omat työvälineet (lankaa ja puikot/virkkuukoukku).

Neulekahvila on suunnattu oppimisvaikeuksisille ja oppimisvaikeuksia kokeville nuorille ja aikuisille, jotka ovat kiinnostuneet käsitöistä.

**Ohjaaja** Minna Suhonen

**Hinta** maksuton

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

**Ilmoittautuminen** [tästä](#)

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

**Lauantaisin klo 15.00–16.00, 16.9.–16.12. (ei tuntia 21.10. eikä 4.11.)**

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

Ryhmässä ei pidetä lajiin liittyviä vyökokeita, ja opetus etenee rauhallisesti. Harjoitteista on eri tasoisia vaihtoehtoja, jotta jokainen pysyisi varmasti mukana ja ymmärtää ohjeistuksen. Toiminnalle ei luoda korkeita tuloksellisia tavoitteita, vaan harrastaminen tapahtuu osallistujien ehdoilla. Ryhmässä keskeisenä tavoitteena on tekemisen ilo ja onnistumisten kokeminen. Perhetaekwondo järjestetään yhdessä Helsingin kaupungin liikuntatoimen kanssa. Ryhmä on suunnattu perheille, jossa on oppimisvaikeuksia tai koetaan oppimisvaikeuksia ja lapsi on 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

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

**Ilmoittautuminen [tästä](#)**



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

## **Vanhempi-lapsi-kokkikurssi**

**Keskiviikko 1.11. klo 17.00–20.45**

**Teemana: Halloween**

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.

Kurssilla valmistetaan Halloween-herkkuja hyödyntäen satokauden tuotteita. Luvassa on niin suolaista kuin makeakin tarjottavaa karmivaan juhlapöytään. Suosittelemme ottamaan oman essun ja rasian mukaan, jos kurssilta jää kotiin viemistä. Kurssi toteutetaan yhdessä Helsingin työväenopiston kanssa.

**Ohjaaja** Petra Littunen

**Hinta** 35 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 29.11. klo 17.00–20.45**

**Teemana: Pikkujoulut**

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.

Kurssilla tehdään erilaisia joulun aikaan soveltuvia suolaisia ja makeita herkkuja. Suosittelemme ottamaan oman essun ja rasian mukaan, jos kurssilta jää kotiin viemistä.

Kurssi toteutetaan yhdessä Helsingin työväenopiston kanssa.

**Ohjaaja** Petra Littunen

**Hinta** 35 euroa lapsesta ja vanhemmasta yhteensä (sis. opetuksen, materiaalikulut ja syömisen)

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

**Ilmoittautuminen** [tästä](#)



## Heppapäivä

**Lauantai 30.9.2023 klo 10.00–13.00**

Tule hoitamaan hevosta, 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 hevosien 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** 50 euroa (sis. 1 lapsi + toinen henkilö, joka on vanhempi/avustaja/sisarus)

**Paikka** Vantaanpuiston ratsutalli, Vantaanpuistontie 13, 01730 Vantaa

**Ilmoittautuminen** [tästä](#)

## Ilmoittautuminen harrastetoimintoihin

Harrasteryhmät kuvauksineen ja ilmoittautumisineen löydät:

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

**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](mailto: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](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi)



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

# Nuorten toiminta



## **KITE – Kohti itsenäistä elämää -nuorten kurssi**

**Kurssiaika 6.9.–23.11.2023, 12 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

Kurssille mahtuu 10 nuorta.

Täytä ilmoittautumislomake, jonka jälkeen me olemme sinuun yhteydessä ja sovitaan tapaaminen!

Voit vaihtoehtoisesti olla meihin myös suoraan yhteydessä puhelimitse tai sähköpostitse, yhteystiedot alla.

**Opettajat:** Anu Kinnunen & Alekski Raaska

**Hinta:** Maksuton

**Ilmoittautuminen:** [Kite-kurssi syksy 2023, ilmoittaudu tästä!](#)

### **Lisätiedot:**

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

Alekski Raaska, puh. 050 3811 966, [aleksi.raaska@lukihero.fi](mailto:aleksi.raaska@lukihero.fi) (tavoitettavissa 5.9.2023 alkaen)

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



# Ohjaus- ja neuvontapalvelut



## Neuvontapuhelin

puh. 050 4060 580

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

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/>

## Lukineuvonta kirjastoissa

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

- Vantaa, Tikkurilan kirjasto: maanantai klo 17–18, **4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12.**
- Helsinki, Jätkäsaaren kirjasto: maanantai klo 17–18, **21.8.**

**Lisätiedot** [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi), 050 5096 548

## Zoom-Oppimiskahvila

Keskiviikkona 23.8. klo 17–17.45

- Miten löydän tekstistä tärkeimmät ydinasiat?

Aiheeseen johdattelee erityispedagogi, erityisluokanopettaja, opo **Aija Lund**

**Hinta** maksuton

**Ilmoittautuminen:** [aija.lund@gmail.com](mailto:aija.lund@gmail.com)

**Lisätiedot** [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi), 050 5096 548

# 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 5.9. klo 17.00–18.30**

**Tiistai 28.11. 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 HEROn vapaaehtoistyöntekijä

**Hinta** maksuton

**Koulutuspaikka** Verkkokoulutus

**Ilmoittautuminen 5.9. koulutukseen [tästä](#)**

**Ilmoittautuminen 24.10. koulutukseen [tästä](#)**

Vapaaehtoistyön koulutus – moduuli 2:

### Oppimisvaikeudet

**Tiistai 3.10. klo 17.00–18.30**

**Tiistai 28.11. 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



**HERO**  
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

**Kouluttaja** Kirsi Makkonen, erityisopettaja

**Hinta** maksuton

**Koulutuspaikka** Verkkokoulutus

**Ilmoittautuminen 3.10. koulutukseen [tästä](#)**

**Ilmoittautuminen 28.11. koulutukseen [tästä](#)**

## **Vertaisryhmän ohjaajakoulutus**

**Tiistaina 31.10. 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, jatko-opiskelija, SEDUCE-tohtoriohjelma, Helsingin yliopisto

**Hinta** maksuton

**Koulutuspaikka** Verkkokoulutus

**Ilmoittautuminen [tästä](#)**

**Lisätiedot** vapaaehtoistyön koulutuksista

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

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

# Lukukummi 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 2023 Lukukummiksi valittiin psykologi, psykoterapeutti ja tietokirjailija **Katja Myllyviita**. Hänen kanssaan toteutetaan syksyllä 2023 koulutustilaisuus. Lisätietoja kohdassa: Koulutukset / tiedot päivittyvät nettisivuillemme niiden varmistuttua.

Katja Myllyviita on toiminut Hyvinkään sairaanhoitoalueella nuorisopsykiatriassa kliinisenä psykologina 2006–2015. Hän on työskennellyt aiemmin päihdeongelmaisten nuorten parissa, perheneuvolassa sekä nuorten ammatinvalintapsykologina. Hän on kirjoittanut seuraavat kirjat:

- Mustasukkaisuus (2023)
- Vapaaksi viiltelystä (2021)
- Häpeän hoito (2020)
- Tunne tunteesi (2016)
- Peace! (2016)
- Loistavaa (2003)

Aikaisempina vuosina Lukukummina ovat toimineet urheilutoimittaja ja tietokirjailija **Kaj Kunnas** sekä aivotutkija ja professori **Minna Huotilainen**.

Lukukummin valitsijaraatiin kuuluivat 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**.

HEROn jäsenenä pääset vaikuttamaan vuoden 2024 Lukukummin valintaan antamalla oman ehdotuksesi Lukukummiksi sopivasta henkilöstä. Tiedotamme asiasta loppusyksystä.

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

## Jäsenmaksu

HEROn jäsenmaksu laskutetaan kalenterivuositain. 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](http://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 kehittämisideoita, 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** (arvo yhteensä 8 euroa ja etu on kertaluonteinen), maksuton Mydyslexia.fi:n webinaari ja 10 % etu osasta tuotteita, Suomen Scandic- ja Hilton alennuksen yöpymisestä -12 %. Lisätiedot eduista Erilaisten oppijoiden liiton jäsenedut: [EO-liitto.fi/jaseneksi](http://EO-liitto.fi/jaseneksi)

## Yhteyshenkilö HEROn jäsenasioissa (tavoitettavissa ma-ke):

järjestökoordinaattori Marika Sipilä, [marika.sipila@lukihero.fi](mailto: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](mailto:marika.kivilehto@lukihero.fi)

## Räätälöity koulutus

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

## Lukiseulat ja lukitestausta

- Digilukiseula yläkouluikäisille sekä nuorille ja aikuisille
- Lukitesti yläkouluikäisille sekä nuorille ja aikuisille
- **Pyydä tarjous:** [anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi), 050 5096 548

# Henkilökunnan yhteystiedot



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

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

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

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

Ohjaaja, nuorten toiminta  
Koulutuskoordinaattori 29.9.2023 saakka  
Anu Kinnunen  
050 5134 696 (Nuorten toiminta) / 050 5096 548 (koulutuskoordinaattori)  
[anu.kinnunen@lukihero.fi](mailto:anu.kinnunen@lukihero.fi)

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

Ohjaaja, nuorten toiminta  
Laura Kemppainen  
050 5515 822 / [laura.kemppainen@lukihero.fi](mailto:laura.kemppainen@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](#)