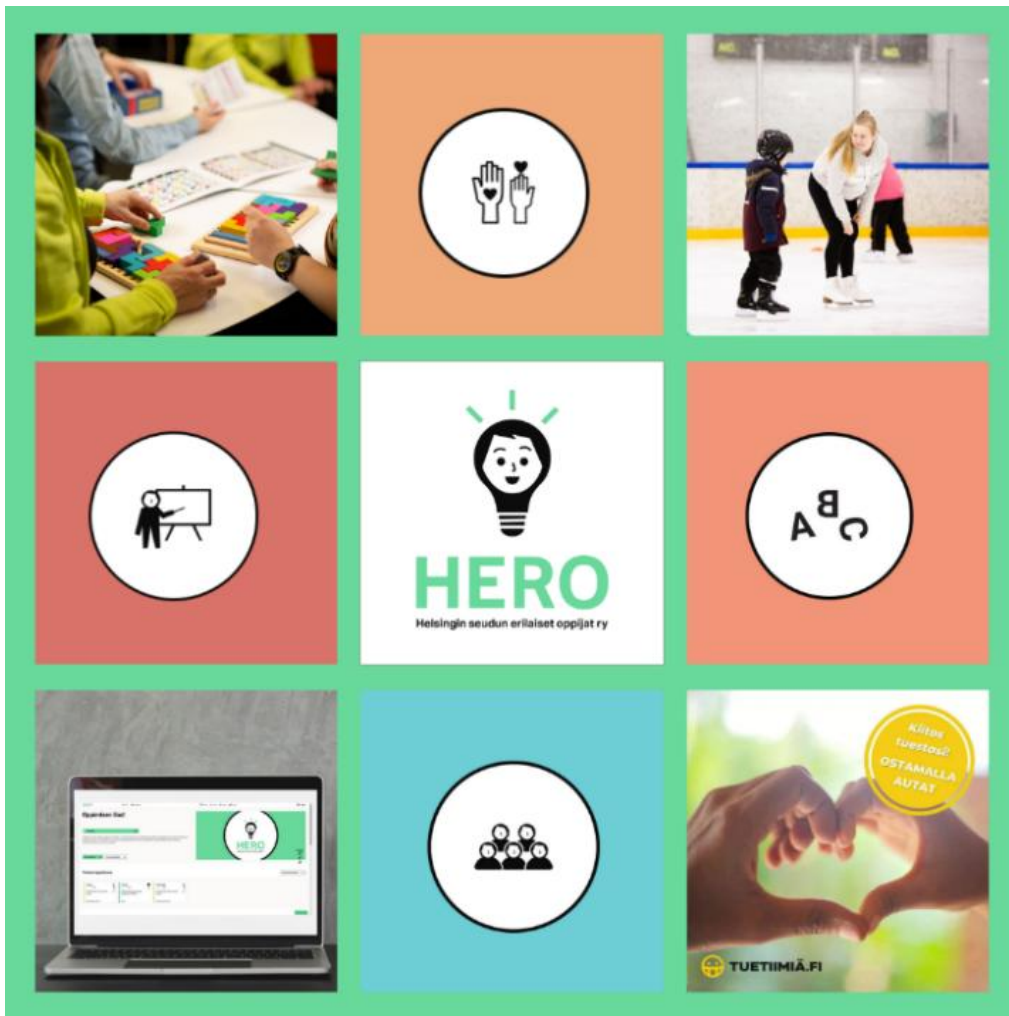


HERO-lehti 2025

Vuoden toiminnot ja tapahtumat
– oppimisen iloa!



Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO)

Mikä HERO on?

HERO on oppimisvaikeusjärjestö, joka järjestää monipuolisia matalankynnyksen palveluita eri ikäisille oppimisvaikeuksisille arjessa selviytymiseen. HERO järjestää kymmeniä erilaisia toimintoja, luentoja sekä tapahtumia erilaisille oppijoille, harrastajille ja alan ammattilaisille. Löydät mielenkiintoiset sisällöt, mahtavat opettajat sekä edulliset toiminnot www.lukihero.fi-sivuilta. Tule mukaan oppimisen ilon pariin!



Yhteystiedot

Mannerheimintie 44 A 5-6
00260 Helsinki
hero@lukihero.fi
www.lukihero.fi

Henkilökunta:
Henkilökunnan sähköpostiosoitteet:
etunimi.sukunimi@lukihero.fi

Kurssi- ja vapaa-ajan toiminnan koordinaattori:
kurssi-, harraste-, vertais- ja vapaaehtoistoiminta,
sekä yleinen ohjaus ja neuvonta
Marika Kivilehto

Järjestökoordinaattori:
Jäsenasiat, varainhankinta, tapahtumat
Marika Sipilä

Perustoiminnan vastaava koordinaattori:
koulutukset, yleisötilaisuudet sekä
yleinen ohjaus ja neuvonta Minna Eväsoja

Nuorten toiminta / KITE-kurssit:
Anu Kinnunen, ohjaaja
Anna Paasonen, ohjaaja

Nuorten toiminta / ASKELMA-ryhmä ja
vertaisryhmä:
Anu Myllylä, ohjaaja
Alex Day, järjestötyöntekijä

HEROn nuorten toiminnan vastaava:
nuorten vaparitoiminta
Marika Lius

Toiminnanjohtaja: johtaminen, rahoitus ja
hallitustyöskentely
Suvi-Päivikki Hiipakka

Toiminnanjohtajan terveiset

Uusi vuosi on alkanut, ja HEROn toiminta käynnistyy pikkuhiljaa. Viime vuosi oli työntäyteinen, koska HERO juhli 30-vuotista taivaltaan moni eri tavoin. Vuodesta jäi paljon mukavia muistoja.

Uusi vuosi tuo tullessaan monenlaista uutta, kuten esimerkiksi uudistetun HERO-lehden. Uudistus tehtiin asiakkaiden toiveista ja tarpeista lähtien: Jossain on hyvä näkyä kaikki oleellinen tieto HEROssa vuoden aikana järjestettävistä toiminnoista sekä muusta yleisestä tiedosta. Lehti ilmestyy jatkossa aina ennen toimintakauden alkua, ja siihen on kerätty kaikki suunnittelut vuoden toiminnot. Muutoksia voi aina tulla matkan varrella, mutta tietoja päivitetään www.lukihero.fi-sivuille.

Tammikuun lopulla 24.–25.1.2025 HERO osallistuu jälleen EDUCA-messuille, jossa olen keskustelemassa vuoden 2024 HEROn Lukukummin kanssa Tulevaisuuden luokkahuone – lavalla aiheesta Miten edistetään lukuharrastusta, kun some vie kaiken ajan? Samalla julkistetaan HEROn vuoden 2025 Lukukummi. HEROn Lukukummiksi on valittu julkisuuden henkilö jo vuodesta 2020 alkaen. Lukukummin tehtävänä on ollut innostaa omalla toiminnallaan ja tyylillään erilaisia oppijoita lukemisen pariin. Koska Lukukummi julkistetaan aina vasta EDUCA-messuilla, en voi vielä tässä vaiheessa paljastaa nimeä. Messuilla julkaistaan myös HEROn Sankaritarinoita –kirja, ja se on myynnissä HERON osastolla 6n100. Kirjaa työstettiin ihan omin voimin, ja olen siitä todella ylpeä!

Järjestöjen avustuksista on leikattu paljon osana valtion talouden tasapainottamisohjelmaa ja tullaan leikkaamaan jatkossakin. Vuosina 2025–2027 vähennetään STEA-avusteisesta toiminnasta yhteensä noin 120 000 000 miljoonaa euroa. Siksi HEROn on pakko kehittää omaa varainhankintaa ja valmistautua yhä laajemmin toiminnan omarahoitukseen. HERO on hakenut jatkuvan varainhankinnan lupaa. Uskon, että siitä saadaan päätös alkuvuoden aikana. Myös muita varainhankinnan keinoja on kehitetty ja kehitetään vuoden aikana lisää. Näistäkin asioista löydät enemmän tietoa HERO-lehdestä.

Vuoden aikana päivitetään HEROn strategia ja uudistetaan kotisivut. Työtä siis riittää tällekin vuodelle. Hihat on jo kääritty ylös ja vuoden toiminnan suunnittelu tehty. Tästä on hyvä jatkaa eteen päin.

Hyvää alkanutta vuotta toivottaa

Suvi-Päivikki Hiipakka, toiminnanjohtaja

Sisällysluettelo

Yhteystiedot.....	1
Toiminnanjohtajan terveiset	2
Näin ilmoittaudut toimintaamme!.....	4
Vuoden tapahtumia	5
Ohjaus ja neuvonta	6
Koulutukset.....	7
Lukiseulat ja Lukitestausta	10
Lukineuvonta ja yleinen ohjaus	11
Lukineuvonta kirjastoissa	11
Oppimiskahvilat etänä 2025.....	11
Yleisötilaisuudet	12
Kurssi- ja vapaa-ajan toiminta	13
HEROn kurssit:	13
HEROn harrasteryhmät:	15
Nuorten toiminta.....	17
Kite-kurssi	17
ASKELMA -toiminta	17
Nuorten vaparitoiminta	17
Kesätoiminta	17
Vapaaehtoistoiminta	18
Koulutukset.....	18
Vertaisryhmät.....	18
HEROn hallitus 2024–2025	20
Liity jäseneksi	21
Seuraa HEROa somessa ja / tai tilaamalla uutiskirje	22
Tue HEROn toimintaa ostamalla tuotteita	23

Näin ilmoittaudut toimintaamme!

HEROn toimintoihin ilmoittaudutaan sähköisesti.

Nettisivuilta www.lukihero.fi löytyy eri toiminnoistamme **yksityiskohtaiset lisätiedot**. Valitse etusivun yläpalkista Toiminta -> esim. "Kurssit", josta avautuu näkymä koko vuoden kurssitarjontamme. Valitse kurssi, esim. "Matematiikka mahdolliseksi", ja pääset näkemään lisätietoja kurssista ja löydät linkin ilmoittautumislomakkeeseen.

Voit ilmoittautua myös suoraan toiminnosta vastaavalle henkilölle. Muista kertoa ilmoittautumisen yhteydessä, mihin olet ilmoittautumassa. Löydät toimintojen yhteyshenkilöiden tiedot sivulta 1.

Kevätlukukausi on 3.2.2024-30.5.2025

Syyslukukausi 1.9.-12.12.2025

Mikäli luet tätä HERO-lehteä sähköisessä muodossa, niin pääset otsikkolinkkiä klikkaamalla tapahtuman sivulle, jonka ylälaidasta löytyy "Ilmoittautuminen" -linkki, josta pääset ilmoittautumislomakkeeseen.

Vuoden tapahtumia

- **Educa-messut 24.–25.1.2025.** HEROn löydät osastolta 6n100.
 - **Lukukummin 2025 julkistaminen** tapahtuu Educa-messuilla, Tulevaisuuden luokkahuone -ohjelmalavalla pe 24.1. klo 14.00–14.30.
- **Lukuviikko 21.–27.4.2025:** Hero järjestää lukemista edistäviä tapahtumia Keskustakirjasto OODI:ssa.
 - Tiistaina 22.4.25, klo 16:30–17:30: Japanilainen runohetki / Minna Eväsoja
 - Perjantaina 25.4.25, klo 13:00-13:30: Satutuokio / Ohjaaja varmistuu myöhemmin.
- **Helsinki-päivä 12.6.2025**
- **Vauvan päivä 26.9.2025**
- **Lukikuukautta ja Lukiviikkoa** vietetään lokakuussa viikolla 41 (6.–12.10.). Lukipäivä eli kansainvälinen dysleksiapäivä on 8.10.2025.
 - Hero järjestää Keskustakirjasto OODI:ssa Taaperoiden loruhetken / Mari Maklad (päivä ja aika varmistuvat myöhemmin)
- **HEROn pikkujoulut / Jouluglögit** joulukuun alkupuolella
- **Apuvälineillat EO-liiton kanssa:** 25.3.25 (kaikille avoin) ja 9.9.25 (jäsenille), klo 16:00–17:00.
- **Oppimiskahvila jäsenille:** Ke 23.4.2024 klo, läsnä. Klo 15:00–17:00
- **Kiireettömän kohtaamisen kahvilat / avoimet ovet** noin kerran kuukaudessa myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

Ohjaus ja neuvonta

HEROn neuvontapuhelin palvelee tiistaisin ja torstaisin klo 8:00–9:00 numerossa 050 4060 580. Puheluihin vastaa oppimisvaikeuksiin erikoistunut erityisopettaja. Soita ja kysy matalalla kynnyksellä oppimisvaikeusasioista joko itsesi, läheisesi tai oppilaan / asiakkaan puolesta.

HEROn chatiin voit jättää kysymyksen mihin tahansa oppimisvaikeusasiaan tai HEROn toimintaan liittyen. Chatiin saapuneisiin viesteihin vastataan muutaman arkipäivän kuluessa. Muista jättää yhteystietosi chat-viestin yhteyteen. Chat löytyy HEROn nettisivujen www.lukihero.fi oikeasta alakulmasta ”Ota yhteyttä” -painikkeesta.

Koulutukset

HERO järjestää koulutuksia lukivaikeuksista ja niiden tunnistamisesta henkilöille, jotka ovat tekemisissä tai työskentelevät oppimisvaikeusasioiden parissa. Osa koulutuksista järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa.

Tiedot ja ilmoittautuminen: Löytyvät HERO:n nettisivuilta => Tapahtumat => Koulutukset.

- Ilmoittautuminen: Sitova kaksi viikkoa ennen koulutuspäivää.
- Peruutukset: Täysimääräinen laskutus, ellei osallistumista peruta sairastumisen takia. Osallistumispaikan voi siirtää toiselle henkilölle.
- Laskutusosoitteen muutos: Ilmoitettava sähköpostilla viimeistään kaksi viikkoa ennen koulutuksen alkua. Uudesta laskusta ja muistutuslaskuista peritään 5 € lisämaksu.
- Muutokset mahdollisia. Koulutuksista ei tehdä tallennetta.

Vieraskielisen oppijan oppimisvaikeuksien tunnistaminen

Lauantaina 8.2., klo 9:00–16:00.

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

Hinta: 120 € + laskutuslisä 6 €

Paikka: Etäopetus. Linkki osallistujille lähetetään muutama päivä ennen koulutuksen alkua sähköpostiin.

Eri-ikäisten oppilaiden ja opiskelijoiden kanssa työskenteleville ammattilaisille suunnattu koulutus: Aiheena ovat vieraskielisten, maahanmuuttajataustaisten oppijoiden oppimisvaikeudet. Koulutuksessa keskitytään erityisesti lukivaikeuksien tunnistamiseen ja pohditaan arvioinnin kysymyksiä tuen näkökulmia kuitenkin unohtamatta. Oppimisvaikeuksien tunnistamista käsitellään konkreettisten esimerkkien avulla.

Lukitestausta ja lausunnon laatimisen perusteet, kevät- 25

Lauantaina 15.3., klo 9:00–16:00.

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

Hinta: 120 € + laskutuslisä 6 €

Paikka: Etäopetus. Linkki osallistujille lähetetään muutama päivä ennen koulutuksen alkua sähköpostiin.

Erityisopettajille tai erityisopettajaksi opiskeleville opettajille suunnattu koulutus:

Koulutus antaa valmiudet teettää lukitestejä ja kirjoittaa kuvaus testin tulosten pohjalta. Päivän aikana tutustutaan erilaisiin lukitesteihin ja niiden käyttömahdollisuuksiin eri ikäisillä ja -taustaisilla





oppijoilla. Opit arvioimaan testituloksia ja hyödyntämään niitä kohdennettujen tukitoimien suunnittelussa.

Lukivaikeuksia? Testausta ja kohdennettua tukea

Lauantaina 22.3., klo 9:00–16:00.

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

Hinta: 120 € + laskutuslisä 6 €

Paikka: Etäopetus etäopetuksena. Linkki osallistujille lähetetään muutama päivä ennen koulutuksen alkua sähköpostiin.

Opettajille, erityisopettajille tai erityisopettajaksi opiskeleville opettajille tai muiden oppimisen haasteiden kanssa työskenteleville ammattilaisille suunnattu koulutus. Koulutuksessa tutustutaan lukitesteihin ja opitaan arvioimaan niiden soveltuvuutta erilaisille oppijoille. Pääpaino on tehokkaiden ja oikea-aikaisten tukitoimien suunnittelussa ja kartoittamisessa. Koulutuksen jälkeen osaat valita sopivimmat testit ja toteuttaa kohdennettuja tukitoimia.

Lukitestausta ja lausunnon laatimisen perusteet, syksy-25

Lauantaina 20.9., klo 9:00–16:00.

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

Hinta: 120 € + laskutuslisä 6 €

Paikka: Etäopetus. Linkki osallistujille lähetetään muutama päivä ennen koulutuksen alkua sähköpostiin.

Erityisopettajille tai erityisopettajaksi opiskeleville opettajille suunnattu koulutus:

Koulutus antaa valmiudet teettää lukitestejä ja kirjoittaa kuvaus testin tulosten pohjalta. Päivän aikana tutustutaan erilaisiin lukitesteihin ja niiden käyttömahdollisuuksiin eri ikäisillä ja -taustaisilla oppijoilla. Opit arvioimaan testituloksia ja hyödyntämään niitä kohdennettujen tukitoimien suunnittelussa.

Matematiikan vaikeudet: testausta ja tukea

Lauantaina 4.10.2025, klo 9:00–16:00.

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

Hinta: 120 € + laskutuslisä 6 €

Paikka: Etäopetus. Linkki osallistujille lähetetään muutama päivä ennen koulutuksen alkua sähköpostiin.

Opettajille, erityisopettajille tai erityisopettajaksi opiskeleville tai muiden oppimisen haasteiden kanssa työskenteleville ammattilaisille suunnattu koulutus.

Tutustu matematiikan taitoja kartoittaviin menetelmiin ja oppijan taitotason arviointiin. Pääpaino



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



Osaavaa kansalaistoimintaa
Opintokeskus Sivis



HERO

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

on tukitoimien suunnittelussa ja rakentamisessa, jotta voimme vahvistaa oppijan matemaattista minäpystyvyyttä ja taitoja. Saat vinkkejä kartoitusmenetelmistä ja konkreettisista materiaaleista.



Lukiseulat ja Lukitestausta

Lukiseula on digitaalinen seulontaväline, jolla pyritään tunnistamaan ne henkilöt, joiden luku- ja kirjoitustaitoa on syytä arvioida tarkemmin. Mahdollista lukitodistusta varten tarvitset laajemman lukitestin. Lukiseulan hinta on 30€ + laskutuslisä 3 €. Testin arvioi Aija Lund (erityispedagogi, erityisluokanopettaja, opinto-ohjaaja).

Lukitestin pohjalta laaditaan virallinen lausunto, joka voi sisältää suosituksia tukitoimista ja erityisjärjestelyistä. Lausuntoa tarvitaan esimerkiksi ylioppilaskokeita tai autokoulua varten lisäajan saamiseksi. Lisätietoja ja ajanvaraus Satu Hirvonen, KM, erityisopettaja / satu.hirvonen@lukihero.fi

- Hinta 250 euroa (sisältää lukitodistuksen / lukitaitojen arvion) + laskutuslisä 6 €. Lasku lähetetään sähköpostitse. Peruutukset 48 h ennen testin alkua. Myöhemmistä peruutuksista veloitamme 70 € + laskutuslisä 6 €.
- Saat palautteen sähköpostiisi 2–4 vko:n kuluessa testistä.
- Paikka HERO, Mannerheimintie 44 A 5–6, 3. krs (alaovessa valkoinen ovenavauspainike)

Lukineuvonta ja yleinen ohjaus

Lukineuvonta kirjastoissa

Kirjastojen maksattomassa lukineuvonnassa saat tietoa lukivaikeuksista, niiden tunnistamisesta sekä apuvälineistä.

- **Tikkurilan kirjasto**, Lummetie 4, 01300 Vantaa, klo 17.00–18.00: 4.3., 8.4., 6.5. sekä 18.1. klo 12.00–13.00
- **Mosaiikin kirjasto**, Vantaankoskentie 69, 01700 Vantaa, klo 17.00–18.00: 3.3., 7.4., 5.5. sekä 18.1. klo 10.00–11.00
- **Jätkäsaaren kirjastossa** koira-avusteista lukineuvontaa, Tyynenmerenkatu 1, 00220 Helsinki: klo 18.00–19.00: 12.5., 19.5, 11.8., 18.8.

Oppimiskahvilat etänä 2025

- Keskiiviikkoisin 12.2.–19.11.25, klo 17:00–17:45, yhteensä 14 kertaa, etänä.
- Ohjaaja: Aija Lund (erityispedagogi, erityisluokanopettaja, opinto-ohjaaja, KM, YTM, FM).
- Oppimiskahviloista saat tukea oppimisen vaikeuksiin, mutta ne tarjoavat myös vinkkejä vanhemmille sekä ammattilaisille. Mahdollisuus vertaistukeen.
- Ilmoittautuminen nettisivujen kautta. Ilmoittautuneille muistutusviesti ennen jokaista tilaisuutta.

Päivät, teemat, ilmoittautuminen:

1. 12.2.: Lapsen kielellisten taitojen tukeminen
2. 19.2.: Matikkaa koira-avusteisesti
3. 26.2.: Motivaatio hukassa(ko?)
4. 12.3.: Oppimaan oppimisen taitoja yläkoululaiselle
5. 9.4.: Alakoululaisen lukemaan innostaminen
6. 23.4.: Miten innostan lasta tai nuorta lukemaan?
7. 7.5.: Oppimaan oppimisen taitoja lukiolaiselle
8. 27.8.: Minäpystyvyyden vahvistaminen
9. 3.9.: Syventävä lukuohjelma opiskelun apuna
10. 17.9.: Lautapelit (alakoululaisen) oppimisen tukena
11. 8.10.: Vinkkejä tahmeisiin opintoihin
12. 22.10.: Ajan hallinta ja lukusuunnitelma
13. 12.11.: Oman asiatekstin tuottaminen
14. 19.11.: Miten tukea vieraskielisen oppijan käsitteiden oppimisen taitoja

Yleisötilaisuudet

Kaikki yleisötilaisuudet toteutetaan etänä. Linkki tilaisuuteen lähetetään ilmoittautuneille muutama päivä ennen tilaisuutta sähköpostiin.

Yleisötilaisuus: Lukuiloa selkokirjoista

Keskiviikkona 12.3., klo 16:30–17:30

Luennoitsijana: Ella Airaksinen, Selkokeskuksen asiantuntija

Tule kuulemaan, mikä on selkokirja, millaisia niitä on ja mistä niitä löytää.

Yleisötilaisuudet oppimisen haasteista: tunnistamisesta tukeen

Torstaina 24.4., klo 17:00–18:00

Keskiviikkona 10.9., klo 17:00–18:00

Luennoitsijana: Aija Lund, erityispedagogi, erityisluokanopettaja, opinto-ohjaaja, KM, YTM, FM

Kaksi samansisältöistä yleisötilaisuutta. Valitse ilmoittautuessasi kumpaan osallistut tai haluatko osallistua molempiin! Tilaisuus kestää 45 minuuttia, sisältäen 35 minuutin luennon ja 10 minuuttia kysymyksille.

Yleisötilaisuus: Tulevaisuus mielessä? Eväitä hyvinvointiin

Keskiviikkona 15.10., klo 16:30–17:30

Luennoitsijana: Taneli Saari Tulevaisuus mielessä -hankkeesta

Maailman myllerrykset, kuten ilmastonmuutos, lajikato, sodat ja pandemiat, herättävät monenlaisia tunteita. Tule kuulemaan vinkkejä hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Kurssi- ja vapaa-ajan toiminta

HEROn kurssit:

- Suunnattu yli 16-vuotiaille, joilla on lukivaikeus tai muita oppimisen haasteita. Oma kokemus riittää.
- Toteutus: Rauhallinen eteneminen, pienet ryhmäkoot.
- Yhteistyö: Opintokeskus Sivis.
- Paikka: HEROn toimitilat (Mannerheimintie 44 A 5–6, 00260 Helsinki) tai etänä, osassa kursseja mahdollisuus hybridiopetukseen.
- Ilmoittautuminen: Linkit kurssikuvauksissa, sitova ilmoittautuminen kaksi viikkoa ennen alkua.
- Sisään pääsee noin 15 min ennen kurssin alkua.

Matematiikka mahdolliseksi

Maanantaisin 3.2.–14.4. (ei opetusta 17.2.), klo 17:00–18:30.

Opettaja: Kirsi Makkonen

Paikka: HEROn toimitilat

Kurssilla keskitytään peruslaskutoimitusten hallintaan, kuten esimerkiksi yhteen-, vähennys-, kerto- ja jakolaskut kokonaisluvuilla, desimaaliluvuilla ja murtoluvuilla sekä prosenttilaskut.

Englantia etänä

Keskiviikkoisin 5.2–16.4. (ei opetusta 19.2.), klo 17:00–18:30.

Opettaja: Lotten Lehto

Paikka: Etäopetus

Linkki opetukseen lähetetään osallistujille muutama päivä ennen opetuksen alkua.

Alkeis–jatko-tasoinen kurssi, jossa opitaan arjen sanastoa ja kielioppia monipuolisin harjoituksin. Kurssilla harjoitellaan kuullun ymmärtämistä ja puhumista rennolla otteella.

Englanti, alkeet

Torstaisin 6.2.–10.4. HUOM! opetusta myös talvilomaviikolla! Klo 16:30–18:00.

Opettaja: Anni Lehikoinen

Paikka: Paikka: HEROn toimitilat

Kurssilla harjoitellaan arkipäiväisiä keskusteluja ja asiointitilanteita, jotta opiskelijat hallitsevat perussanaston ja fraasit käytännön kommunikaatiotilanteissa.

Englanti, jatko

Torstaisin 6.2.–10.4. HUOM! opetusta myös talvilomaviikolla! Klo 18:15–19:45.

Opettaja: Anni Lehikoinen

Paikka: Paikka: HEROn toimitilat

Jatkokurssilla opitaan käyttämään fraaseja ja sanontoja keskustelussa sekä kirjoittamaan lyhyitä tekstejä. Kurssi sopii englannin perustaidot hallitseville opiskelijoille, jotka haluavat syventää osaamistaan.

Luova kirjoittaminen

Torstaisin 6.2.–17.4. (ei opetusta 20.2.), klo 18:00–19:30.

Opettaja: Inari Mykkänen

Paikka: Hybridiopetus

Luovan kirjoittamisen kurssilla etsitään omaa ääntä ja tyyliä, ja opetellaan keinoja madaltaa kynnystä kirjoittamisen aloittamiseksi sekä herätellään luovuutta rutiinien avulla.

Etälukupiiri

Perjantaisin 11.4. / 9.5. / 23.5., klo 12:00–13:00.

Opettaja: Tanja Maksimainen

Paikka: Etäopetus. Linkki opetukseen lähetetään osallistujille muutama päivä ennen opetuksen alkua.

Etälukupiiri poistaa kynnyksiä lukemiselle, koska lukupiiriin voi osallistua mistä tahansa! Jokaisella kerralla luetaan yksi kirja ja keskustellaan sen herättämistä ajatuksista.

Kevään kerroilla luettavat kirjat:

1. Anne Frankin päiväkirja 11.4., klo 12:00–13:00
2. Teemestarin kirja 9.5., klo 12:00–13:00
3. Kesäkirja. Tove Jansson. 23.5., klo 12:00–13:00

Syksyllä toteutetaan toiset kolme Etälukupiirikertaa, jonka ajat ja kirjat tulevat nettisivuille myöhemmin.

HEROn harrasteryhmät:

- Suunnattu oppimisvaikeuksia kokeville. Diagnoosia ei tarvita, riittää oma kokemus oppimisen haasteista tai haasteellisesta ryhmätoiminnasta.
- Toteutus: Rauhallinen eteneminen, pienet ryhmäkoot.
- Yhteistyö: Opintokeskus Sivis, Helsingin kaupungin liikuntatoimi, Helsingin työväenopisto ja Töölön palvelukeskus
- Ilmoittautuminen: Linkit harrastekuvauksissa, sitova kaksi viikkoa ennen alkua.

Luisteluryhmä

Maanantaisin 3.2.–28.4. (ei tuntia 17.2. eikä 21.4.), klo 19:00–20:00.

Hinta: 80 euroa + laskutuslisä 6 €

Paikka: Pirkkolan jäähalli, Plotinrinne 8, 00630 Helsinki.

Luisteluryhmä sopii kaikenikäisille ja -tasoisille luistelijoille. Osallistujan avustajasta ja vanhemmasta ei veloiteta lisämaksua.

Rumpurytmejä käsin ja keholla

Lauantaisin 6.9.–22.11. (ei tunteja 18.10. eikä 1.11.), klo 10:00–10:45.

Hinta: 60 euroa + laskutuslisä 6 €

Paikka: HEROn toimitilat

Rumpuryhmä on suunnattu 6–7-vuotiaille lapsille. Ryhmässä soitetaan djemberumpuja ja hyödynnetään rytmiiikkaa, laulua ja liikettä. Vanhemmat ovat myös tervetulleita osallistumaan tunneille ilman lisämaksua.

Taidelähtöiset menetelmät: mielen hyvinvoinnin vahvistaminen taiteen keinoin

Joka toinen lauantai 1.3., 15.3, 29.3., 12.4., 26.4., 10.5., klo 10:00–13:15.

Hinta: Maksuton

Paikka Töölön palvelukeskus, Töölönkatu 33, 00260 Helsinki

Taideterapeuttisia menetelmiä hyödyntävässä ryhmässä käsitellään omia ajatuksia ja tunteita maalaamisen, kirjoittamisen ja valokuvauksen avulla.

Vanhempi-lapsi-kokkikurssi

Lauantai 12.4. klo 10:00–14:00

Teemana: Pääsiäisherkut

Hinta: 35 € lapsesta ja vanhemmasta yhteensä + laskutuslisä 3 €

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

Tule leipomaan pääsiäisen herkuja 7–13-vuotiaan lapsen kanssa vanhempi-lapsi-kokkikurssille. Kurssimaksu sisältää opetuksen, materiaalikulut ja tietenkin lopuksi herkkujen syömisen yhdessä.

Nuorten toiminta

Nuorten toiminta on suunnattu pääosin 18–29-vuotiaille nuorille, poikkeuksena nuorten VERTSU, 15–29-vuotiaat. Nuorten toimintaan kuuluu KITE-ryhmät, ASKELMA-toiminta, VERTSU-vertaisryhmät, nuorten itse järjestämä vaparitoiminta, sekä kesätoiminta.

Kite-kurssi

Kevät: Ti, ke ja to 7.2. - 15.5.2025, kello 10:00–14:00.

Syysy 3.9. - 4.12.2025, kello 10:00–14:00

Ohjaajat: Anu Kinnunen ja Anna Paasonen

Paikka: Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO), Mannerheimintie 44 A 5–6, 00260 Helsinki

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat ilman opiskelu- tai työpaikkaa tai keskeytyksellä opinnoista ja ovat kokeneet haasteita opiskeluissa tai haluavat tukea sosiaaliseen vahvistumiseen (arjentaidot, itsetuntemus, sosiaaliset taidot, elämänhallinta, sekä työ- ja opiskeluvälmiudet).

ASKELMA -toiminta

ASKELMAN-yksilöohjaukset pyörivät koko vuoden. ASKELMAN olohuone kokoontuu perjantaisin Kevät 7.2. - 16.5.2025 ja syysy: 5.9. - 5.12.2025, 11:00–15:00 (muutokset mahdollisia)

Ohjaajat: Anu Myllylä

Paikka: Helsingin seudun erilaiset oppijat ry, Mannerheimintie 44 A 5–6, 00260 Helsinki

Askelma tarjoaa yksilöllistä tukea arjen asioiden hoitamisen tueksi. ASKELMAN olohuone on avointa toimintaa matalalla kynnyksellä.

Nuorten vaparitoiminta

Nuorilta nuorille toimintaa kehittämään vuoden 2025 aikana, toiminnan käynnistämisestä ilmoitetaan verkkosivuilla. Lisätietoja verkkosivuilta nuorten toiminnan osiosta.

Kesätoiminta

ASKELMAN-kesätoiminta: kesä- ja elokuussa yhteensä 8 kertaa. Tarkemmat ajankohdat ja sisällöt ilmoitetaan myöhemmin keväällä verkkosivuilla.

Ohjaaja: Anu Myllylä

Vapaaehtoistoiminta

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry tarjoaa koulutusta vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille sekä koulutuksen käynneille valmiudet toimia vapaaehtoisena ja ohjata ryhmiä lukijärjestössä.

Koulutukset

Oppimisvaikeudet ja vapaaehtoistyö lukijärjestössä

Torstaina 20.3. klo 16:30–19:30, verkkokoulutus

Hinta: Maksuton

Linkki opetukseen lähetetään osallistujille muutama päivä ennen koulutuksen alkua.

Opi tunnistamaan ja ymmärtämään oppimisvaikeuksia sekä tutustumaan vapaaehtoistyön peruseräisiin.

Vertaisryhmät

Stressin /ahdistuksen hallintaryhmä (oppimisen vaikeuksia kokeville)

Maanantaisin kerran kuukaudessa 24.2. / 24.3. / 28.4. / 26.5., klo 17:00–19:00

Ohjaajat: Anne Karvinen ja Hurmi Nomberg

Hinta: Maksuton

Paikka: HEROn toimitilat

Stressin ja ahdistuksen hallinnan vertaisryhmässä voit jakaa kokemuksiasi ja oppia uusia selviytymiskeinoja muiden kanssa. Ryhmä on suunnattu yli 30-vuotiaille oppimisvaikeuksia kokeville.

Vertaisryhmä oppimisen tai arjen hallinnan vaikeuksia kokeville

Perjantaisin kerran kuukaudessa 14.2. / 14.3. / 11.4. / 16.5., klo 17:00–19:00

Ohjaaja: Ami Leinonen ja Ilkka Aalto

Hinta: maksuton

Paikka: HEROn toimitilat

Tukea, käytännön vinkkejä ja yhteisöllisyyttä oppimisen ja arjenhallinnan vertaistukiryhmästä
Ryhmä on suunnattu yli 30-vuotiaille oppimisvaikeuksia kokeville.

ATK-klubi

Joka toinen tiistai 21.1. / 4.2. / 1.2. / 4.3. / 18.3. / 8.4. / 22.4. / 6.5. / 20.5., klo 17:00–20:00

Ohjaaja: Siiri Suonuuti-Lintumäki (lisätiedot ja tiedustelut puh: 050 5023565)

Hinta: Maksuton.

Paikka: Hybriditilaisuus

Yksilöllistä tukea ja apua IT-asioissa: sähköpostitilin luominen, sosiaalisen median käyttö, tekstinkäsittely ja tiedon etsiminen Internetistä. Myös älypuhelimet ja tabletit kuuluvat ohjelmaan.

Vertsu-nuorten vertaistukiryhmä

Joka toinen torstai, kevät 6.2.-22.5.2025 ja syksy: 4.9. - 11.12.2025. Klo 17:30 – 19:00

Paikka: HEROn toimitilat

Ohjaaja: Alex Day

Vertsussa pääset tapaamaan muita oppimisen haasteita omaavia nuoria, keskustelemaan ja jakamaan ajatuksia. VERTSU on tarkoitettu 15–29-vuotiaille.

Muut yhteistyössä toteutettavat vertaisryhmät

Järjestämme myös vertaistukiryhmän autismikirjon nuorille [ANTOISA:n Olkkarin](#) yhteistyössä Malary ry:n Antoisa-hankkeen kanssa sekä ADHD-oireisten puolisoiden vertaisryhmän yhteistyössä [Pääkaupunkiseudun ADHD-yhdistys ry:n](#) kanssa.

HEROn hallitus 2024–2025

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry on rekisteröity yhdistys. Yhdistyksessä päätösvaltaa käyttää yhdistyksen kokous ja yhdistystä edustaa yhdistyksen kokouksen nimittämä hallitus. Hallituksen toimikausi on puheenjohtajan ja varsinaisten jäsenten osalta kaksi vuotta, varajäsenten osalta yksi vuosi.

PUHEENJOHTAJA

Nina Mouhu

SIHTEERI / VALMISTELIJA

Suvi-Päivikki Hiipakka
suvi.hiipakka@lukihero.fi

VARSINAISET JÄSENET:

Siiri Suonuuti-Lintumäki
Tiina Paakkonen
Outi Moilanen
Minna Suhonen
Ville Viljakainen
Petja Laitinen
Laura Kemppainen
Kirsi Kaartti

VARAJÄSENET:

Kaija Rasilo
Markku Salonen
Merja-Maaria Turunen

HEROn Vuosikokous 2025 on to 10.4.2025 klo 17:00 alkaen HEROssa. Vuosikokouksessa valitaan uusia hallituksen jäseniä erovuoroisten tilalle. HEROn hallituksessa pääset vaikuttamaan HEROn toimintaan – liity mukaan!

Liity jäseneksi

HEROn jäsenenä tuet toimintaamme ja saat etuja! Vuoden 2025 jäsenmaksu

- henkilöjäsenille 25 € (opiskelija, työtön, eläkeläinen) tai
- henkilöjäsen 35 €
- kannatusjäsen 50 €
- Yhteisöt ja yritykset voivat liittyä HEROn kannatusjäseneksi – kysy lisää!

Lisäksi henkilöjäsenlaskuille laskutuslisä 3 € ja kannatusjäsenlaskuille laskutuslisä 6 €. Vuoden 2025 alusta HERO lisää maksullisten toimintojen laskutukseen laskutuslisän kasvaneiden kustannusten vuoksi.

Jäsenedut

- Uuden jäsenen liittymislahja: lukiviivain ja -kalvo (arvo 8 €)
- Kaikille jäsenille mahdollisuus lainata maksuttomasti HEROn lautapelilainaa pelejä.
- HEROn Sankaritarinoita -kirja jäsenetuhintaan 20 € (ovh. 25 €)!
- HEROn kannatustuotteilla jäsenetuhinta.
- Erilaisten oppijoiden liiton jäsenjärjestöille tarjoamat jäsenedut HEROn jäsenille: - 10 % etu MyDyslexia.fi -verkkokaupasta, -12 % etu Scandic / Hilton -hotellista,
- - 20% etu Opiskelijan opas oppimaan oppimiseen -kirjasta.
- Lisäksi HEROn jäsenille vuoden aikana 2 jäsentapahtumaa. Keväällä oppimiskahvila 23.4. ja syksyllä oppimisen apuvälineiltä 9.9.

Lisätietoa jäsenyydestä ja liittyminen jäseneksi kotisivujemme kautta osoitteesta: [Jäsenet - HERO](#)

Seuraa HEROa somessa ja / tai tilaamalla uutiskirje

Seuraa ja jaa tietoa myös muille toiminnoistamme. Löydät HERO:n somekanavista:

- Facebook: Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO)
- Instagram / HERO: hkiseudunerilaisetoppijat
- Instagram / HERO-nuoret: HERO-nuoret
- X: @lukihero_fi
- YouTube: Helsingin seudun erilaiset oppijat ry

Tilaamalla uutiskirjeemme saat ajankohtaista tietoa kuukausittain toiminnoistamme. Löydät uutiskirjeen tilauslinkin lukihero.fi -sivujen alalaidan vihreästä palkista: [Tilaa uutiskirje](#)

Tue HEROn toimintaa ostamalla tuotteita



Kirjan hinta 25 €

**HEROn jäsenenä saat
kirjan
jäsenetuhintaan 20 €!**

UUTTA! HEROn Sankaritarinoita -kirja on ilmestynyt!

- HEROn Sankaritarinoita -kirja on myynnissä hintaan 25 € (hinta HEROn jäsenille 20 €). Kirjaa myydään HEROn tapahtumissa ja HEROssa maanantaisin 24.2. – 31.3. klo 12 – 15. Loppukevään aikataulut päivitämme myöhemmin.
- Kirjan postitus ei toistaiseksi ole mahdollista.
- Maksutapa: korttimaksu.

TueTiimiä-verkkokaupa

- TueTiimiä-verkkokaupasta HEROn myyntilinkin kautta tilaamalla tuet samalla jokaisella ostoksellasi HEROn toimintaa. HEROn myyntilinkki: <https://tuetiimia.fi/tiimi/cd2094/>