

ÄIJÄTOIMINTA

MIESTEN OMA JUTTU

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/heinavesi>

<https://www.elakeliitto.fi/piirit/ita-savo>

<https://www.elakeliitto.fi/>



Heinäveden Yhdistys ry



ÄijäVirtaa

ÄijäVirtaa – kolmivuotinen projekti veikkauksen rahoittamana loppui vuoden 2018 lopussa. Projektin aikana muodostuneiden Äijäryhmien toiminta kuitenkin jatkuu ja toiminnalla pyritään lisäämään ikääntyvien miesten hyvinvointia ja toimintakykyä. Tekeminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja vertaisuuteen. Äijäryhmien toimintaan osallistuminen tuo hyvää mieltä, mielekästä tekemistä arkeen sekä ryhmään kuulumisen tunteen.

Vertaistukiryhmät

Vertaisryhmät perustuvat vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin ja tavoitteisiin. Koulutetuilla ohjaajilla voi olla omia kiinnostuksen kohteita, kuten liikunta, luonto, valokuvaus, autoilu, kulttuuri tai keskusteluryhmän vetäminen, joita he voivat myös hyödyntää ryhmätoiminnoissa omilla paikkakunnillaan. Yhteisen tekemisen ohella vertaistukiryhmissä tarjoutuu mahdollisuus kuulla ja jakaa ajatuksia elämästä, ikääntymisestä, suruista ja iloista. Jokaisen miehen tarina on tärkeä. Lähde mukaan ja ylläty.

Tapahtumat

Yhdistyksen ja äijäryhmien tapahtumia esitellään seuraavilla esitteen sivuilla. Ryhmien vetäjien yhteystiedot näkyvät ryhmien kohdalla. Tule rohkeasti mukaan kiinnostuksesi mukaiseen ryhmään. Toimintaan osallistuu nykyisin kymmeniä henkilöitä eripuolilla Heinäveden pitäjää.

© Juha Vainio

Suunnittelu ja taitto Juha Vainio; puh: 040 1710 797, s-posti: jvkohina07@gmail.com

Piirroskuvat Raimo Nousiainen; puh: 040 5175 310

Tekstiaineisto Ensio Luostarinen; puh: 050 3699 860, s-posti: ensio.luostarinen@gmail.com

Kuvat Äijä-ryhmät

Paino Digipaino Heinävesi

Liikuntaryhmät

Monitoimitalon Kuntosali

- Keskiviikkoisin klo 9.00 -10.00, ohjaajana Sirkka Markkanen puh: 050 5539 542
- Keskiviikkoisin klo 14.00 -15.00, ohjaajana Pirjo Luostarinen puh: 040 5279 455

Lähitapiolan Uima allas

- Keskiviikkoisin klo 10.00 -12.00, ohjaajana Tuulikki Mikkonen puh: 040 7223 170

Palvelutalon uima allas, Alma-kerho

- Torstaisin klo 12.00 -14.00, ohjaajana Merja Juuti puh: 050 0754 434

Naisten toimintaryhmät

Pientenkäsitöiden kerho

Kerho kokoontuu pääsääntöisesti parillisten viikkojen tiistaina klo 16.000 – 18.00 Yläkoulun käsityöluokassa osoitteessa Kenttätie 1, 79700 Heinävesi.

Kerhon ohjaajana toimii:

Paula Kotilainen puh: 040 552 1015

s-posti: paula.kotilainen@live.com



Kädentaidot

Ohjaajat pitävät muutaman lyhytkurssin aiheina esimerkiksi tuohi- ja nahkatyöt. Tuohikurssi aloitetaan tuohenkiskonnalla koivumetsässä Juhannuksen tienoilla. Lyhytkurssien ajankohdat ja pitopaikat ilmoitetaan erikseen.

Ohjaajina toimivat:

Anu-Liisa Rissanen puh: 040 5742 643

s-posti: anu-liisa.rissanen@suomi24.fi

Risto Rissanen puh: 050 3608 863

s-posti: risto.rissanen@saunalahti.fi



Auttava vapaaehtoistoiminta



Auttava vapaaehtoistoiminta on monimuotoista ihmisten kohtaamista, auttamista ja tukea. Vapaaehtoistoiminta lisää sekä vapaaehtoisen että avuntarvitsijan hyvinvointia. Vapaaehtoinen on aina odotettu vieras ja tuo omalla toiminnallaan iloa autettavan arkeen. Vapaaehtoisten joukkoon mahtuu aina uusia vapaaehtoisia. Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi.

Vapaaehtoistoiminnan vastaava.

Kaisa Järvenpää puh: 040 567 2411

s-posti: jarvenpaa.kati@gmail.com

Matti Kinnunen puh: 040 0313 735

s-posti: matti.kinnunen55@gmail.com

Ryhmät: Heinävedellä toimii useita vapaaehtoistoimintaryhmiä joihin kaivataan uusia vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin.

Äijäryhmät



Heinäveden Äijätoiminta ryhmät:

Hoivakoti-äijät	sivu 5
Jalometalli-äijät	sivu 6
Karvion-äijät	sivu 7
Kenraalitien-äijät	sivu 8
Kone-äijät	sivu 9
Lentopallo-äijät	sivu 10
Liikunta-äijät	sivu 11
Netti-ryhmä	sivu 12
Luonto-äijät	sivu 13
Talkoo-äijät	sivu 14
Turina-äijät	sivu 15

Hoivakoti-äijät

Ryhmä kokoontuu Palvelutaloilla joka neljäs perjantai
18.3.2019 alkaen.

Pihlajakodilla A klo 10.00 – 11.00

Lehmuskodilla A klo 12.30 – 13.30

Kotirinteellä klo 13.30 – 14.30

Ryhmän vetäjät:

Matti Kinnunen puh: 040 0313 735

s-posti: matti.kinnunen55@gmail.com

Sakari Tolvanen puh: 040 1390 707

s-posti: sakari.tolvanen19@gmail.com

Paavo Huoman puh: 040 0271 483

s-posti: paavo.huoman44@gmail.com



Jalometalli-äijät

Ryhmässä harjoiteltiin työstämään perinteisin menetelmin kupari- ja messinkiohutlevyjä. Seuraavassa projektissa opetellaan tekemään emalointia.

Ryhmä työskentelee projektinomaisesti ja ajankohdat ja kokoontumispaikat ilmoitetaan erikseen.

Ohjaajana toimii:

Raimo Nousiainen puh. 040 5175 310



Karvion-äijät

Karvion-äijät kokoontuvat vuoden aikana Karvion koulun liikuntasalilla torstaisin klo 16.00 – 18.00. Pelin jälkeen keitellään kahvit ja vaihdetaan kuulumiset.

Lentopallon lisäksi kesäkaudella harrastetaan sauvakävelyä, frisbeegolfia ja talviaikaan hiihtoa Karvion valaistuilla liikuntareiteillä.

Liikunnan lisäksi järjestetään **vuosittain kevät- ja syyspahtuma** yleisölle.

Ohjaajana toimii:

Kari Karvinen puh: 040 5967 535



Kenraalintien-äijät

Ryhmä etsii tulipalossa tuhoutuneen kartanon maastosta asutuksen jälkiä, paikantaa rakennusten perustuksia ja raunioita sekä etsii metallinpaljastimilla vanhaa esineistöä.

Haastattelee asiasta tietäviä ihmisiä ja pyrkii kokoamaan valokuvia ja vanhaa aineistoa dokumentointia varten.

Ryhmä kokoontuu erikseen sovittavan aikataulun mukaan.

Ryhmän vetäjät:

Tenho Vanttinen puh: 040 7669 754

s-posti: tenho.vanttinen@suomi24.fi

Risto Rissanen puh: 050 3608 863

s-posti: risto.rissanen@saunalahti.fi



Kone-äijät

Kone-äijät kokoontuvat Polvijärven Erämiesten kodalla tai Rummukalan kylärannassa. Kokouksissa keitellään noki-pannukahvit ja vaihdetaan kuulumiset sekä suunnitellaan tutustumiskäyntejä puunjalostuslaitoksiin tai muihin kiinnostaviin tehdas kohteisiin.

Laajennettuna ryhmä tekee kolmesta neljään vierailua vuosittain kotimaisiin tuotantolaitoksiin. Ryhmän viestintä hoidetaan s-postilla ja kokouskutsut tekstiviestillä.

Ryhmä kokoontuu erikseen sovittavan aikataulun mukaan.

Ryhmän vetäjät:

Esko Pitkänen puh: 040 7045 111

s-posti: esko.pitkanen86@gmail.com

Ensio Luostarinen puh: 050 3699 860

s-posti: ensio.luostarinen@gmail.com



Lentopallo-äijät

Lentopalloryhmä kokoontuu toukokuusta elokuuhun Rummukalan kylärannassa tiistaisin klo 17.00 – 19.00

Syyskuusta huhtikuuhun kokoonnutaan Monitoimitalon salissa tiistaisin klo 16.00 – 17.30

Pelien jälkeen keitellään kahvit ja vaihdetaan kuulumiset.

Ryhmän vetäjät:

Esko Pitkänen puh: 040 7045 111

s-posti: esko.pitkanen86@gmail.com

Ensio Luostarinen puh: 050 3699 860

s-posti: ensio.luostarinen@gmail.com



Liikunta-äijät

Liikunta-äijät kokoontuvat Valamon kuntosalilla tiistaisin klo 9.00 – 11.00 ja keskiviikkoisin klo 15.00 – 17.00

Ryhmä kokoontuu Tarina-ryhmänä parittomilla viikoilla keskiviikkona klo 18.00 Varistaipaleessa tai Valamossa.

Ohjaajina toimivat:

Juhani Partanen puh: 050 5184 621

s-posti: helge.partanen@gmail.com

Sakari Tolvanen puh: 040 1390 707

s-posti: sakari.tolvanen19@gmail.com

Heikki Mielonen puh: 040 5957 665



Netti-ryhmä

Ryhmässä käydään läpi henkilökohtaisten tietokoneiden, tablettien ja puhelimen käyttöön liittyviä ongelmia. Tutustutaan eri atk-ohjelmiin sekä ajankohtaisiin asioihin sosiaalisessa mediassa.

Ryhmä kokoontuu syyskuun alusta huhtikuun loppuun kirjastotalon Varjentin salissa.

Kokoontuminen parittomilla viikoilla torstaisin klo 12.00 - 14.00

Ryhmän ohjaajana toimii:

Heimo Asikainen puh: 050 0276 812

s-posti: tavinlahti@gmail.com



Luonto-äijät

Tavoitteena on kunnon ylläpitäminen, virkistytminen ja saada mielenrauhaa, elämyksiä ja voimavaroja sekä luonnontuntemusta. Rauhallinen ulkoilu, yhdessäolo, luonnon havainnointi sekä maailman parantaminen nokipannukahvien kera auttaa pääsemään tavoitteeseen.

Retkeillään erilaisissa luonto- ja kulttuuriperintökohteissa lähellä ja kauempanakin.

Ryhmä kokoontuu ja tekee retkiä erikseen sovittavan aika-
taulun mukaisesti. Ryhmä viestii WhatsApp-ryhmän kautta. Risto hoitaa ryhmään liittymisen.

Ryhmän ohjaajina toimivat:

Anssi Ronkainen puh: 040 0153 074

s-posti: anssiron@gmail.com

Risto Rissanen, puh: 050 3608 863

s-posti: risto.rissanen@saunalahti.fi



Luonto-äijät Koloveden opastetaululla

Talkoo-äijät

Talkoo-äijät järjestävät vapaaehtoista työvoimaa erilaisiin tapahtumiin. Ryhmä hoitaa muun muassa Valamon liikenneohjauksen juhlien ja kesän aikana.

Ryhmän vetäjät:

Sakari Tolvanen puh: 040 1390 707
s-posti: sakari.tolvanen19@gmail.com

Paavo Huoman puh: 040 0271 483
s-posti: paavo.huoman44@gmail.com

Risto Pakarinen puh: 040 5400 614
s-posti: riti.pakarinen1@gmail.com

Antti Tolppanen puh. 050 3800 714

Juhani Pakarinen puh: 040 7322 214
s-posti: pakarinenjuhani@gmail.com

Jouko Terävä puh: 0407377 800
s-posti: joukoiijterava@gmail.com

Rauno Koistinen puh: 0500910 067
s-posti: rauno.koistinen@gmail.com

Heikki Mielonen puh: 040 5957 665



Turina-äijät

Sarvikummun Turina-äijät kokoontuvat 1.3.2019 alkaen neljän viikon välein klo 11.00 – 13.00 metsästysseuran majalla.

Ryhmän vetäjät:

Heimo Koistinen puh: 050 5669 210

s-posti: koistinenheimo@gmail.com

Leo Nousiainen puh: 040 0763 912



Sarvikummun metsästysseuran majalla

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page, providing a guide for letter height and placement. There is no handwriting or other markings on the paper.

ATK*api*

Suunnittelu-, paino-, kopio-, skannaus- ja tulostuspalveluja Heinävedeltä!

Kotipaikkakunnaltasi saatavissa:

- KIRJEKUORET • KÄYNTIKORTIT • HENKILO- JA
TYÖMAAKORTIT • MUISTILEHTIÖT • KUTSUKORTIT
- KÄSIOHJELMAT • JULISTEET • ESITTEET
- ITSEJÄLJENTÄVÄT LOMAKKEET
- KETJUPANKKISIIRTOLOMAKKEET • VIHKOITYÖT
- LASERVÄRITULOSTEET • KUUMALIIMAKANSITUS
- KUUMA- JA KYLMÄLAMINOINTI • ETIKETIT
- POSTIKORTIT

- KAUTTAMME MYÖS AUTOTARRAT, ROLLUPIT,
ULKOKYLTIT ja -MAINOKSET

Ota yhteyttä!



Juha Pelkonen
yrittäjä
tarjoukset ja laskutus
Puh. 0400 271 735
juha.pelkonen@radiojakuva.fi

Pekka Utriainen
painopinnanvalmistaja
graafinen suunnittelu,
toteutus ja jälkikäsittely
Puh. 0400 713 754
pekka.utriainen61@gmail.com



Digipaino Heinävesi

Kermantie 6 79700 HEINÄVESI
puh. 0400 271 735, 0400 713 754
digipaino.heinavesi@gmail.com

Tervetuloa Valamoon ympäri vuoden!

- päivittäiset jumalanpalvelukset
- noutopöytä ja kahvilapalvelut
- opastetut luostarikierrokset
 - risteilyt
 - näyttelyt
- opiston kurssit
 - majoitus

www.valamo.fi
017 570 111



TAPAHTUMIEN JA AKTIVITEETTIEIEN KESKUS

Uudistuneesta Lomakeskus Karviosta sekä lähialueilta löytyy monipuolisia tapahtumia ja aktiviteetteja niin matkailijoille kuin myös paikallisille.

Lomakeskus Karviossa voit kevästä alkaen käydä esimerkiksi melomassa, polkuveneilemässä, soutuveneellä kalastamassa tai vaikka kokeilemässä suosittua SUP-lautailua. Lomakeskuksesta löytyy myös runsaasti erilaisia pihapelejä sekä nykyvaatimusten tasolle päivitetty lasten leikkipuisto.

Lomakeskuksen uudessa ravintolassa sekä tapahtuma-alueilla järjestetään monipuolista ohjelmaa kuten konsertteja, teema-tapahtumia, bingoiltoja sekä karaokea ja paljon muuta.

Tulevia tapahtumia ovat muun muassa Pauli Hanhiniemen ja Neumannin (Dingo) esiintymiset sekä Lomakeskuksen Juhannus ja Possujuhlat.

17 mökkiä (7 talvikäytössä) ja 135 matkailuajoneuvopaikkaa.



LOMAKESKUS KARVIO

Takunlahdentie 2,
79810 Karvionkanava
050 476 5722
myynti@karvionleirinta.fi