

## Aina löytyy syitä liikkua!

Tässä on sinulle Kouvolan kaupungin liikunnan tiedotuslehti. Toivon, että löydät lehdestä hyviä ja liikuttavia vinkkejä syksyyn! Lisäksi haluan esitellä sinulle kaupungin liikunnaohjaajat. Kouvolan kaupungin terveyden edistämisen liikuntapalveluissa työskentelee kahdeksan liikunnaohjaajaa ja liikuntakoordinaattori.

Tällä pirteällä porukalla järjestämme toimintaa ympäri kaupunkia: ohjattua lii-

kuntaa erityis- ja terveysliikkuville, koulusta yhteistyötahoille liikunnan lisäämiseksi heidän yhteisössään, liikuntaneuvonnan yksilövastaanottoja, luentoja, kuntotestauksia sekä tapahtumia eri-ikäisille. Meidät tavoittaa Impuls Kouvola -nimellä myös somessa (Facebook, Instagram ja YouTube).

Tavoitteenamme on auttaa kaupunkilaisia löytämään oma tapansa liikkua mielekkäästi ja terveytensä kannalta riittävästi.

Jos et ole vielä kuullut meistä, niin Kääk!

Viime vuosina olemme kohdentaneet toimintaamme entistä enemmän lapsiin ja nuoriin. Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen ja aktiivinen elämäntapa kantaa usein koko elämän. Liikuntaharrastus on hyvä aktivoija, mutta sen lisäksi äärimmäisen tärkeää on arjessa tapahtuva liikkuminen. Annankin teille vanhemmille tehtäväksi miettiä, millä keinoilla juuri te voisitte antaa lapsillenne eväät liikunnalliseen ja aktiiviseen elämään.

Liikunnallista syksyä!

*Marika Peltonen*

Marika Peltonen, liikuntakoordinaattori  
Terveyden edistäminen, liikuntapalvelut

Liikuttajat kerroksittain ylhäältä vasemmalta alkaen:

Johanna Immonen, Marika Peltonen,  
Heidi Haapiainen, Eila Vanhala,  
Jarmo Larimo, Sami Lampila,  
Marja Puolakka ja Johanna Partanen



## Liikkuvaperhe-tapahtumat

### LYSEON LIIKUNTAHALLISSA KLO 12.00–14.00

- su 9.9. Järj. Sudet ry Jalkapallo ja Sudet salibandy ry
- su 14.10. Järj. Myllykosken Naisvoimistelijat ry ja Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry
- su 4.11. Järj. KooKoo Juniorit
- su 9.12. Järj. Kouvot ry

Liikkuvaperhe-tapahtumat ovat Kouvolan kaupungin ja kouvolaalaisten liikuntaseurojen yhdessä järjestämiä avoimia ja maksuttomia koko perheen liikuntatapahtumia. Tapahtumiin osallistuvat voivat liikkua omaan tahtiinsa toiminta-ajan puitteissa. Isäntävuorossa oleva liikuntaseura mahdollistaa perheille omatoimisen tekemisen ja kertoo toiminnastaan.

### LIIKUNTAVALINEET KIERTOON

Liikkuvaperhe-tapahtumien yhteydessä kokeillaan liikuntavälinekierrätystä tuo tullessasi – vie mennessäsi -periaatteella. Niin liikuntaseura kuin tapahtumiin osallistuvat perheetkin voivat tuoda paikalle esimerkiksi pieniä jääneitä liikuntavälineitä ja -varusteita. Liikuntavälinekierrätyksessä ei käytetä rahaa.

Varustekierrätyskokeilu on osa Olympiakomitean ja Sitran kehittämishanketta, jossa kootaan seura-arken ympäristövaikutteellisia toimintatapoja.

– Varustekierrätyksen tehostaminen seuroissa on monella tapaa fiksua. Tarpeettomaksi jääneet, mutta toimivat varusteet saavat ansaitsemansa jatkokauden ja voivat parhaimmillaan edesauttaa uuden harrastajan lähtemistä lajin pariin. Käytettyjen varusteiden tarjoaminen madalta uuteen lajiin tutustumisen kynnyksiä. Jokainen kierrätetty varuste säästää myös

ympäristöä. Toivottavasti kouvolaalaiset seurat ja harrastajat innostuvat kokeilusta ja tuntevat sen jatkamisen arvoiseksi, Olympiakomitean erityisasiantuntija Karoliina Ketola rohkaisee.

Hyväkuntoisia tavaroita voi halutessaan lahjoittaa Liikkuvaperhe-tapahtuman jälkeen Parik Ekomaan Sporttitorille.

### LIIKU VAIKKA LUISTELLEN

#### MAKSUTTOMAT JA AVOIMET YLEISÖLUISTELUT

##### Kouvolan jäähalli

4.8.2018–7.4.2019

La klo 8.00–9.00 (mailallinen)

Su klo 10.00–11.00 (mailaton)

##### Kuusankosken jäähalli

5.8.2018–7.4.2019

Ti klo 9.15–10.15 (mailaton)

Pe klo 14.00–15.00 (mailallinen)

Su klo 8.00–9.00 (mailallinen)

##### Valkealan jäähalli

25.8.2018–7.4.2019

La klo 8.00–9.00 (mailallinen)

La klo 9.00–10.00 (mailaton)

Su klo 8.00–9.00 (mailallinen)

Su klo 9.00–10.00 (mailaton)

##### Inkeröisten jäähalli 13.8.2018 alkaen

Ma klo 15.20–16.40 (mailallinen)

Ti klo 14.30–15.30 (mailaton)

Ke klo 14.00–15.15 (mailallinen)

To klo 15.00–16.30 (mailaton)

Pe klo 14.00–15.30 (mailallinen)

Jäävuoroihin sisältyy 15 minuutin jäänajo.

#### MUUT AVOIMET JA MAKSUTTOMAT YLEISÖVUOROT

##### Kävelyvuorot Kouvolan jäähallin juoksuradoilla (2 rataa)

Ma, ti ja to 3.9.2018–25.4.2019

klo 12.00–14.00

##### Saviniemen palloiluhalli

Ti ja pe 2.10.2018–29.3.2019

klo 14.30–16.00

##### Jaalan palloiluhalli

1.9.2018–26.5.2019

La klo 11.00–17.00

Su klo 12.00–16.00

**Katso lisätiedot, poikkeukselliset ajankohdat ja peruutukset [kouvola.fi/yleisovuorot](http://kouvola.fi/yleisovuorot).**



### Liikuntavälineet kiertoon!

Tuo käyttämättömäksi jääneet varusteet kiertoon ja tarjoa toiselle löytämisen ilo!

Varustekierrätys on fiksua.

#olympiakomitea #sitra #fiksuseura

Kääk mikä veska!



## Varhaiskasvatuksen Vauhtiveskat uudistuvat

Syksyllä 2018 valmistuvat uudet Kääk, mikä veska -reput. Päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa olevat lapset saavat kukin vuorollaan repun kotiinsa. Reppuja saa lainaksi myös perhepuistoista.

Perheille on koottu reppuihin helposti toteutettavia vinkkejä liikkumisesta, levosta ja ravinnosta. Kuvitetuissa vinkikorteissa seikkailee Kääkki, joka houkuttaa ja innostaa terveellisiin elämäntapoihin. Korteista löytyy yhteisten tekemisten lisäksi myös tietoiskuja vanhemmille.

Tavoitteena on kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä sekä huomioimaan levon ja ruokailutottumusten merkitystä päivittäisissä arjen tilanteissa.

**Hei aikuinen! Vastaathan varhaiskasvatustietäneiden liikuntaselvitykseen joko Wilmassa tai liikkuvakouvola.fi -sivulla 10.–30.9.!**

**Liikkuva lapsuus**

**Kouvola®**  
VARHAISKASVATUS

## MIKÄ LASTA LIIKUTTAA?

Nykypäivän vanhemmuuden suurimpiin haasteisiin kuuluu lapsen riittävästä liikkumisesta huolehtiminen. Koulut, kerhot ja erilaiset urheiluharrastukset pyrkivät vastaamaan osaltaan tähän haasteeseen. Vapaa-ajalla ja kodilla on kuitenkin merkittävin rooli siinä, omaksuuko lapsi liikunnallisen ja terveen elämäntavan sekä säilyykö se hänellä aikuisuuteen asti. Liikkumisen edistäminen on siten myös vanhempien asia.

Me liikutamme lastasi kanssasi! Liikunnallinen harrastus täydentää aktiivista arkea. Löydä kotikaupunkisi eri toimijoiden palvelut netistä:

**liikkuvakouvola.fi**

## Impuls Kouvola tarjoaa vinkkejä hyvinvointiin

Impuls Kouvolan Facebook-sivulta löydät vinkit aktiiviseen ja hyvinvoivaan arkeen. Esittelemme paikallisia liikuntamahdollisuuksia ja jaamme monipuolisesti erilaisia treenivinkkejä niin videoiden kuin linkkienkin muodossa. Tarjoamme tietoa ja tukea hyvinvointisi edistämiseen sekä omatoimisen liikunnan lisäämiseen.



Seuraa meitä Facebookissa, Instagramissa ja Youtubessa!



Perheliikunnasta saat innostusta aikuisen ja lapsen yhteiseen liikuntahetkeen! Näissä hauskoissa liikkeissä harjoitellaan akrobatiaa, temppuilua, kehonhallintaa ja koordinaatiota yhdessä taituroiden. Pyydä lapsi yhteiseen liikuntahetkeen ja testaa Impuls Kouvolan vinkit. Keksikää yhdessä lisää! Videon tästä liikuntahetkestä löydät osoitteesta [facebook.fi/impulskouvola](https://facebook.fi/impulskouvola) tai Impuls Kouvolan omalta YouTube-kanavalta.

## Move! – liikettä lapsiin

**Valtakunnalliset Move!-testit tehdään Suomessa kaikille 5. ja 8. luokkalaisille. Niiden tarkoitus on selvittää fyysisen kunnan tila ja motivoida lapset liikkumaan.**

TEKSTI JA KUVA: JUKKA BEHM

Korian koulun luokanopettaja **Matti Saukko** astelee kentälle **Usva Toivosen** ja **Venla Wirtasen** kanssa harjoittelemaan Move!-testejä varten.

Move! on 5. ja 8. luokkalaisille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä. Se toteutetaan kahdeksan osiota sisältävällä testillä.

– Mediassa testiä on arvosteltu. Meille ei vanhemmilta ole tullut kielteistä palautetta. Oppilaat jopa pyytävät, voisiko testiä tehdä uudestaan.

Aikaisemmin Suomessa uskottiin Cooperin testin voimaan, mutta Move! kertoo monipuolisemmin lapsen kunnosta. Se mittaa kestävyuden lisäksi lihasvoimaa, koordinaatiota ja nivelien liikkuvuutta.

Wenla ja Usva asettuvat lähtöasemiin viivajuoksua varten. Valmiit. Paikoillanne. Hep!

– Harjoittelen oppilaiden kanssa aina Move!-testiä varten. Esimerkiksi vauhditon viisiloikka ei ole monelle tuttu ennestään. Testissä se tehdään vain kerran, joten opettelematta se ei sujuisi, Saukko kertoo.

Koska Move! on valtakunnallinen, koulukohtaisia tuloksia voidaan verrata koko maan keskiarvoihin.

– Kouvolaossa testien tuloksista saavat tietoa myös vanhemmat, terveydenhoitaja ja lääkäri, ja saatuja tietoja hyödynnetään terveystarkastuksissa. Move! ei vaikuta liikunnan arvosanaan, mutta opettajaa se auttaa suunnittelemaan liikuntatunteja.

Matti Saukon oppilaat Venla Wirtanen ja Usva Toivonen asettuvat lähtöön.



### 8-osainen Move!-testi

**20 metrin viivajuoksu** (kestävyys ja liikkumistaidot).

**Vauhditon 5-loikka** (alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset tasapainotaidot ja liikkumistaidot).

**Ylävartalon kohotus** (keskivartalon voima).

**Etunojapunnerrus** (yläraajojen voima).

**Kyykistys** (lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus).

**Alaselän ojennus täysistunnassa** (alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaaajuus).

**Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus** (yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus).

**Heitto-kiinniottoyhdistelmä** (käsitteilytaidot, havaintomotoriset taidot ja yläraajojen voima).

### Sykemittarit kokeilussa

– Ope, voitko auttaa ranteeseen, Usva Toivonen pyytää innoissaan ja ojentaa sykemittarin Matti Saukolle.

Luokanopettajana työn lisäksi KPL:n eteenä uurastava Saukko ehdotti kaupungille sykemittarien hankkimista, ja sai niitä oppilailleen kokeiltaviksi.

– Hyvä investointi kaupungilta. Pilottivaiheessa niitä käytettiin kolme kuukautta ja lapset pääsivät tarkastelemaan arjen aktiivisuuttaan sykemittareiden antaman tiedon avulla, Saukko sanoo.

Tulos ei ollut varsinainen yllätys. Ne jotka harrastivat urheilua, liikkuvat runsaasti.

– Viikonloppuisin tosin moni liikkui aika vähän. Ei ollut koulumatkoja eikä muutaakaan luontaista puuhaa.

## Lehdokin nuorisotalon kuntosali

Lehdokin nuorisotalon (osoite: Madekuja 1) nykyaikainen kuntosali on yli 14-vuotiaiden nuorten käytössä.

Kuntosali on avoinna:

- Ma klo 14.00–20.00
- Ke klo 14.00–20.00
- Pe klo 16.00–21.00 (parittomat viikot)

Poikkeavat aukioloajat: [www.instagram.com/nuorisotilalehdokki](http://www.instagram.com/nuorisotilalehdokki)

Opastus ja yksilölliset kuntosaliohjelmat sopimuksen mukaan. Kysy lisää nuorisohjaaja Pekka "Kane" Kaleniukselta puh. 020 615 4458. **Tervetuloa tutustumaan!**

Lehdokin nuorisotalolla on sen aukioloaikoina mahdollista pelata myös sählyä. Varusteet saa talolta. **Tule ja tuo kaverisikin!**

## Seniorikuntosalilta virtaa elämään

Kouvolan ikääntyneiden palveluilla on kaksi seniorikuntosalia, joista toinen on Myllykosken seuratalolla ja toinen Ikkäsemalla Hansakeskuksessa Kouvolan keskustassa. Seniorijärjestöt voivat varata saleja hintaan 14,80 euroa/tunti.

Myllykosken seniorikuntosalilla on kymmenen kuntosalilaitetta ja lisäksi kevyempiä harjoitteluvälineitä. Sali on tarkoitettu lähinnä ikäihmisten ja seniorijärjestöjen käyttöön. Salille mahtuisi uusia toimijoita. Myllykosken seniorikuntosalin osalta kaupungin ikääntyneiden palveluiden yhdyshenkilönä toimii muistikoordinaattori Helena Hokkanen puh. 020 615 6542.

Ikkäseman vieressä Kouvolan Hansakeskuksen toisessa kerroksessa on seniorikuntosali, joka on käytettävissä ilmaiseksi ja avoimesti ma-pe klo 9–13. Kuntosalilla on helppokäyttöiset laitteet. Salilla voi erityisesti harjoittaa alaraajojen lihasvoimaa ja tasapainoa. Lisätietoja antaa palveluohjaaja Toni Puuronen puh. 020 615 8594.

– Ilman kuntosalia jäisin sängynpohjalle. Kuntosalivuorolla on mukavaa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista, Kymenlaakson AVH-yhdistyksen jäsen Tytti Dadu kehuu kuntosalin käyttöä.



Annikki Mauno käy kuntosalivuoroilla kolme kertaa viikossa.

KUVA TONI PUURONEN

## Uusi skeittiparkki Kouvolan Urheilupuistossa



Skeittaa tai skoottaa milloin vain, mutta muista kypärä!

## Maksutonta liikuntaneuvontaa tarjolla kaikenikäisille

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu henkilöille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän, joille liikunnan aloittaminen tai saaminen säännöllisesti arkeen kuu- luvaksi on haasteellista ja heille, joilla terveydelliset syyt rajoittavat liikkumista. Lapsille ja nuorille, aikuisille sekä ikääntyneille on Kouvolassa omat vastaanot- tonsa. Liikuntaneuvonta on maksutonta.

Liikuntaneuvonnan vastaanotot ja ajanvaraus:

- Lasten ja nuorten liikuntaneuvonta p. 020 615 6374, Savonkatu 23
- Aikuisten ja ikääntyneiden liikuntaneuvonta p. 020 615 7625, Hovioikeudenkatu 6
- Elimäen ja Keltakankaan terveysasemat (lähipalvelut kaikenikäisille) puh. 020 615 8248

**Ilman ajanvarausta** tapahtuvaa, maksutonta liikuntaneuvontaa ja -ohjausta on saatavilla myös Kouvolan keskustassa sijaitsevasta Hyvinvointipisteestä tiistaisin klo 13–16.

**Liikkeelle!** tarjoaa opastusta, neuvontaa ja motivaatiota kuntosaliharjoittelun sekä vesijuoksun aloittamiseen Urheilupuiston uimahallilla keskiviikkoisin klo 16.30–17.30. Toiminta on kaikille avointa, ja mukaan pääsee uimahallimaksulla. Liikunnanoh- jaaaja opastaa parillisilla viikoilla kuntosalilla ja parittomilla altaalla.

[kouvola.fi/liikuntaneuvonta](http://kouvola.fi/liikuntaneuvonta)

## Porukasta pötkua

**Frisbeegolf on hauska laji, johon voi hurahtaa niin, ettei taukoa malta pitää edes talvella. Eikä tarvitsekaan: kun kiekot koristelee, ne erottuvat hangesta hyvin. Harjun radalla reitit on merkitty hyvin ja maasto on monipuolista, mutta helppokulkuista. Eikun kokeilemaan!**

TEKSTI: JOHANNA IMMONEN, KUVA: HEIDI HAAPIAINEN

**VALKEALAN HARJUN FRISBEEGOLF- RADALTA** kuuluu tasainen kilinä, naurua ja vitsailua. Rata on saavuttanut suuren suosion, ja sen ovat löytäneet kaikenikäiset. Varttuneempaa väkeä edustaa reilun kymmenen eläkeläismiehen porukka, jonka keski-ikä huitelee 74 vuoden tienoilla. Ikä ei ole heille este, päinvastoin; heittelemään tullaan sääntöjen kaks kertaa viikossa.

– Vain pallolaajennus on pätevä syy olla pois, virnuilee aktiivisen joukon takana häärivä puuhamies **Pekka Sihvo**.

Sihvon kokoama porukka on kiertänyt rataa säännöllisesti sen perustamisesta alkaen, vuodesta 2014. Kiekot lentelevät lähes ympäri vuoden. Taukoa pidetään vain pahimpaan lumiaikaan, kun hiihtäjät valtaavat ladut ja saapasvarresta alkaa lumi mennä sisään. Pienemmät lumimäärät eivät haittaa, silloin kiekot vain koristellaan: serpentiinit tai joulukoristeet kiinnitetään kiekon keskelle tehtyihin reikiin, jotta ne löytyvät hangesta paremmin.

**MIEHET OVAT ILAHTUNEITA** siitä, miten paljon lapset, nuoret ja etenkin perheet ovat löytäneet yhdessä tekemistä lajin parista. Mutta mikä sai miehet innostumaan niin, että he kapuavat Harjun rinteitä ylös alas viikoittain ja vuodesta toiseen?

– Sain vuosia sitten käsiini frisbeegolfin säännöt ja ajattelin, että tässä olisi meille sopiva laji, muistelee Sihvo.

Suurin osa miehistä oli käynyt jo vuosia kerran viikossa ohjatussa kuntosaliryhmässä, mutta kesätavon ajaksi piti keksiä jotain, ettei kunto pääse hiipumaan. Sihvon markkinointipuheet tepsivät, ja kuntosaliporukka siirtyi liikkumaan luontoon kesän ajaksi. Ensimmäinen yhteisillä 4–5 kilometrin pituisilla kävelylenkeillä, mutta pian vaihdettiin frisbeegolfiin. Siitä tulikin sitten pidempiaikainen harrastus.

– Jokainen meistä arvostaa liikkumista, etenkin luonnossa. Mikä onkaan meille parempi laji? Tässä yhdistyy liikunnan lisäksi sosiaalisuus, eikä taitojen kehitykselläkään ole mitään rajaa, ryhmä listaa lajin hyviä puolia.



Miehet valmistautumassa aamukierrokselle. Kuvassa vasemmalta Raimo Kauppinen, Pekka Sihvo, Seppo Horppu, Jorma Laari, Eero Jyrinki, Raimo Hovi, Matti Ravantti, Urpo Vanhalakka, Esko Hietanen ja Jaakko Hiltunen.

**VAIKKA PORUKALLA MENNÄÄN**, kovin kilpailu käydään kuitenkin itseä vastaan. Tässä joukossa kannustetaan toisia ja iloitaan aidosti kaikkien onnistumisista.

– Tosin vahingonilokin on tuttua, miehet nauravat.

Mutamilla frisbeegolffareista on koke- musta muistakin radoista, aina ulkomaita myöten. Ratavertailun tulos on kuitenkin selvä.

– Valkealan rata on ylivoimaisesti pa- ras, miehet toteavat yhdestä suusta ja in- toutuvat kiittelemään vuolaasti Valkealan

Kajon puuhamiestä Veli Koskea. Hän on mahdollistanut frisbeegolfin harrastami- sen Valkealassa käyttämällä valtavasti aikaa ja energiaa radan kunnostukseen, ylläpitoon ja kehittämiseen.

Valkealassa väylät on merkitty hyvin, ja maasto on monipuolisuudestaan huoli- matta helppokulkuista. Heittojen tarkkuu- desta riippuen matkaa kertyy täyspitkälle 18-väyläiselle hiekkakuopparadalle 3–4 kilometriä, joten mukavasti saa aikamies- kin tossua nostella.

# liikkuvakouvola.fi

Poimi palvelusta syksyn liikuntaherkut

## Kuntotestausta aikuisille: UKK-kävelytesti ja Cooper

- Ti 18.9. klo 17–19 Keskusurheilukenttä, Kouvola
- Ke 19.9. klo 17–19 Urheilukenttä, Valkeala

Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot: [liikkuvakouvola.fi/testaus](http://liikkuvakouvola.fi/testaus)

## Tervetuloa tutustumaan Hypopressive-tekniikkaan!

Hypopressive-tekniikka on sarja hengitys- ja asentoharjoituksia, jotka on suunniteltu harjoittamaan erityisesti kehon keskustan lihaksia, aiheuttamatta vahingollista painetta vatsan seinämille ja lantion pohjalle. Hypopressive on oiva apu erilaisten vaivojen, kuten inkontinenssin, laskeuman, erkauman ja väli-levynpullistuman, kuntoutuksessa ja ennaltaehkäisyssä. Hypopressive on myös erinomainen palauttava harjoitus kovatehoisen treenin jälkeen.

**Ti 25.9.2018 Hypopressive-tekniikan tutustumistunti Kuusankosken Kalliosuojan peilialissa klo 15–16**  
Maksuton. Ilmoittautuminen 21.9. mennessä. Mukaan mahtuu 15 ensimmäistä ilmoittautunutta.  
Oma alusta mukaan.

### 30.10.–13.11.2018 kolmen kerran Hypopressive-kurssi

Aika: tiistaisin klo 15–16

Paikka: Kuusankosken kalliosuojan peilialia

Hinta: 15 euroa (yht. 3 tuntia)

Ilmoittautumiset: 26.10. mennessä. Mukaan mahtuu 15 ensimmäisenä ilmoittautunutta.

Oma alusta mukaan.

### 27.11.–11.12.2018 Kolmen kerran Hypopressive-kurssi

Aika: tiistaisin klo. 7.30–8.30

Paikka: Kouvola-talon tanssitali

Hinta: 15 euroa (yht. 3 tuntia)

Ilmoittautumiset: 16.11. mennessä. Mukaan mahtuu 15 ensimmäisenä ilmoittautunutta.

Oma alusta mukaan.

Ilmoittautumiset 5.9.2018 alkaen: [kuntapalvelut.fi/kouvola](http://kuntapalvelut.fi/kouvola)

Lisätiedot: 020 615 8248 tai [johanna.partanen@kouvola.fi](mailto:johanna.partanen@kouvola.fi)

Tervetuloa  
tutustumaan!

## Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti

Sairauden tai vamman perusteella voi hakea erityisryhmien uinti- ja kuntosalikorttia vuodeksi kerrallaan. Kortilla voi käydä kaupungin uimahalleissa ja uimahallien yhteydessä olevissa kuntosaleissa. Kortin hinta on 35 € aikuisilta ja 23,50 € alle 16-vuotiailta. Lisäksi sähköisestä kortista peritään 5 €:n panttimaksu. Hyväksytyt kortin tiedot toimitetaan asiakkaan haluamaan uimahalliin (paitsi ei Korian uimahalliin) ja se maksetaan uimahallin kassalle. Kortti on voimassa vuoden maksupäivästä.

**Tarkemmat tiedot kortin myöntämisperusteista [kouvola.fi/erlkortti](http://kouvola.fi/erlkortti)**

**Lisätietoja puh. 020 615 4220**

## Virta-kortti

Virta-kortti aktivoi liikkumaan, nauttimaan kulttuurista ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnista. Kortti on tarkoitettu kouvolaalaisille, jotka saavat takuueläkettä tai täydentävää toimeentulotukea. Vuosihinnaltaan 20 euron kortilla pääsee osallistumaan moniin tapahtumiin ja harrastuksiin pääosin maksutta. Kortti on voimassa kalenterivuositain. Virta-korttia voi ostaa Kouvolan kaupungin yhteispalvelupisteestä Kouvolan kaupungintalolta (Torikatu 10) sekä Haanojan Haalin, Inkeröisten, Kuusankosken, Urheilupuiston ja Valkealatalon uimahalleista. Kortin hakijalla on oltava mukanaan viimeisin, vuotta 2018 koskeva tukipäätös takuueläkkeestä tai täydentävästä toimeentulotuesta.

**Lisätietoja [kouvola.fi/virtakortti](http://kouvola.fi/virtakortti)**



## LOISKIS uimaan

### Haanojan Haalin uimahalli

ma, ti ja to klo 13.30–21.00

ke ja pe klo 6.00–13.30

la ja su suljettu yleisöltä, avoinna ohjatuille ryhmille

### Inkeröisten uimahalli

ma ja pe klo 13.00–21.00

ti-to klo 6.00–21.00

la klo 10.00–17.00

su klo 10.00–17.00

### Kuusankosken uimahalli

ma, ke ja to klo 6.00–21.00

ti klo 13.00–21.00

pe klo 14.00–21.00

la klo 10.00–18.00, pikkuallas klo 12.30–18.00

vauva- ja naperouintien aikana

su klo 11.00–18.00, pikkuallas klo 12.30–18.00

vauva- ja naperouintien aikana

### Urheilupuiston uimahalli

ma klo 11.00–18.00

ti, to ja pe klo 6.00–21.00

ke klo 13.00–21.00

la klo 10.00–18.00

su klo 11.00–18.00

### Valkealatalon uimahalli

ma, ke, pe klo 6.00–21.00

ti ja to klo 13.00–21.00

la klo 10.00–18.00, pikkuallas klo 12.30–18.00

vauva- ja naperouintien aikana

su klo 11.00–18.00, pikkuallas klo 12.30–18.00

vauva- ja naperouintien aikana

**Katso lisää [kouvola.fi/uimahallit](http://kouvola.fi/uimahallit)**

### AVOIMIA VESIJUMPPIA

Näihin jumppiin ei tarvitse ennakoon ilmoittautua.

Tule mukaan, kun siltä tuntuu hintaan 3 euroa+ uimahallimaksu.

• Maanantaisin klo 14.45–15.15 Kuusankosken uimahallilla

• Tiistaisin klo 15–15.30 Haanojan Haalin uimahallilla

• Torstaisin klo 14–14.30 Haanojan Haalin uimahallilla

KUVA JOHANNA PARTANEN



AINA LÖYTYY SYITÄ LIIKKUA.

[kouvola.fi/liikunta](http://kouvola.fi/liikunta) • [liikkuvakouvola.fi](http://liikkuvakouvola.fi)

Julkaisija: Kouvolan kaupunki / liikunta • [liikunta@kouvola.fi](mailto:liikunta@kouvola.fi)