

# liikkuvakouvola

KOUVOLAN KAUPUNGIN LIIKUNNAN TIEDOTUSLEHTI 2020

## Kaikki liikkumaan

**Kesä on takana ja jokaisella on hyvät muistot erilaisten liikuntahetkien osalta. Toivottavasta kaikki ovat saaneet ladattua akut ja kerättyä kesän vitamiinit talteen. Liikunnan harrastaminen auttaa myös saamaan arkirytmistä kiinni paremmin.**

**LIIKUNTA- JA KULTTUURIPALVELUT OVAT** olleet varsin poikkeuksellisten haasteiden edessä maaliskuusta lähtien. Keväällä kaikki harrastuspaikat suljettiin koronapandemian vuoksi, jolloin palveluita siirrettiin tuotettavaksi verkon kautta. Tämä edellytti koko organisaatiolta venymistä ja asioiden ajattelua uudella tavalla.

**SYKSYLLÄ OLEMME UUDEN EDESSÄ** kaikissa palveluissa. Toimintakausi tulee olemaan taiteilua palvelujen järjestämisessä, mikäli tartunnat lähtevät kasvuun Kymenlaaksossa. Tilanne vaatii meiltä kaikilta vastuun ottamista toimimalla oikein harjoituspaikoille saavuttaessa. Tällöin on huolehdyttävä hygieniasta ja turvaetäisyyksistä sekä muistettava ettei osallistuta sairaana.

**KAUPUNGIN PERUSTEHTÄVÄ ON TAATA** yhdenvertaiset mah-

dollisuudet harrastaa liikuntaa. Kaupunki tukee eri seuroja ja yhdistyksiä vuosittain, jotta nämä voivat tuottaa jäsenilleen erilaisia aktiviteetteja. Juurikin seuratoiminnan kautta liikuntakenttä saadaan rikastumaan. Tänä syksynä Kouvolassa aloitetaan lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittämistyö. Soveltavan liikunnan harrastemahdollisuuksia halutaan lisätä. Liikuntaseuroilla on tässäkin merkittävä rooli. Kantavana ajatuksena on, että "kaikilla tulisi olla mahdollisuus harrastaa".

**AINA LÖYTYY SYITÄ LIKKUA.** Kouvolassa ihmisten aktiivisuus näkyy viikonlopun katukuvassa positiivisesti. Lenkkeilijät, rullaluistelijat ja pyöräilijät luovat kuvaa aktiivisesta kaupungista. Liikuntahetki on jokaiselle oman näköinen, vaikka retki syksyisessä sienimetsässä. Tärkeintä on mielihyvän ja fyysisen kunnon



edistäminen. Liikuntahetki antaa myös mahdollisuuden sosiaalisen kontaktin luomiseen, jolla on merkitystä koko kaupungin hyvinvoinnille, mikäli rajoitukset jatkuvat. Syksyllä meillä saattaa olla tilanne, jossa joudumme turvautumaan luonnon tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin. Ei anneta tämän lannistaa, vaan kaikki joukolla liikkeelle.

**Vesa Toikka**  
toimialajohtaja, Kouvolan liikunta- ja kulttuuripalvelut

## Minnes polkaistaan?



Valtakunnallista pyöräilyviikkoa vietetään 5.-13.9.2020. Tämän viikon pääteemana on "Pyöräilyn ilo". Viikon aikana muistutetaan, että pyörä on hyvä kulkuväline monessa menossa. Sillä voi polkaista vaikkapa töihin, kouluun, treeneihin tai kauppaan. Perheen yhteiset pyöräretket ovat oivaa yhdessä tekemistä.

Kun viikon teemapäivä kehoittaa keskiviikkona 9.9. menemään pyörällä kouluun, on torstaina vuorossa pyörällä treeneihin ja perjantaina pyörällä kauppaan -päivä. Viikonloppuna kannustetaan pyörämatkailuun ja lopuksi ajellaan pyörällä kaiken ikää.

**OSALLISTU PYÖRÄILYVIIKOLLA SOMESKABAAN**  
Liikkuvakouvolan facebookissa ja instagramissa! Palkintona pyörähuoltoja.

## Heikin mietteet:

- Voisiko pyörällä mennä töihin, kouluun ja harrastuksiin kelillä kuin kelillä?
- Voiko talvella pyöräillä? Olisiko se asennekysymys?
- Voiko pyöräily voi olla myös hupia? Kokeile maastopyöräilyä - katso polut trailmap.fi
- Muistatko autoillessasi pysähtyä kolmion taakse ja katsoa molempiin suuntiin sekä väistää pyöräilijöitä myös liikenneympäristä poistuessasi?

**Heikki Nurminen,**  
pyöräilevä yrittäjä



## Päivittäinen jumppahetki virkistää kehoa

Kouvolan kaupungin liikunnanohjaajat Heidi Haapiainen ja Johanna Immonen kokosivat kahdeksan liikkeen kotivoimisteluohjelman, joka sopii niin ikääntyneille voiman ja tasapainon hankintaan sekä ylläpitoon, kuin myös loistavasti vaikkapa toimistotyöntekijän taukojumppaksi paikallaanolon tauottamiseen. Säännöllinen liikkuminen nostaa vireyttä ja auttaa arkiaskareiden hoitamisessa, mielen hyvinvointia unohtamatta.

Toista liikkeitä 10-15 kertaa ja käy kierros läpi kaksi kertaa. Pidä kierrosten välillä pieni tauko. Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Toista ohjelma päivittäin.

### Jos haluat lisähaastetta

- käytä 1-3 kg nilkkapainoja jalkaliikkeissä ja/tai juomapulloja lisäpainona kurkottaessasi ylös
- pidä silmiä kiinni
- seiso tyynyn päällä

Lisää kaupungin liikunnanohjaajien liikuntavinkkejä ja kotitreenejä kaikenikäisille löytyy **Liikkuvakouvola**-facebookisivulta sekä **Youtube**-kanavalta. Lisäksi erilaisia vinkkejä ulkoiluun ja kotijumppaan ikäryhmittäin on koottu kaupungin nettisivuille osoitteeseen [kouvola.fi/liikkeelle-netissa](http://kouvola.fi/liikkeelle-netissa).

### LIIKKEET

#### 1. Kyykky penkille

Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle ja nouse ylös.



#### 2. Jalan loitonon taakse

Seiso ja ota tukea. Vie jalkaa vuorotellen suorana taakse.



#### 3. Varpaille nousu

Seiso ja ota tarvittaessa tukea. Nouse varpaille ja laskeudu alas.

#### 4. Jalan ojennus

Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna jalkoja vuorotellen suoraksi.



#### 5a. Selän pyöristys

Kurkota käsillä eteen ja käännä katsetta rintaa kohti niin, että yläselkä pyöristyy. Pidä hetki.



#### 5b. Rinnan avaus

Vie kädet sivukautta taakse niin, että rintakehä avautuu.

#### 6. Kurkotus ylös

Istu ryhdikkäästi tuolilla jalkapohjat lattiasa. Nosta kättä olkapäältä vuorotellen kohti kattoa. Kurkota mahdollisimman ylös.



#### 7. Vastakkainen käsi ja jalka

Istu tukevasti tuolilla. Ojenna jalka eteen ja kurkota vastakkaisella kädellä ristiin kohti varpaita. Toista vuorotellen molemmille puolille.





# Kouvolassa on hyvät mahdollisuudet frisbeegolfin harrastamiseen



Lämmin kesä on tarjonnut sään puolesta hyvät mahdollisuudet frisbeegolfin harrastamiselle Kouvolan monilla frisbeegolfradoilla. Kouvolasta löytyy seitsemän rataa, joista voit valita mieleisesi vaikkapa radan haastavuuden perusteella. Voit pelata vaativassa metsämaastossa tai puistomaisella radalla kaupungin sydämessä.

**LASSILA FRISBEE**  
Kuusankosken Hiihtomaan alueelle on valmistunut vuoden 2020 aikana 12-väyläinen rata. Aloitusheittopaikka on Hyypiä Areenan lähellä sijaitsevan skeitipaikan tuntumassa. Väylät ovat Par 3 ja pituuksiltaan 45m-110m. Rata sijaitsee osittain vaikeakulkuisessa metsämaastossa. Radan ylläpidosta vastaa Kouvolan kaupungin liikuntapalvelut.

- Käyrälampi DiscGolfPark
  - Koivusaari DiscGolfPark
  - Ummeljoen frisbeegolfrata
  - Urheilupuiston frisbeegolfrata
  - Harjunmäen frisbeegolfrata
  - Jaalan frisbeegolfrata
  - Lassila Frisbee
- Katso tarkemmin radoista kouvola.fi/frisbeegolf**

## Liikuntapalvelut pyrkii lisäämään kuntalaisten omaehtoista liikkumista

Liikuntaolosuhteiden rakentaminen, kunnossapito ja olosuhteiden strateginen kehittäminen on osa kunnan hyvinvointipolitiikkaa. Tarkoituksena on luoda liikuntapaikkoja, jotka ovat laajalle kohderyhmälle matalan kynnyksen liikunnan olohuoneita. Tarkoituksena on myös tarjota mahdollisuuksia monenlaiseen omatoimiseen liikuntaan ja kuntalaisten hyvinvointiin esim. sisä- ja ulkoliikuntaan sekä joukkue- ja yksilölajeihin, niin kesällä kuin talvellakin.

"Aktiivipuistot on tällä hetkellä ideointivaiheessa. Alustavasti on ajateltu niistä tulevan sellaisia, että se mahdollistaisi kaikenikäisten kuntalaisten viihtymisen ja ulkoilemisen. Ne olisivat liikunnan olohuoneita", Kouvolan liikuntapäällikkö Teemu Mäkipaakkanen sanoo.

Liikuntapuistokokonaisuus voi sisältää muun muassa uima- ja jäähallin lisäksi urheilukenttiä ja kuntoratoja. Kaupunki aikoo kartoittaa, voisiko isompien urheilukeskusten yhteyteen rakentaa esimerkiksi skeittialueita, ulkokuntosaleja, lasten pelialueita, parkour- ja pumtrackratoja, kuntoportaita yms. Kaupungin tavoitteena on rakentaa uudenlaisia ulkoliikuntapaikkoja Kuusankosken, Valkealan, Anjalan, Jaalan, Elimäen sekä Kouvolan keskustan urheilualueiden yhteyteen.

"Matalan kynnyksen liikuntapaikkojen ja ulkoliikunnan suosio korona-aikana osoittaa, että kaupungin ideomat aktiivipuistot tukisivat nimenomaan matalan kynnyksen liikuntaa

ja ulkoliikuntaa", Mäkipaakkanen toteaa.

Aktiivipuistosuunnitelmat ovat osa liikuntapaikkaverkon ja oma toimimisen liikunnan kehittämistä.

Kaupunki tekee linjauksen aktiivipuistojen perustamisesta syksyn aikana. Puistojen suunnittelu alkaa nykyisten urheilualueiden kartoituksella ja kuntalaisten osallistamisella suunnitteluun.

**Lisätietoja:**  
**Liikuntapäällikkö**  
**Teemu Mäkipaakkanen**



## Tukea vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten liikuntaharrastuksiin

Kouvolan kaupunki sai Etelä-Suomen aluehallintovirastolta 27 000 euroa erityisavustusta, jolla tuetaan vähävaraisten perheiden 7-15 -vuotiaiden lasten ja nuorten viikoittaista liikunnan harrastamista liikuntaseurojen ohjatussa liikuntatoiminnassa. Kouvola jakaa avustukset harkittamalla tavalla edelleen kohdeavustuksena paikallisille liikuntaa järjestäville rekisteröityneille yhdistyksille.

"Avustuksilla edistetään yhdenvertaisia, tasa-arvoisia ja saavutettavia liikunnan harrastusmahdollisuuksia vähävaraisten perheiden lapsille ja nuorille sekä mahdollistetaan syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten harrastaminen urheiluseuroissa", kertoo liikuntapäällikkö Teemu Mäkipaakkanen.

"Useista erilaisista menoista syntyvät harrastamisen kokonaiskustannukset voivat olla monille perheille liian suuri menoerä, joka estää lapsen liikunnan harrastamisen ohjatussa seuratoiminnassa. Tuella pyritään auttamaan vähävaraisten perheiden lapsia ja nuoria pysymään mukana toiminnassa urheilijoina, liikkujina ja seuratoimijoina", Mäkipaakkanen jatkaa.

Avustusta ei voi käyttää kunnan tai yhdistysten hallintokulujen kattamiseen. Kunta ei voi myöskään myöntää avustusta rekisteröimättömille yhteisöille, kaupalliseen toimintaan tai välinehankintoihin.

Avustuksella katettavan liikuntaharrastuksen perustoiminnan tuki saa olla korkeintaan 50 euroa kuukaudessa yhtä lasta tai nuorta kohden. Urheilukilpailuja, kilpailumatkoja ja leirejä ei katsota perustoiminnan hintaan kuuluvaksi.

**Lisätietoja:** [kouvola.fi/tukeaharrastamiseen](http://kouvola.fi/tukeaharrastamiseen)  
**Liikuntapäällikkö Teemu Mäkipaakkanen**



Kuva: Kiipeilykeskus Leikkiset Oy

## Leikkipuistoissa huomioidaan eri ikäisten mahdollisuus liikkumiseen

Tänä vuonna kunnostetaan Petenpuiston, Jaakonpuiston ja Killingintien leikkipaikat. Jaakonpuiston leikkialueelle tulee erityisesti senioreille soveltuvia liikuntavälineitä ja Killingintielle muutamia perusliikuntavälineitä, kuten punnerrustanko, leuanveto- ja rekkitanko sekä palloiluseinä. Näiden kahden puiston työmaat alkavat elokuussa 2020.

"Koska taloyhtiöiden ja päiväkotien pihojen taso vaihtelee paljon, niin yleisillä leikkipaikoilla on suuri merkitys alle kouluikäisten lasten liikkumisessa.

Erityisesti kiipeilytelineiden ja monitoimivälineiden suunnitteluvaiheessa otetaan huomioon tasapainon, voiman ja koordinaation kehittäminen. Jaakonpuiston leikkialueen välineiden valinnoissa ja hankinnoissa on tehty yhteistyötä Jaakonpuiston päiväkodin ja Kouvolan alueen Lions Clubin kanssa. Tavoitteena on saneerata leikkialue siten, että se palvelee monen ikäisiä käyttäjiä ja kannustaa monipuoliseen liikkumiseen," kertoo Kouvolan kaupungin suunnitteluhortonomi Liisa Malmivirta.



## Uimahalleissa virtuaalijumppaa

Inkeröisten, Kuusankosken, Urheilupuiston ja Valkealan uimahalleissa pääsee jumppaamaan virtuaaliohjatuksi. Jokaisessa uimahallissa on pieni kosketusnäyttö, josta voit valita mieleisesi vesijumpan milloin vain. Tarjolla on 25 eri tasoista ohjelmaa, jotka ovat kestoltaan 4-25 minuuttia. Näytöt ovat vapaasti uimahalliasiakkaiden käytettävissä. Tule kokeilemaan!

**AVOIMET VESIJUMPAT**

**Näille vesijumpille ei tarvitse ilmoittautua. Tule silloin, kun sinulla on vesijumppafiilis!**

Hinta 3,50 € + uimahallimaksu/kerta (maksetaan uimahallin kassalle). Jumbat järjestää Kouvolan kaupungin liikuntapalvelut.

|                                                                 |                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|
| <b>VESIJUMPAT SYYSKAUDELLA 24.8.-4.12.2020</b> (ei viikolla 43) |                                 |  |
| <b>Maanantaisin klo 11.30-12.00</b>                             | <b>Urheilupuiston uimahalli</b> |  |
| <b>Maanantaisin klo 14.45-15.15</b>                             | <b>Kuusankosken uimahalli</b>   |  |
| <b>Keskiviikkoisin klo 14.15-14.45</b>                          | <b>Inkeröisten uimahalli</b>    |  |







## Soveltavaa liikuntaa lapsille ja nuorille:

”

”Kelaa hei! Pyörätuolissa istuen voi tanssia yhtä hienosti kuin Tähtitanssijat TV:ssä. Nyt pienet pyörätuolianssijat pääsevät pitämään yhteistä kivaa aikuisen seurassa Terpsikerhon aivan uudella tanssikurssilla. Hyvän toivomusiikin tahdissa tanssiessa monipuoliset liikuntataidot kehittyvät huimasti. Tanssitaan kun tavataan.”

Anu Peltonen / Terpsikerho

”

”Anna musiikin viedä... tule mukaan iloiseen tanssiryhmään, jossa liikkeellä ei ole rajoja! NoLimits -ryhmä on tarkoitettu kaikenikäisille tanssimisesta kiinnostuneille.”

Eeva Uusitalo / FunWellness

”

”KooKoo Jääkarhut on soveltavan luistelun ryhmä. Jäällä liukumisen riemua, toimintakyky yksilöllisesti huomioiden, luistellen tai kelkkaillen.”

Hilla Turtiainen / PoKLi / KooKoo Jäätaiturit

”

”Meillä Kouvoissa unified-koripallon harrastaminen on hauskaa yhdessä liikkumista! Harjoituksissa ja peleissä ei hymy hydy ja uudet harrastajat otetaan lämmöllä vastaan! Jos tuntuu, että koris voisi olla juurikin se sinun juttusi, tule kokeilemaan! Seuramme nettisivuilta löydät lisätietoja.”

Reetta Piipari / Kouvot

”

”Sairauden tai vamman aiheuttamat rajoitteet eivät ole este golfiin pelaamiselle. Golf on palkitseva laji, jota voidaan pelata yksilölliset rajoitteet huomioiden.”

Sami Tervo / Kaakon HCP Golf ry

”

”Nuorille ja aikuisille jalkapalloa ilman rajoja tarjoaa Sudet Sisu”

Harri Koskinen, Sudet Jalkapallo / KJP

# Niko Ristiranta kannustaa kaikkia liikkumaan

Niko Ristiranta on 22-vuotias kuusankoskelainen pyörätuolikelajaaja. Hän aloittaa työkokeilun Kouvolan kaupungin liikuntapalveluissa syyskuussa. Liikunnasta ja urheilusta hänellä on selkeä ja positiivinen viesti: ne kuuluvat kaikille.

Niko on liikkunut aina, pienestä pitäen. Lapsena Nikon päiviin kuuluivat pihapelit kavereiden kanssa ja niiden parissa vierähti usein monta tuntia. Ennen pyörätuolikelajausta Niko harrasti kelkkahiihtoa. Pidempää, jopa Kausalaan asti tehtyjä hiihtoretkeä Niko vieläkin muistelee hymynkare suupielessä. ”Enää en varmaan lähtisi sinne asti”, hän toteaa.

Pyörätuolikelauksen Niko löysi lajikoikeilussa noin kahdeksan vuotta sitten. Laji iski häneen heti ja sen jälkeen tavoitteet ja intohimo urheiluun ovat vain kasvaneet. ”Tavoitteeni ovat aikuisten arvokisat ja niissä menestyminen”, hän toteaa. Aikaa Nikolla on, sillä tämän hetken ykköskelajaamme Leo-Pekka Tähti on 37-vuotias.

Tavoitteiden kautta Nikon suhtautuminen liikkumiseen ja urheiluun on tällä hetkellä ammattimaista. Puhuttaessa liikunnasta ja sen tärkeydestä laajemmin Niko näkee kuitenkin muita arvoja, joita liikunta ja urheilu ovat hänen elämänsä tuoneet. Ne ovat sosiaaliset suhteet ja kaverit. Myös terveys on ollut merkityksellinen tekijä siihen miksi Niko on aina halunnut liikkua. Hän kokee, että liikuntavammasta johtuen liikunnan harrastaminen on ollut hänelle erityisen tärkeää terveyden ylläpitämiseksi.

Niko ei ole antanut liikuntavamman hidastaa itseään. Tai ehkä se joskus on hieman hidastanut, muttei koskaan estänyt. ”Haasteiden tullessa vastaan en ole koskaan heti heittänyt pyyhettä kehään, vaan aina on löytynyt jonkinlainen ratkaisu. Pitää nähdä enemmän mahdollisuuksia kuin esteitä”. Niko kannustaakin kaikkia rohkeasti kokeilemaan ja etsimään itselle sopivaa harrastusta. Ainakaan etukäteen ei pidä liikaa ajatella, ettei jokin asia onnistuisi.

Liikkumisen motivaation Niko toteaa lopunperin lähtevän jokaisesta itsestään. Myös lapsena opittu liikunnallinen elämäntapa on avain siihen, että liikkuminen on luonnollinen osa elämää. Motivaatiota voidaan kuitenkin vahvistaa tarjoamalla hyvät puitteet liikunnan harrastamiseen. Niko on pääsääntöisesti tyytyväinen Kouvolassa oleviin liikuntamahdollisuuksiin, mutta kaveria hän toisinaan kaipaisi harjoituksiin. Yhteisharjoituksia Niko pääsee tekemään mm. leireillä Pajulahdessa. Ehkäpä jo lähitulevaisuudessa saamme Kouvolassa uusia harrastajia lajin pariin?

## Lisää soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksia lapsille ja nuorille

Kouvolan kaupunki on mukana Liikuntatieteellisen Seuran kolmivuotisessa liikunnallisen elämäntavan kehittämishankkeessa. Hanke on valtakunnallinen ja juuri käynnistynyt. Tavoitteena on luoda uusia yhteistyöverkostoja ja vahvistaa soveltavan liikunnan asemaa eri sektoreilla kunnissa. Kouvolassa kehittämistyö kohdistetaan lasten ja nuorten soveltavaan liikuntaan. Tavoitteena on, että hankkeen lopussa niin Kouvolassa kuin muissakin mukana olevissa kunnissa on enemmän soveltavan liikunnan osaajia ja että toimintarajoitteisten määrä liikunta- ja urheilupalveluiden käyttäjissä on lisääntynyt. Hankkeen aikana myös kuntien erityisliikunnanohjaajien työtä ja työnkuvaa on tarkoitettu päivittämään tämän päivän tarpeita vastaavaksi.

Kouvolan kaupungin liikuntapalvelut haki elokuun 2020 alussa paikallisista liikuntatoimijoista kehityskumppaneita. ”Saimme mukavasti yhteydenottoja ja paikallisesti työ on jo polkaistu käyntiin. Kehityskumppaneina meillä on tällä hetkellä viisi paikallista toimijaa. Lasten ja nuorten soveltavan liikuntatoiminnan kehittämismahdollisuus tarjotaan Kouvolassa kaikille asiasta kiinnostuneille, vaikka kehityskumppaneina olisikin vain osa toimijoista,” kertoo liikuntakoordinaattori Marika Peltonen.

Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksista pyritään tiedottamaan entistä tehokkaammin mm. liikkuvakouvola.fi/erityisliikunta-sivun kautta. Tavoitteena on muutoinkin löytää toimivat viestintäkanavat.

Lisätietoja: Liikuntakoordinaattori Marika Peltonen ja Erityisliikunnanohjaaja Johanna Partanen

ERITYISRYHMIEN  
UINTI- JA  
KUNTOSALIKORTTI

Sairauden tai vamman perusteella voi hakea erityisryhmien uinti- ja kuntosalikorttia. Kortti on voimassa vuoden lunastuspäivästä. Kortin lunastaneilla on mahdollisuus käyttää Kouvolan, Kuusankosken, Valkealan, Inkeröisten ja Korian uimahalleja sekä niiden yhteydessä olevia kuntosaleja ilman kertamaksuja. Avustaja pääsee mukaan maksutta, mikäli avustustarve on sekä pukeutumis- että allas- ja kuntosalitiloissa. Avustajan tarpeesta on oltava viranomaislausunto.

Kortin hinta on 42,00 € aikuisilta ja 29,00 € alle 16-vuotiailta. Lisäksi sähköisestä kortista peritään ensimmäisellä kerralla 6,00 €:n panttimaksu.

Kortin myöntämisperusteet ja ohjeet sen hakemiseen löytyy sivulta [kouvola.fi/erlikortti](http://kouvola.fi/erlikortti)

## ERITYISLASTEN UINTIKURSSIT

Aiemmin Kouvolan kaupungin toimintana toteutetut erityislasten uintikerhot toteuttaa tästä syysystä 2020 alkaen Tmi Pärsky. Kaksi ryhmää kokoontuu sunnuntaisin Kuusankosken uimahallissa.

**Pienten lasten ryhmä (0-8v)**  
sunnuntaisin klo 12.30-13.15  
**Isompien lasten ryhmä (8v-)**  
sunnuntaisin klo 13.15.-14.00

**Syyskauden kurssi**  
6.9.-22.11.2020 (10 krt)  
**Kevätkauden kurssi**  
17.1.-28.3.2021 (10 krt)

**Hinta:** 100 €/kurssi (Hinta sisältää ohjauksen. Lisäksi uintimaksut maksetaan tultaessa kassalle.) Kuusankoskella ryhmät eivät kokoonnu syyskaudella viikoilla 43 ja 44, eikä kevätkaudella hiihtolomaviikolla 9.

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot:**  
Anneli Toivonen  
p. 045 840 7890,  
[parskytmi@gmail.com](mailto:parskytmi@gmail.com),  
[www.parsky.net](http://www.parsky.net)

SPORTTITORI

LIIKUNTAVÄLINEET  
KIERTOON!



AINA LÖYTYY SYITÄ LIKKUA.

Sporttitorille voit tuoda vanhoja, mutta ehjiä ja käyttökelpoisia liikuntavälineitä kierrätykseen. Voit myös ostaa edullisesti sinulle uusia, toisten vanhoja liikuntavälineitä. Tule tutustumaan!

**Goodwill Kouvola -kierrätysmyymälä Kuusaantie 1. Sporttitori palvelee myymälän aukioloaikoina.**

## Yleisöluistelut ovat alkaneet!

**KOUVOLAN JÄÄHALLI**  
15.8.2020-18.4.2021  
la klo 8-9 mailallinen  
su klo 10.30-11.15 mailaton  
Ei vuoroa: 7.11., 22.11., 6.12., 12.12. ja 26.12.

**Maksuttomat yleisöluisteluvuorot jäähalleissa. Katso peruutukset [kouvola.fi/yleisovuorot](http://kouvola.fi/yleisovuorot). Muutokset peruutuksissa mahdollisia.**

**KUUSANKOSKEN JÄÄHALLI**  
25.8.2020-11.4.2021  
ti klo 9.15-10 mailaton  
pe klo 14-14.45 mailallinen  
la klo 8-9.15 mailaton  
su klo 8-8.45 mailallinen  
Ei vuoroa: 12.9., 13.9., 6.12., 25.12. ja 26.12.

**VALKEALAN JÄÄHALLI**  
15.8.2020-11.4.2021  
la klo 9-9.45 mailaton  
su klo 8-8.45 mailallinen  
klo 9-9.45 mailaton  
Ei vuoroa: 12.9., 13.9., 3.10., 6.12. ja 26.12.

**INKEROISTEN JÄÄHALLI**  
24.8.2020-11.4.2021  
ma klo 15.30-16.45 mailallinen  
ti klo 14-15.15 mailaton  
ke klo 15-15.45 mailallinen  
to klo 15-16.15 mailaton  
pe klo 14-15.15 mailallinen  
la klo 13.15-14.15 mailaton  
klo 14.30-15.30 mailallinen  
su klo 13.15-14.15 mailaton  
klo 14.30-15.30 mailallinen  
Ei vuoroa: 12.9., 6.12., 24.12., 25.12. ja 26.12.

**YLEISET KÄVELYVUOROT**  
Kouvolan jäähallin juoksuradoilla  
1.9.2020-30.4.2021  
ma klo 12-14  
ti klo 12-14  
to klo 12-14  
Ei vuoroa: 24.12.

**AVOIN PALLOILUVUORO**  
Saviniemen palloiluhallissa  
1.10.2020-31.3.2021  
ti klo 14.30-16  
pe klo 14.30-16  
Ei vuoroa: 25.12.



# Kouluissa edistetään lasten liikuntaa

Kouvolan kaikki ala- ja yläkoulut ovat liikkuvia kouluja. Tämä tarkoittaa sitä, että kouluissa tehdään toimenpiteitä, joiden avulla lasten on mahdollista liikkua entistä enemmän koulupäivän aikana. Terveysliikunnan suositusten mukaisesti alakouluikäisten lasten tulisi liikkua 1,5 h päivässä. Liikkumisella ei tarkoiteta pelkästään liikuntaharrastuksia, vaan myös arjessa tapahtuvaa aktiivisuutta, kuten koulumatkaliikuntaa.

Liikkuva koulu -toiminnan laajemmiksi tavoitteiksi Kouvolassa on määritelty mm. koulupäivän rakenteen uudistaminen ja

jaksottaminen sekä toiminnallisuuden lisääminen oppituntien aikana. Aiemmin valtakunnallisena ohjelmana edennyt Liikkuva koulu -toiminta halutaan juurruttaa Kouvolassa kaupungin omaksi toiminnaksi.

Kouvolassa tätä tärkeää työtä koordinoi ja kehittää Liikkuva koulu -tiimi, jossa on jäseniä perusopetuksesta, liikuntapalveluista ja Kymenlaakson Liikunnasta. Tiimi pitää tiiviisti yhteyttä koulujen Liikkuva koulu -vastaavien kanssa sähköisten infokirjeiden välityksellä ja järjestää koulutustilaisuuksia aiheista, joihin koulujen vastaavat kokevat eri-

tyisesti tarvetta. Tiimin jäsenistä luokanopettaja Matti Saukko perusopetuksesta sekä lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan koordinaattori Petteri Mäkelä Kymenlaakson Liikunnasta ovat vierailleet kouluissa sparraamassa liikkumisen edistämässä. "Hyvien käytänteiden jakaminen koulusta toiseen on tärkeää. Tavoitteena on myös auttaa MOVE! -mittausten tulosten hyödyntämistä koulujen arjessa," kertoo Liikkuva koulu -tiimin vetäjä rehtori Antti Lautala.

## KYMIN OSAKEYHTIÖN 100-VUOTISSÄÄTIÖ TUKEE KOULUJEN LIIKUNTAA

Tänä vuonna Kymin Osakeyhtiön 100-vuotissäätiöltä saatiin avustus liikuntavälineiden hankintaan. Kouvolan kouluille on kevään aikana hankittu erilaisia palloiluvälineitä sekä yhteiseksi tarkoitettuja liikuntavälineitä, kuten Draivia kouluun golf-settejä ja AirTrack ilmapolttirata. "Säätiöltä saatu avustus on Kouvolan kouluille todella hieno asia! Toivottavasti kouluissa päästään pian ottamaan nämä uudet liikuntavälineet käyttöön," toteaa Kouvolan kaupungin liikunta-koordinaattori Marika Peltonen.



Liikkuva koulu -tiimin jäsenet:  
Janne Jääskeläinen, Marika Peltonen,  
Matti Saukko, Antti Lautala,  
Suvi Taimisto ja Petteri Mäkelä

# Liikkuvakouvola

Kymenlaakson monipuolisimmasta liikuntatarjonnasta vastaa Liikkuvakouvola. Sieltä löydät mm. paikalliset liikuntamahdollisuudet, erilaiset treenivideot ja liikuntapalveluiden ajankohtaiset tapahtumat.

Liikkuvakouvolan tavoitteena on kunta-laisten omatoimisen liikunnan lisääminen ja aktiivisen arjen omaksuminen. Löydä inspiraatiiosi liikkuvaan arkeen ja seuraa somessa!

**liikkuvakouvola**

**@liikkuvakouvola**

**liikkuvakouvola**

sekä [liikkuvakouvola.fi](https://liikkuvakouvola.fi)

**TOIMINNALLINEN TREENIVINKKI KUNTOSALILLE!**  
Kesän jälkeen moni suuntaa kuntosaliharjoittelun pariin. Jos kaipaavat vinkkiä aloitukseen, niin kannattaa tutustua Liikkuvakouvolan liikkeisiin.

Toiminnallinen harjoittelu nostaa sykettä tehokkaasti ja saa rasvan palamaan. Tämä harjoittelumuoto parantaa myös lihasten nopeutta, kestävyyttä ja voimaa. Toiminnallinen treeni kuormittaa siis koko kehoa monipuolisesti!

## TÄSSÄ LIIKKUVAKOUVOLAN VINKIT TOIMINNALLISEEN HARJOITTELUUN:

**1. Askelkyykky taakse kahvakuulien heilautuksella**

**2. Maastaveto yhdellä jalalla**

**3. Linkkuveitsi levypainolla**

**4. Sivukyykky käsipainolla**

Katso lisää liikkeitä videolta Liikkuvakouvolan somesta!



Liikkujan viikkoa vietetään 16.–22.9.!

Viikon aikana kannustetaan pohtimaan arkisia liikkumisvalintoja ja niiden vaikutuksia ympäristöön sekä yhteiskuntaan. Kouvolan vertaisohjaajat haastavat pe 18.9. kävelemään kilometrin matkan! Vertaisohjaajat ovat vapaaehtoisia, jotka ohjaavat ikääntyneille suunnattuja liikuntaryhmiä ja toimivat terveyttä edistävän liikunnan innostajina.

# Liikkumaan aktivointi

## LIIKUNTANEUVONNASTA APUA LIIKUNNAN ALOITTAMISEEN

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu niille, joilla arkiliikunta jää liian vähin, joille liikunnan aloittaminen tai sen säännölliseksi saaminen on vaikeaa tai joilla terveydentila rajoittaa liikkumista. Toiminta on maksutonta. Liikuntaneuvontaan tullaan joko terveydenhuollon kautta tai varaamalla ajan itse. Tarkemmat tiedot [kouvola.fi/liikuntaneuvonta](https://kouvola.fi/liikuntaneuvonta).

## AJANVARAUS LIIKUNTANEUVOJALLE:

Lapset ja nuoret, Heidi Haapiainen p. 020 615 6374  
Aikuiset ja ikääntyneet, Eila Vanhala p. 020 615 7625  
Elimäen ja Keltakankaan terveysasemat, Johanna Partanen p. 020 615 8248

## LIIKUNTANEUVONTAA KOTIIN

Liikuntaneuvontaa on mahdollista saada Teams- ja Skype-sovelluksen välityksellä. Ota yhteyttä sähköpostilla [etunimi.sukunimi@kouvola.fi](mailto:etunimi.sukunimi@kouvola.fi). Neuvontaa voit saada myös puhelimitse. Ota rohkeasti yhteyttä liikuntaneuvojiin!

## TERVEYS- JA HYVINVOINTIPISTE VIRTAAMO

Liikunnanohjaaja tavattavissa tiistaisin klo 13–16. Ohjausta, tukea ja neuvontaa, tule rohkeasti keskustelemaan! Virtaamossa toimii tiistaisin myös liikuntavälinelaina. Liikuntavälineitä voi lainata kahden viikon laina-ajalla. **Tule tutustumaan!**

## LIIKKEELLE!

Liikkeelle! -toiminta on tarkoitettu kuntosali- tai vesijuoksu-harrastusta aloittaville. Ohjaus on maksutonta (uimahalli- ja kuntosalimaksu maksetaan kassalle). Ota yhteys alueesi liikunnanohjaajaan ja varaa aika henkilökohtaiseen opastukseen.

|                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| <b>Keskusta:</b>            | p. 020 615 8248 tai 020 615 7625 |
| <b>Kuusankoski:</b>         | p. 020 615 4234                  |
| <b>Valkeala:</b>            | p. 020 615 7551                  |
| <b>Inkeroinen, Elimäki:</b> | p. 020 615 6067                  |
| <b>Koria, Jaala:</b>        | p. 020 615 7081                  |

## UUTTA! Tiistaisin klo 14.30–15.15

**Kehonhuolto Live-striimaus/Teams**  
Lihaskuntoa, kehonhallintaa ja -huoltoa sisältävä live-streemaus ryhmä. Sopii aloittelijoille. Ilmoittaudu ryhmään [kuntapalvelut.fi/kouvola](https://kuntapalvelut.fi/kouvola).



Syyslomaviikolla liikutaan omatoimisesti [liikkuvakouvola.fi/syysloma](https://liikkuvakouvola.fi/syysloma)