

Kouvola liikkuu



Huom.
Koronatilanne voi
vaikuttaa ryhmien
toteutumiseen.

Liikuntapalveluiden ryhmät starttaavat 11.1.2021

Kevätkaudella liikutaan ohjatuissa liikuntaryhmissä 11.1.–30.4.2021. Syksyllä ryhmiin ilmoittautuneet siirtyvät automaattisesti kevätkaudelle. Jos asiakas ei jatka ryhmässä keväällä, on peruutus tehtävä 17.1. mennessä puhelimitse tai sähköpostilla oman ryhmän liikunnanohjaajalle. Vapaita paikkoja voit tiedustella kauden käynnistyttyä. Hiihtolomaviikolla (vko 9) ryhmät eivät kokoonnu.

Vinkkejä vapaista paikoista liikuntaryhmissä:

ELIMÄKI:

to klo 9–10 ohjattu kuntosali, Elimäen kuntosali

to klo 10.30–11.15 venyttely, Elimäen kunnantalo

INKEROINEN:

ma klo 9–10 erityisliikunnan ohjattu kuntosali,

Inkeröisten uimahalli

VALKEALA:

ti klo 13.45–14.30 kahvakuula,

Valkealatalon painisali

ke klo 9–9.30 erityisliikunnan vesiliikunta,

Valkealatalon uimahalli

KESKUSTA:

ma klo 10–10.45 pilates, Kuntotalon peilisali

ma klo 14.45–15.45 ohjattu kuntosali,

Haanojan haalin kuntosali

ti klo 13.30–14.30 omatoimikuntosali,

Haanojan haalin kuntosali

ke klo 14.30–15.30 +65 ohjattu kuntosali

(aloittelijat), Ikäasema

KUUSANKOSKI:

ma klo 12–12.30 erityisliikunnan vesiliikunta,

Kuusankosken uimahalli

ke klo 9–10 erityisliikunnan tasapainoryhmä,

Kuusankosken urheilutalo alakerta

ke klo 10.15–11 erityisliikunnan venyttely,

Kuusankosken urheilutalo alakerta

to klo 13.15–14.15 ohjattu kuntosali,

Kalliosuojan kuntosali

Ryhmät ovat suunnattu aikuisille ja ikääntyneille.

Katso lisää ja ilmoittaudu mukaan:

kuntapalvelut.fi/kouvola

Liikunnanohjaajien yhteystiedot löydät sivulta

kouvola.fi/liikuntaryhmat

OHJATTUA LIIKUNTAA KOTIIN Live-striimatut ryhmät

KEHONHUOLTO tiistaisin

klo 14.30–15.15

VENYTTELY torstaisin klo 12.00–12.30

Huom! Työssäkävijät, hyvä mahdollisuus venyttelyyn kesken työpäivän.

Ryhmät toteutetaan kevätkaudella ajalla 11.1.–30.4.2021 (pl. vko 9). Ryhmän hinta 16,50€.

Ilmoittaudu ryhmään Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Täytä ilmoittautuessasi myös sähköpostiosoitteesi. Ilmoittautuessasi ryhmien alkamisen jälkeen (11.1.), ilmoittaudu Hellewin lisäksi myös sähköpostilla johanna.partanen@kouvola.fi.

Tulet saamaan linkin ja ohjeistuksen sähköpostitse ennen ryhmän alkamista.

Live-striimaus toteutetaan Teams-sovelluksen kautta. Sinulla ei tarvitse olla Teams-sovellusta osallistuessasi tietokoneelta vaan voit liittyä jumpalle suoraan linkin kautta. Tabletti ja puhelin vaativat yleensä Teams-sovelluksen lataamisen laitteeseen.

Lisätietoa sovelluksen käytöstä ja lataamisesta
kouvola.fi/liikuntaryhmat
(Teams-ohje).

AINA LÖYTYY SYITÄ LIIKKUA.

VESIJUMPPAA

AVOIMET VESIJUMPPAT - LOISKIS!

Näille vesijumpille ei tarvitse ilmoittautua.

Tule silloin, kun sinulla on vesijumppafilisi!

Hinta 3,50 € + uimahallimaksu/kerta

(maksetaan uimahallin kassalle).

Vesijumppat kevätkaudella 11.1.–30.4.2021

(ei viikolla 9)

ma klo 11.30–12.00 Urheilupuiston uimahalli

ma klo 14.30–15.00 Kuusankosken uimahalli

ke klo 14.15–14.45 Inkeröisten uimahalli



Vesijumppaa MILLOIN VAIN!

Uimahalleissamme pääset jumpaamaan virtuaaliohjatusti oman aikataulusi mukaan. Kaikista kaupunkimme uimahalleista löytyy näyttö, jolta voit valita mieleisesi vesijumpan. Palvelu on vapaasti kaikkien uimahalli-asiakkaiden käytössä.

Liikkuvakouvola

Kymenlaakson monipuolisimmasta liikuntatarjonnasta vastaa Liikkuvakouvola. Sieltä löydät mm. paikalliset liikuntamahdollisuudet, erilaiset treeni- videot ja liikuntapalveluiden ajankohtaiset tapahtumat. Liikkuvakouvolan tavoitteena on kuntalaisten omatoimisen liikunnan lisääminen ja aktiivisen arjen omaksuminen. Löydä inspiraatiiosi liikkuvaan arkeen ja seuraa somessa!



liikkuvakouvola



@liikkuvakouvola



liikkuvakouvola

Levypainotreeni!

Saliharjoittelun rutinit palaavat monien arkeen uudenvuoden jälkeen. Jos kaipaa vaihtelua ja tehoa perinteisiin laitteisiin, kannattaa kokeilla erilaisia vapaita painoja. Esimerkiksi levypainotreeni on toiminnallista ja kuormittaa koko kehoa monipuolisesti. Se nostaa sykettä tehokkaasti ja saa rasvan palamaan. Näillä harjoitteilla parannat myös lihasten nopeutta, kestävyyttä ja voimaa.

TÄSSÄ LIIKKUVAKOUVOLAN VINKIT LEVYPAINOHARJOITTELUUN

1.

Maastaveto korkkeelta

2.

Askelkyykky taakse ristiin

3.

Askelkyykky taakse pystypunnerruksella

4.

Vatsat kiertäen

Katso lisää liikkeitä videolta Liikkuvakouvolan somesta!



VIRTAAMOSTA TUKEA HYVINVOINTIIN

Ohjausta, tukea ja neuvontaa ilman ajanvarausta liikkumiseen liittyvissä asioissa.

Liikuntaneuvoja tavattavissa ilman ajanvarausta tiistaisin klo 13–16. Tule rohkeasti keskustelemaan. Virtaamossa toimii myös maksuton liikuntavälinelainausta. InBody- kehonkoostumusmittaukset 20 € (käteinen).

TIISTAIN LIIKUNNALLISET TEEMAT VIRTAAMOSSA

12.1. klo 13–16 Liikunnan palveluohjaus

Tietoa kevätkauden ohjatuista ryhmistä, kursseista, opastuksista, testeistä ja niihin ilmoittautumisesta.

19.1. Alustus klo 14 Onko liikkuminen ”jotenkin vain jäänyt”

Miten päästä uudelleen liikkumisen alkuun ja kuinka saada liikkuminen säännölliseksi ja pysyväksi osaksi elämäntapaan. Esittelyssä lainattavat liikuntavälineet. Tarjous! InBody-kehonkoostumusmittaus 15€ (käteinen)

9.2. Alustus klo 14 Anna kyytiä some-niskalle!

Neuvoja ja vinkkejä miten ehkäistä huonon katseluasennon haittoja.

9.3. Alustus klo 16.30 Raskaus ja liikunta

Yleistä tietoa liikkumisesta ja liikuntaharjoittelusta raskauden eri vaiheissa, liikunnan merkityksestä äidille sekä syntymättömälle vauvalle. Mihin raskausaikana tulee kiinnittää erityistä huomiota ja millaista liikuntaa kannattaa välttää.

13.4. Alustus klo 14 Liikkumisen merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta

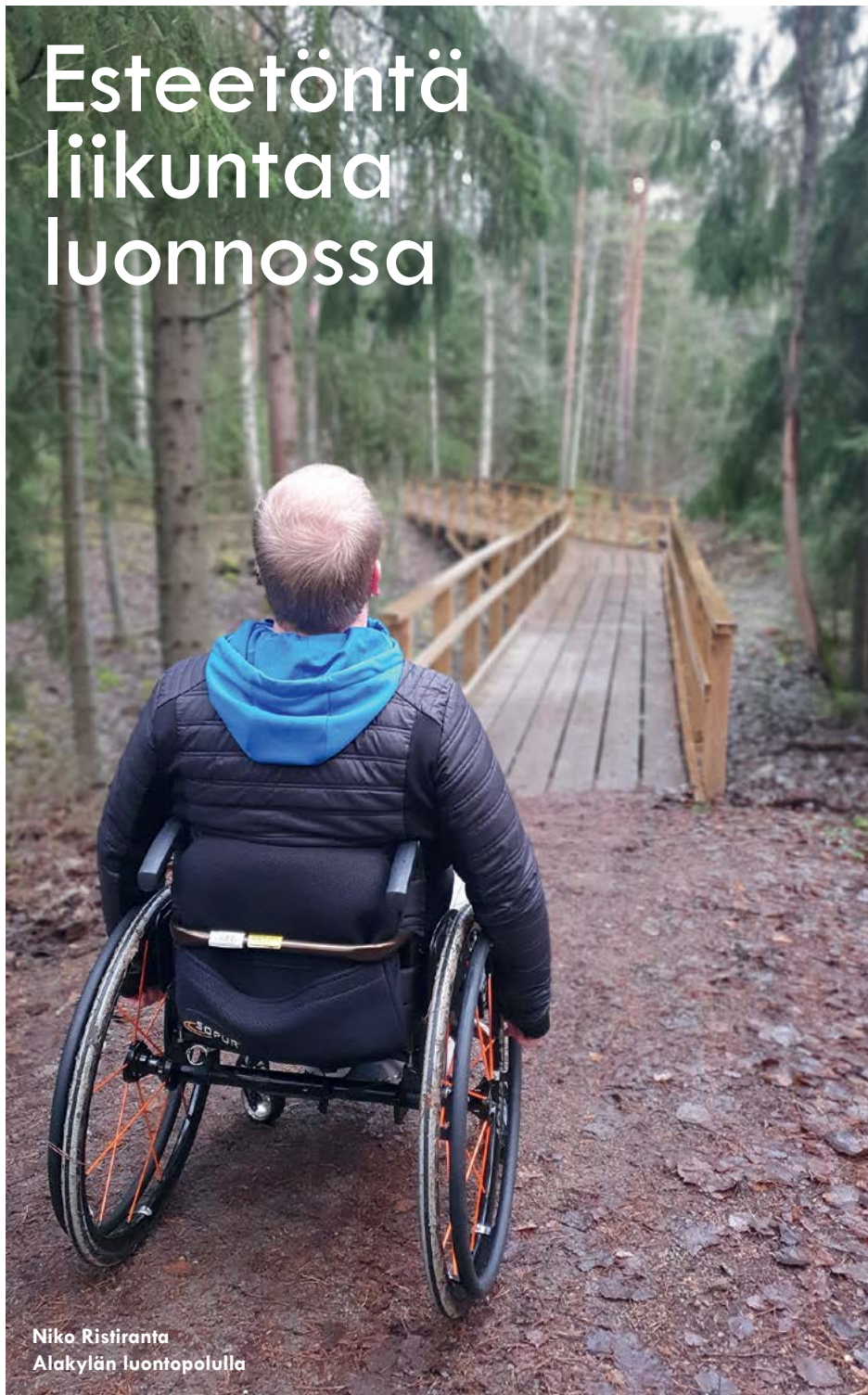
Alustus käsittelee fyysisen aktiivisuuden lukuisia suotuisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin kaiken ikäisillä. Liikkeellä lisää elämänlaatua!

4.5. klo 13–16 Ylös, ulos ja luontoon!

Esittelyssä Kouvolan alueen ulkoliikuntamahdollisuuksia. Nouda maksuton Nauti luonnosta -esite, jossa on tietoa Kouvolan luontopoluista. Esittelyssä liikuntapalveluiden ohjattu kesäkausi.

**Virtaamo, Kouvolankatu 15, Kauppakeskus Valtari
Katso lisää Virtaamon palveluista kouvola.fi/virtaamo**

Esteetöntä liikuntaa luonnossa



Niko Ristiranta
Alakylän luontopolulla

Kouvolassa on useita luontopolkuja, joista muutama soveltuu osittain myös liikuntaesteisille.

Yksi tällainen on Koriolla sijaitseva Alakylän luontopolku, jossa pääsee kulkemaan esteettömästi 800 metrin pituisen osan. Edestakais-ta matkaa kertyy siis 1,6 km. Esteetön osuus lähtee Korian silloilta ja päättyy Pyteränojan laavulle. Myös siltojen toisella puolella olevas-ta Pioneeripuiston luontopolusta osan voi kul-kea apuvälineiden kanssa.

Tulevaisuudessa esteettömyyteen tullaan kiinnittämään enemmän huomiota. Parhailaan suunnittelupöydällä on Lehtomäessä sijaitse-van Kalalammen luontopolun saneeraus, jossa lähtökohtana on polun muuttaminen kokonaan esteettömäksi. Myös Kymijoen ulkoilureitin vie-lä rakentamaton osa Sääksniemessä tullaan toteuttamaan esteettömänä. Lisäksi Ratamon takana olevaan metsään suunnitellaan vajaan kilometrin pituisen esteettömän reitin rakenta-mista osana Terveysmetsä -hanketta.

Reittien suunnittelussa ongelmia aiheuttavat joidenkin alueiden pinnanmuodot, jotka hanka-loittavat oleellisesti täysin esteettömien reittien toteuttamista. Tasaiseen maastoon jo aiemmin tehdyissä kohteissa aiheuttaa haasteita se, että reittejä ei ole tehty riittävän leveiksi apuvälinei-den tai rattaiden kanssa liikkumista varten.

Näkövammaisia ei luontokohteissa ole tois-taiseksi huomioitu erityisesti, sillä olettamuk-sena on, että heidän mukanaan kulkee joka tapauksessa oma avustaja. Toki liikuntaestei-sille suunniteltu tasainen kulkupinta on näkö-vammaisellekin helpompi kulkea, kuin kivinen ja juurakkoinen polku.

Tulevaisuudessa on suunnitteilla myös esteettömiä leikkipaikkoja. Haluamme kuulla, mitä Sinä odotat esteettömältä leikkipaikalta. Käythän vastaamassa kyselyymme sivulla kouvola.fi/leikkipaikat Kysely on avoinna tammikuun 2021 loppuun asti.

Tiesitkö, että liikuntaneuvonnasta saat tukea

LIKUNNALLISEMPAAN TAI AKTIIVISEMPAAN ELÄMÄNTAPAAN?

Palvelu on maksuton ja siihen ohjaututaan terveydenhuollon kautta tai varaamalla ajan itse.

- Liikuntaneuvonta lapset ja nuoret, Heidi Haapiainen p. 020 615 6374
- Liikuntaneuvonta Elimäen ja Keltakankaan terveysasemilla (lähipalvelu kaikenikäisille), Johanna Partanen p. 020 615 8248
- Liikuntaneuvonta aikuiset ja ikääntyneet, Eila Vanhala p. 020 615 7625
- Liikuntaneuvontaa on mahdollista saada Teams- ja Skype-sovelluksen välityksellä myös suoraan kotiin. Ota yhteyttä sähköpostilla etunimi.sukunimi@kouvola.fi. Neuvontaa voit saada myös puhelimitse.

Ota rohkeasti yhteyttä liikuntaneuvojiin!

Katso lisää kouvola.fi/liikuntaneuvonta



**Liikuntaneuvojat
Eila Vanhala,
Heidi Haapiainen
ja Johanna Partanen**



Jos perheen talous on tiukilla, LAPSEN LIIKUNTAHARRASTUKSEEN VOI SAADA TUKEA

TEKSTI: LEENA-KAISA LAAKSO

Erityisavustusta lasten ja nuorten harrastamiseen voi hakea vielä keväälläkin. Avustusta hakee lapsen tai nuoren liikuntaseura. Kriteerinä on taloudellisen tuen tarve harrastamiseen.

Joskus lapsen liikuntaharrastuksen maksut voivat tuntua ylivoimaisilta. Kouvola haluaa mahdollistaa lasten ja nuorten liikkumisen silloinkin, kun perheellä on tiukkaa.

Yksi keinoista on erityisavustus lasten ja nuorten liikunnan tukemiseen. Avustusta voi hakea lapsen tai nuoren seuran kautta.

–Seuramme joukkueiden jäsenet ovatkin hakenneet tukia ahkerasti. Varsinkin haastavina aikoina on ensiarvoisen tärkeää mahdollistaa myös vähävaraisempien lasten harrastaminen. Monissa perheissä on myös useampi lapsi, joka harrastaa ja tämä kertaa harrastusmaksuja. Tällainen tuki on parasta sekä eriarvoistamisen että syrjäytymisen ennaltaehkäisyä, Pohjois-Kymen Liikuntayhdistys ry:n toiminnanjohtaja Jari Seppänen sanoo.

Suuruudeltaan avustus on maksimissaan 50 euroa kuukaudessa per lapsi. Käytännössä se kohdentuu harrastuksen kausimaksuihin.

–Tuella voidaan rahoittaa puolet lapsen kausimaksusta tai alentaa sitä enintään 50 euroa kuussa, kaupungin liikuntapäällikkö Teemu Mäkipaakkanen sanoo.

PERHEET VOIVAT HAKEA AVUSTUSTA VIELÄ KEVÄÄLLÄ

Kaupungilla on sopimus tiettyjen liikuntaseurojen kanssa, joilta perheet voivat hakea avustusta. Seura arvioi perheen taloudellisen tuen tarpeen, päättää kenelle tukea haetaan ja hakee avustusta kaupungilta.

Jaettavana on kaikkiaan 9000 euroa.

–Alun perin avustus oli tarkoitettu vuodelle 2020, mutta koronan takia haimme ja saimme lisää aikaa tukirahan käyttöön, Mäkipaakkanen kertoo.

Kaikkiaan Kouvola sai vuonna 2020 Etelä-Suomen aluehallintovirastolta ja Kymin Osakeyhtiön 100-vuotissäätiöltä yhteensä 30 000 euroa vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten liikkumisen tukemiseen. Mäkipaakkanen toivoo, että vastavaa voitaisiin kehittää jatkossakin.

Kouvolan visioissa jokainen lapsi voi harrastaa maksutta ja osana koulupäivää

TEKSTI: LEENA-KAISA LAAKSO

Kouvola hakee erityisavustusta, joka mahdollistaa lasten harrastusten tuomisen koulupäivän yhteyteen.

Jos rahoitus saadaan, keväällä 2021 alkaa pilottivaihe, jossa on mukana neljä koulua: Elimäen yhtenäiskoulu, Keskustan koulu, Kouvolan yhteiskoulu ja Tähteenkadun koulu.

–Kouvolan mallin päätavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen. Tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastuskoulupäivän yhteydessä. Lisäksi haluamme mahdollistaa nuorten omaehtoisen harrastamisen valvotussa ympäristössä, liikuntapäällikkö Teemu Mäkipaakkanen kertoo.

Ala- ja yläkoululaisten harrastustoiveita on kartoitettu marraskuun aikana toteutetulla koulukyselyllä. Siihen vastasi Kouvolassa yhteensä 22 koulua ja 1452 oppilasta.

Kyselyssä nousivat esiin hyvinkin erilaiset harrastukset animaationeosta ruoanlaittoon, koodaukseen ja parkouriin. Näiden tietojen pohjalta suunnitellaan Kouvolan mallin har-

rastukset, ja kysely ohjaa myös koulukohtaisen harrastussuunnitelman laatimista.

Harrastussuunnitelman toteuttamiseen osallistuu laaja toimijarinki, jossa on mukana eri aloja, kuten liikunta ja urheilu, taide ja kulttuuri, nuorisola, tiede, luonto ja kädentaidot.

–Harrastuksen järjestäjinä toimisivat paikalliset liikunta- ja urheiluseurat, kulttuuritoimijat, nuorisojärjestöt, Kouvolan kaupungin palvelut ja muut yhteisöt, joilla on osaamista lasten ja nuorten kanssa toimimisesta, Mäkipaakkanen kertoo.

Mäkipaakkasen mukaan tavoitteena on juurruttaa Kouvolan malli pysyväksi toimintatavaksi. Pilottihanke luo perustan Kouvolan mallille ja harrastamisen tuomiselle koulupäivän yhteyteen.

Mallin toteutumista myös seurataan ja arvioidaan järjestelmällisesti ja sitä kehitetään edelleen. Tarkoituksena on hakea lukuvoositain hanketukea mallin toteuttamiseen.

Pilottivaiheen jälkeen tavoitteena on laajentaa toiminta Kouvolan jokaiseen koulukyselyyn vastanneeseen 22 kouluun. Silloin toiminta tavoittaisi liki 1 500 lasta ja nuorta.

YLEISÖLUISTELUT JÄÄHALLEISSA

KOUVOLAN JÄÄHALLI 15.8.2020–18.4.2021

- lauantai klo 8–9 mailallinen vuoro
- sunnuntai klo 10.30–11.15 mailaton vuoro

KUUSANKOSKEN JÄÄHALLI

25.8.2020–11.4.2021

- tiistai klo 9.15–10 mailaton vuoro
- torstai klo 14.–14.45 mailaton vuoro
- perjantai klo 14–14.45 mailallinen vuoro

- lauantai klo 8–9.15 mailaton vuoro
- sunnuntai klo 8–8.45 mailallinen vuoro

VALKEALAN JÄÄHALLI

15.8.2020–11.4.2021

- lauantai klo 8–8.45 mailallinen vuoro
- lauantai klo 9–9.45 mailaton vuoro
- sunnuntai klo 8–8.45 mailallinen vuoro
- sunnuntai klo 9–9.45 mailaton vuoro

INKEROISTEN JÄÄHALLI

24.8.2020–11.4.2021

- maanantai klo 15.30–16.45 mailallinen vuoro
- tiistai klo 14–15.15 mailaton vuoro
- keskiviikko klo 15–15.45 mailallinen vuoro
- torstai klo 15–16.15 mailaton vuoro
- perjantai klo 14–15.15 mailallinen vuoro

