

Liikkumaan!

KOUVOLAN KAUPUNGIN LIIKUNNAN TIEDOTUSLEHTI 2021

Matalan kynnyksen maksuttomat ulkoliikunta-paikat koetaan tärkeiksi

Hienoa, että kädessäsi on liikunnan tiedotuslehti! Tämän lehden sisältö vastaa osin vuoden 2020 lopulla kouvolaalaisille työikäisille tehdyn liikuntaselvityksen tuloksiin. Selvitys toteutettiin otantana tulosten luotettavuuden ja edustavuuden parantamiseksi. Liikuntaselvityksen mukaan eniten liikutaan omatoimisesti ja yksin tai perheen kanssa. Tärkeimpinä kehittämiskohteina kouvolaalaiset pitivät matalan kynnyksen ja maksuttomien ulkoliikuntapaikkojen rakentamista ja kunnostamista. Myös esteettömyyden parantaminen liikuntapaikoilla nähtiin tärkeäksi. Vastaajat toivoivat myös, että kuntalaisia kuultaisiin enemmän liikuntaa koskevissa asioissa. Yleisesti liikuntapalveluihin oltiin tyytyväisiä.

Tämä kysely osoitti että työikäiset harjoittavat lihasvoimaa kehittävää liikuntaa liian vähän. Tähän asiaan palataan tarkemmin tämän lehden sivuilla ja haastankin ihan jokaisen lehden lukijan pohtimaan, mitä Sinä teet oman lihasvoimasi säilyttämiseksi?

Tällä hetkellä keräämme tietoa yli 65-vuotiaiden kouvolaalaisten liikunnasta. Toivomme paljon vastauksia eri tavoin liikuntaan suhtautuvilta henkilöiltä.

Toivottavasti tämä lehti tuo Sinulle tarpeellista tietoa Kouvolaan liikkuvasta syksystä!



Marika Peltonen,
liikuntakoordinaattori
Kouvolaan kaupunki,
liikkumaan aktivointi



Yleisöluistelut alkavat

KOUVOLAN JÄÄHALLI 14.8.2021–27.3.2022

la klo 8–9 mailaton
su klo 8–9.15 mailallinen

KUUSANKOSKI JÄÄHALLI 17.8.2021 – 27.3.2022

ti klo 9.15–10 mailaton
pe klo 14–14.45 mailallinen
la klo 8–9.15 mailaton
su klo 8–8.45 mailallinen

VALKEALAN JÄÄHALLI 28.8.2021–10.4.2022

la klo 8–8.45 mailallinen
klo 9–9.45 mailaton
su klo 8–8.45 mailallinen
klo 9–9.45 mailaton

INKEROISTEN JÄÄHALLI 28.8.2021–24.4.2022

ma klo 15–15.45 mailallinen
ti klo 14–15.15 mailaton
ke klo 15–16 mailallinen
to klo 15–16.15 mailaton
pe klo 14–15.15 mailallinen

Maksuttomat yleisöluisteluvuorot jäähalleissa. Katso lisätiedot, poikkeukselliset ajankohdat ja peruutukset kouvola.fi/yleisovuorot

Liikuntaselvitys yli 65-vuotiaille kouvolaalaisille

Kouvolaan kaupunki haluaa kehittää liikuntapalvelujaan asukkaidensa tarpeita ja toiveita vastaaviksi.

25.8. aukeavalla kyselyllä selvitetään yli 65-vuotiaiden kouvolaalaisten liikuntatottumuksia sekä mielipiteitä kaupungin liikuntapalveluista ja -paikoista. Selvityksen tulokset auttavat Kouvolaan kaupunkia liikuntaan liittyvässä suunnittelussa ja päätöksenteossa. Edellinen tutkimus on tehty vuonna 2017 osana aikuisten liikuntaselvitystä. Tänä syksynä 2021 toteutettava kysely kohdennetaan 65-vuotta täyttäneille ja sitä vanhemmille.

Vastaamalla kyselyyn autat meitä kehittämään juuri Sinulle parempia liikkumismahdollisuuksia.

Toivomme vastauksia kaikenlaisilta liikkujilta, niin aktiiviliikkujilta kuin myös heiltä, jotka eivät koe olevansa liikunnan harrastajia. Liikunnan terveyshyötyjä saa myös aktiivisesta arjesta. Vastaathan kyselyyn!

Kyselyyn voi vastata netissä kouvola.fi/liikuntajulkaisut tai paperilomakkeella.

Lomakkeita on saatavilla kirjastoista ja uimahalleilta. Myös palautuslaatikot löytyvät edellä mainituista paikoista. Vastaamiseen on hyvä varata aikaa 15–20 minuuttia.

Vastaathan kyselyyn 25.8.–19.9.2021

Linkit Kouvolaan kaupungin avoimena oleviin kyselyihin löytyvät myös kouvola.fi/kyselyt

Liikunta-kyselyitä syksyllä 2021:

Kysely seniorikuntoilupisteistä.
Katso lisää kouvola.fi/ulkokuntoilupisteet

Valkealan aktiivipuistokysely.
Katso lisää kouvola.fi/aktiivipuistot

Lasten ja nuorten liikunnan nettisivujen kehittämiskysely.
Katso lisää kouvola.fi/lastenliikunta

Luistimet kiertoon Sporttitorilla!

Kaikissa Kouvolaan jäähalleissa on liikuntavälineiden kierrätystä varten kierrätyslavat. Lavalle voit jättää sinulle tarpeettomaksi jääneitä liikuntavälineitä ja jos lavalla on jotain sinulle kelpaavaa, voit napata mukaasi. Esimerkiksi pieneksi jääneet luistimet on helppo jättää kierrätykseen vaikkapa yleisöluisteluvuorolle saapuessa.

Ethän laita lavalle rikkiäisiä liikuntavälineitä tai vaatteita.

Jos lavat täyttyvät liikaa, tyhjennetään ne Parikin Sporttitorille Goodwill kierrätysmyymälään, jossa ne myydään edullisesti eteenpäin. Goodwill on Parik-säätiön ylläpitämä kierrätysmyymälä, jossa on oma osasto liikuntavälineille, Sporttitori. Vanhoja, käyttämättömiä, mutta käyttökelpoisia ja ehjiä liikuntavälineitä voi toimittaa myös suoraan myymälään.

SPORTTITORI on auki Goodwill-myyntiä aukioloaikojen mukaan ma–pe 10–17 ja la 10–14. Nettisivuilta ja Facebookista voit tarkistaa poikkeavat aukioloajat.

Goodwill Kouvola Kuusaantie 1

SPORTTITORI

4x liiku tai hengähdä

Lähivuosina Kouvolassa rakennetaan ja kunnostetaan virkistys- ja liikunta-paikkoja. Osa paikoista on jo lähes valmiina ja osa suunnitteluvaiheessa.

1 Kalalammen ympäri pääsee tulevaisuudessa myös pyörätuolilla

Kalalammen kiertävä luontopolku parannetaan syksyllä 2021. Lammen ympäri kiertävä polku rakennetaan uudelleen ja sen toteutuksessa huomioidaan erityisesti liikuntaesteisten tarpeet. Reitti pysyy nykyisellä paikallaan, mutta sitä levennetään ja pitkospuut uusitaan. Taukopaikkojen varustelua parannetaan ja alueen opastusta lisätään myös läheisten kuntopolkujen osalta. Kohteen parantamiseen on saatu valtionavustusta, joka kattaa puolet rakentamiskustannuksista



Kuusankosken urheilupuistoa suunnitellaan Aktiivipuistoksi.

käyttävälle tai lastenrattailla kuljettavaksi. Taukopaikkoja on sekä Kymijoen rannassa että metsän keskellä. Visuaalisesti yhtenäinen opastus ja reitin osien historiasta ja luonnosta kertovat opastaulut helpottavat reitillä pysymistä ja tuovat mielenkiintoisen lisän Kouvolan virkistysreitiverkostoon.

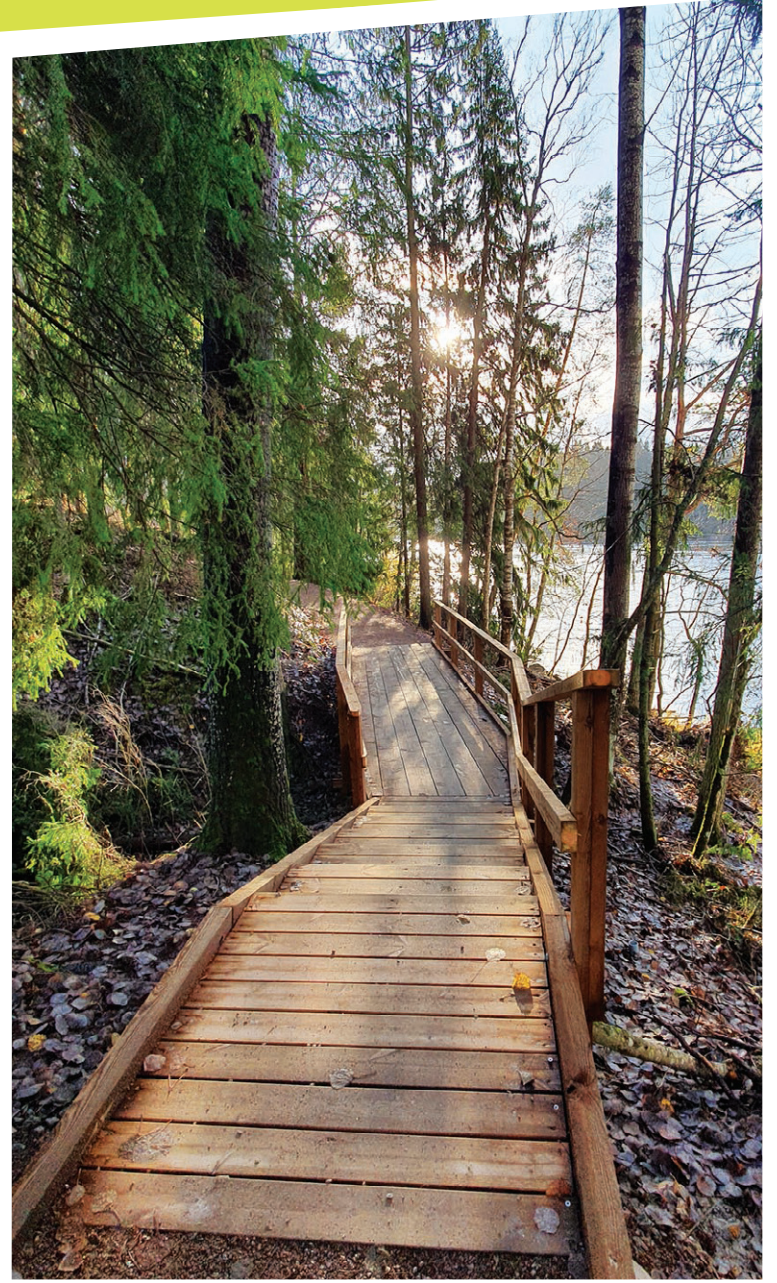
3 Ratamon terveystarjoaa elvyttävän hengähdystauon arjen kiireistä

Ratamo-keskuksen länsipuolelle on suunniteltu terveystarjoa, joka toteutuessaan lisää mahdollisuuksia kokea metsän elvyttävä vaikutus esteettömällä alle kilometrin pituisella reitillä aivan ydinkeskustan tuntumassa. Alue tulee olemaan kaikkien kouvolaisten käytössä, mutta hyödyttää erityisesti eri opetusryhmiä, lähel-

lä asuvia ikäihmisiä sekä sairaalan asiakkaita, omaisia ja työntekijöitä. Alueen metsä tulee säilymään pääosin nykyisellään lukuun ottamatta reitin ja sen varrelle tulevien taukopaikkojen rakentamista ja hulevesiojan muotoilua. Reitillä on tarkoitus sijoittaa sekä pysyvää että väliaikaista taidetta, mikä houkuttelee säännölliseen virkistäytymiseen alueella.

4 Kuusankosken urheilupuisto kehitty yhteistyössä

Kuusankosken urheilupuistoon ja sen läheisille virkistysalueille on laadittu kehittämissuunnitelma. Suunnitelman lähtökohtana on kaikille avoimien ja maksuttomien liikuntamahdollisuuksien lisääminen Aktiivipuisto-mallin mukaisesti. Kehittämissuunnitelmassa on



Kymijoen ulkoilureitti on valmistuessaan 25 kilometrin pituinen.

visioitu alueen tulevaisuutta kolmessa eri vaihtoehdossa, joiden pohjalta alueen tarkempaa suunnittelua ja kaavoitusta jatketaan. Suunnitelmassa hyödynnettiin vuosi sitten tehdyn asukaskyselyn tuloksia, jotka antoivat paljon hyviä ideoita alueen kehittämiseksi

asukkaita paremmin palvelevaksi kokonaisuudeksi. Kokonaisuudessa tärkeää roolia tulevat näyttelämään uusi yhtenäiskoulu sekä päiväkotit, joiden piha-alueet tulevat toimimaan iltaisin ja viikonloppuisin myös kaikille avoimina liikuntapaikkoina.

Uusi virkistysuimala

Kouvolaan suunnitellaan uutta uimahallia. Liikunta- ja kulttuurilautakunta esitti sen sijoittamista Matkakeskuksen alueelle. Asiaa käsittelemään vielä kaupunginhallituksessa ja -valtuustossa syksyllä. Uimahallin sijainnista päättää lopullisesti uusi kaupunginvaltuusto.

Virkistysuimalan sijaintivaihtoehtoja ovat olleet Keskustan urheilupuisto, Marjoniemi, Halkotori, Matkakeskus, Tervaskangas ja Kuusankosken urheilupuisto. Virkistysuimalan valmistelua luotsannut ohjausryhmä esitti liikunta- ja kulttuurilautakunnalle uuden virkistysuimalan sijainniksi Matkakeskusta.

Ohjausryhmän ehdotus pohjaa kevään aikana huolellisesti tehtyyn uimahallin sijaintivaihtoehtojen vertailuun, ennakkovaikutusten arviointiin sekä tutustumiskäynteihin ja laajasti käytyyn keskusteluun. Ehdotuksessa on huomioitu myös kuntalaisten toiveet erityisesti paikan saavutettavuudesta julkisella liikenteellä.

Tavoitteena on, että uusi virkistysuimala tarjoaisi kouvolaalaisille entistä monipuolisempia ja laadukkaampia sekä liikuntaa ja hyvinvointia edistäviä palveluja.

Tutustu kuntalaiskyselyn tuloksiin ja ennakkovaikutusten arviointi -raporttiin

Uudesta virkistysuimalasta on toteutettu kevään aikana kaksi kuntalaiskyselyä. Tammikuussa kysyttiin, minkä palveluiden yhteyteen uimahallin olisi hyvä sijoittua. Toinen asukaskysely toteutettiin huhtikuussa osana virkistysuimalan tarveselvitystä, josta tiedotetaan myöhemmin.

Kyselyjen tulokset: kouvola.fi/virkistysuimala



Lempeät vesiliikunnat

Avoimet vesijumput

Avoimille vesijumppille ei tarvitse ilmoittautua. Tule silloin, kun sinulla on vesijumppafiliisi! Hinta 3,50 € + uimahallimaksu/kerta (maksetaan uimahallin kassalle).

Avoimet vesijumput syyskaudella 30.8.–3.12.2021 (ei vko 43)

ma klo 11.30-12.00	Urheilupuiston uimahalli
ma klo 14.30-15.00	Kuusankosken uimahalli
ti klo 14.45-15.15	Inkeröisten uimahalli



Tiesitkö?

Kaikissa kaupungin uimahalleissa on virtuaalivesijumppanäytöt. Ne ovat kaikkien uimahalliasiakkaiden käytettävissä. Ruudut ovat kosketusnäyttöjä ja valittavana on useita erilaisia jumppaohjelmia. Kokeile rohkeasti!

Lihaskasvaa levossa

Tämä sanonta on monille tuttu ja tottakin. Lihaskasvu ei kuitenkaan kasva ja vahvistu levossa, ellei sitä edellä lihasta rasittava työ. Kuvolassa toteutettiin viime vuonna työikäisten liikuntaselvitys, jossa kerättiin tietoa 18–64-vuotiaiden liikuntatottumuksista. Kyselyn mukaan liikuntasuositusten mukaisesti (väh. 2x/vko) lihaskuntoa ja liikehallintaa edistävää liikuntaa toteutti reilut 30 % vastanneista. Yleisin vastaus (n. 40 %) oli, että ei harrasta ollenkaan lihaskuntoliikuntaa.

Työssäni törmään usein siihen, että erityisesti lihaskuntoharjoittelu jää vähiin. Välttämättä sitä ei ole ollenkaan. Toinen seikka on yksipuolisuus, ei muisteta rasittaa tasapuolisesti kehon kaikkia lihasryhmiä. Molemmissa tapauksissa kehon hyvinvointi vaarantuu pidemmällä aikavälillä. Usein asiaan kiinnitetään huomiota vasta siinä vaiheessa, kun jokin ongelma on jo ilmaantunut.

Lihaskuntoharjoittelun edut ovat moninaiset. Lihaskuntoharjoittelu on tärkeää paitsi tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyvyn ylläpitämiseksi myös kokonaisvaltaisesti kehon hyvinvoinnin kannalta. Lihaskuntoharjoittelu vaikuttaa positiivisesti aineenvaihduntaan ja hormonitoimintaan edistämällä näin mm. normaalipainon ylläpitämistä.

Lihaskuntoharjoittelu voi olla kuntosalilla tapahtuvaa, mutta myös kotona voi tehdä lihaskuntoharjoitteet kehonpainolla tai pienin painoin. Erilaiset koti- ja ulkotyöt käyvät lihaskuntoa harjoittavista aktiviteeteista. Tapoja on monia. Tärkeintä ovat säännöllisyys sekä lihasten riittävä ja monipuolinen kuormitus. Arkkamme muuttuessa passiivisemmaksi, on tehtävä entistä enemmän tietoisia valintoja liikkeen ja liikunnan lisäämiseksi.

Tuumasta toimeen! Useille tieto lihaskuntoharjoittelun tärkeydestä ei sinänsä ole täysin uutta. Tietoa, ohjeita ja erilaisia ohjelmia, joilla pääsee

alkuun, on saatavilla hyvin helposti. Haasteena on enemmänkin runsaudenpula.

Mikä meitä sitten estää tekemästä tai toteuttamasta lihaskuntoharjoittelua? Useimmiten vastaus on ajanpuute, joka hetken miettimisen jälkeen vaihtuu viitseliäisyyden puutteeksi. Tätä tukee myös aiemmin mainitsemani liikuntaselvityksen tulos, jonka mukaan suurin liikkumista estävä sisäinen tekijä oli laiskuus ja saamattomuus (78 % vastaajista). Toki myös aikaresurssi on joillekin todellinen haaste, joka kuitenkin usein on ratkaistavissa.

Kokemukseni mukaan halua liikkua useimmilla sinällään olisi, mutta toteutukseen tarvittavaa riittävää intoa ei ole välttämättä löytynyt. Ajatuksen tasolla fyysistä aktiivisuutta pidetään tärkeänä ja hyvinvointia lisäävänä asiana, jonka myös omassa arjessa haluttaisiin toteutuvan. Kuinka voisimme jalostaa tuon halun motivaatioksi ja siitä edelleen toteuttamiseksi?

Yhtä ainoaa oikeata vastausta ei ole, eri keinot toimivat eri ihmisillä. Lopullinen päätös on kuitenkin jokaisen itsensä tehtävä ja halun kasvettava niin suureksi, että se muuttuu toimintaa muokkaavaksi motivaatioksi. Varmaa kuitenkin on se, että sisäinen motivaatio kantaa pidemmälle kuin ulkoinen motivaatio. Miltä kuulostaisi lihaskuntoharjoittelu oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi? Ihan vain itseä varten.

Johan na Partanen, liikunnanohjaaja
Kouvolan kaupunki, liikkumaan aktivointi



Seniorikuntosalit Kouvolassa

IKÄASEMAN KUNTOSALI

Ikäaseman Kuntosali sijaitsee Kouvolan keskustassa, Hansakeskuksen toisessa kerroksessa.

- Kuntosali on avoinna klo 10.00–14.00.
- Toimii ajanvarauksella.
- Kuntosaliaika alkaa tasatunnein ja on 45 minuuttia.
- Ajanvarauksen voi tehdä paikan päällä, sähköpostilla tai soittamalla palveluohjaajan numeroon.
- Laitteiden käyttöön on saatavilla opastusta.

Aukioloajat:

Kuntosali on auki ma–pe klo 10.00–13.45
Maksuton kuntosalivuoro kestää 45 min ja tilassa saa olla enintään 8 henkilöä.

Palveluohjaajan puhelinnumero: 040 484 9882
Sähköposti: toni.puuronen@kymsote.fi

Yleiset kävelyvuorot Kouvolan jäähallin juoksuradoilla
6.9.2021–31.3.2022 maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin
klo 12–14. Käytössä rata nro. 4.

MYLLYKOSKEN SENIORIKUNTOSALI

Myllykosken seniorikuntosali on ikäihmisten ja seniorijärjestöjen käytössä.

Myllykosken Ladulla on useita ryhmiä päivässä/ viikossa seniorikuntosalilla. Ryhmiä on erikseen miehille tai naisille tai sitten sekaryhmiä. Mukana ei ole ohjaajaa, mutta opastusta laitteiden käyttöön saa Myllykosken Ladun vertaisohjaajilta, joista yksi on aina mukana jokaisessa ryhmässä.

Palveluohjaajan puhelinnumero: 040 846 9292

Sähköposti: tarja.mikkola@kymsote.fi

Myllykosken Ladun ryhmistä lisätietoa voi kysellä:

Anne Mattila (pj) p. 040 724 1231

Ville Loisa p. 050 405 7505

Ikäasemalla ja Elimäen kohtaamispaikka Puljussa tuolijumpataan.

Kaipaatko tukea liikunnan aloittamiseen?

Jos vastasit KYLLÄ, voisi liikuntaneuvonnasta olla sinulle apua.

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu niille, joilla arkiliikunta jää liian vähäiseksi, joille liikunnan aloittaminen tai sen säännölliseksi saaminen on vaikeaa tai joilla terveydentila rajoittaa liikkumista.

Liikuntaneuvoja tukee elämäntapojen muuttamisessa ja auttaa laatimaan tavoitteita, jotka ovat järkeviä ja mahdollisia toteuttaa. Neuvonta on yksilöllistä ja muokkautuu omien tarpeidesi mukaan. Lapsille ja nuorille sekä aikuisille ja ikääntyneille on Kouvolassa omat vastaanotot. Toiminta on maksutonta.

Tarkemmat tiedot kouvola.fi/liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvontaan pääset joko terveydenhuollon kautta tai varaa- malla ajan itse. Vastaanottoaikoina toimivat Elimäen ja Keltakan- kaan terveysasemien lisäksi Terveys- ja hyvinvointipiste Virtaamo Kouvolan keskustassa, sekä mm. liikunnanohjauksen toimipiste Urheilupuiston uimahallilla. Liikuntaneuvontatapaaminen on mah- dollista järjestää myös etätapaamisena vaikka puhelimitse. Ota rohkeasti yhteyttä!



Liikuntaneuvojat

Eila Vanhala, Heidi Haapiainen
ja Johanna Partanen

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

Terveys- ja hyvinvointipiste Virtaamo

Liikuntaneuvonta toteutetaan pääsääntöisesti ajanvarauksella, mutta liikunnanohjaaja on tavattavissa Virtaamossa joka tiistai klo 13–16. Lisäksi kannattaa huomioida Virtaamon syksyn liikun- nalliset teematiistait!

SYKSYN 2021 TEEMATIISTAIT VIRTAAOSSA:

Hula, hula!

7.9. alustus klo 14

Painohulavanne on hauska tapa aktivoitua esimerkiksi kotona. Vinkkejä miten vanteen saa pyörimään ja mitä harjoitte- lussa on hyvä ottaa huomioon. Esittelyssä myös muut lainatta- vat liikuntavälineet. Osallistuji- en kesken arvotaan hulavanne.

Puhtia lihaksiin!

21.9. alustus klo 14

Lihassmassa ja voimat alka- vat hiipua yli 50-vuotiaana. Vanhetessa vauhti vain kiihtyy. Paljon on kuitenkin tehtävissä! Vinkkejä lihasten hyvinvointiin ja lihaskadon ehkäisyyn.

Muut syksyn teemat:

5.10. Paino hallintaan!
2.11. Syystanssit klo 14–15
7.12. Pysytään pystyssä



Tuolijumpaa

IKÄASEMA HANSAKESKUS

Ikäasemalla Hansakeskuksessa seniorikuntosalin läheisessä yhteydessä järjestetään viikoittain avoin tuolijumpaa maanantaisin klo 13.00–13.30. Tervetuloa mukaan!

ELIMÄEN KOHTAAMISPAIKKA

Elimäen kohtaamispaikka Pulju, Mettäläntie 2, Elimäki
Tuolijumpaa torstaisin
klo 10.00–10.30

Soveltavaa harrasteliikuntaa lapsille ja nuorille

Paikallisia liikuntatoimijoita kannustetaan tarjoamaan palveluita myös erityistä tukea tarvitseville liikkujille.



Vuoden 2021 aikana Kouvolassa on valmisteltu yhteisesti Kouvolan kaupungin liikuntapalvelujen, Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry:n, Anjalan nuorisokeskuksen ja kolmen liikuntaseuran (Pokli, BDC ja KJP) voimin toimenpiteitä, joiden avulla voidaan kehittää ja lisätä Kouvolassa tarjolla olevaa soveltavan liikunnan harrastetoimintaa lapsille ja nuorille. Jotta päästäisiin mahdollisimman hyvään lopputulokseen, on Kouvolassa kuultu myös erityislasten vanhempia.

Tavoitteena on parantaa tiedottamista ja kannustaa paikallisia liikuntatoimijoita avaamaan oviaan rohkeasti myös erityistä tukea tarvitseville liikkujille.

Koulutusta valmentajille ja ohjaajille

7. ja 11.9. 2021 järjestetään maksuton koulutus, joka suunnataan ensisijaisesti liikuntaseurojen valmentajille ja ohjaajille. Koulutuksen toteuttaa Paralympiakomitea. Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka ohjaavat, valmentavat tai ovat kiinnostuneita toimimaan erityislasten ja -nuorten liikunnan harrastetoiminnassa. Koulutus on kaksiosainen.

**OSA 1. Tiistai 7.9.2021
klo 17.00–18.30 etäkoulutus (Teams)**

- Paralympiakomitea – Tukea toimintaan!
- Esteettömyys
- Erilaisten liikkujien kohtaaminen ja toimintakyvyt

**OSA 2. Lauantai 11.9.2021
klo 12.00–16.00**

Valkealatalo

- Soveltamisen ABC – mitä kaikkea voi soveltaa
- Pelit ja leikit tutuksi soveltaen – ohjaaminen
- Välineellä on väliä – välineet eri aktiviteeteissa – soveltaen sopivaksi

Sitovat ilmoittautumiset sähköpostilla:

johanna.partanen@kouvola.fi viimeistään 2.9.2021.

Kerro ilmoittautuessasi se s-posti-osoite, johon haluat etäkoulutuslin-kin. Jos et saa ilmoittautumisestasi vahvistusviestiä kahden arkipäivän kuluessa, laitathan uudelleen viestiä.

Koulutuksen järjestää yhteistyössä Kouvolan lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittämiskumppani-työryhmä.

Soveltavaa harrasteliikuntaa Kouvolassa:

Jalkapallo, tanssi, pyörätuolitanssi, uinti, cheerleading, koripallo, luistelu...
kouvola.fi/lastenerityisliikunta

Kerrothan meille, jos kaikki soveltavan liikunnan paikalliset liikunnan harrastemahdollisuudet eivät ole tavoittaneet meitä.

Leikkipuistossakin voi jumppailla!

1



2



3



4



Puistossa voi jumppailla leikkien lomassa tai miksipä ei voisi piipahtaa kuntoilemassa ihan vaikka ohi mennessään! Leikkipaikat tarjoilevat mahdollisuuksia yllättävänkin monipuoliseen treeniin, josta tässä on koottuna muutamia vinkkejä.

LIIKKEET:

1. Kyykky
2. Rengassoutu
3. Askelkyykky taakse ristiin
4. Vuorikiipeilijä

Katso lisää liikkeitä videolta Liikkuvakouvolan somesta!

LIKKUVAKOUVOLA

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

Liikkuvakouvolan tavoitteena on kuntalaisten omatoimisen liikunnan lisääminen ja aktiivisen arjen omaksuminen. Löydä inspiraationsi liikkuvaan arkeen ja seuraa somessa!

YouTube: [liikkuvakouvola](https://www.youtube.com/liikkuvakouvola) **Facebook:** [facebook.com/liikkuvakouvola](https://www.facebook.com/liikkuvakouvola) **Instagram:** [@liikkuvakouvola](https://www.instagram.com/liikkuvakouvola)

3x liikettä koulupäivään!

1 Monissa Kouvolan kouluissa on tänä syksynä mahdollisuus osallistua mieluisaan harrastukseen koulupäivän jälkeen. Koululaisille on tarjolla harrastuksia, joita he itse ovat toivoneet. Joissain kouluissa koodataan, toisissa parakourataan ja kaikkea siltä väliltä!

2 Kouvolan kouluista kaksi valitaan syksyllä mukaan Fiksusti kouluun -ohjelmaan. Tavoitteena on lisätä aktiivista, kestävää ja turvallista koulumatka-liikkumista.

3 Syksyllä 5. ja 8. luokkalaiset pääsevät Move!-mittauksiin kaikissa kouluissa. Keskeisenä tarkoituksena on kannustaa oppilaita omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move!-mittaustuloksia hyödynnetään koulujen liikunnanopetuksessa, koulu-terveydenhuollon terveystarkastuksissa sekä paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa.



KOUVOLA

Julkaisija:
Kouvolan kaupunki/liikunta
kouvola.fi/liikunta
liikunta@kouvola.fi,
marika.peltonen@kouvola.fi, p. 020 615 8436