

Liikkumaan!

KOUVOLAN KAUPUNGIN LIIKUNNAN TIEDOTUSLEHTI 2022



Luistelemaan!

Yleisöluisteluvuorot ovat maksuttomia, kaikille avoimia jäävuoroja. Vuoroilla on voimassa kypäräpakko. Jäähalleilta löytyy luistelutukia, joita avoimilla yleisöluisteluvuoroilla saa vapaasti hyödyntää.

Valkealan jäähalli

- Lauantai klo 8.00–8.45 mailat
- Lauantai klo 9.00–9.45 mailaton
- Sunnuntai klo 8.00–8.45 mailat
- Sunnuntai klo 9.00–9.45 mailaton

Kouvolaan jäähalli

- Lauantai klo 8.00–9.00 mailaton
- Sunnuntai klo 8.00–9.15 mailat

Kuusankosken jäähalli

- Tiistai klo 9.15–10.00 mailaton
- Perjantai klo 14.00–14.45 mailat

- Lauantai klo 8.00–9.45 mailaton
 - Sunnuntai klo 8.00–8.45 mailat
- Huom. Kuusankosken lauantai- ja sunnuntai vuoroissa poikkeavuuksia.

Inkeröisten jäähalli

- Maanantai klo 15.00–16.30 mailat
- Tiistai klo 14.00–15.15 mailaton
- Keskiviikko klo 14.00–15.15 mailat
- Torstai klo 15.00–16.15 mailaton

Lauantaisin sekä sunnuntaisin yleisövuoroja vaihtelevasti myös Inkeröisten jäähallissa, riippuen otteluvuorauksista. Tarkista mahdolliset poikkeavat ajankohdat Kouvolaan jäähalleissa kouvola.fi/yleisovuorot

LIKUNTAVÄLINEET KIERTOON

Kaikissa Kouvolaan jäähalleissa on Sporttitori-kierrätyslavat. Voit siis napata mukaasi sinulle pieneksi jääneet luistimet ja antaa ne kierrätykseen. Lavoille voi tuoda mitä vaan käyttökuntoisia liikuntavälineitä, mutta ei vaatteita. Lavoilta voi myös vapaasti ottaa mukaan, jos löytyy itselle sopivia välineitä. Lavojen täyttyessä kierto tuodut tavarat toimitetaan Parikin Goodwill-myyntilään (Kuusaantie 1), missä ne myydään edullisesti eteenpäin Sporttitori-osastolla.



Aktiivinen arki kantaa läpi elämän

Koulut alkoivat noin kuukausi sitten ja on ollut ilo seurata niin pieniä kuin isompiakin oppilaita, jotka kulkevat jalan tai pyörällä kouluun! Koulumatkat ovatkin hyvä keino lisätä lasten arkiliikunnan määrää. "Tiesitkö, että kävelemällä tai pyöräilemällä kolmen kilometrin edestakaisen koulumatkan, voidaan saavuttaa 40–60 % päivittäisestä kestävyysliikuntasuosituksista" (www.fiksustikouluun.fi, 2022.) Aktiivisten koulumatkojen lisäksi myös aktiivinen kouluympäristö voi innostaa lapsia liikkumaan huomattavasti koulupäivän aikana.

Mutta miten koulupäivän jälkeisestä ajasta saisi aktiivisempaa? Voisiko lapsi kulkea kavereiden luokse ja harastuksiin autokyydin sijaan kävellen tai pyörällä? Vai olisiko ruutuajankäyttö hyödyllinen teidän perheessänne, jolloin ruutuajaa ansaittaisiin erilaisilla liikunnallisilla teoilla? Entä pystyisikö omaa pihaa tai kodin lähiympäristöä hyödyntämään liikunnan lisäämiseen?

Ei ole väliä mikä muutos arjessa tehdään, koska jo pienelläkin liikunnan lisäämisellä saavutetaan huomattavia terveyshyötyjä. Tiedämme, että säännöllinen liikkuminen kehittää mm. fyysistä kuntoa, ehkäisee sairauksien syntymistä ja niiden riskitekijöitä, tukee painonhallintaa ja parantaa liikkuvuutta. Liikunta vaikuttaa

myös positiivisesti minäkuvaan ja oppimiskykyyn. Lisäksi liikunta voi auttaa lievittämään stressiä ja ahdistuneisuutta. Tässä lueteltuna vain osa liikunnan hyödyistä. Joten muistetaan tukea ja kannustaa lapsia aktiivisten valintojen suhteen arjessa, sillä jo lapsuudessa opittu aktiivisen elämän malli kantaa usein läpi elämän.

Heidi Haapiainen
liikunnanohjaaja/
lasten liikuntaneuvoja



Liikuntamaskotti
Kääki on tehnyt koko perheelle yhteisen liikunta-hetken, jota kannattaa ehdottomasti testata! Video on nähtävillä Liikkuvakouvolan Facebookissa, Instagramissa ja YouTubeissa.

Liikuntamaskotti Kääkin
vinkit perheen pienimmille
kouvola.fi/kaakinvinkitjalinkit/



Kymijoen ulkoilureitti on valmis

Kymijoen maisemaa pääsee nyt ihailemaan pyörän satulasta tai patikoiden upouutta Kymijoen ulkoilureittiä pitkin, jonka viimeinenkin osuus on valmistunut. Reitti tuo kaupunkilaisten pitkään kaipaaman kevyen liikenteen yhteyden jokimaisemaan. Reitillä on myös esteettömiä osuuksia.

Lauantaina 17.9. vietetään reitin avajaisia. Käy sinäkin tutustumassa osuuksiin reitin varrella tai kierrä koko lenkki!

Reittikartta nähtävillä kouvola.fi/kymijoenreitti

Liikkumisen iloa ilmassa!

Piipi-lintu haluaisi lennähtää seikkailemaan ja liikkumaan sinun ja perheesi kanssa. Mitä kaikkea pihalta tai metsästä, leikkipaikoilta tai puistoista, ojan pientareilta tai kivien koloista löydätekään?

Laittakaa seikkailu- ja liikkumislasi päähän, avatkaa ovi ja yhteinen seikkailu voi alkaa!

Arkiseikkailu on varhaiskasvatustyöntekijöille ja perheille suunnattu valtakunnallinen kampanja 26.9.–7.10.2022.

Materiaaleja löytyy liikkuvavarhaiskasvatus.fi-sivuilta.



VARHAISKASVATUS- JA ESIKOULUIKÄISTEN LIIKUNTAKYSELY

Varhaiskasvatus- ja esikouluikäisten kyselyyn voivat vastata kaikki kouvolaalaiset, alle 7-vuotiaiden lasten vanhemmat. Linkki sähköiseen kyselyyn on avoinna 7.9.–30.9.2022.

Vastaamaan pääset osoitteessa kouvola.fi/kyselyt
Kyselylinkki jaetaan lasten vanhemmille myös varhaiskasvatuksen Wilman kautta. Kysely on osa laajempaa tiedon-

hankintaa, jossa toteutetaan vuosittain liikuntakysely tietyille ikäryhmille. Näin vahvistetaan tietopohjaa kouvolaalaisten liikuntakäyttäytymisestä, liikkumisen edistämiseen liittyvistä tarpeista ja toiveista sekä tyytyväisyydestä Kouvolaan kaupungin liikuntapalveluihin. Kyselyn tulokset mahdollistavat päätöksenteon perustamisen entistä tarkemman tiedon varaan.

Vastaa ja vaikuta!

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen

Suomessa toimii 15 erityisen koulutustehtävän urheilulukiota. Urheilulukiot on tarkoitettu motivoituneiden ja potentiaalisten urheilijoiden opiskelupaikoiksi, joissa kansainväliselle huipulle tähtäävä valmentautuminen on mahdollista yhdistää tavoitteelliseen opiskeluun. Urheilulukiostatuksen myötä lukiossa opiskeleva opiskelija voi keskittyä paremmin häntä kiinnostaviin opintoihin ja urheiluun, ja hänelle jää paremmin aikaa suoriutua opinnoista harjoittelun ohella.

Urheilulukio-hankkeella on tavoitteena yrittäjyyteen ja kansainvälisyyteen painottavan urheilulukion saaminen myös Kouvolaan. Opetus järjestettäisiin osana Kouvolan yhteislyseota, jolla on valmius ja mahdollisuus lisätä liikunnan ja urheilun yhdistämistä osaksi lukio-opintoja aikaisempaa enemmän. Hankkeen valmisteluryhmän mukaan urheilulukiolle on alueellinen tilaus, sillä sellaista ei ole Kaakoi- ja Itä-Suomessa Lahden ja Joensuun välillä. Urheilun amatillisia oppilaitoksia on puolestaan Lahden itäpuolella vain Kuopiossa ja Kotkassa.

Urheilulukio parantaisi Kouvolan Urheiluakatemia toimintaedellytyksiä merkittävästi ja jalostaisi kaupungin ja urheiluakatemia välistä yhteistyötä. Urheilulukio on tarkoitus tulla vuoden 2023 talousarvioon niin, että toiminta urheilulukiossa al-

kaisi 1.8.2023. Asia käsitellään lautakunnassa syksyllä 2022.

URHEILUAKATEMIA

Tällä hetkellä Urheiluakatemia-toiminta mahdollistaa koulun ja urheilun yhdistämisen Kouvola-

lassa. Urheiluakatemia järjestää valmennusta Kouvola- ja Iitissä noin 700:lle 7–22-vuotiaalle lapselle ja nuorelle 1–5 tuntia viikossa kouluajana. Urheiluakatemiaan haetaan yhteishaun yhteydessä seuraavaksi maaliskuussa 2023. Akatemiaan voi hakea myös jatkuvan haun kautta ja akatemiaan voi päästä mukaan kesken lukuvuodenkin. Valintaan akatemiaurheilijaksi vaikuttaa opiskelu- ja urheilumenestys sekä lajivalmentajan arvio.

Valmennuksen lisäksi akatemian kautta toteutetaan noin 18 liikuntakerhoryhmää alakoululaisille yhdessä koulujen ja seurojen kanssa. Liikuntakerhot toimivat Harrastamisen Kouvolan mallin yhteydessä ja ne alkavat viikolla 37 ja päättyvät huhti-toukokuun vaihteessa 2023.

Hankkeen valmisteluryhmän mukaan urheilulukiolle on alueellinen tilaus.



Harrastamisen Kouvolan malli

Harrastamisen Suomen malli on Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) hanke, jonka tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia sekä mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä.

Kouvola-ssa puhutaan Harrastamisen Kouvolan mallista. Luku- vuonna 2021–2022 mukana oli 18 koulua. Tavoitteena on juurruttaa toiminta kaikkiin Kouvolan peruskouluihin ja tavoittaa näin yhteensä noin 6000 lasta.

HARRASTUKSET KOULUPÄIVÄN YHTEYDESSÄ

Kouvolan mallissa harrastetunnit järjestetään koulupäivän yhteydessä, pääsääntöisesti koulun tiloissa tai poikkeustapauksissa

koulua lähellä olevissa tiloissa. Harrastetunnit voidaan toteuttaa myös aamu- ja iltapäivätoiminnan puitteissa 1.–2.-luokkala-

Ilmoittautuminen harrastetunnille tapahtuu Hellewi-järjestelmän kautta osoitteessa uusi.kuntapalvelut.fi/kouvolanmalli

MITÄ KAIKKEA ON TARJOLLA

Harrastetuntien sisältöjen suunnitteluun ovat osallistuneet koulujen lapset ja nuoret vastaamalla

kouluilla toteutettuihin kyselyihin. Tämä ohjaa koulukohtaisen harrastussuunnitelman laatimista. Harrastussuunnitelman toteuttamiseen osallistuu laaja toimijarinki liikunnan ja urheilun, taiteen ja kulttuurin, nuorisolan, tieteen ja luonnon aloilta.

Kouvolaan halutaan lisää harrastusmahdollisuuksia myös erityislapsille. Laajassa kaupungissa koulutiloissa toteutuvat harrastekerhot saavuttavat parhaiten myös pien- ja erityisryhmien oppilaita mm. kulttuurin ja liikunnan harrastekerhoihin.

Lisätietoa Harrastamisen Kouvolan mallista:
Kia Ojanen,
koordinaattori
kia.ojanen@kouvola.fi



Soveltavaa liikuntaa lapsille ja nuorille

Kouvola-ssa on tarjolla liikunnan harrasteryhmiä, joissa erityistä tukea tarvitseva lapsi ja nuori voi harrastaa liikuntaa. Tarjolla on mm. cheerleadingia, luistelua, tanssia, jalkapalloa, pyörätuolitanssia, koripalloa ja uintia. Lisäksi Harrasta-

misen Kouvolan malli-toiminnassa on huomioitu erityislusten mahdollisuus maksuttomaan koulupäivän jälkeen tai koulupäivän yhteydessä järjestettävään harrastustoimintaan.

Katso erityislusten ja -nuorten liikunnan harrastusmahdollisuuksista: kouvola.fi/lastenerityisliikunta

Tuen tarpeesta riippuen kannattaa myös selvittää, voisiko lapsi osallistua yleisesti tarjolla olevaan harrastetoimintaan.

LASTEN JA NUORTEN SOVELTAVAN HARRASTE- LIIKUNNAN KOULUTUS

Innostavaa palloilua jokaiselle!
Paikka: Valkealatalo (palloilusalu-)
Aika: lauantaina 17.9.2022, klo 12–16
Kohderyhmä: erityislusten ja -nuorten parissa toimivat ohjaajat ja opettajat sekä kaikki liikuntaa ohjaavat henkilöt. Koulutus on maksuton.

Toiminnallisessa koulutuksessa opit itse tehden ja kokeillen
Sitovat ilmoittautumiset to 8.9.2022 mennessä (tämän jälkeen voit kysyä vapaita paikkoja)
marika.peltonen@kouvola.fi tai p. 020 615 8436
Kouluttajat: Sari Turunen Koululiikuntaliitto ja Lasse Keski-Loppi Suomen Palloliitto
Lisätietoja: kouvola.fi/lastenerityisliikunta
Koulutuksen järjestää Kouvolan kaupunki/ liikkumaan aktivointi

Tukea harrastamiseen

Liikuntaseurat ja lasten vanhemmat huomio!

Kymin Osakeyhtiön 100-vuotis- säätio myönsi Kouvolan kaupungille Erytisapurahaa 20 000 € vuodelle 2022 vähävaraisten perheiden 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen tukemiseen. Kaupunki jakaa summan edelleen kohdeavustuksina liikuntaseuroille. Avustus tulee kohdentua lasten ja nuorten harrastustoiminnan kausimaksuihin. Kyseistä rahaa jaetaan useamassa haussa, riippuen avustushakemusten rahallisesta määrästä verrattuna käytettävään rahaan.

HAKUAJANKOHDAT VUONNA 2022:

- 2. haku, 15.9.2022 mennessä
- 3. haku, 15.11.2022 mennessä

Liikuntaseura arvioi perheen taloudellisen tuen tarpeen ja päättää



tuen hakemisesta Kouvolan kaupungilta. Kouvolan kaupunki antaa liikuntaseuroille viitteellisen kriteeristön vähävaraisuuden arvioimisen tueksi. Pääkriteerinä on, että perheellä on todellinen taloudellinen tarve. Kouvolan kaupunki tekee liikuntaseuran kanssa sopimuksen, jossa ilmenee tarkemmat käyttö- tarkoitukset ja ehdot tuelle.

Tuella voidaan rahoittaa puolet lapsen harrastusmaksusta (kausimaksusta) tai enintään 50 €/kk. Yhtä lasta kohden avustusta voi hakea 10 kuukaudelle kausimaksuun, joka kohdentuu vuoden 2022 toimintaan.

Lisätietoa:
Teemu Mäkipaakkanen,
liikuntapäällikkö
teemu.makipaakkanen@kouvola.fi,
p. 020 615 8228

Ohjattua liikuntaa toimintakyvyn ylläpitämiseksi

Liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät toteutetaan pääsääntöisesti päiväliikuntaryhminä. Tarjolla on terveysliikuntaryhmiä, joissa on mahdollisuus liikkua oman kuntotason mukaan sekä erityisliikunnan ryhmiä, jotka soveltuvat hyvin liikunnassa apua ja tukea tarvitseville. Viime vuosina liikuntapalveluiden ohjattu ryhmäliikuntatarjonta on painotunut entistä enemmän erityisliikuntaan.

ERITYISLIIKUNNAN OHJATTU RYHMÄTOIMINTA keskittyy mm. toimintakyvyn ylläpitämiseen. Ryhmät ovat avoimia kaikille,

- jotka tarvitsevat liikunnassa tukea
- joiden toimintakyky on alentunut
- joilla on jokin liikkumista rajoittava vamma tai sairaus

- jotka kuuluvat erityisryhmiin diagnoosista riippumatta
- Ryhmät ovat pienempiä, kuin terveysliikuntaryhmät, jotta ohjaaja pystyy huomioimaan paremmin osallistujien yksilöllisiä tarpeita.
- Ryhmätarjonta vaihtelee kaupunginosakohtaisesti. Pääsääntöisesti tarjolla on vesiliikuntaa, kuntosaliharjoittelua, tasapainojumppaa ja venyttelyä. Sovelletut kuntosaliryhmät ovat tarkoitettu lähtökohtaisesti kuntoutuspalveluista ohjautuville asiakkaille. Kehitysvammaisille nuorille, aikuisille ja ikääntyneille järjestetään myös omia liikuntaryhmiä.
- Lähtökohtaisesti asiakkaan tulee pärjätä ohjatuissa ryhmissä omatoimisesti, mutta joissain tapauksissa asiakkaalla voi olla mukanaan myös oma avustaja. Liikkumisen apuväline ei ole este erityisliikunnan ryhmään osallistumiseen.

miselle. Avustajaa tai apuvälinettä tarvitsevan kannattaa kuitenkin olla yhteydessä liikunnanohjaajaan, jolloin yhdessä etsitään sopivin liikuntaryhmä.

Vapaita paikkoja voi tiedustella koko liikuntakauden ajan. Syyskauden maksu on 30,50€/ryhmä/kausi. Lyhennetystä kaudesta maksu on alhaisempi.

”**Uudet liikkujat ovat tervetulleita mukaan toimintaamme. Autamme etsimään juuri Sinulle sopivan liikuntaryhmän.**

Liikuntakoordinaattori Marika Peltonen



VESILIIKUNTA on suosittu liikuntamuoto varsinkin iäkkäämmillä liikkujilla. Vedessä jokainen pystyy säätelemään veden vastusta ja jumpata itselleen sopivassa tahdissa. Jotkut asiakkaamme ovat kertoneet, että vesiliikunta on ainut liikuntamuoto, jota he pystyvät toteuttamaan sen nivelistävällisyyden vuoksi.

KUNTOSALIHARJOITTELU sopii monille. Myös toimintakyvyltään heikentyneet ovat uskaltaneet kuntosaliryhmiimme. Sopivilla vastuksilla tehdyllä säännöllisellä harjoittelulla on mahdollista ylläpitää toimintakykyä, joka auttaa selviytymiseen arjessa.

TASAPAINOHARJOITTELU pitää sisällään monenlaisia harjoitteita. Tasapaino heikkenee vaivihkaa iän myötä ja siihen vaikuttaa moni asia, kuten lihasvoiman ja näön heikkeneminen tai jopa lääkitys. Säännöllisesti harjoitellen on mahdollista ylläpitää tasapainoa.

NOSTOJA SYYSKAUDEN ERITYISLIIKUNTARYHMISTÄ:

- Kuntosaliryhmä tiistaisin klo 14.15–15.15, Kuusankosken Kalliosuojan kuntosali
- Kuntosaliryhmä maanantaisin klo 14–15, Haanojan Haalin kuntosali
- Tasapainoryhmä tiistaisin klo 14.30-15.15, Haanojan Haalin judosali
- Kuntosaliryhmä maanantaisin klo 9.30–10.30, Korian monitoimitalon kuntosali
- Tuolijumppa maanantaisin klo 10.45–11.15, Korian monitoimitalo
- Kuntosaliryhmä keskiviikkoisin klo 9–10, Elimäen kuntosali
- Vesiliikunta keskiviikkoisin klo 10–10.30, Valkealatalon uimahalli

Inkeröisten uimahallilla järjestettävät liikuntaryhmät alkavat 10.10.2022

- Kuntosaliryhmä maanantaisin klo 10–11

- Vesiliikunta tiistaisin klo 11.05–11.35
 - Vertaisohjattu kuntosali keskiviikkoisin klo 10–11
- Katso koko ohjatun liikunnan tarjonta syyskauden esitteestä kouvola.fi/liikuntaryhmat**
- Esitteen voi noutaa myös kirjoista, uimahalleilta ja Kouvotalolta.

Kysy lisää alueesi liikunnanohjaajalta:

Inkeroinen, Myllykoski
Jarmo Larimo p. 020 615 6067

Koria, Elimäki Eila Vanhala p. 020 615 7625

Jaala Sami Lampila p. 020 615 7081

Keskusta Sami Lampila p. 020 615 7081 ja Johanna Partanen p. 020 615 8248

Kuusankoski Henna Vanhanen p. 020 615 4234

Valkeala Johanna Immonen p. 020 615 7551 ja Heidi Haapiainen p. 020 615 6374

Liikuntakoordinaattori Marika Peltonen p. 020 615 8436

Liikunta-palvelut Pointissa

Liikuntatoimintaa ja -tietoa aikuisille ja ikääntyneille Pointin liikuntatilassa.



- Seuraaviin tapahtumiin olet tervehtunut. Ei ennakkoilmoittautumista. Toiminta maksutonta.
- To 8.9. klo 13–14 Testissä Moto Tiles -liikuntalaatat. Haastetaan tasapainoa ja kehitetään motorisia taitoja tekoälyä hyödyntäen, iloisesti pelien avulla. Ohjaajina geronomiopiskelijat.
 - Ti 13.9. klo 13–15 Pointin maksuton liikuntatila tutuksi! Laitteiden käytön opastusta ja neuvontaa. Tule tutustumaan! Paikalla liikunnanohjaaja.

- To 15.9. klo 13–14 Testissä Moto Tiles -liikuntalaatat. Haastetaan tasapainoa ja kehitetään motorisia taitoja tekoälyä hyödyntäen, iloisesti pelien avulla. Ohjaajina geronomiopiskelijat.
- To 22.9. klo 9–11 Muistojen polku digitaalista Seppöpelialustaa hyödyntäen ulkoillaan yhdessä Kouvolan keskustassa. Ohjaajina geronomiopiskelijat.
- Ti 11.10. klo 13–15 Pointin maksuton liikuntatila tutuksi!

Laitteiden käytön opastusta ja neuvontaa. Tule tutustumaan! Paikalla liikunnanohjaaja.

Pointissa on maksuton matalan kynnyksen liikuntatila avoimesti käytettävissä arkisin klo 9–14. Tilassa on mm. neljä paineilma-vastuksella toimivaa kuntoiluvälinettä ja pienharjoitteluvälineitä.



Tossut ja tassut ulos!

Vapaaehtoinen ulkoiluystävä tarjoaa ulkoiluapua ja -seuraa sitä kaipaavalle iäkkäälle. Ulkoiluystäväksi voi ryhtyä joko koiran kanssa tai ilman koiraa. Ulkoiluystävätoimintaan sopiva koira on terve ja rauhallinen ja se suhtautuu ystävällisesti vieraisiin ihmisiin.

Ikäinstituutti, Kouvolan kaupunki, SPR:n Kouvolan osasto, Kouvolan seudun Muisti ry ja Apuva ry järjestävät yhteistyössä maksuttoman Ulkoiluystäväkoulutuksen.

10.10. klo 16–19 Porukkatalo, Savonkatu 23

17.10. klo 16–19 Porukkatalon ulkoilualue (koirat mukana)

Koulutuksessa saat tietoa vapaaehtoistoiminnan periaatteista, valmiuksia ulkoilussa avustamiseen ja käytännön vinkkejä toimintaan. Tutustut myös toisiin vapaaehtoi-siin. Toinen koulutuspäivä on tarkoitettu vain koiranomistajille ja koirat ovat tuolloin mukana.

Ilmoittaudu mukaan 5.10. mennessä: marika.peltonen@kouvola.fi, p. 020 615 8436.

Koulutus on osa Ikäinstituutin koordinoimaa Tossut ja tassut liikkeelle -hanketta: ikainstituutti.fi/tossut-ja-tassut-liikkeelle

POINTTI-KOHTAAMISPAIKKA

Hansakeskuksen 2. krs, Torikatu 3–5, 45100 Kouvola
Avoimna arkisin ma–pe klo 9.00–14.00
Pointti toimii kaupungin yhteisötilana, jossa on tarjolla liikunnan palveluita, rentoa ajanviettoa ja erilaista ohjelmaa. Sosiaali- ja terveyspalvelut tarjoavat Pointissa ohjausta.
Viikko-ohjelman löydät osoitteesta kouvola.fi/pointti



Liikunnanohjaajat
vasemmalta:
Johanna Immonen,
Henna Vanhanen,
Marika Peltonen,
Johanna Partanen,
Sami Lampila,
Heidi Haapiainen
ja Eila Vanhala.
Kuva: Jari Heikkilä



Liikkumaan aktivointi

LIVESTRIIMATUT TEAMS-RYHMÄT

Ryhmät toteutetaan syyskaudella
29.8.–13.12.2022 (pl. vko 43).
Striimattujen ryhmien hinta 20 €/
kaksi ryhmää/kausi.

Teams-ryhmiin osallistutaan
kotoa käsin oman älylaitteen väli-
tyksellä.

Ilmoittautumiset sähköpostilla
suoraan sen Teams-kokonaisuuden
ohjaajalle, johon haluat ilmoittau-
tua. Tämän jälkeen saat vahvistus-
viestin, jossa kerrotaan tarkemmat
ohjeet. Jos et saa viestiä viikon
kuluessa ilmoittautumisestasi,
olethan uudelleen yhteydessä
ohjaajaan.

Lisätietoa: [kouvola.fi/
liikuntaryhmat](http://kouvola.fi/liikuntaryhmat)

TEAMS 1

jarmo.larimo@kouvola.fi

- ke 13.15–14.00 Lihaskunto
(parillinen viikko)/keppijumppa
(pariton viikko)
- ke 14.05–14.50 Venyttely

TEAMS 2

eila.vanhala@kouvola.fi

- to 13.00–13.30 Tuolijumppa
- to 13.30–14.15 Kevyt keppi-
jumppa

Vielä ehdit linjoille!



AVOIMET VESIJUMPAT – LOISKIS!

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

- maanantaisin klo 11.30–12.00 Urheilupuiston uimahalli
(alk. 19.9.)
- maanantaisin klo 14.30–15.00 Kuusankosken uimahalli
- tiistaisin klo 14.45–15.15 Inkeröisten uimahalli
(alk. 11.10.)

LIIKKEELLE!
-toiminta on tarkoitettu
kuntosali- tai vesijuoksuharrastusta
aloittaville.

Ohjaus on maksutonta (uimahalli- ja kuntosa-
limaksu maksetaan kassalle).
Ota yhteys alueesi liikunnanohjaajaan ja varaa
aika henkilökohtaiseen opastukseen.

Keskusta: 020 615 7625 tai
020 615 8248

Kuusankoski: 020 615 4234

Valkeala: 020 615 7551

Koria, Jaala: 020 615 7081



Tiesitkö?

LIIKUNTAVÄLINEITÄ LAINATTAVISSA

Elimäen, Myllykosken ja Jaalan kirjas-
tojen lisäksi nyt myös Kouvolan Pää-
kirjastossa on lainattavana liikuntavä-
lineitä. Käy kurkkaamassa!

VESIJUMPPAA SILLOIN, KUN HALUAT

Kaikissa uimahalleissamme on TV-
näytöt, joista voit valita mieleisesi oh-
jatun vesiliikunnan useiden eri vaihto-
ehtojen joukosta. Virtuaalivesijumppat
ovat kaikkien uimahalliasiakkaiden
vapaassa käytössä!



TREENIVINKKEJÄ QR-KOODIEN TAKANA

Liikuntapalvelut on suunnitellut eri-
laisia treeniohjelmia, jotka ovat skan-
nattavissa QR-treenitaululta. Taulut
löytyvät Urheilupuiston, Inkeröisten ja
Valkealan uimahalleilta. Skannaa pu-
helimella itsellesi treeniohjelmat!



Liikuntaneuvonta

Liikutko terveytesi kannalta liian
vähän? Mietityttääkö oma tervey-
dentilasi? Onko sinulla haasteita
painonhallinnan kanssa? Poh-
ditko, mikä voisi olla sinulle mie-
luinen liikuntamuoto?

Mikäli vastasit joihinkin kysy-
myksiin ”kyllä”, liikuntaneuvonta
voisi olla Sinua varten.

Liikuntaneuvonnasta saat:

- tukea liikunnan aloittamiseen
- tietoa unen ja ravitsemuksen
merkityksestä kokonaisval-
taiseen hyvinvointiin
- tukea painonhallintaan
- käytännön opastuksia eri
liikuntalajien pariin
- henkilökohtaisen liikunta-
wsuunnitelman

Liikuntaneuvonta on kaikille avoin
ja maksuton palvelu.

Varaa aika liikuntaneuvojalle: Lapset, nuoret ja perheet

Heidi Haapiainen
p. 020 615 6374

Työikäiset (20–65 v.)

Johanna Partanen
p. 020 615 8248

Ikääntyneet (yli 65 v.)

Eila Vanhala p. 020 615 7625

s-postit muodossa:
etunimi.sukunimi@kouvola.fi

LIKKUVAKOUVOLA

Kymenlaakson monipuolisimmasta
liikuntatarjonnasta vastaa Liikkua-
kouvola. Sieltä löydät mm. paikalliset
liikuntamahdollisuudet, erilaiset treeni-
videot ja liikuntapalveluiden ajankoh-
taiset tapahtumat. Liikkuvakouvolan
tavoitteena on kuntalaisten omatoimi-
sen liikunnan lisääminen ja aktiivisen
arjen omaksuminen. Löydä inspiraatiiosi
liikkuvaan arkeen ja seuraa somessa!

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

KOUVOLA

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