

Hyvinvointia senioreille

KOUVOLAN KAUPUNGIN HYVINVOINNIN TIEDOTUSLEHTI 2023

Apua yksinäiselle

Kouvolaan etsitään nyt vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin. Etenkin yksinäiset vanhukset tarvitsevat apukäsiä ja juttuseuraa.

Teksti: Jukka Behm **Kuva:** Kouvolan kaupunki

Kouvolan kaupunki ja Kouvolan Kipinä ry kasaavat yhdistysten kanssa verkostoa, joka kokoaa yhteen avun tarjoajat ja apua kaipaavat.

Vapaaehtoisia tarvitaan moneen. Autokuskeiksi, lumitöihin ja ikkunanpesuun. Kahvinkeittäjiksi tapahtumiin. Talkoisiin torjumaan haitallisia vieraslajeja tai hoitamaan perinnemaisemaa. Kaveriksi tapahtumaan tai ulkoilupuuhiin. Juttuseuraksi.

– Niin yhteisöt kuin yksittäiset ihmiset tarvitsevat vapaaehtoisten apua, sanoo Kouvolan Kipinä ry:n vapaaehtoistyön koordinaattori **Auli Kuningas**.

Etenkin yksinäiset vanhukset tarvitsevat apua. Kouvolan kaupungin osallisuuskoordinaattori **Anne Eriksson** saattaa saada soiton ikäihmiseltä, joka haluaa Ummeljoelta teatteriin ja kaipaa kaveria.

– Ryhdyn selvittämään, keitä vapaaehtoisia asuu siellä päin ja kuka pääsisi mukaan. Tilaukset hoituvat aina kauttamme. Emme jaa vapaaehtoisten numeroita kenellekään.

KOKEILULLA LÖYTYY OMA JUTTU

Vapaaehtoistyön päämaja Kouvolaan sijaitsee Porukkatalossa.

Vapaaehtoiseksi ilmoittautuva pyydetään sinne tapaamiseen. Selvitetään, miten hän haluaisi auttaa ja kuinka usein. Onko erikoisosaamista? Haluaako hän tehdä työtä iltaisin tai viikonloppuisin? Satunnaisesti vai säännöllisesti?

– Ei tarvitse ajatella sitoutuvansa pitkäksi aikaa. Rauhassa voi kokeilla, tuntuuko juttu omalta, Kuningas sanoo.

Vapaaehtoista ei vain heitetä töihin. Hänelle tarjotaan tukea ja koulutusta ja myös työnohjausta. Työssä kun voi tulla vastaan vaikka mitä. Joskus saattaa joutua tekemään huoli-ilmoituksen sosiaalihuoltoon.

Aina auttajan ja autettavan kemiat eivät kohtaa. Sitä ei tarvitse hermoilla.

– Vapaaehtoinen ei sitoudu auttamaan tiettyä ihmistä. Apuun pyydetään yleensä se, joka ehtii, Eriksson sanoo.

MIELUISTA TYÖTÄ

Sofia Romanova istuu Porukkatalolla vapaaehtoistyön suunnittelupalaverissa. Hän on ollut äitinsä kanssa vapaaehtoisena vanhojen naisten ryhmässä.

– Ollaan piirretty, pelattu korttipelejä ja tanssittu, Romanova sanoo.

Hän on keksinyt iskulauseen, joka kuvaa Kouvolan vapaaehtoisten työtä: Olemme lähellä.

Vapaaehtoisten rinkiin on tavoitteena saada mukaan kymmeniä uusia kasvoja.

– Vapaaehtoistyö on hyvin voimaannuttavaa. Siitä saa merkitystä elämäänsä. Työ voi olla myös itselleen mieluista. Jos tykkää puutarhanhoidosta, voi auttaa kasvimaalla, Kuningas sanoo.

Avun tarvitsija on usein vanhus, ja myös monet vapaaehtoiset ovat iäkkäitä.

– Kaikkia ikäluokkia tarvitaan vapaaehtoisiksi. Mahdollista on tehdä työtä myös pareittain.



Lisätietoa saat keskustelutilaisuudessa

31.5.2023 kello 17 Porukka-talolla, os. Savonkatu 23.

MINUSTAKO VAPAAEHTOINEN?

Voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi ja kertoa, mitä osaat ja haluat tehdä:

Anne Eriksson, puh. 020 615 8492, anne.eriksson@kouvola.fi

Auli Kuningas, puh. 044 493 9977, auli.kuningas@kouvolankipina.fi



Tornien taloyhtiössä ei ole kerhuhuonetta, joten Alla Tulokas, Helli Haverinen ja Anna-Liisa Eerola kokoontuvat pelipäivinä vuorollaan kunkin kotona.

Oman talon korttirinki

Teksti: Jukka Behm **Kuva:** Johannes Wiehn

On taas se päivä viikosta, kun Myllykosken Tornitiellä kaivetaan esille Skip-Bo-pelikortit.

Tällä kertaa peliseurue kokoontuu **Alla Tulokkaan**, 86, asunnossa. Mukana ovat **Helli Haverinen**, 92, ja **Anna-Liisa Eerola**, 91.

– Pelaamme vuorotellen kunkin kotona. Se, kenen luona olemme, keittää kahvit ja kattaa pöytään kaikkea hyvää, sanoo peliringin perustaja Alla Tulokas.

Puolen päivän aikaan aloitellaan ja ilta-päivällä lopetellaan. Joskus pelailua on ilta-kuuteen saakka. Tapaamisessa korttipeli on pääosassa, juoruille ei ole sijaa.

Tulokas aloitti ystävätöiminnan naapurustossaan viime kesänä. Puistossa istuskellessa tuli juttua, että jotain voisi tehdä. Ohjelmaksi muodostui Skip-Bo-pelin pelaaminen.

– Vielä silloin en osannut pelata sitä itse. Nyt jokaisella meistä on omat kortit.

Tulokas teki uransa virkanaisena Tieliikennelaitoksella. Hän ollut ollut mukana monessa kerhossa ja yhdistyksessä ja kehitellyt ohjelmaa pienissä ja isommissakin piireissä.

– Olen sellainen sosiaalinen kloveni. Olen heittäytynyt ilahduttamaan muita.

Pelipäivä on kerran tai kaksi viikossa. Seuraava pelikerta sovitellaan sen mukaan, miten kaikki ehtivät mukaan. Tulokas on liikkuvaista sorttia, muut pelirinkiläiset köpöttelevät kepeillä.

– Kun aluksi halusin naapurini pelien päätteeksi, se tuntui heistä oudolta. Nyt läheisyyteen on totuttu.

KOUVOLA

Ihmisen kaipuu ihmisen luo

Seurakunnan diakoniatyö pyrkii auttamaan niitä, jotka jäävät muun avun ulkopuolelle.

Teksti: Jukka Behm **Kuva:** Johannes Wiehn

– Tervetuloa taas yhteiseen hetkeen! Ihana, kun on valoisa. Keitä on paikalla? Marja, Sirpa, Irma, Marjatta? Käsiä pystyy! Airi? Ulla?

Valkealan seurakuntakeskuksen Huilihetkeen on kokoontunut 14 tuolijumppaajaa. Kaikille avointa tapahtumaa ohjaa vapaaehtoinen **Ritva Niilo-Rämä**.

Kun musiikki lähtee soimaan, käsiä heilutellaan. Pakaroita keinutellaan. Käsiä ja jalkoja ravistellaan.

– Ota askel eteen! Eteen ja taakse. Ota painosiirto! Ympäri! Ja voimaa!, Niilo-Rämä ohjeistaa.

SYNTTÄRIKAHVEJA JA SURUTALO-KÄYNTJÄ

Huilihetkessä on mukana myös diakoniseen vanhustyöhän erikoistuneet diakonit **Sanna Paakala** ja **Kirsi Hypén-Melander**.

– Kouvolan seurakunnat tarjoavat tilojaan pienryhmille ja tapahtumille. Melkein joka taajamassa pyörii jonkinlainen päiväpiiri, sanoo Valkealan seurakunnassa työskentelevä Paakala.

– Apunamme on myös vapaaehtoisia, jotka käyvät ulkoiluttamassa ja laulattamassa

asumisyksikköjen tehostetun hoivan asukkaita.

Kun iäkkäät seurakuntalaiset täyttävät pyöreitä vuosia, heidät kutsutaan yhteisille synttärakahveille. Jaalassa koolla on välillä monta ikäluokkaa 70–95-vuotiaita.

Ikäihmiset näkyvät kaikessa diakoniatyössä. Keskusteluissa sivutaan usein surua, sillä moni jää iäkkäänä leskeksi. Myös taloudellista apua kaivataan.

– Kartoitamme, kuinka vanhuksat pärjäävät. Tarpeen tullen olemme yhteydessä muihin auttajiin. Teemme paljon palveluohjauksia, Paakala sanoo.

KUNPA JOKU KUUNTELISI

Diakonisen vanhustyön ytimenä on sellaisten ihmisten tavoittaminen, joille muu apu ei yllä.

– Teemme laitos- ja kotikäyntejä vanhuksen luo, jotka eivät pääse liikkeelle. Keskustelemme, neuvomme ja autamme. Ja ennen kaikkea kuuntelemme, kertoo Kuusankosken seurakunnassa ja Jaalan kappeliseurakunnassa työskentelevä Hypén-Melander.

OLETKO YKSIN, TARVITSETKO APUA?

Jos haluat jutella jonkun diakoniatyöntekijän kanssa, voit soittaa asiasta suoraan hänelle. Yhteystiedot: kouvolanseurakunnat.fi



Diakonit Sanna Paakala ja Kirsi Hypén-Melander olivat mukana Huilihetken jumpassa.

Vanhuksen mielessä ovat joskus hengelliset asiat, mutta useimmiten hän haluaa jakaa arjen pieniä iloja ja suruja.

– Eräskin vanha nainen sanoi, ettei ole enää ketään jäljellä, jonka kanssa voisi muistella. Ystävät ovat kuolleet.

Kun Kuusankosken seurakuntatalolla kätetään aamiainen vähävaraisille, useimmat

vieraat ovat ikäihmisiä. Sama juttu, kun tarjolla on keittolounasta.

– Kerran teimme kyselyn lounastajilta siitä, miksi he olivat tulleet paikalle. Yleisin vastaus oli se, että kerrankin sai syödä muiden seurassa. Toisen ihmisen kaipuu on suuri.

Pikku-Palomäellä asuvalla Raija Majalla, 81, Waltti-kortti ollut käytössä reilun vuoden. Ajoja tulee päivittäin paikallisbussilla tai palvelulinjalla, jolla pääsee asioille Veturiin tai Prismaan.

– Olen ollut hyvin tyytyväinen. Olen suosittelut kortin hankkimista kaikille tutuilleni, ja muistuttanut sen vuosittaisesta uusimisesta.

Joukkoliikenne

Maksuttomaan matkaan oikeutetut matkustajat mm.:

- 80 vuotta täyttäneet kouvolaalaiset (edellyttää Waltti-kortille ladattua seniorilippua, jonka voi hakea Bussimatkatöimistöstä)
 - Rintamaveteraanit sekä heidän puolisonsa ja leskensä (edellyttää Waltti-kortille ladattua veteraanilippua, jonka voi hakea Bussimatkatöimistöstä)
 - SHL- tai VPL-kortin haltijat
- Lisätietoa kouvola.fi/bussiliput**

Palveluliikenne

Ilmaiseksi palveluliikenteen autoilla matkustavat:

- yli 80-vuotiaat kouvolaalaiset
 - veteraanit
 - SHL- tai VPL-kortin haltijat
- Veteraanit ja yli 80-vuotiaat tarvitsevat edun saadakseen Waltti-kortille ladattua seniorin tai veteraanin kausituotteen.
- Lisätietoa kouvola.fi/palveluliikenne**

Maaseudun asiointitaksit

Matkustaminen on ilmaista veteraaneille ja yli 80-vuotiaille kouvolaalaisille. Matkustusoikeus tulee todistaa kvaalisella henkilöllisyystodistuksella tai veteraanijärjestön jäsentodistuksella.

Lisätietoa kouvola.fi/asiointitaksit



Ilmaista kyytiä tarjolla

Yli 80-vuotiaat kouvolaalaiset matkustavat kaupungin joukkoliikenteessä ilmaiseksi.

Teksti: Jukka Behm **Kuva:** Johannes Wiehn

Kun kouvolaalainen täyttää 80 vuotta, hän voi hakea Bussimatkatöimistöstä (Torikatu 2) Waltti-kortin, johon ladataan 365 vuorokautta voimassa olevana Seniorilippu.

– Kortti maksaa 6 euroa, mutta vuosilippu on maksuton. Lipulla voi matkustaa rajattomasti paikallisliikenteen busseissa ja palvelulinjoilla, sanoo Kouvolan joukkoliikennepäällikkö **Petri Vainikka**.

Waltti-korttia hakiessa mukana pitää olla kuvallinen henkilöllisyystodistus. Kortin voi hakea myös valtakirjalla.

– Kortti ladataan kerran vuodessa. Se onnistuu Bussimatkatöimistössä tai soittamalla toimistoon.

Ilmaismatkoja voi tehdä paikallisbussien lisäksi palvelulinjan seitsemällä reitillä ja asiointitakseilla.

– Palvelulinjan pysähdyspaikat ovat lähellä Ratamoa, terveysasemia, kaupoja ja pankkeja. Kyytiin pääsee helposti pyörätuolilla ja rollaattorilla. Maaseudun seniorit voivat käyttää asiointitakseja.

Tietoa palvelulinjojen ja asiointitaksien reiteistä saa Bussimatkatöimistöstä. Aikatauluvihkot näkyvät netissä ja ovat jaossa mm. kirjastoissa.



Seppo Skyttä tuli huollattamaan kuulokojeensa Hannele Löytyllä.

APUA JA ILOA ETAPISTA

Teksti: Jukka Behm **Kuva:** Johannes Wiehn

Kuusankosken keskustassa oleva Etappi on monen seniorin tuki ja turva.

Kuulolaite ei toimi, joten **Seppo Skyttä** tuli näyttämään sitä Etappiin.

– Jospa vaihdetaan letku, niin kuulet taas, sanoo kuulolähipalvelua tekevä vapaaehtoinen **Hannele Löyty**.

Skytän ilme kirkastuu, kun hän saa kojeen korvilleen. Hänellä on ollut kuulolaite kaksi vuotta, mutta ei tietoa siitä, että se pitäisi huoltaa kuukauden välein.

– Asutaan liian lähellä, eikä olla osattu hakea täältä apua, Skyttä vitsailee.

Etappi on Kuusankosken Apuva ry:n pyörittämä ikäihmisten, vammaisten ja syrjäytymisvaarassa olevien kokoontumispaikka. Tarjolla on virkistymishetkiä ja -retkiä. Apuvan vapaaehtoiset ulkoiluttavat ikäihmisiä ja käyttävät heitä sairaalassa ja asioilla.

Vapaaehtoisista on huutava pula. Ennen koronaa heitä oli 20, nyt kolme. Työtä siis riittää.

– Mutta minkäs teet. En voi jättää auttamatta, sanoo **Merja Rytönen**, Apuvan ry:n puheenjohtaja ja yksi vapaaehtoisista. Hänellä on viikossa neljä ulkoilutettavaa ja monta muuta hommaa päälle.

Hannele Löytyä kannustaa jaksamaan tuottamansa ilo. Niin kuin nyt Seppo Skytän hymy.

– Ollaan ikionnellisia avusta, Skytän vaimo **Pirjo Grönlund** sanoo.

Hyvinvointia Terveysmetsästä

Ratamon viereen valmistuu Terveysmetsä, jonka esteettömällä reitillä kaiken ikäisten on helppo nauttia luonnosta ja kulttuurista.



Havainnekuva Ratamo-terveysmetsästä

Teksti: Jukka Behm

Metsässä oleskelu tekee tutkitusti hyvää terveydelle. Stressi katoaa ja verenpaine laskee.

Jos askel painaa ja käytössä on liikku-
misen apuvälineitä, ei metsään meno vält-
tämättä onnistu. Helpotusta tuo syksyllä
avautuva Terveysmetsä eli hyvinvointia tu-
keva esteetön reitti. Se valmistuu syksyllä
Ratamo-sairaalan viereen.

– Terveysmetsä on kaikkien kouvolaisten
käytössä, mutta se hyödyttää erityises-
ti lähellä asuvia ikäihmisiä. Toivottavasti
myös sairaalan potilaat ja työntekijät löytä-
vät metsän, sanoo hyvinvointikoordinaattori
Tarja Alamattila.

Terveysmetsää on ollut tekemässä kau-
pungin hyvinvointipalvelut, kulttuuripalvelut
sekä tekniikka- ja ympäristöpalvelut, joka on
toiminut alueen rakentajana.

– Terveysmetsässä yhdistyvät kulttuuri,
luonto ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Siel-
lä voi käyskennellä itsekseen, mutta sinne
on suunnitteilla myös ohjattua toimintaa.

Terveysmetsään tulee mm. keidasalue,
vehreä ja rauhoittava metsäpolku sekä va-
loisa puistomainen oja-reitti.

Tarjolla on myös kulttuurin hyvinvointivai-
kutuksia, sillä metsään tulee pysyviä taidete-
oksia. Lisäksi Xamkin ja Edukon opiskelijat
valmistavat hyönteishotellin sekä pöytäryh-
män ja penkkejä kaupungin metsien puuta-
varasta.

Avajaisia suunnitellaan syksyille, jolloin
Terveysmetsään valmistuu ensimmäinen
taideteos. Se on taiteilijoiden Elin & Keino eli
Heini Niemisen ja **Sandra Nybergin** Valon
tunne.

– Avajaisia ennen en suosittelen metsässä
liikkumaan, sillä se on vielä työmaa-alueita,
sanoo kaupungin metsäinsinööri **Kirsi Hok-
kanen**.

**TERVEYSMETSÄ ON KAIKKIEN
KOUVOLALAISTEN KÄYTÖSSÄ,
MUTTA SE HYÖDYTTÄÄ
ERITYISESTI LÄHELLÄ
ASUVIA IKÄIHMISIÄ.**



Ota puheeksi -kortit mielenterveyden haasteiden puheeksi ottoon

Teksti: Laura Sillanpää

Mielenterveys on erottamaton osa
meitä kaikkia. Mielenterveyttä voi ku-
vailla voimavarana, joka auttaa meitä
selviytymään arjessa ja elämän krii-
sitilanteissa. Mielenterveyden vointi
vaihtelee elämän eri vaiheissa. Haas-
teet mielenterveydessä ovat yleisiä
ja meistä jokainen joutuu elämänsä
aikana kohtaamaan mielenterveyden
ongelmia tuttavilla, läheisillä tai hen-
kilökohtaisesti.

Kuinka sitten osaamme kohdata
mielenterveyden ongelmat ja ottaa ne
puheeksi? Me kaikki toivomme, että
tulemme kohdatuksi kunnioitavasti,
kuulluksi sekä ymmärretyksi. Useat
asiantuntijat ovat koonneet Ota huoli
puheeksi -kortit, jotka on tarkoitettu
kannustamaan mielenterveyden
haasteiden puheeksi ottamiseen.
Meistä jokainen voi olla se henki-
lö, joka kysyy kohtaamisissa "Mitä
kuuluu?" Huoli puheeksi -kortteihin
on koottu yleisiä huolia, jotka voivat
koskettaa meitä itseämme tai läheis-
iämme. Korttien aiheet ovat mielen-
terveys, itsetuhoisuus, jaksaminen,
läheisen mielenterveys, yksinäisyys,
väkivalta ja arjen kriisit.

Korteissa on myös kuvattu, miten
toimia tilanteessa, joka on herättänyt
huolta ja mistä saa apua ja tukea Ky-
menlaakson alueella. Korteista löytyy
myös ohjeet huoli-ilmoituksen tekemi-
seen. Sosiaalihuoltolain mukaan jokai-
sella kuntalaisella on oikeus ilmoittaa
sosiaalihuoltoon henkilöstä, joka ei
saa riittävää hoitoa tai on kohdannut
kaltoin kohtelua tai tarvitsee muutoin
apua ja tukea vaikeassa elämäntilan-
teessa.

**Sähköiset Huoli puheeksi -kortit
löytyvät osoitteesta
kouvola.fi/mielenhyvinvointi**

**Lisätietoja:
Laura Sillanpää
Ehkäisevän päihde- ja
mielenterveystyön koordinaattori
puh. 020 615 9311
laura.sillanpaa@kouvola.fi**

Digineuvonta auttaa ja opastaa



**Apua digilaitteiden ja -palveluiden
käyttöön saat kirjastoista.**

**Voit varata maksuttoman neuvonta-
ajan pääkirjastoon joko puhelimitse
tai sähköpostilla.**

Ajanvaraus maksuttomaan neuvontaan:
ma-to klo 11–15 ja pe klo 10–15
puh. 020 615 1333
sähköposti: mediamaja@kouvola.fi

Löydät kaikki maksutonta digitukea antavat
neuvontapaikat Kouvolan kaupungin verkko-
sivuilta osoitteesta kouvola.fi/digituki.

Jos olet huomannut jonkun epäkohdan digi-
asioissa, voit lähettää palautetta Kouvolan
vanhusneuvostolle osoitteessa [kouvola.fi/
vanhusneuvosto](http://kouvola.fi/vanhusneuvosto) Anna palautetta.
Voit lähettää sähköpostia myös suoraan
vanhusneuvoston puheenjohtajalle
markkusa.mikkola@gmail.com.



Suomen suurin kylätapahtuma 10.6.2023

Avoimet Kylät -tapahtumapäivä on Suomen suurin kylätapahtuma. Sen järjestetään 10.6.2023 valtakunnallisesti jo yhdeksättä kertaa. Päivän tavoitteena on lisätä kylämatkailua ja samalla tuoda parrasvaloihin kylien monipuolista toimintaa

Avoimet Kylät -päivänä kylät kutsuvat tutustumaan toimintaansa ja järjestävät tapahtumia. Ohjelmassa on perinteisiä kylätapahtumia, pihakirppisiä ja talkoita sekä paikallisia erikoisuuksia, kuten sauna- ja karaokemaratonja.

Kylätapahtumia järjestään vuosittain Avoimet Kylät -päivänä sadoissa kylissä ympäri Suomen. Kaikki päivän kohteet julkaistaan www.avoimetkylat.fi-sivuston karttaphjalla kesäkuun alussa.

KANNATTAA TUTUSTUA JA LÄHTÄÄ KÄYMÄÄN KYLILLÄ!

Tapahtuman järjestävät yhteistyössä Suomen Kylät ry, maakunnalliset kyläyhdistykset, Leader-ryhmät sekä paikalliset yhdistykset ja aktiivit.

Kesäliikuntaa

KOUVOLAN PYÖRÄVAELLUS 2.5.-27.8.

Pyörävaellukseen osallistuaksesi tarvitset oman pyörävaelluskortin. Sen voit noutaa esim. uimahalleilta, pääkirjastolta tai Kouvola-talolta. Rastipisteitä on ympäri Kouvola ja muutama myös kaupungin ulkopuolella. Kahdella rastileimalla olet mukana arvonnassa, jossa pääpalkintona on Jopo-polkupyörä. Nautinnollisia ja turvallisia pyöräilyretkiä!

Lisätietoja kouvola.fi/pyoraily

ULKOLIIKUNTAA 8.5.-27.6.

Ma klo 9.30-11.30 Pyörälenkki, lähtö Inkeröisten torilta
Ma klo 12.30-14.30 Frisbeegolf, Anjalan Nuorisokeskus
Ti klo 12.30-14.30 Känkkärän luontopolku, lähtö Anjalan Nuorisokeskukselta
Ei ilmoittautumisia.

Lisätietoja puh. 020 615 6067

KE 31.5. KLO 13.00-14.00 HYVINVOINTIKÄVELY, URHEILUPIISTO

Lähtö Kouvolan Keskusurheilukentältä. Kaikille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille. Lenkin aikana keskustellaan siitä, mitä kokonaisvaltainen hyvinvointi pitää sisällään ja jaetaan ajatuksia aiheesta. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn.

Ei ilmoittautumisia. Tapahtuma on maksuton.

Tarkemmat tiedot
kouvola.fi/liikuntaryhmat

TI 20.6. KLO 13.30-16.00

JUHANNUSTANSSIT, KALLIONIEMEN LAVA

Tanssiminen on yksi hausimmista tavoista edistää omaa terveyttä! Tanssiesitys fyysinen kunto kohenee, hapenotto-kyky ja tasapaino paranee sekä stressi lievenee. Se on samanaikaisesti hauskaa ja virkistävää sekä keholle että mielelle. Tule tanssimaan yksin tai yhdessä tai vain nauttimaan tunnelmasta ja yhdessäolosta. Tanssin pyörteisiin johdattaa Tanssiorkesteri Sirkka ja Velikullat. Tapahtuma on maksuton. Paikan päällä kahvio.

Tarkemmat tiedot
kouvola.fi/liikuntaryhmat



Kouvolan kansalaisopistoon ilmoittautuminen aikaistuu

Kouvolan kansalaisopisto aikaistaa kurssi-ilmoittautumisen alkamisaikaa elokuun puolivälistä toukokuun loppupuolelle. Myös kurssitarjontaa esittelevien opinto-oppaiden jakelutapa muuttuu. Muutos ei koske Kymenlaakson Opiston toimintaa.

Ilmoittautuminen syksyn kursseille alkaa ma 29.5. klo 10. Ilmoittautumistavat ovat entiset. Netti-ilmoittautuminen on auki koko kesän osoitteessa uusi.opistopalvelut.fi/kouvola.

Puhelimitse ja opiston toimistossa on mahdollista ilmoittautua 29.5.-8.6. sekä 21.8. jälkeen maanantaista torstaihin klo 10-15. Opisto toivoo ilmoittautumiset viimeistään 28.8.

Virta-kortilla voi ilmoittautua ke 30.8. klo 10-15 opiston toimistossa useiden ainealueiden kursseille. Virta-korttipaikoja on sovituille kursseille 1 kpl/kurssi (yht. 100 opiskelupaikkaa).

OPINTO-OPPAIDEN JAKELUTAPA MUUTTUU

Kouvolan kansalaisopiston tulevan syyslukukauden kurssitarjonta on nähtävillä kansalaisopiston nettisivuilla uusi.opistopalvelut.fi/kouvola.

Kurssitarjontaa esittelevää opinto-opasta ei jaeta enää kotitalouksiin, vaan se on noudettavissa kirjastoista, kirjastoautolta sekä opiston toimistolta. Oppaan voin myös tilata kotiin postitettuna Kouvolan kaupungin verkkokaupasta osoitteesta verkkokauppa.kouvola.fi 15.-28.5., mikäli sitä ei pysty noutamaan em. jakelupisteistä.

KYMENLAAKSON OPISTOLLA KÄYTÄNNÖT JATKUVAT ENTISELLÄÄN

Kymenlaakson Opiston opinto-opas jaetaan entiseen tapaan kotitalouksiin 26.-28.7.2023. Ilmoittautuminen kursseille alkaa 9.8. klo 9.



Ohjelmaa Kouvolan tapahtumataloilla

Kulttuurista virkistystä kesään -tapahtumasarja tuo kesä- ja elokuussa ohjelmaa Kuusankoskitalon ja Kouvolatalon ulkonäyttämöille. Talojen kahvilat ja näyttelytilat ovat avoinna tapahtumien aikana. Kaikki tilaisuudet ovat maksuttomia ja ikärajattomia.

Kuusankoskella esiintyvät mm. Kuusankosken Harmonikansoittajat (21.6. klo 19) ja Puhallinorkesteri Wanhat Jääkärit (16.8. klo 18). Kouvolan estradilla nähdään mm. Duo Kaikuluotain (14.6. klo 17) ja Wanhat kisällit (9.8. klo 18).

Koko esiintyjälista:
kouvola.fi/kulttuuristavirkistysta

Duo Kaikuluotain

KOUVOLA

Julkaisija:
Kouvolan kaupunki / hyvinvointi
kouvola.fi/voihyvin