

Liikkumaan!

KOUVOLAN KAUPUNGIN LIIKUNNAN TIEDOTUSLEHTI 2023

Virtaa mielelle ja keholle

”Moi Äiti! Voisitko varata minulle ja kolmelle kaverileni padelvuoron tälle illalle ja muista ottaa mailat myös!”

Tällaisen viestin sain yläasteikäiseltä pojaltani kesken kokouksen ja hymyilytti. Äitinä minulle tuli hyvä mieli siitä että nämä nuoret liikkuvat ilolla ja innolla päivittäin.

Kun itse olin lapsi ja nuori, pääsin harrastamaan monenlaisia liikuntalajeja aina ratsastuksesta ringetteen ja uinnista judoon asti. Olen kiitollinen siitä, että omilla vanhemmillani oli aikaa kuljettaa harrastuksiin, innostaa kokeilemaan eri lajeja ja antaa mahdollisuudet löytää itselleni mieluisat liikkumisen muodot. Uskon vahvasti siihen, että lapsena ja nuorena opittu tapa liikkua säilyy mukana koko elämän ajan.

Kahden lapsen äitinä olen pyrkinyt tarjoamaan omille lapsilleni myös liikkumisen mahdollisuuksia ihan pienestä lähtien. Ja nyt toisen poikani ollessa aikuinen ja toinenkin alkaa olla teini on kiva huomata kaksikon viettävän yhteistä aikaa, milloin koripallokentällä milloin keilahallilla. Myös vanhempina olemme päätyneet lasten mukana niin padelkentälle

pelaamaan kuin heittelemään kiekkoa Kenkäkukulalle. Yhdessä liikkuminen on loistava hetki viettää perheen kanssa yhteistä aikaa ja vaihtaa kuulumisia.

Minusta liikkumisesta on varmaankin parasta se, että fyysiseen aktiivisuuteen vain mielikuvitus on rajana. Se millaisella mielellä itse kulloinkin on ja paljonko on aikaa käytettävissä vaikuttaa myös siihen, onko suuntana kuntosali, kävely metsässä vai fillarilenkki pitkin Kouvolan mahtavia pyöräilyreittejä. Pääasia on kuitenkin se, että lähtee liikkumaan. Lopputulos liikkumisen jälkeen palkitsee.



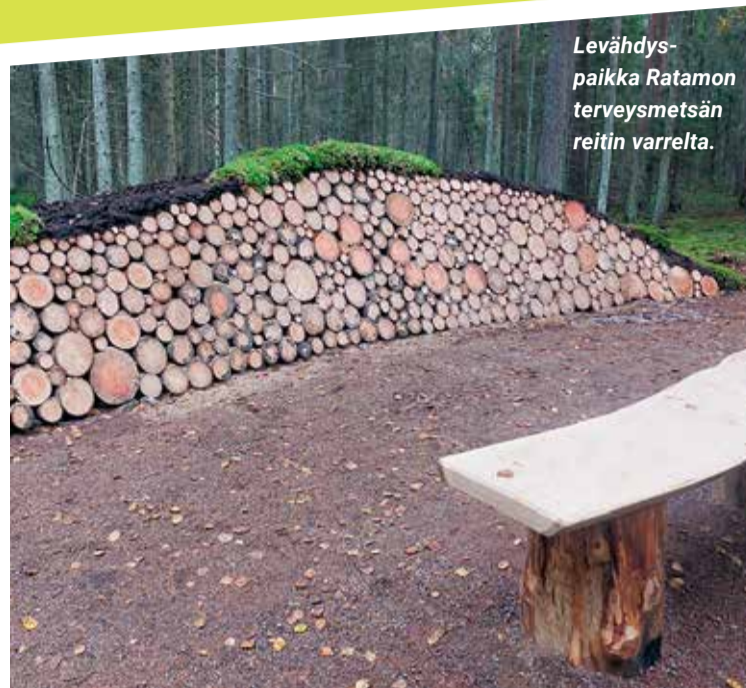
Keho ja mieli voivat hyvin.

Tasavallan presidentti haastoi elokuussa koko kansan liikkumaan ja hän kertoi itse aikeistaan kiertää kävellen Töölönlahtea. Oma arkeni on varsin hektistä, sisältäen paljon istumista ja ajatustyöskentelyä. Viikot vietän niin Kouvolassa kuin Helsingissäkin. Liikunta on oiva tapa nollata ajatuksia ja sen avulla voin ottaa aikaa itselleni. Helsingissä ollessani myös minä olen presidentti Niinistön lailla aktiivinen Töölönlahden kiertäjä, ja tästä olen saanut kivan rutiinin Helsinki viikkoihin.

Pidetään yhdessä aktiivista virettä yllä, liikutaan ilolla eikä pakolla. Etsitään liikkumiselle ne itsellemme sopivat hetket ja muodot, yritetään saada liikkumisesta osa omia arkirutiinejamme. Se kävelylenkki tai työmatkan taittaminen polkupyörällä auton sijaan on jo hyvä askel oikeaan suuntaan ja voi olla juuri sillä hetkellä paras mahdollinen arjen valinta.

Paula Werning
Kaupunginvaltuuston puheenjohtaja

Kuva: J-P Flander



Levähdyspaikka Ratamon terveystien reitin varrelta.

Terveystien avajaisia vietetään lokakuussa

Ratamon sairaalan vieressä sijaitseva Ratamon terveystien toimii esteettömänä ja elvyttävänä metsäympäristönä niin kaupungin asukkaille, Ratamon työntekijöille kuin asiakkaillemme.

Terveystien avajaisilla tarkoitetaan luonto- tai viherympäristöä, jolla on erityisen paljon positiivisia terveysvaikutuksia. Ratamon terveystien pitää sisällään tunnelmaltaan ja kasvillisuudeltaan erityyppisiä alueita, joiden läpi vajaan kilometrin mittainen pääreitti kul-

kee. Reitin varrelle on sijoitettu pysäköintipaikkoja ja väliaikaista taidetta sekä levähdys- ja hiljentymispaikkoja.

Ratamon terveystien avajaiset kaikille kaupunkilaisille torstaina 19.10.2023 klo 10. Opastettuja kierroksia avajaispäivänä myös klo 16-17.

Syyslomaviikolla liikutaan!

SISÄSEIKKAILURATA
ma 23.10. klo 10.00-11.30, Valkealatalo
Sisäseikkailurata sisältää monipuolisen tempururadan ja pelailupuolen. Alle 5-v. aikuisen kanssa.

SULKAPALLOVUOROT PERHEILLE
ma 23.10., Valkealatalo
Sulkapallovuoron voi varata palloilusaliiin klo 12-15 (yksi varaus/ryhmä). Vuorot varattavissa 16.10. alkaen kouvola.fi/lastenliikunta

SEINÄKIIPPEILYKOKKEILU
ma 23.10. klo 17-18 ja klo 18-19, Valkealatalo
Mukaan mahtuu 15 hlö/vuoro. Hinta 5 €, maksu käteisellä paikan päällä. Kiipeilyttäjänä Kiipeilykerho Kiila. Ilmoittautuminen 16.10. alkaen osoitteessa

kouvola.fi/lastenliikunta

PALLOILU- JA LIIKUNTA-VUOROT PERHEILLE
ti 24.10., Kuusankosken Urheilutalo
Vuoroja voi varata palloilusaliiin klo 9-14 (yksi varaus/ryhmä). Vuorot varattavissa 16.10. alkaen kouvola.fi/lastenliikunta

FREEFRIDAY!
Perjantaina 27.10. alle 18-vuotiaat uimaan maksutta Inkeröisten ja Urheilupuiston uimahalleihin. Aukioloajat kouvola.fi/uimahallit

Syyslomaviikon avoimet ja maksuttomat yleisöluisteluvuorot kouvola.fi/yleisovuorot

Tarkemmat tiedot tapahtumista ja muu syyslomaviikon toiminta kouvola.fi/lastenliikunta



Yleisövuorot jäähalleissa

Yleisövuorot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia luisteluvuoroja. Tervetuloa liikkumaan!

- Yleisövuoroilla jäälle saa mennä ainoastaan luistimet jalassa.
- Jäähallin pukuhuoneita voi käyttää varusteiden vaihtamiseen.
- Vuoroilla kypäräpakko (esim. pyöräilykypärä).
- Jäähalleilta löytyy luistelutukia, joita saa avoimilla yleisöluisteluvuoroilla hyödyntää.
- Mailton vuoro on rauhoitettu pelkälle luistelulle.
- Mailaa saa käyttää vain mailallisilla vuoroilla ja taklaaminen on kielletty.
- Yleisöluisteluvuorolla luistellaan omalla vastuulla.
- Yleisövuorot eivät ole tarkoitettu ohjattuun lajiharjoitteluun.
- Muutokset vuoroihin mahdollisia. Katso poikkeukselliset ajankohdat kouvola.fi/yleisovuorot

ke klo 15.00 – 16.30 mailallinen
to klo 15.00 – 16.15 mailton
pe klo 13.30 – 15.00 mailallinen

Kouvolan jäähalli
la klo 8.00 – 9.00 mailton

Kuusankosken jäähalli
ti klo 9.15 – 10.00 mailton
pe klo 14.00 – 14.45 mailallinen
la klo 8.00 – 9.15 mailallinen
su klo 8.00 – 8.45 mailton

Valkealan jäähalli
la klo 8.00 – 9.45 mailton
su klo 8.00 – 9.45 mailallinen



Inkeröisten jäähalli
ma klo 15.00 – 16.30 mailallinen
ti klo 14.00 – 15.30 mailton



Temppuja ja touhuja koko perheelle

Haanojan päiväkodillä
(Tasankotie 9, Kouvola)
ma 2.10.
ti 24.10.
ke 1.11.
pe 1.12.
klo 9.00–10.15

Klo 9.00-10.15 käytössä on päiväkodin sali, jonka jälkeen on mahdollisuus ulkoiluun päiväkodin pihalla klo 11.00 asti. Autojen pysäköinti asiaksparkkiin ja sisäänkäynti päiväkodin sisäpihan C-ovesta.

Naukion päiväkodillä toimintaa perheille maanantaisin klo 9.00–11.30. Jumppasaliin pääsee 2.10., 6.11. ja 11.12. Tervetuloa liikkumaan ja temppuilemaan!

Marja-ahon päiväkodillä
(Marja-ahontie 1, Valkeala)
torstaisin 5.10.–26.10.
klo 9.00–10.30

Ruusulaakson päiväkodillä
(Elokuja 1, Valkeala)
torstaisin 2.11.–30.11.
klo 9.00–10.30

Katso lisää: kouvola.fi/avoinvarhaiskasvatus

Harrasta helposti!

”Palloilu, parkour, sirkus, kuntosali, padel, monen lajin kokeilu...” Mistä on kyse?

Harrastamisen Suomen malli on Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) hanke, jonka päätavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen. Tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Kouvolan malli on osa tätä hanketta.

KOUVOLAN MALLIN KESKEISENÄ TAVOITTEENA ON:

1) Lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen

2) Mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä.

Kouvolan mallissa harrastetunni järjestetään koulupäivän yhteydessä, pääsääntöisesti koulun tiloissa tai poikkeustapauksissa koulua lähellä olevissa tiloissa. Ne voidaan toteuttaa myös aamu- ja iltapäivätoiminnan puitteissa 1.–2. luokkalaissille. Harrastetunni toteutetaan yhdessä Kouvolan alueen urheiluseurojen, yhdistysten ja yrittäjien kanssa. Kouvolan malli



KATSO, MITÄ KAIKKEA MUUTA LIIKUNTAA KOUVOLASSA VOI HARRASTAA

kouvola.fi/lastenliikunta ja kouvola.fi/lastenerityisliikunta

Jos juuri sinun järjestämää liikuntaharrastusta ei edellisiltä nettisivuilta löydy, voit vinkata siitä meille. Katso yhteystiedot verkkosivulta.

on suunnattu perusopetuksen vuosiluokille 1–9. Tuntien sisältöjen suunnitteluun ovat osallistuneet lapset ja nuoret vastaamalla kouluilla toteutettuun kyselyyn. Tämä ohjaa koulukohtaisen harrastussuunnitelman laatimista.

Kaikki harrastetunnit ovat koottu yhdelle verkkosivulle.

Tarkastele tarjolla olevia harrastetunteja ja ilmoittaudu: uusi.kuntapalvelut.fi/kouvolanmalli

Mukaan voit ilmoittautua milloin vain, jos harraste toteutuu ja siinä on vielä tilaa!



Tukea harrastamiseen

Kymin Osakeyhtiön 100-vuotissäätiö myönsi Kouvolan kaupungille Erytisapurahaa 25 000 € vuodelle 2023 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 kahdessa haussa, riippuen avustushakemusten rahallisesta määrästä verrattuna käytettävään rahan.

2. haku, 27.10.2023 mennessä

Liikuntaseura arvioi perheen taloudellisen tuen tarpeen ja päättää tuen hakemisesta Kouvolan kaupungilta. Kouvolan kaupunki an-

taa liikuntaseuroille viitteellisen kriteeristön vähävaraisuuden arvioimisen tueksi. Pääkriteerinä on, että perheellä on todellinen taloudellinen tarve tukeen. Kouvolan kaupunki tekee liikuntaseuran kanssa sopimuksen, jossa ilmenee tarkemmat käyttötarkoitukset 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 2023 toimintaan.

kouvola.fi/tukeaharrastamiseen

NUORISOPALVELUT LIIKUTTAA NUORIA VAPAA-AJALLA:

SporttiTalo Lehdokki (Madeduja 1)

• **Liikuntasali**

Säbää, korista, sulista yms. Tuu kavereiden kanssa höntsäileen tai rohkeasti yksin. Nuokkarilta löytyy usein pelikavereita.

• **Hyvin varusteltu kuntosali**

Löydä intoa kuntoilusta ja liikkumisesta. Nuorisohjaaja Pekka Kalenius tekee just sulle oman kuntosaliohjelman (kuntosali 14–28v nuorille)

Harrastuskokeilut on helppo, hauska ja halpa tapa tutustua uusiin harrastuksiin, sillä se ei maksa mitään. Mukana myös liikunnallisia harrastuskokeiluja!

Syyslomaviikon retkikohde
Vantaa Megazone-laserseikkailu
25.10.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
nuortenkouvola.fi



facebook.com/Nuorten Kouvola
Instagram: @nuortenkouvola

SPORTTITORILLA VOIT KIERRÄTTÄÄ LIIKUNTAVALINEITÄ

Kaikista Kouvolan jäähalleista löytyy Sporttitori -kierrätyslavat. Niihin voit tuoda sinulle tarpeettomat liikuntavälineet kiertoon, esimerkiksi pieneksi jääneet luistimet. Lavalta voit myös ottaa vapaasti

sopivia välineitä sinun käyttöösi. Vaatteita lukuun ottamatta, jäähallien lavoille voit tuoda mitä tahansa käyttökuntoisia liikuntavälineitä toisille liikkujille.

Parik-säätiö täydentää lavoja

kesä- ja talvikausien aluksi ja lavojen täyttyessä liikaa tai kauden vaihtuessa, välineitä noudetaan Parikin ylläpitämään Goodwill -kierrätysmyymälään. Myymälästä välineitä myydään edulliseen

hintaan. Erilaisia liikunta- ja urheiluvälineitä voit siis tehdä kierrätyslavoilta tai laajemmin Goodwill -kierrätysmyymälästä osoitteesta Kuusaantie 1, Kouvola.



Liikuntaneuvojat edestä: Henna Vanhanen, Johanna Partanen ja Heidi Salokivi. Kuva: Jari Heikkilä

Porukkatalolla liikutaan lokakuusta lähtien

Hansakeskuksessa sijaitsevan Pointin liikuntatilan toiminta on siirretty Kouvolan keskustan tuntumaan Porukkatalolle, osoitteeseen Savonkatu 23. Liikuntatila on syksyn aikana remontoitu Porukkatalon 4. kerroksessa ja toiminta on päästy aloittamaan.

Tilassa on paineilmalla toimivia kuntosalilaitteita sekä kuntopyörä ja soutuaitte. Lisäksi tilasta löytyy pienvälineistöä, kuten kevyitä käsija nilkkapainoja, kuminauhoja ja tasapainoharjoitteluun soveltuvia välineitä. Tila ja sen välineistö soveltuvat hyvin senioreille ja muille kevyempää voima- ja tasapainoharjoittelua kaipaaville.

Liikuntatila sijaitsee 4. kerroksessa ja sinne pääsee portaiden lisäksi myös hissillä. Liikuntatilassa suositeltava henkilömäärä kerrallaan on 10 henkilöä. Liikuntatila saa käyttää vapaasti maksutta maanantaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin klo 8–13.

Huom. tiistaisin ei avointa vuoroa.

Arkisin klo 16–19 ryhmät voivat varata tilan käyttöönsä liikuntapalveluiden Timmi -varausjärjestelmän kautta. Ryhmille liikuntatilan käyttö on maksullista. Tila on varattavissa ryhmille myös viikonloppuisin.

Jos liikuntatilassa on ruuhkaa, voit istahtaa odottelemaan Porukkatalon 2. kerroksen olohuoneeseen, joka on auki maanantaista torstaihin klo 9–15 ja perjantaisin klo 9–14. Olohuoneessa on tarjolla kahvia, päivän lehti ja ohjelmaa eri teemoista.

Liikuntatilaan voi tulla tutustumaan liikunnanohjaajan opastuksella seuraavina ajankohtina: pe 20.10. klo 13–15 ke 1.11. klo 13–15 ke 29.11. klo 13–15

Liikuntatilan yhteydessä sijaitsee myös liikuntaneuvonnan toimipiste. Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, jossa kartoitetaan nykytilanteesi sekä tuetaan sinua muutoksessa liikunnallisemman elämäntavan löytämiseksi. Liikuntaneuvontaan voi varata henkilökohtaisen ajan tai tulla ilman ajanvarausta avoimeen liikuntaneuvontaan Porukkatalolle seuraavina ajankohtina: ke 18.10. klo 14–16 ke 15.11. klo 13–15 ke 13.12. klo 13–15 Avoin liikuntaneuvonta palvelee kaikkia.

Katso lisää:
kouvola.fi/porukkatalonliikuntatila

Kuntosaleille kuuluu uutta

Korian Monitoimitalon, Uttihallin, Kuusankosken Kalliosuojan sekä Kuusankosken Urheilutalon kuntosalien kulunvalvonta on muuttunut kesän ja syksyn aikana.

Näille kuntosalille voi jatkossa ostaa kuukauden, 6kk tai 12kk kulkutunnisteen. Kuntosalin ovet avautuvat PIN-koodilla.

Uudet kulkutunnisteen voi ostaa uimahallien (nyt avoinna Urheilupuisto ja Inkeroinen) kassoilta tai verkkokaupasta verkkokauppa.kouvola.fi. Verkkokaupassa on mahdollisuus maksaa myös Paytrailillä, ePassilla tai Smartumilla. Huomioithan, että uimahallin kassa suljetaan tuntia ennen uimahallin sulkemisaikaa.

Vanhat kortit voi käyttää loppuun vuoden 2023 aikana.

Uudistus koskee tällä hetkellä vain Korian Monitoimitalon, Uttihallin, Kalliosuojan ja Kuusankosken Urheilutalon kuntosalieja. Muutkin kaupungin kuntosalit on tarkoitus tuoda yhtenäisen sähköisen kulunvalvonnan piiriin. Tiedotamme asiasta kuntosalikohtaisesti kouvola.fi/kuntosalit -sivulla.

Kuusankosken Kalliosuojan kuntosali
Osoite: Mäenpääntie 19 A, Kuusankoski
ma-pe klo 8.00–21.00
la-su klo 11.00–17.00
PIN-koodilukija sijaitsee pääoven vieressä vasemmalla puolella, johon koodi syötetään.

Kuusankosken Urheilutalon kuntosali
Osoite: Uimahallintie 10, Kuusankoski
ma-pe klo 8.00–21.00
la-su klo 11.00–17.00

Korian monitoimitalon kuntosali
Kyntäjäsentie 9, Koria
Kuntosali avoinna: ma–su klo 6.00–22.00
Käynti kuntosaliin takakautta,

vasemmanpuoleisesta ovesta jonka vieressä on PIN-koodinlukija, johon koodi syötetään.

Uttihallin kuntosali
Lennostontie 2, Utti
Kuntosali avoinna: ma–su klo 6.00–22.00
Käynti pääovesta, jonka vieressä on PIN-koodinlukija, johon koodi syötetään.

Kuntosaleilla on yhdistyksille sekä liikuntaseuroille varattuja kuntosalivuoroja. Varattujen vuorojen aikana salilla saavat olla vain ryhmään kuuluvat. Huomioithan varatut vuorot, kun suunnittelet kuntosalille menoa.

Varaustilanteen pääset näkemään kouvola.fi/timmi

Kouvolan liikuntaohjelma 2023-2032

Liikuntaohjelman tarkoituksena on luoda suuntaviivoja sille, kuinka kaupunkistrategian erilaisia liikkumiseen, liikuntaan ja urheiluun kytkettyjä tahtotiloja ja linjauksia viedään lähivuosina kaupungin käytännön toimenpiteiksi.

Ohjelma-asiakirjan valmistelu toteutettiin poikkihallinnollisesti ja sen laatimisessa hyödynnettiin laajasti erilaisia osallistamis- ja tausta-aineistoja. Ohjelma-asiakirja tulee nähdä ajan ja tilannemuutosten myötä päivittyvänä työkaluna, jota hyödynnetään kaupungin hallintokuntien toimenpiteiden vuosisuunnittelussa.

OHJELMAN PÄÄTAVOITTEET LIITTYVÄT SEURAAVIIN KOKONAISUUKSIIN:

**Olosuhteiden kehittäminen
Palveluiden kehittäminen
Toimintatavat ja resurssit**

Liikuntaohjelman jalkauttamista ja seuranta ohjaa poikkihallinnollinen ohjausryhmä, joka vastaa ohjelman konkretisoimisesta vuositasoisiksi toimenpidesuunnitelmiksi.

Liikuntaohjelman eri toimenpiteiden jalkauttaminen käytännön tekemiseksi vaatii siten hyvää vuoropuhelua ja koordinoitua niin kaupunkiorganisaation sisällä kuin suhteessa keskeisten sidosryhmien kanssa. Liikuntaohjelma antaa tähän hyvän yhteisen viitekehyksen.

Tutustu ohjelmaan pähkinänkuoressa kouvola.fi/liikuntajulkaisut

Liikkumisen edistämistyö on koko kaupungin yhteinen asia.

INBODY-KEHONKOOSTUMUSMITTAUKSET

Säännöllisellä seurannalla (esim. 1–2 kertaa vuodessa) selviää, miten harjoittelu/ruokavalio vaikuttaa kehonkoostumukseen.

MITTAUKSIA

Kouvolan pääkirjastolla (alakerta), Salpausselänkatu 33. Pääkirjaston mittauspiste siirtyy Porukkatalolle syksyn 2023 aikana.

- ilman ajanvarausta kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 16–17 (2.11 ja 7.12).
- ajanvarauksella arkisin p. 020 615 8248/Johanna Partanen
- ajankohtainen tieto kouvola.fi/inbodymittaus

Valkealatalolla, Toikkalantie 5
• ajanvarauksella arkisin p. 020 615 7551/Johanna Immonen ja p. 020 615 6374/Heidi Salokivi

Mittausta ei tule suorittaa, mikäli sinulla on sydämentahdistin, olet raskaana tai sinulta on amputoitu raaja. Mittausta suositellaan yli 15-vuotiaille.

Hinta 20 € kortti/käteinen (Huom! Valkealassa ainoastaan käteismaksu syksyn ajan).

Tarkemmat tiedot mittauksesta ja valmistautumisohjeet kouvola.fi/inbodymittaus



Kouvolan liikuntaohjelma 2023-2032

Kouvolan kaupunki kutsuu liikunta- ja urheiluseuroja yhteiseen tilaisuuteen kaupungintalolle keskiviikkona 8.11.2023 klo 16.00–19.00. Tilaisuudessa keskitytään kehittämään kaupungin ja liikuntaseurojen välistä yhteistyötä.



*Kouvolan kaupungin liikunnan-ohjaajat aktivoivat liikkumaan ammattitaidolla!
Kuva: Jari Heikkilä*

Ohjattu liikunta

Liikuntapalveluiden ohjatut kausiliikuntaryhmät kokoontuvat arkisin päiväaikaan syyskaudella 28.8.–8.12.2023 ja kevätkaudella 8.1.–30.4.2024. Ryhmät soveltuvat hyvin senioreille sekä myös muille kevyempää perusliikuntaa kaipaaville, sekä erityisryhmille.

Poimintoja syyskauden liikuntakalenterista:

- maanantaisin klo 12.00-13.30 omatoimisulkapallo Kuusankosken Urheilutalolla
- tiistaisin klo 14.00-14.30 tuolijumppa Kouvotalon tanssitalossa
- tiistaisin klo 14.30-15.15 tanssillinen liikunta Kuusankosken Urheilutalolla

Liikuntaryhmiin pääsee tutustumaan ohjatun liikunnan kalenterista, joka löytyy sähköisenä kouvola.fi/liikuntaryhmat -sivulta. Vapaita paikkoja voi tiedustella liikunnanohjaajilta, joiden yhteystiedot löytyvät verkkosivulta sekä ohjatun liikunnan kalenterista.

HALUAISITKO SINÄ OHJATA LIIKUNTARYHMÄÄ?

Vertaisohjaajat ovat vapaaehtoisia liikuntaryhmien ohjaajia, jotka toimivat terveyttä edistävän liikunnan innostajina. Liikuntapalvelut kouluttaa uusia vertaisohjaajia sekä järjestää heille yhteisiä tapaamisia, ideapäiviä. Tarkemmat tiedot vertaisohjaajakoulutuksista ja vertaistoiminnasta kouvola.fi/vertaisohjattuliikunta. VertaisVeturi -vertaisohjaajakoulutus on kaikille avoin, eikä vaadi aiempaa kokemusta ohjaamisesta. VertaisVeturi on hyvä tilaisuus järjestöille, seuroille ja yhdistyksille kouluttaa jäseniä liikunnan vertaisohjaajaksi. Koulutuksessa saat perustietoa ikäihmisten liikunnasta, voima- ja tasapainoharjoittelusta ja liikunnan ohjaamisesta kohderyhmille. Kokonaisuus käsittää neljä

kokoontumiskertaa sisältäen teoria- ja käytännönharjoittelua. Koulutus on maksuton ja sisältää materiaalit. Koulutuksen käyminen antaa valmiuden toimia ikääntyneiden liikunnan vertaisohjaajana.

Koulutusajankohdat:

pe 1.12. klo 9.00–14.00,
pe 8.12. klo 8.45–14.00,
ke 13.12. klo 9.00–14.00 ja
pe 15.12. klo 9.00–12.00

VertaisVeturi- koulutustapaamiset järjestetään Kouvolan jäähallilla.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

VoiTas -kouluttaja
Sami Lampila p. 020 615 7081
sami.lampila@kouvola.fi

Ajankohtaista

KUUSANKOSKEN UIMAHALLI

on korjaustöiden takia suljettuna 1.1.2024 asti ja Valkealan uimahalli 4.2.2024 asti.

VALKEALAN RANTASAUNA

lämpää 14.10.2023 alkaen lauantaisin ja sunnuntaisin klo 17.30–20.30. Rantasaunan maksu Likolammen uimareiden jäseniltä 3€/hlö ja muilta 5 €/hlö.

KOUVOLAN JÄÄHALLIN

juoksuradat ovat suljettu toistaiseksi remontin vuoksi. Avoimet kävelyvuorot alkavat, kun radoilla pääsee taas vapaasti liikkumaan. Seuraa tilannetta kouvola.fi/yleisovuorot -sivulta.

Liikuntavälineitä lainaksi

LIIKUNTAVÄLINEITÄ VOI LAINATA

Kouvolan pääkirjastosta sekä Elimäen, Jaalan ja Myllykosken kirjastoista.

Liikuntavälineiden laina-aika on kaksi viikkoa. Liikuntavälineet lainataan ja palautetaan samaan kirjastoon, jossa sijaitsevat. Välineet löytyvät Kytti-järjestelmästä.

Kouvolan pääkirjastossa liikuntavälinevalikoima on kaikkein laajin. Lainattavana mm. kahvakuulia, nilkkapainoja, kävelysauvoja, restoraattoreita, rinka, frisbeegolfkiekkoja, hieronta- ja fasciapalloja, hieron-

tarullia, tennismailoja ja paljon muita. Talviaikaan lainattavana myös lumikenkiä. Tule tutustumaan!



Avoimet vesijumpat ohjatun liikunnan syyskaudella

Maanantaisin klo 11.30–12.00 Urheilupuiston uimahalli ja tiistaisin klo 14.45–15.15 Inkeröisten uimahalli.

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

Korttiasiaa!

ERITYISRYHMIEN UINTI- JA KUNTOSALIKORTTI

Sairauden tai vamman perusteella voit hakea erityisryhmien uinti- ja kuntosalikorttia. Kortti on voimassa vuoden lunastuspäivästä ja sillä voit käyttää kaupungin uimahalli- ja kuntosalipalveluita rajoituksetta.

Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortin lunastaneilla on mahdollisuus käyttää Kouvolan, Kuusankosken, Valkealan ja Inkeröisten uimahalleja sekä niiden yhteydessä olevia kuntosaleja ilman kertamaksuja.

Kortin hinta on 44€ aikuisilta ja 30€ alle 16-vuotiailta. Lisäksi sähköisestä kortista peritään ensimmäisellä kerralla 6€:n panttimaksu. Hyväksytyt kortin tiedot toimitetaan asiakkaan haluamaan uimahalliin ja kortti maksetaan uimahallin kassalle.

Kortti on voimassa vuoden maksupäivästä.

Myöntämisperusteet ja ohjeet kortin hakemiseen löydät osoitteesta kouvola.fi/erlkortti

VIRTA-KORTILLA VAPAAJAN PALVELUITA

Virta-kortilla pääset nauttimaan monista kulttuurin, liikunnan ja yhteisöllisyyden palveluista maksutta tai lähes ilmaiseksi koko Kouvolan kaupungin alueella. Kortti on tarkoitettu kouvoolalaisille, jotka saavat takuueläkettä tai täydentävää toimeentulotukea.

Virta-kortin voit hankkia pääkirjastosta (Salpausselänkatu 33) sekä kaupungin omista uimahalleista. Kortin vuosihinta on 20€.

Ota mukaasi voimassa oleva tukipäätös, jonka olet saanut takuueläkkeestä tai täydentävästä toimeentulotuesta. Henkilökohmainen avustaja pääsee maksutta Virta-korttilaisen kanssa. Avustajan tarpeesta on oltava viranomaisen lausunto.

Virta-kortista lisää tietoa sivulta kouvola.fi/virtakortti

LIKKUVAKOUVOLA

Kymenlaakson monipuolisimmasta liikuntatarjonnasta vastaa Liikkuvakouvola. Sieltä löydät mm. paikalliset liikuntamahdollisuudet, erilaiset treenivideot ja liikuntapalveluiden ajankohtaiset tapahtumat. Liikkuvakouvola tavoitteena on kuntalaisten omatoimisen liikunnan lisääminen ja aktiivisen arjen omaksuminen. Löydä inspiraatiota liikkumaan 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)