

# Hyvinvointia senioreille

KOUVOLAN KAUPUNGIN HYVINVOINNIN TIEDOTUSLEHTI 2025



## Etappi yhteisötila tuo yksinäiset yhteen Kuusankoskella

**Kuusankosken Urheilukentäntiellä sijaitseva Etappi on tullut tutuksi ikäihmisten kohtaamispaikkana. Viime vuoden maaliskuussa siitä tuli yksi kaupungin rahoittamasta viidestä yhteisötilasta. Uudistuksen myötä tilojen käyttö on kasvanut, kun lisää yhdistyksiä on tullut mukaan toimintaan.**

**Teksti:** Outi Myllymäki **Kuva:** Marja Seppälä

Kaupunki vastaa Etapin ylläpidosta ja varustuksen toimivuudesta. Vastuutoimijoina ovat Kuusankosken Apuva ry:n ja Kuusankoski-Jaala aluetoimikunnan edustajat. Aluetoimikunnan puheenjohtaja **Leena Elojärvi** kertoo, että uudistunut toiminta on lähentynyt hienosti liikkeelle.

– Tämä on tärkeä kaupungin tukimuoto tiukassa taloustilanteessa oleville yhdistyksille. Ne voivat kokoontua täällä maksutta. Samalla yhdistysten välinen yhteistyö on lisääntynyt, kun toimijat keskittyvät saman katon alle.

Apuvan puheenjohtaja **Merja Rytönen** iloitsee, että kun kaupunki hoitaa toimintilan ylläpitokustannukset, heidän yhdistyksensä voi keskittyä avustuksina saadut rahat varsinaiseen toimintaan.

– Kuusankoskella asuu erityisen paljon pienellä eläkkeellä olevia ja yksinäisiä henkilöitä, joille järjestämme tapahtumia. Avustusvaroin on palkattu myös osa-aikainen työntekijä, joka hoitaa toimistoa ja pitää kerhoja.

**AINUT PAIKKA KOKOONTUA LÄHELLÄ**  
Kuusankosken Apuva ry:n rahastonhoitaja **Hannele Löytty** on ollut Etapin toiminnas-

sa mukana pitkään. Yhdistysaktiivi johtaa myös Kymen Hengitysyhdistystä ja Kuulokset ry:tä.

Löytty näkee päivittäin, miten tärkeä Etapin kaltainen kokoontumistila on erityisesti ikäihmisille.

– Aika harva heistä pystyy lähtemään Kuusankosken keskustassa järjestettäviin juttuihin. Tämä on ainut paikka tässä lähellä, josta saa apua ja seuraa yksinäisyyteen.

Moni saa Etapistä apua myös ihan konkreettisesti. Löytty pitää torstaisin kuulolähipalvelua, jossa ratkaistaan esimerkiksi kuulolaitteiden käyttöön liittyviä ongelmia ja kysynnän mukaan Teamsin välityksellä etäkatsomoja eri aiheista.

Samana päivänä on joka toinen viikko Kuusankosken Invalidien tarjoama Villen nettiapua. Viikko-ohjelmassa on maanantaisin tuolijumppaa, tiistaisin aivojumppaa, keskiviikkoisin korttikerho ja perjantaisin kokoontuu korttiporukka. Tämän lisäksi muut yhdistykset järjestävät yhteisötilassa monenlaista toimintaa.

### **KAIKILLE KUNTALAISILLE MAKSUTON TOIMITILA**

Etapissa on kaksi kokoontumistilaa, josta suurempaan mahtuu kerralla 60 henkeä. Tiloja voi varata kaupungin tilavarausohjel-

*Yhteisötila Etapin toimistosihteerinä Sari Weckman vetää myös tuolijumppaa.*

man kautta ([kouvola.fi/timmi](http://kouvola.fi/timmi)). Tila on avoin kaikenikäisille ja aamupäivisin avoinna olevassa Kyläpaikka-kahvilassa voi poiketa kuka vaan.

– Ainoastaan poliittiset, uskonnolliset ja kaupalliset kokoontumiset eivät ole sallittuja koska kaupungin yhteisötilat ovat sosiaalisesti, henkisesti ja fyysisesti esteettömiä, Elojärvi toteaa.

Nykyään tiloissa kokoontuu entisen kymmenen yhdistyksen lisäksi kolme uutta toimijaa. Esimerkiksi Martat ovat löytäneet kaupungin yhteisötilan mahdollisuudet.

– Uusia toimijoita tulee koko ajan lisää. Kyllä tänne mahtuu, varsinkin iltaisin on vielä tilaa, Rytönen toteaa.

Hän kertoo, että Etapissa on järjestetty myös yksityishenkilön syntymäpäiväjuhlat. Apuvan omistama kahviastiasto on kaikkien käytössä, kunhan vaan siivoaa jälkensä.

Kouvolan hyvinvointipäällikkö **Sanna-Riitta Junnonen** kertoo, että kaupungin viiden nykyisen yhteisötilan lisäksi on suunnitella uusi tila Valkealaan.

– Yhteisötilojen ideana on tarjota kuntalaisille ja järjestöille olohuonemainen kohtaamispaikka. Eri alueilla yhteisötilat ovat lähteneet toimimaan vähän eri tavalla riippuen alueen erityispiirteistä ja toimijoista, Junnonen kertoo.

Yhteisötilojen toimintaa pyörittävät järjestöt esimerkiksi talotoimikuntien avulla. Junnonen näkee toiminnan tärkeänä osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääjänä ja mahdollistajana alueilla.

## Viisi yhteisötilaa

Kuusankoskella sijaitsevan Etapin lisäksi Kouvolassa on neljä muutakin yhteisötilaa. Myllykoskella toimii yhteisötila Kamari entisen poliisilaitoksen tiloissa. Kouvolassa Savonkadulla on yhteisötila Porukkatalo, Elimäellä kylätalo Pulju ja entisessä Jaalan kunnantalossa yhteisötila Jaalatalo. Valkealassa yhteisötilan perustaminen on vielä selvittelyssä.

### **ETAPPI YHTEISÖTILA**

Urheilukentäntie 3,  
Kuusankoski  
Sähköposti: [apuva@kymp.net](mailto:apuva@kymp.net)  
puh. 050 465 9907

### **JAALATALO**

Salparinteentie 1, Jaala  
Sähköposti:  
[jaalanyhteisollinentila@gmail.com](mailto:jaalanyhteisollinentila@gmail.com)  
Yhteyshenkilöt: Hannu Puhakka,  
[hannu.puhakka@qsn.fi](mailto:hannu.puhakka@qsn.fi) ja  
Nina Matikainen,  
[nina.matikainen@edukouvola.fi](mailto:nina.matikainen@edukouvola.fi)

### **KAMARI YHTEISÖTILA**

Paperitehtaantie 2,  
Myllykoski  
Sähköposti:  
[myllykosken.kamari@outlook.com](mailto:myllykosken.kamari@outlook.com)  
Yhteyshenkilöt:  
Anjalankosken aluetoimikunnan  
puheenjohtaja Risto Uotila,  
[risto.uotila1@gmail.com](mailto:risto.uotila1@gmail.com)  
ja tilan johtoryhmän eli  
Päällystön puheenjohtaja  
Kati Jaakkola,  
[kati.jaakkola@tintti.net](mailto:kati.jaakkola@tintti.net)

### **PORUKKATALO YHTEISÖTILA**

Savonkatu 23, 2. krs,  
Kouvola  
Sähköposti:  
[porukkatalo@kouvola.fi](mailto:porukkatalo@kouvola.fi)  
puh. 020 615 9026  
Avoinna ma-to klo 9–15,  
pe klo 9–14  
Liikuntatila, 4. krs,  
avoinna ma, ke-pe klo 8–13

### **PULJU KYLÄTALO**

Mettäläntie 2, Elimäki  
Sähköposti:  
[pulju.elimaki@gmail.com](mailto:pulju.elimaki@gmail.com)  
Yhteyshenkilö:  
Hannele Nupponen,  
puh. 0400 994 834  
(yhteydenotot mieluummin  
tekstiviestillä)

## Onko riskisi sairastua muistisairauteen kohonnut?

Jos saat muistisairauden riskitestistä kuusi tai enemmän, kannattaa aloittaa muistiterveysvalmennus. Lisäapua löytyy Kouvolan seudun Muisti ry:stä.

Teksti: Outi Myllymäki

Kouvolan seudun Muisti ry:n muistiterveysasiantuntija **Jenni Pussinen** on pitänyt viime syksyn ajan muistiterveysvalmennuksia Kouvolassa. Kymenlaakson hyvinvointialueen, Suomen kestävän kasvun ohjelman sekä kaupungin kanssa toteutettu 12 kerran valmennus on saanut hyvän vastaanoton:

*”Valmennuksessa käsitelimme asioita, joita jo tiesikin, mutta nyt ne tulivat konkreettisemmiksi ja paremmin arkeen soveltaviksi.”*

Järjestöavustuksen tuella järjestetty muistiterveysvalmennus on suunnattu 60–79-vuotiaille, joilla on kohonnut riski sairastua muistisairauteen, mutta ei muistisairaustiagnoosia. Eli juuri heille, jotka saavat riskitestistä lukeman kuusi tai yli.

Valmennus on sisältänyt tietoa ravitsemuksesta sekä sydän- ja verisuonitautien hallinnasta, liikuntaharjoittelua sekä aivojumppaa. Osallistujien antamista palautteista tuli ilmi, että valmennus tuli tarpeeseen:

*”Valmennus valaisi syksyn.”*

*”Voin ammentaa tästä lopun elämäni.”*

Pussinen kertoo, että Kouvolassa ja muuallakin Kymenlaaksossa ollaan luomassa yhteistyöhön pohjautuva toimintamalli aivoterveystien vahvistamiseen FINGER-toimintamallia mukailien. Suunnitelmissa on jatkaa tänä vuonna Kouvolassa uudella muistiterveysvalmennusryhmällä, johon otetaan mukaan kymmenen henkilöä.

– Meillä on tarjolla myös kaikille avoimia aivoterveysluentoja sekä vapaaehtoisille suunnatut aivoterveyslähetteläskoulutukset. Yhdistyksellämme on monenlaisia aktiviteetteja, kannattaa tulla rohkeasti mukaan toimintaan, Pussinen sanoo.

**Tee muistisairauden riskitesti:**

<https://muistiliitto.fi/muistiyhdistykset/kouvolan-seudun-muisti/aivoterveystien-vahvistaminen/>



Kymenlaakson Muistiaktiivit Markku ja Anita Pasi, Hannu Pukkila, Leena Kempainen ja Timo Pässilä haluavat tuoda esiin muistisairaiden ja heidän läheisiään koskettavia asioita sekä vähentää muistisairauksiin liittyviä stigmoja ja häpeää.

## Muisti ei parane panttaamalla ongelmaa

– Kymenlaakson Muistiaktiivit rohkaisee puhumaan ja puuttumaan ajoissa

**Kymenlaakson Muistiaktiivien asiantuntijat tekevät vapaaehtoistyötä sen eteen, että muistisairaus olisi luonnollisempi osa elämää ja yhteiskuntaa.**

Teksti: Outi Myllymäki Kuva: Marja Seppälä

Maakunnallisen asiantuntijaryhmän puheenjohtaja **Hannu Pukkila** toteaa, että ihmisillä on turhia epäluuloja, eivätkä he siksi uskalla mennä muistitesteihin.

– Ei se ole mikään kuolemantuomio, jos muistisairaus todetaan. Aikainen havaitseminen helpottaa loppuelämää muistiongelmien kanssa. Monella tuo matka kestää vuosia, jopa vuosikymmeniä.

Hän on kokemusasiantuntija, sillä vaimolla todettiin muistisairaus 2013. Omaishoitajien tukiverkostossakin vaikuttavalla Pukkilalla on selkeä kuva siitä, millaisella tolalla muistisairaiden asiat ovat Kymenlaaksossa.

Kymenlaaksossa on noin 5 500 muistisairasta, joilla sairaus on keskivaikeassa tai vaikeassa vaiheessa. Luku on todennäköisesti suurempi, sillä monen sairaus on tunnistamatta. Heidän lisäksi asia koskee heidän läheisiään, jotka joutuvat kosketuksiin muistisairauden kanssa.

### MUISTISAIRAAT JULKKIKSET ESIIN

Kymenlaakson Muistiaktiivien mielestä olisi hienoa, jos joku julkisuuden henkilö uskaltaisi puhua avoimesti muistisairaudesta. Se edistäisi ihmisten suhtautumista. Tällä hetkellä asiasta eivät puhu kuin kokemusasiantuntijat ja muistisairaiden omaiset.

**Timo Pässilä** huomauttaa, että muistisairauksista ei osata puhua riittävän laajasti.

– On kysymys tiedonkäsittelyn ja jopa toiminnanohjauksen ongelmista. Tällä hetkellä niitä havaitaan työelämässä jo nelikymppisillä ja aina vaan vakavampia juttuja 50 ja 60 ikävuoeden välillä.

**Leena Kempainen** mukaan tilannetta hankaloittaa se, että ei ole riittävästi lääkäreitä eikä alan asiantuntijoita. Kun ihmiset vanhenevat, tarvittaisiin yhä enemmän testejä. Mutta niihin ei pääse riittävän nopeasti.

### MUISTILUOTSIEN APU KORVAAMATONTA

Pässilän mukaan Muistiluotsien tukikeskukset ovat korvaamaton apu muistisairaille. Jos niiden resursseja karsitaan, muistisairaat ovat todella pulassa.

Kouvolan seudun Muisti ry:n toiminnanjohtaja **Tarja Levonen** kehuu Kouvolan kaupunkia, jonka myöntämän rahoituksen avulla on voitu järjestää muistisairaille omia liikuntaryhmiä.

– Muistikahvilat ovat kokoontuneet maksutta kaupungin yhteisötiloissa, se on ollut merkittävä kädenjennus muistisairaille.

**Markku Pasi** muistuttaa nykyajan informaatiotulvasta, mikä aiheuttaa muistille lisähaasteita. Hänen elämänsä muistisairaus astui rutiiniterveystarkastuksessa. Lääkäri huomasi, ettei miehen muisti pelannutkaan ihan kuin ennen. Varhainen puuttuminen koitui hänelle suureksi hyödyksi.

Pasi on muistiyhdistyksessä toimiessaan ja sairauden kanssa eläessään oppinut suhteuttamaan asioita.

– Kun ikää on niin paljon, ei tarvitse ihan kaikkia pikkuasioita enää muistaakaan. Ei tämä niin vakava ongelma ole, hän tuumaa.

## Ikääntyneiden liikunta-neuvonnasta uutta kipinää terveelliseen elämään



Sirpa Tikkanen on saanut Kouvolan liikuntaneuvoja Henna Vanhaselta tietoa liikuntasuosituksista ja kannustusta elämäntapamuutokseen.

**Kouvolan kaupunki tarjoaa maksutonta liikuntaneuvontaa eri-ikäisille terveytensä kannalta liian vähän liikkuville. Ikäihmisiin erikoistuneen liikuntaneuvoja Henna Vanhasen vastaanotto on Porukkatalon liikuntatilassa.**

Teksti: Outi Myllymäki Kuva: Marja Seppälä

Liikuntaneuvoja **Henna Vanhanen** korostaa, että liikuntaneuvonta lähtee aina asiakkaan yksilöllisistä tarpeista tai tavoitteista. Se voi olla kertaluontoista ohjausta ja neuvontaa tai pidempiaikainen prosessi, jossa asiakkaan kanssa tavataan useampi kerta.

– Suurin osa tulee vastaanotolle terveydenhuollon ammattilaisen tekemällä liikuntalähetteellä. Tähän voi varata ajan myös ilman sitä, jos tuntee tarvetta elämäntapamuutokseen.

Ikääntyneiden liikuntaneuvonta on yli 65-vuotiaille suunnattua matalan kynnyksen toimintaa. Vanhasen puoleen kannattaa kääntyä, jos tuntee esimerkiksi lihaskuntonsa heikentyneen tai on tasapaino-ongelmia.

– Tai jos liikunta on jostain syystä jäänyt ja kaipaa uutta motivaatiota ja tapoja liikkua.

Laadimme asiakkaan kanssa yhdessä suunnitelman, joka tukee arkiliikkumista, kotivoimistelua ja ulkoilua.

### TSEMPPIÄ MUUTTAA ELÄMÄNTAPOJA

Kouvolalainen **Sirpa Tikkanen**, 65, on käynyt ikääntyneille tarkoitettussa liikuntaneuvonnassa vajaan vuoden. Hän on ollut Vanhasen vastaanotolla seitsemän kertaa saamassa tsemppiä liikkumiseen.

Tikkanen kertoo, että neuvontaan on kuulunut muun muassa kehonkoostumusmittaus ja perehdytystä liikunta- ja ravitsemussuosituksiin. Lisäksi on käyty yhdessä läpi kotijumppaohjeita ja tutustuttu Porukkatalon liikuntatilaan.

– Liikuntaneuvonnasta on ollut minulle apua. Olen saanut vinkkejä ja neuvoja, että miten liikkua ja tehdä liikkeitä oikein. Ravitsemusasioissa olen saanut kertausta terveellisemmästä syömisestä.

Tikkanen suosittelee liikuntaneuvontaa elämäntapamuutosta mieltäville.

– Täältä saa apuja ja neuvoja eri vaihtoehtoista liikunnan lisäämiseen. Minulla on omaehtoinen liikunta lisääntynyt ja olen alkanut käymään kahdessa kuntosaliryhmässä.

# ”Oppia ikä kaikki”

## – Löydä uusia taitoja Kouvolan kansalaisopiston kursseilla

Huomaatko tarvitsevasi tietoteknisiä taitoja, mutta et ole vielä rohkaistunut hankkimaan niitä? Kaipaatko lisää varmuutta tietotekniikan käyttöön tai haluatko oppia hyödyntämään sitä paremmin? Kouvolan kansalaisopistolla on tietotekniikan kursseja, jotka sopivat kaikille – olitpa vasta-alkaja tai jo pidemmälle ehtinyt harrastaja.

**Teksti:** Heidi Koskinen-Järvisalo ja Ulla Tommiska  
**Kuva:** Heidi Koskinen-Järvisalo

Nyky-yhteiskunnassa yhä useampi palvelu siirtyy verkkoon ja tietotekniset taidot alkavat olla arjen sujuvuuden kannalta välttämättömyys. Monet meistä arvostavat sähköisten palvelujen tuomaa helppoutta. Entä jos digitaalinen maailma tuntuu vieraalta tai vaikealta? Kansalaisopiston kursseilla pääset oppimaan ja oivaltamaan ilman aiempaa kokemusta.

### KURSSIT ALOITTELIJOISTA EDISTYNEISIIN – SINULLE SOPIVAAN TAHTIIN

Tietotekniikan perusteita voi opiskella ryhmässä tai kahdestaan opettajan kanssa. Tärkeää on, että tietotekniikka tulee tutuksi ja että laitteita opitaan käyttämään tietoturvasesti. Opistolla on tarjota kursseja myös heille, jotka näkevät digitaalisuuden mahdollisuudet myös harrastamisen- ja kulttuurin luomisen sekä itsensä kehittämisen välineenä. Näillä kursseilla voi opiskella esimerkiksi tekoälyn soveltamista käytännössä ja valokuvakirjojen tekoa omista valokuvista.

### SENIORIEN TOIVEET HUOMIOIDEN

Senioreilta saatu palaute on auttanut meitä kehittämään kursseja. Kursseilla edetään rauhalliseen tahtiin. Päiväsaikaan on tarjolla kursseja Kouvolassa ja Kuusankoskella. Luokassa voi harjoitella opiston koneilla tai tuoda oman laitteen mukanaan. Tarjolla on sekä pidempiä että lyhyempiä kursseja.

Kouvolan kansalaisopiston kursseilla pääset sanonnan ”oppia ikä kaikki” ytimeen. Jos tietotekniikka ja digitaaliset taidot eivät vielä ole sinun juttusi, niin joku toinen kiinnostava kurssi voi löytyä opiston laajasta tarjonnasta. Kursseilla oppii aina uutta ja tapaa muita samasta aiheesta kiinnostuneita. Samalla tulee lähdettyä kotoa ihmisten ilmoille.



Kansalaisopiston kursseilla oppii uutta ja tapaa muita samasta aiheesta kiinnostuneita. Samalla tulee lähdettyä kotoa ihmisten ilmoille.

### Tutustu opiston toimintaan Opistouutisista!

Opistouutiset voit hakea joko Kouvolan kirjastoista tai Kouvolan kansalaisopiston toimistosta. Opistouutisista voit lukea tietoa kansalaisopiston toiminnasta, tapahtumista ja ajankohtaisista asioista. Painettu opistouutiset ilmestyy seuraavan kerran toukokuussa ja sen voi noutaa Kouvolan kirjastoista. Opiston sähköisen uutiskirjeen voit tilata helposti ilmoittautumisen yhteydessä tai uutiskirjeen tilaussivulta uutiskirje.kouvola.fi

### Ilmoittautuminen

**Tutustu kursseihin verkossa uusi.opistopalvelut.fi/kouvola** Ilmoittautuminen puhelimitse ja opiston toimistossa on mahdollista opiston aukioloaikoina ma-to klo 10–15. Huom! Opiston toimisto löytyy 5.5. alkaen Kouvolatalolta. Nettilmoittautuminen on auki koko ajan.

Voit ilmoittautua kolmella tavalla:

**A) VERKOSSA** uusi.opistopalvelut.fi/kouvola

**B) PUHELIMITSE** 020 615 4116

**C) OPISTON TOIMISTOSSA**

Salpausselänkatu 38 ja 5.5. alkaen Varuskuntakatu 11, B-ovi, Kouvola

Kevään 2025 lyhytkursseille voi vielä ilmoittautua. Tarjolla on kursseja tietotekniikasta käsittöihin ja valokuvauksesta selän huoltoon.

### Kouvolan kansalaisopisto muuttaa Kuntotalolta väistötiloihin huhtikuussa

Syksyllä Kuntotalolta väistötiloihin siirtyvien kurssien paikat kerrotaan kurssikuvauksissa, jotka julkaistaan toukokuussa viikolla 20 verkossa uusi.opistopalvelut.fi/kouvola. Lisäksi tiedotamme muutosta kevään aikana mm. Opistouutisissa, jonka voi tilata sähköisenä joko kurssille ilmoittautumisen yhteydessä tai uutiskirjeen tilaussivulta uutiskirje.kouvola.fi.



### Digilaitte- ja digipalveluhaasteisiin maksutonta digineuvoa lähikirjastoista ja yhteisötiloista

#### Kevään 2025 opastusajat

**Elimäen kirjasto**, Vanhamaantie 17  
6.3., 10.4. ja 8.5. klo 13–15  
Varaa aika: puh. 020 615 4812 tai kirjasto.elimaki@kouvola.fi

**Haanojan kirjasto**, Tasankotie 6  
5.3., 9.4. ja 7.5. klo 10–12

**Iitin kirjasto**, Rautatienkatu 20  
9.2., 19.3., 23.4. ja 28.5. klo 12–14

**Inkeröisten kirjasto**, Päätie 22  
Ma-pe ajanvarauksella,  
puh. 020 615 4746 tai kirjasto.inkeroinen@kouvola.fi

**Jaalan kirjasto**, Jaalantie 36  
6.3., 10.4. ja 8.5. klo 11–13

**Korian kirjasto**, Kyminasemantie 1 F  
5.3., 9.4. ja 7.5. klo 10–12  
Varaa aika: puh. 020 615 4977 tai kirjasto.koria@kouvola.fi

**Kuusankosken kirjasto**,  
Kymenlaaksonkatu 1  
5.3., 9.4. ja 7.5. klo 13–15

**Myllykosken kirjasto**,  
Paperitehtaantie 10  
7.2., 7.3., 11.4. ja 9.5. klo 10–12

**Porukkatalo yhteisötila**  
Savonkatu 23 (1.krs)  
ma-to klo 9–14

**Valkealan kirjasto**, Kustaa III tie 12  
3.3., 7.4. ja 5.5. klo 13–15  
Varaa aika: puh. 020 615 4516 tai kirjasto.valkeala@kouvola.fi

**Varaa oma henkilökohtainen ja maksuton digiopastusaika** kirjastoon tai yhteisötilaan kaupungin digituesta, puh. 040 847 7940 tai digituki@kouvola.fi

**KOUVOLA**



## Apua ja ohjausta hyvinvointiin ja arjen haasteisiin

Kymenlaakson hyvinvointialueen sosiaalihuollon asiakasneuvonta tarjoaa tukea ja ohjausta monenlaisissa eri ikäisten ja elämäntilanteissa olevien kymenlaaksolaisten sosiaalipalvelujen kysymyksissä.

**Teksti:** Tuuli Järvinen, Kymenlaakson hyvinvointialue  
**Kuva:** Kymenlaakson hyvinvointialue

Sosiaalihuollon asiakasneuvonnasta voi kysyä apua ja neuvoa matalalla kynnyksellä omaan tai läheisen hyvinvointiin ja arjessa selviytymiseen liittyvissä asioissa. Keskustelut ovat aina luottamuksellisia ja halutesaan voi myös asioida nimettömänä.

Asiakasohjaaja **Tarja Koivula** kertoo, että tyypillisesti asiakkaat ottavat yhteyttä erilaisissa arjen haasteissa.

*Sosiaalihuollon asiakasneuvonta tarjoaa tukea ja ohjausta arjen haasteisiin. Asiakasohjaaja Tarja Koivula rohkaisee ottamaan yhteyttä matalalla kynnyksellä.*

– Usein haasteet liittyvät päivittäisistä askeleista selviämiseen kuten siivoukseen tai pihatöihin. Olo voi olla yksinäinen tai turvaton tai taloudellinen pärjääminen huolettaa. Osa kaipaa lisätietoa puolesta asiainnista, apuvälineistä tai sosiaalietuuksista.

Erityisesti ikääntyneiden linjalla asioiden palaute on ollut hyvää.

– Kiitosta on tullut ystävällisyydestä ja kiireettömästä palvelusta. Ajoittain linjat voivat olla ruuhkautuneita, jolloin kannattaa jättää takaisinsoittopyyntö. Soitamme takaisin pääsääntöisesti saman päivän aikana, kertoo Koivula.

Koivula rohkaisee ottamaan yhteyttä, kun omatoiminen selviytyminen alkaa askarruttaa.

– Asiakkaan ei aina tarvitse itse osata sanoittaa avun tarvettaan. Arvioimme yhdessä asian kiireellisuutta ja pohdimme eri vaihtoehtoja, miten asiassa voisi auttaa.

### Ota yhteyttä

Tavoitat sosiaalihuollon asiakasneuvonnan puhelimitse tai chatissa. Puhelinpalvelu p. 05 220 6000 on avoinna arkisin kello 9–14. Chat osoitteessa kymenhva.fi on auki tiistaista torstaihin kello 10–15. Voit myös varata soittoaajan digitaalisessa asiointipalvelussa. Terveystilaan liittyvissä huolissa otetaan ensisijaisesti yhteyttä terveydenhuollon palveluihin.

# Kulttuuritapahtumat

Tietoa Kouvolan kaupungin kulttuuritapahtumista [kouvola.fi/kulttuuritapahtumat](http://kouvola.fi/kulttuuritapahtumat)  
Katso myös [kouvola.fi/kulttuurivirta](http://kouvola.fi/kulttuurivirta)

## Tapahtumia kirjastoissa

### Raapaleet & runot - Open Mic

8.2.2025 klo 13 Kouvolan pääkirjasto

Tule lukemaan itse kirjoittamiasi raapaleita tai runoja. Aiempaa kokemusta ei tarvita, tule kokeilemaan! Open Mic -tilaisuudessa kuka tahansa voi vuorollaan mennä lavalle esiintymään. Yhteistyössä Kirjoittajayhdistys Palta ry

### Ruotusotilaat osana maaseutuyhteisöjen väestöä

11.3.2025 klo 18–20 Kouvolan pääkirjasto

Sukututkimusluento ruotusotamiehistä. Luennoitsija FT Heikki Vuorimies. Tilaisuuden järjestää Pohjois-Kymen sukututkijat ry.

### Elämäni kirja

19.3.2025 klo 18 Kouvolan pääkirjasto

TV:stä tutun "Elämäni Biisin" kirjaversiossa vieraat arvuuttelevat toistensa kirjavalintoja ja paljastavat samalla oman elämänsä kirjan sekä siihen liittyvän tarinan.

Vieraina: Jukka Behm, Merisade Kuusela, Tiina Luhtaniemi, Tuomo Mannonen ja Jukka Vartiainen.

## Kirjailijavieraat

### 11.2.2024 klo 18 Kouvolan pääkirjastossa Reidar Palmgren

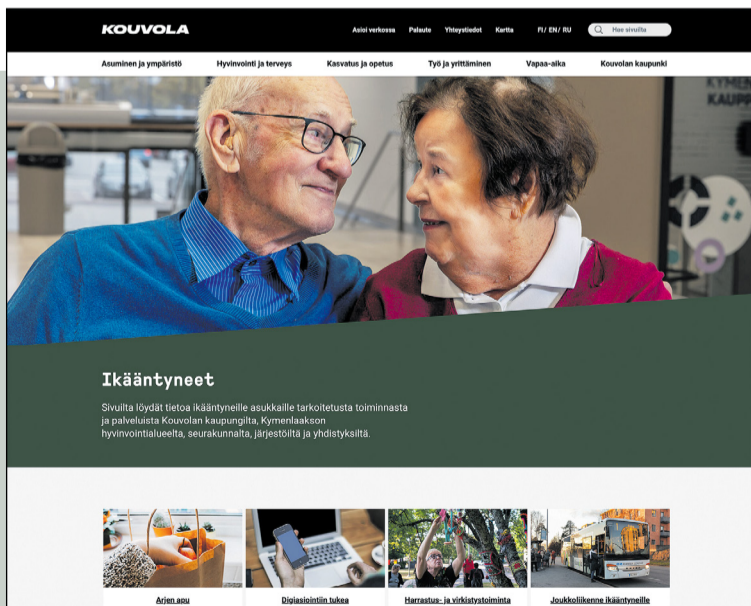
Reidar Palmgrenin odotettu uusi romaani *Veli jota minulla ei ollut* on kiehtova tarina Urho Kekkosen parhaasta kaverista Axelista. Romaani kuljettaa lukijan kansalaissondan ajoista aina 1950-luvulle asti. Se kuvaa, kuinka ihminen voi sairastua valtaan, ja pohtii miesten välistä ystävyyttä sekä sitä, milloin anteeksiannosta tulee mahdotonta.

### 4.3.2025 klo 18 Kouvolan pääkirjastossa Kari Hotakainen

Kari Hotakaisen *Helmi* on vauhdikas ja hauska kirja vakavista asioista. Kaikki alkaa siitä, kun lapsettomuudesta kärsivä pariskunta löytää sieniretkeltään suppilovahveron sijaan metsästä ihmisen, muistisairaana Helmin. Alkaa vauhdikas, töyssyinen ja monipolvinen matka, joka vie lukijan kohti elämän ydinkysymyksiä.

Kuva: Laura Malmivaara

Kari Hotakainen



Kuva: Tavaton Media

## Tule muistelemaan kaupunginmuseoon!

**Mistä Kouvola on tehty? -näyttely kutsuu näyttelykävijät pohtimaan suhdettaan kotiseutuunsa. Näyttelyssä pääsee näkemään valokuva-näytöksiä suurelta näyttöltä ja nostalgisia esittelyfilmejä koko nykyisen Kouvolan eri alueilta. Niiden teemat vievät elämänkaaren eri vaiheisiin koulunpenkiltä kotiin ja työelämästä vapaa-aikaan. Kaikki esineet ja kuvat ovat Poikilo-museoiden kokoelmista.**

Näyttelyssä halutaan saada talteen myös kävijöiden muistoja. Museokokoelmat kertovat tulevaisuuden ihmisille, mistä tämän päivän Kouvola on tehty. Siitä tarinasta jää puuttumaan tavallinen arki, jos ihmisten muistoja ei tallenneta. Voit kirjoittaa ja tallentaa omia muistojasi näyttelyssä sijaitsevilla muistelupisteillä. Muisteluun innostetaan myös koko pienen salin täyttävällä muistelupelillä.

Näyttelyn jo nähneille on myös tarjolla uutta. Paikallisilta lainassa olevien esineiden vitriinin aarteet vaihtuivat uusiin yhteistyössä Monikulttuurikeskus Saagan kanssa. Lisäksi kaupunginmuseossa järjestetään valokuvanäytösten teemaviikonloppuja. Tule katsomaan vaikka kaikki!

Maaliskuussa 14.–16.3.

Huhtikuussa 11.–13.4.

Toukokuussa 16.–18.5.

Syyskuussa 12.–14.9.

valokuvaaja Raimo Sävilän valokuvia Kouvolasta.

liikenneaiheisia valokuvia kaupunginmuseon kokoelmista.

kooste museon ja paikallisyhdistysten järjestämistä valokuvailloissa katsotuista kuvista.

museon vapaaehtoisvalokuvaajien valokuvia.

Teemaviikonloppuina valokuvat pyörivät kaupunginmuseon suurella näyttöllä perjantaita sunnuntaihin. Huomioithan, että valokuvaviikonloppuna näyttöltä ei pysty katsomaan näyttelyn muita valokuvanäytöksiä.

Taidemuseossa 6.2.2025 avautuvassa *Ainainen kesä -näyttelyssä* on esillä teoksia Viipurin Taiteenystävien kokoelmista. Tutustu museokäynnilläsi myös taidemuseon näyttelyyn.

Poikilo-museot, Varuskuntakatu 11, Kouvola

Avoimena: ti-pe 11–18, la-su 12–17

Hinta: aikuiset 11 € / 8 €, alle 18-vuotiaat vapaa pääsy.

Perjantaisin museon näyttelyihin on vapaa sisäänpääsy klo 16–18

## Ikääntyneiden verkkosivut

Kouvolan kaupungin verkkosivuilta löytyy ikääntyneiden omat sivut.

Sivuilla on tietoa ikääntyneille asukkaille tarkoitetusta toiminnasta ja palveluista Kouvolan kaupungilta, Kymenlaakson hyvinvointialueelta, seurakunnalta, järjestöiltä ja yhdistyksiltä.

Käy tutustumassa - sivut löytyvät osoitteesta [kouvola.fi/ikaantyneet](http://kouvola.fi/ikaantyneet)