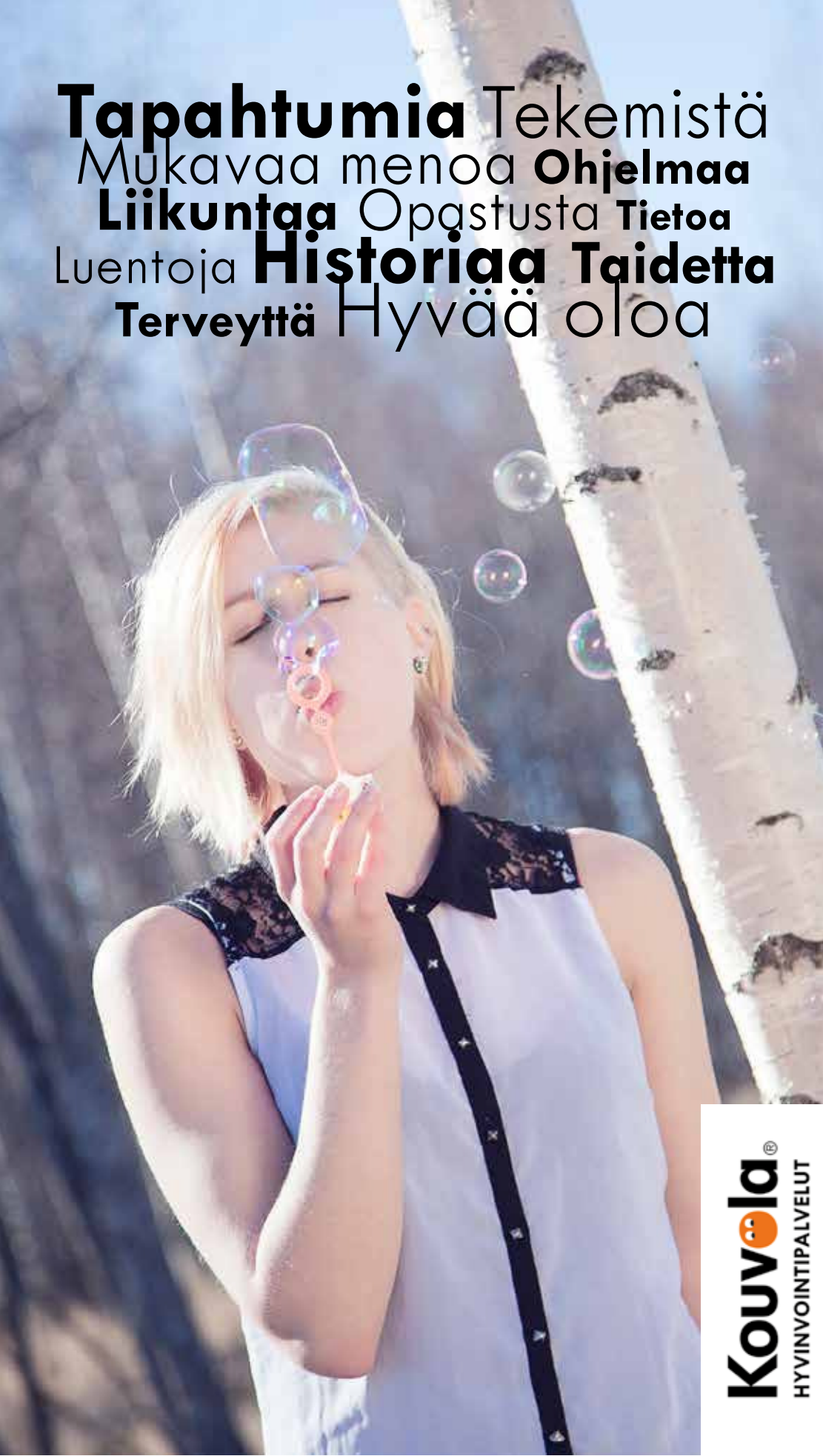


Tapahtumia Tekemistä
Mukavaa menoa **Ohjelmaa**
Liikuntaa Opastusta **Tietoa**
Luentoja **Historiaa Taidetta**
Terveyttä Hyvää oloa



Kouvola®
HYVINVOINTIPALVELUT

Elävä Kouvola

Kouvolan kaupunki tarjoaa asukkailleen tekemistä ja ajanvietettä moneen menoon. Tapahtumat ja toiminta ovat pääosin maksuttomia. Tervetuloa mukaan.

TAPAHTUMAT

Kaupungin ja yhteistyökumppaneiden järjestämistä tapahtumista ja toiminnoista löydät lisää tietoa kaupungin tapahtumakalenterista kouvola.fi/tapahtumat ja facebook -sivuilta facebook.com/kouvolankaupunki

Kirjastojen tapahtumat

Kirjailijavierailut, kirjallisuuspiirit, tarinakoukut, musiikkikonsertit, satutuokiot, elokuvaesitykset, luennot, Kouvolan Dekkaripäivät ► kyyti.fi

Kaupungin vuosittaiset

juhlat: Veteraanijuhla, Kaatuneitten muistojuhla, vappu, Kouvola-päivä, itsenäisyysjuhla, uudenvuodenaaton juhla. Vuosittaisiin juhliin on vapaa pääsy.

► kouvola.fi/kulttuuri

Palkintojuhlat

Kaupungissa jaetaan monta palkintoa kaikille avoimissa palkintojuhlissa.

► kouvola.fi/kulttuuri

Lukulehdon ja Voikkaan olohuoneet:

kuntalaisten tapaamispaikoissa on arkisin monenlaisia tapahtumia bingoa keskusteluihin ja näyttelyihin.

► kouvola.fi/kaupunkiolohuoneet

Nuorten tapahtumat

Ilmaistapahtumat, retket ja leirit, nuorisotyön viikko, kulttuurisen nuorisotyön viikko ja rasisminvastainen viikko

► nuortenkouvola.fi

Kirjastojen tapahtumat löydät myös Kymenlaakson kirjastojen kyyti.fi-palvelusta sekä Kouvolan, Kuusankosken ja Myllykosken kirjastojen facebook-sivuilta. Ajankohtaisia tapahtumia myös: facebook.com/kouvolanyhdistykset.

Kansalaisopiston

ilmaistapahtumat, luennot, verkkoluennot ► kouvolankansalaisopisto.fi/tapahtumat

Yhdistysten ja kaupungin

yhdessä järjestämät tilaisuudet ja vuosittaiset tapahtumat.

► kouvola.fi/yhdistykset

Hyvinvointia ja terveyttä

Teatteriesitykset

Musiikkitapahtumat

Liikkujan viikko

Pyöräilyviikko

Ehkäisevän päihdetyön viikko

Loma-aikojen tapahtumat

► kouvola.fi/tapahtumat

Kuntotestaukset

Kävelytestit, lihaskuntotestit ja keuhkonkoostumusmittaukset eri puolilla kaupunkia. Osa testauksista on maksuttomia. ► kouvola.fi/liikunta

Liikuntatapahtumista ja liikuntakokeiluista saat tietoa myös

► liikkuvakouvola.fi



Hyvinvointipiste tarjoaa matalan kynnyksen henkilökohtaista terveys- ja liikuntaneuvontaa itsehoidon tueksi. Se sijaitsee kauppakeskus Valtarissa (Kouvolankatu 15).

Hyvinvointipisteen

terveys- ja liikunta-aiheiset

teemapäivät. Teemapäivillä esiintyy asiantuntijoita kaupungin sosiaali- ja terveyspalveluista, kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluista sekä järjestöistä.

► kouvola.fi/hyvinvointipiste

Sähköiset Omahoito-palvelut:

Terveystarkastus, Valmennusohjelmat ja eOmahoitokirjasto.

► kouvola.fi/omahoito

NÄE, KOE & KOKEILE

Kouvolan kansalaisopistolla on toimintaa lähes 90 pisteessä eri puolilla Kouvola. Kurssivalikoimassa on yli tuhat kurssia. Suuri osa näistä on maksullisia.

Opetushallituksen avustus mahdollistaa erityisryhmien (esim. seniorit, työttömät, maahanmuuttajat) tukemisen opinnoissa mm. alennettujen kurssimaksujen ja opintotesteiden kautta.

► kouvola.fi/kansalaisopisto

► facebook.com/kansalaisopisto

**KOUVOLAN
KANSALAI SOPISTO**



NÄE, KOE & KOKEILE

Poikilo-museot

Poikilo-museoissa voit vierailla sekä kaupunginmuseossa että taidemuseossa. Museoihin voi ostaa joko yhteislipun tai pääsylipun vain toiseen museoon. Poikilo-galleriaan ja museo-kauppaan maksutta. Alle 18-v. vapaa pääsy.

Kaupunginmuseo Poikilo

Kaupunginmuseo Poikilossa on esillä Kouvolan historiaan liittyviä näyttelyjä. Näyttelytiloihin johdattaa kansainvälisesti arvostetun taiteilija Charles Sandisonin mediateos ”Joki”, jossa virtaa Kouvolan historia kuvina, niminä ja puumerkkeinä.

Taidemuseo Poikilo

Monipuolinen taidemuseo Poikilo esittelee sekä perinteistä taidetta että uutta ja kokeilevaa ilmaisua.

Taidemuseon näyttelyiden lisäksi tiloissa on myös **Kouta ry:n galleria**, jossa on oma näyttelyohjelma sekä **Kino Poikilo**, studio mediataiteen esittämistä varten. Sen esitykset liittyvät taidemuseon näyttelyyn tai ovat itsenäisiä teoksia.

Vaihtuvia näyttelyjä myös **Poikilo-galleriassa**, johon on vapaa pääsy.

Museokauppa Poikilo

Tule ostamaan lahjaksi tai itsellesi jotain paikallista ja persoonallista!

Tutustu netissä Poikilon tarjoamaan oheistoimintaan. Voit tilata maksullisen opastetun kierroksen museoihin.

► facebook.com/poikilo-museot
► poikilo.fi

POIKILO
museot



Charles Sandisonin mediateos ”Joki”

Virtuaalinen museo

Virtuaaliset museot

Poikilo-museoiden virtuaaliseen apteekkimuseoon ja Suomen Puotimuseoon voit tutustua kun se sinulle parhaiten sopii.

► poikilo.fi/mobiiliopastukset

Patsaskierros mobiilisti

Tutustu taidemuseon hallinnoimiin patsaisiin Kouvolassa.

► tarinasoitin.fi/kouvolanpatsaat

Kouvolan sotahistoria -reitti

Reitti yhdistää kymmenen Kouvolan alueen sotahistoriakohdetta ja se suositellaan kierrettäväksi kesäaikaan. Reitti on osa Museoliiton Seinätön museo-hanketta. Reittien latausohjeet:

► poikilo.fi/mobiiliopastukset

Kokoelmat verkossa

Taidemuseo Poikilon kokoelmiin voi tutustua myös verkossa: maalauksia, veistoksia ja grafiikkaa sekä tekstiiliteoksia ja mediataidetta. ► finna.fi

Kuntalaisten Kaiku

kokoa 10.10.2017 alkaen yhteen paikkakunnan äänet, kuvat ja kuulumiset.

► www.kaikumedia.fi

Kirjastossa voit lukea, opiskella, käyttää laitteita ja aineistoa sekä oleskella. Kokoelmista voit lainata kauno- ja tietokirjallisuutta eri kielillä, kielikursseja, äänikirjoja, elokuvia, nuotteja ja musiikkiaänitteitä.

Omatoimikirjasto

Elimäen, Haanojan, Inkeröisten, Jaalan ja Myllykosken omatoimikirjastoissa voit asioida joka päivä.

Kirjastoautot

Kaksi kirjastoautoa liikennöi laajasti ympäri Kouvola.

Huomaa myös:

Lehtilukusaleissa voi painettujen lehtien lisäksi lukea e-lehtiä. **EMagz-palvelu** tarjoaa kotimaisia aikakauslehtiä ja **ePress-palvelu** kotimaisia sanoma- ja paikallislehtiä.

Naxos-musiikkipalvelu kuunneltavissa kotoa käsin. Se sisältää klassista musiikkia ja jazzia yli miljoonan kappaleen valikoiman.

Rockway-verkkomusiikkikoulussa voi opetella soittamaan ja laulamaan paikasta riippumatta.

E-kirjastosta voi lainata e-kirjoja kirjastokortilla verkon kautta.

Äänikirjoja Celia-kirjastosta lukemisesteisille.

Mikrofilmien ja mikrokorttien lukutilat ja laitteet pääkirjastossa suku- ja historian tutkimukseen.

Nuorten verkkolukupiiri.

Kotiinkuljetuspalvelu 65 vuotta täyttäneille, jotka sairauden tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi eivät itse tai läheisen avustamana voi käyttää kirjastoja.

Tiloja tekemiseen

Mediamaja

Välineet ja ohjaus omaehtoiseen tekemiseen: tietokoneet, äänitys, videointi, studio, editointi, digitointi, pelaaminen, pelikonsolit, lautapelit, laitelainaus.

Urban Office

Pääkirjaston eteisaulassa ilmaista työ- ja opiskelutilaa tulostus- ja skannausmahdollisuuksin. Ilman varausta.

Ryhmätyötilat

Elimäen kirjaston ja pääkirjaston ryhmätyötila, Kuusankosken Viitala-huone, Valkealan kokoontumistila ja Myllykosken monitoimitila. Näihin maksuttomiin tiloihin sopii noin 10-12 henkeä. Varaus etukäteen tai paikan päällä.

Tutkijanhuoneet

Maksulliset tutkijanhuoneet pääkirjastossa ja Korian kirjastossa.

Pianohuoneet

Pääkirjaston ja Haanojan kirjaston pianohuoneiden pianoja voi soittaa maksutta aukioloaikoina. Varaus etukäteen tai paikan päällä.

Lisätietoa kirjastojen palveluista:

 kyyti.fi



KÄÄK!

Käy kurkkaamassa
liikuttavimmat menovinkit
kouvola.fi/liikunta ja liikkuvakouvola.fi

Mitähän
tekis?

NÄE, KOE & KOKEILE

Liikkumaan - yksin tai yhdessä

Impuls Kouvola

Impuls Kouvola facebookissa kannustaa aktiiviseen arkeen.

► facebook.com/ImpulsKouvola

► instagram.com/impulskouvola

Kuntokortit

Kuntokortteja saa uimahalleilta ja kaupungin liikunnanohjaajilta. Palautetut kortit osallistuvat arvontaan.

► kouvola.fi/kuntokortit

Ohjattu liikunta

Terveys- ja erityisliikuntaa eri puolilla Kouvola yhteistyössä järjestöjen ja vertaisohjaajien kanssa. Ryhmät ovat maksullisia. Vertaisohjatut liikuntaryhmät pääosin maksuttomia

► kouvola.fi/liikuntaryhmat

► kouvelankansalaisopisto.fi

Yleisövuoroja vapaasti

Avoimia, maksuttomia perheliikunta-vuoroja eri puolilla kaupunkia: Yleisöluistelua Kouvola, Valkealan, Kuusankosken ja Inkeröisten jäähalleissa. Kävelyvuorot talviaikaan turvallisesti Kouvola jäähallin kiertävällä juoksuradalla. Vapaat palloiluvuorot Saviniemen palloiluhallissa ja Jaalan palloiluhallissa.

► kouvola.fi/yleisovuorot

Välineitä lainaksi

Liikuntavälineiden lainaus Hyvinvointipisteessä sekä Jaalan, Myllykosken ja Elimäen kirjastoissa. Valikoimassa mm. kävelysauvat, kahvakuulat 4 kg ja 8 kg, tasapainolauta, askelmittari ja Gymstic.

Neuvontaa ja apua

Liikuntaneuvonta

Henkilökohtaista ohjausta, tietoa liikuntamahdollisuuksista sekä tukea liikunnan aloittamiseen. Pyydä sähköinen LIIKUN-lähete lääkäriltä, terveydenhoitajalta tai fysioterapeutilta tai varaa aika puh. 020 615 7625.

► kouvola.fi/liikuntaneuvonta

LIIKKEELLE Liikunnanohjaaja on paikalla sinua varten urheilupuiston uimahallilla keski viikkoisin klo 16.30-17.30. Saat opastusta mm kuntosaliharjoitteluun ja vesiliikuntaan. Ohjaus on maksuton, maksat vain uimahallimaksun.

► kouvola.fi/liikkelle

Terveysneuvonta

Henkilökohtaista terveysneuvontaa ja fysioterapeutin ohjausta ilman ajanvarausta Hyvinvointipisteessä tai ajanvarauksella: Terveystiedon edistäminen (Hovioikeudenkatu 6).

Lisäksi maksuttomia ryhmiä ja infoja: painonhallintaryhmiä, terveellisen ravitsemuksen infoja, luustoinfoja jne.

Terveystiedon edistämisen palvelut tarjoavat myös maksuttomia terveystarkastuksia työttömille, omaishoitajille sekä perhehoitajille.

► kouvola.fi/terveydenedistaminen

Ohjaamo

Mietitkö koulutusta tai työllistymistä?
Kaipaako oppia sosiaalsiin taitoihin ja
vuorovaikutukseen?

Tuu Ohjaamoon! Ohjaamo on sinulle
15-29-vuotias kouvolaalainen.
Avoinna ma - to klo 13-16.30.

Ohjaamo
Kauppakeskus Valtarissa
(Kouvolaankatu 15) p. 020 615 5446
www.nuortenkouvola.fi/ohjaamo
facebook.com/kouvolanohjaamo
instagram.com/ohjaamokouvola

VIRKISTÄVÄT OLESKELUPAIKAT

Uimapaikat

Uimarannat ja avannot sekä muut
liikuntapaikat

► kouvola.fi/liikunta

Ulkoilupaikat

Käyrälammen ja Koivusaaren virkistys-
alueet: beach volley -kentät, picnicpuis-
to, uimaranta, frisbeegolfrata.

Muut frisbeegolfradat

► kouvola.fi/frisbeegolf

Katso myös:

► kouvola.fi/lahiliikuntapaikat

► kouvola.fi/luontopolut

► kouvola.fi/puistot

Hyvinvointipiste

Hyvinvointipiste kauppakeskus
Valtarissa, Kouvolaan keskustassa.

► kouvola.fi/hyvinvointipiste

Lukulehto Lehtomäessä

Nettiyhteydet, kahvia, lehtiä, liikun-
taa ja tapahtumia. (Madekuja 1)

Voikkaan olohuone

Nettiyhteydet, lehtiä, tapahtumia ja
kahvia. (Voikkaantie 2)

Korttelituvat

Kouvolan korttelikodit ry:n korttelitu-
vat Eskolanmäessä, Viitakummussa ja
Kuusankoskella.

► kouvolankorttelikodit.fi

Etappi

Yhdistysten kokoontumispaikka
Kuusankosken Etappi (Urheilukentäntie 3)

Nuorisotilat

14 nuorisotilaa ympäri Kouvolaan
Nuorilähtöistä toimintaa

► nuortenkouvola.fi





VAPAAEHTOISTOIMINTA

Kouvola-kaveri

Haluaisitko osallistua johonkin tapahtumaan, käydä teatterissa ym. mutta yksin lähteminen ei houkuttele tai tuntuu vaikealta? Pyydä mukaasi Kouvola-kaveri. Hän on vapaaehtoinen, joka tulee seuraksi ja tueksi. Kouvola-kaverin seura on maksutonta.

► kouvola.fi/kouvolakaveri

Vertaisohjaus

Ikäihmisten vertaisohjattu liikuntatoiminta.

► kouvola.fi/vertaisohjaus

Ulkoiluystävä

Eri yhdistykset välittävät ulkoiluystäviä muun muassa vanhuksille.

Ohjelmaa tilaisuuksiisi?

Voit tilata ohjelmaa omiin tilaisuuksiisi. Esim. kesämuusikoita ja muita lahjakkaita nuoria voi kutsua esiintymään ja tekemään ohjelmaa tilaisuuksiin. Myös kaupungin palkitsemat osajaajat ovat käytettävissä eri tapahtumissa.

Ohjelmapankki

Voit ilmoittaa ohjelmanumeroita Ohjelmapankkiin ja tilata sieltä ilmaista tai edullista ohjelmaa omiin tilaisuuksiisi.

► kouvola.fi/ohjelmapankki

Tutustu palveluihin

Lisätietoa palveluista saat ottamalla yhteyttä tai osallistumalla järjestetyille esittelykierroksille

Tilojen ja toiminnan esittelyä museossa, kirjastossa, kansalaisopistossa, kulttuuritaloissa ja liikuntatiloissa

Kaupungin tukemien toimintojen ja tilojen esittely: esimerkiksi teatterit, orkesteri, musiikkiopisto, korttelikodit, Kuusankosken Etappi. Lisätietoa saat yhteisöjen omilta nettisivuilta.

Kysy lisää:

Elina Koivisto, puh. 02061 58454 tai elina.koivisto@kouvola.fi

Kirsi-Marja Karjalainen, puh. 02061 59311 tai kirsi-marja.karjalainen@kouvola.fi

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

Päivitetty 4.9.2017 • Muutokset mahdollisia. Katso ajantasaiset tiedot kouvola.fi kulttuuri ja vapaa-aika.

Kouvola
HYVINVOINTIPALVELUT