



HYVINVOINTIA KIIKARISSA

3.10.2023 klo 9.00 -11.30
Ekami - Kotekon kampus

Messutapahtumassa
Voit kiertää toiminta-
pisteitä vapaasti.

Tule ja innostu!
Tsekkaa ohjelma
jo etukäteen.



**Kotkas
Liikuttaa
Yhes**



OHJELMA JA LISÄTIEDOT

KOKEILE JA INNOSTU!

RYHMÄT: Ryhmä 1 klo 9-9:45, Ryhmä 2 klo 9:45-10:30, Ryhmä 3 klo 10:45-11:30

MESSUALUE (YLÄSALI / JUHLASALI)

- **LIIKUNTANEUVONTAA JA TIETOA KAUPUNGIN LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA**, Kotkan, Pyhtään ja Haminan liikuntaneuvojat
- **INBODY -KEHONKOOSTUMUSMITTAUS**, Kunnossa kassulle –hanke, Kymenlaakson Liikunta ry
- **BLAZE POD-REAKTIOPELI** Kymenlaakson Liikunta ry, kunnossa kassulle -hanke
- **PUOLUSTUSVOIMIEN KENTTÄ- JA TAISTELUVARUSTUKSEN KOKEILU SEKÄ MARS MARS-SOVELLUKSEN OPASTUS**, Maanpuolustuskoulutusyhdistys MPK
- **FINE LIFE COACHING** / Henna Päivänne-Andersson, käsittelee ajanhallintaa käytännönläheisesti. Pääset hauskojen tehtävien avulla kartoittamaan omia aikasyöppöjä ja miten voit vähentää niiden vaikutusta elämässäsi.
- **XAMK** naprapaattiopiskelijoiden toiminnallinen piste
- **FUNKTIONAALISEN JOOGAN ESITTELY-JA TOIMINTAPISTE**, Olemassa – joogastudio / Noora Vanhala
- **EASY FIT / LADY LINE**, Satu Salorinne
- **GYM24SEVEN**, Jesse Sipola
- **HYVINVOINTIKESKUS HUUMA**, Heidi Hamström
- **ASIAA NIKOTIINISTÄ** Kymenlaakson syöpäyhdistys
- **KAHVAKUULA – TEKNIikkaOPASTUS** Defendo Kotka
- **KYMENGOLF** esittely ja **puttimatto**, Tommi Nousiainen
- **UNIVISA JA RENTOUTUSPISTE**, Opiskeluhoolto
- **TIETOA VERENLUOVUTUKSESTA** SPR
- **KUINKA OPPIA HALLITSEMAAN JÄNNITTÄMISTÄ** Sotek Avittaja
- **URHEILUVALMENNUS** Ekami, Tiina Keinänen
- **HYVINVOINTIVALMENNUS** Ekami, Jessica Broberg-Ahonen
- **MITÄ TYÖHYVINVOINTI ON?**, Ekami, Liiketoiminnan opiskelijat (Essi), Suvi Seppälä
- **TERVEELLISIÄ LEIVOKSIA**, Ekami, Leipuri opiskelijat, Jari Elonen
- **FINDERS**, Etsivä nuorisotyön piste
- **VOIMAPALLO JA YLÖSALAIN LASIT –HAASTEET**, Kotkas liikuttaa yhes –hanke
- **LIIKUNTAHAASTEITA JA OMATOIMIPISTEITÄ:** mm. Sisäcurling, pingis, istumafutis
- **ARVONTA**

ALASALI

HIP HOP JA REGGAETON -TANSSIDEMOJA

Paikka: liikuntasalissa

Ohjaajat: HIP HOP/ Mirka Liljeqvist ja REGGAETON / Iris Hakulinen

ULKONA / MUUALLA

KOTEKON AULA:

KOTKA RACE 40-45 min

Lähtö klo 9.00, 9.45 ja 10.45

Osallistuminen 3-5 hengen porukoissa

Kävelylenkki n. 1 km, jonka varrella helppoja pikkutehtäviä.

Lähtö/ohjeet: Kotekon sisältä / Ohjaamopiste

Ohjaaja: Ohjaamo Kotka ja Kotka-Kymin srk

AULASSA

Ohjaamojen Onnityö, Mielen hyvinvoinnin harjoituksia,

Ohjaajina Jaana Vehviläinen ja Kirsi Tähti

