

KOUVOLAN
HYVINVOINTIYHDISTYKSET RY

TOIMINTAKALENTERI

ELOKUU-JOULUKUU 2021





Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry

Muutokset syksyn ohjelmaan ovat mahdollisia,
seuraamme koronarajoituksia ja suosituksia.



Tervehdys!

Oikein hyvää alkavaa syksyä kaikille!

Käsissäsi on nyt yhdistyksen perinteinen toimintakalenteri, joka pitää sisällään syksyn 2021 toimintaa.

Olemme suunnitelleet ja kirjanneet syksyn ohjelmaa mahdollisimman monipuolisesti niin, että vihdoinkin voimme jatkaa kohtaamisia Porukkatalolla.

Viimeinen vuosi on ollut raskas koronarajoitusten estäessä meitä kokoontumasta. Toivotaan, että syksyllä tilanne on koronan osalta rauhoittunut ja pääsemme palaamaan tärkeiden yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnan pariin.

Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset käyttää nyt lyhennettä YHVI, joka on samalla hahmo, joka seikkailee muun muassa tämän kalenterin kannessa.

YHVI = Yhdessä hyviä! Ja sitähan me olemme.

Toivotan siis kaikki jäsenyhdistysten jäsenet tervetulleeksi Porukkatalolle jatkamaan toimintaa. Toivotan myös tervetulleeksi uudet hyvinvointia edistävät yhdistykset, jotka uusien sääntöjen mukaan voivat nyt hakea YHVI:n jäsenyyttä. Ja muistuttaisin, että YHVI:llä on myös monipuolista matalan kynnyksen toimintaa, joka on avoinna kaikille kuntalaisille!

Seuraavalla sivulla haluan vielä esitellä meidän tiedottaja Sanjan tekemää kuvaa YHVI:n toiminnasta, joka antaakin hyvin kokonaiskuvan siitä, mitä kaikkea YHVI on.

Kohtaamisiin Porukkatalolla,
Katja Valkeinen

JÄSENYHDISTYKSET

VAIKUTTAMINEN

KEHITTÄMINEN

TIEDOTTAMINEN

KOUVOLAN HYVINVOINTIYHDISTYKSET RY HALLITUS



KOULUTUKSET JA TAPAHTUMAT

Jäseniä tukeva
Tapahtumien kautta näkyvyys
ja tunnettavuus
Tiedottaminen



MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTA

Toimiston palvelu
Kerhot ja kahvilat
Monenlaista apua eri tilanteissa
Digituki

TOIMITILAT PORUKKATALOLLA

Kokoukset
Keittiöt
Säilytystilat jäsenyhdistyksille

KOKEMUSTOIMINTA

Kokemustoimijoiden hyödyntäminen
Kokemustoimijakoulutus + lisäkoulutus
Alueellinen ohjausryhmä

DIGITAALISUUS

Opastusta ja koulutuksia
Kohderyhmätuntemus
Hyödyntäminen kaikessa toiminnassa tulevaisuudessa

VERKOSTOITUMINEN

Jäsenyhdistysten yhteistoiminta
Alueen muut toimijat
Maakunnalliset työryhmät
Valtakunnalliset toimijat



VAPAAEHTOISET

Koordinointi
YHVI:lle ja jäsenyhdistyksiin
Uusien muotojen kehittäminen

TYÖLLISTÄMISTYÖ

Osaksi työhön -hanke
Palkkatukityö
Avotyö
Kuntoutuva työtoiminta



TYÖRYHMÄT

Arviointityöryhmä
Kehittämistyöryhmä
Taloustyöryhmä
Markkinointityöryhmä



Neulekahvila jatkaa toimintaansa Porukkatalolla parillisten viikkojen tiistai iltapäivisin klo 12-15. Neulekahvila on vertaistukitoimintaa aidoimmillaan!



Pääset tapaamaan ihmisiä, keskustelemaan ja viihtymään mukavassa seurassa. Voit ottaa mukaan oman käsityön tai tulla ilman tekemään yhdessä. Jutellaan, juodaan kahvia ja parannetaan maailmaa.

Neulekahvilan vetäjänä toimii YHVI:n vapaaehtoinen Marjaleena Weissmann.

Kohtaamisiin!

Tuolijumppa

Tuolijumppa jatkuu YHVI:n tiloissa joka maanantai klo 12-13. Tuolijumpassa jumpataan tuolin avulla ohjatusti omaan tahtiin. Ryhmä on avoin kaikille halukkaille.



Tervetuloa jumppaamaan mieli ja keho vetreäksi!

Nettikahvila

Nettikahvilan tavoitteena on lisätä netin käytön hallinnan myötä ihmisten omatoimisuutta, elämänhallintaa ja sosiaalisia verkostoja. Nettikahvilassa saa niin henkilökohtaista tukea kuin ryhmäopastusta, ja tietenkin kahvit!



Opastajina toimii YHVI:n henkilökuntaa sekä vapaaehtoisia henkilöitä. Ota mukaan oma tietokone, tabletti tai kännykkä ja tule paikalle. YHVI:llä on myös laitteita, joilla voit opetella mm. netin tai sähköpostin käyttöä.

Nettikahvila on avoinna parilliset torstait klo 10-12.
Tervetuloa mukaan - yhdessä kohti digiaikaa!

Erityisnuorten ryhmä

Erityisnuorelle on mahdollisuus saada uusia ystäviä ja mielekästä tekemistä arjen vastapainoksi.

Ryhmässä on mukana kaksi ohjaajaa, jotka toteuttavat nuorten suunnittelemaa ohjelmaa parillisten viikkojen perjantai-iltaisina klo 17:30-19:30. Nuorten ryhmän ohjelmaa ovat mm. diskot, askartelu, shoppailu Veturissa, keilailu, leipominen ja pelien pelaaminen yhdessä. Ensimmäisellä kerralla kokoonnutaan **Porukkatalon 1. kerroksessa** (Savonkatu 23, 45100 Kouvola).

Erityisnuorten ryhmään mahtuu mukaan myös uusia nuoria, ikäsuositus on 14-25 vuotta. Mikäli teillä on kysyttävää ryhmästä ja sen toiminnasta, niin otathan yhteyttä Katjaan! Tervetuloa tutustumaan erityisnuorten omaan ryhmään!

Katja Valkeinen, puh. 040 744 9439,
katja.valkeinen@yhvi.fi



Elävä Kirjasto

Elävä kirjastoon yhdenvertaisuutta edistävä, toiminnallinen menetelmä oppia uutta. Elävän Kirjaston tarkoituksena on erilaisten ihmisten välinen kohtaaminen ja vuoropuhelun kautta edistää moninaisuuden, ihmisoikeuksien ja ihmisarvon kunnioittamista. Elävä Kirjasto toimii kuten tavallinenkin kirjasto, mutta paperisten kirjojen sijaan Elävästä Kirjastosta lainataan oikeita ihmisiä keskustelua varten.

Ota yhteyttä YHVI:n toimistoon, mikäli olet kiinnostunut Elävä Kirjasto - toiminnasta. Järjestämme Elävän kirjaston kysynnän mukaan ja käyttäjinä ovat olleet pääsääntöisesti opiskelijat. Kerromme mielellämme lisää toiminnasta ja yhteistyömahdollisuuksista!

Lisätietoa: Katja Valkeinen,
puh. 040 744 9439,
katja.valkeinen@yhvi.fi



Yhteisöilta

Tervetuloa Yhteisöiltaan Puhjonrantaan syyskuussa 30.9. klo 17.00–20.00. Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry kutsuu jokaisesta jäsenyhdistyksestä kaksi (2) henkilöä edustamaan yhdistystään.

Tavoitteena on viettää mukava ilta yhdessä keskustellen, verkostoituen ja nauttien tarjoilusta. Tapahtuman tavoitteena on jäsenyhdistysten välisen verkostoitumisen ja yhteistyön edistäminen sekä YHVI:n toiminnan kehittäminen yhteistyössä.

Ilmoittautumiset YHVI:n toimistolle 20.9. mennessä,
p. 044 311 4210 tai sähköpostitse toimisto@yhvi.fi.

YHVI-klubi

Yhvi-klubi on uusi aktiviteettikerho, joka järjestetään joka pariton maanantai klo 16:30-18:30. Kerhon teema vaihtuu vetäjien mukaan joka kerta. Vaikka syksyn teemat ovatkin päätetty etukäteen, voidaan kevään teemat valita vapaaehtoisten vetäjien tai toiveiden mukaan.

Syksyn klubi-teemat ovat seuraavat:

Ma 13.9.	Klubin Avajaiset ja Bingo
Ma 27.9.	Klubin Lautapelit
Ma 11.10.	Klubin Tietovisat
Ma 25.10.	Klubin Rentoutuminen
Ma 8.11	Klubin Korttipelit
Ma 22.1.	Klubin Yhteislauluja

Kaikki rohkeasti osallistumaan tähän upouuteen, mukaansa tempaavaan matalan kynnyksen toimintaan! Nähdään siellä!

Sportti-klubi

Syksyllä on tiedossa liikkumista yhdessä! Kokeilemme eri lajeja, joista osa voi olla yllättäviäkin. Huomioimme kaikessa soveltavan liikunnan, mutta saatamme kuitenkin myös haastaa perinteisiä käsityksiä siitä, mitä esimerkiksi liikuntarajoitteinen henkilö voi kokeilla ja harrastaa.

Mukana tässä syksyn tempauksessa on rautainen liikunnan ammattilainen Kymli, eli Kymenlaakson Liikunta ry.

Tästä enemmän syksyllä, pysykää kuulolla!



Keskustelutilaisuus jäsenyhdistysten edustajille

Jäsenyhdistysten puheenjohtajat ja vetäjät ovat kevään 2021 aikana vastanneet YHVI:n kyselyyn muun muassa siitä, millaista toimintaa jäsenyhdistykset kaipaisivat tulevaisuudessa.

Lisäksi yhdistykselle on tehty kevään 2021 aikana opinnäytetyö aiheesta: VAPAAEHTOISTYÖN MERKITYKSELLISYYS - Kehittämistyö YHVI:lle, kuinka saada uusia vapaaehtoisia mukaan järjestötyöhön

Kutsunkin nyt kaikki tuloksista ja jatkotyöstämisestä kiinnostuneet henkilöt mukaan keskustelutilaisuuteen. Toiminnanjohtaja toimii esittelijänä ja käymme yhteistä keskustelua aiheista.

Tervetuloa mukaan 8.9. klo 17-19 Porukkatalolle!

Lisätietoa: Katja Valkeinen,
puh. 040 744 9439,
katja.valkeinen@yhvi.fi



Fresh start

FRESH START – liikunta ja urheilutapahtuma järjestetään 21.8.
Kouvolassa formaatilla, jossa yhdistyy urheilu ja kulttuuri.

Lauantaina 21.8. Kouvola keskustassa menossa on mukana myös
YHVI ja kumppanit esittelemässä Kouvola tarjolla olevaa lapsille
ja nuorille suunnattua soveltavaa harrasteliikuntaa.

Seuraa tapahtuman mainontaa YHVI:n sosiaalisessa mediassa
facebookissa ja instagramissa!

Cheerleading
Black Diamond cheerleaders
GLOW-erityisryhmä
Lisätiedot:
info.bdcbeer@gmail.com
050 5439427

**Pyörätuoli-
tanssi**
Tanssiseura Kouvola Terpsikerho
Lisätiedot:
timopyykkonen@gmail.com
050 3865085

Luistelu
KooKoo Jäätaiturit
KooKoo Jääkarhut
Lisätiedot:
Hilla Saarinen
saarinen.hilla@gmail.com
050 3432017

Koripallo
Kouvol - Unified
Lisätiedot:
reetta.piiari@kouvol.fi
040 6875070

Tanssi
Liikuntastudio FunWellness
No Limits -tanssikerho
Lisätiedot:
info@funwellness.org
040 5964958

Jalkapallo
Kouvola Jalkapallo
Lisätiedot:
oona.sydanmaa@sudetjalkapallo.fi
040 1534327 tai
ann-marie.hovi@sudetjalkapallo.fi
0400 290286

Uinti
Pärsky Tmi
Lisätiedot:
parskytmi@gmail.com tai
045 8407890/
Anneli

**Lasten ja nuorten
soveltava harrasteliikunta**
www.kouvola.fi/lastenerityisliikunta
KOUVOLA
KATSO LISÄÄ!

Kokemustoimijakoulutus

Kokemustoimijaksi tai -asiantuntijaksi ei synnytä yhdessä yössä, vaan tehtävään kasvetaan. Se on prosessi. Oman tai läheisen sairastumisen tai vammautumisen myötä voi tulla mieleen, että kokemukset ja oivallukset pitkäaikaissairaudesta, vammaisuudesta tai läheisenä olemisesta voisivat olla hyödyksi muillekin ihmisille. Kokemustoimijan tulee olla sinut oman terveyden-tilansa kanssa, ja hänellä tulee olla päivitetty tiedot edustamastaan ryhmästä. **Kokemustoimijan tehtävän hyvä hoito vaatii myös esiintymishalua ja -taitoa.**

Kokemustoimijakoulutus sisältää esiintymistaidon opetusta ja harjoittelua. Osallistujat opiskelevat kertomaan elämästään vammaisena/pitkäaikaissairana jäsennellysti ja tiedottavasti. Koulutukseen sisältyy myös etätehtäviä.

Paikka: Porukkatalo, Savonkatu 23, 45100 Kouvola

Kenelle: Kurssi on tarkoitettu henkilölle, jolla vammautumisesta /sairastumisesta on vähintään kolme (3) vuotta, on sinut vamman/sairauden kanssa ja on halukas sitoutumaan toimimaan aktiivisesti ja pitkäjänteisesti YHVI:n kokemuskouluttajana.

Osallistumismaksu: Koulutus on maksuton YHVI:n jäsenyhdistysten jäsenille, muille 50 €. Osallistumismaksu sisältää:

Koulutusmateriaalin, taukokahvit ja lounaan lauantaina.

Kouluttajina toimivat Piia Kleimola ja Katja Hirvonen.

Koulutukseen otetaan max. 10 henkilöä. Jokainen ilmoittautunut pyydetään haastatteluun, jonka perusteella tehdään päätös mahdollisuudesta osallistua kurssille.

Ilmoittautuminen päättyy perjantaina 1.10.2021 ja lisätietoja antaa:

katja.valkeinen@yhvi.fi ja p. 040 744 9439

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro: Oma nimi, yhteystiedot, jos olet jäsenyhdistyksen jäsen, niin ilmoita jäsenyhdistyksen nimi ja kerro vielä vamma/pitkäaikaissairaus joka sinulla on.

Kurssipäivät ovat seuraavat:

to 28.10 klo 16-20

la 30.10 klo 16-20

to 4.11 klo 16-20

la 13.11 klo 9-17

Yhdistystentori Veturissa

YHVI:n jäsenyhdistykset kokoontuvat jälleen syksyllä 2021 ja menemme yhdessä ostoskeskus Veturiin esittelemään toimintaamme suurelle yleisölle! Mukaan pääsevät kaikki jäsenyhdistykset. Kaikilla on oma esittelypöytä ja sijoitumme Veturin 1. kerroksen käytävälle. Tämä on tilaisuus tiedottaa toiminnasta ja olla esillä sekä tietenkin verkostoitua muiden jäsenyhdistysten toimijoiden kanssa.

Ilmoitamme asiasta lisää, alustava varaus on tehty ti 2.11. klo 13-17, mutta tämä tarkentuu vielä syksyn alkaessa.

Tervetuloa mukaan!

Puurojuhla

Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry haluaa kiittää jäseniään ja yhteistyökumppaneitaan kuluneesta vuodesta yhteisellä juhlahetkellä.

Vietämme samalla perinteisesti myös kansainvälistä vammaisten päivää. Puuron, joulutorttujen ja kahvien lisäksi luvassa on myös yhteislaulua ja mukavaa yhdessä oloa.

Juhlat pidetään 3.12.2021 klo 11-14 Kouvolan Seurakunnan Maria-salissa, osoitteessa Savonkatu 40, 45100 Kouvola.

Sydämellisesti tervetuloa!





ELOKUU

Ma 9.8.	klo 12:00-13:00	Tuolijumppa
Ti 10.8.	klo 12.00-15.00	Neulekahvila
Pe 13.8.	klo 17.30-19.30	Erityisnuorten ryhmä
Ma 16.8.	klo 12:00-13:00	Tuolijumppa
La 21.8.	klo 10.00-15.00	Fresh Start
Ma 23.8.	klo 12:00-13:00	Tuolijumppa
Ti 24.8.	klo 12.00-15.00	Neulekahvila (Toivo 3.krs)
Pe 27.8.	klo 17.30-19.30	Erityisnuorten ryhmä
Ma 30.8.	klo 12:00-13:00	Tuolijumppa





SYYSKUU

To 2.9.	klo 10-12	Nettikahvila
Ma 6.9.	klo 12-13	Tuolijumppa
Ti 7.9.	klo 12-15	Neulekahvila
To 8.9.	klo 17-19	Keskustelutilaisuus
Pe 10.9.	klo 17.30-19.30	Erytisnuorten ryhmä
Ma 13.9.	klo 12-13	Tuolijumppa
Ma 13.9.	klo 16.30-18.30	YHVI-klubi
To 16.9.	klo 10-12	Nettikahvila
Ma 20.9.	klo 12-13	Tuolijumppa
Ti 21.9.	klo 12-15	Neulekahvila (Toivo 3.krs)
Pe 24.9.	klo 17.30-19.30	Erytisnuorten ryhmä
Ma 27.9.	klo 12-13	Tuolijumppa
Ma 27.9.	klo 16.30-18.30	YHVI-klubi
To 30.9.	klo 10-12	Nettikahvila
To 30.9.	klo 17-20	Yhteisöilta





LOKAKUU

Ma 4.10.	klo 12-13	Tuolijumppa
Ti 5.10.	klo 12-15	Neulekahvila
Pe 8.10.	klo 17.30-19.30	Erityisnuorten ryhmä
Ma 11.10.	klo 12-13	Tuolijumppa
Ma 11.10.	klo 16.30-18.30	YHVI-klubi
To 14.10.	klo 10-12	Nettikahvila
Ma 18.10.	klo 12-13	Tuolijumppa
Ma 18.10.	klo 17-19	Puheenjohtajien vertaistapaaminen
Ti 19.10.	klo 12-15	Neulekahvila (Toivo 3.krs)
Pe 22.10.	klo 17.30-19.30	Erityisnuorten ryhmä
La 23.10.	klo 9-17	Kokemustoimijakoulutus
Ma 25.10.	klo 12-13	Tuolijumppa
Ma 25.10.	klo 16.30-18.30	YHVI-klubi
To 28.10.	klo 10-12	Nettikahvila
To 28.10.	klo 16-20	Kokemustoimijakoulutus





MARRASKUU

Ma 1.11.	klo 12-13	Tuolijumppa
Ti 2.11.	klo 12-15	Neulekahvila
Ti 2.11	klo 13-17	Yhdistystentori
To 4.11.	klo 16-20	Kokemustoimijakoulutus
Pe 5.11.	klo 17.30-19.30	Erityisnuorten ryhmä
Ma 8.11.	klo 12-13	Tuolijumppa
Ma 8.11.	klo 16.30-18.30	YHVI-klubi
To 11.11.	klo 10-12	Nettikahvila
La 13.11.	klo 9-17	Kokemustoimijakoulutus
Ma 15.11.	klo 12-13	Tuolijumppa
Ti 16.11.	klo 12-15	Neulekahvila (Toivo 3.krs)
Pe 19.11.	klo 17.30-19.30	Erityisnuorten ryhmä
Ma 22.11.	klo 12-13	Tuolijumppa
Ma 22.11.	klo 16.30-18.30	YHVI-klubi
To 25.11.	klo 10-12	Nettikahvila
Ma 29.11.	klo 12-13	Tuolijumppa
Ti 30.11.	klo 12-15	Neulekahvila (Toivo 3.krs)





JOULUKUU

Pe 3.12.	klo 11-14	Puurojuhla
Pe 3.12.	klo 17.30-19.30	Erityisnuorten ryhmä
To 9.12.	klo 10-12	Nettikahvila
Ma 13.12.	klo 12-13	Tuolijumppa
Ti 14.12.	klo 12-15	Neulekahvila
Pe 17.12.	klo 17.30-19.30	Erityisnuorten ryhmä
Ma 20.12.	klo 12-13	Tuolijumppa

**YHVI:n henkilökunta ja hallitus toivottavat
hyvää ja rauhallista joulua!**



KOUVOLAN HYVINVOINTIYHDISTYKSET ry:n jäsenyhdistykset

Anjalankosken Reumayhdistys ry
IBD ja muut suolistosairaudet ry /Kymenlaakso
Kouvolan Diabetesyhdistys ry
Kouvolan Kuulo ry
Kouvolan Kuurot ry
Kouvolan Mielenterveysseura ry
Kouvolan Nivelpiiri / Suomen Nivelyhdistys ry
Kouvolan Reumayhdistys ry
Kouvolan Seudun CP-yhdistys ry
Kouvolan Seudun Invalidit ry
Kouvolan Seudun Kehitysvammaisten tuki ry
Kuusaan Kuuloiset ry
Kymenlaakson Aivovammayhdistys ry
Kymenlaakson Autismiyhdistys ry
Kymenlaakson AVH-yhdistys ry
Kymenlaakson Kilpirauhasyhdistys ry
Kymenlaakson Lihastautiyhdistys ry
Kymenlaakson munuais- ja maksayhdistys ry
Kymenlaakson neuroyhdistys ry
Kymenlaakson Selkäyhdistys ry
Kymenlaakson Syöpäyhdistys ry /Kouvolan osasto
MIELI vuoroveto Mielenterveys ry
Nepsytic ry
Pohjois-Kymen Allergia- ja Astmayhdistys ry
Pohjois-Kymen Epilepsiaiyhdistys ry
Pohjois-Kymen Hengitysyhdistys ry
Pohjois-Kymen Näkövammaiset ry
Pohjois-Kymen Parkinson-yhdistys ry
Pohjois-Kymen Psoriasisyhdistys ry
Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset FinFami ry
SEDY ry – Suomen Ehlers-Danlos -yhdistys ry
/ Kouvolan vertaisryhmä
Siput ry mielenterveysyhdistys /Kouvola
Suomen Kuurosokeat ry
Suomen Migreeniyhdistys ry – Kouvolan vertaiset -ryhmä
Suur-Kouvolan Omaishoitajat ja Läheiset ry
Valkealan Reumayhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry

Porukkatulo 1. kerros
Savonkatu 23
45100 Kouvola

Toimiston aukioloajat:
Ma – pe, klo 9-15
Puh. 044 311 4210
toimisto@yhvi.fi

Toimisto vastaa mm. tilavarauksista, ilmoittautumisista, neuvonnasta ja laskutuksesta.

Toimistolta jäsenyhdistykset saavat myös muita palveluja toimintansa tueksi. Apua voit saada esimerkiksi YHVI:n varauskalenterin käyttämiseen, tilojen etsintään tai hakemusten laatimiseen.

Ota rohkeasti yhteyttä toimistoon!

Digitukea saat soittamalla toimistolle, tai laittamalla sähköpostia
digituki@yhvi.fi

Tiedottajaan voit olla yhteydessä
Puh. 045 7875 6067
tiedotus@yhvi.fi

Toiminnanjohtaja:

Katja Valkeinen
040 744 9439
katja.valkeinen@yhvi.fi

Osaksi työhön -hanke:

Minna Marttila
045 7833 9744
minna.marttila@yhvi.fi





Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry



@yhvi_2021



@yhvi2021



Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry



www.yhvi.fi