

Karhulan VPK- Karhulan Vapaaehtoinen Palokunta

Vapaaehtoiset palokunnat eli sopimuspalokunnat kautta maan toimivat pelastustoimen osana huolehtien osaltaan onnettomuuksien ehkäisemisestä ja vahinkojen rajoittamisesta. Harvaan asutuilla alueilla ensimmäinen paikalle tuleva pelastusyksikkö on yleensä sopimuspalokunnan paloauto tai ambulanssi. Isoimmissa kaupungeissa sopimuspalokunnat toimivat ensisijaisesti ammattipalokuntien tukena tai itsenäisesti päällekkäisten tilanteiden aikana.

Vapaaehtoinen palokunta eli VPK on palokuntatoimintaa varten perustettu yhdistys. Kun VPK tekee sopimuksen alueensa pelastusviranomaisen kanssa, siitä tulee sopimuspalokunta, joka hälytetään pelastustehtäviin tarvittaessa.

Kymin VPK perustettiin torstaina 30.3.1928, joka myöhemmin (v.1959) vaihtoi nimekseen Karhulan Vapaaehtoinen Palokunta ry. Karhulan VPK toimii Kymenlaakson hyvinvointialueella. VPK tarjoaa lähes



kaikenikäisille mahdollisuuden aktiiviseen yhdistys- ja harrastustoimintaan sekä osallistua yhteiskunnan jäsenenä auttamaan ja antamaan apua sitä tarvitseville. Tänä päivänä Karhulan VPK:n kuuluu harrastus- nais ja nuoriso-osasto sekä hälytysosasto.

Nuoriso-osaston viikkoharjoituksissa opetellaan palo- ja pelastusalan perustietoja ja -taitoja sekä muita yleiseen turvallisuuteen liittyviä asioita ryhmäläisten taitotasoon nähden sopivalla vaikeusasteella. Viikkoharjoitusten lisäksi osallistumme mahdollisuuksien mukaan erilaisiin kilpailuihin, leireille, kursseille ja muihin tapahtumiin. Nuoriso-osasto kokoontuu viikkoharjoituksiin kerran viikossa tiistaisin. Osasto on jaettu kahteen ryhmään jäsenten koulutustason mukaan.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://karhulanvpk.fi/>

Flow club

Flow club on elokuussa 2024 Kotkan keskustaan avautunut studio, jossa voit lentää, liittää ja laskeutua oman kehon äärelle. Flow clubissa yhdistyy jooga, ilma-akrobatia, tanssi ja taideilait. Ilmatuntien valikoimassa on ilmajoogaa, ilmapilatesta ja ilma-akrobatiaa, sekä lihaskuntoa ilmavoimilla.

Viikkotunteja, kausiryhmiä ja työpajoja löytyy monipuolisesti lapsille sekä aikuisille.

Lapset pääsevät tutustumaan ilma-akrobatian maailmaan tulevissa kesäkerhoissamme!

Flow club tarjoaa palveluita ja tunteja myös yrityksille, kuin yksityisryhmillekin.

Studio on avara ja tarjoaa upeat puitteet yksityistilaisuuksiin. Tervetuloa viihtymään ja voimaan hyvin uuden äärellä!



Lisätietoa toiminnastamme: www.flowclubkotka.com

Honkala GP- Pienoisautokerho

Olemme pienoisautokerho Kotkassa, jonka rekisteröimme vuonna 2010. Pienoisautoilu (RC-autot) rinnastetaan yleensä virheellisesti ruokamarketin kauko-ohjattaviin leluihin. Pienoisautoilussa on kyse paljon enemmänstä. Pienoisautoilu on autourheiluharrastus radio-ohjattavilla ajoneuvoilla, joihin kuljettaja ei itse mahdu. Kokoluokat vaihtelevat 1/16 – 1/5 välillä suhteessa oikeaan auton kokoon. Pienoisautoista löytyy samoja teknisiä ratkaisuja kuin

oikeissakin autoissa, joskus jopa kehittyneempiäkin. Huippunopeus vaihtelee luokasta riippuen 40-120km/h välillä! Pienoisautoilu on sekä teknisesti että motorisesti erittäin kehittävä laji.

Harrastukseen kuuluu autojen rakentaminen rakennussarjoista, korjaaminen ja tietysti myös ajaminen niin radalla kuin maastossa, ulkona ja sisällä. Harrastus ei katkea talvellaan, vaan silloin laji siirtyy sisätiloihin; tosin ajoneuvovalikoima suppenee jonkin verran. Lajiin kuuluu myös aktiivinen harjoittelu, testaaminen, kilpaileminen ja seuratoiminta niin hallinnossa kuin ratojen kunnossapidossa, kilpailujärjestäjänä yms. aktiviteeteissa, missä oppii niin vuorovaikutustaitoja, organisointikykyä kuin yhteisöllisyyttäkin.



Meillä on maksaville jäsenillemme ja vierailijoille radat Hovinsaarella ja Kymin moottoriurheilukeskuksessa. Sisämattoradalla, Runeberginkadulla, on mahdollista ajaa akkukäyttöisiä 1/10 autoilla hyppyein. Sisäratamme on auki tiistai-iltaisain ja tarvittaessa elokuusta huhtikuun loppuun. Drift- ja crawler-tyyppisillä autoille on oma sivumatto tarvittaessa.

Ulkoradatamme sijaitsee Kymin moottoriurheilukeskuksessa. Ulkoradalla ajaessa on oikeaa haastetta ja kilpailun tunnetta. Ulkoradalle kerhon toimintaa on jäsenien menojen ja ilmojen salliessa.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://honkala-gp.webnode.fi/>

Teatteriryhmä Kimara ry

Teatteriryhmä Kimara ry on perustettu vuonna 2010 ylläpitämään

ja lisäämään kiinnostusta erityisesti runoon. Esitämme enimmäkseen suomalaista runoa ja proosaa kaakkoisen Suomen alueella. Jäsenille järjestämme monipuolisia harjoitus- ja esitystilanteita sekä esiintymiskoulutusta.

Kimara-ryhmän perustaja on v. 2023 menehtynyt näyttelijä Eila Tuomainen. Teatteriryhmä Kimara rekisteröitiin viralliseksi yhdistykseksi 2014. Kimara hyväksyttiin 2018 Suomen Lausujain

liiton yhteisöjäseneksi.



Teatteriryhmä Kimaran filosofiaan kuuluu tehdä varsinkin runoutta ja erilaisia runoilijoita tunnetuksi. Rakennamme toiveidenne mukaisia runo- ja musiikkikokonaisuuksia tilaisuuksiinne.

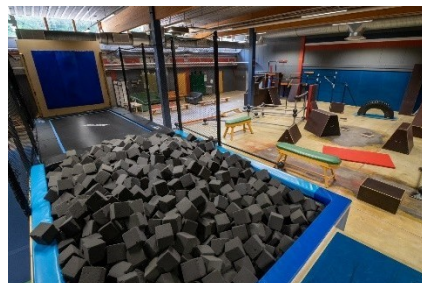
Lisätietoa toiminnastamme: <http://www.nelosteatteri.fi/teatterit/kimara/yleista>

Kotkan parkourliike ry

Kotkan Parkourliike ry on vuonna 2016 perustettu yhdistys, jonka tarkoituksena on parkourin laadukkaasti opetuksen järjestäminen kaikenikäisille ja -tasoisille harrastajille. Yhdistyksen toinen tehtävä

on lajin tietouden ja yleisen harrastuneisuuden kasvattaminen varsinkin paikallisesti Kotkassa, mutta myös lähikunnissa.

Parkourissa keskitytään kehittämään liikkumiseen tarvittavia perusominaisuuksia, kuten tasapainoa, voimaa, dynaamisuutta, kestävyyttä, tarkkuutta, tilan hahmotusta ja luovuutta. Se on tapa harjoittaa kehoa ja mieltä toiminnallisempaan ja tehokkaampaan suuntaan. Parkour on yksinkertaisimmillaan juoksemista, hyppäämistä ja kiipeämistä. Siinä mm. tasapainoillaan, ylitetään esteitä, sujahdellaan ahtaista väleistä, kiivetään seinille, hypitään erilaisille pinnoille ja roikutaan. Se on liikkumista jokapäiväisessä ympäristössä ympäristön antamia mahdollisuuksia hyödyntäen.



Parkour on itsensä kehittämistä kaikilla tasoilla. Lajin parissa pystyy haastamaan itseään loputtomasti. Lajin vahvuus on se, että sitä voi harrastaa kukin tyylillään ja omien taitojen mahdollistamalla tavalla. Fyysisen puolen lisäksi mukana on merkittävänä osana henkinen puoli.

Parkour on laji, joka paljastaa harrastajan henkiset ja fyysiset rajat sekä tarjoaa samalla keinot ylittää ne.

<https://www.parkourliike.fi/>

Voimisteluseura Kotka Sport ry

Voimisteluseura Kotka Sport Ry on nykyaikainen ja laadukas voimisteluseura, jossa korostuu positiivinen ja yhteisöllinen

asenne. Seurassamme voimistellaan niin harraste- kuin kilpatasolla ja tällä hetkellä joukkueita on jumppakoululaisista aikuisiin asti. Seurallemme on myönnetty Tähtiseura -tunnus, joka on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen brändi laatuseuraohjelmalle.

Lasten liikunnassa tarjoamme kiinnostavan harrastuspolun lapsen ensimmäisestä harrastuksesta alkaen aina elinikäiseen rakkauteen voimistelua kohtaan. Seuramme tarjoaa sekä harrastustoimintaa että tavoitteellista kilpaurheilua tähtäävää joukkuevoimistelutoimintaa 3-vuotiaista lähtien.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://kotkasport.fi/>

Kotkan seudun musiikkiopisto

Musiikkiopistomme on antanut korkeatasoista musiikinopetusta jo yli 75-vuotta! Toiminta-alueenamme on Kotka, Hamina, Pyhtää, Virojoki ja Miehikkälä. Meillä voi opiskella klassisesta rockiin ja vauvasta vaariin.

Opinnot voi aloittaa jo vauvana yhdessä aikuisen kanssa musiikkiopiston musiikkileikkikoulussa jatkaen sieltä opintoja lauluvalmennusoppilaana, Suzuki-oppilaana, laajan oppimäärän oppilaana klassisen tai rytmimusiikin linjalla, musiikkiteatterilinjalla tai avoimella osastolla. Pääosa oppilaistamme on laajan oppimäärän opetussuunnitelman mukaan opiskelevia lapsia ja nuoria.



Toiminnan tarkoituksena on antaa laadukasta musiikin opetusta ensisijaisesti lapsille ja nuorille. Haluamme edistää hyvän musiikkisuhteen syntymistä ja luoda edellytykset musiikin elinikäiselle harrastamiselle.

Musiikkiopiston soitinvalikoima on laaja: annamme opetusta lähes kaikissa soittimissa ja laulussa. Eri instrumentteja on valittavana yhteensä jopa 30. Opettajia on noin 50, ja oppilaita kaikki osastot mukaan lukien noin 750. Päätoimipisteemme sijaitsee Kotkassa ja sivutoimipisteemme Haminassa Puistotalossa.

Musiikkiopisto luo puitteet musiikin pitkäjänteiselle ja päämäärätietoiselle opiskelulle oppilaan omat kiinnostuksen kohteet huomioiden. Innostavalla ja ammattitaitoisella ohjauksella pyrimme edistämään oppilaan henkistä kasvua ja persoonallisuuden vahvistumista. Korkeatasoinen opetus mahdollistaa sekä monipuolisen musiikin harrastamisen että siirtymisen alan ammattiopintoihin.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://ksmo.fi/>

Uimaseura Aquila

Uimaseura Aquila on aktiivinen uimaseura, joka järjestää Kotkan uimahalleissa ohjattua toimintaa uinnin parissa ympäri vuoden.

Seuramme pyrkii tarjoamaan jokaiselle mahdollisuuden hankkia uimataito ja kehittää sitä. Tavoitteenamme on tehdä kilpauintiharrastuksen aloittamisesta helppoa eri taito- ja tasoryhmien avulla. Lisäksi haluamme mahdollistaa aikuisille terveyttä ylläpitävän uinti- tai triathlonharrastuksen. Tuemme myös valmennus- ja tuomarointikoulutuksiin osallistuvia, pyrkien sitä kautta varmistamaan jatkuvuuden omalle toiminnallemme.



Pyrimme edistämään ja kehittämään uintiurheilutoimintaa alueellamme Suomen Uimaliiton periaatteiden, linjauksien ja sääntöjen mukaisesti. Pyrkimyksenämme on luoda harrastus- ja harjoitteluympäristö, jossa jokainen mukana oleva lapsi, nuori sekä aikuinen voi kokea olevansa tärkeitä niin yksilönä ja osana yhteisöä – voidaan nauttia liikunnasta. Seuramme haluaa tarjota jokaiselle toiminnassa mukana olevalle lapselle sekä aikuiselle mahdollisuuden harrastamisen sekä kilpailemisen riemuun.

Lähde mukaan kasvavaan seuraamme kehittämään omaa tai lapsesi uimataittoa!

Lisätietoa toiminnastamme: <https://uimaseura-aquila.fi/>

Kotkan Meripelastusyhdistys ry

Itäisellä Suomenlahdella on harjoitettu vapaaehtoista meripelastusta jo 1850-luvulta lähtien. Kotkaan perustettiin vuonna 1957 Suomen Meripelastusseuran paikallisosasto, joka rekisteröitiin Kymenlaakson Meripelastusyhdistykseksi vuonna 1960. Yhdistyksen nimeksi tuli vuonna 1987 Kotkan Meripelastusyhdistys ry. Jäseniä yhdistyksellä on noin 600, asemapaikkana toimii Luotsi-Kuusinen, Kotkansaarella ja

toiminta-alueemme on Itäinen Suomenlahti.

Tehtävämme ovat Meripelastuskeskuksen määräämät pelastus- ja avustustehtävät, Trossi- sekä ensivastetehtävät omalla toiminta-alueella itäisellä Suomenlahdella.



Haluaisitko ryhtyä vapaaehtoiseksi meripelastajaksi? Kotkan Meripelastusyhdistyksen hakee uusia meripelastajia jatkuvasti. Tulokaskaudella pääset aloittamaan kouluttautumisen meripelastajaksi.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://meripelastus.fi/kotka/>

Kotkan kendoseura Gu Do Ken Kai

Kendo on japanilaiseen miekkailuperinteeseen pohjautuva moderni budolaji, jossa pyritään tekemään pisteen arvoinen hyökkäys lyömällä bambumiekalla eli shinaila vastustajan suojavarusteilla suojattuun osumakohtaan päähän, ranteeseen tai kylkeen.

Kendon eli "miekan tien" perimmäisenä tavoitteena on opettaa ja kehittää harjoittajan mieltä ja kehoa vanhojen perinteisten miekkailumenetelmien avulla.

Gu Do Ken Kai on seuramme japaninkielinen nimi ja se tarkoittaa *ainaisen etsimisen ja tiedonnälän miekkakoulua*. Nimen antoi vuonna 1998 vasta perustetun seuramme ensimmäisenä japanilaisena kendo-opettajana Kotkassa vieraillut Kondo Wataru sensei (Kendo Kyoshi 8.dan).



Seuramme on virallisesti Mussalon Oras ry:n kendojaos ja olemme kiitollisia voidessamme harjoitella Saariportin suojissa. Saariportin lankkulattia ja komeat hirsiseinät tekevät siitä yhden Suomen upeimmista kendosaleista. Kannattaa poiketa vierailulle kauempaakin!

Seuramme on Suomen Kendoseurojen Keskusliiton (FKA) jäsen. FKA on Suomen Olympiakomitean kumppanuusjäsen ja Japanin kendoliiton (ZNKR) ja Kansainvälisen kendoliiton (FIK) tunnustama kendon lajiliitto Suomessa.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.kotkankendo.fi/>

Kymen navigaattorit

Kymen Navigaattorit ry on huhtikuussa 1970 perustettu kotipaikaltaan kotkalainen veneilyseura.

Seura perustettiin edistämään merenkulun harrastuksen ja oppien leviämistä sekä merimiestäitojen kehittämiseksi, mutta vuosien saatossa toiminta on kehittynyt kattamaan laajasti myös muita veneilyyn, merenkulkuun ja vapaa-ajanviettoon liittyviä toimintoja.



Toimintamme on aktiivista. Koulutusta, retkiä, talkoita ja tapahtumia on ympäri vuoden.

Seuran kesäpaikkana ja tukikohtana on 1990-luvun alkupuolelta lähtien toiminut Karhulan edustalla sijaitseva Pitkäsaari. Olemme tunnistanee yhteisiksi arvoiksemme seuraavat:

Vahvistamme hyvää veneilykulttuuria, kunnioitamme toisiamme ja huomioimme ympäristön.

Hyvän veneilykulttuurin vahvistamisella haluamme kertoa olevamme yhteisö, jossa arvostetaan hyviä veneilytapoja ja joka on merihenkinen, uudistuva ja ennakkoluuloton. Edistämme toiminnallamme veneilytaitojen ja -turvallisuuden kehittämistä, joissa haluamme olla esimerkkinä muille.

Toistemme kunnioittamisella tunnistamme yhteisöllisyyden ja samanhenkisyyden voimavaroiksemme. Toiminnassamme korostuvat toistemme arvostaminen, suvaitsevaisuus ja inhimillisyys. Olemme talkoohenkisiä. Arvostamme yhteistyötä ja yhdessä tekemistä, mutta ymmärrämme myös ihmisten yksilöllisyyttä ja tarpeen omaan rauhaan.

Ympäristön huomioimisella viestitämme kanssaveneilijöillemme ekologisuuden ja luontoarvojen tärkeyttä. Säästämme luontoa huolehtimalla vesistöjen ja rantojen puhtaudesta, ylläpitämällä veneittemme siisteyttä sekä keräämällä ja kierrättämällä veneilystämme syntyvät jätteet. Seuraamme aktiivisesti luontoa säästävien teknologioiden kehittymistä ja hyödynnämme niitä mahdollisuuksiemme mukaan.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.kymennavigaattorit.fi/>

Kotkan postimerkkikerho ry

Filateliala eli postimerkkeily on yksi maailmaan laajimmalle levinneistä harrastuksista. Filateliala eli postimerkkeily tarkoittaa postittamiseen liittyvien asioiden kuten postimerkkien, postileimojen, postilähetysten ja muiden postin historiaan liittyvien elementtien keräilyä ja tutkimista. Kaikkia filateelisia keräilykohteita voi kerätä. Filatelian harrastajaa eli postimerkkien keräilijää kutsutaan filatelistiksi.



Kotkan Postimerkkikerho ry. on perustettu 27.4.1944. Viime vuosina kerhon jäsenmäärä on pysynyt vakaana ja vaihtuvuus on ollut pientä: postimerkkeily on kestävä harrastus. Kerho tekee läheistä yhteistyötä Kotkan Numismaatikkojen ja Nostalgia-kerhon kanssa.

Kerho kokoontuu joka toinen keskiviikko. Kokouspaikkana ovat vuorottain Kotkan pääkirjasto ja sen Katariinan kammari sekä kumppanuustalo Viikarin Poukama-tila, kts. Ajankohtaista -sivu. Myös ei-jäsenet ovat tervetulleita osallistumaan kokouksiin.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://kotkanpostimerkkikerho.com/>

Kotkan Shukokai karate ry

Shukokai karate on perinteinen ja kurinalainen itsepuolustuslaji, jota kuitenkin kehitetään jatkuvasti eteenpäin. Sana karate on japaniksi ”tyhjä käsi”, jolla viitataan aseettomiin kamppailutaitoihin. Tekniikoissa korostetaan vartalon kokonaisvaltaista käyttöä, oikeaa etäisyyttä vastustajaan sekä oikeaa ajoitusta ottelutekniikoissa.



Kotkan Shukokai karate ry on perustettu vuonna 1979 ja sen päävalmentajana toimii sensei Kari Aalto 6. dan. Seura valmentaa aktiivisesti junioreita, nuoria sekä aikuisia neljä kertaa viikossa Karhulan kamppailukeskuksessa. Valmennustaso on korkea ja erityyppiset harjoitukset ovat laadukkaita ja mielekkäitä kaikenikäisille. Perhekarate on hyvässä suosiossa ja seurassamme harjoittelee yhdessä useita perheitä, vanhempia sekä heidän lapsiaan.

Kotkan Shukokai ja Suomen Shukokai karateliitto järjestävät yhdessä muiden kaupunkien seurojen kanssa yhteisiä leirejä, kilpailuja, alueharjoituksia sekä muita tapahtumia useita kertoja vuodessa Kotkassa ja muilla paikkakunnilla.

Karaten alkeiskurssi on mielekäs tapa kaikenikäisille aloittaa uusi harrastus, joka antaa harjoittelijalle hyvän peruskunnon lisäksi ketteryyttä, nopeutta, voimaa, itseluottamusta, kärsivällisyyttä, kunnioitusta, uusia ystäviä ja ennen kaikkea liikkumisen iloa hyvässä seurassa! Kurssin ikäraja on 10 vuotta, huoltaja tai vanhempi mukana harjoituksissa 9 vuotta.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://shukokai.fi/kotka/>

Kotka Aikikai

Aikido - Harmonisen voima tie - on japanilainen budolaji, jota on harjoiteltu Kotkassa jo yli 30 vuoden ajan. Aikido on kaiken ikäisille ja kokoisille, aktiivisille ihmisille sopiva rauhanomainen budolaji. Lajissa ei kilpailla ja sen harjoittelu tapahtuu ystävällisessä ja kaikki huomioon ottavassa ilmapiirissä.

Aikidoa voi harjoitella lähes kuka tahansa, iästä, sukupuolesta ja fyysisestä kunnosta riippumatta. Tarvittavat ominaisuudet kehittyvät pikkuhiljaa harrastuksen jatkuessa. Tärkeintä on halu oppia, sillä aikidon oppiminen vaatii aikaa. Lajin harjoittelutapa mahdollistaa hyvinkin erilaisten ihmisten harjoittelun yhdessä. Näin myös pienikokoiset pääsevät harjoittelemaan tasavertaisesti itseään kookkaampien kanssa. Naisia harrastajista on 30 prosenttia.



Kotkassa harjoituksia ohjaavat kokeneet koulutetut ohjaajat, joilla on useiden vuosikymmenien kokemus lajista. Lajissa kehittyvät notkeus, aerobinen kunto, kehon hallinta sekä motoriset taidot. Pitkällä aikajänteellä aikido tarjoaa myös tekniikoita ja metodeja puolustaa itseään.

Lajin parista voi löytää uusia ystäviä ja aktiivisille harjoittelijoille leirit eri paikkakunnilla tarjoavat lisämahdollisuuksia oppia enemmän aikidosta. Aikido on myös kansainvälinen laji ja aktiivisimmat harjoittelijat käyvätkin hakemassa oppia ulkomaita myöten. Myös Kotkassa järjestetään säännöllisesti viikonloppuleirejä, joiden tarkoituksena on antaa mahdollisuus harjoitella uusien harjoitusparien kanssa sekä saada uutta näkökulmaa harjoitteluun.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://kotkanaikido.blogspot.com/>

Kotkan teatterikerho

Kotkan teatterikerho on perustettu 21.12.1948 ja se on yksi Suomen vanhimmista yhä toimivista alan yhdistyksistä. Kerhon tarkoituksena on toimia teatteritaiteen hyväksi, lähentää teatteria ja teatteriyleisöä toisiinsa sekä syventää yleisön teatteriharrastusta.

Tarkoitustaan kerho toteuttaa järjestämällä teatteriretkiä, yleisötilaisuuksia ja keskustelu- ja luentotilaisuuksia niin jäsenilleen kuin suurelle yleisöllekin. Kerho on ylläpitänyt ravintolatoimintaa Kotkan Kaupunginteatteri Oy:n tiloissa yhtäjaksoisesti vuodesta 1978.



Tutustu toimintaamme: <https://kotkanteatterikerho.fi/>

Kotkan Taitoluistelu ry

Kotkan Taitoluistelu ry on vuonna 2013 perustettu kilpailu- ja harrasteluistelua tarjoava seura.

Seurassamme luistelee vuosittain lähes 100 luistelijaa 3-vuotiaista aikuisiin. Kilpailijoita löytyy tinteistä SM-junioreihin saakka.



Seuran päätarkoituksena on taitoluistelun sekä liikunnan edistäminen tarjoamalla eri ikäisille lapsille ja nuorille mahdollisuus taitoluistelun harrastamiseen (kunto- ja terveysliikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua).

Taitoluistelu on haastava ja sitoutumista vaativa laji, joka vaatii paljon harjoittelua sekä hyvää yhteistyötä valmentajan, luistelijan, koko harjoitusryhmän ja vanhempien välillä. Kotkan Taitoluistelussa taitoluistelua harrastaa lähes sata 3–16-vuotiaasta lasta. Osa luistelijoina osallistuu kilpailuihin Tintit-sarjasta SM-tason sarjaan asti.

Kilpaluistelijaille pyritään järjestämään joka kesä luisteluleiri, kestoaltaan 1-2 viikkoa.

Seurassa tarjotaan myös niille lapsille, jotka eivät halua kilpailla, mahdollisuus harrastaa taitoluistelua. Heitä varten toimivat harrastaja- ja luistelukoulu.

Harjoituksien lisäksi luistelijat avustavat kotikilpailuissa, osallistuvat näytöksiin sekä muihin tapahtumiin.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.kotkantaitoluistelu.fi/>

Kotkan Kiipeilyseura

Kotkan kiipeilyseura ry on yhdistys, jonka tarkoituksena on edistää ja kehittää kiipeilytoimintaa Etelä-Kymenlaakson alueella. Järjestämme ohjattua kiipeilytoimintaa lapsille ja nuorille Kotkassa boulderoinnin merkeissä, eli kiipeilyä ilman köyttä matalilla seinillä, joissa alla on paksut patjat sekä Haminassa seinäkiipeilyn/köysikiipeilyn osalta. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa suunnilleen koululukuvuosien mukaisesti. Kesäaikana järjestämme jäsenille ulkokiipeilypäiviä ja reissuja. Järjestämme myös kiipeilykokeiluja Haminassa seinäkiipeilyn ja Kotkassa boulderoinnin osalta.

Kotkan kiipeilyseura järjestää myös Haminan kansalaisopiston kautta seinäkiipeilyn alkeiskursseja Aseman koulun kiipeilyseinällä. Tulevat kurssit löytyvät Haminan kansalaisopiston sivuilta.



Jäsentoimintamme on tarkoitettu yli 16-vuotiaille. Alle 16-vuotiaat jäsenemme voivat osallistua toimintaan seuraan kuuluvan huoltajan tai tutun aikuisjäsenen seurassa tai osallistumalla junioritoiminnan ryhmiin.

Boulderverstaan lasten ja nuorten ryhmät Kotkassa:

- Minit: 7-10-vuotiaat
- Midit: 11-13-vuotiaat
- Juniorit: 14-17-vuotiaat
- LV-ryhmät: Lapsi ja vanhempi ryhmä kaikenikäisille lapsille (Vanhempia voi osallistua yksi per lapsi ja lapsia korkeintaan 2 per vanhempi).

Haminan seinäkiipeilyryhmä:

- 12-17-vuotiaat

Lisätietoa toiminnastamme: <https://kotkankiipeilyseura.fi/>

Popinniemen Isku/Golden Eagles Cheerleading

Kilpacheerleading aloitti uutena lajina Kotkassa syksyllä 2018. Tällä hetkellä harrastajia on noin sata.

Golden Eagles Cheerleading (GEC) tarjoaa harrastusmahdollisuuden kaikille vuonna 2016 ja aikaisemmin syntyneille Kotkan seudun ja lähikuntien asukkaille. GEC:llä on kaksi harrastajajoukkuetta ja kolme kilpajoukkuetta.

Kilpacheerleading on näyttävä, äänekäs ja trendikäs urheilulaji, ja yksi niistä harvoista lajeista, joissa kumpikin sukupuoli voi kilpailla samassa joukkueessa. Kilpacheerleadingissa harjoitellaan



monipuolisesti akrobatiaa, stunteja eli nostoja, heittoja ja pyramideja, sekä kannustushuutoa. Lajissa kilpaillaan joko joukkueena (5-24 hlö), stunttiryhmänä (4-5 hlö) tai paristuntina (2 hlö).

Toiminta-ajatuksenamme on luoda positiivinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa harrastajat pääsevät kehittymään oman tasonsa mukaisesti. Toimintamme pyörii vapaaehtoistyöllä mahdollistaen edullisen harrastuksen.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.popinniemenisku.fi/index.php/jaostot/cheerleading>

PITAYA Boxing

PITAYA on värikäs fitness-kamppailusali Mussalon Savotassa.

PITAYA:lla pääset tekemään kamppailijoille tuttuja tehotreenejä, ilman mitään alkuosaamista!

Niska-Hartia Säckiboxing -tunnille voit tulla suoraan lauantaisin klo 11:15 paikalle. Fitness-kamppailun ryhmätunnit arkisin ovat koko kropan tehotreeniä. Voit aloittaa halutessasi starttikurssista. "

Lisätietoa toiminnastamme: https://pitayaboxing.fi/?gad_source=1&gad_campaignid=19791459012



105 Dance Complex

105 Dance Complex on monipuolinen tanssistudio Kotkassa. 105 on toiminut vuodesta 2020 ja Kotkassa vuodesta 2021. Studio on saavuttanut vakaan pohjan kaikenikäisten harrastuspaikkana. Meidän tavoitteena on antaa elämyksiä tanssijoille ja saada heidät nauttimaan tanssin ilosta! Meillä voit tanssia hyvän harrastuksen parissa tai tavoitteellisesti erilaisissa edustusryhmissä sekä projekteissa.

Viikotuntien lisäksi järjestämme tiiviskursseja sekä WORKSHOP- tunteja eri tanssilajeista, eri opettajien johdolla.



Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.105dancecomplexkotka.com/>

Hamina-Kotka Kiekkojuniorit (HKJ)

Hamina-Kotka Kiekkojuniorit ry on uusi, entistä vahvempi ja yhtenäisempi jääkiekkoseura Etelä-Kymenlaakson alueella. Haluamme tarjota seuran, jossa on mahdollisuus menestyä – unohtamatta kuitenkaan sitä tärkeinä eli harrastamisen hauskuutta.

HKJ on seurausta kahden elinvoimaisen ja aktiivisen junioriseuran, Titaani-Juniorit ry:n ja Kiekkoymyrät -80 ry:n yhdistymisestä.

Seuramme on Suomen Jääkiekkoliiton sekä Kymenlaakson Liikunta ry:n jäsen ja teemme yhteistyötä Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia ja alueen muiden jääkiekkoseurojen kanssa.

HKJ:ssä leikki ja pihapelit muuttuvat liikunnan iloksi yhdessä joukkuekavereiden kanssa ja osaavien ohjaajien opastuksessa.

Joukkuetoiminnassa mukana olevat oppivat jääkiekon sekä liikunnallisen elämäntavan lisäksi toimimaan ryhmässä ja auttamaan kavereita. Kilpakeikon pelaajapolkua pitkin juniorin on mahdollista edetä kiekkokoulusta aina edustusjoukkueeseen asti.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.hkkj.fi/>



Kotka Thaiboxing Club

Kotka Thaiboxing Club - Kotka TBC on vuonna 2011 perustettu thainyrkkeily ja potkunyrkkeilyseura.

Vaikka thainyrkkeilyn harjoittelu tähtää ottelemiseen, on lajista kehittynyt myös tehokas kuntoilun ja itsensä kehittämisen muoto.

Thainyrkkeily on pystytottelulaji, jossa tekniikkavalikoimaan kuuluvat erilaiset lyönnit, kynnäpäälyönnit, potkut, polvipotkut, kiinniotto- ja puolustustekniikat

sekä pystypaini eli thaipaini. Matossa otteleminen ei kuitenkaan kuulu lajiin.

Thainyrkkeily sopii kaiken ikäisille naisille ja miehille sekä nuorille tehokkaaksi kamppailuharrastukseksi ja kuntoiluimuodoksi, kilpailuhenkisille aina SM- ja MM-kehiin asti.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.ktbc.fi/>



Kotkan kansantanssijat

Kotkassa 27.4.1971 perustettu Kotkan Kansantanssijat ry on toteuttanut ja kehittänyt panoksellaan kiitettävästi kalevalais-karjalaista musiikkiliikuntaa tanhujen ja tanssien sekä pukukulttuurin nimissä. Vaikka neljän vuosikymmenen taival ei vedäkään vertoja satavuotiaalle yhdistyksille ja seuroille, niin se vapaaehtoinen talkooinnostus ja hyvien sikermäohjelmien suunnittelu ja toteutus ansaitsevat kiitoksen. Kolmentoista aktiivin aloittama seuratoiminta jatkuu pirteänä ja vaikeuksia voittaen. Siinä on jotain sammontakomisen halua ja lemminkäisen herkkyyttä tanssittaa saaren neitsyksiä.

- Ahti Kansa –

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.kotkankansantanssijat.fi/>



Kotkan kaupunki/Hyvinvoinnin ja työllisyyden vastuualue

Tehtävämme on kotkalaisten hyvinvoinnin, terveyden, arjen turvallisuuden ja toimintakyvyn tukeminen, sairauksien ja syrjäytymisen ehkäiseminen, osallisuuden vahvistaminen sekä työllisyyden ja kotoutumisen edistäminen.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.kotka.fi/hyvinvointi-ja-tyo/>

Kotkan keskiaikaseura

Kotkan keskiaikaseura Poukka on osa Suomen Keskiaikaseuraa eli Aarnimetsän paronikuntaa, Suomen keskiaikaseura puolestaan on osa maailmanlaajuisesta SCA:ta eli Society for Creative Anachorismia.

Seuraan ovat tervetulleita kaikki keskiajasta ja sen elävöittämisestä kiinnostuneet vauvasta vaariin, nuoret ja ikinuoret, perheet, opiskelijat, eläkeläiset, kuka vain! Aarnimetsän tapahtumiin alaikäiset tarvitsevat mukaansa täysi-ikäisen huoltajan. Keskiajan elävöittäminen onkin usein koko perheen harrastus.

Keskiaikaseuran toiminta jakautuu paikallistason kokoontumisiin, valtakunnallisiin sekä kansainvälisiin tapahtumiin. Oman pitäjän kuukausi- tai viikkotapaamisissa harrastetaan niitä asioita, joista pitäjän väki on kiinnostunut, sisältö ja aktiivisuus riippuu täysin pitäjän jäsenistä ja heidän kiinnostuksenkohteistaan sekä aktiivisuudestaan. Paikallistapaamiset ovat arkisempi osa harrastamista, jossa tutustutaan paikallisiin harrastajiin, opetellaan uusia taitoja ja harjoitetaan vanhoja, suunnitellaan aktiviteetteja ja vietetään aikaa yhdessä.



Keskiaikaseuran toimintaan liittyy periaatteessa mikä tahansa, mikä kuului elämään keskiajalla. Seurassa voit harjoitella jousiammuntaa tai rottinkitaistelua eli matsausta, tehdä erilaisia käsitöitä, kalligrafiaa tai illuminaatiota, laulaa, soittaa, tanssia tai jos keskiaikaisten ruokien kokkaaminen kiinnostaa niin sitten sitä. Voit keskittyä historian tutkimukseen, heraldiikkaan, keskiaikaisiin tapoihin tai vaikkapa vaatetuksen historiaan. Poukan pitäjä kattaa maantieteellisesti Kotkan, Pyhtään ja Haminan alueet. Tutkimme ja elävöitämme ajanjaksoa vuosilta 600-1600 muun muassa tekemällä vaatteita ja muita käsitöitä, laittamalla ruokaa, jousiampumalla, tanssien, laulaen ja paljon muuta.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://sites.google.com/site/kotkankeskiaikaseurapoukka/etusivu>

Kotkan Koiraystäväinseura KKS

Seura on perustettu vuonna 1990, jolloin koiraystävissä oli noin 30 jäsentä. Tällä hetkellä meitä on jo yli 400. Seura perustettiin Kotkaan tarpeesta, sillä tällä seudulla ei ollut kaikille avointa, monipuolisesti harrastavaa koiraseuraa.



Tavoitteenamme on järjestäytyneen koiratoiminnan lisääminen paikkakunnalla sekä yleisten asenteiden muokkaaminen koiraystävällisemmäksi koiria ja ohjaajia kouluttamalla ja neuvomalla.

KKS järjestää jäsenilleen agility-, tottelevaisuus- sekä näyttelykoulutusta. Järjestämme vuosittain myös useita virallisia agilitykilpailuja sekä tottelevaisuuskokeita. Vuosittain pidetään Kotkan Ruusu koiranäyttelytapahtuma, vuonna 2009 oli myös pentunäyttely.

Järjestämme myös epävirallisia agi- ja tokokisoja sekä useamman epävirallisen kaikille avoimen "näyttelyn" eli match shown. Olet tervetullut mukaan toimintaamme, olit sitten vasta-alkaja tai jo pidempään koiramaailmassa viihtynyt.

Mottomme: "Hyvin koulutettu koira on kuin sivistynyt ihminen"

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.kotkankoiraystavainseura.fi/index.php>

Kotkan Reipas

Kotkan Reipas ry on perinteikäs kotkalainen urheiluseura, joka on perustettu 1938.

Meillä sykkii urheilun ilo ja yhteisöllisyys salibandyn, lentopallon ja jääkiekon parissa.

Salibandyssä seuramme edustusjoukkue taistelee miesten 2. divarissa ja juniorijoukkueissa kasvavat tulevaisuutemme tähdet. Jääkiekossa kuntokiekko tuo vauhtia viikkoihin ja lentopallossa miesten harrasteryhmässä riittää peli-iloa. Jalkapallossa puolestaan kuntoilemme Kotkan futisuulaakissa.

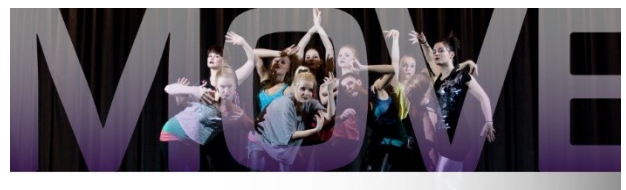


Liity mukaan ja koe urheilun riemu yhdessä meidän kanssamme!

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.kotkanreipas.com/>

Kotkan tanssiyhdistys Move

Kotkan tanssiyhdistys Move ry on Kotkassa vuonna 2006 perustettu yhdistys, jonka tarkoituksena on ylläpitää ja kehittää tanssiharrastusta sekä edistää ja tukea tanssitoiminnan kehitystä Kotkassa. Yhdistys järjestää jäsenilleen erilaisia tanssitunteja, näytöksiä ja muita esiintymisiä.



Lisätietoa toiminnastamme: <https://kotkantanssiyhdistysmove.fi/>

Kymen Kamerat ry

Kymen Kamerat r.y. on etelä-kymenlaaksolainen vuonna 1951 perustettu kaikenikäisten valokuvauksesta innostuneiden ihmisten harrastajajoukko. Seuran tarkoituksena on koota Kotkan ja sen lähialueiden valokuvausharrastajat ideoimaan ja toteuttamaan yhteistä toimintaa meille rakkaan harrastuksen ympärille.

Kymen Kamerat r.y. on Suomen kameraseurojen liiton ja sitä kautta myös Suomen valokuvajärjestöjen keskusliitto Finnfoto ry:n ja Fédération Internationale de l'Art Photographique (FIAP):n jäsen. Liiton jäsenyys mahdollistaa osallistumisen niin kansallisiin näyttelyihin ja kilpailuihin kuin myös kansainvälisiin.



Toimintaamme kuuluu valokuvauksen harrastaminen monissa muodoissaan. Järjestämme kilpailuja, kamerakävelyjä ja kuvausretkiä sekä pidämme luentoja, opimme ja opastamme valokuvauksen saralla. Kerran kuussa pidämme jäsenillan Kumppanuustalo Viikarissa, toisinaan myös ulkosalla sään salliessa.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.kymenkamerat.fi/>

Rantapyörä ry

Rantapyörä ry on Etelä-Kymenlaakson alueella toimiva pyöräilyseura, joka järjestää toimintaa mm. yhteislenkkien ja pyöräilytapahtumien muodossa. Seuralla on aktiivista toimintaa pääosin maanteillä (maantiepyörä) ja mahdollisuuksien mukaan myös maastossa. Mikäli omaat maantiepyörän ja haluaisit kokeilla seurassa polkemisen vahvuuden ja yhdessä tekemisen voiman niin, otahan yhteyttä.

Miksi liittyä Rantapyörään?

1. Yhteislenkit: mukavia ajokavereita ja juttuseuraa
2. Kuntoilu- ja liikuntamotivaatio parempi seuran ohjatuilla lenkeillä ja retkillä
3. Harjoitus-, kuntotapahtuma- ja kilpailuelämykset
4. Monipuoliset harjoitus- ja ulkoilureitit
5. Pyöräilyä seurakavereiden kanssa
6. Kimppakyytejä eri tapahtumiin
7. Teknistä tietoa pyöräilystä ja neuvoja mm. pyöränhuoltoon
- 8.....ja tietenkin hyvä peesi vastatuuleen sattuessa seurakavereiden selän takana!



Lisätietoa toiminnastamme: <https://rantapyora.sportisaitti.com/>

Kotka DC

Darts on tarkkuutta ja taitoa vaativa peli. Sitä voi harrastaa seurapelinä tai kilpailulajina. Dartsin ideana on heittää kolmea tikkaa darts-tikkatauluun ja osua sekä kerätä pisteitä osumalla tiettyihin merkittyihin alueisiin taulussa. Toisin kuin esim. perinteisessä tikanheitossa, dartsissa ei noudateta periaatetta, että pisteet lähtökohtaisesti kasvavat kohti taulun keskustaa, vaan osuma-alueet on jaettu eri puolille taulua.



Dartsille lajina on ominaista huikea yhteisöllisyys. Laji sopii kaikille ja harrastamisen voi aloittaa kuka tahansa ikään, sukupuoleen tai fyysisyyteen katsomatta. Harrastamisen alkuun pääsee myös suhteellisen pienillä investoinneilla (tikat+ kotona harrastamiseen lisäksi taulu). Harrastamisen voi aloittaa esimerkiksi oman kotipaikkakunnan darts-seuran järjestämissä viikkokisoissa. Dartsia voi harrastaa ja treenata myös kotona.

KOTKA DC järjestää joka keskiviikko viikkokisat Biljardisali Finnalistissa Kotkansaarella. Viikkokisoissa käy paljon kokeneempia harrastajia, mutta Kotka DC järjestääkin sunnuntaisin matalan kynnyksen aloittelijoille suunnattuja viikkokisoja, joihin yli 51:n keskiarvolla heittävillä ei ole tulemist.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.facebook.com/groups/142559994373535/>

Kotkan nuorkauppakamari

Kotkan Nuorkauppakamari on aktiivisten nuorten aikuisten verkosto. Olemme 18 - 40 -vuotiaita kotkalaisia vaikuttajia, aktiivisia toimijoita, päättäjiä ja tulevaisuuden tekijöitä. Meitä yhdistää halu kehittää itseämme, omaa osaamistamme ja taitojamme. Samalla kehitämme ympäröivää yhteiskuntaa ja omaa paikkakuntaamme, tavoitteenamme aikaansaada positiivista muutosta. Nuorkauppakamari on johtamis- ja kouluttautumisyjärjestö, jossa suunnittelemme ja toteutamme erilaisia projekteja, joiden kautta vaikutamme positiivisesti yhteiskuntaan ja sen hyvinvointiin.



Kotkan Nuorkauppakamari
Kotka Juniorhandelskammare
JCI Kotka

Toimintamme käynnistyi vuonna 1958. Suomessa nuorkauppakamaritoiminta koostuu 70 paikallisyhdistyksestä, joissa on 2500 jäsentä. Yhdessä koejäsenten, kunniajäsenten ja senaattorien kanssa muodostamme Suomessa 5000 ihmisen aktiivisen verkoston. Maailmanlaajuisesti järjestömme toimii yli 100 maassa, 200 000 jäsenen voimin. JCI:n eli Junior Chamber Internationalin suomenkielinen nimi on Nuorkauppakamari.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.jcikotka.fi/>

Tanssikoulu Alienta

Tanssikoulu Alientassa kuubalaiset rytmit, lämmin yhteisö ja tanssin ilo kohtaavat.

Tarjoamme tunnelmallisia tunteja kaikenikäisille – pareille, soolotanssijoille, senioreille ja jopa vauvan kanssa liikkuville ympäri Kotkansaarta.

Meillä tanssi ei ole vain liikettä – se on iloista yhdessäoloa, vapautta ja rytmin riemua. Innostavat opettajamme vievät sinut hetkeksi Karibian auringon alle, vaikka ulkona tuulisi ja sataisi.

Olitpa vasta-alkaja tai jo kokenut tanssija, olet lämpimästi tervetullut mukaan juuri sellaisena kuin olet.

Lisätietoa toiminnastamme: [@tanssikoulualienta](https://www.instagram.com/tanssikoulualienta)



Kotkan seniorit

Kotkan seniorit ry valittiin Vuoden senioriyhdistykseksi vuonna 2024. Yhdistyksen monipuolinen ja aktiivinen toiminta on ollut tärkeä osa kotkalaisten elämää jo yli 50-vuoden ajan. Yhdistys käyttää Kiltaa monipuolisesti ja on näkyvä toimija alueellaan.

Etsitkö uutta harrastusta? Tule mukaan vireään ja aktiiviseen joukkoomme. Meitä on jo yli 500 senioria yhdistyksessämme.

Kokoonnumme kuukausittain erilaisten teemojen tiimoilta Kotkan seurakuntakeskuksessa. Matkustamme ja retkeilemme säännöllisesti niin kotimaan kulttuurikohteissa kuin kauempanakin. Yhdistyksessämme toimii monta vilkasta kerhoa ja uusia on



suunnitteilla. Lisätietoa toiminnastamme:

<https://kotka.senioriyhdistys.fi/>

Kotkan telinevoimistelijat/akrobatiavoimistelu

Kotkan Telinevoimistelijat on vuodesta 1994 toiminut kotkalainen voimisteluseura.

Telinevoimistelu on parasta perusliikuntaa sekä urheilulaji, joka kehittää monipuolisesti voimaa, liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota, nopeutta ja kehonhallintaa. Onnistumisen kokemukset ja liikkumisen riemu ovat myös tärkeä osa telinevoimistelua ja niitä mekin pyrimme seurana tarjoamaan.

Akrobatiavoimistelu aloitti syksyllä 2019 Kotkan Telinevoimistelijoiden (KOTEVO) valikoimassa. Se on suosittu harrastus ympäri maailman ja siinä on mahdollista myös kilpailla niin pareina kuin joukkueina. Suomessa on lisäksi mahdollista kilpailla yksilönä akropuilla. Harjoituspaikkanamme toimii Kotkan Mussalossa sijaitseva Savotta.

Akrobatiavoimisteluun kuuluvat telinevoimistelusta tuttuja permantoliikkeiden lisäksi nostot ja heitot, joissa voimistelijoiden ajoituksen, voimantuoton sekä keskittymisen täytyy osua juuri kohdilleen onnistuneen ja näyttävän suorituksen takaamiseksi.

Noudatamme Reilun Pelin periaatteita ja pyrimme tarjoamaan harrastusmahdollisuuden mahdollisimman monelle, sekä pyrimme tarjoamaan taitotason mukaisia ryhmiä ohjaajaresurssiemme puitteissa.

Seura kouluttaa aktiivisesti ohjaajiaan ja valmentajiaan, jotta pystymme tarjoamaan ammattitaitoista valmennusta sekä harraste- että kilparyhmille.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://kotevo.seura.info/harrasteryhmat/akrobatiavoimistelu/>

Kotkan opisto

Vierivä kivi ei sammaloidu, oppivan aivot eivät ruostu.

Kotkan opisto järjestää laadukasta aikuiskoulutusta, taiteen perusopetusta ja työelämässä tarvittavaa lisäkoulutusta.

Syksyllä käynnistyvät uudet kurssimme ovat nähtävissä Hellewissä:

(<https://uusi.opistopalvelut.fi/kotka/fi>) kesäkuusta lähtien.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.kotka.fi/kasvatus-ja-koulutus/muu-koulutus/kotkan-opisto/>

Unalome

Studio Unalome – Hengähdä, löydä, kasva

Studio Unalome on Kotkan Mussaloon kesäkuussa 2025 avattu lämminhenkinen joogastudio ja hyvinvointiyhteisö. Tarjoamme monipuolisia viikkotunteja, pienryhmiä, tapahtumia ja workshoppeja tukemaan hyvinvointiasi ja henkistä kasvuasi.

Meiltä löytyy:

Restoratiivinen jooga, yin-jooga, terapeutinen jooga
vinyasa flow, hathajooga, Soulsense kundaliinijooga sekä perhejoogaa.

Ilmajoogan maailmassa päästään sukeltamaan syvälle rentouttavaan restoratiiviseen/yin joogan maailmaan sekä haastamaan itseämme dynaamisemman flown kanssa.

Lisäksi meiltä löytyy psykofyysistä fysioterapiaa, CST-terapiaa ja energiahoitoja. Meiltä myös yksityistunnit, valmennukset ja tyhyt!

Tule sellaisena kuin olet – meillä saat olla juuri sinä.



Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.unalomekotka.com/>

Mieskuoro Kisailijat

Vuonna 1933 kajahti Kotkan kivirannoilla nykyisen Mieskuoro Kisailijoiden alkusävelet. Mieskuoro Kisailijoiden tapauksessa tulee todeksi se, että kipinästä se liekki syntyi. Nimittäin ensin oli "Kipinä" kvartetti, joka kasvoi lyhyessä ajassa täysimittaiseksi mieskuoroksi.



Myöhemmin kuoron itsenäistyessä sen nimeksi rekisteröitiin Mieskuoro Kisailijat. Kuoro sai ensimmäiseksi johtajakseen tunnetun teatteri ja musiikkimiehen Into Andersenin, jonka johdosta tunnustettu asema muodostui nopeasti. Kuoron taso on säilynyt jatkossa häntä seuranneiden hyvien johtajien ansiosta, joista Väinö Koiviston johtajakausi 20 vuotta oli kuoron historian pisin. Hänen johdossa kuoro teki useita konserttimatkoja koti ja ulkomailla.

Taiteen teosta vastaavat nykyisin Mikko Hauhia ja hänen apunaan Joni Tilli. Kuorovahvuus on säilynyt noin 40:ssä, enemmänkin on joskus ollut, mutta näinkin on ihan hyvä.

Nuotin vieressä on aina tilaa!!! - jos kuitenkin ääntä löytyy harakkaa enemmän, on tässä sinulle oiva tilaisuus päästä kokeilemaan siipiäsi! Tule rohkeasti mukaan! Ensimmäisenä vuonna ei laulajilta peritä jäsenmaksua eli voit rauhassa tulla ja kokeilla miltä laulaminen maistuu!!!

Kokemuksesta voin sanoa, että käy ensin muutamissa harjoituksissa ja päästä vasta sitten miltä sinusta tuntuu... Yksi kerta ei kerro koko totuutta!

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.mieskuorokisailijat.net/>

Hyvinvointikeskus Huuma

Club Huuma on hyvinvointikeskus ja kuntosali Kotkassa. Tarjoamme monipuoliset palvelut kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Iso kuntosali, laaja valikoima ryhmäliikuntatunteja, valmennuspalvelut, personal training, ravintovalmennus, hieronta, cryo-kylmähoito ja neurosonic-hoito.

Huumassa saat olla juuri sellainen kuin olet! Jäsenyytemme joustavat sinun muuttuviin elämäntilanteisiin, ja siksi voit valita täysin tarpeisiisi sopivan kuntosaliasiakkuuden.

Tutustu maksutta kuntosaliin ja/tai ryhmäliikuntoihimme. Ota yhteyttä, niin sovitaan yhdessä kokeilukäynti.

Lisätietoa toiminnastamme: <https://clubhuuma.fi/>



Kotkan Nuorisoteatteri

Kotkan Nuorisoteatteri on matalan kynnyksen maksutonta harrastustoimintaa! Toiminnassa pääsee harjoittamaan omia esiintymis- ja vuorovaikutustaitojaan. Voi löytää uusia voimavaroja itsestään ja saada ystäviä! Kaikki ovat tervetulleita toimintaan mukaan!

NuTe tekee myös arvokasta yhteistyötä "emon" eli Kotkan kaupunginteatterin kanssa ja tähän kuuluu joka toinen vuosi yhteistyöproduktio, eli toimintamme on myös tavoitteellista! Lisätietoja NuTen somekanavista, fb: <https://www.facebook.com/kotkannuorisoteatteri> ja ig: <https://www.instagram.com/kotkannuorisoteatteri/>

Kerhot alkavat syyskuun alussa, seuraa some-ilmoitteluamme! Tervetuloa mukaan!!

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.facebook.com/kotkannuorisoteatteri>



Kostel Eläkeläiset ry

Yhdistyksen tarkoituksena on puoluepoliittisesti sitoutumattomana toimia eläkeläisten yhdistyksenä sekä tukea heidän omatoimisuuttaan ja itsetuntoaan sekä valvoa eläkkeellä olevien yhteiskunnallisia ja sosiaalisia etuja sekä edistää jäsentensä harrastus-, kulttuuri- ja liikuntatoimintaa. Yhdistyksen kotipaikkana on Kotka ja toimialueena Etelä-Kymenlaakso.

Vuosi 2025 on nimetty Kostelissa ekovuodeksi. Ekovuotena olemme keskittyneet siihen, miten voimme toiminnassamme hyödyntää ja ottaa huomioon ne seikat, jotka säästävät luontoa ja edistävät ekologista, kestävästä kehitystä.

Lämpimästi tervetuloa mukaan Kostelin toimintaan!

Lisätietoa toiminnastamme: <https://www.kostel.fi/>

Kostel
eläkeläiset