

# VIRTAA

*vapaa-aikaan*

UPM, Kymin ja Voikkaan julkaisu 2004

**Ota tämä liite talteen!  
Sisältää mm. liikuntakalenterin 2004  
ja kaksi kuntokorttia!**



# Sisältöä



## Sivuilla

- 2** Pääkirjoitus
- 4** Liikettä terveydeksi
- 10-11** Liikuntatapahtumakalenteri 2004
- 16-17** UPM, Kymin ja Voikkaan liikuntatyöryhmän jäsenet sekä lajivastaavat yhteystietoineen
- 18-19** Kuntoilijan tietopaketti

**Aktiiviset liikkujat kertovat hyvistä kokemuksistaan harrastuksensa parissa**

---



**Nyt liikkeelle**



## Monipuolinen liikunta on osa hyvinvointia

**E**nsi vuoden teemaksi on valittu lihaskunnan kohottaminen. Parhaiten se tapahtuu mahdollisimman monipuolisella liikunnalla. Samalla luot itsellesi perustan hyvinvoinnille ja terveydelle.

Kuusankosken ja Kouvolan alueella on erinomaiset liikunta- ja urheilupaikat useiden lajien harrastamiselle. Sen lisäksi Kymen ja Voikkaan tehdasalueilla on käytössä monia liikunta- ja urheilupaikkoja, joiden karttapiirros on tässä liikuntaliitteessä. Joukossa on mm. kolme kuntosalia.

Voikkaan kuntosali on tarkoitettu voikkaalaisille ja Kymen puolella vanhan paloaseman yläkerrassa sijaitseva sali kaikille UPM:n Kuusankosken tehtaiden liikuntatoiminnan piiriin kuuluvilla.

Kuntosalien laitekantaa on parannettu vähitellen. On pidetty myös opastustilaisuuksia. Ohjasta ja henkilökohtaisia kunto-

ohjelmia on mahdollisuus saada jatkossakin joko työterveyden fysioterapeuteilta tai kuntosalien lajivastaavilta Kymillä **Heikki Tiihoselta** ja Voikkaalla **Santtu Aitalalta**. Työterveyskeskuksessa on myös kuntosali, jonka käyttäjäksi pääsee työterveyden kautta.

Terveysliikunnan merkitys työkykyä ylläpitävänä osatekijänä on kasvanut. Oma työterveyskeskuksemme on liikuntatoiminnassa entistä enemmän mukana. Sieltä on mahdollisuus saada opastusta siitä minkälainen liikunta parhaiten sopii kunkin terveydentilaan.

Kuntokilpailun palkitsemisessa otettiin käyttöön Vierumäen viikonloppupaketit. Kokeilun tuloksia tarkastellaan vuoden 2004 syksyllä. Ensi vuonna Lapin hiihtomatka tehdään ? ja ruskamatka Saariselälle. Osallistu kuntokilpailuun, kuntokortin saat tämän lehden mukana.

Yhtiön liikuntatoiminnan tärkein tavoite on tarjota liikunta-

mahdollisuuksia kaikille yhtiöläisille ja heidän perheenjäsenilleen sekä kannustaa omaehtoiseen liikuntaan.

Lajivastaavat ovat tärkeä verkosto erilaisten kilpailujen ja tapahtumien ideoinnissa ja järjestämisessä. Osastojen omat liikuntatempaukset täydentävät tarjontaa. Yhteistyö kaupungin ja alueen urheiluseurojen kanssa luo lisää edellytyksiä monipuoliselle tarjonnalle.

Ethän unohda sauvakävelyä. Se sopii kaikille ja kaikkina vuoden aikoina. Liikunta yhdessä hyvän kaverin kanssa on hauskeempaa ja saa helpommin lähtemään liikkeelle. Kilautta kaverille ja nauti liikunnasta. Monipuolinen harjoittelu kehittää fyysisen kunnan kannalta tärkeitä ominaisuuksia kuten sydän- ja verenkiertoelimistöä, lihaskuntoa ja lisää hyvinvointia.

Anssi Pälvisalo



siitä!



## Liikettä terveydeksi

**L**iikunnan tiedetään olevan terveydelle hyväksi. On arvioitu, että ainakin noin kolmanneksella suomalaisista on fyysinen aktiivisuus liian vähäistä. Liikunnan puute näkyy ylipainoisuutena ja heikkona toimintakykenä. Voidaan sanoa, että osaltaan liikunnan puutteesta johtuvat myös ateroskleroottisten sairauksien, aikuisiän diabeteksen, korkean verenpaineen, metabolisen oireyhtymän ja osa tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien ja oireilujen yleisyys.

Uuden terveystieteellisen tutkimuksen mukaisesti liikkuakseen ei tarvitse ryhtyä urheilijaksi tai edes kuntoliikkujaksi. Aikuisen tulisi harrastaa kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa tai muuta fyysistä aktiivisuutta useimpina päivinä viikossa, vähintään 30 minuuttia yhtenä tai useampana jaksana kerrallaan.

Tuki- ja liikuntaelimestö tarvitsee lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta parantavaa liikuntaa; voimistelua, tanssia, venyttelyä, kuntojumppaa, kuntosaliharjoittelua tai erilaisia pallopelejä 1–2 kertaa viikossa.

Terveystieteellistä liikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Tärkeintä on säännöllisyys, jatkuvuus ja

kohtuukuormitus. Kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa on silloin, kun hengästyy mutta pystyy silti puhumaan.

Terveystieteellistä liikuntaa voi toteuttaa monin eri tavoin. Puolen tunnin fyysinen aktiivisuuden voi toteuttaa yhtäjaksoisesti tai kerätä useammasta lyhyemmästä jaksosta; jopa vain 10 minuutin jaksoista.

Liikunnan sairauksia ehkäisevät vaikutukset ovat merkittäviä. Lähteestä U.S. Department of Health and Human Services 1996 ja IARC 2002 voidaan poimia joukko liikunnan terveydelle edullisia vaikutuksia.

Säännöllinen liikunta pienentää:

- ennenaikaista kuoleman vaaraa
- vaaraa kuolla sydäntautiin aivohalvauksen kehittymisen vaaraa
- korkean verenpaineen kehittymisen vaaraa
- paksusuolisyövän kehittymisen vaaraa
- rintasyövän kehittymisen vaaraa
- lihomisen vaaraa, vähentää:
- masennuksen ja ahdistuksen tuntemuksia
- diabeteksen kehittymisen vaaraa,

auttaa hankkimaan ja säilyttämään

terveet luut, lihakset ja jänteet sekä edistää psyykkistä hyvinvointia.

Terveyttä edistävän liikunnan ominaispiirteet tunnetaan siinä määrin, että eri tarkoituksiin on voitu laatia pätevää näyttöön perustuvia liikuntasuosituksia. Jo melko vähäinenkin mutta usein toistuva ja jatkuva aktiivisuus on hyödyllistä terveydelle.

Työterveysshuollon tehtävänä on motivoida työntekijöitä liikkumaan ja toisaalta ohjata liikkujiakin niin, ettei liikunnan terveysvaarat kasva intensiteetin lisääntyessä.

Pääsääntönä on, että painotetaan harjoittelijalle kohtuullista kuormitusta, mutta sen jokseenkin päivittäistä toistamista. Lisäksi suositukseen kuuluu vähintään kahdesti viikossa liikuntaa, jossa tarvitaan kohtalaista lihasvoimaa ja käytetään nivelten täysiä liikelajuuksia.

Työterveysshuolto arvioi asiakkaan liikunnan tarpeen, tekee terveystutkimuksen, neuvoo ja laatii yksilöityjä liikuntaohjelmia ja tekee edistymisseurantaa. Liikunnan yksilöllisen tarpeen määrittäminen vaatii terveydentilan ja sairauksien selvittämistä.

Liikuntaneuvonnan kokonaisuuteen kuuluvat yksilöllisen liikuntaohjelman tai laajemman liikuntasuunnitelman laatiminen,

sen toteuttamiseksi tarvitaan motivoinnin, neuvonnan, ohjauksen ja opetuksen antaminen sekä laaditun ohjelman toteutumisen ja tuloksellisuuden seuranta.

Liikunta kohentaa mielialaa ja vireystilaa sekä parantaa unen laatua. Se lievittää myös masennusoireita. Parasta liikuntaa on sellainen, joka tuottaa iloa, virkistää ja tuntuu mielekkäältä. Kaikenlainen aktiivinen harrastaminen ja puuhakkuus antaa elinvoimaa.

Mihin sitten työpaikkaliikunnan painopistettä pitäisi siirtää? Mielestäni työntekijöitä pitää aktivoida arkiliikkumaan; liikkumaan ennen kaikkea yhdessä perheen kanssa. Liikunta pitää yhdistää perheitä eikä vapaa-aikaa viedä perheen sisäisestä yhdessäolosta. Puuhastelusta ja yhdessäolosta tulee hyvä mieli ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Jos voisin, määräisin kaikki kiireettä luonnonrauhaan – hiljaisuuteen vaeltamaan koko perheen voimin. ■





Vuoden 2003 haastekisa loppusuoralla, ensi vuonna uusi kisa

## Taistelu linja-maljasta tiivistyy

**K**uluvan vuoden aikana Kymin paperitehtaalla on ollut käynnissä kuntokisa, johon paperitehtaan johtaja **Timo Johansson** haastoi kaikki tehtaan linja- ja kehitysryhmät mukaan.

"Haastoin henkilöstön mukaan liikunnan pariin, ja perusajatus oli tuolloin pyrkiä innostamaan ihmisiä välittämään itsestään. Tarkoitus oli tehdä tämäkin juttu yhdessä koko porukan kanssa, Johansson kertoo. Taistelu linjamaljasta toimii haasteen otsikkona, koska henkilöstön järjestäytyneen osallistumisen perustuu linjaryhmien aktiiviseen toimintaan, Johansson täsmentää.

Haaste on otettu kentällä hienosti vastaan ja ryhmät ovat käyneet ahkerasti kuntoilemassa. Johansson on huomannut, että huumoripitoinen liikuntakisa on selvästi saanut osansa päivittäisestä huomiosta. Osa paperitehtaan porukasta kuntoilee yhdessä, leikkimielisen kilpailuhengen sävyttämänä. Kuntokisan myötä myös erityyppiset, yhteiset palloiluharrastukset ovat lisääntyneet.

"Itse uskon, että juuri po-

rukassa liikunta on parhaimmillaan, koska kaverin kanssa sovitut yhteiset tavoitteet tukevat usein pidempiaikaista harrastusta", Johansson pohtii. On hienoa nähdä yhä useampi henkilö kävelemässä tai muutoin liikkumassa paikkakunnalla.

### SELLUTEHDAS OTTI HAASTEEN VASTAAN

Sellutehtaalla kuntokisa alkoi paperikoneenhoitajien heittävästä haasteesta sellunkeitäjille. Tällä hetkellä kuntokisassa on menossa kunnonkohotustauko. Alkutestien jälkeen henkilöstöasiainhoitaja **Pekka Nykänen** jakoi kaikille osallistujille kuntotestien tulokset ja kannusti samalla liikkumaan.

"Vielä on hyvin aikaa kohottaa kuntoa lopputestejä varten. Nyt olisi tarkoitus vain tsemppata porukoita liikkumaan", Nykänen pohtii. "Kaikkien ryhmien kuntoindeksikeskiarvo oli 2,3, joka on hieman parempi kuin yleensä työpaikkaporukoiden kuntoindeksiarvot. Kunnossapidon toimihenkilöryhmä oli 3,1 kuntoindeksikeskiarvolla alkutestien

kovakuntoisin ryhmä", Nykänen paljastaa ylpeyttä äänessään.

Paalauslinjanhoitaja **Raili Partin** mielestä testeissä oli mukava käydä. Kuntotestin tulokset eivät olleet hänelle yllätys. "Oma kunto oli aika pitkälle sellainen kuin kuvittelin", Partti toteaa ja kertoo, että on pitänyt vuoden aikana kuntoaan yllä kävelemällä ja uimalla.

### VIERUMÄELLE KIITOSTA

Pekka Nykänen haastatteli jokaisesta ryhmästä muutamaa testeihin osallistunutta henkilöä ja kaikilla oli pelkkää positiivista palautetta testauspäivästä Vierumäellä. "Paikkana Vierumäki on mukava. Mistä muualta löytyy samanlaisia palveluita samalla etäisyydellä", Nykänen kysyy. Koska päivän pääpaino ei ollut pelkästään kuntotestissä, vaan tarkoituksena oli viettää virkistyspäivä, johon kuului saunomista ja hyvää ruokaa, niin Vierumäki soveltuu paikkana tällaiseen erittäin hyvin.

Myös Timo Johanssonin mielestä Vierumäki on erinomainen

testauspaikka. Vierumäen henkilökunta on kokenutta ja ammattitaitoista. Testien jälkeen jokainen saa omasta kunnostaan henkilökohtaisen palautteen ja itselle sopivan harjoitusohjelman, joka huomio yksilön oman kuntotason ja liikunnalliset tavoitteet.

### KUKA VIEKÄÄN KILPAILUN VOITON?

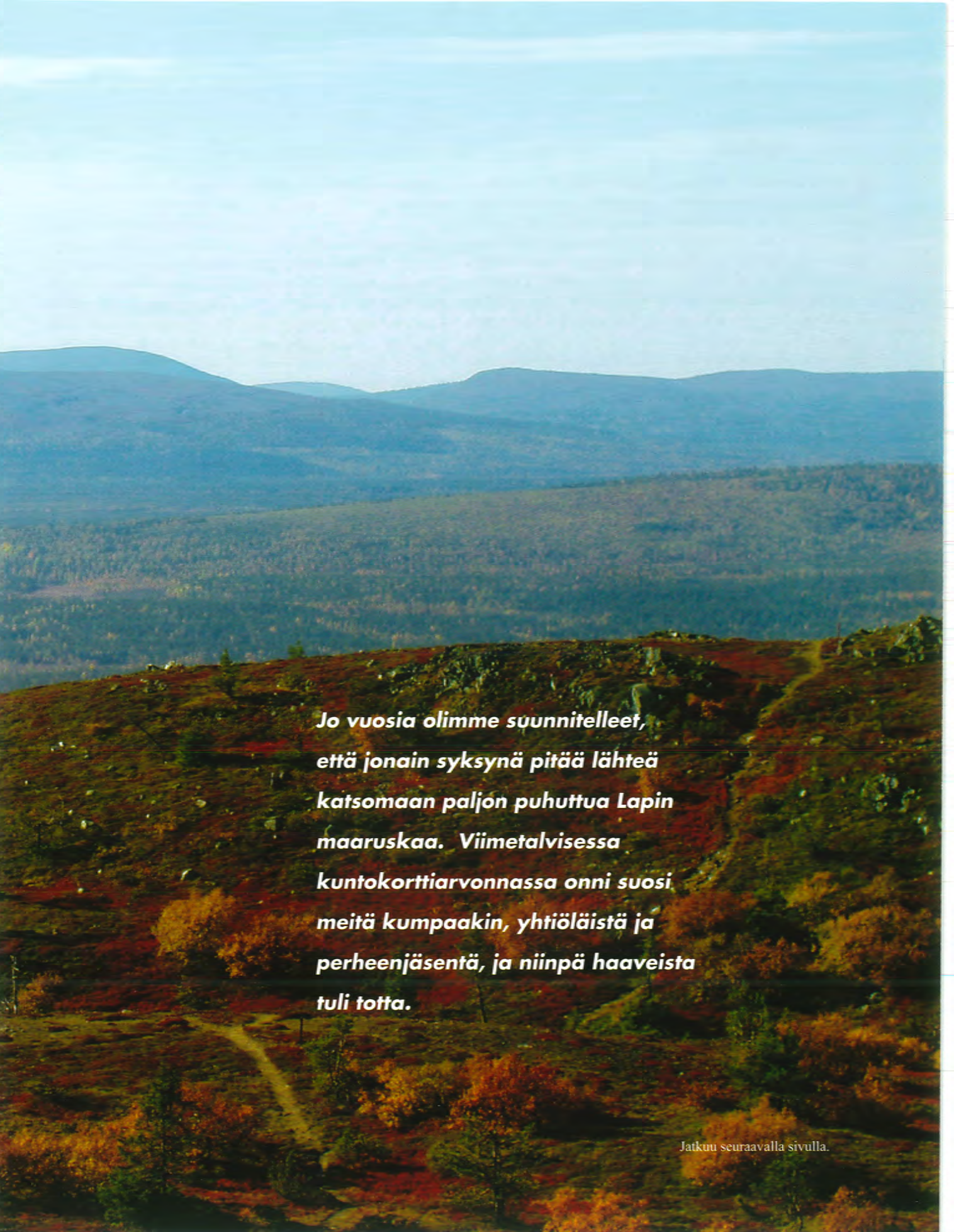
Kuntokisa huipentuu joulukuussa, jolloin selviävät parhaat ryhmät ja yksilöt paperitehtaan osalta.

Timo Johansson kertoo, että jännitys on selvästi kohonnut ja ilmassa on pientä arvailua siitä, kuka tulee voittamaan linjamaljan. "Tämä osoittaa, että pokaalia todella arvostetaan", Johansson pohtii. Johansson selvittää, että linjamalja on kiertopalkinto ja uusi haaste tulee ensi vuoden alussa, joten myös jatkossa henkilöstöä kannustetaan liikkumaan. ■

Teksti: Jukka ja Marketta Taiponen,  
Kuvat: Tarja ja Jorma Kiuru

# *Lapin lumoa* **LEVILLÄ**





*Jo vuosia olimme suunnitelleet,  
että jonain syksynä pitää lähteä  
katsomaan paljon puhuttua Lapin  
maaruskaa. Viimetalvisessa  
kuntokorttiarvonnassa onni suosi  
meitä kumpaakin, yhtiöläistä ja  
perheenjäsentä, ja niinpä haaveista  
tuli totta.*

Jatkuu seuraavalla sivulla.



hupaisat vitsit olisi esitetty kuvataiteen keinoin.

Posket punaisina, olihan sääkin edelleen lähes helteinen, saavuimme Reidar Särestöniemi-museoon. Kotitalo, galleria- ja ateljeerakennukset monine, todella upeine esineineen ja taului-  
neen tekivät meihin vaikutuksen.

Museo-oppaamme oli asian-  
tunteva, aitoa murretta puhuva  
mies, joka sai mahtumaan yllät-  
tävän monta hoota aivan lyhy-  
eenkin sanaan, etelän miehiltä  
meinasihan henkhi loppua jo pelkän  
lausunnan yrityksiin!

#### KOKONAISUUTENA

Ruskaretki oli hyvin onnistunut,  
tyytyväisiä kommentteja kuu-  
limme monilta. Ruska sen kuin  
parani viikon mittaan, oli mahta-  
vaa nähdä maan alkavan kylpeä  
väreissä.

Levin ympäristö on hyvin  
monipuolinen; lappilaisten pyhä  
Immeljärvi, Kätkän monet erilai-  
set polut, kondolihissi kokemuk-  
sena, hurjapäisille kelkkarata,  
täysin varusteltu kuntosali, lukui-  
sat menomest... jokaiselle tuntui  
löytyvän mukavaa tekemistä.

Viikon mittaan lähtölistan  
vieraat nimet saivat kasvot – oli  
mukavaa tutustua uusiin ihmisiin.  
Matkanjohtajat pitivät meistä hy-  
vää huolta, Wilulle etenkin pisteet  
viihdytyksestä, Marjolle hienosti  
sujuneesta orgnisoinnista!

Viimeisenä päivänä osuimme  
vielä vaikuttavalle Merkkisen-  
kaltion (eli -lähteen) laavulle.  
Oli miltei maagista nähdä jääkyl-  
män, kirkkaan veden pulpuuvan  
hiekkapohjan läpi ikiaikaisista  
syvyyksistä – olisikohan se ollut  
sitä Lapin taikaa?

Siispä yhtiöläiset ja perheenjä-  
senet – täyttäkää ihmeessä liikun-  
takortinne, koskaan ei voi tietää,  
kelle arpa on suosiollinen! ■



Ruskamatka oli mukana ol-  
leiden mielestä onnistunut.  
Viikkoon mahtui aurinkois-  
ta ja sumuista säätä ja rus-  
kan hehku parani loppua  
kohden.



# UPM, Kymin ja Voikkaan sekä Kuusankosken

TAMMI	HELMI	MAALIS	HUHTI	TOUKO	KESÄ
Avantouintia Virtakiven saunalla naiset ke klo 14–21 miehet pe klo 14–21	Lumikenkäkävely-retki Sompasen ranta-alueella 21.2.	AARNI-ulkoilutapahtuma Eerolan Golf-keskuksessa 6.3.	OMATOIMISTA LIIKUNTAA HALUJEN MUKAAN	Sauvakävelyt alkavat, uimahallin alaparkki 6.5.–23.9.	Istumajumppa maanantaisin Kuusankoskitalon pihalla, 7.6.–16.8.
Luistelutapahtuma Kuusankosken urheilupuistossa 20.1.	Laturetki Nauha, Anhava, Myllytöyry	Talviliikunta-festivaalit 5.–7.3.	Kuntopalkintomatka (hiihto) 4.–11.4.	Urajärven ympäripyöräily, lähtö Spar Marketilta, 20.5.	Puistojumppa tiistaisin Kuusankoskitalon rantapuistossa, 8.6.–17.8.
Keilamestaruus-kilpailut, Ksnk keilahalli 26.1–29.2.	Finlandiahiihto 21.2.	Lasketteluilta Mielakassa 15.3.	Kirkkovenesoutu-kausi alkaa	Kymenlaakson pyöräviesti Rantahaka–Leikari 27.5.	Petankkiturnaus
Laskettelumatka Kolille 31.1.–1.2.	Suomen Luisteluliiton luistelupäivä Kuusankosken urheilupuistossa	Perheluistelu-iltapäivä Kuusankosken jäähallissa 28.3.	Sarjasuunnistukset/iltarastit alkavat	Kymenlaakson pyörävaellus touko–syyskuu, rastikohteita	Luontokirkkoretki 2.6.
Kunnossa kaiken ikää -ryhmien kevätkauden toiminnan käynnistyminen	Hiihtolomaviikon liikuntaa (mm. lasten hiihtokoulu), Hiihtomaa ja uimahalli 24.–28.2.				Jukolan viesti



Joidenkin tapahtumien ajankohta on vielä

# kaupungin yhteiset liikuntatapahtumat 2004

HEINÄ	ELO	SYYS	LOKA	MARRAS	JOULU
KIRMAILUA LOMA- LAITUMILLA!	Suosauvakävely 12.8.	Kuntopalkinto- matka (ruska) 4.–11.9	Maaailman kävely- päivä – tunti aikaa liikunnalle, uimahalli–Nauhan maasto, 31.10.	Kuntosalihajausta	Avantouintia Virtakiven saunalla naiset ke klo 14–21 miehet pe klo 14–21
	UPM -mestaruusmaraton	Kävelyretki, Heisanharjun kansallispuisto 18.9.	Salibandyturnaus urheilutalossa		
	Työpaikka- liikuntafestivaalit	Sauvakävely- vaellus Anhavaan, lähtö Kuusankos- ken uimahallilta, 19.9.			



avoin. Seuraa ilmoittelua!



Ryhmä hallinto-osaston naisia pulahtaa kerran viikossa ruokatunnillaan puoleksi tunniksi Kymin työterveyskeskukseen altaaseen vesijumpaan. Kuvassa vas. Marja Uronen, Riitta Lyytikäinen, Pirjo Mikkonen, Hannele Koskinen, Maija Valto ja Tuula Leppäranta.

*"Livin' La Vida loca ..."*

## Ruokatuntijumpaa Ricky Martinin tahdissa

Räpylöiden loiske,  
lanteiden notke,  
eetterissä kaikuu  
latinalaishurmurin  
rytmit. "Hyppy, hyppy,  
hyppy", piiskaa  
työfysioterapeutti **Sari  
Knihtinen**.

**V**oikkaan toimihenkilöiden palkanlaskija Marja Uronen oli monta vuotta yhtiön vesijumpassa käyneenä miettinyt, että kyllähän ruokatunnillakin ehtisi, sillä töiden jälkeen on usein väsynyt. Siitä se lähti.

Työfysioterapeutti **Sari Knihtinen**, innostui naisten ehdotuksesta ja ryhtyi mielellään vetämään ryhmää.

Kerran viikossa ryhmä hallinto-osaston naisia pulahtaa ruokatunnillaan puoleksi tunniksi Kymin työterveysaseman uimaltaaseen välineinään pallot, laudat tai räpylät.

Naisten mielestä vesijumppa rentouttaa mukavasti koko lihaksiston, etenkin hartiaseudun.

Kaikki nämä naiset ovat kovasti liikunnallisia muutoinkin. Oikeita jumpparyhmien ja kuntosalien suurkuluttajia, kävelyn ja hiihdon lisäksi. Erät myös lenkkeilevät ruokatunnilla.

Yhdessä naiset ovat vesivoimistelleet toista vuotta. Aikaa harrastus ottaa vain tunnin. "Eikä mee peenakaan sekaisin, kun vetäisee myssyn päähän", naureskelivat naiset. ■



Työfysioterapeutti **Sari Knihtinen** ja laulaja **Ricky Martin** piiskaavat naiset vauhtiin.



Kylmää, pimeää ja märkää! Johanna Käpä (vas.) ja Eine Hasari eivät vähästä hätkähdä, vaan nauttivat hyisestä harrastuksestaan. He käyvät säännöllisesti kerran viikossa pulahtamassa Valkealan Likolammen tai Virtakiven avannossa. Kulkeminen hoituu mukavasti kimpakyydillä.

## Avantohurjat Johanna ja Eine

**J**ohanna Käpä työskentelee Kymillä HR-koordinaattorina, alueenaan Kymin ja Voikkaan hallinto-osaston tietojärjestelmien ja työprosessien koordinaatio. Hänen ensi tutustumisensa avantoon tapahtui lajivastaavien liikuntapäivillä, Värälässä tammiukuussa 2003.

Sittemmin Johanna piipahti puolen vuoden työkomennuksella Rauman paperitehtaalla. "Siellä kävin koulutuspäällikkö **Marjut Merosen** kanssa meressä uimassa UPM-Kymmenen omistamassa Kiviranta nimisessä paikassa", kertoi Johanna.

Nyt Johanna käy säännöllisesti kerran viikossa Valkealan Likolammen tai Virtakiven avan-

nossa. Allasjuoksun ja kuntosalin lisäksi hän kuuluu tehtaan sähköporukkaan.

"POINTS, POINTS"

**Eine Hasari** työskentelee Kymillä sihteerinä. Hän on harrastanut monta vuotta avantouintia kuntosalin ja lenkkeilyn lisäksi.

Nykyisin heillä on kimpakyyti Johannan kanssa ja on heillä muutakin yhteistä.

Nimittäin pisteitä lasketaan, "points, points", työterveyden järjestämällä painonvartijakursilla. Kurssin paras anti on, että opetetaan syömään terveellisesti, muttei hirveästi tukisteta, jos välillä sortuu suklaaseen ja muihin herkkuihin. Lisäksi tulee tietoa.

Oppii kummasti valkkaamaan kaupan hyllyiltä niitä vähärasvaisempia tuotteita. Eli syödä saa, kunhan katsoo mitä sinne suuhunsa laittaa! Se on muutenkin mukavasti sosiaalinen tapahtuma, naiset kertoivat. ■



Virtakiven avanto on käytettävissä keskiviikkoisin ja perjantaisin. Kahden euron hintaisella lipulla saa saunoa ja uida.

## Virtakiven avantoon parannusta

**K**ymijoen virtaama Voikkaan tehtaan yläpuolella rauhoittui melkoisesti viimevuotisen ruoppauksen jälkeen, ja avanto pyrki umpeutumaan. "Tänä talvena avantoon asennetaan vastavirtalaite, joka estää jäätymistä", kertoo Kuusankosken kaupungin liikuntatoimenjohtaja **Tauno Hellstén**.

Virtakiven saunan aukioloajat ovat miehille perjantaisin kello 14–21 ja naisille keskiviikkoisin kello 14–21. Lipun hinta on 2 euroa/henkilö ja niitä on saatavilla Voikkaan henkilöstöhallinnosta **Tiina Lakimolta**, puh. 0204 15 3317, Mintun konditorista Voikkaantie 1 sekä Kuusankosken uimahallista. ■



Urheiluyhdysmiehen takki 1970-luvun mallia on ollut kestävää sorttia ja monessa mukana. Maunon takana näkyy hänen lapiolla käntämänsä perunapelto. "Hyötyliikunta on elämän suola", on Reijo Maunon motto.

Eläkeläinen Mauno vuodelta 1931 ja polkupyörä Monarch vuodelta 1951 ovat edelleenkin hyväkuntoinen ja erottamaton pari.

## ELÄKEPÄIVÄT EIVÄT OLE KATKAISSEET KUNTOILUA

# Reijo Mauno jalostaa kasveja ja kuntoaan

**U**rheiluyhdysmiehenä tavattoman pitkän päivätyön urastanut **Reijo Mauno** jaksaa vielä eläkkeellä ollessaankin työstää urheilu- ja kuntosuorituksia kiitettävällä vauhdilla. Tämän vuoden kuntokorttiin on piirtynyt marraskuun puoleen väliin ehdittäessä 257 suoritusta. Jokunen päivä on jäänyt väliin lähinnä sairauksien vuoksi.

"Oikeasta silmästäni on näkökyky hävinnyt. Silmää on leikattu kaksi kertaa, mutta näkö ei palannut. Sen takia pyöräilystä on tullut vaikeaa, samoin hiihdosta, puhumattakaan metsästyksestä. Yhden jäniksen olen sentään onnistunut ampumaan vasemmalta puolelta", naurahtaa Reijo Mauno kertoessaan kuntoilun pakosti muuttuneista suunnista.

Maunon kuntokorttiin tulevat merkinnät nykyään enimmäk-

seen kävelystä ja hyötyliikunnasta. Reijo Maunoa voidaan huoletta tituleerata puutarhuriksi ja Kausalassa nykyisin asustava Mauno viettääkin puutarhassaan lukemattomia tunteja keväästä syksyyn. Vaikka miehen varastoissa on kaiken maailman vempheet jyrsimistä lähtien, niin hän käänsi perunamaankin lapiolla, ihan vaan kunnon vuoksi. Hänen harrastuksiinsa lukeutuu myös erilaisten puitten ja kasvien jalostaminen.

### MIKSEI KYKKÄ KELPAA?

Onginta, soutu ja uinti ovat vesielementtejä, joista Reijo Mauno pitää. Erityisen suurella lämmöllä Mauno puhuu kuitenkin kykkän puolesta. "Kumma juttu, kun kyökkä ei ole edes kuntokortin lukuisten lajien joukossa.

Kykkä on erittäin monipuoli-

nen liikuntamuoto. Sitä pelatessa aikaa kuluu vähintään kaksi ja puoli tuntia kerta. Itse heitto vaatii jonkin verran voimaa ja vahvistaa lihaksia. Ja kun keräät kapuloita pitkin kenttää, niin joudut kyykistymään ja voimistelemaan tosi paljon. Mielestäni kyökkä on liikuntaa parhaimmillaan", painottaa Mauno.

Aivan ongelmattonta Maunon liikkuminen ei ole. Heikentyneen näön lisäksi miestä vaivaa selkä. "Selkävaiva on peruja lapsuuden seiväshypyistä, kun kuusiseiväs katkesi, ja satutin selän ilmeisen pysyvästi. Vuonna 1990 minulta halvaantui vasen puoli ja siihen sain apua kansanparantajalta Anjalankoskelta.

### IKÄ JALOSTAA TAVAN LIIKKUA

"Olin yhtiön palveluksessa kaikkiaan 23 päivää vaille 49 vuotta.

Sitä ajasta olin lähes koko ajan urheiluyhdysmiehenä.

"Nyt olen kuullut, että toiminta ei ole nykyisin yhtä tehokasta kuin ennen. Massoja ei saada enää mukaan entiseen malliin. Eläkeläisten huomioonottaminen liikunta-asioissa voisi olla myös selkeästi parempaa", hän toivoo.

Reijo Mauno on mukautunut iän mukanaan tuomiin rajoituksiin ja liikkuu ja touhuu omaa kehoa kuunnellen. Hyötyliikunta on Maunon elämän suola, sillä miehen hypypset himoavat milloin puutarhan, milloin kodin pikkuremonttien kimppuun. 72 vuoden ikä ei ole Reijo Maunolle rasite, se on jalostanut tavan liikkua. ■

## Pekka kuntoilee pirteyttä ja hyvää oloa

**P**ekka Kossila on monille voikkaalaisille tuttu mies. Hän teki pitkän ja ansiokkaan päivätyön Voikkaan paperitehtaalla vuodesta 1950 alkaen. Työvuosia kertyi kunnioitettavasti reilut 40 vuotta. Pekka jäi eläkkeelle toistakymmentä vuotta sitten.

Liikunta on ollut aina hänelle osa jokapäiväistä elämäntapaa. Nuoruusvuosina telinevoimistelu oli hänelle läheinen ja kiinnostava harrastus. Tehtaan työpaikkaliikuntatoiminnassa Pekka oli monia vuosia mukana toimien silloisen järjestelmän mukaan urheiluyhdistyksenä vuodesta 1958 eläkkeelle jäämiseensä asti.

Yhtenä esimerkiksi työpaikkaliikunnan edistämisestä voi mainita monien muistamat voimistelurenkaat, jotka hankittiin vuonna 1962 tehtaan kaikille osastoille. Pekka kiersi silloin **Keijo Jokirannan** kanssa viikon ajan kaikilla osastoilla näyttämässä mallia, miten renkailla voi työn lomassa venytellä ja voimistella.

### KYMENLAAKSON VIESTI MUISTOISSA

Yksi mieleenpainuva liikuntatapahtuma oli perinteinen Kymenlaakson viesti Voikkaa-Kotka, joka hiihrettiin joka toinen vuosi toisin päin. Viestihiihtoladut tehtiin vielä silloin hiihtämällä.



Pekkakin oli vuosia raivaa-  
massa kesällä ja hiihtämässä tal-  
vella latuja kilpailukuntoon. Hän  
muistelee, kuinka joskus tuisuksi  
ja tuuli niin, että piti hiihtää latua  
auki melkein kilpailijoiden nenän  
edessä.

Työpaikkaliikunnan merki-  
tyksen Pekka omalta kohdaltaan  
näki ja koki erittäin tärkeänä  
kannustimena, vaikkei koskaan  
35 vuotta yhtäjaksoisesti kunto-  
kortin palauttaneena kuntoisuus-  
lomaa arvunnoissa voittanutkaan.  
Pekalle paras palkinto on ollut  
liikunnan tuoma mielen virkeys  
ja hyvän olon tunne. "Minulle  
liikunta on antanut hyvän kunnan  
lisäksi myös virkeän mielen, joka  
varmasti auttoi myös työssä jak-  
samista, olihan työolosuhteidenkin  
silloisella hiomolla hyvin kuumat  
ja lämpimät", Pekka toteaa. Myös  
palokuntaan kuulumisen 35 vuo-  
den ajan oli kannustin pitää itsen-  
sä iskussa.

Nykyisin 71-vuotias, virkeän  
oloinen Pekka käy edelleenkin  
joka päivä jonkinlaisessa lii-  
kuntatilaisuudessa. Neljä kertaa  
viikossa on ohjelmassa viiden  
kilometrinen kävelylenkki. Kau-  
pungin liikuntatoimen järjestä-  
missä tiloissa Kalliosuojassa hän  
käy kerran viikossa jumpalla ja  
viikottain vesivoimistelussa ui-  
mahallissa. ■

## Lihaskuntoa kuntosalilta

**V**uodesta 1994 toiminnassa ollut Voikkaan tehtaan kuntosali sai alkunsa tehdaspalokunnan tarpeista ja aloitteesta. Paloaseman vieressä sijaitsevaan letkumestarin taloon remontoitiin tilat.

Ensi alkuun hankittiin peruslaitteet, joita on täydennetty innokkaan käytön myötä. Uusia laitteita hankittaessa huomioitiin myös naisten toiveita, heitä käy kuntoilemassa kasvava joukko. Suosituin laite on tätä nykyä southergo.

Kuntolaitteiden hankinnassa kiinnitetään huomiota käyttövarmuuteen ja turvallisuuteen.

Salin viihtyvyyteen on panostettu seinäpeilein sekä cd-soitinjärjestelmin. Kuntopyörähuoneessa on

tunnustusta siisteydestä, jota pidetään omatoimisesti yllä. Salilla käy siistijä kaksi kertaa viikossa. Kuntosalivastaavina toimivat **Santtu Aitala** ja **Minna Mustonen**.

### KYMIN KUNTOSALILAKIN UUDISTUKSIA

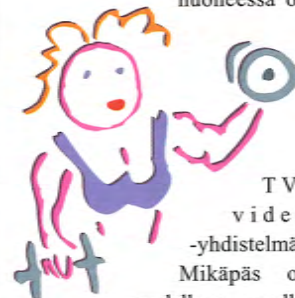
Kymin kuntosalilla on uudistettu laitteita. Vanhimmat laitteet ovat peräisin Virkamiesklubilta, Koskelan alakerrasta. Uusista laitteista mainittakoon ristiveto-  
talja, äärettömän monipuolinen laite. Sillä voi tehdä esim. jal-  
ka- käsi- rinta- ja selkäliikkeitä, jopa yli 30 eri sovellutusta. "Salin uudistaminen tapahtuu enemmän kuntoilu- kuin voimailupohjalta. Toki laitteita löytyy molemmille käyttäjryhmille", kertoo Kymin kuntosalivastaava **Heikki Tiihonen**.

Laitehankinnoissa Heikillä on työturvallisuushenkilönä näkökanta, jonka myös työnantaja on huomionnut. Heikillä itsellään on myös hierontaterapeutin koulutus ja monipuolinen liikunnallinen tausta. Lihaskunnosta huolehtiminen on hänen mielestään "se ensiksi tärkein" ja kantaa hedelmää vielä kauan senkin jälkeen, kun treenaaminen on lopetettu.

Tärkeää on myös venyttelyn ja lämmittelyn oikea ajoitus. Heikin kanssa voi sopia esim. oman kunto-ohjelman laatimisesta.

Kymin kuntosali sijaitsee Kymin vanhalla tehdasalueella ns. "jäähallin yläkerrassa" ja on auki läpi vuorokauden kaikkina viikonpäivinä. Näin voidaan menetellä niin kauan, kun homma toimii ja paikasta huolehditaan.

Avaimia saa **Ukkosen Marjolta** puh. 53543, myös perheenjäsenet ovat tervetulleita. ■



TV-  
video-  
yhdistelmä.

Mikäpäs on soudellessa samalla, kun seuraa vaikkapa

Ridgen seikkailuja Kauniissa ja Rohkeissa!

Kaikkilla Voikkaan tehtaalla työskentelevillä on salille vapaa pääsy. Sisälle pääsee omalla henkilönäpäällä. Sali on auki joka päivä klo 6.00–22.00. Aiemmin naisille oli oma vuoro, mutta siitä on luovuttu, koska salilla on kahdet sosiaalitulat, joista toiset on varattu ainoastaan naisten käyttöön.

Erilaisia tema- ja tapahtumailtoja on pyritty järjestämään ja niitä järjestetään jatkossakin. Talkooapua on saatu työterveyden henkilöstöltä.

Salin käyttäjille on annettava

## UPM, Kymin ja Voikkaan liikuntatyöryhmän jäsenet



Santtu Aitala



Jouko Kaipinen  
1.3.2004 alkaen



Leila Kallio-Smith



Sari Knihtinen



Matti Lindroos



Jukka Nokelainen



Marja Nuppola



Martti Purmonen



Anssi Pälvisalo



Ismo Salminen



Marjo Ukkonen



Marja Uronen



Paul Wilander  
29.2.2004 asti

## UPM, Kymin ja Voikkaan lajivastaavat

### AMMUNTA



Kymi  
Pertti Elg  
050-5414193



Voikkaa  
Markku Nenonen  
0400-712982



Voikkaa  
Kari Haaraoja  
040-5640007



Voikkaa  
Juha Vainio  
86-53396



Kymi  
Petteri Metiäinen  
86-52875



Voikkaa  
Pekka Vesanto  
86-53349



Kymi  
Tero Puranen  
52701

### BILJARDI

### GOLF

### HIIHTO

### HIIHTO

### JALKAPALLO

### JUOKSU&KÄVELY

### JÄÄKIEKKO

### KALASTUS

### KAUKALOPALLO



Voikkaa  
Hannu Lankinen  
86-53172



Kymi  
Marko Helkala  
86-52683



Voikkaa  
Janne Lindberg  
040-7088853



Voikkaa  
Jorma Järvinen  
044-0856590



Voikkaa  
Markku Puranen  
86-53214



Voikkaa  
Jukka Stenberg  
040-7027982



Voikkaa  
Ari Leskinen  
0400-990810

### KEILAUS

### KORIPALLO

### KUNTOSALIT



Kymi  
Veli-Matti Pynnönen  
0400-557765



Voikkaa  
Rami Lehtomäki  
040-8383443



Kymi  
Tapio Saarinen  
040-5068501



Voikkaa  
Juha Vainio  
86-53396



Kymi  
Heikki Tiihonen  
86-52863



Voikkaa  
Santtu Aitala  
86-53205



Voikkaa  
Minna Mustonen  
045-6762566

## LASKETTELU



Kymi  
Lasse Makkonen  
86-52871

## LENTOPALLO



Voikkaa  
Jorma Henner  
040-7181698



Kymi  
Seppo Riihä  
52958

## MELONTA

Voikkaa  
Pertti Liukko  
041-5068556

## MÖLKKY



Voikkaa  
Mika Lihvonen  
86-53911

## NAISLIIKUNTA



Kymi  
Marjo Ukkonen  
86-53543



Kymi  
Hannele Hyökkäri  
53556

## NAISLIIKUNTA



Kymi  
Eija Kalenius  
040-7260328

Voikkaa  
Tiina Lakimo  
86-53317



Kymi  
Matti Nuija  
86-52992



Kymi  
Arvid Kauppinen  
86-52298



Voikkaa  
Matti Koste  
050-3078970

## PYÖRÄILY

Kymi  
Lassi Kukkola  
0400-558242



Voikkaa  
Ari Mäkinen  
328 0772

## RULLALUISTELU



Voikkaa  
Hannu Jarva  
86-53175



Kymi  
Jarkko Niemi  
050-5171870



Kymi  
Johanna Kääpä  
86-52059



Voikkaa  
Ismo Kamesaki  
040-5451198



Voikkaa  
Nina Kylmäaho  
045-6342231

## SOUTU

Kymi  
Raimo Mäkinen  
040-5568120



Voikkaa  
Sakari Ahola  
86-53170

## SULKAPALLO



Kymi  
Veli-Matti Saareks  
040-7657871

Voikkaa  
Sami Kaikko  
8692007



Kymi  
Eero Pasanen  
86-52829



Voikkaa  
Jari Eklund  
050-5835949



Kymi  
Tuomo Lindén  
86-52902



Voikkaa  
Pekka Lampinen  
040-5505877



Voikkaa  
Eila Kylliäinen  
53152

## URHEILUSUKELLUS



Kymi  
Veli-Matti Pynnönen  
0400-557765



Voikkaa  
Joni Höijjer  
040-5596131

# Työterveyskeskuksen palveluja

## Työterveyskeskuksen terveystyöryhmät

- järjestetään kevät- ja syyskaudella
- tarkoitettu Kymin ja Voikkaan henkilöstölle sekä konsernihallinnon Kuusankoskella työskenteleville työntekijöille
- seuraa ilmoittelua KuusankoskiNetissä

## Työterveyskeskuksen kuntosalit

- tarkoitettu lääkinälliseen kuntoutukseen tuki- ja liikuntaelinvaikeissa (ainoastaan työterveyskeskuksen lääkäreiden, työterveys hoitajien ja -fysioterapeuttien ohjaamana)
- lisätietoja saa työfysioterapeuteilta, puh. 52385.

# Kuntoremonttikurssille!

Kuntoremonttikurssi on koko paperiteollisuuden henkilöstölle tarkoitettua työkykyä ylläpitävää toimintaa.

Kurssi on tarkoitettu varhaiskuntoutukseksi työikäisille ihmisille, jotka ovat kiinnostuneita oman terveytensä kohentamisesta asiantuntevassa ohjauksessa. Tämä on kuntoutuksen muoto, jossa yksilöllisesti omin valinnoin voi tehdä elämäntavan "remonttia" terveyden edistämiseksi. Kurssi sopii henkilöille, joilla ei ole merkittäviä yleiskuntoon vaikuttavia pysyviä sairauksia. Kuntoremonttikurssi on toimintaa yhdessä, ryhmässä ja ryhmän tuella.

Kuntoremonttikurssille hakeudutaan työterveyshuollon kautta. Hakemuslomakkeita ja lisätietoa saa luottamusmiehiltä, Voikkaan työterveysasemalta ja Kymin työterveyskeskuksen toimistosta. Vuoden 2004 kuntoremonttikurssien toteutumisesta ilmoitetaan myöhemmin KuusankoskiNetissä. Seuraa ilmoittelua!

Huom! Kahtena perättäisenä vuonna ei voi osallistua kuntoremonttikurssille.

# Kuntokauden palkitsemismuodot

Kuntokausi käsittää kalenterivuoden kerrallaan. Kuntokortissa olevasta lajivalikoimasta löytyvät kaikille sopivat terveystyöryhmämuodot. 120 kuntosuoritusta oikeuttaa palveluksessa olevat, perheenjäsenet ja eläkeläiset osallistumaan palkintojen arvontaan.

Palkintoina arvotaan hiihto- ja ruskaviikot Lapissa, yhteensä 42 paikkaa Kymin ja Voikkaan henkilöstölle. Samoin arvotaan yhteensä 50 Vierumäen Urheiluopiston viikonloppupakettia palveluksessa oleville, perheenjäsenille ja eläkeläisille. Mahdollisten poisjääntien varalta arvotaan varahenkilöitä. Puolisolle tai perheenjäsenelle voi ostaa matkan.

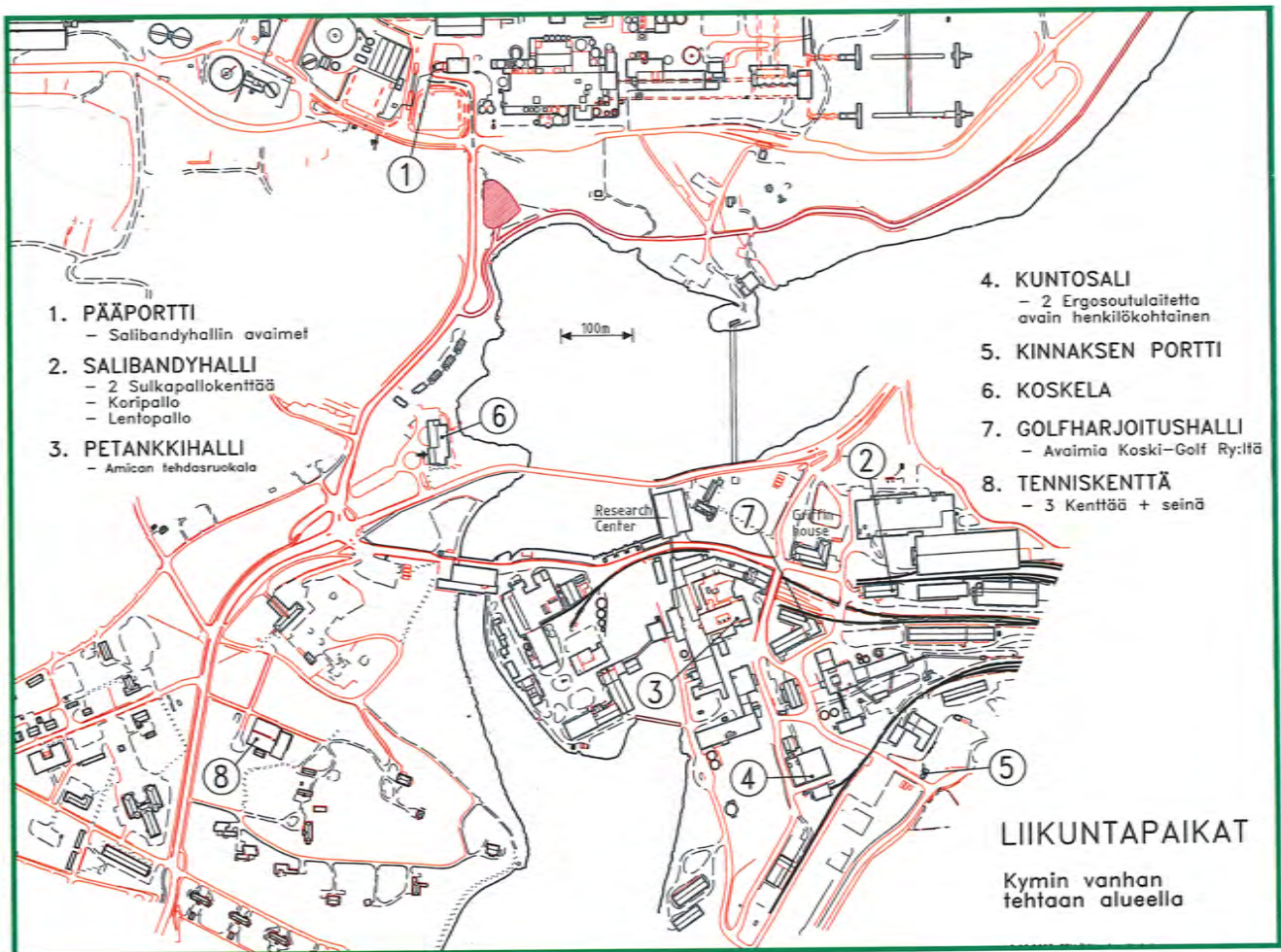
Liikuntatoimintaan ja -tapahtumiin aktiivisesti osallistuvilla on mahdollisuus päästä mukaan vuosittaiseen suurtapahtumaan Yrityslääkärin festivaaleille.



## UPM, Kymin ja Voikkaan liikunnalle varatut ulkopuoliset tilat

Lisätietoja Heli Niilola, puh. 52294  
ja Tiina Lakimo, puh. 53317.

<b>Lentopallo</b>	2+2 vuoroa	Kuusankosken urheilutalo, Kuntoutuskeskus.
<b>Sulkapallo</b>	4 kenttää	Kuusankosken tennishalli, oman ajanvarauksen mukaan.
<b>Tennis</b>	2 vuoroa	Kuusankosken tennishalli, Kuusankosken tehtaiden tenniskerhon jäsenille talvella.
	3 kenttää	Koskenranta kesäaikana.
<b>Keilaus</b>	yksi vuoro	Kuusankosken keilahalli. /3 rataa
<b>Jalkapallo</b>	2 vuoroa	Sami Hyypiä -halli.
<b>Laskettelu</b>		Lippuetu Mielakassa.
<b>Uimahallit</b>		Lippuetu Kouvola, Kuusankoski ja Valkeala.
<b>FunFit</b>		Lippuetu paitsi kuntosalitilat
<b>Kuntokeskus Ykkönen</b>		" " "
<b>Jääkiekkoilu</b>		Kuusankosken jäähallissa Voikkaan tehdasjoukkueen mukana.



## Voikkaalla

on tehtaalaisten käytössä kuntosali ns. ruiskumestarin talossa paloaseman naapurissa. Paloaseman salissa voi pelata sählyä.

## Karttoja

Kuusankosken kaupungin ulkoilureittien ja liikuntapaikkojen sekä Kouvolan seudun rullaluistelu- ja pyöräilyreittien karttoja on saatavana kyseisten kaupunkien infopisteistä.

## Kuntokortit

Yhtiön kuntokortteja saa Kymin henkilöstöpalvelusta ja Voikkaan henkilöstöhallinnosta.

**Toimituskunta:** Santtu Aitala, Ulla Parikka, Anssi Pälvisalo, Marjo Ukkonen, Paul Wilander  
**Ulkoasu:** Ulla Parikka

**Kirjapaino ja kuvaerottelut:** Esa Print Oy, Lahti 12.2003

**Paperi:** Kannet UPM Finesse 700, 150 gsm, kaksoispäälllystetty painopaperi, sisus UPM Finesse 220, 100 gsm, konepäälllystetty mattakalanteroitu painopaperi

**Kansikuva** (Eila Kylliäinen): Voikkaan tehtaan toinen kuntosalivastaava Minna Mustonen neuvoo tarvittaessa laitteiden käytössä.





Ensimmäiset urheiluyhdysmiesten opintopäivät pidettiin Vuolenkosken lomakodissa vuonna 1949. Kirjoneuletakkinen Reijo Mauno toisessa rivissä keskellä. Äärimmäisenä oikealla yhtiön kuntoilutoiminnan alullepanija Raine Valleala.

