

OLTERMANNI

Kouvolan Seniorit ry 1 * 2025





Oltermanni

Kouvolan Seniorit ry:n jäsenlehti vuodesta 1990
36.vuosikerta, N:o 72

Kouvolan Seniorit ry on vuonna 1972 perustettu puolueisiin sitoutumaton rekisteröity yhdistys, jonka tavoitteena on tukea ja edistää jäsenten henkisten ja fyysisten tarpeiden tyydyttämistä sekä kehittää sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksia yksinäisyyden torjumiseksi.

Yhdistyksemme on Kansallisen senioriliitto ry:n ja Kymenlaakson kansallinen senioripiiri ry:n jäsenyhdistys. Jäseneksi voi liittyä jokainen, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja toimintaperiaatteet. Vuonna 2024 jäsenmaksu on 30 euroa sisältäen Senioriliiton julkaiseman Patina-lehden, jäsenlehti Oltermannin sekä oikeuden osallistua yhdistyksemme harrasteisiin ja tapahtumiin.

Yhdistystiedot:

Postiosoite: Kouvola Seniorit ry
c/o Marjo Seki
Kalalammenkuja 10 C,
45100 Kouvola

Jäsenasiat (liittymiset, osoitemuutokset yms.)

Kari Heikkonen
Mansikka-ahontie 4 D 22, 45200 Kouvola
044 335 6867, kari.heikkonen@gmail.com

Pankkiyhteys Nordea FI06 1072 3000 2066 51
Y-tunnus 3032867-2
Sähköposti kouvola.senioriyhdistys@gmail.com
Kotisivu <https://kouvola.senioriyhdistys.fi/>
Facebook Kouvolan Seniorit ry

Lehden taitto: Seppo Liimatainen

Hyvät Kouvolan Seniorit

Onnellista alkanutta vuotta 2025. Iloinen jännitys täyttää mieleni, kun katson tulevaa kevättä kohti.

Vielä parin kuukauden ajan talvi sulkee luonnon lumiseen syleilyynsä, ja puhdas valkoinen matto peittää maiseman. Pimeys poistaa paljon turhaa. On hetki aikaa levätä, kunnes kevät tuo taas auringon ja valon.



Sodat jatkuvat, ja järkyttävät uutiset vyöryvät television kautta olohuoneisiin. Käsketään varautumaan pahan varalle. Vaikka meillä on Suomessa asiat hyvin, mieli vetää apeaksi, kun katsoo ihmisten kärsimyksiä sodan keskellä.

Onneksi meillä on oma Kouvolan Seniorimme. Tuulensuojan kuukausikokouksissa saamme tavata toisiamme ja nauttia eri aiheista järjestettävistä esitelmistä. Kuukausikokouksien lisäksi keväälle on järjestetty lukuisia tapahtumia, joihin toivomme kaikkien osallistuvan.

Lämmin kiitos kaikille yhdistyksessämme mukana oleville. Kerhojen vetäjät, matkaryhmäläiset ja muut toimihenkilöt tekevät arvokasta työtä yhteiseksi hyväksi. Ilman heitä ja jäseniä ei yhdistyksemme toimisi.

Hallituksessa otamme ilomielin vastaan kehitysideoita sekä ehdotuksia uusista kerhoista ja luentoaiheista.

Teille, Kouvolan Seniorit, toivon iloa, terveyttä ja lämpimiä hetkiä läheistenne kanssa. Elämäkokemuksenne ja viisautenne rikastuttavat meidän kaikkien elämää. Olette tärkeitä nuoremmille sukupolville.

Aktiivista alkanutta vuotta! Tapaamisiin Tuulensuojassa!

Lämmöllä Marjo Seki, pj

Kouvolan Seniorit ry:n hallitus v. 2025



Kari Heikonen vpj.



Puheenjohtaja
Marjo Seki



Anne Simpanen siht.



Seppo Lehtonen



Eija Pajari



Raimo Pehkonen



Seija Rajamäki



Marja-Liisa Suni

Marjo Seki puheenjohtaja	041 442 2798	marjoseki@hotmail.com
Kari Heikonen jäsen, varapuheenjohtaja	044 335 6867	kari.heikonen@gmail.com
Anne Simpanen jäsen, sihteeri	040 095 0384	kouvola.senioriyhdistys@gmail.com
Seppo Lehtonen jäsen, jäsenrekisterivastaava	044 301 9722	seppo.lehtonen@hotmail.com
Raimo Pehkonen jäsen	040 065 4832	raimo.pehkonen@tstopehkonen.fi
Eija Pajari jäsen, arpajaisvastaava	050 365 5722	eijainkeripajari@gmail.com
Seija Rajamäki jäsen	045 625 4526	seijamarjatta.rajamaki@gmail.com
Marja-Liisa Suni jäsen, matkavastaava	050 406 4259	lissusuni@live.fi

Varajäsenet:

Pirkko Ikävalko
Raimo Kinnunen

Muut toimihenkilöt

Taloudenhoitaja:

Eeva Mikkola 040 562 5441

Matkaryhmä:

Marja-Liisa Suni 050 406 4259

Jouko Rantakokko 040 169 5655

Pekka Honkola 045 855 0626

Arja Mäkilä 040 068 0436

Kerhovastaavat:

Kari Taskinen 040 540 3317

Marjo Seki 041 442 2798

Pirkko Ikävalko 040 501 3815

Arkistonhoitaja:

Anne Simpanen 0400950384

Arpajaisvastaava:

Eija Pajari 050 365 5722

Oltermannin toimituskunta:

Marjo Seki pj. 041 442 2798

Anne Simpanen, yhd. sihteeri

Seppo Liimatainen, lehden taitto

Raimo Pehkonen, ilmoitusmyynti

Marja-Liisa Suni, matkavastaava

Salijärjestelijä:

Kari Heikkonen 044 335 6867

Kotisivu- ja facebookvastaava:

Seppo Liimatainen 050 372 5170

Anne Simpanen 0400950384

varavastaava

Yhdistyksemme jäsenet ovat edustajina seuraavissa eläkeläisjärjestöissä

Kymenlaakson Kansallinen Senioripiiri ry

Hallitus:

Marjo Seki, jäsen

Seppo Lehtonen, jäsen

Anne Simpaneni, varajäsen

Eeva Mikkola, varajäsen

Taloudenhoitaja, kansiovastaava

Eeva Mikkola

Microsoft Teams -vastaava:

Seppo Liimatainen

Kansallinen Senioriliitto ry

Hallitus:

Seppo Lehtonen, varajäsen

Kouvolan Eläkeläistoiminnan yhteistyöryhmä

Raimo Kinnunen

Kouvolan Vanhusneuvosto

Raimo Kinnunen, vpj.

Kymenlaakson hyvinvointialueen

Vanhusneuvosto

Raimo Kinnunen, jäsen

Harrastustoiminta

Tervetuloa harrastamaan kanssamme!

Seniори- ja kulttuurikävelyllä aloitamme viikon 1-1,5 tunnin kävelylenkillä eri puolilla vanhaa Kouvola ja välillä muuallakin.

Käsillä kätevästi -kerhossa herätämme piilevät tai unohtuneet käsityötaidot rentouttavan yhdessäolon merkeissä.

Satuilevat Seniorit -kirjoitusryhmän kokoontumiset tiistaisin Tuulensuojassa
Saliseniorit päättävät viikon hakemalla kuntosalilta energiaa.

Maanantaisin

Seniorikävely aloitetaan 13.1.2025

Lähtö jäähallilta klo 10.00 – n. 11.30

Topinkujan länsipäässä olevilta kuntotelineiltä

1. Kuntokävelijät n. 6 – 8 km

Kävelyvastaava: Kari Taskinen 040 540 3317

2. Kulttuurikävelijät

Tutustutaan hitaamman kävelyn ja lyhyemmän matkan ohessa Kouvolan muistomerkkeihin yms. nähtävyyksiin

Kävely vastaava: Pirkko Ikävalko 040 501 3815

Käsillä kätevästi: klo 13:00 -15:00

20.1., 3.2., 17.2., 3.3.,17.3., 31.3., 14.4., 28.4. ja 12.5.

Kokoontumispaikkana Tuulensuojan kerhuhuone 120 tai 121 kahvion takaosassa.

Yhteyshenkilö: Marja Vesala 040 056 4409

Tiistaisin

Satuilevat Seniorit klo 13.00 - 14.30

Kirjoitusryhmän kokoontumiset Tuulensuojassa.

Ajankohdat: 21.1, 11.2, 11.3, ja 8.4.

Tavoitteena on löytää kirjoittamisen hauskuus, leikkiä sanoilla, kehittyä kirjoittajana ja saada kipinä erilaisten tekstien kirjoittamiseen.

Kerhovastaavana: Marjo Seki 041 442 2798

Perjantaisin

Saliseniorit: Aloitamme perjantaina 3.1. - 23.5.

Vakio vuoro perjantaisin klo 14.30 – 15.00 Lyseon lukion kuntosali kuten ennekin.

Kerhovastaava: Kari Taskinen 040 540 3317

SILMÄLASIMARKET

**Kouvolankatu 24
45100 Kouvola
p.050 5850688**



KAUNEUS- JA LYMFÄHOITOLA TARU ASIKAINEN SKY-kosmetologi

- ◆ MIKROVIRTA-KOHOTUSHOITO
- ◆ ULTRAÄÄNI-hoidot
- ◆ FORMOSTAR-infrapunahoito
- ◆ SPM-VACUPRESS -selluliitti-imuri
- ◆ MIKROHIONTA
- ◆ LHE-valoimpulssi
- ◆ OXYjet-happihoidot



Kauppalankatu 15 B 1. krs, Kouvola

☎ 05 311 5563, 044-281 2956

www.kauneusjalymfataruasikainen.fi

Satuilevat Seniorit kirjoitelmat

Terveiset työpajalta

Tiistain taikaa. Tänään taas tuomme tuotoksemme tarkasteluun. Tarkoituksella taioimme tarinoita tarjolle. Toisenlaisia tapahtumia taannehtivasti tarkastelussa. Tupsahtaa todellisia tragedioita, tosin tarkoituksella tehtyjä, tähän tapaamiseen tähdäten. Tarinatapaamiset tuovat tuoreutta tajuntaan tämän taivaan taikapiirissä. Toki tiedämme töittemme tilan tässä todellisuudessa. Teemme taitojamme tehokkaasti toteuttaen tarinoita tietoisuuden tunnetasoilla. Tahtoisimme todellakin tiedostavia tyypejä tutkien tutustumaan tuotoksiimme. Tulisivatpa toki Tampereeltakin tarkastelemaan tekemisiämme. Tervetuloa tänne taikalaaksoon! Toki Toijalastakin tulijoita toivotaan. Teetäkin tarjoillaan tulijoille.

-ARH-

Hiiren tarina

Minä olen hiiri. Minulla on pitkä häntä. Se erottaa minut myyrästä, serkustani, jolla on lyhyt häntä. Minulla on pienet korvat, nappisilmät ja neljä jalkaa. Asun kesäisin metsässä. Syön marjoja ja lehtiä. No, ehkä syön jotain ihmiselle kuuluvaa, niin kuin juustoa.

Syksyisin tulee vähän ongelmia. Tulee kylmä ja pitäisi päästä johonkin lämpimään. Onneksi meillä hiirillä on vanhoja ikaikaisia reittejä esimerkiksi taloihin. Niiden paikat kulkevat meillä hiirillä sukukertomuksina. Kun niitä reittejä pitkin kulkee, meno pitää osata ajoittaa ihmisten nukuma-aikaan. Muuten ne saattavat kuulla rapinan, joka syntyy, kun kuljemme lattian alla.

Sitten voi kuulua RÄPS!..... Hiirenloukku räpsähtää ja jään kiinni.

Kirjoitankin tätä hiiren taivaasta.

SR

KIRJOITA RUNO

Kirjoita runo!
Ai – minäkö?
Enhän minä osaa!

Millaiset on runon säännöt?
Pitääkö osata sanojen väännöt?

Voisinko koettaa sellaista keinoa,
että lukisin ensin vaikka Leinoa?

No, ehkä ei tarvitse mestarin saappaita täyttää -
voin kai ihan omaa päätäni käyttää.

Vai voisiko tekoäly auttaa?
Jokohan sitten mentäisiin laukkaa?

Sanoista syntyy silta meille,
yhdessä löydämme polut teille.

Yössä kulkee ajatukset
muistot – menneet tuntemukset.

Aamun tullen unet haihtuu,
päivän toimet mieleen vaihtuu.

Pitääkö runon olla lyhyt vai pitkä?
kelpaakohan tällainen tarinan pätkä.

Kaikkea sitä kokeilee elämässä -
tämä taisi olla nyt tässä!

14.10.24 Eveliina

Sana Miksi

Miksi maailmassa pitää sotia.

Miksi ihmiset eivät ole tyytyväisiä elämäänsä.

Miksi minulla on vahva tunne siitä että emme tee tarpeeksi säilyttääksemme meille tärkeän kauniin luontomme.

Miksi ei voi olla tyytyväinen siihen miten elämä on hyvää.

Miksi tavaraa pitää hankkia aina vaan lisää kun tarvetta ei kuitenkaan ole.

Miksi ei vaan muista kiittää näistä hyvistä päivistä joita saamme nauttia.

Miksi tunteiden näyttäminen on usein vaikeaa.

Miksi hyvän palautteen vastaan ottaminen on ehkä vaikeaa.

Miksi, miksi.....

Sunitar



Tornionmäen
Apteekki

PALVELEMME

MA-PE 8.00-19.00

LA 9.00-15.00

rokote piste.

Rokotukset helposti
ilman reseptiä apteekki-
käynnin yhteydessä!

Hinnasto ja ajanvaraus netti-
sivuillamme tai poikkea apteekkiin.
Mikäli meillä on vapaa rokotus-
aika, pääset halutessasi heti
rokotettavaksi.

Uutta
Hansa-
Apteekissa!

Laaja valikoima rokotuksia, esimerkiksi

- Koronarokotus • Influenssarokotus
- Jäykkäkouristus • Hepatiittirokote
- Vyöruusu-rokote • Pneumokokkirokote

 **HANSA**
APTEEKKI

Palvelemme vuoden jokaisena päivänä.
Ma-pe 8-20, la 8-18, su ja arkipyhät 10-18
Keskikatu 4, Kouvola • P. 05 341 4300
hansa-apteekki.fi



Lempeämpää hammashoitoa



KOUVOLAN HAMMASTIIMI

Hallituskatu 13 B 45100 KOUVOLA
www.kouvolanhammastiimi.fi
puh. 05 3115805

Kevätkauden 2025 tapahtumat.

7.1. ti 13 Kevätkauden avaus Maria salissa

Kahvitus alkaa klo 12. Tilaisuudessa seurakunnan tervehdys, ansiomerkkien jako ja poisnukkuneiden muistaminen. Esittelemme kevään ohjelman sekä jaamme uuden Oltermanni -lehden

15.1. ke klo 10 UPM Kymi Kuusanniemen paperitehdas

Tutustuminen oppaiden johdolla UPM Kymin paperitehtaaseen Kuusankoskella. Kokoonnumme UPM Kymin pääportille klo 9.45. Tehtaan esittelyn jälkeen noin tunnin kestävä tehdaskierros.

Tutustumiskierroksella on ritilärappusia, joten liikuntarajoitteet rajaavat osallistumista. Tilaisuuteen ei järjestetä yhteiskuljetusta.

Lisätietoja: Jouko Rantakokko
jouko.rantakokko@gmail.com tai
puh. 040 169 5655



31.1. pe klo 19 Kymenlaakson Tangokuninkaalliset konsertti

Mukana Kuusankoskitalon konsertissa on kaikki Kymenlaakson tangokuniinkaalliset. Senioreille lippujen hinta on 45€.

Ilmoittautuminen 7.1.25 mennessä Lissu Sunille, tai Kotisivujen kautta tai lissusuni@live.fi. Maksu 45 € viimeistään 7.1.25 Kouvolan Senioreiden tilille Fi06 1072 3000 2066 51 viite 9797

Lissu Suni jakaa liput tuntia ennen klo 18:00 alkaen Kuusaankoskitalolla.



4.2. ti klo 13 Kuukausitapaaminen Tuulensuojassa

Tervetuloa uudet jäsenet klo 11, kerromme teille toiminnastamme.

Kahvitus alkaa klo 12.00

Vieraanamme on Sakari Viinikainen,



6.2. to klo 13 Kaj Chydeniuksen lauluja helmikuussa, Sibeliustalo pääsali Lahti

Kaj Chydeniuksen poika, muusikko Jussi Chydenius on valinnut ohjelmistoon isänsä seitsemän vuosikymmenen aikana syntyneestä laajasta tuotannosta omat suosikkinsa.

Lähdemme klo 10 Matkakeskuksen tilauslaiturista. Lounaan nautimme Malskin Bistrossa. Lähtö konserttitalolle klo 12.30. Matkan hinta tarkentuu n. 70 € sisältäen konserttilipun, matkan ja lounaan. **Ilmoittautumiset 8.1.2025 mennessä Arja Mäkilälle, 0400 680 436, makilar22@gmail.com tai Kotisivujen kautta. Maksu tilille Kouvolan Seniorit ry 8.1.25 mennessä FI06 1072 3000 2066 51 viite 9807**

14.2. pe klo 13 Perinteinen Ystävänpäivälounas

Perinteinen Ystävänpäivälounas ravintola Koskelassa. Tervetuloa! **Ilmoittautuminen Kouvolan Seniorien kotisivujen kautta tai sähköpostilla**

jouko.rantakokko@gmail.com tai puhelimella 040 169 5655.

Ilmoittautuminen päättyy 30.1.2025. Lounaan hinta 32.50€. Maksu tilille Nordea FI06 1072 3000 2066 51, viite 9823 viimeistään 30.1.2025.



26.2. ke klo 9 Retki helmikuiseen Helsinkiin

Retken kohteena ovat Designmuseum. Viikin kartanon lounas ja Fazer.

Ilmoittautuminen 5.2.25 mennessä Kotisivujen kautta tai lissusuni@live.fi Matkan hinta on 67€. Maksu viimeistään 5.2.25 mennessä. Kouvolan Seniorit FI06 1072 3000 2066 51 viite 9784. HUOM! Hinta tarkentuu myöhemmin mahdollisen avustuksen myötä.



4.3. ti klo 13 Yhdistyksen kevätkokous Tuulensuojassa

Kahvitus alkaa klo 12.00. Kokoussitelmänä "Pidä sydämestäsi huolta". Sydänyhdistys ry. Sääntömääräiset kevätkokouksen asiat.

1.4. ti klo 13 Kuukausikokous Tuulensuojassa

Kahvitus alkaa klo 12.00. Kokoussitelmänä "Digi tuo arkistot lähellesi". Pohjois-Kymen sukututkijat ry:n puheenjohtaja Anita Kinanen

7. - 9.4. ma - ke Vierumäen Kunto ja Virkistyspäivät

Monipuoliset kunto ja virkistyspäivät Vierumäen Opiston kauniissa maiseissa. Yöpyminen kahden hengen huoneessa tai Yöpyminen yhden hengen

huoneessa lisämaksu +30€/vrk. Matkaan sisältyy täysihoito. Matkan hinta kahden hengen huoneessa 235€/hlö vähintään 28 lähtijän mukaan.

Lähdemme 7.4.25 klo 9:00 Puolakan bussilla Matkakakeskuksesta.



Ilmoittaudu Kotisivujen kautta tai sähköpostilla lissusuni@live.fi tai puhelimella 050 406 4259 17.3. mennessä. Maksu Kouvolan Senioreiden tilille viimeistään 17.3.25. FI06 1072 3000 2066 51 viite 9836.

Lisätietoja Marja-Liisa Suni puh.050 406 4259 tai Kari Taskinen puh. 040 540 3317.

10.4. klo 18 Tanssien tähtiin show Kouvolan teatterissa

Tanssi vie kaupungin sykkeeseen !

"Mitä kaupungissa tai kerrostalossa voi tapahtua? millaisia kohtaamisia päivä tuo mukanaan? Jäädäänkö illan tullen yksin vai lähdetäänkö juhlimaan?". Lavalle nousevat upeat ammattitanssijat.



Ilmoittautumiset 17.3. mennessä Arja Mäkilä

puh. 0400680436, makilar22@gmail.com tai kotisivujen kautta.

Hinta on 38 €. Maksu 17.3. mennessä tilille FI06 1072 3000 2066 51, viite 9810.

6.5. ti klo 13 Kuukausitapaaminen Tuulensuojassa

Kokousesitelmänä Reuna Publishing House. Toimitusjohtaja Olli Sarpo esitelmöi Reuna kustantamon asioista ja toiminnasta.

14.5. klo 8 Ilmailumuseo ja Sotamuseo

Tutustuminen Ilmailumuseoon Vantaalla ja Sotamuseoon Suomenlinnassa. Ilmailumuseossa opastettu n. tunnin kestävä kierros. Seuraavaksi Suomenlinnaan lounaalle Suomenlinnan Panimoon. Kierros Sotamuseon eri kohteissa. Museokierrokseen sisältyy kävelyä sekä kiipeämisiä valleilla. Kahvit Cafe Vanillessa. Paluu kotimatalle. Vähintään 20 osallistujaa, hinta n. 115€. Hintaan sisältyy kuljetukset, opastukset, pääsyliput, lounas ja kahvi.



Ilmoittautuminen 5.5.2025 mennessä Pekka Honkola pekka.honkola@iki.fi tai kotisivujen kautta. Maksut tilille FI06 1072 3000 2066 51 viite 9771 5.5.2025 mennessä. Kuljetus Puolakan bussilla, Karjalankadun ja Vesitornin pysäkki. Lisätietoja: Pekka Honkola pekka.honkola@iki.fi

3.6. - 7.6.2. ti - la Toscanan matka

Lentoaikataulu Finnair

3.6.25 Helsinki-Bologna klo 06.55 - 08.55

7.6.25 Bologna-Helsinki klo 19:15 - 23.15

Teemme retkiä mm. Pisaan, San Gimignanoon sekä Firenzeen. Matkan hinta 1539 euroa/hlö kahden hengen huoneessa.

Yhden hengen huone +280 euroa (sis. 4 yötä)

Lisätietoja Lissu puh.050 406 4259 ja kotisivujen kautta.



Ilmoittautuminen ja Maksut:

1. ennakkomaksu 100 euroa/hlö erääntyy 31.1.25. Ennakkomaksua ei palauteta mahdollisen peruutuksen sattuessa.

2. Enakkomaksu 350 euroa/hlö erääntyy 28.2.25.

Loppumaksu erääntyy 30.4.25. Maksu Kouvolan Senioreiden tilille Fi06 1072 3000 2066 51 viite 9849.

Ilmoittaudu Kotisivujen kautta tai sähköposti lissusuni@live.fi

Ilmoittautuminen päättyy 31.1.25.



REIDAR SÄRESTÖ- NIEMI

Reidar Särestöniemen
retrospektiivinen näyttely
taiteilijan 100-
vuotisjuhlavuoden kunniaksi.

7.6.-10.8.2025
Näkkimistöntie 1, Vuohijärvi
050 3388 111



TAIDEKESKUS SALMELAN KULTTUURIKESÄ 7.6.-10.8.

Reidar Särestöniemi | Katja Tuklainen | Kia Taegen | Raana Lehtinen

Alma Jantunen | Kauko Kortelainen | valloittava konserttiohjelma

MÄNTYHARJUNTIE 25, 52700 MÄNTYHARJU | TAIDEKESKUSSALMELA.FI, 050 3388 114

PUOLAKAN VALMISMATKAT

- yhtä matkaa kanssanne jo 56 vuotta!

Tilausajot, Tallinnan Päivämatkat ja Kotimaan Matkapaketit

Lisää matkoja osoitteessa:

www.puolakka.com

Jussin ATK- Apu www.jussinatk.fi

Kouvola

ATK tuki
Tietokoneiden myynti, käyttöönotto ja huolto
Peruskäytön opetusta asiakkaan kotona
Internet- ja verkko-ongelmat
Digiboksien asennus + TV-ongelmat

Palveluita saatavissa myös Iltaisin ja viikonloppuisin

Hinnasto: 50 € / tunti / käynti, tai sopimuksen mukaan
(sis. alv)

MUISTA KOTITALOUSVÄHENNYS !!

Mittarikuja 8

45120 KOUVOLA

<http://www.jussinatk.fi/>

GSM 040-5272 352

jussinatk@pp.inet.fi

Juha Vatto

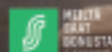
LAMMENRANTA

KITCHEN & BAR

LAMMENRANTA
KITCHEN & BAR
AVOINNA
YMPÄRI VUODEN!

Aukioloajat, menut ja pöytävaraukset:
RAFLAAMO.FI

Lammenranta Kitchen & Bar
Kylmäkallioentie 20, Kouvola
(Tykkimäki Resort)



SATU OKSANEN

ERIKOISHAMMASTEKNIKKO

Keskikatu 4
45100 Kouvola
Kauppakeskus Hansa

Käynti ulkoa
Keskikadun puolelta
2. kerros

0500 650 820

www.kouvolanhammasasema.fi
info@kouvolanhammasasema.fi

Syyskauden 2024 tapahtumia

1.10.2024 Runokaraoke Tuulensuojassa

Nyt saimme lukea suosikkirunojamme tai vaan kuunnella toisten esityksiä. Jokainen sai tehdä oman näköisensä esityksen ja me teimme. Oli metsää, saloa, korpea, oli kissaa ja lakritsaa, kutistuneita juhlamekkoja. Kiirehdi rakkain jos rakkaus kutsuu ja runo kotiin paluusta Kouvolaan. Tunteuttoman runo HUOKAUS. Häämatkaa, verho välillämme, kuitenkin suurin on rakkaus.

Meillä oli mukavaa, kiitos kaikille –
Elämä täältä tullaan



15. - 18.9.2024 Matkamme hurmaavaan Nizzaan

Ihana matkamme kauniiseen Nizzaan alkoi Kouvolan Matkakeskuksen laiturilta. Meitä iloisia matkaajia oli 31 senioria. Bussin täytti ihana puheensorina ja ilmassa leijui odottava tunnelma.

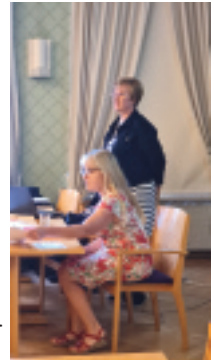


Tiistaina, kokopäivä Retki Monacoon kauniisiin maisemiin. Kävimme mm. Rainier III ja Grace Kellyn haudoilla Monacon Nicholasin katedraalissa, jossa heidät on myös vihitty. Vahdinvaihtokin nähtiin. Ja pitiähän sitä pelionneakin kokeilla Monte-Carlon kasinolla, jokunen voittikin vähän. Kasinon vastapäätä oli hulpea hotelli, jossa yön hinta on 30 000 €. Matkalla takaisin Nizzaan ajelimme satumaisten maisemien ohi.



3.9.2024 Tuulensuojan kuukausitapaaminen

Ohjelmaa jatkoi Nina Markkanen, projektityöntekijä K60 Kulttuuripaja -hankeelta. Kulttuuripajatoiminnan tarkoitus mahdollistaa ikääntyneille matalan kynnyksen kohtaamisen yhteisö, joka jakaa saman mielenkiinnon tekemiseen. Näin vahvistettaisiin seniori-ikäisten kymenlaaksolaisten positiivisen mielenterveyden vahvistamista, yksinäisyyden poistamista sekä hyvinvoinnin, osallisuuden ja toimintakyvyn edistämistä. Toiminta on avointa ja maksutonta. <https://kakspy.com/hankkeet/k60-kulttuuripaja/> voit tutustua toimintaan tarkemmin.



Kirsi Koivula, sijoituspäällikkö Oma Säästöpankista kertoi meille aina niin tärkeää asiasta, nettirikollisuudesta.

Huijausviestejä lähetetään usein sähköpostin tai sosiaalisen median palveluiden kautta, mutta

myös puhelimitse soittaen tai tekstiviestillä tapahtuva pankki- tai henkilötunnusten kalastelu on valitettavasti nykyään arkipäivää. Kannattaa aina miettiä, mihin kaikkialle antaa omia tietojaan (nimi, osoite, puhelinnumero, sähköposti). Esimerkiksi kaikkiin netissä oleviin arvontoihin, joiden luotettavuudesta ei voi varmistua, ei kannata osallistua.



Huijarit yrittävät usein luoda kiireen ja paineen tunnetta eri perustein. Huijareiden tavoitteena on painostaa uhri toimimaan heti, jotta hän ei kyseenalaista maksupyyntöä, linkkiä tai tarjousta.

Jos epäilet tullesesi huijatuksi ole välittömästi yhteydessä pankkiisi ja sulje verkkopankkitunnuksesi.

Maltti on valttia

Hyvinvointi HeiLO

Tarjoaa kotipalvelua ikäihmisille Kouvolan keskustan alueella. Palvelu on sosiaalista kanssakäymistä edistävää kiireetöntä kohtaamista asiakkaan kotona.

Seurustelua, läsnäoloa ja virikkeellistä toimintaa. kotipalvelun tukipalvelu on kotitalousvähennys kelpoinen

HeiLO:n hoituhuoneella Hallituskatu 7 C KVL rentouttavia kosketushoitoja kehon ja mielen luontaiseen hoitamiseen.

Hyvinvointia, Iloa ja Energiaa

Heli Virtanen

p.050 5708 714

hyvinvointiheilo@gmail.com



K Supermarket Valtari

Kouvolankatu 15, 45100 Kouvola

Muistin!

Brian Yorkey – Tom Kitt:

NEXT TO NORMAL

– Melkein normaali

Musiikkia
hiljaisuuteen.

ENSI-ILTA 1.2.2025

Menestysmusikaali, joka jättää jäljen sydämeen. Palkittu teos pureutuu murtaa tabuja ja käsittelee vaikeita aiheita upean musiikin kehystämänä jättäen kuitenkin toiveikkaan olon.

VAIN KEVÄÄN AJANI!

Lahjoitamme jokaisesta myydystä Next to Normal -lipusta 2 € paikalliseen mielenterveystyöhön.

KOUVOLAN
TEATTERI

LIPPUKASSA p. 05 7400 330 ti-la klo 11-15 ja 3h ennen iltaes.
Lae lisää ja osta liput helposti netistä www.kouvolanteatteri.fi



Posti Green

