

# OLTERMANNI

Kouvolan Seniorit ry 2 \* 2024





# Oltermanni

Kouvolan Seniorit ry:n jäsenlehti vuodesta 1990  
35.vuosikerta, N:o 71

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

## Jäsenasiat (liittymiset, osoitemuutokset yms.)

Kari Heikkinen  
Mansikka-ahontie 4 D 22, 45200 Kouvola  
044 335 6867, kari.heikkinen@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

Kesäaika on virkistänyt mielen, luonnon kauneus hurmannut ja aurinko hellinyt lämmöllään.

Sain viettää ikimuistoisia päiviä Kouvolan upeissa puistoissa lastenlasteni kanssa. Liikennepuisto, vesipuisto sekä monet muut leikkipaikat tulivat tutuiksi. Kouvola on viihtyisä, luonnonläheinen ja kaunis kaupunki. Se on mukava myös pyöräilijälle. Jumppatunnille ja torille on ihana viilettää pyörällä hyväkuntoisia pyöräteitä pitkin tuomien ja syreenien tuoksussa ympärillä.



Ikävät ja pelottavat uutiset maailmalta jatkuvat, mutta Kouvolan Senioreiden on aika suunnata katse syksyyn ja tuleviin tapahtumiin. Mielenkiintoisia ja hauskoja tapahtumia on luvassa, ja toivon, että tulette aktiivisesti mukaan. Uutena tapahtumana on mm. lokakuun runokaraoke, jossa kaikki halukkaat saavat esiintyä.

Kiitän jäseniä aktiivisesta mukana olostani. Haasteita riittää, mutta hallituksessa pyrimme tekemään parhaamme, jotta yhdistyksemme uudistuu, pysyy jatkossakin vireänä ja antaa mielekästä sisältöä jäsentemme elämään.

Uusien jäsenten tuominen mukaan toimintaamme on tärkeää. Tarvitsemme kaikkien apua. Kertokaa ystäville hienosta yhdistyksestämme ja tuokaa heidät tutustumaan toimintaamme. Uusia ohjelmaehdotuksia otamme hallituksessa ilolla vastaan.

Syksyn tapahtumista löytyy tietoa tämän Oltermannin sivuilta. Kaikki tapahtumat eivät lehteen ehdi, siksi onkin tärkeää seurata kotisivujamme ja muuta tiedottamista.

Kiitos, että saan olla puheenjohtajanne.

Iloisiin kohtaamisiin Tuulensuojassa!

Marjo Seki

Kouvolan Seniorit ry puheenjohtaja

## Kouvolan Seniorit ry:n hallitus v. 2024



**Puheenjohtaja  
Marjo Seki**



**Anne Simpanen**



**Eeva Mikkola**



**Kari Heikkinen**



**Pirkko Ikävalko**



**Raimo Kinnunen**



**Kari Koivula**



**Eija Pajari**



**Raimo Pehkonen**



**Seija Rajamäki**



**Marja-Liisa Suni**

<b>Marjo Seki</b> puheenjohtaja	<b>041 442 2798</b>	<b>marjoseki@hotmail.com</b>
<b>Kari Heikkinen</b> jäsen, varapuheenjohtaja, jäsenrekisterivastaava	<b>044 335 6867</b>	<b>kari.heikkinen@gmail.com</b>
<b>Anne Simpanen</b> jäsen, sihteeri	<b>040 095 0384</b>	<b>asimpanen57@gmail.com</b>
<b>Pirkko Ikävalko</b> jäsen	<b>040 501 3815</b>	<b>p.s.ikavalko@gmail.com</b>
<b>Kari Koivula</b> jäsen	<b>040 065 0436</b>	<b>kario.koivula@gmail.com</b>
<b>Raimo Kinnunen</b> jäsen	<b>040 551 5437</b>	<b>kinnunen.raimo@hotmail.com</b>
<b>Eeva Mikkola</b> jäsen, taloudenhoitaja	<b>040 562 5441</b>	<b>eemikkola@gmail.com</b>
<b>Raimo Pehkonen</b> jäsen	<b>040 065 4832</b>	<b>raimo.pehkonen@tstopehkonen.fi</b>
<b>Eija Pajari</b> jäsen, arpajaisvastaava	<b>050 365 5722</b>	<b>eijainkeripajari@gmail.com</b>

Seija Rajamäki 045 625 4526 seijamarjatta.rajamaki@gmail.com  
jäsen  
Marja-Liisa Suni 050 406 4259 lissusuni@live.fi  
jäsen, matkavastaava

## Muut toimihenkilöt

### Matkaryhmä:

Marja-Liisa Suni 050 406 4259  
Eva Koivula  
Pekka Honkola  
Arja Mäkilä

### Kerhovastaavat:

Kari Taskinen 040 540 3317  
Marjo Seki 041 442 2798  
Heikki Rautio 040 055 0100  
Pirkko Ikävalko 040 501 3815

### Arkistonhoitaja:

Maire Markkanen 040 822 8503

### Arpajaisvastaava:

Eija Pajari 050 365 5722

### Oltermannin toimituskunta:

Marjo Seki pj. 041 442 2798  
Anne Simpanen, yhd. sihteeri  
Seppo Liimatainen, lehden taitto  
Kari Taskinen, ilmoitusmyynti  
Raimo Kinnunen, ilmoitusmyynti  
Marja-Liisa Suni, matkavastaava

### Salijärjestelijä:

Raimo Kinnunen 040 551 5437

### Kotisivu- ja facebookvastaava:

Seppo Liimatainen 050 372 5170  
Anne Simpanen, varavastaava

### Emännät:

Kirsti Rautio 050 308 4378  
Helena Rantakari

## Yhdistyksemme jäsenet ovat edustajina seuraavissa eläkeläisjärjestöissä

### Kansallinen Senioriliitto ry

#### Hallitus:

Seppo Lehtonen , varajäsen

### Kymenlaakson Kansallinen Senioripiiri ry

#### Hallitus:

Marjo Seki, jäsen  
Anne Simpaneni, jäsen  
Seppo Lehtonen, varajäsen  
Eeva Mikkola, varajäsen

### Taloudenhoitaja, kansiovastaava

Eeva Mikkola

### Microsoft Teams -vastaava:

Seppo Liimatainen

### 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 **Valokuvakerhossa** opetellaan saamaan kamerallasi parempia ja mielenkiintoisempia kuvia. Kokoontuminen poikkeuksellisesti Porukkatalossa.

**Saliseniorit** päättävät viikon hakemalla kuntosalilta energiaa.

### Maanantaisin

Seniorikävely aloitetaan 9.9.2024

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

9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11. ja 18.11

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:24.9., 15.10., 19.11. ja 10.12..

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

Kerhovastaavana: Marjo Seki 041 442 2798

Valokuvakerho klo 10.30-12.00, **aloitus 17.9.Ennakoillmoittautuminen kerhovastaavalle!**

Kokoontumiset kuukauden 1. ja 3. tiistai Porukkatalon 3. kerroksessa Kouvolan kameraseuran tiloissa Savonkatu 23. Syyskausi päättyy mahdollisesti lokakuun lopussa. Talvitauko on alustava. Voisitko saada kamerallasi

parempia ja mielenkiintoisempia kuvia? Haluaisitko vinkkejä kuviesi sommitteluun, sisältöön, matkakuvaukseen, kuvien käsittelyyn, kuvaus tekniikkaan tai kameran säätöihin?

Kerhovastaava: Heikki Rautio 040 055 0100

### Perjantaisin

Saliseniorit: Aloitamme perjantaina 6.9. Vakiovuorot alkavat 4.10. ja vuorot jatkuvat 27.12.2024 asti.

Vakio vuoro perjantaisin klo 14.30 – 16.00 Lyseon lukion kuntosali kuten ennekin.

Kerhovastaava: Kari Taskinen 040 540 3317

## Tmi Heikki Tanttu

Insinööri / Kouluttaja

Työturva, Tulityö, Alkusammutus AS1,  
AS1 Opettajaksi kouluttaja  
Digitaitokouluttaja

Ahventie 2 A 18, 45160 Kouvola

Puh. 040 820 5599

E-mail: [heikki.t.tanttu@gmail.com](mailto:heikki.t.tanttu@gmail.com)

# SILMÄLASIMARKET

**Kouvolankatu 24**

**45100 Kouvola**

**p.050 5850688**

## Luottamustehtäviin senioriyhdistyksessä

Senioriyhdistyksen luottamustehtävät eivät ole vain paperinpyörittelyä. Ne ovat mahdollisuus astua mukaan yhteisöön, jossa jaetaan kokemuksia, rakennetaan ystävyysuhteita ja pidetään hauskaa. Mikäli olet miettinyt, miksi kannattaisi lähteä mukaan, tässä muutama maanläheinen syy:

Ensinnäkin, yhteisöllisyys on avainsana. Senioriyhdistyksessä toimiminen tarjoaa tilaisuuden tavata samanhenkisiä ihmisiä ja solmia uusia ystävyysuhteita. Ei ole mitään parempaa kuin tuntea itsensä osaksi porukkaa, joka jakaa samat arvot ja kiinnostuksen kohteet.

Toiseksi, se pitää sinut aktiivisena. Olipa kyseessä sitten puuhailu hallituksessa tai järjestämässä tapahtumia, toiminta yhteisön hyväksi pitää mielen virkeänä ja päivät täynnä merkityksellistä tekemistä. Ei ole koskaan liian myöhäistä oppia uutta ja pitää itseään liikkeessä!

Kolmanneksi, voit jakaa osaamistasi. Jokaisella meistä on oma ainutlaatuisen osaamisemme ja kokemuksemme, ja senioriyhdistyksessä voit jakaa sitä muiden hyödyksi. Olipa kyseessä sitten puutarhanhoito, käsitöiden tekeminen tai elämänviisauden jakaminen, sinulla on paljon annettavaa.

Lisäksi, toimimalla senioriyhdistyksen luottamustehtävissä voit vaikuttaa suoraan oman yhteisösi asioihin. Ei ole mitään tyydyttävämpää kuin nähdä omien ideoidensa muuttuvan todeksi ja vaikuttavan positiivisesti ympärillä oleviin ihmisiin.

Viimeisenä muttei vähäisimpänä, tämä on mahdollisuus oppia ja kehittyä. Jokainen päivä tarjoaa tilaisuuden oppia uutta ja kasvaa henkilökohtaisesti. Olipa kyseessä sitten uusien taitojen oppiminen tai vanhojen hiominen, senioriyhdistyksen toiminta pitää mielet virkeinä ja elämän mielenkiintoisena.

Joten kun harkitset senioriyhdistyksen luottamustehtäviin osallistumista, muista tämä: siinä ei ole kyse vain velvollisuuksista. Se on mahdollisuus kasvaa, oppia ja vaikuttaa – ja ennen kaikkea, olla osa yhteisöä, joka arvostaa sinua ja panostasi.

Seppo Lehtonen



# Satuilevat Seniorit kirjoitelmat

## Tunne: Kaipaus

Kävelen hautausmaalle johtavaa tietä soran narskuessa kenkieni alla. Tietä reunustavat korkeat, ylväät surukuuset, tårgrannarna. Ne ikäänkuin valmistavat minua suruun tai pikemminkin haikeuteen, ikävään.

Alkaa hiljalleen sataa. Pisaroita tipahtelee kasvoilleni. Liekö muisto lapsuuden leikeistä kuin pakosta työnnän kieleni ulos ja lipaisen pisaran suuhuni. Maistuu haalealle vedelle. Tietenkin. Naurahdan.

Saavun vanhempieni hautakivelle. Kosketan sitä kuin tervehtien heitä. Kivi tuntuu kylmältä sormieni alla. Pyyhkäisen veden sen päältä. Yht'äkkiä kuulen kauempaa käen kukunnan. En halua laskea niiden lukumäärää.

Kyykistyn ja laitan tuomani leikkokukat maljaan. Haistelen vielä niiden hentoa tuoksua. Äitini olisi rakastanut niitä, hän piti kaikesta kauniista.

Seison vielä tovin haudalla. Sade on lakannut ja aurinko lämmittää pehmeästi. Lähdän kävelemään autolleni. Ei niin, että he jäisivät sinne taakseni vaan he kulkevat mukani muistoissani ja välähdyksinä. 'Noin äiti olisi sanonut' ja olisipa äiti ilahtunut tästä.

AM.

\*\*\*\*\*

## Matkalla

Elämä, matka minuuteen. Jokainen hetki on osa tarinaani -ainutlaatuista.

Kuljen toiveikkaana kohti huomista -huomista, jota ei ole koskaan aikaisemmin ollut.

Eilisen jäljet jäävät antaen viisautta matkalle kohti tulevaa.

Kiitollisena tänään, kun olen saanut kokea eilisen ja minulla on mahdollisuus odottaa huomista.

ARH

## Olen maailman onnellisin, koska taas on se päivä.

Melkein kaikki on valmiina. Perunat täytyy vielä muistaa keittää. Nyt voi jo istahtaa. Katsomme telkkarista joulurauhan julistuksen Turusta. Sen jälkeen laitan radion päälle, kun sulo Saarits laulaa ”Taas kaikki kauniit muistot”, niin kuin aina.

Lähdemme autolla viemään kynttilät muualla haudattujen muistopaikalle. Muistelemme hetken ja aistimme tunnelmaa tummuvassa illassa. Menemme Käpylän kirkkoon jouluhartauteen. Tutut ihmiset samoilla paikoilla, nyökkäämme. Arvo Saaristo soittaa viululla parvella ”Oi Jouluyö”. Kotona alan viimeistellä joulupöytää. Nyt on kiireinen hetki. Nuoriso tulee ja kilistämme ”Hyvää Joulua”. Ruoan ja joululahjojen jälkeen nukutan taaperoa. Hänen sänkynsä yläpuolella roikkuu pieni huovutettu enkeli. ”Miksei sillä ole silmiä?” kysyy taapero. Laulan hänelle unilauluksi ”Jouluyö, juhlayö”. Hän menee ihan myräksi. Nuorison pöydästä kuuluu iloista porinaa lautapelin parissa. Kun kaikki ovat mennet yöpuulle, katson vielä yksin lähetystä Vatikaanista. On jouluyö.

SR



Tornionmäen  
**Apteekki**

PALVELEMME

MA-PE 8.00-19.00

LA 9.00-15.00

# Epäiletkö alkavaa muistisairautta?

**NUTRICIA**  
**Souvenaid®**

Varhaisen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon

24 plo

**65€**

48 plo

**125€**



48 kpl:n ostajalle ilmainen kotiinkuljetus  
Kouvolan ja Kuusankosken keskusta-alueella.  
Kysy tarkemmin apteekista.

Souvenaid on kliininen ravintovalmiste varhaiseen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon. Käytetään terveydenhuolteen henkilöstön ohjeissa.

**HANSA**  
**APTEEKKI**

Palvelemme vuoden jokaisena päivänä. Ma-pe 8-19, la 8-18, su ja arkipyhät 10-18  
Keskikatu 4, Kouvola • Puh. 05 341 4300 • hansa-apteekki.fi



## Lempeämpää hammashoitoa



**KOUVOLAN HAMMASTIIMI**

Hallituskatu 13 B 45100 KOUVOLA  
[www.kouvolanhammastiimi.fi](http://www.kouvolanhammastiimi.fi)  
puh. 05 3115805

## Syyskauden 2024 tapahtumat.

### 3.9. ti klo 13 Kuukausitapaaminen Tuulensuojassa, kahvitus klo 12

Projektityöntekijä Nina Markkanen tulee kertoamaan K60 Kulttuuripajahankkeesta. Hankkeen tavoite on seniori-ikäisten mielenterveyden vahvistaminen, hyvinvoinnin, osallisuuden ja toimintakyvyn edistäminen erilaisten kulttuuripajojen kautta.

Lisäksi Kirsi Koivula Oma Säästöpankista tulee puhumaan nettirikollisuudesta. Aiheena on: Erilaiset huijausmuodot ja pankkiturvallisuus.



### 15.9.-18.9. su - ke Matkamme hurmaavaan Nizzaan.

Matkan hinta 1039€/hlö kahden hengen standar huone 1315 €/hlö yhden hengen huone. Matkan hinta laskettu min. 30 matkustajan mukaan. Matkainfo matkaan lähtijöille ennen matkaa, päivä ilmoitetaan myöhemmin. Matkaesite saatavilla kuukausikokouksessa.



Lennot 15.9.2024 Helsinki- Nizza klo 16:35-18:55 Finnair

18.9.2024 Nizza-Helsinki klo 19:45-23:55 Finnair

Lähtö matkakakeskuksesta 15.9.2024 klo 12:00 Puolakan bussilla. Auto ajaa Karjalankadun kautta alkaen Vesitornin pysäkki.

**Lisätietoja Marja-Liisa Suni, lissusuni@live.fi, puh. 050 406 4259**

### 25.9. ke klo 8.00 Ilmailu- ja sotahistoriaa, kahden museon kierros.

Suomen sotien historiaan museoiden kautta. Ilmailumuseo Vantaalla.

Lähtö klo 8:00 Laurilan bussilla matkakakeskuksen tilausajolaiturista. Bussiin voi nousta myös aikaisemmilta pysäkeiltä. Lounas Suomenlinnassa ravintola Bastion Bistrossa. Lounaan jälkeen tutustuminen sotamuseoon oppaan johdolla. Tutustumiseen liittyy kävelyä jalankulkuteillä sekä kiipeämisiä valleille. Ota sopivat kengät ja mahdolliset sadevarusteet. Museokierroksen jälkeen kahvit Cafe Vanillessa. Paluu Suomenlinnan lauttalla Kauppatorille ja kotimatalle.



**Ilmoittautuminen Pekka Honkola pekka.honkola@iki.fi puh. 0458550626 tai kotisivujen kautta. Matkan hinta 110€, joka maksetaan tilille FI06 1072 3000 2066 51 viite 9771. Hintaan sisältyvät bussikuljetukset, ruokailu ja kahvi, sekä pääsyliput ja opastukset.**

### **1.10. ti klo 13 Kuukausitapaaminen Tuulensuojassa, kahvitus klo 12**

#### **Tervetuloa Runokaraokeen!**

Runokaraokessa luetaan ja kuunnellaan runoja. Esityspakkoa ei ole ja voi tulla vain kuuntelemaan muiden esityksiä. Runonlausuntataitoja ei tarvita, vaan jokainen tekee omannäköisensä esityksen, koska kilpailu tämä ei ole.

Tuo oma suosikkirunosi. Jos ei ole, paikalla on runokirjoja, joista voi valita.

### **10.-11.10.to - pe Mielenkiintoinen teatteriretki Riihimäelle**

Teatterimatka Riihimäelle. Yöpyminen Riihimäen Teatterihotellissa

#### **Ohjelmassa musikaali Äiti,vaimo ja muita mahdolluuksia.**

Perjantaina Havin outlet-myymälä, jonka jälkeen paluu Kouvolaan.

Lähtö Matkakeskuksesta Puolakan bussilla klo 13:00. Paluu Kouvolaan n.

Klo 14:00. Auto ajaa Karjalankadun kautta pysäkit alkaen Vesitornin pysäkki.

Matkan hinta, kun mukaan lähtee 30 hlö on 239€/ hlö.

Loppumaksu erääntyy 8.9.2024.

**Lisätietoja Marja-Liisa Suni, lissusuni@live.fi, 050 406 4259.**

**Maksut Kouvolan Senioreiden tilille FI06 1072 3000 2066 51 viite 9726 viimeistään 8.9.2024.**

### **5.11. ti klo 13 Syyskokous Tuulensuojassa, kahvitus klo 12**

Senioriliiton puheenjohtaja Kari Kantalainen tulee vieraaksemme ja keskustelemaan kanssamme.

Syyskokous, jossa käsitellään sääntöjen määräämät asiat.

Tervetuloa joukolla mukaan!

### **7.11. to klo 13 Musikaali Moulin Rouge**

Musikaali on aistillinen, näyttävä musikaalishow ja satumainen, henkeäsalpaava rakkaustarina. Musikaali vie katsojan legendaariseen 1800-luvun yökerhoon Pariisiin. Musikaalissa kuullaan yli seitsemänkymmentä musiikkihistorian suurinta hittiä. Hinta on 140 €. Siihen sisältyy matkat, lounas hotelli Arthurissa, lippu ja väliaikatarjoilu. Maksun eräpäivä on 1.10.2024. Maksu Kouvolan Senioreiden tilille FI06 1072 3000 2066 51 viite 9700.

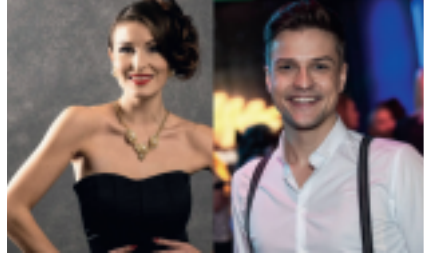
Lähtö on klo 8.50 Kouvola matkakeskus tilausajolaituri, Karjalankadun linja-autopysäkit (vesitorni, Viitakummun, Pikku-Palomäen, Kalevalankadun pysäkki)

**Ilmoittautumiset viimeistään 1.10.2024 mennessä Arja Mäkilälle, puh. 0400680436 tai makilar22@gmail.com tai kotisivujen kautta.**

**Ilmoitathan erityisruokavaliosi.**

### **22.11. pe klo 18.30 Tähtisumua Gaala Kuusankoski talolla**

Konserttigaalaa tähdittävät valloittava tenori Mikael Saari ja Tähdet tähdet 2023- voittaja ihastuttava Maria Lund sekä Lahtelainen viihdeorkesteri Golden Monrepos solisteineen. Konsertin edullinen hinta 33€/hlö sisältää Gaalalipun ja väliaikatarjoilun (väliaikatarjoilun tarjoaja selviää myöhemmin).



Maksu 33€/hlö viimeistään 20.10.2024 mennessä. Kouvolan Senioreiden tilille FI06 3000 206651 viite 9768. Liput jaetaan Kuusankoskitalolla klo 17.30 alkaen.

**Ilmoittautumiset viimeistään 20.10.24 mennessä Marja-Liisa Sunille puh.050 406 4259 tai lissusuni@live.fi tai Kotisivujen kautta. Ilmoitathan erityisruokavaliosi.**

Gaalaa tukevat Kymin Osakeyhtiön 100- vuotissäätiö ja Jaalan Kotiseutuyhdistys ry. Konsertin järjestää Jaalan Musiikki- ja Monitaideyhdistys ry.

### **3.12. ti klo 13.00 Joululounas Kouvolan kaupungintalolla**

Ohjelmaa ja ARPAJAISET.

**Ilmoittautumiset 22.11.24 mennessä Marja-Liisa Sunille puh.050 406 4259, Lissusuni@live.fi tai kotisivujen kautta.**



**Lounaan hinta 28€ maksetaan Kouvolan Senioreiden tilille FI06 1072 3000 2066 51 22.11.24 mennessä,viite 9742.**

### **7.1.2025 ti 13 Kevätkauden avaus Maria salissa**

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



**SATU OKSANEN**

**ERIKOISHAMMASTEKNIKKO**

Keskikatu 4  
45100 Kouvola  
Kauppakeskus Hansa

Käynti ulkoa  
Keskikadun puolelta  
2. kerros

**0500 650 820**

**[www.kouvolanhammasasema.fi](http://www.kouvolanhammasasema.fi)**  
**[info@kouvolanhammasasema.fi](mailto:info@kouvolanhammasasema.fi)**



**KAUNEUS- JA LYMFÄHOITOLA  
TARU ASIKAINEN SKY-kosmetologi**

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

Uutuutena  
kestopigmentoinnit



Kauppalankatu 15 B 1. krs, Kouvola  
☎ **05 311 5563, 044-281 2956**  
[www.kauneusjalymfataruasikainen.fi](http://www.kauneusjalymfataruasikainen.fi)

© Keltainen Shout

# PUOLAKAN VALMISMATKAT

- yhtä matkaa kanssanne jo 56 vuotta!

Tilausajot, Tallinnan Päivämatkat ja Kotimaan Matkapaketit

Lisää matkoja osoitteessa:

[www.puolakka.com](http://www.puolakka.com)

## Jussin ATK- Apu [www.jussinatk.fi](http://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: 40 € / 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](mailto:jussinatk@pp.inet.fi)

Juha Vatto



ELÄMÄN PALVELUA SURUN KOHDATESSA



HAUTAUSPALVELU

*Kovanen*

KOUVOLA

Kauppalankatu 21 Sairaalankaari 6  
(Kymenlukon mäessä) (Keltakankaalla)

yhteys@hautauskovanen.fi  
www.hautauskovanen.fi

**AUTONHOITOPALVELUT JA  
AUTONHOITOTUOTTEET**

**AUTOKIILTO KIILTOKAUPPA**

**MYÖS PAKETTIAUTOJEN  
VUOKRAUKSET:**



*Kaupinkuja 2, Kouvola 040 7575 944 Ma-pe 8-17 La 9-13*

# Kevätkauden 2024 tapahtumia

## 13 - 15.5. Maarianhamina

Minut valtasi tuttu tunne, kun me Kouvolan Seniorit odotimme Puolakan bussia Kouvolan Matkakeskuksen laiturilla. Tästä matkastamme tulee jälleen hyvä ja ainutkertainen.



Bussissa oli leppoisa ja odottava tunnelma. Matkamme Ruissaloo kohti alkoi. Saavuttuamme Ruissaloon huoneiden vastaanottamisen jälkeen lähdimme

virtuaalimatkalta Kultarannan puutarhaan ja nautimme lasillisen kuohuvaa. Oli pa hieno matka puutarhaan, kiitos hyvälle oppaalle. Yhteisen päivällisen jälkeen uni maistui.

Tiistaiamuna olimme valmiina kohti laivarantaa ja sieltä Maarianhaminaan. Laivalla nautimme tosi maistuvan Saaristolais- buffeen. Långnäsin satamassa meitä odotti osaava oppaamme Merja Karlsson ja Matkamme jatkui mm. Amalia Limonadiin ja Mercedes suklaan tehtaalle. Majoittumisen jälkeen Hotelli Pommeriin nautimme hotellilla illallisen.

Keskiviikkona aamiaisen ja huoneiden luovuttamisen jälkeen ihana oppaamme Merja vei meidät opastetulle retkelle mm. Bomarsundiin ja Kasteholman alueelle, vaikuttavaa. Maukkaan lohikeiton nautimme Smakbyssa.

Tällä matkalla näimme koimme paljon ja ilma oli mitä parahin koko matkamme ajan.

Laivalla kohti Turku nautimme vielä Buffeen. Laivan tultua satamaan matkamme kohti Kouvola alkoi. Olin tosi kiitollinen, kun sain jälleen olla matkavastaavana tälle ihanalle ryhmälle. Kiitos kaikille matkakavereille! Teitte matkastamme Ikimuistoisen. Haluaisin kiittää myös Puolakan Valmismatkoja ja Jukkaa turvallisesta kyydistä.

Seuraava matkamme on Nizzaan syyskuussa.  
Tervetuloa.

Matkavastaava Lissu Suni

Teksti ja kuvat Lissun

#### 15.4. Virkistyspäivä Vierumäellä

Sain olla matkavastaavana Kouvolan Senioreiden virkistyspäivässä Vierumäellä. Kyllä yhdessä liikkuminen on vaan mukavaa, huippuryhmä. Mukana meitä oli 43 Senioria.

Aamun aloitimme ravintola Puhdin herkullisella aamiaisella jonka jälkeen nautimme mm. keppijumpasta, venyttelystä, vesijumpasta sekä sauvakävelystä.

Lounaan nautimme makoisasta Ravintola Puhdin noutopöydästä. Päivän päätti mukava leikki-mielinen Vierumäki-kisailu. Joimme vielä leivoskahvit ennen kun suuntasimme bussin kanssa kohti Kouvola. Bussin täytti ihana puheensorina ja päivämme oli onnistunut.

Matkavastaava Lissu Suni



#### 13.3. ROTTIEN PYHIMYS, Hämeenlinnan teatteri



Näytelmä perustuu Anneli Kannon romaaniin ja kertoo Hattulan Pyhän Ristin Kirkon kuvien synnystä. Esitys juhlisti Hämeenlinnan Teatterin 120-vuotisjuhlaa.

Mukana oli 33 senioria ja matkan johtajana toimio Marja-Liisa Suni. Esitys sai runsaat suosionosoitukset.



### **12.1.2024 Sinfonia Lahti: Wienin uusivuosi operetin pyörteissä**

Kouvolan Seniorit osallistuivat 65 jäsenen voimin, joten tarvittiin kaksi linja-autoa. Ensimmäisesksi ruokailimme Malskin Bistrossa herkullisen aterian. Ruokailun jälkeen siirryimme Sibeliustalolle kuuntelemaan wieniläismusiikkia. Sinfonia Lahti avasi uuden vuoden sekä kevään konserttikauden wieniläismusiikilla. Konsertin johti aina yhtä hurmaava



Atso Almila, ja laulusolisteina esiintyivät upeat Reetta Haavisto ja Walteri Torikka. Ohjelmassa kuultiin mm. aarioita opereteista Mustalaisruhtinatar ja Iloinen leski.



**K** Supermarket Valtari

Kouvolankatu 15, 45100 Kouvola

**Tervetuloa! Meiltä saat  
laadukkaat, sinun kokoisesi  
vaatteet asiantuntevalla  
palvelulla.**



*Miesten vaatteet  
Veturin myymälässä.*

**LEHTO**  
MUOTITALO

**Tällä kupongilla yhdestä  
norm.hintaisesta ostokerrasta**

**-20%**

Michael Frayn:

# KAOS KULISSEISSA

Komediaa  
ankeuteen.

**ENSI-ILTA 14.9.2024**

Komedia teatterin tekemisen ihanuudesta ja kamaluudesta.

Farssi kertoo teatteriryhmästä, joka epätoivon vimmallä koettaa saada esityskuntoon perinteistä ovifarssia. Milloin on hukassa repliikit ja rekviisitat, milloin kokonainen näyttelijä. Eivätkä edes ovet aina toimi.

Ohjaajan hermot ovat riekaleina sotkuisten ihmisuhteiden, temperamenttisen työyhteisön ja lähestyvän ensi-illan ristipaineessa.



Ohjaus Jukka Keinonen  
Lavastus Juho Lindström  
Pukusuunnittelu Sari Suominen  
Rooleissa mm. Johanna Helmonen,  
Satu Lemola, Veli-Matti Karén

34/32/15 €

**KOUVOLAN  
TEATTERI**

**KIRKA – SURUN PYYHIT SILMISTÄNI** palaa ohjelmistoon yleisön toiveesta 10.10.

**LIPPUKASSA** p. 05 7400 330 ti-la klo 11-15 ja 3h ennen iltaes.  
Lue lisää ja osta liput helposti netistä [www.kouvolanteatteri.fi](http://www.kouvolanteatteri.fi)



Posti Green

