

OLTERMANNI

Kouvolan Seniorit ry

1 * 2018





Oltermanni

Kouvolan Seniorit ry:n jäsenlehti vuodesta 1990
29.vuosikerta, N:o 59

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

Yhdistyksemme on Kansallisen senioriliitto ry:n ja Kymenlaakson kansallisen senioripiiri ry:n jäsenyhdistys. Jäseneksi voi liittyä jokainen, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja toimintaperiaatteet. Vuonna 2018 jäsenmaksu on 20 euroa sisältäen mm. Senioriliiton julkaiseman Patina-lehden, jäsenlehti Oltermannin sekä oikeuden osallistua yhdistyksemme harrasteisiin ja tapahtumiin.

Lehden toimitus:

Toimituskunta: Seppo Lehtonen, Anja Puustinen, Kari Taskinen, Seppo Liimatainen

Kuvat: Seppo Liimatainen

Taitto: Seppo Liimatainen

Yhdistystiedot:

Postiosoite Kouvolan Seniorit ry
Arja Somppi
Puolakantie 4 as 27, 45100 Kouvola
040 846 4143, arja.somppi@windowlive.com

Jäsenasiat (liittymiset, osoitemuutokset yms.):

Seppo Lehtonen
Torikatu 7 as 48, 45100 Kouvola
044 301 9722, seppo.lehtonen@hotmail.com

Pankkiyhteys Nordea FI06 1072 3000 2066 51
Sähköposti kouvola.senioriyhdistys@gmail.com
Verkkosivut kouvola.senioriyhdistys.fi
Facebook Kouvolan Seniorit ry

Paino: Grano Oy, Kouvola 2018



Mietteitä vuodelle 2018

Seppo Lehtonen pj.

Vuosi 2018 on Kouvola Seniorit ry:n 46. toimintavuosi. Perinteiset toimintamuotomme jäsentilaisuuksiin, kerhoihin, matkoihin ja retkiin toteutamme entiseen tapaan. Edunvalvontatyössä pyrimme tuomaan äänemme kuuluviin Vanhusneuvoston ja yhteiskuntasuhteittemme kautta erityisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, senioreitten yleisen arvostuksen ja ikäsyrjinnän poistamiseksi.

Tulevan toimintakauden haasteina ovat uusien jäsenten hankkiminen, nukkuvien jäsenten mukaan saaminen ja taloudellinen selviytyminen. Yhdistyksemme vahvuutena on mm. vapaus keksiä ja luoda uutta, mutta samalla heikkoutena on resurssien ja aktiivien puute. Haasteiden vastapainoksi voimme monipuolistaa tarjontaa, tarjota yhteisöllisyyttä ja vertaistukea sekä säilyttää toiminnan laadun ja parantaa sitä.

Tilaisuuksien järjestämiseen ja kerhotoimintaan pyrimme ohjaamaan tarvittaessa lisäresursseja mm. rahoitusta. Kanssakäymistä piirin muitten yhdistysten kanssa ylläpidämme osallistumalla piirin järjestämiin tapahtumiin ja tutkimalla mahdollisuuksia yhteistoimintaan esim. ulkomaanmatkojen järjestelyissä.

Uutta toimintaamme vanhojen perinteisten viestintäkanaviemme joukkoon tuo oma Facebook -sivusto Kouvola Seniorit ry. Sivustolla voi kertoa nopeasti mielipiteitä, esittää kysymyksiä tai muuten seurata ilmoittelua ja keskusteluita.

Sivustolta löytyy myös linkki yhdistyksen kotisivuille ja päivittäin.

Vuoden teemana on ”Seniorit nettiajassa”

Hyvää ja toiminnallista vuotta 2018, yhteisellä se sujuu.

Kouvolan Seniorit ry'n hallitus v. 2018



Seppo Lehtonen

Puheenjohtaja, jäsensihteeri,
tiedotus



Kari Taskinen

varapuheenjohtaja



Marja-Liisa Hopia



Arja Somppi

sihteeri, tiedotus



Eeva Mikkola

taloudenhoitaja



Anja Puustinen

matkavastaava,
tiedotus



Seppo Liimatainen

valokuvaus, kotisivut,
SOME -henkilö.



**Marja-Leena
Tommiska**



Seppo Kalenius

Yhteystiedot:

Seppo Lehtonen	044 301 9722	seppo.lehtonen@hotmail.com
Kari Taskinen	040 540 3317	kari.taskinen@pp4.inet.fi
Marja-Liisa Hopia	040 533 8364	marli.hopia@gmail.com
Seppo Kalenius	040 055 0828	seppo.kalenius@pp.inet.fi
Marja-Leena Tommiska	040 567 0209	marja-leena.tommiska@kymp.net
Seppo Liimatainen	050 372 5170	sepitapa@gmail.com
Eeva Mikkola	040 562 5441	eemikkola@gmail.com
Anja Puustinen	045 316 3766	anja.puustinen@gmail.com
Arja Somppi	040 846 4143	arja.somppi@windowslive.com

Muut toimihenkilöt

Arkistonhoitaja

Maire Markkanen 040 822 8503

Kansio-yhteyshenkilö

Eeva Mikkola 040 562 5441

Salijärjestelyt

Seppo Kalenius 040 055 0828

Matkaryhmä:

Anja Puustinen 045 316 3766

Anne Linna

Irmeli Salminen

Arpajaisvastaava

Eija Pajari 050 365 5722

Emännät:

Kirsti Rautio 050 308 4378

Pirkko Jaatinen

Hannele Jurvanen

Oltermannin toimituskunta:

Seppo Lehtonen 044 301 9722

Seppo Liimatainen

Kari Taskinen

Anja Puustinen

Yhdistyksemme jäsenet ovat edustajina seuraavissa eläkeläisjärjestöissä

ESU (European Seniors Union)

Marjatta Nykänen,
varapuheenjohtaja

Kouvolan Eläkeläistoiminnan yhteistyöryhmä

Marja-Liisa Hopia, jäsen
Seppo Liimatainen, varajäsen

Kansallinen senioriliitto ry

Seppo Lehtonen, liittovaltuusto

Kouvolan Vanhusneuvosto

Marjatta Nykänen, jäsen
Marja-Liisa Hopia, varajäsen

Kymenlaakson kansallinen seniori- piiri ry hallitus

Seppo Lehtonen, jäsen
Kari Taskinen, jäsen

Kymenlaakson eläkeläispiirien edun- valvontatoimikunta (Kymen EEVA)

Kaija Vesala, sihteeri





Kansallisen Senioriliiton puheenjohtaja Anneli Taina.

Toivotan kaikille onnellista ja mielenkiintoista vuotta 2018.

Kansallisen senioriliitto on asettanut yhdeksi painopisteeksi tänä vuonna sotien ja maakuntauudistuksen toteuttamiseen ja sisältöön vaikuttamiseen sekä valtakunnallisella että paikallisella tasolla. Ikäihmisten ja erityisesti vanhusten kannalta on tärkeää, että olemme aktiivisesti mukana uudistusten toteuttamisessa.

Eduskunnassa odottaa lopullista käsittelyä maakuntahallintoa koskeva lakipaketti. Sen mukaan julkista hallintoa rationalisoidaan siirtämällä mm. osa valtion tehtävistä uusiin maakuntiin. Kuntien tehtävistä maakunnan vastuulle siirtyvät sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut sekä pelastuksen tehtävät. Maakuntavaalit pidetään suunnitelmien mukaan jo tämän vuoden syksyllä. Kevään aikana selviää, millä aikataululla uudistus etenee.

Valmiina käsiteltäväksi on myös lakiesitys, jonka mukaan perustetaan valtakunnallinen valtion lupa- ja valvontavirasto ja avit ja elyt siirtyvät historiaan. Luvanvaraisten tehtävien, valvonnan ja yritysten kannalta uudistus yhdenmukaistaa ratkaisuja valtakunnallisesti, asiantuntemus vahvistuu ja palvelut paranevat.

Valtavan uudistuksen yksi osa on valinnanvapauslaki, joka on ollut lausuntokieroksella 15.12.2017 asti. Ikäihmisten kannalta esitys on hyvä. Valinnanvapaus kasvaisi mm. asu-mispalveluissa, kotisairaanhoidossa, kotihoidossa ja kuntoutuspalveluissa. Varmasti laaja lausuntokierros tuo esiin muutostarpeita, mutta toivottavasti päälinjat eivät muutu.

Valinnanvapauslaki muuttaa ajattelutapaa nykyisestä ja siirtää katseen palvelutuotannon monipuolisuuteen ja riittävyyteen ja ennen kaikkea asiakkaaseen. Palvelujen keskiöön nousee ihminen hallinnon sijaan.

Samalla, kun sosiaali- ja terveyspalvelut siirtyvät maakunnan vastuulle on rakennettava uutta kuntaa. Ikäihmisten kannalta ovat tärkeitä asumisolot ja mahdolli-

suus itse ratkaista, miten elää vanhana mahdollisimman turvallista ja täysipainoista elämää. Oman elämäntilanteen mukaan on voitava valita se, miten asuu siinä vaiheessa, kun omat voimat eivät enää riitä. Tällä hetkellä monet vanhukset elävät turvatonta elämää yksin kodeissaan. Siksi asumisen järjestämiseen tarvitaan nopeasti uusia innovaatioita, jotka lisäävät yhteisöllisyyttä ja turvallisuutta.

Palvelujen monipuolisuus, liikuntapaikat, hyvät kulttuuripalvelut ja ikäihmisten turvallinen liikkuminen vahvistavat ihmisten omia mahdollisuuksia huolehtia toimintakyvystään mahdollisimman hyvin.

Sote- ja maakuntauudistuksen ohella painopisteenä toiminnassamme vuonna 2018 on ”Seniorit nettiajassa”. On tärkeää huolehtia siitä, että kaikilla ihmisillä on oikeus palveluihin ja ihmisarvoiseen elämään digitaalisista taidoista riippumatta. Kansallinen senioriliitto haluaa kiinnittää huomion siihen, että pysymme mukana nopeassa kehityksessä. Kehitämme omia digitaalisia palveluja ja annamme jäsenistölle koulutustukea.

Toukokuussa järjestämme laivaseminaarin, jossa käsittelemme sotea ja digiä.

Toimintamme eri puolilla Suomea on aktiivista ja innostunutta. Siksi meidän on helppo kutsua mukaan uusia jäseniä. Tavoitteenamme on kasvattaa jäsenmäärämme edelleen. Toimintamme antaa iloa, sosiaalisia kontakteja ja vaikutusmahdollisuuksia.

Toivon Kouvolan senioreille hyvää ja iloista toiminnan vuotta 2018!

Kotisivujen Yhteystiedot-sivulla tai henkilökohtaisesti voit kertoa mielipiteesi toteutuneista tapahtumista ja retkistämme sekä tuoda esille omia kiinnostuksen kohteitasi niin esitelmien aiheiksi kuin myös tutustumiskohteiksi. Voit kirjoittaa myös pienen jutun yhteiseksi iloksemme.

Mielipiteesi on meille tärkeä toiminnan kehittämiseksi.

Runon ystävät

**"Kauneuden löytäminen
arkipäivästä,
– siinä elämisen taito."**

A. Bartsch

Otsikon nimeä kantava seniorikerho koontuu kuukauden kolmantena tiistaina klo 12.30 heti kirjallisuuspiirin jälkeen Tuulensuojan isossa salissa.

Mieleni tekee heti aluksi markkinoida sitä ihastuttavan rentoa, lämmintä ja ystävällistä tunnelmaa, joka runon ystävien keskuudessa vallitsee. Osaltaan se tietysti johtuu runouden viisaasta, kiteytetystä ja laaja-alaisesta olemuksesta ja osaltaan siitä tavasta, miten olemme yhteisiä "sitsejä" runojen äärellä toteuttaneet. Toisinaan olemme valinneet aiheeksi jonkun runoilijan tuotannon, joskus aihealueen tai satunnaisesti keskusteluissamme esiin tulleen muun kokonaisuuden, esimerkiksi tyyliin "tämän runon haluaisin ottaa yhteisesti puitavaksemme".

Tätä kirjoittaessa edellisessä kerhossa käsitelimme aforismejä, johon aiheen saimme Kouvolan Sanomien kulttuurisivun artikkelista Kansalliskirjaston aforisminäyttelystä. Edellisessä kerhossa käsitelimme Jenni Haukion kokoamaa runoteosta "Katso pohjoista taivasta" sen myötä uppoutuen isänmaalliseen runouteen ja tietysti myös Jenni Haukion persoonaan.

Olemme tuoneet mukana omia runokirjojamme tai kirjastosta lainattuja. Joku meistä lukee jonkun mieleisensä runon, josta syntyy usein pitkiä keskusteluja, herää muistoja ja mielikuvia ja hyrisevän hyvää mieltä. Ystävyyttä ja kiitollisuutta runoutta ja runoilijaa, elämää ja osallistujia kohtaan.

Runon ystävien kokoontumiset ovat rauhoittavia henkisiä lepohetkiä. Suosittelemme.

Odotamme sinuakin joukkoomme!
Tervetuloa!

Raina Jokinen
Runon ystävät



Harrastustoiminta kevätkaudella 2018

Yhdistyksemme harrastustoiminnan tavoitteena on tarjota sellaista aktiivista toimintaa, joihin kukin voi osallistua mieltymystensä mukaisesti. Toiminnalla tuemme ja edistämme niin henkistä kuin fyysistä hyvinvointia.

- Kimppakävelyllä aloitamme viikon 1-1,5 tunnin kävelylenkillä eri puolilla vanhaa Kouvola ja välillä muuallakin.
- Käsillä kätevästi -kerhossa herätämme piilevät tai unohtuneet käsityö- taidot rentouttavan yhdessäolon merkeissä.
- Anemone -lauluryhmässä laulamme viikoittain kaksi- ja toisinaan myös kolmiäänisiä lauluja. Esiintymisiä on myös oman yhdistyksemme ulkopuolella, varsinkin palvelutaloissa.
- Keskustelupiirissä keskustelemme ajankohtaisista meitä kiinnostavista asioista.
- Kirjallisuuspiirissä tutustumme sekä kotimaiseen että ulkomaiseen kirjallisuuteen ja kirjailijoiden henkilökuviin.
- Runon ystävät etsivät uusia ja palauttavat mieliin tuttuja, eriaiheisiä runoja.
- Saliseniorit päättävät viikon hakemalla kuntosalilta energiaa.

Kerhot kokoontuvat pääsääntöisesti Tuulensuojassa (Hallituskatu 9) oheisen aikataulun mukaisesti:

Maanantaisin

Seniorikävely klo 10:00 - n. 11:30 ajalla 8.1. - 28.5. 2018.

Lähtöpaikka Urheilupuiston jäähallin A-portaan edestä

(Lumon Areenan alataso)

Kävely on mahdollista myös jäähallin katsomotasanteen kävelyradalla.

Kävely kahdessa ryhmässä: Lyhyt totuttelulenkki tai pidempi kuntolenkki.

Kerhovastaava: Kari Taskinen 040 540 3317

Käsillä kätevästi klo 13:00 – 15:00 seuraavasti:

8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 9.4., 23.4.

Kerhovastaava: Sirpa Kokko 040 538 0840

Tiistaisin

Keskustelupiiri klo 11.00 – 13.00 seuraavasti:

- 9.1. Ihminen avaruudessa
- 13.2. Eläkeläisten verotus
- 13.3. Vapaata keskustelua ajankohtaisista aiheista
- 8.5. Tuleeko ihmisistä koneita?

Kerhovastaava: Esko Hartikainen 050 494 4771

Kirjallisuuspiiri klo 11.00 – 12.30 seuraavasti:

- 16.1. Kazuo Ishiguro: Ole luonani aina, Timo Järvelä
- 20.2. Jouko Törmälä: Lottalauluja, vierailija Jouko Törmälä
- 20.3. Elena Ferrante: Loistava ystäväni, Raina Jokinen
- 17.4. Hanna Hauru: Jääkansi, Pekka Leinonen

Kerhovastaava: Helena Heiramo 050 076 7733

Runon ystävät klo 12.30 seuraavasti:

- 16.1. Tommi Taberman
- 20.2. Eeva Kilpi
- 20.3. Pöytälaatikkorunoilija
- 17.4. Sovitaan yhdessä

Kerhovastaava: Eija Pajari 050 365 5722

Anemone - lauluryhmä tiistaisin klo 13.00

Kerhovastaava: Vuokko Vaerma 040 740 5587

Perjantaisin

Saliseniorit klo 15.00 – 16.30 ajalla 5.1.-27.4.2018.

Kokoontuminen Yhteislyseon kuntosalilla.

Kerhovastaava: Kari Taskinen 040 540 3317

Tervetuloa harrastamaan kanssamme.

Yhdessä tekeminen virkistää ja auttaa jaksamaan arjen toiminnoissa.

Jussin ATK- Apu

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 !!

Ota yhteyttä,

040 5272 352

tai jussinatk@pp.inet.fi



Itsenäisyyspäiväjuhla 6.12.2017 Suomi 100 hengessä

Sepeleenlasku itsenäisyyden patsaalle. Tällä kertaa sää asetti oman haasteen sepeleenlaskutilaisuuteen, koska lunta tuli ajoittain sakeastikin.



Sepeleenlaskun jälkeen osallistuimme itsenäisyyspäivän juhlaohjelman palvelukseen Kouvolan Keskuskirkossa, josta siirryimme Kouvolan seurakuntakeskuksen Maria -saliin viettämään perinteistä itsenäisyyspäivän juhlaa.

Juhlissa Eija Pajari lausui runon, musiikista vastasivat Pekka Ainali ja Arvo Saaristo. Juhlissa esiintyivät myös Pohjois-Kymen Sotilaspoikien kuoro ja Anemone -lauluryhmä.



Itsenäisyyspäiväjuhlan juhlapuhujana ev evp Tarmo Kauppila.

Varapuheenjohtaja Kari Taskinen jakoi Kansallisen Senioriliiton myöntämät ansiomerkit, joista yksi kultainen, kolme hopeista ja 14 pronssista ansiomerkkiä.

Kultaisen ansiomerkin sai Vuokko Vaerma, Anemone -ryhmän kerhovastaava.



Kuva Ensio Vilkkö



Kevätkauden tapahtumat

Kuukausitapaamiset pidetään Tuulensuojassa, Hallituskatu 9, kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 13, kahvit klo 12 alkaen.

Ilmoittautuminen ja maksaminen eri tapahtumiin

Tapahtumiin, tutustumiskäynneille, retkille ja matkoille voi ilmoittautua sähköisesti (sähköposti, tekstiviesti, yhdistyksen kotisivu), kuukausitapaamisissa tai henkilökohtaisesti kohteen kulloisellekin vastuuhenkilölle.

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä myös mahdolliset ruoka-ainerajoitteet.

Tiedustele myös vapaita paikkoja ilmoittautumisaikojen jälkeenkin.

2.1. ti klo 13.00 Kuukausitapaaminen, Seurakuntakeskuksen Maria-Sali

Kevätkauden avaus.

Seurakunnan tervehdys, musiikkiesityksiä, kevään ohjelman esittely sekä Oltermannien ja jäsenmaksulomakkeiden jako.

6.2. ti klo 13.00 Kuukausitapaaminen, Tuulensuoja

"Seniorit nettiajassa -Käytäntöjä ja vinkkejä arkeen".

Senioriliiton edustaja Petri Rytkönen kertoo liiton toiminnasta ja miten voimme vahvistaa tietoteknistä osaamistamme ja näin alentaa kynnystä käyttää digitaalisia palveluita. Arpajaiset.

14.2. ke klo 10:00 Mikkeliin tutustuminen, Mannerheimin jalanjäljillä

Tutustumisen kaupunkiin bussilla kierrellen paikallisoppaan johdolla.

Päämajamuseo, Jalkaväkimuseo.

Tertin kartanossa kartanolounas. Mahdollisuus pieneen shoppailuun.

Lähtö Matkakeskuksesta 10.00 (Karjalankatu 9.50).

Paluu Kouvolaan noin 17.30

Ilmoittautumiset viimeistään 20.1. Irmeli Salmiselle

040 594 0965 tai salminenirmeli@gmail.com

Maksu 51.50€ tilille FI06 1072 3000 2066 51, viite 8992. Eräpäivä 20.1.

6.3. ti klo 13.00 Kevätkokous, Tuulensuoja

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kaupunginjohtaja Marita Toikka kertoo Kouvolan ajankohtaisista asioista.

15.3. to klo 11.00 Vierailu eduskunnassa

Tutustumme opastetulla kierroksella peruskorjattuun eduskuntataloon. Tapaamme kansanedustaja Markku Pakkasen. Lounastamme ravintola Ostrobotniassa, minkä jälkeen palaamme seuraamaan eduskunnan kyselytuntia. Lähtö Matkakeskuksesta klo 8.10 Savonlinjan bussilla (Karjalankatu 8.00). Paluu noin klo 19.30.

Ilmoittautuminen viimeistään 5.2. Anne Linnalle.

050 538 7756 tai anne.linna@elisanet.fi

Maksu 43€ tilille FI06 1072 3000 2066 51, viite 9001, eräpäivä 5.2.

3.4. ti klo 13.00 Kuukausitapaaminen, Tuulensuoja

Kevät 1918 Kouvolassa. Sakari Viinikainen esitelmöi itsenäistymisen alkutaipaleista Kouvolassa

14.4. la klo 13.00 Ruokarouvan tytär, Kouvolan teatteri

Musiikkinäytelmä vapaudesta ja rohkeudesta. Väliaikatarjoilu. Lippujen jako teatterilla 12.30 alkaen.

Ilmoittautumiset viimeistään 14.3. Irmeli Salmiselle

puh. 040 594 0965 tai salminenirmeli@gmail.com

Maksu 41€ tilille FI06 1072 3000 2066 51, viite 9014, eräpäivä 14.3.

8.5. ti klo 13.00 Kuukausitapaaminen, Tuulensuoja

Villa Conserto. Kuulemme tästä Lehtomäessä sijaitsevan kotikonserttialin toiminnasta musiikilla höystettynä. Arpajaiset.

17.5. to Sokkomatka

Aina ei tarvitse tietää tarkkaan minne on menossa, pääasia että on liikkeessä. Lähdemme kohti tuntematonta varustuksena rennot retkivaatteet ja aimo annos ennakkoluulottomuutta, uteliaisuutta ja iloista mieltä. Lähtö Matkakeskuksesta klo 8.00 (Karjalankatu klo 7.50) Puolakan bussilla. Paluu Kouvolaan n. 16.30
Matkalla Aamukahvi klo 10.00
Lounas klo 12.00

Ilmoittautuminen viimeistään 25.4.2018 Anja Puustinen

045 316 3766 tai anja.puustinen@gmail.com

Maksu 65€ tilille FI06 1072 3000 2066 51 viite 9027,eräpäivä 25.4.2018

22. - 23.5. Seniorit nettiajassa - järjestöristeily

Arviolta noin 1 500 senioria valtaavat kokonaan Siljan Eurooppa - laivan. Tavoitteena on historian paras ja monipuolisin senioriristeily.

Laiva on varattu ainoastaan senioriliittolaisille ja risteily on suunnattu kaikille jäsenille ja jäsenten tuttavillekin. Luvassa on huippuseuraa, senioritapaamisia sekä tanssia ja liikuntaopastusta.

Lisätietoja Patina - lehdestä ja liiton kotisivuilta ja FB: sta.

14.6. to klo 14:00 Mannerheim -ooppera Ilmajoella

Mannerheim, joka koki Suomen ja maailmanhistorian suuret nousut ja laskut on luonteva kotimaisen oopperan nimihenkilö, jota baritoni Waltteri Torikka tulkitsee myös v. 2018. Muissa rooleissa mm. sopraano Johanna Rusanen-Kartano

Esityksen kesto 2h45min sisältäen 40 min. väliajan.

Lähtö Matkakeskuksesta 7.00 Puolakan bussilla (Karjalankatu 6.50)

Lounas ennen esitystä. Väliaikatarjoilu.

Paluu Kouvolaan n. 23.00.

Kysy peruutuspaikkoja.

Anja Puustinen 045 3163766 tai anja.puustinen@gmail.com

Ennakkomaksu 58€ tilille FI06 1072 3000 2066 51, viite 8976

Loppumaksu 52€ tilille FI 06 1072 3000 2066 51

viite 8976 eräpäivä 14.5.2018


27.8. ma klo 13.00 Keitä me olemme ja mitä me teemme, Tuulensuoja

Senioritoiminnan esittely niin uusille kuin vanhoillekin jäsenille unohtamatta meistä kiinnostuneita.

4.9. ti klo 13.00 Syyskauden avaus, Tuulensuoja

Seurakunnan tervehdys, musiikkiesityksiä, syksyn ohjelman esittely ja Oltermannien jako.





Usein käynti
optikolla riittää.

SILMÄ  **OPTIIKKA**

silmaoptiikka.fi



Kuusankoski Inkeroinen Hamina Karhula

PUOLAKAN VALMISMATKAT

- yhtä matkaa kanssanne jo 50 vuotta!

Tilausajot, Tallinnan Päivämatkat, Venäjän ja Kotimaan Retket

Lisää matkoja osoitteessa:

www.puolakka.com



Salpalinja -ulkoilupäivä 13.9.2017
"SenioriSotku" luonnon helmassa.
Voileipiä, munkkeja ja kahvia tarjolla armeijan malliin.





Jos Sinulla on sähköposti, ilmoita sähköpostiosoitteesi yhdistykselle! Se mahdollistaa yhdistyksemme nopean tiedottamisen tarvittaessa. Muistathan ilmoittaa myös, jos sähköpostiosoitteesi muuttuu. Sähköpostiosoitteiden kanssa on ollut ongelmia. Useita kymmeniä on palannut lähetettäessä takaisin. Ole ystävällinen ja ilmoita jäsen-sihteerille, jos olet antanut meille sähköpostiosoitteesi, etkä ole saanut meiltä postia!



KAUNEUS- JA LYMFARHOITOLA
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

Uutuutena
kestopigmentoinnit



© Keltaiset Sivut

Lempeämpää hammashoitoa



KOUVOLAN HAMMASTIIMI

Hallituskatu 13 B 45100 KOUVOLA

www.kouvolanhammastiimi.fi

puh. 05 3115805

LIKUNNAN RIEMUA YMPÄRI VUODEN!

Tykkimäki Actionpark tarjoaa liikunnallista yhdessäoloa ja monipuolisia aktiviteetteja kaiken ikäisille. Lukuisat eri peliarenat, parkour- ja scootialueet, trampoliinit, golflyöntipaikat ja lukuisat muut kohteet viihdyttävät vaikka koko päivän. **ELÄKELÄISLIPPU VAIN 8 €!**

Kouvola: Prisma-keskus, Tommolankatu 9
Lahti: Prisma Laune, Ajoakatu 83

Actionpark

TyKKimäki

**ACTIONPARK LAHTI
AVATAAN HELMIKUUSSA**



Yli 20 erilaista aktiviteettia!



**LUVASSA ENSI KESÄNÄ:
- eläkeläislippu 12 €!**

AQUAPARK

TyKKimäki



SALMELAN KESÄ 2018

Näyttelykausi 9.6.-12.8.2018, ryhmät alk. 16.5.

KONSERTIT:

La 9.6.2018 klo 13.30

**MIESKUORO LAULAJAT
& MIKA POHJONEN**

Pe 29.6.2018 klo 19.00

**DDT JAZZ BAND &
JUSSI RAITTINEN
JUHLAKONSERTTI**

Ke 11.7.2018 klo 15 ja 19

**WALTTERI TORIKKA &
ARTO PAJU BIG BAND**

To 19.7.2018 klo 19.00

**EI HUONO!
JORMA UOTINEN &
HELENA LINDGREN**

Su 29.7.2018 klo 14.30

**QUANTICO MARINE
CORPS BAND**

TAIDEKESKUS SALMELA
Mäntyharjuntie 25, 52700 Mäntyharju
p. 050 3388 114, info@taidekeskussalmela.fi
www.taidekeskussalmela.fi

VUOHIJÄRVEN KESÄ 2018

Näyttelykausi 2.6.-26.8.2018, ryhmät alk. 2.5.

NÄYTTELYSSÄ:

**NORPAT JA KALAT:
JÄRVIEN VEIJARIT**



VUOHIJÄRVEN LUONTO- JA KULTTUURITALO
Näkkinmäntöntie 1, 47900 Vuohijärvi/ Kouvola
p. 050 3388 111, info@kulttuurivuohijarvi.fi
www.kulttuurivuohijarvi.fi



LASSI OKSANEN

ERIKOISHAMMASTEKNIKKO

Keskikatu 4
45100 Kouvola
Kauppakeskus Hansa

Käynti ulkoa
Keskikadun puolelta
2. kerros

0500 650 820
(05) 325 5800

www.kouvolanhammasasema.fi
info@kouvolanhammasasema.fi

ELÄMÄN PALVELUA SURUN KOHDATESSA



HAUTAUSPALVELU

Kovanen

KOUVOLA

Kauppalankatu 21 Sairaalankaari 6
(Kymenlukon mäessä) (Keltakankaalla)
Puh. 05-3115049 Puh. 05-3657241

avoinna ma-pe 9-16,
muina aikoina sop. muk.

www.hautauskovanen.fi

MEMORIA

Muistiinpanoja



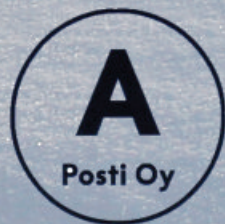
Moda Kouvolan Pukimossa
on tunnetuimmat vaatemerkit,
monipuoliset mallistot,
laadukkaat tuotteet,
ja asiantunteva palvelu.

*Pukeutumisen
iloa kevääseen!
Tervetuloa!*

TOMMY HILFINGER GERRY WEBER Marc O'Polo GANT TAIFUN TURO BOSS
PeakPerformance MAKIA ONLY & SONS STI cream VILA inbyM MK MICHAEL KORS
VERO MODA MAC MEYER PETRIFUN BECK SÖNDEGARD marimekko LA|KEUS SELECTED HOMME MASA I

Kouvolan Pukimo
Liikemiehenkatu 3-5 puh. 05 8843 300
ma-pe 10-19 ja 10-16 su 12-16
www.kouvolanpukimo.fi

MODA PUKIMO



Posti Green