



OLTERMANNI

Syksy 2025



OLTERMANNI

Yhdistyksen tiedotus- ja vuosijulkaisu 36.vuosikerta, nro 74

Toimitus ja aineisto: Oltermannitoimikunta: Marjo Seki, Anne Simpanen, Marja-Liisa Suni ja Raimo Pehkonen. **Taitto ja ulkoasu:** Seppo Lehtonen **Kansikuva:** Kuvituskuva, **Kuvat:** Yhdistyksen kotisivut (kuvia osin rajattu). **Julkaisija:** Kouvola Seniorit ry **Seuraava numero:** ilmestyy tammikuussa 2026. **Aineistopäivä:** 1.12.2025, aineisto toimitetaan osoitteeseen: kouvola@senioriyhdistys.fi

OLTERMANNI

Syksy 2025

Puheenjohtajan mietteitä



Hyvää alkavaa syyskautta Kouvolan Senioreille!

Viime kuukausina maailma on ollut entistä enemmän sekaisin. Television uutiset toistavat sotauutisia, jotka vetävät mielen alakuloiseksi. Jos kaikki sotateollisuuteen käytetty varallisuus ja energia olisi käytetty hyvän tekemiseen, maapallo kukoistaisi.

Kesä on kääntymässä syksyksi ja haikeana muistelen huolettomia kesäpäiviä. Yksi kesäni kohokohta oli matka entiseen kotimaahan Japaniin. Tapasin ystäviä, nautin herkullisista ruoista ja nähtävyyksistä. Mieleenpainuva oli kokemus käydä tapaamassa maaseudulla riisipeltojen keskellä asuvaa 92-vuotiasta mummoa, jonka olin tavannut edellisen kerran vuonna 1981. Jälleennäkeminen oli lämmin ja haikealta tuntui hyvästellä, koska tuskin enää tapaamme.

Ystävät ovat ilo ja elämämme sisältö. Kouvolan Senioreissa meillä kaikilla on ystäviä, joita saamme tavata Tuulensuojassa. Jokaiselle löytyy paikkansa yhdistyksessämme ja kaikkia meitä yhdistävät samat arvot: hyvän tekeminen senioreiden auttamiseksi.

Teemme yhdessä arvokasta vapaaehtoistyötä. Kiitos, että kuljet kanssamme ja käyt kuukausikokouksissa ja osallistut matkoille ja kerhotoimintaan. Ihmisten erilaisuus tuo sisältöä toimintaamme. Meillä kaikilla on oma historiamme ja elämäkokemuksemme. Yhdessä tekeminen lisää yhteenkuulua-

vuutta. Jaetaan elämää ja tutustutaan uusiin ihmisiin.

Syyskaudella on tulossa monia hauskoja tapahtumia, kerhot jatkavat toimintaansa ja joukossa on pari uuttakin kerhoa. Tulkaa mukaan tapahtumiin, matkoille ja harrasteryhmiiin. Tuokaa myös ystävänne mukana, jotta he eivät jää yksin ja saamme uutta virtaa toimintaamme.

Iloisiin tapaamisiin Tuulensuojassa!

Marjo Seki

Kouvolan Seniorit ry

Kouvolan Seniorit ry on aktiivinen ja puolueisiin kuulumaton senioriyhdistys, jossa on yli 300 jäsentä. Toimintaan kuuluu kuukausikokoukset, useita erilaisia kerhoja sekä retkiä kotimaassa ja ulkomailla. Yhdistys tarjoaa yhteisöllisyyttä, hyvinvointia ja mahdollisuuksia harrastaa. Tavoitteena on edistää senioreiden osallisuutta ja ehkäistä yksinäisyyttä.

Yhdistyksen tiedotus

Kuukausitapaamisissa kerromme ajankohtaisista asioista ja tulevista tapahtumista sekä tarjoamme jäsenille mahdollisuuden kysyä ja antaa palautetta.

Julkaisemme vuosittain kaksi helppoluukuista Oltermanni-verkkolehteä. Laajempi kevätjulkaisu ilmestyy toimintavuoden alussa ja sisältää katsauksen toimintaamme kevät- ja kesäkaudella. Se on luettavissa kotisivuillamme, ja sen tiivistelmä toimitetaan myös kirjallisena jäsenmaksun liitteenä. Syyskauden alussa julkaistaan sisällöltään suppeampi syyskausijulkaisu, joka on niin ikään saatavilla kotisivuillamme.

Lähetämme noin kahden kuukauden välein uutiskirjeen sähköpostitse niille jäsenille, jotka ovat antaneet sähköpostiosoitteensa.

Kirjeissä kerromme tulevista tapahtumista ja ajankohtaisista asioista.

Tiedotamme mm. kuukausitapahtumista myös **Kouvolan Sanomien järjestöpalsalla** ja **Keskiviikko-lehdessä**.

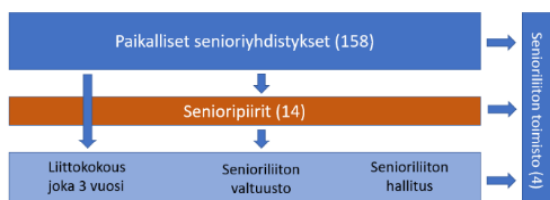
Kotisivuiltamme (**kouvola.senioriyhdistys.fi**) löytyy tietoa jäsentilaisuuksista, retkistä, kulttuuritapahtumista ja kerhoista sekä kuvia tapahtumista ja paljon muutakin hyödyllistä tietoa.

Julkaisemme ajankohtaista sisältöä erityisesti kuukausitapahtumista ja tunnelmistamme myös Facebook-sivuillamme (**Kouvolan Seniorit ry**).

Kerhot hoitavat oman tiedotuksensa, ja lisätietoa löytyy verkkosivuiltamme ja Facebookista.

Yhdistyksen vuosikokoukset ovat keskeisiä viestinnän paikkoja, joissa jäsenistö saa ajankohtaista tietoa toiminnasta, taloudesta ja tulevista suunnitelmista.

Yhdistys osana laajaa senioriyhteisöä



Kuuluessaan sekä **Kymenlaakson kansalliseen senioripiiriin** että valtakunnalliseen **Kansalliseen senioriliittoon** Kouvolan Seniorit ry saa monipuolista tukea, työkaluja ja näkyvyyttä toimintansa kehittämiseen. Yhdistyksemme on osa laajaa ja toimivaa senioriverkostoa, joka ulottuu koko Suomen kattavaksi yhteisöksi. Tämä tuo mukanaan käytännön hyötyjä ja vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Senioripiiri tukee yhdistyksiä tarjoamalla koulutusta, vertaistukea ja mahdollisuuksia osallistua alueellisiin tapahtumiin. Piiri järjestää tilaisuuksia, joissa yhdistysten toimijat voivat oppia uutta, jakaa kokemuksia ja

suunnitella yhdessä parempaa toimintaa. Tuen ei tarvitse rajoittua yksittäisiin koulutuksiin – piiri voi tarjota myös niin sanottua vierihoitoa. Se tarkoittaa, että esimerkiksi Killan, kotisivujen tai muiden digitaalisten työkalujen käyttöön saa henkilökohtaista, käytännönläheistä apua ja opastusta yhdistyksen arjen tueksi.

Valtakunnallinen Senioriliitto puolestaan tuo yhdistykselle näkyvyyttä ja vaikuttavuutta koko Suomessa. Liitto tuottaa yhdistyksille valmiita viestintämateriaaleja, ohjeita ja malleja, jotka helpottavat vapaaehtoisten työtä. Lisäksi liiton kautta jokainen jäsen saa laadukkaan ja ajankohtaisen Patina-lehden, jossa käsitellään ikäihmisten oikeuksia, esitellään hyviä toimintamalleja ja tuodaan esiin myös paikallisyhdistysten onnistumisia. Digitaaliset palvelut ovat nykypäivänä tärkeä osa yhdistystoimintaa. Kiltajäsenrekisteri helpottaa jäsenasioiden hallintaa, tapahtumaviestintää ja ilmoittautumisia. Lisäksi yhdistykset voivat perustaa omat kotisivut liiton tarjoamalle alustalle, mikä vahvistaa viestintää ja tekee yhdistyksestä helpommin löydettävän uusille jäsenille.

Kuuluminen sekä piiriin että liittoon tuo yhdistykselle jatkuvuutta, valmiita ratkaisuja ja konkreettista apua. Se tekee toiminnasta sujuvampaa, innostavampaa ja vaikuttavampaa – ja mahdollistaa sen, että yhdistys voi tarjota jäsenilleen laadukasta ja monipuolista toimintaa turvallisesti osana vahvaa senioriyhteisöä.

Vapaaehtoiset – järjestömme sydän ja voimavara

Yhdistystoiminta elää ja hengittää vapaaehtoisten ansiosta. Jokainen tapahtuma, retki, kerhoilta ja tiedote on jonkun jäsenen käsien ja sydämen työn tulosta. Ilman vapaaehtoisia ei olisi yhteisiä kohtaamisia, elämyksiä tai sitä lämpöä, joka tekee yhdistyksestämme kodikkaan ja elinvoimaisen.

Vapaaehtoistoiminta on paljon enemmän kuin talkootyötä – se on mahdollisuus

vaikuttaa, oppia uutta ja kokea aitoa yhteisöllisyyttä. Jokainen voi löytää oman paikansa, olipa kiinnostus sitten tapahtumien järjestämisessä, viestinnässä, jäsenasioissa, harrastekerhojen vetämisessä tai hallinnollisissa tehtävissä. Moni aloittaa pienestä, ja matkan varrella huomaa löytäneensä uusia ystäviä ja merkityksellisiä hetkiä.

Juuri nyt tarvitsemme uusia tekijöitä eri rooleihin, erityisesti emäntäryhmään, joka vastaa tilaisuuksiemme lämpimästä tunnelmasta ja viihtyisästä kahvitarjoilusta. Syyskokouksessa valitaan hallitus ja toimijat eri sektoreille – se on loistava hetki tulla mukaan ja vaikuttaa.

Vapaaehtoisena saat enemmän kuin annat: iloa yhdessä tekemisestä, onnistumisen kokemuksia ja tunteen, että olet osa jotain suurempaa. Tule mukaan rakentamaan tulevaa – yhdistyksemme tarvitsee juuri sinun panostasi!

Ota yhteyttä hallitukseen tai nykyisiin toimijoihin ja kysy lisää – me odotamme sinua mukaan hyvään porukkaan.

Tapahtumat ja harrastukset

Syyskaudella on luvassa retkiä, mukavaa tekemistä ja yhdessäoloa hyvässä seurassa.

Tapahtumien tarkemmat tiedot ja ilmoittautumisohjeet löytyvät kotisivujemme tapahtumakalenterista sekä SenioriAppista. Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen voit vielä tiedustella mahdollisia vapaita paikkoja tapahtuman yhteyshenkilöltä.

Sähköistä ilmoittautumista suositellaan, sillä se on nopea, helppo ja virheetön tapa kerätä osallistujatiedot. Se kokoaa tiedot yhteen paikkaan, mahdollistaa osallistujamäärän rajaamisen, lähettää automaattisia muistutuksia sekä tukee turvallista ja ympäristöystävällistä toimintaa.

Halutessasi voit ilmoittautua myös suoraan tapahtuman vastuuhenkilölle.

Muistathan, että ajankohtaisin ja viimeisin tieto tapahtumistamme löytyy aina tapahtumakalenterista kotisivuillamme tai SenioriAppissa.

Tapahtumat



Osallistuminen Kouvolan Senioreiden tilaisuuksiin on tärkeä osa ikäihmisten harrastamista ja sosiaalista hyvinvointia. Jäsentilaisuudet, kuten kuukausitapaamiset, juhlat, teemapäivät ja liikuntatapahtumat, tarjoavat mahdollisuuden tavata muita, jakaa kokemuksia ja nauttia yhdessäolosta. Toiminta on avointa kaikille jäsenille, ja mukaan ovat tervetulleita myös ystävät ja uudet tutustujat.

Kuukausitapaamiset järjestetään pääsääntöisesti Tuulensuojassa, Hallituskatu 9, ellei toisin mainita. Kuukausitapaamisissa kahvitarjoilu alkaa klo 12, ja kahvin hinta on 2 euroa, maksu käteisellä.

Matkamme ja retkemme tarjoavat virkistystä, elämyksiä ja yhteisöllisyyttä – päiväretket, teatteri- ja kulttuurimatkat sekä ulkomaanmatkat rikastuttavat arkea ja luovat uusia muistoja. Retkille voivat osallistua myös ei-jäsenet lisämaksusta.

Tulevat tapahtumat syksy 2025

2.9. klo 13 – Kuukausitapaaminen, syyskauden avaus

Syksyn aloituksessa kuulemme puheenvuorot *Hoito ja Hoiva* -teemasta. Puhujina ovat Kymenlaakson hyvinvointialueelta **Sinikka Hurskainen** ja Koti- ja hoivapalvelu Elonen Oy:stä **Katri Elonen**.

11.9. klo 18 – Hiljaiset sillat -musikaali, Kouvolan Teatteri

Musikaali kertoo koskettavan tarinan odotamattomasta rakkaudesta. Liput 52 €. *Ilmoittautuminen päättynyt.*

16.9. klo 12 – Kuukausilounas, Ravintola Pohjola

Yhteisöllinen lounas hyvässä seurassa. Omakustanteinen hinta 12 €.

23.9. klo 9.30 – Retki Laila Pullisen matkassa, Helsinki

Päiväretki taiteen ja kulttuurin parissa. Ohjelmassa mm. Laila Pullisen veistoksia, lounas, kierros ja kahvit. *Loppuunmyyty.*

7.10. klo 10 – Senioreiden Suhinat on aikuisille ja senioreille suunnattu maksuton Vanhustenviikon tapahtuma, joka tarjoaa elämyksiä, yhdessäoloa, digineuvontaa, messuja ja monipuolista ohjelmaa teemalla ”Onni kasvaa yhteisössä”. Mekin olemme siellä mukana.

Seuraa ilmoittelua.

7.10. klo 13 – Kuukausitapaaminen: Runokaraoke

Runoja ja esiintymistä yhdessä – tule mukaan lausumaan tai kuuntelemaan!

16.10. klo 9 – Sokkomatka

Yllätyksellinen retki, jonka kohde paljastuu vasta matkalla. Hinta 60 €. Ilmoittautuminen 30.9. mennessä.

31.10. klo 12 – Tutustuminen Tykkimäen saunaan

Rentouttavaa saunomista ja ruokailu klo 14–16. Hinta 36,50 €. Ilmoittautuminen 30.9. mennessä.

4.11. klo 13 – Kuukausitapaaminen ja syyskokous

Luontokuvaaja **Jari Heikkinen** esittelee upeita luontokuviaan. Kokouksessa tehdään päätöksiä toiminnasta vuodelle 2026 ja järjestetään myyjäiset.

21.11. klo 18.30 – Konserttigaala Vuohijärvi Soi

Musiikin juhlaa: aarioita, tangoja, chansonia ja viihdettä. Liput 30 €. Ilmoittautuminen 5.11. mennessä.

24.11. – Piirin syyskokous

Syksyn vuosikokous, jossa käsitellään suunnitelmat ja henkilövalinnat vuodelle 2026.

2.–3.12. – Joulumatka Tallinnaan

Kahden päivän joulumatka, jossa ohjelmaa mm. Kadriorgin palatsi, illallinen, Super Alko ja joulubuffet. Hinta 289 €/335 €. Ilmoittautuminen 7.10. mennessä.

6.12. klo 9.30 – Itsenäisyyspäivän seppeleenlasku

Kunnianosoitus kaatuneille sankarivainajille.

6.12. klo 10 – Itsenäisyyspäivän juhlallisuuudet Kouvolassa

Kaupungin perinteiset juhlallisuuudet itsenäisyyspäivän kunniaksi.

Seuraa ilmoittelua.

9.12. klo 13 – Jouluruokailu kaupungintalolla

Juhlistamme joulua perinteisen jouluaterian, yhteislaulun ja arpajaisten merkeissä.

15.12. klo 18 – Kouvolan Mieskuoron joulukonsertti, Kuusankosken kirkko

Mieskuoron perinteinen joulukonsertti kirkossa. Liput 20 €. Ilmoittautuminen 1.12. mennessä.

17.12. – Tangokuninkaallisten joulukonsertti

Kymenlaakson tangokuninkaalliset esiintyvät jouluisessa konserttitunnelmassa Kuusankoskitalolla. Liput 45 €. Ilmoittautuminen 30.11. mennessä



Matkalla mukana – matkojen merkitys

Matkat ovat aina olleet osa yhdistyksemme sydäntä – hetkiä, jolloin arki jää taakse ja avautuu ikkuna uusiin maisemiin, ihmisiin ja kokemuksiin. Olemme yhdessä kiertäneet kotimaan kauniita kolkkia, astuneet teatterin

hämärään ja nauraneet yhteisillä lounastauoilla linja-auton pysähdyspaikoilla.

Jokaisella matkalla syntyy tarinoita, joita muistelemme vielä vuosienkin päästä – milloin eksyttiin hetkeksi sivupolulle, milloin henkeä salpasi Alppien lumihuippuisten vuorten avautuessa eteemme. Ja kun sade yllätti, ostimme sateenvarjot lähimmästä apteekista – ja jatkoimme matkaa hymyssä suin.

Matkat eivät ole vain siirtymiä paikasta toiseen – ne ovat yhteisiä hetkiä, jotka tuovat meidät yhteen, vahvistavat yhteisöllisyyttä ja jäävät elämään muistoissa.

Yhteisistä reissuista jää käteen paljon enemmän kuin valokuvia – syntyy ystävyksiä, jaetun ilon hetkiä ja tunne siitä, että tässä joukossa saa olla juuri sellainen kuin on. Matkalla mukana oleminen on meille ennen kaikkea yhdessä olemista – ja juuri siinä piilee matkojemme merkitys.

Kerhotoiminta



Kouvolan Senioreiden kerhotoiminta tarjoaa monipuolisia ja yhteisöllisiä harrastusmahdollisuuksia viikoittain. Kerhot tukevat hyvinvointia, tarjoavat mukavaa yhdessäoloa ja antavat tilaisuuden oppia uutta tai nauttia omista harrastuksista hyvässä seurassa. Osallistuminen edellyttää yhdistyksen jäsenyyttä

Kerhokausi on 1.9.–21.12.2025

Viikoittainen toiminta

Maanantaisin

Kuntokävely klo 10.00–11.30, Jäähalli (Topinkujan kuntotelineet)

Kävelemme vaihtelevissa maastoissa 7–10 km, säästä riippumatta. Yhteisöllinen ja keskusteleva ilmapiiri takaa mukavan aloituksen viikkoon.

Kulttuurikävelijät klo 10.00, Jäähalli (Topinkujan kuntotelineet)

Rauhallisilla kävelyillä tutustumme Kouvolan muistomerkkeihin ja arkkitehtuuriin.

Käsityökerho klo 13–15, Tuulensuoja, kerhohuone 120/121

Kokoontumispäivät: 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12.

Kerhossa teemme käsitöitä omien ideoiden ja ohjauksen avulla.

Tiistaisin

Haanojan Kuskit klo 10.00

Vapaaehtoiset kuljettavat Haanojan palvelukeskuksen asukkaita lähikauppaan – lämmin arjen apu jatkuu viikoittain.

Torstaisin

Kokkikerho klo 12–14, Marjon keittiössä, Kalalammenkuja 10 C

Kokoontumispäivät: 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12. (max 8 osallistujaa).

Valmistamme japanilaisia ruokia ja nautimme ne yhdessä.

Ilmoittautuminen Marjolle, raaka-ainemaksu 15 €.

Perjantaisin

Saliseniorit klo 14.30–16.00, Lyseon lukion kuntosali

Ohjaamatonta kuntosaliharjoittelua, jossa kokeneemmat auttavat tarvittaessa.

Vaihtelevina arkipäivinä

Satuilevat Seniorit – kirjoitusryhmä klo 13.00–14.30, Tuulensuoja

Kokoontumiset: ke 3.9., ti 14.10., ti 11.11. ja ke 10.12.

Kirjoitamme yhdessä rennosti ja luovasti, ilman paineita.

Kerhoissa syntyy yhteyttä ja iloa

Kerhot ovat olleet Kouvolan Senioreiden toiminnan lämmin sydän – paikkoja, joissa harrastukset, nauru ja yhdessä tekeminen

kohtaavat. Niissä on neulottu ensimmäiset villasukat vuosien tauon jälkeen, pohdittu runon rytmiä ja kuljettu rauhallisesti kulttuurin jalanjäljissä.

Käsityökerhossa puikot ovat kilisseet ja ideat lentäneet; välillä on ratkottu lankakerien solmuja – joskus konkreettisia, joskus elämän. Kulttuurikävelyillä on pysähdytty muistomerkkien äärelle ja ihailtu arkkitehtuuria. Saliseniorit ovat painaneet rautaa ja vaihtaneet ajatuksia maailman menosta. Kirjoittajaryhmässä on syntynyt tarinoita, jotka ovat yllättäneet jopa kirjoittajansa – luovuus on saanut tilaa ja vertaistuki siivet.

Ehkä jonain päivänä myös kirjallisuuserho ja keskusteluerho löytäisivät jälleen innostuneen joukon ympärilleen – uusia alkuja syntyy usein vanhoista jäljistä. Kerhot ovat ennen kaikkea luoneet turvallisen ja innostavan tilan, jossa jokainen voi osallistua omalla tavallaan, oppia uutta ja tuntea kuuluvansa joukkoon. Niistä jää muistoksi lämmin tunne – tunne yhteydestä ja osallisuudesta.

Haanojan Kuskit esittäytyvät

Tiistai tuo Haanojan palvelukeskukseen odotettua liikettä ja iloa. Kouvolan Seniorit ry:n vapaaehtoiset kuljettajat kaartavat pihalle valmiina viemään palvelukeskuksen asukkaita viikoittaiselle kauppatkalle. Kyseessä on lämminhenkinen lähimmäispalvelu, jossa toiset ikäihmiset antavat aikaansa ja apuaan muiden tueksi.

Toimintamme perustuu yksinkertaiseen mutta toimivaan periaatteeseen: kaikki halukkaat asukkaat pyritään ottamaan mukaan ilman ennakkovarausta.

Haanojan palvelukeskus mahdollistaa toiminnan tarjoamalla auton käyttöömme, ja Kouvolan Seniorit ry vastaa kuljettajista. Vapaaehtoiset seniorit ajavat kauppaan, avustavat tarvittaessa kyytiin ja auttavat paluumatkalla ostosten kanssa. Koko matka hoituu rauhallisesti ja turvallisesti – ihmiseltä ihmiselle.

Toimintaa koordinoi tiiminvetäjä **Markku Hemmilä**, joka huolehtii siitä, että kaikki sujuu. "Kyse ei ole vain ostosreissusta", Hemmilä muistuttaa. "Monelle tämä on tärkeä sosiaalinen hetki – mahdollisuus kohdata muita ja hoitaa asioita omatoimisesti, mutta tuetusti."

Merkittävässä roolissa arjen sujumisessa on myös Haanojan palvelukeskuksen oma puuhanhainen, jäsenemme **Irja-Liisa Harju**. Hän toimii linkkinä asukkaiden ja kuljettajien välillä, innostaa osallistumaan ja huolehtii siitä, että kaikki lähtevät matkaan hyvillä mielillä. Hänen aktiivisuutensa ja lämmintä otteensa ovat tärkeä osa onnistunutta kokonaisuutta.

Palvelu tuo iloa molemmille osapuolille. Asukkaille se tarjoaa mahdollisuuden päästä kodin ulkopuolelle turvallisesti, ja kuljettajille se antaa merkityksellistä tekemistä eläkepäiville. "Tämä antaa tunteen siitä, että voi edelleen olla hyödyksi ja tehdä hyvää", kuvailee eräs kuljettajista.

Lähimmäispalvelun tiistaiset ajovuorot ovat pieni mutta arvokas osa arkea. Ne muistuttavat siitä, kuinka tärkeää on, että kukaan ei jää yksin – ja kuinka yhteisöllisyys voi syntyä yksinkertaisista, käytännöllisistä teoista.

Ennakkotietoa vuodelta 2026

Toiminnan tarkempi suunnittelu vuodelle 2026 alkaa heti syksyn käynnistyessä. Hallitus toivoo jäsenten osallistuvan suunnitteluun kertomalla toiveistaan esimerkiksi kuu-kausitapaamisten luennoitsijoiden, retki- ja matkakohteiden sekä kulttuurisisällön osalta.

Vuodelle on jo suunnitteilla yhdeksän kuu-kausitapaamista, useita kerhoja (mm. kävely- ja käsityökerhot sekä satuhetket), teatteri- ja retkipäiviä sekä vähintään yksi ulkomaanmatka. Haanojan palvelukeskuksen asukkaille jatketaan tiistaista kuljetuspalvelua vapaaehtoisvoimin. Digikoulutusta järjestetään senioreiden tarpeisiin. Toiminta rahoitetaan jäsenmaksuilla, avustuksilla sekä varainhankinnalla kuten arpajaisilla ja



KOUVOLAN SENIORIT RY

Pysy ajan tasalla!

Puheenjohtaja: Marjo Seki, 041 442 2798, marjoseki@hotmail.com

Sihteeri: Anne Simpanen, 040 095 0384, kouvola.senioriyhdistys@gmail.com

Jäsenasiat: Seppo Lehtonen 0443019722, kouvola@senioriyhdistys.fi

Matkavastaava: Marja-Liisa Suni, 050 406 4259, lissusuni@live.fi

Sähköposti: kouvola.senioriyhdistys@gmail.com

Kotisivut: kouvola.senioriyhdistys.fi

Facebook: [kouvolanseniorit](https://www.facebook.com/kouvolanseniorit) - seuraa meitä ja jaa kuulumisia!

Muista myös:

Liity mukaan retkille, osallistu kerhoihin ja tule mukaan tapahtumiin –

sinua tarvitaan!

Senioritoiminta on yhteistä hyvinvointia - sydämellä.



ROHKEASTI SENIORI

TULE MUKAAN – ÄLÄ JÄÄ YKSIN!