

OLTERMANNI

Kouvolan Seniorit ry 2* 2023





Oltermanni

Kouvolan Seniorit ry:n jäsenlehti vuodesta 1990
34.vuosikerta, N:o 69

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 2023 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 Seija Rajamäki
Sammonkatu 22 F, 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
Sähköposti kouvola.senioriyhdistys@gmail.com
Kotisivu <https://kouvola.senioriyhdistys.fi/>
Facebook Kouvolan Seniorit ry

Lehden taitto: Seppo Liimatainen

Hyvät Kouvolan Seniorit!

Toivon, että kaikilla on ollut hyvä kesä ja energiaa on tankattu syksyn uusiin tuuliin.

Minä sain kesäkuussa olla Markku Hemmilän kanssa edustamassa yhdistystämme liittokokouksessa Savonlinnassa. Oli hienoa nähdä koolla 400 senioria, jotka pyyteettömästi tekevät vapaaehtoistyötä kaikkien ikäihmisten hyväksi. Innostuneisuus ja omistautuminen yhdistävät kaikkia, ja kokous hyvin järjestettynä oli miellyttävä kokemus.



Heti Savonlinnasta palattuani pääsin käymään 10-vuotiaan pojanpoikani Robinin kanssa Tanskan Legolandissa. Se oli unohtumaton elämys meille molemmille varsinkin kun majapaikkamme oli ilman mukavuuksia oleva ”erämaamökki” leirintäalueella, vaikka luulin varanneeni meille tavallisen hotellihuoneen.

Olen ollut kahdeksan kuukautta Kouvolan Senioreiden puheenjohtaja. Epäröiden otin tärkeän tehtävän vastaan ja tuntuu, että paljon on vielä opittavaa. Kiitän Teitä kaikkia, että olette mukana toiminnassamme. On ollut ilo tavata jäseniä kuukausitapaamisissa ja retkillä. Monet kasvot ovat muistissa, mutta nimiä on vaikeampi painaa mieleen. Ennen ei Kouvolan kaduilla tullut juurikaan tuttuja vastaan, mutta viime aikoina on ollut ilo ”törmätä” senioreiden jäseniin torilla ja tapahtumissa. Haluan jatkossakin tehdä parhaani Kouvolan Senioreiden hyväksi.

Uudella innolla menemme kohti syksyä. Luvassa on mielenkiintoisia tapahtumia, ja uusia kerhojakin on perustettu kaksi: Valokuvauksesta kiinnostuneille on Heikki Raution vetämä valokuvakerho, ja kyniä ja sanoja rakastaville on ryhmä Satuilevat Seniorit, jota minä ohjaan.

Me hallituksessa pyrimme tekemään parhaamme, jotta jäsenet saavat sisältöä elämäänsä kuukausitapaamisista ja matkaryhmän järjestämistä matkoista ja retkistä. Tulkaa kaikki mukaan ja tuokaa ystävänne myös, jotta kenenkään ei tarvitse jäädä yksin. Tästä Oltermannista löytyvät useimmat tapahtumat, mutta seurakkaa myös lehti-ilmoittelua.

Toivotan kaikille iloisten kohtaamisten täyttämää syksyä. Nähdään Tuulensuojassa!

Marjo Seki

Kouvolan Seniorit ry:n hallitus v. 2023



**Puheenjohtaja
Marjo Seki**



Seija Rajamäki



Eeva Mikkola



Kari Heikkinen



Pirkko Ikävalko



Raimo Kinnunen



Kari Koivula



Eija Pajari



Raimo Pehkonen



Kari Taskinen



Marja-Liisa Suni

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

| | | |
|-----------------------------------|---------------------|---|
| Seija Rajamäki sihteeri | 045 625 4526 | seijamarjatta.rajamaki@gmail.com |
| Marja-Liisa Suni jäsen | 050 406 4259 | lissusuni@live.fi |
| Kari Taskinen jäsen | 040 540 3317 | kari.taskinen4@outlook.com |

Muut toimihenkilöt

Matkaryhmä:

| | |
|------------------|--------------|
| Eija Pajari | 050 365 5722 |
| Marja-Liisa Suni | |
| Pirjo Kalenius | |
| Eva Koivula | |

Kerhovastaavat:

| | |
|---------------|--------------|
| Kari Taskinen | 040 540 3317 |
| Marjo Seki | 041 442 2798 |
| Heikki Rautio | 040 055 0100 |

Arkistonhoitaja

| | |
|-----------------|--------------|
| Maire Markkanen | 040 822 8503 |
|-----------------|--------------|

Oltermannin toimituskunta:

| | |
|----------------------------------|--------------|
| Marjo Seki pj. | 041 442 2798 |
| Seija Rajamäki, yhd. sihteeri | |
| Seppo Liimatainen, lehden taitto | |
| Kari Taskinen, ilmoitusmyynti | |
| Raimo Kinnunen, ilmoitusmyynti | |
| Eija Pajari, matkavastaava | |

Kotisivu- ja facebookvastaava

| | |
|-------------------|--------------|
| Seppo Liimatainen | 050 372 5170 |
|-------------------|--------------|

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
Seija Rajamäki, jäsen

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. Yhdessä tekeminen virkistää ja auttaa jaksamaan arjen toiminnoissa.

Seniori- 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.

Saliseniorit päättävät viikon hakemalla kuntosalilta energiaa.

Kerhot kokoontuvat pääsääntöisesti Tuulensuojassa (Hallituskatu 9).

Maanantaisin

Seniorikävely: 11.9. -18.12. klo 10:00 - n. 11:30,

Lähtö jäähallilta, Topinkujan länsipäässä olevilta kuntotelineiltä

Kävelyvastaava: Kari Taskinen 040 540 3317

Kulttuurikävely

Lähtö paikka ja aika sama kuin Seniorikävelyllä.

Tutustutaan hitaamman kävelyn ja lyhyemmän matkan ohessa Kouvolan muistomerkkeihin.

Kulttuurikävelyvastaava: Pirkko Ikävalko 040 501 3815

Käsillä kätevästi: klo 13:00 -15:00

11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.

Yhteyshenkilö: Marja Vesala 040 056 4409

Tiistaisin

Satuilevat Seniorit klo 12.30 - 14.30

Kirjoitusryhmän kokoontumiset Tuulensuojassa.

Ajankohdat 19.9., 17.10., 14.11. ja 12.12.

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

Yhtenä esimerkkinä kirjoitustehtävästä voisi olla: Kuvaile sinulle tärkeä esine paljastamatta mikä esine on.

Kerhovastaavana: Marjo Seki 041 442 2798

Valokuvakerho klo 10.30-12.00

Kokoontumiset kuukauden 1. ja 3. tiistai Tuulensuojassa

Ensimmäinen kokoontuminen 5.9. klo 10 Tuulensuojassa.

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: 9.9. - 15.12. klo 14.30 – 16.00 Yhteislyseon kuntosalilla.

Poikkeuksina yo-kirjoitusten ajat, jolloin Urheilupuiston uimahallin kuntosalilla.

Kerhovastaava: Kari Taskinen 040 540 3317

SILMÄLASIMARKET

Kouvolankatu 24
45100 Kouvola
p.050 5850688

Kampaamo Siltala Manskilla

Kauppalankatu 5 A (3.krs), Kouvola

Puhelin: 05-311 6994

** Hiuspohjan erikoishoidot*

** Hajusteettomat tuotteet*

Putkitarina/Sanoilla leikkimistä

Ihmisellä on monenlaisia putkia. Suolisto on pitkä putki. Joillakin on putkinäkö, toisilla taas putkiaivot. Putkikuulosta olen myös kuullut ja se tarkoittanee putkia korvissa.

Naapuri kertoi laittaneensa salaojaputket ja kasteluputket mansikkamaalle leikattuaan koiranputket pientareelta. Hänellä riittää putkitöitä.

Minä otin putkikassin ja lähdin tukka putkella kauppaan ostamaan putkimakaroneja ja putkilon kosteusvoidetta. Poikkesin myös putkiliikkeeseen ostamaan muoviputkia ja uuden loisteputken. Iltapäivällä tulee putkihenkilö tarkistamaan vesiputket putkiremontin jäljiltä. Samalla hän tarkistaa viemäriputket putkitukosten varalta. Ostin varmuuden vuoksi putkipihdit, putkieristettä ja putkiteippiä.

Kotimatalla keräsin vuohenputkia salaattia varten. Täytyy olla tarkkana, ettei vahingossa kerää myrkyllisiä ukonputkia.

Ystävä soitti ja iloitsi pääsevänsä uraputkesta eläkeputkeen. Ehtii rassilla autojen pakoputkia samalla kun kuuntelee putkiradiota autotallissa. Hän kertoi saaneensa virtsaputken tulehduksen istuttuaan kylmällä putkiaidalla katselemassa putkiremonttia tekeviä putkimiehiä.

Uutisissa kerrottiin, että lainelautailija Kazutaka Nakamuran voittoputki on kääntymässä tappioputkeksi. Harmittaa, kun helleputkikin on vaihtumassa sadeputkeksi. Ehkä se auttaa ryyppyputkeen joutuneita pääsemään takaisin jumppaputkeen

Marjo Seki

Tämän tyyllisiä harjoituksia on tarkoitus tehdä myös kirjoitusryhmässä Satuilevat Seniorit.

Tekoäly?

Tekoälystä puhutaan nykyään paljon, joten laitoin sille kysymyksen "Seniorit viihtymässä?".

Ohessa tekoälyn antamat vastaukset! (valokuvat toimituksen lisäys)

"Tietysti! Seniorit voivat nauttia monista erilaisista aktiviteeteista ja harrastuksista, jotka auttavat heitä viihtymään ja lisäävät elämänlaatua. Tässä on muutamia ideoita, jotka voivat olla suosittuja seniorien keskuudessa:

Seniorikerhot: Monilla paikkakunnilla on seniorikerhoja, jotka järjestävät erilaisia toimintoja ja tapahtumia, kuten kahvihetkiä, retkiä, pelejä, liikuntaa ja kulttuuritapahtumia. Näissä kerhoissa voi tavata saman ikäisiä ihmisiä ja solmia uusia ystävyysuhteita.

Liikunta: Monet seniorit nauttivat liikunnasta, joka voi sisältää esimerkiksi kävelyä, vesijumppaa, joogaa, tanssia tai kuntosalilla käymistä. Liikunta pitää kehon kunnossa ja edistää hyvinvointia.



Käsityöt: Käsityöt, kuten neulominen, virkkaus, ompelu tai puutyöt, voivat olla rentouttavaa ja luovaa ajanvietettä. Samalla voi valmistaa kauniita käsitöitä itselle tai lahjaksi.

Kulttuuritapahtumat:

Teatteriesitykset, elokuvat, konsertit ja taidenäyttelyt ovat suosittuja seniorien keskuudessa. Nämä tapahtumat tarjoavat mahdollisuuden nauttia kulttuurista ja taiteesta.



Matkustaminen: Monet seniorit nauttivat matkustamisesta ja uusien paikkojen kokemisesta. Matkoja voi tehdä lähialueille tai vaikka ulkomaille ryhmämatkojen tai omatoimisesti.



Vapaaehtoistyö: Monet seniorit löytävät merkityksellisyyttä ja iloa vapaaehtoistyöstä. Vapaaehtoistyö voi sisältää esimerkiksi avustamista hyväntekeväisyysjärjestöissä, tukihenkilönä toimimista, kirjastossa työskentelyä tai auttamista eläinsuojeluyhdistyksessä.

Nämä ovat vain muutamia esimerkkejä, ja jokainen seniori voi löytää itselleen sopivia aktiviteetteja ja harrastuksia omien mieltymystensä mukaan. Tärkeintä on löytää sellaisia toimintoja, jotka tuottavat iloa ja antavat mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja itsensä kehittämiseen."

Kyllä tekoäly tietää.

Seppo Liimatainen

PUOLAKAN VALMISMATKAT

- yhtä matkaa kanssanne jo 56 vuotta!

Tilausajot, Tallinnan Päivämatkat ja Kotimaan Matkapaketit

Lisää matkoja osoitteessa:

www.puolakka.com

Rakennusliike
KOLMERA

www.kolmera.fi

Tornionmäen
Apteekki

PALVELEMME

MA-PE 8.00-19.00

LA 9.00-15.00

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: 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

Juha Vatto



SÄHKÖTOIMISTO Raimo Pehkonen Oy

SÄHKÖISIÄ IDEOITA VUODESTA 1989

Tukea vahvaan
Vastustuskykyyn!

aito | HYVÄN
OLEN
KAUPPA



Tervetuloa
AITO-kauppaan!

Tiesitkö, että meillä
kanta-asiakaskortin
etu on yli 6 prosenttia!

Asioimalla meillä tuet
100% paikallista yritystä.

aito Since 1987
Luontaiskauppa

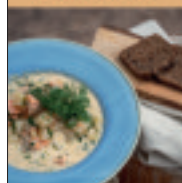
Kävelykatu Manskiilla

ma-pe 9-18, la 9-15 | Kauppalankatu 2, Kouvola | puh (05) 375 3773

Nyt myös verkkokauppa osoitteessa: aitoluontaiskauppa.fi



Glamping
Hemmottelu
Aktiviteetit
Saunat
Kokouspaketit
Juhlat
Kitchen & Bar



TYKKIMÄKI
RESORT

**ASTETTA
FIINIMPI
RESORT.**

Tykkimäki Resort on Suomen sätein Resort, joka on perheiden, pariskuntien, parviköiden ja kokouksien ehdoton must-kohde mihin vuodestaikaan tahansa.

Tee varaus: tykkimakeresort.fi



Kälgårdsvägen 22, 45200 Kouvola



@tykkimakeresort

LAMMENRANTA

TERVETULOA VIHITYMÄÄN
JA NAUTISKELEMAAN
YMPÄRI VUODEN.

Kälgårdsvägen 23, Kouvola (Tykkimäki Resort) | RAYLAAMO.FI

Syyskauden 2023 tapahtumat.

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

Tilaisuuksiin ja matkoille voi ilmoittautua myös etukäteen jäsenkorttiaplikaation tai kotisivujen tapahtumat -sivujen kautta.

5.9. ti klo 13 Syyskauden avaus Tuulensuojassa

Kymenlaakson hyvinvointialueen johtaja Harri Hagman kertoo Kymenlaakson sosiaali- ja terveystalosta.
Oltermannien jako, musiikkia ja syksyn ohjelman esittely

3.10. ti klo 13 Kuukausitapaaminen

Kokousesitelmänä Terveystalon Geronomi / sairaanhoitaja Tiina Orava puhuu muistiasioista ja ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvistä asioista.



4.10. Vanhustenpäivän tapahtuma Kouvolan kaupungintalon juhlasalissa

Tilaisuuden puhujana arkkkipiispa emeritus Kari Mäkinen

14.10. la klo 13 LOISTOKAS - CABARET

Kouvolan Teatterin suurella näyttämöllä nähdään syksyllä loistokas musikaali, joka vie katsojansa kuumankosteaan Berliiniin 1930-luvulle.

Väliaikatarjoilu kahvi + leivos, ilmoitathan erikoisruokavalion.

Ilmoittautumiset Pirjo Kalenius 23.9. mennessä.

pirjokale@gmail.com, puh. 0400420936 tai kotisivujen kautta.

Maksu Kouvolan Senioreiden tilille FI06 1072 3000 2066 51 viimeistään 23.9.2023, viite 9580.

3.11. pe klo 18.30 UPEA GAALA ROMANTIQUE

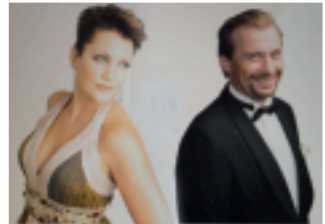
Kuusankoskitalo Kuusankoski. Konserttigaala tarjoilee säkenöivän illan salonkimusiikin helmiä, niitä toivotuimpia sävelmiä eri vuosikymmeniltä.

Ilmoittautumiset viimeistään 23.09.2023

mennessä Marja-Liisa Sunille

puh. 0504064259 tai lissusuni@live.fi tai kotisivujen kautta. Ilmoitathan erityisruokavaliostasi tai jos tarvitset kyydin Kuusankoskitalolle.

Konsertin edullinen hinta on 34€/henkilö sisältäen gaalalipun ja väliaikatarjoilun. Maksu 34€/henkilö viimeistään 23.09.2023 mennessä tilille FI06 1072 3000 206651, viite 9629.



7.11. ti Kuukausitapaaminen ja syyskokous

Kokousesitelmä Kouvolan kaupungin koordinaattori Esko Lavonen puhuu erityisnuorisotyöstä.

Sääntömääräinen syyskokous, jossa käsitellään sääntöjen määräämät asia

29.11. ke klo 13 Joululounas

Tervetuloa senioreitten perinteiselle joululounaalle kaupungintalon siniselle matolle. Ohjelmaa ja arpajaiset.

Ilmoittautuminen Eija Pajari puh.050-3655722 tai eijainkeripajari@gmail.com 24.11.23 mennessä.

Lounaan hinta 28€ maksetaan yhdistyksen tilille FI06 1072 3000 2066 51, 24.11.23 mennessä, viite 9603 .

10. - 11.12. su-ma Tunnelmallinen Joulumatka Tallinaan

Matkan järjestäjä on Matkapojat, mukana muokatut toiveemme. Matkaan lähdemme Puolakan bussilla 10.12.2023.

Karjalankadun pysäkki klo 06:45, Matkakeskus klo 07:00

Laiva Viking Xprs (Katajanokka) Helsinki-Tallinna klo 10:30-13:00. Yöpyminen hotelli Virussa.

Paluu Helsinkiin klo 17:00 -19:30 Viking Xprs.

Matkan hinta on 280€/h jaetussa kahden hengen huoneessa.

Hinta sisältää kaikki ruokailut ja monipuolisen ohjelman.

Yhden hengen huone lisämaksu 35€.

Ilmoittautumiset viimeistään 10.10.23 mennessä

Lisätieto ja ilmoittautuminen Marja-Liisa Suni, puh. 050 406 4259

tai lissusuni@live.fi tai kotisivujen kautta. Ilmoitathan erikoisruokavaliosi.

Maksut Kouvolan Senioreiden tilille FI06 1072 3000 2066 51 viite 9616.

Ennakkomaksu 50 €/hlö 10.10.2023 mennessä.

Loppumaksu 230€ 10.11.23 mennessä.



Muistathan matkavakuutuksesi.

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.

Kevätkauden 2023 tapahtumia

3.1.2023 Kevätkauden avaus Kouvolan seurakuntakeskuksen Maria salissa.



Tervehdyspuheen piti yhdistyksen uusi puheenjohtaja Marjo Seki. Edellinen puheenjohtaja Raimo Kinnunen luovutti Oltermannin-sauvan uudelle puheenjohtajalle Marjo Sekille.



Huomionosoitusten saajat yhteiskuvassa.

7.2.2023 Kuukausikokous Tuulensuojassa

Ohjelmassa oli kansanedustaja Ville Kauniston esitelmä "Kouvolan rooli muuttuvassa maailmassa". Osallistujien määrä 95 henkilöä yllätti järjestäjät.

Ennen tilaisuuden alkua oli myös uusien jäsenten tilaisuus klo 11. Tilaisuuteen osallistui 22 uutta jäsentä.



Kouvolan Seniorit ry oli viettämässä Ystävänpäivää Lammenrannassa 14.2.2023

Meitä oli kolme pitkää pöydällistä hyväntuulista jäsentä ja nautimme talon runsaista antimista. Ensin oli runsas alkupalapöytä, sitten bliinit kolmella täytteellä ja siihen kuuluvilla tykötarpeilla, sekä lopuksi jälkiruokapöytä, jossa oli tarjolla sen seitsemää sorttia. Kukaan meistä ei jäänyt nälkäiseksi. Saimme myös tutustua Tykkimäki Resort alueen pariin hirsihuvilaan.



Näin uutena jäsenenä oli kiva kuunnella iloista puheensorinaa ja tutustua uusiin ystäviin.

Kirjoittaja Anne Simpanen
Tapahtumavastaavana Pirjo Kalenius



Tmi

-Työturva
-Tulityö
-Alkusammutus

Heikki Tanttu

Insinööri / Kouluttaja



040 820 5599



heikki.tanttu@kymp.net



Osoite
Ahventie 2 A 18
45160 Kouvola

2. - 4.5. Senioreiden upea matka Vilnaan.

Meitä iloisia senioreita oli matkalla 35 henkilöä.

Ensimmäisen päivämme kohokohta oli ruokailu Vilnan pyörivässä Teletornissa, joka on Liettuan korkein rakennus. Teletornin korkeus on 326,5 metriä ja ravintola sijaitsee 160 metrin korkeudella maanpinnasta. Olipa hieno kokemus ja hienot maisemat!

Keskiviikkoaamuna lähdimme virkeinä ja uteliaina retkelle Kaunasiin. Kaunas on Liettuan toiseksi suurin kaupunki ja sijaitsee maan suurimpien jokien Nemunas ja Neris yhtymäkohdassa. Tutustuimme mm. raatihuoneeseen, linnoitukseen sekä aivan ihastuttavaan ja hyvin vaikuttavaan barokkityyliseen Pietari-Paavalin tuomiokirkkoon. Kirkon rakennustyöt aloitettiin 1400-luvulla ja rakentaminen kesti 300 vuotta

Kierroksen jälkeen nautimme maukkaan lounaan. Alkuruokana oli lämmin peurasalaatti, pääruokana oli mehevää kanaa lisukkeineen ja kaiken kruunasi kahvi kera Pavlovaleivoksen marjoiheen.

Torstaina luovutimme huoneet ja matkamme jatkui Trakain retkelle. Trakai on entisen suuruhtinaskunnan pääkaupunki. Trakain linnaan tutustuminen oli mielenkiintoista ja kiinnostavaa. Linna on peräisin 1300-luvulta ja sijaitsee keskellä järveä.

Koko matkamme ajan meillä oli ihastuttava ja osaava opas Neringa ja bussin kuljettajana Aloiza, suuret kiitokset heille.

Illalla palasimme kotiin Kouvolaan mukavalta Vilnan-matkaltamme, kiitos kaikille osallistujille mukavasta matkaseurasta!

Matkavastaava ja teksti
Marja-Liisa Suni.



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 vanhaan Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon. Käytetään terveydenhuolteen henkilöstön ohjeistuksessa.

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



SATU OKSANEN

ERIKOISHAMMASTEKNIKKO

Keskikatu 4
45100 Kouvola
Kauppakeskus Hansa

Käynti ulkoa
Keskikadun puolelta
2. kerros

0500 650 820

www.kouvolanhammasasema.fi
info@kouvolanhammasasema.fi

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



*Miesten vaatteet
Veturin myymälässä.*

LEHTO
MUOTITALO

**Tällä kupongilla yhdestä
norm.hintaisesta ostokerrasta**

-20%

16.5. Seniorikävely Voikkaalla.

Tutustuimme ensin Voikkaan kirkkoon ja sen jälkeen Niina Heikkilän opastuksella Sikomäkeen ja saimme kuulla Voikkaan historiasta. Kahvit juotiin Virtakiven kahvilassa, jossa Eija Parkkinen kertoi meille Virtakiven saunan historiasta.



24.5. Sokkomatka

Keräännyimme odottavalla mielellä linja-autoasemalle klo 8. Retkipäiväksi oli tilattu aurinkoinen ilma, joka enteili mukavaa matkaa. Bussi lähti kohti Kotkan suuntaa, näin luulimme, kunnes käännyimme Haminaan vievälle tielle ja saavuimme aamukahville Haminan torille.

Kahvin jälkeen saimme seuraamme oppaan, kiersimme autolla kaupunkia ja kuuntelimme Haminan mielenkiintoista historiaa. Vuonna 1653

perustettu Hamina on Kymenlaakson vanhin kaupunki, joten matkaan mahtuu vaikka mitä. Myös tutustuimme ympyräkaupunkiin kävellen. Raatihuoneen edustalla kohtasimme sattumalta uuden kaupunginjohtajan Ilari Soosalun. Kaupungin valtuusto kokoontuu nykyisinkin raatihuoneella.

Tutustuimme myös Johanneksen kirkkoon, joka löytyy Raatihuoneentori 10. Maittavan buffet-lounaan söimme Lounashuone Kerholla. Ravintola toimii Haminan Varuskuntakerhon historiallisessa miljöössä 1863 valmistuneessa rakennuksessa, 2000-luvulla Haminan Upseerikerho muuttui Haminan Varuskuntakerhoksi.

Sitten alkaa päivän uusi vaihe. Ajamme Ylämaan Jalokivimuseolle. Sielläkin meitä opastettiin. Museon kokoelmassa ovat hyvin esillä erilaiset korukivet, kuten rubiinit, safiirit, smaragdit, topaasit ja opaalit. Maailman kuuluisimpien timanttien jäljennökset löytyvät myös omasta vitriinistään. Näin naisen silmään nämä olivat ne mielenkiintoisemmat kivet.

Käväisimme myös Spektroliitti louhoksella, josta sai mukaan poimia omat spektroliitit. Aikaa jäi myös ostoksille ja saimme hyvät karjalanpiirakkakahvit.

Ylämaa kuuluu Lappeenrantaan ja ajoimmekin Lappeenrannan tietä pitkin kotiin hyvillä mielin.

Matkavastaavana oli Eija Pajari
Teksti ja kuvat Anne Simpanen





K Supermarket Valtari

Kouvolankatu 15, 45100 Kouvola

**Lempeämpää
hammashoitoa**



KOUVOLAN HAMMASTIIMI

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



KAUNEUS- JA LYMFARHOITOLA
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

© Keltainen Sivut

AUTOLLE PARASTA
VARAOSA-, HUOLTO- JA
KORJAAMOPALVELUA
AMMATTITAIIDOLLA JA TAKUULLA



Autolle parasta www.autopro.fi
AUTOPRO

Kuusaantie 27, Kuusankoski • Kaitilankatu 15, Kouvola
Varaosat 0207 229 060 • Varaosat 0207 229 050
Huolto 0207 229 062 • Huolto 0207 229 052
ark. 7.30-17, la sulj. • ark. 7.30-17, la 9-13

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.

MEMORIA

www.hautauskovanen.fi

Muistiinpanoja

Farssien gourmet!

Camoletti – Hawdon – Kotkaniemi:

ÄLÄ PUKEUDU PÄIVÄLLISELLE

ENSI-ILTA 3.11.2023

Bernard (*Veli-Matti Karén*) ja Jacqueline (*Satu Taalikainen*) ovat vakiintunut ja hyvin toimeentuleva aviopari. He kaipaavat kuitenkin vaihtelua elämäänsä, kumpikin tahoillaan. Pian heidän päivällispöytänsä on katettu hätävalheilla, väärinkäsityksillä sekä oikeilla ja keksityillä suhteilla.

Usean kokin keittämä soppa on valmis tarjoiltavaksi. Varmaa on se, että lopputulos on naurettavan herkullinen.

Pyjama pour six
Ohjaus Jukka Keinonen
Lavastus ja pukusuunnittelu Sanna Halme
Rooleissa myös Johanna Heimonen,
Satu Lemola, Raimo Rätty, Markus Waara

32/30/15 €



Komedialla
ankeuteen.

KOUVOLAN
TEATTERI

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



Posti Green

