

OLTERMANNI

Kouvolan Seniorit ry 1 * 2024





Oltermanni

Kouvolan Seniorit ry:n jäsenlehti vuodesta 1990
35.vuosikerta, N:o 70

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

Katson kiitollisena kulunutta vuotta, jonka sain olla Kouvolan Seniorit ry:n puheenjohtaja. Nöyränä jatkan tärkeää tehtävääni, joka on antanut minulle paljon. Olen saanut uusia ystäviä ja olen oppinut paljon Kouvolasta ja kouvolaalaisista. Vuosi puheenjohtajana on merkinnyt lukuisia kokouksia, kuukausitapaamisia, puheluita ja yhteydenottoja eri tahoihin. Monta kokemusta rikkaampana voin aloittaa uuden vuoden.



Viime vuonna otin vastaan myös uuden haasteen kirjoitusryhmän Satuilevat Seniorit vetäjänä. Kerhoa on ollut ilo ohjata, koska osallistujat ovat innolla mukana ja heidän kanssaan on antoisaa kirjoittaa. Nauru raikuu, kun kuuntelemme toistemme tekstejä. Meitä on ollut mukana yhdeksän, ja lisää osallistujia mahtuu joukkoon. Tästä lehdestä saatte lukea joitakin ryhmämme tuotoksia.

Myös muut kerhot toimivat aktiivisesti, kiitos ahkerien vetäjien. Keväälle on luvassa taas matkoja, retkiä, luentoja ja muuta mielenkiintoista ohjelmaa. Suuri kiitos kuuluu kaikille yhdistyksemme toiminnassa mukana oleville niin jäsenille kuin toimihenkilöille. Ilman jäseniä ei olisi yhdistystä. Tulkaa kaikki joukolla mukaan, tuokaa ystävänne, kertokaa toivomuksianne toiminnan kehittämisestä ja osallistukaa. Tehdään yhdistyksestämme Suomen paras senioriyhdistys!

Lisää kerhoja on mahdollista perustaa, jos löytyy vetäjiä. Sanotaan, että tullaksesi hyväksi jossakin, ala opettaa sitä. Uuden oppiminen ja itsensä haastaminen ovat parasta myös muistisairauksien ehkäisyssä.

Uusi vuosi tarkoittaa uutta alkua. Uudenvuodenlupaukset ja toiveet alkavalle vuodelle olkoon positiivisia ja myönteisten tuulten siivittämiä.

Onnellista ja aktiivista alkanutta vuotta kaikille Kouvolan Senioreille!
Nähdään Tuulensuojassa!

Marjo Seki 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

Marjo Seki puheenjohtaja	041 442 2798	marjoseki@hotmail.com
Kari Heikkinen jäsen, varapuheenjohtaja, jäsenrekisterivastaava	044 335 6867	kari.heikkinen@gmail.com
Anne Simpanen jäsen, sihteeri	040 095 0384	asimpanen57@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 jäsen, taloudenhoitaja	040 562 5441	eemikkola@gmail.com
Raimo Pehkonen jäsen	040 065 4832	raimo.pehkonen@tstopehkonen.fi
Eija Pajari jäsen, arpajaisvastaava	050 365 5722	eijainkeripajari@gmail.com

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
Matti Rantakari 040 016 4601

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

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.

Keskustelupiiri Keskustelua ajankohtaisista aiheista.

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

Saliseniorit päättävät viikon hakemalla kuntosalilta energiaa.

Satuilevat Seniorit -kirjoitusryhmän kokoontumiset tiistaisin Tuulensuojassa

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

Valokuvakerhossa opetellaan saamaan kamerallasi parempia ja mielenkiintoisempia kuvia. Kokoontuminen poikkeuksellisesti Porukkatalossa. Muut kerhot kokoontuvat Tuulensuojassa (Hallituskatu 9).

Maanantaisin

Seniorikävely

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

15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4.

Yhteyshenkilö: Marja Vesala 040 056 4409

Tiistaisin

Keskustelupiiri: klo 11:00 - 13:00

16.1., 13.2., 12.3. Keskustelua ajankohtaisista aiheista.

Kerhovastaava: Matti Rantakari 040 016 4601

Satuilevat Seniorit klo 12.30 - 14.30

Kirjoitusryhmän kokoontumiset Tuulensuojassa.

Ajankohdat: 16.1., 20.2., 19.3., 9.4. ja 14.5.

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

Kokoontumiset kuukauden 1. ja 3. keskiviikko Porukkatalon 3. kerroksessa Kouvolan kameraseuran tiloissa Savonkatu 23.

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: 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 Manskillä
Kauppalankatu 5 A (3.krs), Kouvola
Puhelin: 05-311 6994

** Hiuspohjan erikoishoidot*

** Hajusteettomat tuotteet*

Satuilevat Seniorit kirjoitelmat

RAKKAUS (päättyy ja uusi alkaa – se on elämää)

Suuri suru on se, kun muistan kaiken kauniin ja hyvän mitä välillämme oli.

Nyt tämä kaikki on tavoittamattomissa, pois pyyhitty, kylmin katsein ja ilkein sanoin.

Jäähyväisten aika. Mieleepi painan kohdallesi ison pisteen, pyyhkien lukuisat huutomerkkit pois.

Sitten on opeteltava elämään -minuna- omana kokonaisena itsenäni. Se vie aikaa.

Kuitenkin ajan päässä on palkinto MINÄ.

Sitten se saapuu – pelastajani, sydämeni kevät!

Näin sinut, sanoin itselleni – minun mieheni.

Rakastuin heti, sanoin sinulle – olet minun makuiseni.

Annoin sinulle tunteitteni avaimet – Sinä lupasit lukkoa käyttää.

Olet niin lämmin hyväillessäsi, että hengität elämän minuun.

Sinun sormissasi on rakkauden voima ja ihollasi hurmion parfyymi.

Voi mitä huomasiinkaan, eiväthän napamme osukaan vastakkain.

Silti tuntuu hyvältä keinua sylissäsi, samassa rytmissä ja tuntea käsivartesi voima.

Sinä olet suu, sinä olet huulet, sinä olet korvat joilla kuulen.

Sinä olet puu, sinä olet juuret, sinä olet oksat joilla tuulen!

Nimim. AS

ILO kaikilla aisteilla

Ilon tunteessa on kaksi ääripäätä:
siinä on helppo hengittää, mutta toisinaan
siihen lähes pakahtuu.

Ilo tuntuu kipuna vatsassa
hyvän vitsin tai koomisen tilanteen jälkeen.
Ilo tuntuu kiihkeänä sydämen sykkeenä,
se kuplii ja tuo perhosia vatsaan.
Hiljainen, tyyni ilo tuntuu silitykseltä, syliltä.
Ilo tuntuu viileältä jalkapohjassa
aamukasteen aikaan.

Ilo näkyy lapsen silmistä, kun hän juoksee vastaan.
Ilo näyttää värikkäältä kukkamekolta.
Ilo näkyy tanssin keinahtelussa.
Ilo näkyy viiruna silmäkulmassa.

Ilo kuulostaa naurulta, laululta, hyrinältä.
Ilo kuulostaa laineen liplatukselta veneen kyljissä.
Ilo kuulostaa metsän hiljaisuudelta,
kun kevään linnut ovat hiljentyneet pesiinsä.
Ilo kuulostaa sateen ropinalta huopakatolla.

Ilo maistuu makealta mansikalta,
ensimmäiseltä lakalta suolla,
tuoreelta heinäkorrelta suupielessä,
kun päässä liikkuu jonninjoutvia.

Ilo tuoksuu koivunlehdeltä kevään
ensisateen jälkeen.
Ilo tuoksuu joululaatikoilta jouluaattona.
Ilo tuoksuu lapsen poskelta
sikeän unen jälkeen.

Nimim. AT

ÄITINI MUN

Muistelen lämmöllä rakasta äitiäni ja hänen kertomiaan tarinoita, ohjeita elämään ja erilaisia oppeja matkani varrelle.

Jotenkin nyt kun hän ei ole enää kertomassa asioista olisi paljon kysyttävää. Sukujuureni on äidin puolelta Karjalan Terijoelta, tunnen olevani karjalainen.

Äitini kertoman mukaan karjalaiset ihmiset ovat taipuvaisia ja iloisia ihmisiä. Äitiäni tavatessani olin aina tervetullut ja tuli tunne olevani jotakin ainutlaatuista hänelle. Meillä oli hyvä äiti tytär suhde.

Äitini oli tarkka hiuksistaan ja pukeutumisestaan, kaikkien piti sopia toisiinsa. Äidille oli aina helppo kertoa kaikki niin huolet kun ilotkin, mm. muistan kun kerroin polttaneeni tupakkaa, ei siinä juuri moitittu sen kummemmin lupasin vain lopettaa silloin moisen.

Lämmöllä muistelen äitiäni, joka oli kallista kultaa.

Sellainen Äitini oli.

Nimim. Sunitar



Tornionmäen
Apteekki

PALVELEMME

MA-PE 8.00-19.00

LA 9.00-15.00

Rakennusliike
KOLMERA

www.kolmera.fi

**Lempeämpää
hammashoitoa**



KOUVOLAN HAMMASTIIMI

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

Kevätkauden 2024 tapahtumat.

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

Tilaisuuksiin ja matkoille voi ilmoittautua myös etukäteen jäsenkorttiaplikaation tai kotisivun tapahtumat -sivun kautta.

9.1. ti klo 13 Kevätkauden avaus Maria-salissa

Huomionosoitukset, poisnukkuneiden muistaminen, musiikkia ja kevätkauden tapahtumien esittely

12.1. pe klo 13 Sinfonia Lahti: Wienin uusivuosi operetti

Sinfonia Lahti avaa uuden vuoden wieniläismusiikilla. Konsertit johtaa hurmaava kapellimestari Atso Almila ja laulusolisteina esiintyvät sopraano Reetta Haavisto ja baritoni Walteri Torikka.

Laurilan bussin aikataulut:

- Kouvolan matkakeskus 10.00
- Karjalankadun pysäkki 9.50
- Paluu välittömästi konsertin jälkeen

Kysy peruutuspaikkoja eva.koivula@gmail.com, puh. 0440405512

Maksut Kouvolan Senioreiden tilille FI06 1072 3000 2066 51 viite 9632

Matkan hinta 56 € sisältää konserttiliput, lounaan ja matkat.

6.2. ti klo 13 Kuukausitapaaminen Tuulensuojassa

Yhteislaulutilaisuus Kari Heikkosen johdolla.

Joukko lauluja valkokankaalla ja kerrotaan tarinoita laulujen takaa. Kaikki saavat laulaa pianosäestyksellä.

14.2. ke klo 11 Ystävänäpäivän lounas

Ravintola Armas- Eduko, Taitajantie 2 B-talo on 54- paikkainen annosruoka- ja tilausravintola, jossa kokki- ja tarjoilijaopiskelijat harjoittelevat ravintolatyötä ja palvelua aidoissa asiakaskohtaamisissa. Ravintolassa on pöytiintarjoilu ja anniskeluoikeudet. Meille on varattu kolmen ruokalajin lounas pöytiintarjoiltuna sekä kuohuviini ja paikan esittely. Lounaan hinta 22 €. Ilmoitathan erikoisruokavaliot.

Ilmoittautumiset viimeistään 31.1. 2024 Eva Koivulalle

0440405512, tai eva.koivula@gmail.com tai kotisivun kautta.

Maksu tilille FI06 1072 3000 2066 51 viite 9645 viimeistään 31.1.2024

5.3. ti klo 13 Sääntömääräinen kevätkokous Tuulensuojassa

Kokouksesitelmä "Liikunta, ravitseminen ja hormonit ikäihmisen näkökulmasta" naistentautien erikoislääkäri, tietokirjailija Leena Larva Kokouksessa käsitellään sääntöjen määrämät asiat

8.3. pe klo 14 Hämeenlinnan teatteri, Rottien pyhimys

Näytelmä Anneli Kannon romaaniasta, joka kertoo Hattulan Pyhän Ristin Kirkon kuvien synnystä. Esitys juhlistaa Hämeenlinnan Teatterin 120-vuotisjuhlaa.

Lounas Ravintola Verkatehtaala klo 12:30 - 13:30 noutopöydästä.

Lähtö Matkakeskus noin klo 10:10 Laurilan bussilla, Karjalankadun pysäkit (Viitakumpu ja Pikku-Palomäki) klo 10:00

Ilmoittautumiset 9.2. mennessä Pekka Honkolalle, 0458550626, pekka.honkola@iki.fi tai kotisivun kautta.

Maksu 63€ tilille FI06 1072 3000 2066 51 9.2.2024 mennessä, viite 9674.

2.4. ti klo 13 Kuukausitapaaminen Tuulensuojassa

Kokousesitelmä Harri Jussila, jäte- ja kemikaaliasioista vastaava päällikkö UPM:n ympäristö- ja vastuullisuustimistä kertoo Kyminjoen tilan kehityksestä 100 v aikana.

15.04. ma Virkistyspäivä Vierumäellä

Tervetuloa viettämään mukavaa virkistyspäivää, yhdessä liikkuminen on kivaa. Yhteistä keppijumppaa, venyttelyä, vesijumppaa ja sauvakävelyä, jokaiselle löytynee oma laji.

Nautimme myös Vierumäki kisailusta.

Lähtö Kouvolan Matkakeskuksesta klo 07:45, Karjalankadulta klo 07:30.

Aamiainen Ravintola Puhti klo 09:00, aktiviteetteja, lounas klo 13:00,

aktiviteetteja, iltapäiväkahvit klo 15.30 ja paluu klo 16.00

Ilmoittautumiset 29.3.24 Marja-Liisa Sunille

lissusuni@live.fi, 0504064259 tai kotisivun kautta.

Maksut 55€ tilille FI06 1072 3000 2066 51 viite 9658 viimeistään 29.3.2024.

7.5. ti klo 13 Kuukausitapaaminen Tuulensuojassa

Kokousesitelmä Kouvolan Kaupungin viheralueiden hoidosta vastaava kertoo miten niitä hoidetaan/miten kasvit valitaan sekä vinkkejä omiin valintoihimme.

13.5.-15.5.ma - ke Matka kauniiseen Maarianhaminaan

Maarianhaminan keväässä tuoksuu meri, onhan kaupunki merenkulkukaupunki. Tunnelmaltaanhan kaupunki on kansainvälinen ja suomalaisittain aika eksoottinenkin.

Vierailemme mm. Bomarsundin ja Kastelholman alueella.

13.5.ma Lähtö Matkakeskuksesta klo 10:45 Karjalankadun pysäkit alk. klo 10:30. Ensimmäinen majoittuminen Ruissalon kylpylässä

14.5. ti klo 9:30 matka kohti Naanatalin satamaa. Laiva lähtee 11:15. Laiva

saapuu Långnäsiin klo 16:10, majoitus Hotelli Pommern.

15.5. ke klo 9:00 lähtö opasteulle retkelle, josta lähtö satamaan klo 13:00.

Laiva lähtee 14:50 ja saapuu Naantaliin klo 19:40.

Matka Kouvolaan alkaa.

Matkan hintaan sisältyvät:

Bussikuljetukset, laivamatka kansipaikoin, kaksi majoittumista,

Kultarannan puutarhan esittely, ruokailut sekä pääsymaksut.

Matkan hinta on 499€/hlö kahden hengen huoneessa. Yhden hengen huone 629€

Ilmoittautumiset viimeistään 1.3.2024 mennessä.

Marja-Liisa Sunille 0504064259, lissusuni@live.fi

tai kotisivun kautta. Ilmoitathan erikoisruokavaliosi.

Ennakkomaksu 100€ 1.3.2024 mennessä. Loppumaksu 9.4.2024 mennessä.

Maksut maksetaan Kouvolan Senioreiden tilille

FI06 1072 3000 2066 51 viite 9661.

Muistathan matkavakuutuksesi!



RENGASPALVELU

Osoite: Kaupinkuja 2, 45130 Kouvola

Puh.: 050 370 1616





SATU OKSANEN

ERIKOISHAMMASTEKNIKKO

Keskikatu 4
45100 Kouvola
Kauppakeskus Hansa

Käynti ulkoa
Keskikadun puolelta
2. kerros

0500 650 820

www.kouvolanhammasasema.fi
info@kouvolanhammasasema.fi



Glamping
Hemmittelu
Aktiiviteetit
Saunat
Kokouspaketit
Juhlat
Kitchen & Bar



**TYKKIMÄKI
RESORT**

**ASTETTA
FIINIMPI
RESORT.**

Tykkimäki Resort on Suomen siltsein Resort, joka on perheiden, pariskuntien, pariskuntien ja kokouksien ehdoton must-kohte mihin vuodenaikaa tahansa.

Tee varaukset: tykkimakiresort.fi



Käytännöntie 22, 45200 Kouvola
[tykkimakiresort](https://www.tykkimakiresort.fi)

LAMMENRANTA

TERVETULOA Viihtymään
JA Nautiskelemaan,
Ympäri Vuoden.

Käytännöntie 25, Kouvola (Tykkimäki Resort) | RAFLAAMO.FI

PUOLAKAN VALMISMATKAT

- yhtä matkaa kanssanne jo 56 vuotta!

Tilausajot, Tallinnan Päivämatkat ja Kotimaan Matkapaketit

Lisää matkoja osoitteessa:

www.puolakka.com

Jussin ATK- Apu www.jussinatk.fi

Kouvola

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

Palveluita saatavissa myös Iltaisin ja viikonloppuisin

Hinnasto: 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

**KOUVOLAN
RENGASTEAM**

Somerotie 1 (Tornionmäki) 45200 Kouvola

05 355 7256

jarkko.hakamies@kouvolanrengasteam.fi



Syyskauden 2023 tapahtumia

5.9. Syyskauden avaus

Meitä oli paikalla runsaslukuisesti (103) ja aloitimme tilaisuuden yhteislaululla ”Ilta Skanssissa”.

Jäsenemme säveltäjä ja kanttori Jarmo Kukkonen esitti Petri Laaksosen laulun ”Ota hänet vastaan” elokuussa menehtyneen Raina Jokisen muistolle. Hän toimi pitkään Oltermanni-lehden päätoimittajana sekä oli yhdistyksen pitkäaikainen puheenjohtaja ja kunniapuheenjohtaja.

Avaussanat sanoi puheenjohtajamme Marjo Seki, hän muistutti runsaasta kerhotoiminnasta jota senioreille on luvassa ja toivotti kaikille iloisten kohtaamisten täyttämää syksyä.

Uuden Oltermanni-lehden esittelyn piti Seppo Liimatainen. Hän sanoi, että voit kirjoittaa myös pienen jutun yhteiseksi iloksemme ja mielipiteesi on meille tärkeä toiminnan kehittämiseksi.

Matkaryhmän jäsenet kertoivat syksyn avatuista esityksistä ja tulevasta joulumatkasta.

Kymenlaakson hyvinvointialueen johtaja Harri Hagman oli vieraanamme. Kymenlaakson hyvinvointialueen tuottavuusohjelma on hyvinvointialueen elinehto ja varmistaa toiminnan jatkuvuus uudistamista unohtamatta.

Ikääntyneiden palvelut toimivat ikääntyneiden asukkaiden tukena, jotta he pystyisivät asumaan turvallisesti omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Kotihoidon ja muiden kotiin annettavien palvelujen merkitys kasvaa omien voimien vähenyessä. Järjestämällä ja kehittämällä ikääntyneille tarpeenmukaisia palveluja osana hoidon porrastusta edistetään ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointia.

Neuvontaa ja ohjausta ikäihmisten palveluihin saa arkisin klo 9-14 numerosta 05220 6000.

<https://kymenhva.fi/> - verkkosivuilta saa myös tietoa.



Raimo Kinnunen muistutti Vanhusten viikosta joka on 1-8.10.23. Vanhustenviikon 2023 kattoteemana on ”Tehdään iästä numero”. Senioreiden Suhinat on ti 3.10.2023 klo 10-15 Kouvolan kaupungintalolla. Loppulaulun aika, Georg Otsin ”Uudelleen jos tulla voisin”.



Teksti Anne Simpanen
Kuvat Seppo Liimatainen

3.10. Kuukausikokous

Puheenjohtajamme Marjo Seki avasi kokouksen muistuttamalla Senioreiden tulevista tapahtumista. Lisäksi hän lausui seuraavat sanat: ”Olet vielä lapsi 70-vuotiaana, nuorukainen 80-vuotiaana, ja kun olet 90 ja joku esivanhemmistasi tulee pyytämään sinua taivaaseen, käske häntä poikkeamaan uudestaan kun olet 100-vuotias.”

Kokouksesitelmän aiheena oli muistiasiat ja ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvät asiat. Vieraana Terveystalon muistihoitaja, geronomi Tiina Orava. Muisti toimii käytännössä kaiken aikaa. Unohtaminen on myös tärkeää aivojen hyvinvoinnille. Mihin



me aivoja käyttämme, siihen ne muokkaantuvat. Ikä ei yksinään huononna muistia, mutta on riskitekijä. On syytä selvittää arkea haittaavat muisti ongelmat – onko arki hankaloitunut?

Seuraavat asiat ovat hyväksi aivojen hyvinvoinnille:

- sosiaalinen kanssakäyminen
- liikunta ja istumisen tauottaminen (ylös sohvalta mainosten aikana)
- aivojen aktivointi monipuolisesti (lukeminen, ristikot, pelaaminen)
- syö riittävästi (5 kertaa päivässä) ja monipuolisesti
- alkoholia ei ole tarvetta terveyden edistämisen nimissä nauttia

Teksti ja kuvat Anne Simpanen

14.10. Teatteriesitys

Olimme katsomassa Kouvolan teatterissa Cabaret-nimistä esitystä, ohjaajana Maiju Sallas. Ostettuna oli 60 kpl lippuja ja väliaikakahvia. Taas meitä oli koolla runsas joukko.

Katselimme hyvin viihdyttävää, mutta myös puhuttelevaa musiikkialia. Loistokkaan Cabaret-musikaalin maailma, joka vie katsojansa kuumankostean Berliiniin 1930-luvulle.

Syntisellä Kit Kat klubilla Berliinissä kaikki on mahdollista. Rakkaus kukoistaa ja syntiset sisäänsä sulkevat seinät pitävät muun maailman murheet ulkopuolellaan, kukaan ei ajattele tulevaisuutta. Elämä eletään hetkessä - tässä ja nyt.

Hauskanpidon aika on kuitenkin pian ohi, kun univormuiset hahmot marssivat lähemmäs ja lähemmäs. On tullut maksun aika. Arki muuttuu synkäksi, vihaiseksi ja pelokkaaksi. Voittaako rakkaus? Eurooppa on muuttumassa!



Teksti: Kouvolan Teatterin tiedotteet, tekstin koonnut Anne Simpanen

Valokuvat: TAVATON media

Tapahtumavastaava Pirjo Kalenius

29.11.2023 Joululounas

Perinteeksi muodostunut senioreitten joululounas oli taas kaupungintalon sinisellä matolla.

Ennen lounasta saimme tutustua ”säveltävään joulupukkiin”.

Ohjelmassa oli matinea, jonka formaattina oli kapellimestari Leif Segerstamin ja Tuukka Terhon improvisoidun sävellyksen ja sanojen yhdistelmä.

Ojensimme myös kukkaset yhdistyksen kunniapuheenjohtaja Marjatta Nykäselle ja sihteeri Seija Rajamäelle, hän edelleenkin jatkaa työtä senioreiden hallituksessa.

Maukkaan lounaan päätteeksi oli arpajaiset ja saimme taas jakaa monia voittoja.

Muutaman joululaulun jälkeen toivottimme toisillemme Hyvää Joulua! Hallitus kiittää jäsenistöä aktiivisesta osallistumisesta ja nähdään taas tammikuussa.

Teksti Anne Simpanen
Kuvat Seppo Liimatainen



Tmi Heikki Tanttu

Insinööri / Kouluttaja

Työturva, Tulityö, Alkusammutus AS1,
AS1 Opettajan kouluttaja

Ahventie 2 A 18

45160 Kouvola

Puh. 040 820 5599

E-mail: heikki.tanttu@kymp.net



K Supermarket Valtari

Kouvolankatu 15, 45100 Kouvola



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

© Keltainen Sivut

Reko Lundán:

AINA JOKU EKSYY

ENSI-ILTA 27.1.2024

Lämpöä
sateeseen.

Tragikomediala perheestä, sen menettämisestä ja anteeksiannosta.

Näytelmä kertoo Rinteen perheen tarinan 1950-luvulta aina tähän päivään asti. Äitiä ei näy kotona, kun hänen alkoholinkäyttönsä tekee isästä yksinhuoltajan ja perheestä rikkonaisen.

Teos on totuudenmukainen ja raastava, mutta samaan aikaan haikea ja toiveikas komedia.

Ohjaus Mari Kahri
Lavastus Aino Koski
Pukusuunnittelu Helena Hankosalo
Rooleissa mm. Minna Kivelä

32/30/15 €

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

