

OLTERMANNI

Kouvola Seniorit ry 2 * 2020





Oltermanni

Kouvolan Seniorit ry:n jäsenlehti vuodesta 1990
31.vuosikerta, N:o 64

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 kansallisen senioripiiri ry:n jäsenyhdistys. Jäseneksi voi liittyä jokainen, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja toimintaperiaatteet. Vuonna 2020 jäsenmaksu on 20 euroa sisältäen mm. 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

Puheenjohtajan mietteitä

Raimo Kinnunen



HYVÄT YHDISTYKSEMME JÄSENET

Kulumassa olevasta vuodesta olimme suunnitelleet tekevämme jäsenkuntaamme hyvin palvelevan vuoden. Erilaiset harrasteryhmät ja matkailu olivat valmistautuneet tarjoamaan kiinnostavaa ja mielekästä toimintaa. Näiden perinteisten tapahtumien lisäksi olimme valmistelleet aivan uusiakin tapahtumia ja tilaisuuksia virkistämään arkeamme. Mutta sitten tuli ikäviä uutisia Kiinasta. Ilmeisesti sieltä alkanut korona virus levisi nopeasti tänne Eurooppaan ja myös tänne Suomeen. Viranomaisen antamia ohjeita noudattaen jouduimme perumaan lähes kaikki alkuvuodelle suunnitellut tilaisuudet ja tapahtumat. Yli 70-vuotiaat oli se riskiryhmä johon oli taudin havaittu vaikuttavan pahemmin. Niinpä asetetut suojelutoimet koskivat tätä ryhmää erittäin kovasti. Nyt kun taudin ote täällä Suomessa on helpottunut. Olemme päättäneet aloittaa yhdistyksemme toiminnan 1.9.2020 Tuulensuojassa syyskauden avaustapahtumalla. Myös pienkerhot aloittavat syyskuun alusta lukien. Ulkomaan matkojen järjestämisestä tänä vuonna pidättäydymme siellä olevan Suomea huonomman tautitilanteen takia. Keskitämme monipuolisen toimintamme tänne kotimaahan. Uusilla tapahtumilla halomme piristää toimintaamme ja toivomme, että jäsenkuntamme voisi löytää toiminnasta mielekkäitä uusiakin harrastusmuotoja. Kaikki tämä on mahdollista, jos meidän maamme tautitilanne ei nouse uuteen riskivaiheeseen.

Toivotan lämpimästi teidät kaikki toimintamme pariin viihtymään ja nauttimaan yhdessäolosta.

Yhteistyöterveisin

Raimo Kinnunen

Kouvolan Seniorit ry:n puheenjohtaja



Kouvolan Seniorit ry:n hallitus v. 2020

Raimo Kinnunen puheenjohtaja	040 551 5437	kinnunen.raimo@hotmail.com
Kari Taskinen varapuheenjohtaja	040 540 3317	kari.taskinen@pp4.inet.fi
Kari Heikkonen jäsenrekisterivastaava	044 335 6867	kari.heikkonen@gmail.com
Pirkko Ikävalko arpajaisvastaava	040 501 3815	p.s.ikavalko@gmail.com
Seppo Liimatainen valokuvaus, kotisivut, facebook, varajäsenrekisterivastaava	050 372 5170	sepitapa@gmail.com
Eeva Mikkola taloudenhoitaja	040 562 5441	eemikkola@gmail.com
Raimo Pehkonen jäsen	040 065 4832	raimo.pehkonen@tstopehkonen.fi
Anja Puustinen matkavastaava	045 316 3766	anja.puustinen@gmail.com
Seija Rajamäki sihteeri	045 625 4526	seijamarjatta.rajamaki@gmail.com

Muut toimihenkilöt

Matkaryhmä:

Anja Puustinen	045 316 3766
Aune Joutsemo	
Pirjo Kalenius	
Tuula Taskinen	

Arpajaisvastaava

Pirkko Ikävalko	040 501 3815
-----------------	--------------

Emännät:

Kirsti Rautio	050 308 4378
Helena Rantakari	
Anja Lakio-Mämmelä	

Arkistonhoitaja

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

Oltermannin toimituskunta:

Raimo Kinnunen	040 551 5437
Seppo Liimatainen, lehden taitto	
Kari Taskinen, ilmoitusmyynti	
Anja Puustinen, matkavastaava	
Seija Rajamäki, yhd. sihteeri	

Kerhovastaavat:

Kari Taskinen	040 540 3317
Mirja Äikäs	040 075 5361
Matti Rantakari	040 016 4601
Helena Heiramo	050 076 7733

Yhdistyksemme jäsenet ovat edustajina seuraavissa eläkeläisjärjestöissä

Kymenlaakson Kansallinen Senioripiiri ry

Hallitus:

Seppo Lehtonen, pj
Raimo Kinnunen, jäsen
Kari Taskinen, jäsen

Digikoordinaattori, Microsoft

Teams -vastaava:

Seppo Liimatainen

Kansallinen Senioriliitto ry

Seppo Lehtonen, liittovaltuusto

Kouvolan Eläkeläistoiminnan yhteistyöryhmä

Raimo Kinnunen, puheenjohtaja
Marja-Leena Tommiska

Kouvolan Vanhusneuvosto

Marjatta Nykänen, puheenjohtaja
Raimo Kinnunen, jäsen
Marja-Liisa Hopia, varajäsen



**Lempeämpää
hammashoitoa**

KOUVOLAN HAMMASTIIMI

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

Harrastustoiminta

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

- Seniorikävelyllä aloitamme viikon 1-1,5 tunnin kävelylenkillä eri puolilla vanhaa Kouvolaa ja välillä muuallakin.
- Käsillä kätevästi -kerhossa herätämme piilevät tai unohtuneet käsityötaidot rentouttavan yhdessäolon merkeissä.
- Keskustelupiirissä keskustelemme ajankohtaisista meitä kiinnostavista asioista.
- Kirjallisuuspiirissä tutustumme sekä kotimaiseen että ulkomaiseen kirjallisuuteen ja kirjailijoiden henkilökuviin.
- Saliseniorit päättävät viikon hakemalla kuntosalilta energiaa.

Kerhot kokoontuvat pääsääntöisesti Tuulensuojassa (Hallituskatu 9).

Maanantaisin

Seniorikävely: klo 10:00 -11:30, 7.9. - 21.12.

Lähtöpaikka jäähallille (Lumon areena) menevän Topin kujan parkkipaikan puoleinen pää. 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

7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11.

Kerhovastaava: Mirja Äikäs 040 075 5361

Tiistaisin

Keskustelupiiri: klo 11:00 - 13:00

8.9 Ajankohtaisia aiheita

13.10 Onko suomessa rasismia?

10.11 Journalismin taso Suomessa

8.12 Perinteiden jatkaminen/säilyttäminen

Kerhovastaava: Matti Rantakari 040 016 4601

Kirjallisuuspiiri: klo 11:00 - 12:30

15.9. Jukka Behm: Eikä yksikään joka häneen uskoo, Marjatta Nykänen

20.10. Raija Oranen: Manu, Pekka Leinonen

17.11. Ulla-Maija Paavilainen: Suurin niistä on rakkaus, Liisa Kokkonen

Kerhovastaava: Helena Heiramo 050 076 7733

Perjantaisin

Saliseniorit: klo 15:00 – 16:30, 4.9. - 18.12.

Kokoontuminen Lyseon lukion kuntosalilla.

Kerhovastaava: Kari Taskinen 040 540 3317

Tervetuloa harrastamaan kanssamme. Yhdessä tekeminen virkistää ja auttaa jaksamaan arjen toiminnoissa.

Kampaamo Siltala Manskilla

Kauppalankatu 5 A (3.krs), Kouvola

Puhelin: 05-311 6994

** Hiuspohjan erikoishoidot*

** Hajusteettomat tuotteet*



**Palvelemme kaikissa
apteekiasioissasi
vuoden jokaisena päivänä**

Ma-pe klo 8–19

La klo 8–18

Su ja arkipyhinä klo 10–18

Tervetuloa!



Keskikatu 4, Kouvola
Puh. 05 341 4300

PS. Oletko jo tutustunut
kattaviin kosmetologi-
palveluihimme?

Kysy lisää apteekista tai
katso netistä hansa-apteekki.fi

AUTOLLE PARASTA
VARAOSA-, HUOLTO- JA
KORJAAMOPALVELUA
AMMATTITAITIDOLLA 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



SÄHKÖTOIMISTO
Raimo Pehkonen Oy

SÄHKÖISIÄ IDEOITA VUODESTA 1989

AUTONHOITOPALVELUT JA AUTONHOITOTUOTTEET

AUTOKIILTO KIILTOKAUPPA

**MYÖS PAKETTIAUTOJEN
VUOKRAUKSET:**



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

Vaihdettiin nimi ja paikka:

Muistatko?

~~40 RENGASPALVELU~~

AUTOKAMU
HUOLTAA JA RENKASTAA

Meiltä saat mm.

- renkaat ja vanteet
- määräaikaishuollot
- öljynvaihdot
- ilmastointihuollon
- jarruhuollot

Myös sijaisauto
huollon ajaksil

Huolto: 050 370 1616
Renkaat: 05 375 7020
autokamu.fi

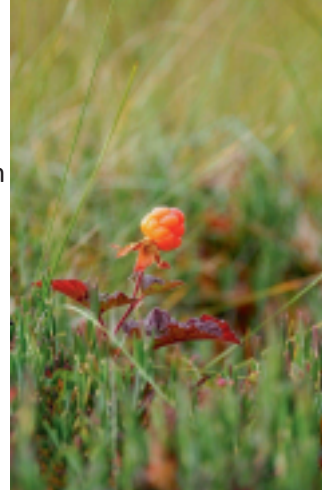


"Marjastajien etsintä

Marjastajien etsintä alkaa avosuohillastajien etsinnöillä. Siitä siirrytään pikkuhiljaa korpihillan- ja mustikanpoimijoihin. Puolukan poimijat etsitään ennen pakkseen eksyneitä karpalon noukkijoita. Karpalomehu on muuten hyvä lääke heinäkuussa paleltuneelle eturauhaselle.

Poliisikoiranohjaajan väitöskirjaa tehdessäni olen todennut, että mansikanpoimijoita eksyy jonkin verran vähemmän kuin hillastajia.

Muut marjastajat asettuvat käyrän keskivaiheille. Hillastajia profiloidessani olen päätenyt siihen, että aivan yllättäen heikoimpia suolla kulkijoita ovat ikänsä Lapissa, Oulunläänin pohjoisosissa ja Kainuussa asuneet keski-ikäni ylittäneet henkilöt. Heitä eksyy suolle eniten. Vastaasti vähiten suolle katoaa noin 20-vuotiaita helsinkiläispoikia. He ovat siis tutkimusteni kaikista varmimpia kairan kiertäjiä. Turkulaisia en ottanut tutkimukseeni lainkaan, koska he tuntuivat olevan jonkin verran hukassa jo hilla-suota etsiessään. En taaskaan malta olla viisastelematta lempiaiheestani.



Tässä alla pari ilmaista vihjettä marjareissua suunnitteleville:

- Tunnista omat voimasi. Suolla kävely on raskasta, kyykkimisestä puhumatta-kaan.
- Ota evästä ja juotavaa. Älä eksy maastopuvussa.
- Ota mukaan puukko, tulitikut, kartta ja kompassi. Kertaa suunnistamisen peruserätykset.
- Puhelimen akun tulee olla täynnä ja lataa siihen 112-sovellus. On muuten hyvä!
- Marjastakaa porukalla, sillä yksin eksyminen on paljon tylsempää.
- Jos ei ole marjastuskaveria, niin sano ainakin jollekin viksulle ystävälle paras hilla-apajasi. Siis se oikea paikka. Kerro milloin lähdet ja milloin palaat takaisin.
- Jos eksyt, niin käänny takaisin ja mene kotiisi. Jos olet totaalaisesti hukassa, niin hälytä apua ja hakeudu näkyvälle paikalle odottamaan. Älä säntäile.



- Säästele puhelimen akkua, vaikka tekisi kuinka mieli sättäillä tai somettaa. Hästäk eksyksissä.

Usko pois, ennemmin tai myöhemmin sinut löydetään. Se on konstaapeli, koira, kopteri tai vapaaehtoinen etsijä. Sillä ei oikeastaan ole väliä. Pääasia että löytyy. Älä arkaile soittaa apua. Olemme töissä juuri näitä tehtäviä varten ja mielekkyydessä nämä ovat aivan kärkipään keikkoja. Saat jättää festarit ja kuningaspingviinit muiden huoleksi. Sääskimyrkyn tuoksu päihittää aina hajuveden.

Mahtavia marjareissuja toivottaa koirapartio Sauli, Kalle, Horkka ja Jussi."

Lähde: Oulun poliisilaitoksen facebook 8.7.2020



Tornionmäen
Apteekki

PALVELEMME

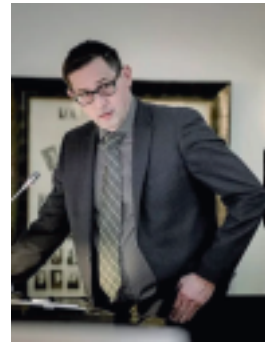
MA-PE 8.00-19.00

LA 9.00-15.00

Kymsote

Kirjoitan ajatuksiani covid-19 –infektiosta heinäkuun viimeisinä päivinä ja tiedän, että tämä kirjoitukseni julkaistaan eläkeläisille suunnatussa aviisissa jossain vaiheessa tulevaa syksyä. Näin ollen Te hyvät lukijat, tiedätte tätä lukiessanne monet asiat minua paremmin.

On houkutus ajatella, että Suomi olisi päässyt covid-19 infektion aiheuttamasta kurimuksesta toistaiseksi melko vähin vaurioin. Vasta tulevaisuus näyttää onko näin, mikään yhteiskunta ei nimittäin vielä ole tästä kulkutaudista selvinnyt.



Kari Kristeri
Hallintoylilääkäri

Ikä on selkeä vaikean koronainfektion riskitekijä. Tämän päivän tilaston mukaan Suomessa koronaan menehtyneistä 329 ihmisestä 287 henkilöä on 70 vuotta täyttäneitä. Maan hallitus suositteli keväällä iän puolesta riskiryhmään kuuluville karanteenin omaisissa olosuhteissa elämistä niin voimaperäisesti, että se koettiin määräykseksi. Hyvässä fyysisessä kunnossa, mahdollisesti vielä työelämässäkin mukana olevat seniorikansalaiset kokivat tämän jos ei ikäsyrjinnäksi niin lähellä sitä olevaksi. Olisi varmaan ollut aihetta tiedottaa vielä enemmän siitä, että työssä ja hyvässä fyysisessä kunnossa oleva aktiivinen 70-vuotias on myös riskiryhmässä ja että iän myötä immuunipuolustusjärjestelmässä on tapahtunut väistämättömiä muutoksia tähän ikään mennessä lähes yleiskunnosta riippumatta. Suosituksia nimittäin noudatetaan vain, jos logiikka niiden takana avataan ja se on ymmärrettävää. Pitää kumminkin muistaa, että jälkikäteen ajateltuna suositus oli hyvä ja säästi ihmishenkiä ja tehohoitokapasiteettia.

Suojavarusteista oli infektion alkaessa Suomessa selvästikin pulaa. Ainakin kotihoitossa ja hoiva-asumisessa päädyttiin ristiriitaisiin ohjeisiin. Suu-nenäsuojuksien puuttuessa käytettiin kankaisia maskeja ja samaa maskia käytettiin puoli päivää taikka paikoin koko työvuoron ajan. Maskia ei vaihdettu potilaiden välillä. Kansalaiset eivät aivan oikein ymmärtäneet, mistä ihmeestä oli kyse. Asiantuntijat antoivat keskenään erilaisia ohjeita. Totuus paljastuu ajan kanssa, sanotaan ja viestinnässä epäonnistutaan aina.

Koronapotilaita tai sellaiseksi mahdollisesti osoittautuvia terveydenhuollossa hoidettaessa tarvitaan erittäin hyvä suojaus. Silti terveydenhuollon henkilöstössä ilmenee tartuntoja, kohtalokkaitakin. Pinnoilta korona tarttuu huonosti, jos

ollenkaan. Näin ollen hanskojen käyttö kaupassa tai käsidesillä lotraaminen ei kovin tehokasta koronan estoa ole, ei ainakaan täällä Kymenlaaksossa, jossa tautitapauksia on kovin vähän tätä kirjoitettaessa esiintynyt. Kasvosuojuksen käyttö hengitystietulehduksesta kärsivän tai oireettoman tartunnan saaneen henkilön kasvoilla voi estää tartuntoja sillä tavalla, että osa pärskeistä pysähtyy suojukseen, tietenkin suojuksen tehosta riippuen. Sitten kun suojaimia oli saatavilla vähän, ne piti ohjata siihen käyttöön, missä niistä koituu enin hyöty.

Turvavälien pitäminen ja väkijoukkojen karttaminen on edelleen helpoin ja halvin keino estää koronavirustartunnan todennäköisyyttä. Ennen ruokailua ja julkisissa tiloissa käynnin jälkeen on hyvä pestä kädet saippualla, käsidesiäkin voi käyttää, muttei se välttämätöntä ole. Nämä eivät uusia asioita ole, olivatpahan vähän päässeet unohtumaan. Tämän voi päätellä siitä, että on selviä viiteitä siitä, että monet muut covid-19 viruksen lailla pisaratartuntana tarttuvat taudit olisivat vähentyneet ja kuolleisuus niihin olisi aikaisempaa vähäisempää.

Covid-19 viruksen yhteiskunnalle aiheuttamien taloudellisten menetysten arvioiminen on ennen aikaista enkä siihen muutoinkaan lähde. On selvää, että bruttokansantuote eli toisin sanoen meidän jokaisen elintaso laskee. Bruttokansantuote kuvaa maan vaurautta ja hyvinvointia. Oma arvioni on, että putoaa bkt sitten viisi tai useampia prosentteja yhdeksi tai useammaksi vuodeksi niin siihen lääke ei ole lainanotto tai rahan painaminen. Ulospääsy edellyttää meidän työssäkävien laskea palkkaamme vastaavalla prosentilla ja jos pienemmällä palkanlaskulla aiomme selvittää niin voimme lisätä viikoittaista työaikaamme. Jos emme tätä nyt tee, teemme sen tuonnempana. Oikotietä ei ole vaikka muuta uskotellaan. On pantava suu säkkiä myöten.

Onko maailma sitten muuttunut koronan myötä, niin kuin kuulee sanottavan. Siihen en usko, pandemioita ja muita vitsauksia on ollut ja jatkossakin niitä riittää. Meillä paikoin on ollut sellainen harha, että työssäkävyn kuuluu voida lentää Aasiaan kahdesti vuodessa lomailemaan ja lentokentältä pitää voida kävellä suoraan paikallisten sekaan ja taas kotiin tullessa sama toisinpäin. Jos jotain sattuu, matkavakuutus korvaa.

Antibioteille vastustuskykyisiä bakteereja on yhä enemmän ja onpa tätä koronavirustakin osattu odottaa. Ei ilmastokaan kestä nykyistä kuluttamistamme. Enintään meidän on siis luovuttava niistä harhakuvitelmista, mitä meillä on ollut ja muutoin elämä jatkuu.

Tukea vahvaan
Vastustuskykyyn!

aito | HYVÄN
OLON
KAUPPA



Tällä ilmoituksella

-20 %

alennusta kaikista
normaalihintaisista tuotteista.

**Tervetuloa
AITO-kauppaan!**

Tiesitkö, että meillä
kanta-asiakaskortin
etu on yli 8 prosenttia!

Asioimalla meillä tuet
100% paikallista yritystä.

aito  Since 1987
Luontaiskauppa

Kävelykatu Manskilla

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

Nyt myös verkkokauppa osoitteessa: aitoluontaiskauppa.fi

Syyskauden tapahtumat.

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

Kahvituksen alussa on mahdollisuus osallistua kevyeen tuolijumppaan klo 12 - 12.20. **Tästä ilmoitus erikseen kuukausikokouksen alussa.**

Miten ilmoittaudun matkoille ja tapahtumiin?

1. Tapahtumavastaavalle

- sähköposti
- tekstiviesti
- henkilökohtaisesti kuukausikokouksen yhteydessä

2. Kotisivulla

- matkakohtaisen ilmoittautumislinkin kautta

3. Liiton jäsenrekisterin mobiilisovelluksella

- älypuhelimien asennetun sovelluksen kautta saa nopeasti ja joustavasti tapahtumakohtaisen tiedon sisällöstä ja maksutavoista.

Tämä on tärkeää!

Huolehdiathan, että jäsenrekisterissä ovat kaikki yhteystiedot kunnossa. Sähköpostiosoite myös tulee olla mukana ja oikein. Matkavastaavien tiedottaminen helpottuu näiden tietojen avulla.

Miten tarkistan jäsenrekisteritietoni?

1. Kotisivu

- Sivulla ”Yhdistys – Jäsenelle” on linkki ”Tarkista jäsentietosi”. Mikäli et ole aiemmin käynyt jäsenrekisterissä kirjoita sähköpostiosoitteesi kenttään ja ”Pyydä salasanaa/Olen unohtanut salasanani”. Saat tarvittavan linkin sähköpostilaatikoosi.
- Mikäli sinulla ei ole sähköpostiosoitetta jäsenrekisterissä, niin silloin ko. osoite tulee ilmoittaa jäsenrekisterivastaavalle tai -varavastaavalle. He voivat sen päivittää.

2. Jäsenrekisterin mobiilisovellus

- Tiedot voi tarkistaa ja korjata kohdasta ”Jäsentiedot”. Huom! Mikäli sähköpostiosoite muuttuu, niin silloin muuttuu myös sisäänkirjautuminen. Tässä tapauksessa seuraavan kirjautumisen yhteydessä tulee ”pyytää” uusi salasana.
- Tässä ohjelmassa näkyvää jäsenkorttia tarvitaan mahdollisten etujen saamiseksi. Yhteistyökumppaneille on tuotu tätä vaihtoehtoa esille.

Korona-ajan ohjeistus yhdistyksen tapaamisissa.

Pyrimme noudattamaan tapahtumissa yleisiä turvaohjeita, joita viranomaiset ovat kulloinkin määritelleet.

- Älä osallistu, jos tunnet itsesi nuhaiseksi
- Sisääntulo ohjataan mahdollisuuksien mukaan useammalta reitiltä. Henkilökunta ohjaa.
- Jätä ulkovaatteesi mahdollisuuksien mukaan autoosi. Näin vältämme jonoja/ruuhkia naulakolla
- Penkkirivit ovat väljempiä, tuolit väljästi
- Turvavälit tulee huomioida niin WC- kuin kahvijonossakin.
- Tilaisuudessa on tarjolla KÄSIDESIÄ sekä KASVOMASKEJA.
- Tuulensuojassa kahvia voi juoda kahviossa, kahvion takatilassa ja juhlasalin puolella turvavälit huomoiden.
- Huomioi kanssastävät ÄLÄ LAULA, ÄLÄ YSKI TAI AIVASTA
- Tilaisuuden päätyttyä ÄLÄ RYNTÄÄ LIIKKEELLE. Odota maltilla. Poistuminen on joustavinta aloittaa salin takaosasta alkaen. Huolehdi siitä, että poistuminen on kiireetöntä ja väljää.
- Poistuminen tapahtuu useammasta ovesta.
- Mikäli tapahtuma peruuntuu, siitä ilmoitetaan järjestöpalstalla ja yhdistyksemme kotisivulla.

<https://kouvola.senioriyhdistys.fi/>

KIITOS, KUN TOIMIT VASTUULLISESTI!!

1.9. ti klo 13 Syyskauden avaus Tuulensuojassa

Syyskausi avataan Tuulensuojassa koronapandemian edellyttämien ohjeiden mukaisesti. Henkilökunta opastaa.

Oltermannien jako

Musiikkia

Hygieneakoordinaattori Jaana Palosara Kymsote:sta tulee kertomaan ajan-kohtaista tietoa koronapandemian tilasta ja siitä miten ikäihmiset voivat välttää koronatartunnan.

Syksyn ohjelman esittely

6.-7.10 Kansallisen senioriliitto ry:n XXVII liittokokous Savonlinnassa

Ohjelmatiedot löytyy liiton kotisivulta osoitteesta:

<https://www.senioriliitto.fi/liittokokous/liittokokouksen-virallinen-ohjelma/>

6.10. ti Senioreiden suhinat Kaupungintalossa

Ohjelma koostuu eri yritysten esittelyistä, luennoista, musiikista, esityksistä ja yhdessäolosta. Ajatuksena on ajan antaminen, seniorikäisten tarpeet ja toivomukset huomioiden.

Yhdistyksemme on mukana tapahtumassa esittelemässä toimintaansa.

9.10. pe klo 13 Vanhustenviikon juhla Kaupungintalon juhlasalissa

Kahvitarjoilu klo 12.

20.10. ti klo 13 Kuukausitapaaminen Tuulensuojassa

Esitelmänä: Hiilensidontamahdollisuudet maa- ja metsätaloudessa.
Metsänhoitaja Tapio Suutarla, Tornator Oy

30.10. pe klo 15 "Mitä annettavaa on vanhuudella?"

Arkkipiispa emeritus Kari Mäkisen esitelmätilaisuus Kouvolan kaupungintalossa.
Kahvitarjoilu sinisellä matolla klo 14
Kouvolan Mieskuoro esiintyy.
Järjestäjänä Kouvolan Seniorit ry
Yleisöllä vapaa pääsy.



3.11. ti klo 13 Sääntömääräinen syyskokous

Kokousesitelmä "Ministerin kokemuksia", Jari Lindström
Musiikkia, Arvo Saaristo ja Pekka Ainali.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat:

Toimintasuunnitelma, talousarvio ja henkilövalinnat luottamustehtäviin

24.11. ti klo 13 Joululounas Kaupungintalon sinisellä matolla

Ohjelmaa

Ilmoittautumiset 10.11. mennessä Aune Joutsemolle.

puh 040 761 2549 tai ani.joutsemo@gmail.com

Maksu 25€ viimeistään 10.11. tilille FI06 1072 3000 2066 51, viite 9357

ARPAJAISET

Ilmoittaudu ja maksa osallistumisesi ajoissa, sillä tilaa on vain rajallinen määrä. Ilmoittautuneiden osallistujalista on alalämpöön myyntipisteessä.

06.12. su klo 9.30 Itsenäisyyspäivä

Seppeleenlasku Itsenäisyyden patsaalla, jumalanpalvelus Kouvolan Keskuskirkossa.

Juhla ja kahvitarjoilu kaupungintalolla klo 12.00.

7-8.12. ma-ti klo 12.30–16.00 Senioriliiton Rohkeasti Eläkkeelle -tapahtuma

KANSALLINEN SENIORILIITTO RY järjestää yleisötilaisuuden Kouvolatalon Honka -salissa.

19.12. la klo 15 Joulukonsertti Johanneksen kirkossa Helsingissä

Ylioppilaskunnan Laulajien tunnelmallinen joulukonsertti johtajana Pasi Hyökki. Kahvit konsertin jälkeen.

Lähtö Matkakeskuksesta Laurilan bussilla klo 12.15 (Karjalankatu 12.05)
Imoittautuminen viimeistään 10.11.

Tuula Taskiselle puh 040 514 3312 tai tuula.taskinen@pp4.inet.fi

Maksu 53 € viimeistään 10.11. tilille FI06 1072 3000 2066 51, viite 9331
KONSERTTIIN ON TILATTU 50 LIPPUA!

(merkityt paikat Kategoria 1, keskilaiva, josta paras näkyvyys ja kuuluvuus)

5.1.2021 ti klo 13 Kevätkauden avaus Maria salissa

Oltermannien jako, musiikkia, seurakunnan tervehdys, poisnukkuneiden muistaminen, huomionosoitusten jakaminen, kevätkauden ohjelman esittely

3.2.2021 ke klo 14 Keinuu kanssani, 1950-luvun laulelmia Tuulensuojassa

Inkeri Vehmas-Thesslund (laulu), Mari Lehtinen (piano)

Tule keinumaan kanssamme Rakovalkealta Suopursujen kera

Monrepos'hon. Katso Italiassa Hopeista kuuta, kuuntele Tintarella ja Chella llà'ta. Rokkaa välillä ja piipahda sitten Pariisin taivaan alla.

Rentoudu loppuksi vaikkapa Tennesseeessä amerikkalaisten ikivihreiden tahtiin.





• KOUVOLAN •
Lakritsi®

Rakennusliike
KOLMERA

www.kolmera.fi

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.



SILMÄLASIMARKET

**Kouvolankatu 24
45100 Kouvola
p.050 5850688**



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

- ◆ MIKROVIRTA-KOHOTUSHOITO
- ◆ ULTRAÄÄNI-hoidot
- ◆ FORMOSTAR-infrapunahoito
- ◆ SPM-VACUPRESS -selluliitti-imuri
- ◆ MIKROHIONTA
- ◆ MESOVYTAL-mikroneulaus
- ◆ OXYjet-happihoidot



Kauppalankatu 15 B 1. krs, Kouvola

☎ 05 311 5563, 044-281 2956

www.kauneusjalymfataruasikainen.fi

© Keltaiset Sivut

KANKAROSSA

Ruoka

On

Rakkautta

K Supermarket

KANKARO

Kartanokatu 2-6, 45150 Kouvola



TYKKIMÄKI ACTION PARK

Hauskanpito ei pääty kesäkauteen!
Tykkimäki Actionpark tarjoaa rentoa liikuntaa ja
riemukasta yhdessäoloa vuoden ympäri.

Kahden tunnin ranneke **12 €**
Kokopäivän ranneke (yli 4 v.) **18 €**

Kahden tunnin huoltajaranneke **6 €**
Kokopäivän huoltajaranneke **9 €**



TYKKIMÄKI

Katso lisätiedot ja aukioloajat netistä:
www.tykkimaki.fi

PUOLAKAN VALMISMATKAT

- yhtä matkaa kanssanne jo 50 vuotta!

Tilausajot, Tallinnan Päivämatkat, Venäjän ja Kotimaan Retket

Lisää matkoja osoitteessa:

www.puolakka.com



 Supermarket Valtari

Kouvolankatu 15, 45100 Kouvola



SATU OKSANEN

ERIKOISHAMMASTEKNIKKO



**Keskikatu 4
45100 Kouvola
Kauppakeskus Hansa**

**Käynti ulkoa
Keskikadun puolelta
2. kerros**

0500 650 820

**www.kouvolanhammasasema.fi
info@kouvolanhammasasema.fi**

ELÄMÄN PALVELUA SURUN KOHDATESSA



HAUTAUSPALVELU
Kovanen
KOUVOLA

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

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

www.hautauskovanen.fi

MEMORIA

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)

Ota yhteyttä,

040 5272 352

MUISTA KOTITALOUSVÄHENNYS I I

tai jussinatk@pp.inet.fi

Muistinpanoja



Anjan

Esko-Pekka Tüitinen:

lähes erinomainen elämä

ENSI-ILTA 26.9.

Elämänmakuinen
yhden naisen näytelmä

KOU60LAN.
Teatteri

Liput 25/22/16 €

05 7400 330 ti-la klo 11-15 & 3 h ennen iltaa.



Posti Green

