

OLTERMANNI

Kevät 2026

Elä tätä hetkeä
Iloa joka päivään
Juuret kantavat meitä



Hyvinvointi vahvistuu yhdessä – onni syntyy yhteisöstä

Tämä hetki on elämä

Marjo Seki, puheenjohtaja



Katson peiliin. Mitä näen? Näen silmät, joiden sinen olen perinyt isältäni. Silmät, jotka katsovat ihailien pitkäksi kasvanutta pojanpoikaani. Näen suun, joka hymyilee paljon ja haluaa sanoa kauniita sanoja. Näen hiukset, jotka ovat vuosien mittaan me-

nettäneet kiiltoaan. Näen myös tulevan vainajan. Unohdamme helposti elämän rajallisuuden, ja elämme kuin kaikki jatkuisi loputtomiin.

Viime aikojen sotauutiset ovat saaneet miettimään omaa kuolemaa. Onneksi emme tiedä etukäteen elämämme pituutta. Tänään elämme, ja niin on hyvä. Eletään tätä hetkeä, nautitaan ystävien seurasta, hemmotellaan itseämme asioilla, jotka tuovat iloa. Nauretaan vatsamme kipeiksi, lauletaan ja tanssitaan, vaikka emme mielestämme osaisi, vietetään aikaa rakkaittemme parissa. Ollaan itsellemme lempeitä ja puhutaan itsellemme kauniisti.

Kouvolan Senioreissa meillä on paljon samanhenkisiä ystäviä. Iloitaan kuukausikouksissa yhdessäolosta ja kahittelusta heidän kanssaan, keksitään uusia harrastekerhoja, osallistutaan matkoille, retkille ja kerhoihin.

Juhlitaan elämää ja eletään vahvasti tätä päivää, jotta emme menetä sitä huomista murehtimisen ja eilisen katumisen alle.

Iloisiin tapaamisiin Tuulensuojassa!

35 vuotta aktiivista toimintaa senioreissa

Seppo Lehtonen, jäsenasiat

Marja-Liisa Hopia (vas.), Irja-Liisa Harju (oik.) sekä Sylvi Porkka ovat olleet yhdistyksemme



jäseniä jo vuodesta 1991. He ovat samalla yhdistyksemme pitkäaikaisimmat jäsenet.

He ovat toimineet vuosien aikana aktiivisesti niin tapahtumien järjestäjinä, luottamustehtävissä kuin hallituksen pitkäaikaisina jäseninäkin.

Heidän sitoutumisensa, lämmin yhteishenkensä ja auttava asenteensa ovat olleet yhdistyksellemme korvaamaton voimavara. 35 vuoden aikana he ovat antaneet paljon sekä olleet mukana rakentamassa yhdistyksestämme vahvan, yhteisöllisen ja aktiivisen toimijan.

Heidän esimerkkinsä osoittaa, kuinka vuosikymmenten omistautuminen, yhdessä tekeminen ja välittäminen luovat yhdistyksen kestävä perustan.

Yhdistyksen toiminta vuonna 2026

Vuonna 2026 yhdistyksen toiminta keskittyy jäsenien hyvinvoinnin, yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistamiseen. Tavoitteena on hälventää yksinäisyyttä, lisätä jäsenmäärää ja ylläpitää aktiivista, monipuolista toimintaa.

Kuukausitapaamiset, kerhot, matkat, koulutus ja liikuntamahdollisuudet tarjoavat virikkeitä ja kohtaamisia. Yhdistys panostaa erityisesti digitaitojen kehittämiseen ja tiedottaa toiminnastaan Oltermanni-lehden, kotisivujen, Facebookin, sähköpostin sekä paikallislehtien kautta.

Edunvalvonnassa korostuu yhteistyö Kymenlaakson kansallisen senioripiirin ja Senioriliiton kanssa sekä paikallinen vaikuttaminen ikääntyvien palvelujen kehittämiseksi. Koulutukseen osallistumme sekä piirin että liiton järjestämissä tilaisuuksissa.

Virkistystoimintaan sisältyy teatteri- ja konserttievailuja, juhlapäivien huomioimista sekä retkiä, mukaan lukien mahdollinen ulkomaanmatka. Lähimmäispalveluna jatketaan kuljetusapua Haanojan palvelukeskuksen asukkaille.

Toiminnan rahoitus perustuu jäsenmaksuihin, avustuksiin, myyjäisiin ja arpajaisiin. Yhdistys rohkaisee kaikkia senioreita osallistumaan aktiivisesti yhteiseen toimintaan.

Hallitus ja toimihenkilöt

Vuosi 2026 tuo mukanaan uusia kasvoja ja tuttuja toimijoita hallituksessa ja muissa toimielimissä. Tutustu tiimiimme ja siihen, kuka edustaa sinua piirissä ja liitossa.

Hallitus 2026



Marjo Seki



Anne Simpanen



Tapio Saarni



Lea Vitikainen



Marja Katajainen



Eija Pajari



Marja-Liisa Suni



Seppo Lehtonen

Puheenjohtaja: Marjo Seki
Sihteeri, koulutus: Anne Simpanen
Jäsen: Tapio Saarni
Jäsen: Lea Vitikainen
Varapuheenjohtaja: Marja Katajainen
Arpajaisvastaava: Eija Pajari
Matkavastaava: Marja-Liisa Suni
Jäsenasiat: Seppo Lehtonen
Varajäsenet Seija Rajamäki ja Auli Hackman.

Toimihenkilöt

Rahastonhoitaja: Eeva Mikkola
Kotisivuvastaava: Seppo Lehtonen
Somevastaava: Anne Simpanen

Muut elimet ja edustus

Työryhmät:

Hallituksen työryhmä

- Marjo Seki, puheenjohtaja
- Marja Katajainen
- Anne Simpanen
- hallituksen jäsen

Matkaryhmä:

- Marja-Liisa Suni, puheenjohtaja
- Jouko Rantakokko
- Arja Mäkilä
- Lea Vitikainen

Viestintätyöryhmä:

- Marjo Seki, puheenjohtaja
- Anne Simpanen

- Marja-Liisa Suni
- Seppo Lehtonen

Emännistö

- Merja Laine-Keisala
- Ulla Mikkonen

Kerhot:

- Kari Taskinen
- Kuntokävelijät, saliseniorit
- Pirkko Ikävalko
- Kulttuurikävelijät
- Marjo Seki
- Satuilevat seniorit
- Marja Vesala
- Käsityökerho
- Markku Hemmilä
- Haanojan kuskit

Edustus

Senioriliitto

- Seppo Lehtonen, hallituksen varajäsen

Kymenlaakso kansallinen senioripiiri ry

- Seppo Lehtonen, puheenjohtaja
- Anne Simpanen, sihteeri, hallituksen jäsen
- Tapio Saarni, hallituksen jäsen
- Eeva Mikkola, taloudenhoitaja
- Marjo Seki, hallituksen varajäsen

Kouvolan eläkeläistoiminnan yhteistyöryhmä

- Eija Pajari, jäsen

Kouvolan vanhusneuvosto

- Arja Hinkkanen, puheenjohtaja
- Seppo Lehtonen, varapuheenjohtaja
- Anne Simpanen, varajäsen

Kymenlaakson hyvinvointialueen vanhusneuvosto

- Arja Hinkkanen, jäsen
- Seppo Lehtonen, varajäsen

Jäsenemme ovat myös mukana

Kouvolan Eläkeläistoiminnan yhteistyöryhmä

- Irmeli Salminen, sihteeri

Kouvolan valtuusto

- Markku Mikkola, varajäsen
- Raimo Pehkonen, varajäsen

Kiitämme kaikkia vapaaehtoisia ja toimijoita, jotka tekevät Kouvolan Senioreista aktiivisen ja lämminkenen yhteisön!

Onnea on juuret ja siivet

Anita Tarvonen

Laskettelen suksilla mökin rannasta järven jäälle. Hanki on kantava, mieli riemukas ja vapaa. Suuntaan kohti myöhäisen iltapäivän aurinkoa. Pian ohitan oikealta paikan, jossa joskus 1930-luvulla päättyi erään nuoren perheen elämä. Uveavantoon vajoivat isä, äiti ja heidän 3-vuotias poikansa.



Siitä vasemmalle jää Petrisaari, jossa sudet söivät Petri-pojan joskus 1800-luvulla. Ohitan vasemmalta Kalmosaaren, jonka kalmalta kuulostavia tarinoita en nyt jää muistelemaan.

Edessäni avautuu järven selkä. Enää en malta edetä hissukseen, vedän keuhkot täyteen ihanaa raikasta ilmaa ja vaihdan vapaalle.

Luistelen kohti laskevaa aurinkoa. Tutut Pohjois-Karjalan erämaamaisemat hivelevät silmää, hiljaisuus lääkitsee mieltä.

Aika menee siivillä, kun "mono on syönnillään".

Nyt on kuitenkin syytä kääntyä takaisin, sillä aurinگون puna laskee korpimetsän tummaan syliin. Otan suunnan pohjoiseen ja lähden sivakoimaan rauhallisesti perinteistä lykkien.

Taivas näyttää harmaalta ja vastatuuli yltyy. Ohitan muutaman naavatupsun, yksi vähän toppaa suksen pohjaan. Oliko sittenkään tuulen lennättämää naavaa, täytyy tarkistaa. Käänny selkä tuuleen päin. Tupsut ovat tarttuneet kevyesti jäälumihyhmään. Heti tunnistan harmahtavanruskeat päistä vaaleat pitkät karvat. Otan jo hanskan pois, tekee mieli hypistellä. Toinen mielikuva kehottaa sormet takaisin rukkaseen; susi näykkinyt kutisevaa, ehkä kapista takamustaan. Käänny takaisin vastatuuleen ja yritän lisätä vauhtia siinä onnistumatta.

Tumma taivaanranta nousee nopeasti päälle ja alkaa vihmoa kovalta tuntuvaa lunta kasvoille. Missä on se niemenkärki, josta osaan suunnistaa vasemmalle kohti mökkirantaa. Olen tainnut hiihtää liikaa koilliseen ja ohi. Poskia nipistävä vihmonta on muuttunut sakeaksi lumisateeksi lyhentäen näkökentän muutamaan metriin.

Otan suunnan lähemmäs rantaa ja etenen takaisin päin. Voi ei, sukset humpsahaa piilossa olevaan, jään päälle nousseeseen veteen. Matka omalle rannalle jäätyneillä suksilla ei ollut enää miellyttävä kokemus.

Myöhään illalla saunan jälkeen istun kuistilla jäädyttelemässä. Pakkanen on noussut ja pilvet poistuneet. Näen kirkkaan tähtitaivaan. Liukastelen huopikkaissa avonaisella pihamaalla. Pyörin ympyrää tähtitaivaan alla, ja taas on niin helppo hengittää. Näen linnunradan, tunnistan Orionin ja Kaksosten tähtikuviot. Kiitos rakas poikani, että tunnistan.

Tuijottelisin ääretöntä taivaan kantta ohi pimeän hiljaisuuden aamun kajoon, mutta vilu ajaa vällyihin.

Aamulla kotimatalla käyn äidin luona palvelutalossa. Kahvitellessa jatkamme kuulumisia, myös eilisestä. Äiti kysyy: Kävitkö järvellä ennen saunoo? Kävinhän minä, vastaan. – No niinhän minä arvelin. Lumisatteessako hiihtelit? äiti tiedustelee. – Vasta rannassa alko kunnolla.

Halaamme pitkään. Ovella käänny ja näen kyynelleet hellästi hymyilevillä kasvoilla. Rakas äiti.

Tällainen minihiihtolomanen tällä kertaa.

Onnea on juuret ja onnea on siivet, joiden alla ilmaa ja yllä tuo ääretön.

Me Seniorit arvostamme



Elämänmyönteisyyttä
Suoreselkäisyyttä
Vastuunottamista itsestä ja muista
Ilsensä ja toisen arvostamista
Perinteiden kunnioittamista

Tuulensuoja – tuttu kokoontumispaikkamme nyt maksullinen



Tuulensuoja on meille monille rakas paikka. Siellä olemme tavanneet ystäviä, osallistuneet kerhoihin ja viettäneet mukavia hetkiä yhdessä. Nyt tila on muuttunut maksulliseksi, mutta muutos tuo mukanaan myös uusia mahdollisuuksia. Se kannustaa meitä suunnittelemaan toimintaa entistä harkitummin ja yhteistyössä.

Jatkossa hallitus huomioi tilavuokrat ja muut kulut tapahtumia järjestäessään. Kahvimaksu ja arpajaiset sekä muut satunnaiset tulot auttavat kattamaan sekä kahvitarjoilun että juhlasalin vuokran, mikä vähentää tarvetta korottaa jäsenmaksuja. Samalla tarkastelemme muiden käytössämme olevien tilojen kustannuksia ja etsimme Tuulensuojan rinnalle edullisia kokoontumisvaihtoehtoja.

Maksullisuus haastaa, mutta se myös rohkaisee uudistumaan. Yhteistyö muiden yhdistysten kanssa, uusien paikkojen hyödyntäminen ja tapahtumien monipuolistaminen vahvistavat yhteishenkeämme ja rikastuttavat toimintaamme. Hallitus tiedottaa muutoksista avoimesti ja hyvissä ajoin, jotta jokainen voi suunnitella osallistumisensa helposti.

Pidetään yhdessä huolta Tuulensuojan turvallisuudesta ja arvokkaasta ympäristöstä, jotta Tuulensuoja säilyy turvallisenä, viihtyisenä ja yhteisöllisenä kohtaamispaikkana meille kaikille.

Tapahtumat



Tapahtumiemme tarkemmat tiedot ja ilmoittautumisohjeet löytyvät kotisivujemme kouvola.senioriyhdistys.fi ja SenioriAppin tapahtumakalenterista.

Sähköinen ilmoittautuminen on suositeltavaa – se on nopea, helppo ja varmistaa tiedonkeruun sujuvuuden. Ilmoittautumisajan päätyttyä voit tiedustella vapaita paikkoja tapahtuman yhteyshenkilöltä. Halutessasi voit ilmoittautua myös suoraan tapahtuman vastuuhenkilölle.

9.1.2026 pe klo 13 Päiväkonsertti: Wienin luoissa

Uusi vuosi käynnistyy juhlavasti Sinfonia Lahden konserttimatkalla Straussin ja operetin sävelin.

Hinta: 55 €

Ilmoittautuminen: 10.12.2025 mennessä

13.01.2026, ti klo 13 Kuukausitapaaminen - kevätkausi alkaa,

Kouvolan seurakuntakeskuksen Maria-salissa käynnistetään kevätkausi juhlavasti. Ohjelmassa musiikkia, puheita, palkitsemisia ja kevätkauden toiminnan esittelyä.

3.2. 2026 ti klo 11 Uusien jäsenten info

Uusien jäsenten info tarjoaa selkeän katsauksen yhdistyksen toimintaan, viestintään ja ilmoittautumiskäytäntöihin, ja on avoin kaikille toiminnastamme kiinnostuneille .

3.2.2026 ti klo 13 – Kuukausitapaaminen

Onko Kouvola – tai internet – turvallinen ikäihmisille?

Tilaisuudessa tarkastellaan ikäihmisten arjen turvallisuutta sekä Kouvolassa että verkossa. Käymme läpi yleisimpiä riskejä, huijaustapoja ja keinoja suojautua arjessa ja digimaailmassa.

14.2.2026 klo 12 Ystävänpäivälounas

Ystävänpäivälounas Ravintola 57:ssä tarjoaa herkullisen menun, ohjelmaa, yhdessäoloa ja ystävän mukaan kutsumisen.

Hinta: omakustanteinen

20.2.2026, klo 09 Tutustuminen Kymin Voiman biovoimalaitokseen Kuusankoskella

Tutustumiskäynti Kymin Voiman biovoimalaitokseen tarjoaa katsauksen tuotantoon, turvallisuuteen ja energiantuotantoon.

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen: 14.2.2026 mennessä

3.3.2026 ti klo 13 Kuukausitapaaminen ja kevätkokous

Tapaamisessa jaetaan ikäihmisille tärkeää ja arkea helpottavaa tietoa mm. lääkkeiden turvallisuudesta käytöstä, niiden yhteisvaikutuksista sekä apteekin

tarjoamista tukipalveluista. Asiantuntijana on apteekkari Juha Päivärinta, Hansa-apteekista.

Kevätkokouksessa käsittelemme toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen, myönnämme hallitukselle vastuuvapauden sekä valitsemme edustajat piirin ja liiton kokouksiin.

25.3.2026 ke klo 08 Virkistyspäivä Pajulahden Urheiluopistoon

Pajulahden liikuntapäivä tarjoaa ohjattuja harjoituksia, ulkoilua, luennon ja mukavaa yhdessäoloa luonnossa.

Hinta: 67 €

Ilmoittautuminen: 18.2.26 mennessä

7.4.2026 ti klo 13 Kuukausitapaaminen

Ravitsemusterapeutti kertoo ajankohtaisesta ravitsemuksesta senioreille, minkä jälkeen fysioterapeutti ohjaa 20 minuutin liikunnallisen jumppahetken.

22.4.2026 -24.4.2026 Upea matkamme ihanaan iloiseen Amsterdamiin

Keväinen Amsterdam kutsuu nauttimaan kukkaloistosta, kulttuurista, opastetuista kierroksista ja unohtumattomista elämyksistä.

Hinta: 1299 € / hlö (2 hh), 1549 € / hlö (1 hh),

Ilmoittautuminen: 15.1.2026 mennessä.

5.5.2026 ti klo 13 Kuukausitapaaminen – Iloa yhteislaulusta

Keväisiin lauluihin johdattelee mus.maist. dir.cant. Sirkka-Liisa Huuhtanen Mikkelistä. Hän säestää sekä kertoo laulujen säveltäjistä ja sanoittajista.

20.5.2026 ke klo 09 Historian havinaa: taiteilijoiden matkassa Tuusulan rantatiellä

Elämyksellinen kevätretki Tuusulanjärven taiteilijakohteisiin tarjoaa kulttuuria, opastuksia, lounaan ja kahvihetken sekä museoelämyksiä koko päiväksi.

Hinta: 87 € / museokortilla 48 €

Ilmoittautuminen: 1.5.26 mennessä

Perinteinen seniorikävely toukokuussa 2026 kutsuu senioreita liikkumaan yhdessä keväisessä luonnossa matalalla kynnyksellä. Tapahtuma edistää hyvinvointia ja tarjoaa mukavan hetken yhteisölliselle ulkoilulle

1.7.2026 ke klo 15 Paula Koivuniemen tarina Jaala Arenalla

Laulunäytelmä ”*Aikuinen Nainen*” vie Paula Koivuniemen elämän ja musiikin tarinaan koskettavasti.

Tapahtuman tiedot tarkentuvat keväällä 2026.

Tutustu myös piirin tarjontaan

Piirin tapahtumat ja tilaisuudet ovat koottu yhteen paikkaan, josta ne on helppo löytää ja seurata. Ajantasaisen tiedon avulla pysyt hyvin perillä koko piirin ja liiton toiminnasta sekä löydät kiinnostavat tapahtumat vaivattomasti, [täältä](#)



Syksyn 2025 tarinat: matkat, luonto ja yhteiset tapahtumat

Syksy 2025 oli täynnä monipuolisia kohtaamisia ja uusia kokemuksia. Kauden alku vei meidät hoidon ja hoivan ajankohtaisten aiheiden pariin, minkä jälkeen saimme nauttia teatterista, taiteesta ja yhteisistä lounaista. Retki Helsinkiin tutustumaan Laila Pullisen taiteeseen tarjosi runsaasti nähtävää ja herätti vilkasta keskustelua.

Syksyyn mahtui myös runsaasti keveyttä ja iloa. Suhinoissa ja runokaraokessa heittäytyminen loi hyvän mielen tunnelman, ja yllätysretki toi mukaan sopivasti arvoituksellisuutta. Luontokuvien esittely sekä syyskokous täydensivät ohjelmaa. Musiikki-tuokiot rytmittivät loppuvuotta ja toivat omalla tavallaan juhlan tuntua.

Vuoden päätteeksi suunnattiin Tallinnaan, jossa joulun kaupunkimiljöö viritti osallistujat juhlatunnelmaan. Itsenäisyyspäivän seppeleenlaskussa vaalittiin perinteitä, ja kaupungintalon jouluateria kokosi meidät vielä kerran yhteen – lämminhenkinen päätös aktiiviselle ja yhdessä koetulle syksylle.

Ikimuistoinen matka Toscanan sydämeen 3.-7.6.2025

Marja-Liisa Suni

Tiivistelmä Seppo Lehtonen



Matkamme alkoi varhain tiistaiamuna, kun bussi kuljetti meidät kohti Helsinki-Vantaata ja lennon

myötä laskeuduimme aurinkoiseen Bolognaan. Opas Elisa Niinimäki toivotti meidät lämpimästi tervetulleiksi, ja kaupungin kauniit torit, keskiaikaiset tornit ja upea San Petronion tuomiokirkko veivät heti sydämet. Herkullisen lounaan jälkeen jatkoimme Sienaan, jonka harmoninen taide- ja arkkitehtuuriperintö sai meidät ihastumaan sen jolkaiseen nurkkaan.

Seuraavat päivät sujuivat leppoisasti markkinoilla ja kaduilla kulkien, pysähtyen Pisassa kaltevan tornin ihmeitä ihailen ja San Gimignano kukkula- maisemiin uppoutuen jäätelön ja kahvikupposen äärellä. Firenze hurmasi renessanssin loistollaan ja Medici-perheen tarinoilla, ja ilta huipentui Kyöstin nimipäivien ja Ullan syntymäpäivän juhlaan puutarhan lämpimässä tunnelmassa.

Matka päättyi Tenuta di Torcianon viinitilalle, jossa maistelimme viinejä, nautimme lounasta ja hyvästelimme Italiassa vietetyt unohtumattomat hetket. Lämmin sää ja hyväntuulinen matkaseura tekivät kokemuksesta todella ikimuistaisen.

Retki Valkmusan kansallispuistoon

Pirkko Ikävalko



Kouvolan seniorit nauttivat syysluonosta Valkmusan kansallispuistossa 6.10. Tutustuimme eri suotyyppeihin ja niiden kasvustoon. Näimme jopa kalasääsken pesän. Retken päätteeksi kahvihetki läheisessä maalaistalossa.

Valkmusan kansallispuisto sijaitsee Pyhtään ja Kotkan alueilla. Koske- maton suoluontoa oli kokemisen arvoinen.

Kerhotoiminta

Maanantaisin

Kuntokävely klo 10.00–11.30, Jäähalli (Topinkujan kuntotelineet) ajalla 5.1.–25.5.2026

Kävelemme vaihtelevissa maastoissa 6–8 km, säästä riippumatta. Yhteisöllinen ja keskustele- va ilmapiiri takaa mukavan aloituksen viikkoon.

Kulttuurikävelijät klo 10.00, Jäähalli (Topinkujan kuntotelineet) ajalla 5.1.–25.5.2026

Rauhallisilla kävelyillä tutustumme Kouvolan muistomerkkeihin ja arkkitehtuuriin. Kesto n. 1,5 h.

Käsityökerho klo 13–15, Tuulensuoja, kerho- huone 120/121

Kokoontumispäivät: 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 30.3., 13.4., 27.4.

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.

Seniorilounas Mimosan aito klo 13

Kokoontumispäivät: 20.1., 17.2., 17.3., 21.4., 19.5. Vietetään hetki yhdessä hyvästä ruoasta ja mukavasta seurasta nauttien.

Keskiviikkoisin

Satuilevat Seniorit – kirjoitusryhmä klo 13.00–14.30, Tuulensuoja

Kokoontumispäivät: 14.1., 4.2., 4.3., 8.4., 6.5.

Kirjoitamme yhdessä rennosti ja luovasti, ilman paineita.

Perjantaisin

Saliseniorit klo 14.30–16.00, Lyseon lukion kuntosalilla ajalla 2.1.–24.4.2026

Ohjaamatonta kuntosaliharjoittelua, jossa koke- neemmat auttavat tarvittaessa.

Ilmoittautuminen sähköisesti välttämätön.

Osallistumismaksu 25 €/vuosi

Kadonneen etsimistä

Marjo Seki

Katson kuvaani peilissä. Voi, jotakin täytyy tehdä.

Housujen vyötärö kiristää ja vyötärönauhan ylä- puolelle pullistuu ikävä kumpu.

Onko se kadonnut leivoskaupan hyllyn alle tai piiloutunut suklaalevyn käärepaperiin tai kaupan irtokarkkilaariin? Vai onko se kenties hukunut siideritölkkiin tai viinipullon? Ehkä se piilottelee pul- lahyllyn raossa, keksilaatikossa tai paksun ja pehmeän peiton alla.

Japanilaiset sanovat saunan laihduttavan. Jospa se piilottelee minunkin saunassani. Katson lauteiden alle, nousen lauteille ja katselen kattoa. Mutta mitään ei näy.

Lähden etsimään sitä kuntosalilta. Poljen kuntopyörää, kokeilen stepperiä, nostelen painoja, teen vatsaliikkeitä, mutta en löydä haluamaani.

Hulavanne kuulostaa lupaavalta. Pari vuotta sitten naiset lehtien palstoilla kertoivat kilvan saaneensa sen takaisin hulavannetta pyörittämällä. Jotkut

kertoivat hulaavansa televisiota katsellessa tai musiikkia kuunnellessa jopa tunnin päivässä.

Ystävien innostamana minäkin hankin tuolloin kauniin vaaleanpunaisen vanteen, mutta se on tuijottanut minua joutilaana kirjoituspöytäni takaa siitä asti. Joka kerta se katsoo minua syyttävästi, kun istun tietokoneeni ääreen.

Nyt kaivan vanteen tarmokkaasti esille, pyyhin päälle kerrostuneen pölyn ja asetan hulavanteen paikalleen. Pyöräytän vaivalloisesti pari kertaa, mutta vanne putoaa aina kolahtaen lattialle.

Kadonnutta vyötäröä ei löydy. Lohdutukseksi keitän kupin kahvia ja leikkaan viipaleen eilen leipoamaani suklaakakkua. Antaa kummun kasvaa.

Blanka

Seija Rajamäki

Kuningatar Blanka, melko varmasti. Tummat pitkät hiukset ranskalaisella letillä niskassa. Ylväs ryhti, treenattu vartalo. Ei pitkiä kynsiä eikä meikkiä. Vaatetus viittaa ulkoilma ja luonnonsuojelu -harrastuksiin. Ammatiltaan ehkä lääkäri tai sairaanhoitaja.

Hän istuu sukututkijoiden seminaarissa kirjastossa Kouvolassa. Hän on selvästi aikamatkaaja, nyt tässä ajassa. Toisessa ajassa hän on kuningatar Blanka. Niin kuin Claire Outlander -sarjassa ja Diana Cabaldonin kirjoissa. Hän on nyt tullut tähän aikaan tarkistamaan, miten hänelle oikeassa ajassa käy. Sukututkijoiden asiaa koskevaan seminaariin hän päätyi käytyään kirjastossa katsomassa, mitä hänestä on kirjoitettu. Tähän aikaan hän on tullut Stonehengen kivikehän kautta, kuten Claire. Jonain päivänä hän palaa samaa tietä omaan aikaansa. Olihan hän 1300-luvulla elänyt Ruotsin sekä Norjan kuningatar.

Seminaarin päätyttyä Blanka kääntyi tuolissaan ja hymyili. Hän käveli pois seminaaritalasta kirjastossa historia -hyllyjä kohti.



Elämäniloa ja voimaa!

Senioripiirin kuulumiset

Seppo Lehtonen, piirin puheenjohtaja



Kuvassa syyskokouksen puheenjohtaja Kari Heikonen ja piirisihteeri Anne Metsola

Vuonna 2026 Kymenlaakson kansallinen senioripiiri ry keskittyy tukemaan kuuden jäsenyhdistyksen toimintaa, vahvistamaan yhteisöllisyyttä ja kehittämään koulutusta sekä viestintää. Piiri järjestää koulutuksia STEA-avustuksen turvin, painottaen digitaalista osaamista, hallinnon ja luottamustehtävien hoitoa sekä sähköisten työvälineiden hyödyntämistä. Tavoitteena on lisätä yhdistysten valmiuksia toimia tehokkaasti ja ajanmukaisesti.

Toimintavuoden tapahtumat toteutetaan vuorotteluperiaatteella, jolloin eri yhdistykset vastaavat kevät- ja syyskokouksista, kesäretkestä sekä 40-vuotisjuhlasta. Hallitus ja työryhmät huolehtivat toiminnan suunnittelusta, päätösten toimeenpanosta ja seurannasta.

Piiri tukee pieniä yhdistyksiä koulutuksella, ohjeilla ja yhteistyöllä sekä vahvistaa viestintää kotisivujen, sosiaalisen median ja tiedotteiden avulla. Toiminta tähtää jäsenyhdistysten aktiivisuuden lisäämiseen, senioreiden aseman vahvistamiseen ja koko piirin näkyvyyden parantamiseen maakunnassa.

Muista SenioriAppi!



Lataa SenioriAppi tai käytä sitä netiselaimen kautta! Sen avulla voit ilmoittautua yhdistyksen tapahtumiin nopeasti ja vaivattomasti. Tiedot täyttyvät automaattisesti, joten sinun tarvitsee vain hyväksyä ilmoittautumisen ehdot ja painaa Ilmoittaudu-nappia.

SenioriAppi on jo yli 9 500 senioriyhdistysten jäsenen käytössä. Ohjeet löydät osoitteesta:

www.senioriliitto.fi/senioriappi



KOUVOLAN SENIORIT RY

Yhteystiedot ja kanavat



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

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

Jäsenasiat: Seppo Lehtonen, 044 301 9722, kouvola@senioriyhdistys.fi

Talous: Eeva Mikkola, 040 562 5441, eemikkola@gmail.com

Yhdistyksen sähköposti: kouvola@senioriyhdistys.fi

Kotisivut: kouvola.senioriyhdistys.fi

Facebook: kouvolanseniorit – seuraa meitä ja jaa kuulumisia!



Liity jäseneksi!

Helposti [netissä](#) tai tapahtumissamme

OLTERMANNI

Kouvolan Seniorit ry:n tiedotus- ja jäsenlehti 37.vuosikerta, nro 75

Toimitus ja aineisto: Oltermannitoimikunta: Marjo Seki, Anne Simpanen, Marja-Liisa Suni, Raimo Pehkonen ja Seppo Lehtonen. Taitto ja ulkoasu: Seppo Lehtonen. Kansikuva Pirkko Ikävalko. Kuvat kirjoittajien/yhdistyksen. Julkaisija Kouvolan Seniorit ry. **Seuraava numero** ilmestyy syyskuussa 2026. Aineistopäivä 1.8.2026 osoitteeseen kouvola@senioriyhdistys.fi