



OLTERMANNI

Kouvolan Seniorit ry:n verkkolehti

Syksy 2026

TAPAHTUMAT

|

KERHOT

|

HYVINVOINTI

|

MUISTOT

|

AJANKOHTAISTA

|

KUVIA



Elämän iloa ja voimaa

Syksyn parhaat elämykset odottavat

Tässä numerossa

Syksyn retket ja matkat

Unohtumattomia elämyksiä

Uudet harrasteryhmät

Tule mukaan ja löydä omasi

Kuukausitapaamiset

Ajankohtaista ohjelmaa syksyyn

Amsterdamin matkakertomus

Kukkaloistoa ja kulttuuria

Jäsenten tarinoita

Muistoja, runoja ja kertomuksia

SenioriApp

Kaikki tieto yhdessä paikassa



Seuraa meitä verkossa: www.kouvola.senioriyhdistys.fi

Sisällysluettelo

1. Yhdistys ja sen toiminta	2
Julkaisijatiedot	2
Tuulensuoja – yhteinen kohtaamispaikkamme	2
Kouvola Seniorit ry:n hallitus ja keskeiset toimihenkilöt.....	3
Lisätiedot.....	3
Puheenjohtajan kynästä	3
2. Toiminta ja osallistuminen	4
Kevät 2026 pähkinänkuoressa	4
Retket ja matkat	4
Kuukausitapaamiset	5
Kerhot ja harrasteryhmät	6
Muita tapahtumia.....	6
Oletko uusi jäsen?.....	7
3. Palvelut ja yhteisö	8
SenioriApp – aina ajan tasalla	8
Muistoja, runoja ja tapahtumakertomuksia	9
4. Ajankohtaista ja hyvinvointia	11
Ajankohtaista Kymenlaakson senioripiirissä. 11	
Vinkkejä hyvinvointiin	12
Yhdessä koettuja elämyksiä, tapahtumia ja ystävyyttä.....	13

1. Yhdistys ja sen toiminta

Tutustu Kouvola Seniorien toimintaan, vastuuhenkilöihin ja puheenjohtajan tervehdykseen. Tästä alkaa matka syksyn tapahtumiin, uusiin kohtaamisiin ja yhdessä tekemiseen.

Julkaisijatiedot

Oltermanni on Kouvola Seniorit ry:n verkkolehti. Oltermanni ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.

Julkaisija

Kouvola Seniorit ry

Päätoimittaja, toimitus, taitto ja ulkoasu

Marjo Seki, Seppo Lehtonen, Anne Simpanen ja Marja-Liisa Suni

- Taitto Seppo Lehtonen
- kouvola@senioriyhdistys.fi

Kuvat

Jäsenistö, senioriliitto ja kuvituskuvat

Verkkojulkaisu

www.kouvola.senioriyhdistys.fi

Pysy ajan tasalla

Tapahtumien ajat ja ohjelmat voivat muuttua. Ajantasaiset tiedot, ilmoittautumisohjeet ja uutiset löytyvät aina yhdistyksen verkkosivuilta sekä SenioriAppin tapahtumaosioista.

Osallistu lehden tekemiseen

Onko sinulla valokuva, matkakertomus, runo, muistelu tai muu juttuideo?

Lähetä aineistosi toimitukselle. Jäsenten omat kirjoitukset ja kuvat tekevät Oltermannista yhteisen ja oman näköisensä jäsenlehden.

Tuulensuoja – yhteinen kohtaamispaikkamme



Tuulensuoja on valmistunut 1890-luvulla ja on yksi Kouvola vanhimista säilyneistä rakennuksista. Se on ollut apteekkarin koti, kauppalantalo ja kaupungintalo. Kouvola tultua kaupungiksi vuonna 1960 Tuulensuoja toimi kaupungintalona

uuden kaupungintalon valmistumiseen, vuoteen 1968 asti.

Peruskorjauksen jälkeen kaupunginjohtaja Eino Brofeldt luovutti rakennuksen vuonna 1976 eläkeläisjärjestöjen käyttöön. Siitä lähtien Tuulensuoja on palvellut yhdistysten ja kaupunkilaisten yhteisenä koontumis- ja juhlatilana.

Yli sadan vuoden historia näkyy Tuulensuojan seinissä, mutta sen tärkein tehtävä on edelleen sama – tarjota ihmisille paikka kohdata toisensa. Kouvola Seniorille Tuulensuoja on lämminhenkinen kohtauspaikka, jossa tavataan ystäviä, vaihdetaan kuulumisia ja vahvistetaan yhteisöllisyyttä.

Tervetuloa Tuulensuojaan – paikkaan, jossa ystävät kohtaavat

Kouvola Seniorit ry:n hallitus ja keskeiset toimihenkilöt

Kouvola Seniorit tarjoaa jäsenilleen liikuntaa, kulttuuria, retkiä, matkoja, kerhoja ja mukavaa yhdessäoloa. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja aktiivisten jäsenten yhteistyöhön.

Hallitus

Puheenjohtaja: Marjo Seki

Varapuheenjohtaja: Tapio Saarni

Sihteeri: Anne Simpanen

Jäsenet: Eija Pajari, Auli Hackman, Seppo Lehtonen, Marja-Liisa Suni ja Lea Vitikainen

Tärkeimmät toimihenkilöt

Jäsenasiat ja verkkosivut: Seppo Lehtonen

Taloudenhoitaja: Eeva Mikkola

Matka- ja retkitoiminta: Marja-Liisa Suni sekä matkaryhmä

Lisätiedot

www.kouvola.senioriyhdistys.fi



Puheenjohtajan kynästä

Ystävyyttä lämmittää



Markkinahumussa on rahaa, mutta kirsikkapuun alla on rauhaa. Rahattomana puun alla rauhassa, sanoo japanilainen sananlasku.

Meillä Suomessa puita ja rauhaa riittää. Se on rikkautemme. Metsään on mukava mennä, kun

puut, pensaat ja sammat ympärillä vihertävät ja tuoksuvat.

Luontonäkymän sanotaan rauhoittavan mieltä ja laskevan stressitasoa. Kouvola näemme luontoa ikkunasta edes menemättä ulos.

Suomessa saamme nauttia neljästä selkeästi erilaisesta vuodenaikasta. Voimme olla ylpeitä myös siitä, että saamme vapaasti kulkea metsässä, poimia marjoja ja sieniä.

Toivottavasti kesä on tuonut Kouvola Seniorille paljon mukavia kohtaamisia, luonnon rauhaa ja mieltä lämmittäviä kokemuksia.

Syyskaudella on aika taas tavata Tuulensuojassa ystäviä, kahvitella ja kuunnella esityksiä eri aiheista.

Tule mukaan ja tuo myös ystäväsi iloiseen joukkoomme. Tarvitsemme toinen toisiamme. Joku on hauskaasti sanonut:

“

*Ystävyyttä on kuin kaulahuivi,
joka pitää meidät pakkasella lämpimänä.”*

Ollaan lämmittäviä kaulahuiveja toisillemme.

Lämpimästi tervetuloa mukaan – älä jää yksin. Nähdään syksyn tapahtumissa! Toivotan sinulle iloista ja aktiivista syyskautta.

Ajantasaiset tiedot, mahdolliset muutokset ja ilmoittautumisohteet löytyvät yhdistyksen verkkosivuilta ja SenioriAppista.

Marjo Seki

2. Toiminta ja osallistuminen

Kevät 2026 pähkinäkuoressa

Kevät 2026 oli Kouvolan Senioreissa jälleen aktiivinen ja monipuolinen. Toiminta tarjosi jäsenille kulttuuria, liikuntaa, retkiä, matkoja, hyvinvointia ja ennen kaikkea mukavaa yhdessäoloa.

Kuluneen kevään aikana teimme retkiä niin kotimaassa kuin ulkomaillekin. Vierailimme muun muassa Amsterdamissa, Tuusulan kulttuurikohteissa ja Kansallisteatterissa. Lahden Sibelius-talossa nautimme Wienin uudenvuodenkonsertin tunnelmasta, ja Pajulahden liikuntapäivä innosti liikkumaan hyvässä seurassa.

Kuukausitapaamisissa saimme ajankohtaista tietoa turvallisuudesta, ravitsemuksesta ja hyvinvoinnista. Kevätkauden avaus, ystävänpäivälounas, kevätkokous ja yhteislaulutilaisuudet koskivat jäsenet yhteen sekä vahvistivat yhteishenkeä ja ystävyyttä.

Toiminta jatkui vilkkaana myös kuntokävelyissä, kulttuurikävelyissä, kirjoittajaryhmässä, käsityökerhossa, kuntosaliryhmässä ja vapaaehtoisuutemme. Uudet kokemukset, aktiivinen osallistuminen ja lämmin ilmapiiri tekivät jokaisesta tilaisuudesta onnistuneen.

Lämmin kiitos kaikille jäsenille, vapaaehtoisille, kerhonvetäjille ja tapahtumien järjestäjille aktiivisesta kevätkaudesta. Syksyllä jatkamme uusien tapahtumien, retkien ja mukavien kohtaamisten parissa.

Yhdessä tekeminen tuo elämäniloa – tervetuloa mukaan myös syyskaudella. Kevään onnistumiset antavat hyvän perustan myös syyskauden toiminnalle.

Syksy 2026

Syyskauden monipuolinen ohjelma tarjoaa retkiä, tapahtumia, kerhoja ja harrastuksia jokaiselle jäsenelle. Löydä oma tapasi osallistua, liikkua, oppia uutta ja tavata ystäviä.

Retket ja matkat

Yhteiset retket tarjoavat elämyksiä, uusia kokemuksia ja mukavaa yhdessäoloa. Matkat tarjoavat mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin ja kiinnostaviin kohteisiin.

18.9.2026 Kokopäiväretki Helsingin nähtävyyksiin



Päivän ohjelmaan kuuluvat opastetut vierailut Helsingin Tuomiokirkossa, Uspenskin katedraalissa ja Mannerheim-museossa. Paluumatkalla pysähdytään Porvoon Brunbergin tehtaanmyymälässä.

Hinta 60 € / museokortilla 48 €. Hintaan sisältyvät linja-autokuljetus, opastukset ja lounas.

Ilmoittautuminen viimeistään 15.6.2026

6.10.2026 klo 14.00 – Tutustuminen HoviRuoka Oy:n toimintaan

Paikka: HoviRuoka Oy, Kanervistontie 1, Kouvola

Vierailun ohjelmaan kuuluvat kahvitarjoilu, yritysesittely ja esittelyvideo. HoviRuoka on vuodesta 2011 lähtien valmistanut Kouvolaan valmisruokia, piirakoita ja muita elintarvikkeita.

Ilmoittautuminen viimeistään 25.9.2026.

16.10.2026 Vuohijärvi Soi - konserttitaala

Paikka: Kuusankoskitalo

Konsertissa esiintyvät Waltteri Torikka, Marika Hölttä ja Golden Monrepos -salonkiorkesteri.

Hinta 35 € sisältää konserttilipun ja väliaikatarjoilun.

Ilmoittautuminen viimeistään 01.9.2026.

4.11.2026 Sokkomatka

Syksyn yllätysretken kohteet pidetään salassa lähtöhetkeen saakka. Päivän ohjelmaan kuuluu mielenkiintoisia kohteita, mukavaa yhdessäoloa ja sopivasti yllätyksiä.

Hinta: 85 €

Ilmoittautuminen viimeistään 26.10.2026.

26.11.2026 Da Vinci - koodi - trilleri

Paikka: Imatran teatteri

Da Vinci -koodi on vauhdikas mysteeritrilleri, jossa Robert Langdon ja Sophie Neveu selvittävät murhaa ja vuosisatoja vanhaa salaisuutta.

Hinta 78 € sisältää kuljetuksen, lounaan, teatterilipun ja väliaikatarjoilun.

Ilmoittautuminen viimeistään 25.10.2026.

1.–2.12.2026 Joulumatka Tallinnaan



Kaksipäiväisen joulumatkan ohjelmassa on Tallinnassa buffet-päivällinen, Essi Leppäkosken joulukonsertti ja tanssit sekä seuraavana päivänä mahdollisuus omakustanteiseen suomenkieliseen KGB-museokierrokseen ja käyntiin Super Alkossa.

Hinta:

279 €/henkilö kahden hengen huoneessa

319 €/henkilö yhden hengen huoneessa

Ilmoittautuminen viimeistään 17.10.2026.

17.12.2026 Joulun kauneimmat sävelet

Paikka: Helsingin Tuomiokirkko

Yli 70-vuotinen Cantores Minores -poikakuoron joulukonserttiperinne tuo Helsingin Tuomiokirkkoon jälleen vaikuttavan joulun tunnelman. Kaikki

kuororyhmät ekaluokkalaisista A-kuoron konkarieihin esiintyvät Olli Saaren säestyksellä, ja kuoroja johtavat professori Hannu Norjanen sekä CM:n koulutusryhmien opettajat.

Hinta 68 € sisältää kuljetuksen, lounaan ja konserttilipun.

Ilmoittautuminen viimeistään 3.12.2026

31.12.2026 Uudenvuodenaaton räiskyvä revyy

Paikka: Kouvolan Teatteri.

Uudenvuodenaaton show, "Joulushow" on ajan-kohtainen, vauhdikas jouluihin revyy. Aiheet ovat ajankohtaisia ja mukana on tuttuja ilmiöitä hausalla otteella.

Hinta 57 € sisältäen teatterilipun ja väliaikatarjoilun.

Ilmoittautuminen viimeistään 12.11.2026

Kuukausitapaamiset

Kahvitarjoilu klo 12.00–12.45. Tilaisuus alkaa klo 13.00



1.9.2026 Syyskauden avaus

Paikka: Tuulensuoja

Syyskauden avauksessa esitellään syksyn monipuolinen toiminta, kerhot, retket ja muut tapahtumat. Vieraana on Kyösti Kaltiainen, joka kertoo kansainvälisestä työstään Suomen Punaisen Ristin kriisikeskuksissa eri puolilla maailmaa. Päivän päätteeksi virkistäydytään yhteisellä jumppahetkellä.

7.10.2026 Kuukausitapaaminen

Huom! Kuukausitapaaminen keskiviikkona

Paikka: Tuulensuoja

Seppo Lehtonen kertoo, kuinka digitaaliset palvelut helpottavat yhdistyksen ja jäsenen toimintaa. Ohjelmassa on myös leikkimielinen tietovisa. Päivän päätteeksi virkistäydytään yhteisellä jumppahetkellä.

3.11.2026 Sääntömääräinen syyskokous

Paikka: Tuulensuoja

Ennen syyskokousta Lauri Hodju pitää esitelmän ”Selkävaivat ja niiden hoito”.

Syyskokous alkaa klo 14.00, ja siinä käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Tilaisuuden yhteydessä järjestetään myös myyjäiset.

8.12.2026 Perinteinen senioreiden joululounas

Paikka: Kaupungintalo Sininen Matto

Perinteisen joululounaan ohjelmaan kuuluu yhteinen ruokailu, yllätysesiihtyjä ja arpajaiset.

Lopullinen hinta ilmoitetaan syksyn aikana.

Ilmoittautuminen 26.11.2026 mennessä.

Ennakkoon kalenteriin

5.1.2027 Vuoden 2027 toiminnan avaus

Paikka: Seurakuntakeskus, Maria-sali

Käynnistämme kevätkauden juhlavissa tunnelmissa. Ohjelmassa on musiikkia, puheita, palkitsemisia sekä kevätkauden toiminnan esittely.

Muita tapahtumia

Seniorilounaat

Tiistaisin klo 13.00

Tapaamispäivät: 15.9., 20.10. ja 17.11.2026

Paikka: Ravintola Bonneville, Salpausselänkatu 27

Seniorilounaat tarjoavat mahdollisuuden yhteiseen ruokailuun ja seurusteluun rennossa ilmapiirissä.

Omakustanteinen.

11.9.2026 Viranomaiset Manskilla

Kouvolan Seniorit osallistuu tapahtumaan omalla esittelypisteellään. Esittelyssä ovat yhdistyksen toiminta, tapahtumat, kerhot, retket ja jäsenyys.

28.9.2026 klo 11.00 Repoveden syysretki

Kunto- ja kulttuurikävelijät järjestävät kaikille jäsenille avoimen syysretken Repoveden kansallispuistoon.

Tutustumme Lapinsalmen riippusiltaan ja kävelemme valinnan mukaan noin 2 tai 5 kilometrin reitin. Omat eväät nautimme luonnon keskellä grillipaikalla.

Ilmoittautuminen 24.9.2026 mennessä

6.10.2026 Senioreiden Suhinat

Kouvolan Seniorit osallistuu tapahtumaan omalla esittelypisteellään ja esittelee yhdistyksen toimintaa.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Tapahtumien lisätiedot sekä ilmoittautuminen löytyvät yhdistyksen verkkosivujen ja SenioriAppin tapahtumakalenterista.

Ilmoittautuminen tehdään ensisijaisesti sähköisesti tapahtumakalenterin kautta. Halutessasi voit ilmoittautua myös suoraan tapahtumasta vastaavalle henkilölle.

Merkitse tapahtumien päivämäärät kalenteriisi – nähdään tapahtumissa!

Kerhot ja harrasteryhmät

Kouvolan Seniorien kerhoissa voit liikkua, oppia uutta, käyttää luovuuttasi ja tavata uusia ystäviä. Kerhot tarjoavat iloa, yhdessäoloa ja mielekästä tekemistä ympäri vuoden.

Voit tulla mukaan, vaikka et olisi osallistunut aiemmin – uudet jäsenet ovat aina lämpimästi tervetulleita. Olitpa kiinnostunut liikunnasta, kulttuurista, käsitöistä, kirjoittamisesta, peleistä tai vapaaehtoistoiminnasta, löydät varmasti itsellesi sopivan harrastuksen.

Syksyn uutuudet

Pelikerho

Torstaisin klo 10.00–12.00

Tapaamispäivät: 10.9., 24.9., 8.10. ja 22.10.2026

Paikka: Tuulensuoja, KH 120 ja 121

Tule pelaamaan kortti- ja lautapelejä rennossa seurassa. Ohjelmassa on muun muassa

Rummikub, Skip-Bo, Bananagrams, Yatzy sekä korttipelejä. Pelien lisäksi tarjolla on mukavaa yhdessäoloa, aivojumbppaa ja mahdollisuus tutustua uusiin ystäviin. Myös omia peliehdotuksia otetaan mielellään vastaan.

Ilmoittautuminen ennen ensimmäistä kokoontumista. Ryhmään mahtuu enintään 8 osallistujaa.

Taidekerho

Torstaisin klo 13.00–15.00

Tapaamispäivät: 17.9., 1.10. ja 15.10.2026

Paikat: Tuulensuoja, Poikilo ja Ravintola Bonnevil-
len kabinetti

Taidekerho on uusi harrasteryhmä kaikille maalaustaiteesta ja kuvataiteesta kiinnostuneille. Syksyn ohjelmaan kuuluu taidekaraoke, jossa jokainen voi halutessaan esitellä oman lempitaiteoksensa tai kuvan siitä ja kertoa, miksi se on itselle merkityksellinen. Mukaan voi tulla myös vain kuuntelemaan ja keskustelemaan.

Kerhossa tutustutaan Poikilon taidenäyttelyyn sekä kuullaan taiteilijoiden Leena Raussin ja Auli Eskolan ajatuksia taiteesta ja taideharrastuksesta. Syksyn päätteeksi keskustellaan kerhon jatkosta ja ideoidaan tulevaa toimintaa.

Ilmoittautuminen ennen ensimmäistä kokoontumista. Omakustanteinen. Ryhmään mahtuu enintään 10 osallistujaa.

Säännölliset harrastekerhot

Haanojan kuskit

Tiistaisin klo 10.00

Toiminta-aika: 1.1.–31.12.

Vapaaehtoistoimintaa Haanojan palvelukeskuksen asukkaiden hyväksi. Kuljetamme asukkaita lähikauppaan palvelukeskuksen autolla ja mahdollistamme turvallisen asioinnin kodin ulkopuolella.

Käsillä kätevästi

Maanantaisin klo 13.00–15.00

Tapaamispäivät: 5.10., 19.10., 2.11., 16.11. ja 30.11.2026

Paikka: Tuulensuoja, KH 120 ja 121

Tule tekemään käsitöitä rennossa seurassa. Voit toteuttaa omia ideoitasi, oppia uutta ja saada vinkkejä muilta harrastajilta.

Kulttuurikävelijät

Maanantaisin klo 10.00

Toiminta-aika: 7.9.–7.12.2026

Lähtöpaikka: Jäähalli

Tutustumme kävelyjen aikana Kouvolan nähtävyyksiin, historiaan, muistomerkkeihin ja kaupunginosaan. Kevyt liikunta yhdistyy mielenkiintoisiin tarinoin ja hyvään seuraan.

Kulttuurikävelijät järjestävät yhdessä kuntokävelijöiden kanssa kaikille jäsenille avoimen Repoven syysretken 28.9.2026

Kuntokävely

Maanantaisin klo 10.00

Toiminta-aika: 7.9.–7.12.2026

Lähtöpaikka: Jäähalli

Kävelemme yhdessä noin 6–8 kilometrin lenkin rauhalliseen tahtiin. Kävely kestää noin 1,5 tuntia ja sopii kaikille tavallisesta ulkoilusta pitävälle.

Saliseniorit

Perjantaisin klo 14.30–16.00

Toiminta-aika: syyskausi 2026

Paikka: Lyseon lukion kuntosali

Harjoittelemme turvallisesti ohjatussa kuntosaliryhmässä omaan tahtiin. Monipuolinen harjoittelu vahvistaa lihaskuntoa, tasapainoa ja toimintakykyä sekä tuo iloa liikkumiseen.

Vuosimaksu vuonna 2026 25 €

Satuilevat Seniorit

Keskiviikkoisin klo 13.00–14.30

Tapaamispäivät: 2.9., 7.10. ja 4.11.2026

Paikka: Tuulensuoja, KH 120 ja 121

Kirjoitamme, keskustelemme ja annamme mielikuvituksen lentää kannustavassa ilmapiirissä. Ryhmä sopii kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille – aiempaa kokemusta ei tarvita.

Oletko uusi jäsen?

Kaikki kerhot ja harrasteryhmät ovat avoimia yhdistyksen jäsenille. Ensimmäinen osallistumis-

kerta voi olla alku uudelle harrastukselle, uusille ystäville ja monille mukaville yhteisille kokemuksille.

Ajantasaiset toiminta-ajat, mahdolliset muutokset ja lisätiedot löydät yhdistyksen verkkosivuilta sekä SenioriAppista.

Rohkaisemme sinua lähtemään mukaan jo yhteen tapahtumaan, kerhoon tai retkelle. Ensimmäinen osallistumiskerta on usein se vaikein, mutta sen jälkeen huomaat nopeasti, kuinka helposti löydät uusia tuttuja ja mukavaa tekemistä.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaamme!

Viisi helppoa askelta mukaan toimintaan

1. Tule kuukausitapaamiseen

Kuukausitapaamiset ovat paras paikka tutustua yhdistyksen toimintaan ja tavata uusia ihmisiä. Voit tulla rohkeasti yksinkin – me huolehdimme, ettet jää yksin.

2. Ota SenioriApp käyttöösi

SenioriAppista löydät tapahtumat, uutiset, ilmoittautumiset ja jäsenkorttisi.

Tarvittaessa saat apua käyttöönottoon.

3. Lähde mukaan retkille

Retket ja matkat ovat helppo tapa tutustua uusiin ihmisiin. Yhdessä koetut elämykset jäävät pitkäksi aikaa mieleen.

4. Löydä oma kerhosi

Liikuntaa, kulttuuria, käsitöitä, kirjoittamista, pelejä ja vapaaehtoistoimintaa.

Kokeile rohkeasti – voit tulla mukaan milloin tahansa.

5. Tutustu uusiin ystäviin

Yhdistyksen tärkein voimavara ovat ihmiset.

Moni jäsen kertoo löytäneensä toiminnasta uusia ystäviä, harrastuksia ja iloa arkeen.

Tarvitsetko seuraa ensimmäiselle kerralle?

Jos ensimmäinen osallistuminen jännittää, ota yhteyttä hallituksen jäseneseen tai kerhon vetäjään.

Autamme mielellämme alkuun ja toivotamme sinut lämpimästi tervetulleeksi.

Tule mukaan – älä jää yksin

Yhdessä tekeminen lisää hyvinvointia, pitää mielen virkeänä ja tuo elämään uusia kokemuksia.

Me odotamme juuri sinua!

3. Palvelut ja yhteisö

Tutustu yhdistyksen digitaalisiin palveluihin ja lue jäsenten tarinoita, runoja sekä matkakertomuksia. Palvelut ja yhteiset kokemukset tekevät jäsenyydestä entistä antoisampaa.

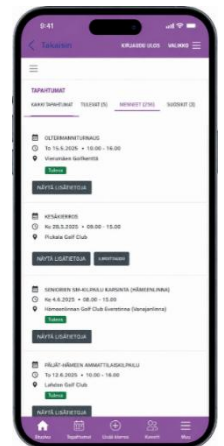
SenioriApp – aina ajan tasalla

SenioriApp on kätevä työkalu, joka pitää sinut ajan tasalla yhdistyksen ja senioriliiton tapahtumista sekä uutisista. SenioriApp toimii sekä tietokoneella että älypuhelimella.

Sovelluksen avulla voit ilmoittautua tapahtumiin, tarkistaa omat jäsentietosi, käyttää digitaalista jäsenkorttia sekä seurata ajankohtaisia tiedotteita.

Jos et vielä käytä SenioriAppia, pyydä rohkeasti apua yhdistyksen digitukijoilta.

Lataa SenioriApp jo tänään ja pysy ajan tasalla kaikesta yhdistyksen toiminnasta.



Vinkkejä digiarkeen

- Päivitä laitteesi säännöllisesti.
- Käytä vahvaa salasanaa ja vaihda sitä tarvittaessa.
- Älä jaa pankkitunnuksia tai salasanoja kenellekään.
- Kysy rohkeasti, jos jokin asia mietityttää.
- Hyödynnä SenioriAppia – se on tehty sinua varten!

Pienillä taidoilla isoja hyötyjä!**Muistoja, runoja ja tapahtumaker-
tomuksia**

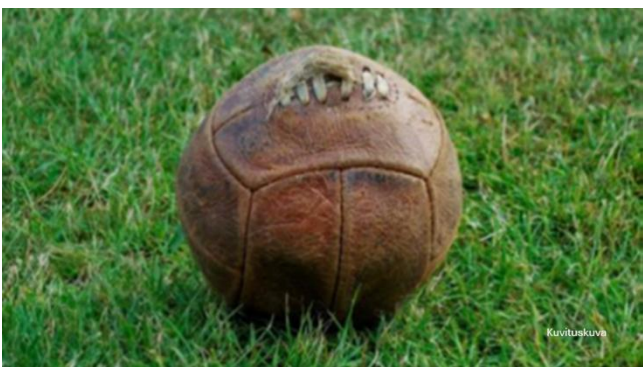
Tällä sivulla jäsenemme kertovat omia tarinoita, jakavat runojaan ja muistelevat yhteisiä hetkiä. Kiitos kaikille kirjoittajille ja kuvaajille. Juuri jäsenten omat tekstit, kuvat ja muistot tekevät Oltermannista meidän näköisemme jäsenlehdessä.

Ennen kuin sinä jätät minut – Marjo Seki

Ennen kuin sinä jätät minut,
yön valkoiset jasmiinit
huojuvat hiljaa,
kuun kultainen sirppi
leikkaa kesäyön viljaa.

Ennen kuin sinä jätät minut,
unelmiksi yön taivaalle
piirtyvät tähdet.

Sinä lähdet.

Pallotarina – Marjo Seki

Auts, kunnon karatepotku vasempaan kylkeen! Nyt potkuja oikealta ja pitkä ilmalento verkkoon, joka kiristyy ympärilleni. Ihmiset huutavat ja hakaavat käsiä yhteen. Keltapaitainen ottaa hellästi käsiensä väliin ja heittää. Pyörin vinhasti karkuun, mutta minut saavutetaan melkein heti. Vaaleanvihreäpukuinen yrittää tavoittaa minut, varmaan pelastaakseen, mutta vain sormenpäät hipaisevat

kevyesti kylkeäni. Lennän korkeassa kaaressa ja jysähdän tolppaan. Melkein halkean kivusta.

Nyt hyppään katsomoon. Minua heitellään ja kädet ovat hikisen lämpimiä. Olisi mukavaa päästä turvaan jonkun tädin pehmeään syliin. Mutta joudun takaisin kentälle ja taas satelee potkuja. Toisinaan kierin viivan yli saadakseni olla hetken rauhassa. Mutta aina minut palautetaan pelaajien potkittavaksi.

Välillä saan maata toimeettomana. Tunnelma on jännittynyt, kun joku pelaajista makaa selällään nurmikolla ja muita on kumartuneina hänen ylle. Kaikki näyttävät vakavilta.

Vihreä nurmi kyljissä tuntuu mukavan pehmeältä. Sateella se on kylmä ja kostea, ja silloin kylkeni liikaantuvat. Tänään aurinko porottaa ja lämpötila on 28 astetta. Nurmikko on kuuman hiostava. Pääsisipä pukukopin hämärään lepäämään. Minä olen niin vanhakin, etten kohta jaksa hurjaa meno. Tulisivat nuoremmat palloveljet tuuraamaan.

Haluaisin päästä pallomereen tai päivätansseihin, joissa vanhemmalla väellä kuuluu olevan hauskaa. Täytyy sinnitellä ratkeamatta siihen asti.

Iloinen loppu: Pallo sai kokea Baltic Princessin pallomeren ja myös pallotanssit, joista se piti eniten. Hankauksessa muita palloja vasten se kuumentui onnesta lopulta niin, että se poksasti halki. Siihen loppui pallon tarina.

Surullinen loppu: Pallo ei koskaan päässyt haaveilemaansa pallomereen. Se unohtui varaston nurkkaan. Ilma pakeni siitä ja se lojui häveten itseään. Siellä se viimeisen kerran näki päivänvalon.

Iloinen kevätmatka Amsterdamiin – Marja-Liisa Suni

Huhtikuussa joukko Kouvolan Senioreita matkasi keväiseen Amsterdamiin. Matka alkoi varhain aamulla bussikuljetuksella Helsingin lentoasemalle. Bussissa vallitsi iloinen, vaimea puheensorina.

Osa yritti vielä torkahtaa, mutta odottava tunnelma kertoi, että edessä oli yhteinen seikkailu täynnä uusia kokemuksia.

Ensimmäisenä tutustuimme perinteiseen juustotilaan, jossa näimme juustojen ja puukenkien valmistusta. Lounaan ja ostosten jälkeen jatkoimme hotelliimme Leideniin. Yhteinen illallinen ja lämmin yhdessäolo kruunasivat ensimmäisen matkapäivän.

Seuraavana päivänä Keukenhofin kukkapuisto hurmasi meidät. Tulppaanien ja muiden kevät kukkien väriloisto jatkui silmäkantamattomiin. Keväinen kauneus sai monet pysähtymään ihailemaan maisemia ja tallentamaan niitä valokuviiin.

Viimeisenä päivänä ihailimme Rijksmuseumin mestariteoksia, risteilimme Amsterdamin tunnelmallisilla kanavilla ja tutustuimme timanttien kiehtovaan maailmaan Coster Diamondsissa. Jokainen kohde tarjosi uusia vaikutelmia ja runsaasti nähtävää.

Kolmeen päivään mahtui runsaasti nähtävää, iloisia hetkiä ja yhteisiä kokemuksia. Keväinen Amsterdam jätti mieleen lämpimän tunnelman sekä lukuisia kauniita vaikutelmia, joita on mukava muistella vielä pitkään.

Minä olen kurkku – Eija L



Minä olen kurkku, mehukas, maukas ja osin jo yli kypsä ja toisesta päästä mätä. Lavassa kasvatettu, siemenestä istutettu, kukkani kukkinut. Saanut vettä niskaani ja lannoitetta juurilleni. Aluksi muovilavan alla piileksinyt ja sittemmin kurkistellut lämpiminä päivinä ilman suojaa hetken aikaa.

Loppukesästä jo taivasalla varsiani maata viistäen ja itseäni pulleaksi kasvattaen.

Monet ovat käyneet penkin vierellä ihastelemassa meitä kurkkuja, joita onkin kasvanut aika liuta. Minä toki kaikkein pullein ja mehukkain. Pikkuhiljaa alkoivat lehteni kuivahtaa ja kellastua. Oliko kasvuni päättymässä, tässäkö oli kukoistukseni loppu. Olin valmis, mitä minulle tapahtuu?

Minut irrotettiin, viipaloitiin ja suolattiin sekä hölytettiin. Minut, kaunis ja mehukas kurkku haaru koitiin nyt parempiin suihin.

Mitä jos... – Anita Tarvonen



Mitä jos olisin toiminut niin kuin kauhun täyteinen hetkeen havahtuminen minua suorastaan käski.

Olimme perheen kanssa mökillä. Tyttäreni tahtoi nähdä oman lapsuuteni aikaisen perheemme reissuteltan. Pian vanha soputeltta olikin pystyssä ja päätimme myös yöpyä siinä. Laitoimme telttaan mukavat olot nukkumista varten.

Saunomisen ja uimisen jälkeen teki jo mieli "telttaretkelle". Otimme sipsipussin mukaan, jos höpötellessä herkkunälkä yllättää, kun iltapala oli kevyt, päivällä ongittua järvikalaa halstrattuna leivän päällä. Juteltiin ja höpötelttiin, kesäillan valossa näki vielä hetken lueskellakin. Puuhakkaan päivän jälkeen silmäluomet alkoi painaa ja toivottiin hyvät yöt.

Kuuntelin kesäyön hiipuvia ääniä, kunnes korviini kantautui jotain uutta, lähestyvää kahinaa ja vielä uusi ääni, tuhinaa.

Siili, ajattelin, aivan teltan takana. Mutta kumpikin ääni voimistui ja tulikin kauempaa. Makasin päinmakuulla, korva tyynä vasten. Pian tuhina oli paljon syvempää ja ...jotenkin märkää, ja nyt, todellakin, aivan teltan vieressä. Luulin Jenna tyttären jo nukkuvan. Nostin pääni äänettömästi kuulolle. Samalla tunsin Jennan jo valmiiksi nostetun käden hiljaa ja määrätietoisesti painavan pääni alas. Pääni sisällä alkoi äänetön taistelu

jotain primitiivistä reaktiota vastan. Seuraavat hetket tuntui ikuisuudelta. Vihdoin tunsin maan tömähtelevän korvan alla ja kuulin kahina/ tuhina äänten loittonevan ja häipyvän pois.

Sanattomasta sopimuksesta ryntäsimme teltasta ja juoksimme mökkiin sisälle.

Kävimme porukalla tutkimassa ison tassun jättämiä painaumuksia pihanurmelta sekä niityn poikki laonnutta pitkää heinää.

Saman kesän aikana kuulin paikalliselta asukkaalta, että mökistämme vajaan kilometrin päässä on ollut vuosia karhun talvipesä. Tämä, tai lajitoverinsa poikkesi ohikulkumatkallaan tarkistamaan hiljentyneen rannan tuoksut ja jatkoi omaa kulkuaan.

Senioreitten matkassa – yhdessä kohti uusia elämyksiä



Matkailu on paljon enemmän kuin siirtymistä paikasta toiseen – se on yhteisesti koettuja elämyksiä, uusia oivalluksia ja mukavia kohtaamisia. Kevään retkillä ja matkoilla saimme jälleen kokea, kuinka yhteiset kokemukset vahvistavat ystävyyttä ja luovat uusia muistoja.

Kevään aikana tutustuimme monipuolisiin kohteisiin kotimaassa ja ulkomailla. Kulttuuri, museot, historialliset nähtävyydet, teatteri, musiikki ja paikalliset herkut tarjosivat jokaisella matkalla uusia elämyksiä. Yhtä tärkeää oli kuitenkin hyvä seura – bussimatkojen keskustelut, kahvitauot ja päivän päätteeksi jaetut muistot.

Lämmin kiitos matkavastaaville, oppaille, kuljettajille ja kaikille osallistujille. Hyvä suunnittelu ja iloinen yhteishenki tekevät jokaisesta retkestä onnistuneen.

Syksyllä suuntaamme jälleen uusille retkille ja matkoille. Toivotamme mukaan niin ensikertalaiset kuin kokeneetkin matkailijat – matkaseurassa syntyy uusia ystävyksiä, koetaan elämyksiä ja nautitaan aktiivisesta seniorielämästä.

Onnittelemme kaikkia valittuja luottamustehtävistä ja toivotamme menestystä tärkeään työhön Senioriliiton sekä jäsenyhdistysten hyväksi

4. Ajankohtaista ja hyvinvointia

Ajankohtaiset kuulumiset, hyvinvointivinkit ja yhteiset elämykset täydentävät lehden kokonaisuuden. Samalla saat katsauksen senioriliiton ajankohtaisiin asioihin ja syksyn hyvinvointi-vinkeihin.

Ajankohtaista Kymenlaakson senioripiirissä

Kansallisen senioriliiton XXIX liittokokous pidettiin Porissa 10.–11.6.2026. Kokouksessa tehtiin henkilövalinnat seuraavalle toimikaudelle sekä linjattiin liiton tulevien vuosien toimintaa.

Liiton puheenjohtajana jatkaa Kari Kantalainen (Kaarinan seniorit). Liittovaltuuston puheenjohtajaksi valittiin Esa Anttonen (Kajaanin seniorit). Varapuheenjohtajiksi valittiin Nyky Vanhanen (Lappeenrannan seniorit) ja Rainer Hirvonen (Akaan seniorit).



Kymenlaakso sai liittokokouksessa vahvan edustuksen Senioriliiton päätöksentekoelempiin. Valinnat vahvistavat maakuntamme mahdollisuuksia vaikuttaa liiton toimintaan ja tuoda esille jäsenyhdistysten näkemyksiä myös tulevina vuosina.

Liittovaltuusto

- Hannu Toivonen, Kotkan seniorit ry
- Sinikka Rouvari, Anjalankosken seniorit ry

Liittovaltuuston varajäsenet

- Erkki Huhtinen, Pyhtään Seniorit ry
- Ari Kivisoja, Kuusankosken seniorit ry

Liittohallitus

- Seppo Lehtonen, Kouvolan Seniorit ry



Kymenlaakson liittokokousedustajat tyytyväisinä kokouksen antiin

Mitä valinnat merkitsevät Kouvolan Senioreille?

Kymenlaakson kansallisen senioripiirin vahva edustus Senioriliiton päätöksenteossa antaa myös Kouvolan Senioreille entistä paremmat mahdollisuudet tuoda esiin paikallisen yhdistyksen näkemyksiä ja vaikuttaa liiton tulevaan toimintaan. Samalla se vahvistaa tiedonkulkua liiton, piirin ja jäsenyhdistysten välillä sekä auttaa tuomaan uusia ideoita ja toimintamalleja myös oman yhdistyksemme käyttöön.

Syksyn toiminta

Kymenlaakson kansallinen senioripiiri jatkaa syyskaudella jäsenyhdistystensä tukemista järjestämällä koulutuksia, yhteisiä tapahtumia ja virkistyspäiviä. Koulutusten tavoitteena on vahvistaa yhdistystoiminnan osaamista, lisätä yhteistyötä ja tarjota toimihenkilöille mahdollisuuksia kokemusten vaihtoon.

Samalla valmistellaan yhdessä jäsenyhdistysten kanssa vuoden 2027 toimintaa. Piiri kannustaa kaikkia alueen senioreita osallistumaan oman yhdistyksensä toimintaan ja rakentamaan yhdessä aktiivista, yhteisöllistä ja hyvinvoivaa senioriarkea koko Kymenlaaksossa.

Vinkkejä hyvinvointiin

- Liiku päivittäin oman kuntosi mukaan.
- Syö monipuolisesti ja säännöllisesti.
- Muista juoda riittävästi vettä päivän aikana.
- Nuku tarpeeksi ja pidä kiinni säännöllisestä uni-rytmistä.
- Tapaa ystäviä ja osallistu yhteiseen toimintaan.
- Harjoita muistia lukemalla, pelaamalla tai opettelemalla uutta.
- Vietä aikaa ulkona ja nauti luonnosta.
- Huolehdi myös mielen hyvinvoinnista – puhu, kuuntele ja naura.

Syksyn liikuntavinkki – portaat kuntoon!

Portaiden kävely on helppo ja tehokas tapa ylläpitää jalkojen voimaa, tasapainoa ja hengityskuntoa. Jos mahdollista, valitse hissien sijasta portaat ainakin kerran päivässä. Aloita rauhallisesti ja pidä tarvittaessa kaiteesta kiinni.

Jo muutaman minuutin porraskävely päivittäin vahvistaa lihaksia ja tukee toimintakykyä arjen askareissa.

Syksyn kulttuurivinkki - tutustu kotiseutusi historiaan

Kouvolan seudulla on runsaasti mielenkiintoisia kulttuurikohteita, museoita ja historiallisia ympäristöjä. Käy tutustumassa paikkaan, jossa et ole aikaisemmin vieraillut, tai palaa kohteeseen, joka herättää mukavia muistoja.

Kulttuurielämykset virkistävät mieltä, herättävät ajatuksia ja tarjoavat uusia keskustelunaiheita ystävien kanssa.

Syksyn lukuvinkki - lue elämäkerta tai muistelmia

Elämäkerrat ja muistelmateokset avaavat näkymiä eri aikakausiin, ihmiskohtaloihin ja yhteiskunnan muutoksiin. Ne tarjoavat samalla mahdollisuuden verrata omia kokemuksiaan menneisiin tapahtumiin.

Varaa hetki hyvälle kirjalle, kupilliselle kahvia tai teetä ja anna tarinan viedä mukanaan. Lukeminen virkistää muistia, rentouttaa ja tarjoaa uusia näkökulmia elämään.

Yhdessä koettuja elämyksiä, tapahtumia ja ystävyyttä





Tule mukaan yhdessä on mukavampaa

Elämäniloa, ystäviä ja aktiivista tekemistä

Jokainen uusi päivä tarjoaa mahdollisuuden liikkua, oppia uutta ja tavata ystäviä.

Kouvolan Seniorit ry:ssä voit

- osallistua kuukausitapaamisiin
- lähteä retkille ja matkoille
- harrastaa liikuntaa ja kulttuuria
- löytää uusia ystäviä
- saada digitukea
- vaikuttaa yhdistyksen toimintaan

Syksyllä 2026 mukana mm.

- Helsingin retki
- Tallinnan joulumatka
- Vuohijärvi Soi -gaala
- Kerhoja joka viikko
- Taidekerho
- Pelikerho
- Kulttuurikävelyt
- Kuntokävelyt
- Kuukausitapaamiset

Tule rohkeasti mukaan

Uudet jäsenet ovat aina lämpimästi tervetulleita.

Sinun ei tarvitse tuntea ketään etukäteen.

Ensimmäinen askel riittää.

Löydät meidät täältä

 www.kouvola.senioriyhdistys.fi

 kouvola@senioriyhdistys.fi

 SenioriApp → Tapahtumat



KOUVOLAN SENIORIT RY

Ajantasaiset tapahtumat, ilmoittautumiset ja uutiset löytyvät verkkosivuilta sekä SenioriAppista.