

OLTERMANNI

Kouvolan Seniorit ry 2* 2021





Oltermanni

Kouvola Seniorit ry:n jäsenlehti vuodesta 1990
32.vuosikerta, N:o 65

Kouvola 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 2021 jäsenmaksu on 20 euroa sisältäen mm. Senioriliiton julkaiseman Patina-lehden, jäsenlehti Oltermannin sekä oikeuden osallistua yhdistyksemme harrasteisiin ja tapahtumiin.

Yhdistystiedot:

Postiosoite: Kouvola 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 Kouvola Seniorit ry

Lehden taitto: Seppo Liimatainen

Puheenjohtajan mietteitä

Raimo Kinnunen

HYVÄT YHDISTYKSEMME JÄSENET

Olemme tämän vuoden ajasta jättäneet taaksemme jo yli puolet. Miten olemme tuon kuluneen ajan kokeneet, sekä yksityisinä henkilöinä, että järjestötoiminnassa. Olen kiitollinen kun ikääntyneet ystävämme ovat koettelemuksistaan huolimatta selviytyneet sääntöjä noudattaen suhteellisen hyvin. Aina se ei ole ollut helppoa. Koronapandemia on edelleenkin keskuudessamme.

Matkailun salliminen ulkomaille toi suuren määrän tartuntoja maahamme meidän kaikkien riesaksi. Onneksi rokotuskampanja on onnistunut kohtuullisen hyvin. Nyt näyttäisi olevan nuoriso erikoisesti taudin hampaisissa. Heidän varomattomuutensa kesän lukuisissa tilaisuuksissa on antanut tilaa taudin leviämislle. Myös poikkeuksellisen kovat kesähelteet ovat lisänneet ikätovereidemme tuskaa kotona asumisessa. Varmaa on se, että kesähelteet hellittävät kun syksy saapuu.

Järjestöpuolella alamme jo nyt olla toivorikkaita. Pian rokotuksen piiriin saadan valtaosa väestöstämme silloin myös taudin ote tulisi heikkenemään. Pääsisimme vihdoinkin aloittamaan järjestötoimintamme lähes normaaliin tapaan. Yhdistyksemme hallituksessa olemme alustavasti suunnitelleet, että tulevan syyskuun alussa käynnistäisimme täydellä teholla toimintamme. Vanhusten viikon juhlatilaisuus pidetään kaupungintalon juhlasalissa perinteiseen tapaan 6.10.2021. Myös uusia osallistumistilaisuuksia koko ajan suunnitellaan.

Hyvät ystävät! Kiitän teitä kärsivällisestä odottamisesta.

Toivotan Teidät lämpimästi tervetulleiksi aloittamaan yhdessä loppuvuoden toimintaamme.

Yhteistyöterveisin

Raimo Kinnunen

Kouvola Seniorit ry:n puheenjohtaja



Kouvolan Seniorit ry:n hallitus v. 2021

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 jäsen	040 501 3815	p.s.ikavalko@gmail.com
Kari Koivula jäsen	040 065 0436	kario.koivula@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
Eija Pajari matkavastaava	050 365 5722	eijainkeripajari@gmail.com
Seija Rajamäki sihteeri	045 625 4526	seijamarjatta.rajamaki@gmail.com

Muut toimihenkilöt

Matkaryhmä:

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

Emännät:

Kirsti Rautio 050 308 4378
Helena Rantakari
Anja Lakio-Mämmelä

Kerhovastaavat:

Kari Taskinen 040 540 3317
Leena Liimatainen 040 536 4777
Matti Rantakari 040 016 4601
Helena Heiramo 050 076 7733

Oltermannin toimituskunta:

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

Arkistonhoitaja

Maire Markkanen 040 822 8503

50v juhlatuomikunta

Seppo Liimatainen 050 372 5170
Marjatta Nykänen
Kari Heikkonen

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

Raimo Kinnunen, jäsen
Sinikka Rouvari, varajäsen

TÄMÄ ON TÄRKEÄÄ!

Jos Sinulla on sähköposti, ilmoita sähköpostiosoitteesi yhdistykselle! Se mahdollistaa yhdistyksemme nopean tiedottamisen tarvittaessa. Muistathan ilmoittaa myös, jos sähköpostiosoitteesi muuttuu. Sähköpostiosoitteiden kanssa on ollut ongelmia. Useita kymmeniä on palautunut takaisin. Ole ystävällinen ja ilmoita jäsensihteerille, jos olet antanut meille sähköpostiosoitteesi, etkä ole saanut meiltä postia!

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.

Harrastustoiminta

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

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

Kerhot kokoontuvat pääsääntöisesti Tuulensuojassa (Hallituskatu 9).

Maanantaisin

Seniorikävely: 13.9. - 20.12. klo 10:00 - n. 11:30,

Lähtö jäähallilta, Topinkujan länsipäässä olevilta kuntotelineiltä

Kerhovastaava: Kari Taskinen 040 540 3317

Käsillä kätevästi: klo 13:00 -15:00

13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 1.11., 15.11.

Kerhovastaava: Leena Liimatainen 040 536 4777

Tiistaisin

Keskustelupiiri: klo 11:00 - 13:00

14.9. Muodin/ trendien vaikutus yhteiskuntaan

12.10. Maksuvälineiden muutos / tarvitaanko käteistä rahaa?

9.11. Journalismin taso Suomessa

Kerhovastaava: Matti Rantakari 040 016 4601

Kirjallisuuspiiri: klo 11:00 - 12:30

21.9. Raija Oranen: Manu, Pekka Leinonen

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

16.11. Elisabeth Strout: Olive Kitteridge, Timo Järvelä

Kerhovastaava: Helena Heiramo 050 076 7733

Perjantaisin

Saliseniorit: 10.9. - 17.12. klo 15.00 – 16.30 Yhteislyseon kuntosalilla

Kerhovastaava: Kari Taskinen 040 540 3317

PUOLAKAN VALMISMATKAT

- yhtä matkaa kanssanne jo 50 vuotta!

Tilausajot, Tallinnan Päivämatkat, Venäjän ja Kotimaan Retket

Lisää matkoja osoitteessa:

www.puolakka.com

Rakennusliike
KOLMERA

www.kolmera.fi

AUTONHOITOPALVELUT JA AUTONHOITOTUOTTEET

AUTOKIILTO KIILTOKAUPPA

**MYÖS PAKETTIAUTOJEN
VUOKRAUKSET:**



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

AUTOLLE PARASTA

VARAOSA-, HUOLTO- JA KORJAAMOPALVELUA

AMMATTITAIIDOLLA JA TAKUULLA



Autolle parasta

www.autopro.fi

AUTO PRO

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

Jäsenkyselyn tulokset

Teimme jäsenkyselyn sähköpostien ja tekstiviestien avulla. Lähetimme sähköposteja 249 jäsenelle ja tekstiviestejä 98 jäsenelle.

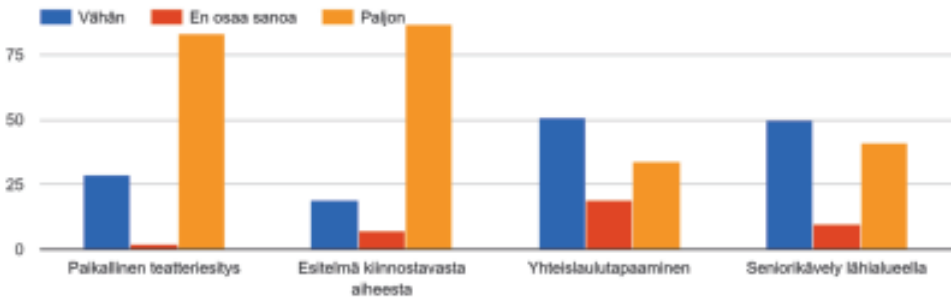
Vastauksia saimme 120 ja lahjakorttiarvontaan osallistui 57 jäsentä. Vastausprosentti oli 35.5 %. Tulos antaa mielestämme hyvän kuvan jäsenistön toiveista ja odotuksista. Saadun tuloksen mukaan voimme suunnitella yhdistyksen tulevia tapahtumia ja toiminnan kehittämistä.

Alla yhteenveto kysymyksistä ja vastauksista.

Tapahtumat

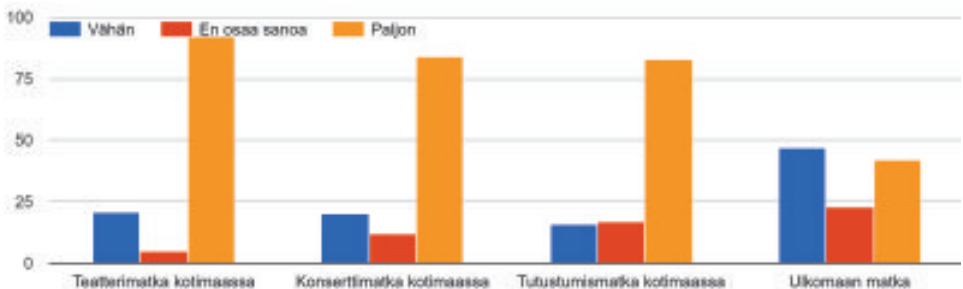
Vastauksia on verrattu tavalla ”Paljon”/”Vähän+En osaa sanoa”

Paikallinen teatteriesitys sai runsaan kannatuksen 73% (83 / 31). Vastaavat luvut seuraavista pylväistä 77% (87/26), 33% (34/70) ja 41% (41/60).



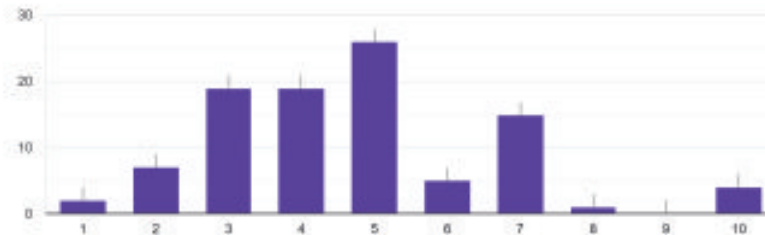
Matkat

Teatterimatka kotimaassa sai suurimman suosion 78% (92/26). Seuraavana olivat peräkkäin 72% (84/32) ja 71% (83/33). Ulkomaan matka 38% (42/70)



Ulkomaan matkan toivottu pituus.

Ulkomaan matkan pituus (vrk)
98 vastausta



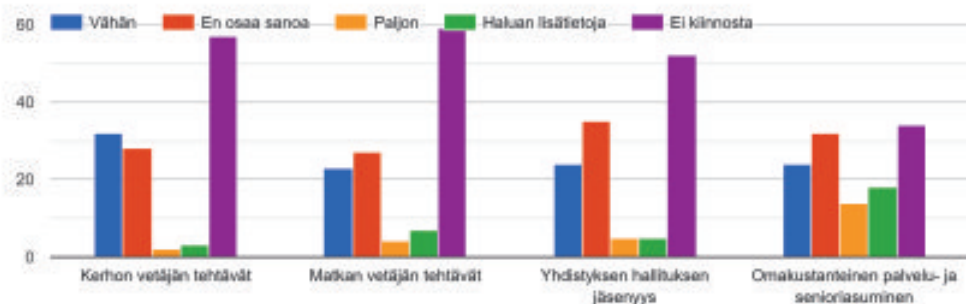
Yhdistyksen kerhotoiminta

Kerhotoimintaan liittyvissä kysymyksissä vastaukset jakoutuivat enemmistöllä ”Vähän” vastausten puolelle. Ainoa poikkeus oli Digiopastus.

Keskustelupiiri 18% (20/90), kirjallisuuspiiri 29% (30/74), käsillä kätevästi 21% (22/81), seniorikävely 36% (38/69) ja digiopastus 43% (49/66)



**Kiinnostusta yhdistystoiminnan elintärkeisiin asioihin oli yllättävän vähän.
Aktiivisia toimijoita tarvitaan!**



Mitä muuta toivoisit tapahtumista ja matkoista?

Toivomuksia tuli 44 kpl ja niissä oli paljon uusia ideoita ja ehdotuksia. Näiden avulla voimme hallituksessa ja matkaryhmässä suunnitella tulevia tapahtumia ja matkoja. Toivottavasti syksyn aikana koronapandemiasta päästään ja yhteiset tapaamiset eri muodoissaan ovat mahdollisia.

Mikä on parasta Kouvolan Seniorien jäsenyydessä Sinun kannaltasi?

Kyselyyn tuli 72 vastausta. Erittäin tärkeäksi koettiin mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja tavata tuttuja. Vastauksissa korostuivat lisäksi matkat, päiväretket, konsertti- ja teatterimatkat, tutustumiskäynnit sekä kuukausikokoukset.

Kahdeksassa vastauksessa oli sana ”Yhteisöllisyys”. Kaikki vastaukset voidaan kiteyttää tähän tärkeään sanaan, jota jatkossakin tulemme vaalimaan.

Minkä kerhon tai harrastepiirin haluaisit edellisten lisäksi?

Kerho- ja harrastepiiriehtotuksia tuli 28 kpl ja niissä oli paljon hyviä ehdotuksia. Näiden avulla voimme hallituksessa suunnitella kerhotoiminnan lisäämistä.

Jäsenkyselyn lahjakortin arvonta

Arpajaisiin osallistui 56 vastaajaa. Hallituksen kokouksessa 23.7. arvottiin S -ryhmän 100€ lahjakortti, jonka voitti Leila Lehtola.

Lämmin kiitos kaikille kyselyyn vastanneille!

Hallitus



Japanilainen ruoka on muutakin kuin sushia

Japanilaisille ruoka on hyvin tärkeä. Raaka-aineiden hankintaan, ruoan valmistukseen ja esillepanoon käytetään runsaasti aikaa. Ruoka ei ole vain vatsan täytettä vaan paljon enemmän. Kaupassa käydään päivittäin, jotta saadaan mahdollisimman tuoreita raaka-aineita. Pakastimia ei kodeissa ole, koska pakasteita vierastetaan.

Kun asuin Japanissa, opettelin ruoanlaittoa japanilaisen anoppini johdolla. Hänen omistautumisensa ruoalle oli ihailtavaa. Vaimon tärkein tehtävä on valmistaa ravitsevaa, herkullista ja monipuolista ruokaa perheelle. Siihen eivät einekset kuulu.

Japanilainen aamiainen on runsas sisältäen riisiä, misokeittoa, kalaa, lihaa, erilaisia kasviksia, salaattia, kananmunaa, pikkelssiä, hedelmiä ja vihreää teetä. Perheen äiti nousee hyvissä ajoin valmistamaan aamiaista.



Lounas, joka usein nautitaan työpaikan lähellä olevassa ravintolassa, on päivän aterioista yksinkertaisin. Se sisältää yleensä ison kulhollisen riisiä, jonka päällä on kalaa tai lihaa, kasviksia ja muna. Lisukkeena on pieni salaatti tai pikkelssi sekä misokeitto, joka on ruokajuoma eikä alkukeitto.

Illalla syödään monipuolisesti ja yleensä myöhään, koska työpäivät ovat pitkiä ja kotiinpaluu venyy usein yhdeksään jopa kymmeneen. Japanilaisessa ruoassa ulkonäkö on tärkeä ja siksi ruoan kauniiseen esillepanoon satsataan.



Myös aterioiden monipuolisuus on tärkeää. Sanotaan, että pitäisi syödä 35 eri ruoka-ainetta päivässä, jotta elimistö saa kaikkia sen tarvitsemia aineita. Japanilaiset välttävät ylensyömistä. Usein kuulin sanottavan HARA HACHIBUMME MADE, joka tarkoittaa, ettei pitäisi syödä enempää kuin 80% vatsan tilavuudesta.

Japanilaiset ovat maailman pitkäikäisempiä. Yksi syy lienee monipuolinen ruoka. Japanilainen ruoka on kevyempää kuin suomalainen, koska suurstuttuja kastikkeita, kermaa tai voita ei käytetä.



Kasviksia, kalaa, merilevää, sieniä, tofua ja hedelmiä syödään paljon. Jälkiruokia ei ole tapana syödä, vain kupillinen vihreää teetä aterian päätteeksi. Alkoholia japanilaiset nauttivat aivan kuten suomalaiset, mutta juominen ei ole humalahakuista. Japanilainen syö aina jotakin pikkuruokia alkoholin ohessa.

Omia suosikkiruokiani ovat sushien lisäksi OKONOMIYAKI, lohi TERIYAKI-kastikkeella sekä OYAKODONBURI eli kanaa, purjtoa ja munaa riisipetillä.

Marjo Seki



Syyskauden tapahtumat.

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

Kuukausitapaamiset toteutetaan koronarajoitusten ja -ohjeistuksien mukaan.

7.9. ti klo 13 Syyskauden avaus, Tuulensuoja

Oltermannien jako, esittely ja jäsenkyselyn yhteenveto. Ystävien tapaamista ja musiikkia.



14.9. ti klo 13 Tutustumiskäynti Puolakan talomuseolle

Talomuseoon tutustuminen ja Jouni Sjöblomin musiikkiesitys. Mennään kimppekyydein, lähtö Tuulensuojasta klo 12.30. Ota kahvi- ja ohjelmamaksu 10,00€ mukaan.



21. - 22.9. ti, ke Varkauden ja Heinäveden matka

Ensimmäisen päivän ohjelma:

Klo 10:00 Lähtö Kouvolan matkakeskukselta, matkatauko Juvan ABC:llä, kirjautuminen Hotelli Kuntorantaan Varkaudessa. Tuloinfo ja kahvit, vierailu Mekaanisen musiikin museossa, päivällinen. Terveysluento, teemana "Uni, tasapaino". Karaoke



Toisen päivän ohjelma:

Aamiainen, vierailu Varkauden kirkossa ja lähtö Valamoon. Lounas Valamossa, Valamon esittelykierros. Paluu Kouvolassa n. klo 18:00



Matka toteutetaan mikäli ilmoittautujia on vähintään 40. Enintään matkalle mahtuu 50 henkilöä.

Ilmoittaudu viimeistään 17.9. Eija Pajarille 050 365 5722, eijainkeripajari@gmail.com tai kotisivun linkin kautta
Matkan hinta on 100€/henkilö sisältäen matkasta majoituksen, pääsyliput kohteisiin sekä päivällisen ja lounaan. Maksu 100 € tilille FI06 1072 3000 2066 51 viimeistään 17.9. Viite 9344

5.10. ti klo13 Kuukausikokous Tuulensuojassa

Ohjelma "Iloa Yhteislaulusta". Säestäjä sekä laulujen sanoittajien ja säveltäjien esittely musiikin maisteri Sirkka-Liisa Huuhtanen.



29.10. pe klo 19 Kirkamusiikaali Kouvolan teatteri

Kirill Kirka Babitzin on unohtumaton luku kotimaisen musiikin historiassa. Vaikka Kirka ei ollut ensimmäinen suomalainen rockia laulanut ja levyttänyt artisti, oli hän ensimmäinen todellinen rocktähti ja ikoni, joka villitsi kansan. Lippuja varattu 30 kpl.



Ilmoittaudu viimeistään 15.10. Eva Koivula 044 040 5512 tai eva.koivula@gmail.com Hinta on 50€/henkilö sisältää väliaikakahvit. Maksu 50€ tilille FI06 1072 3000 2066 51 viimeistään 15.10.2021. Viite 9331

2.11. ti klo 13 Syyskokous, Tuulensuoja

Säntöjen määräämät asiat mm. henkilövalinnat, talousarvio ja toimintasuunnitelma.

JOULUMYYJÄISET



17.11. ke klo 13 Piirin syyskokous

Syyskokouksessa pääsemme vaikuttamaan muun muassa siihen, ketkä valitaan piirihallitukseen ja millaista toimintaa järjestämme vuonna 2022. Kokouksesitelmä kulttuurineuvos Eero Niinikoski "Kymijoen synty ja myöhemmät vaiheet". Tutustumme myös Kuusankoski-taloon. Ilmoittautuminen jäsenkorttiapplikaatiolla Kahvitarjoilu ja valtakirjojen tarkastus klo 12-13



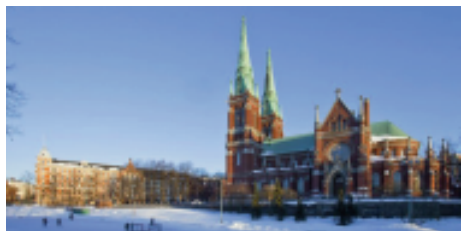
23.11. ti klo 13 Joululounas, kaupungin talo sininen matto

Ohjelmaa
Ilmoittautumiset 10.11. Mennessä Marja-Liisa Sunille, lissusuni@live.fi tai puh.050 406 4259. Maksu 25€ viimeistään 10.11 tilille fi0610723000206651, viite 9357. Ilmottaudu ja maksa osallistumisesi ajoissa, sillä tilaa on vain rajallinen määrä.



18.12. 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)
Ilmoittautuminen viimeistään 5.11.2021 Marja-Liisa Sunille, lissusuni@live.fi, puh. 050 406 4259. Maksu 53 € viimeistään 5.11.21 tilille FI06 1072 3000 2066 51, viite 9331



4.1.22 ti klo 13 Kevätkauden avaus, Kouvolan seurakuntakeskus Maria sali

Oltermannien jako ja esittely, poisnukkuneiden muistaminen, seurakunnan tervehdys, huomionosoitukset ja musiikkia.



**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

© Keltainen Sivut

Menossa mukana
Laurilan liikenne



www.marttilaurila.com



SÄHKÖTOIMISTO
Raimo Pehkonen Oy

SÄHKÖISIÄ IDEOITA VUODESTA 1989

Tornionmäen
Apteekki

PALVELEMME

MA-PE 8.00-19.00

LA 9.00-15.00

Vuoden 2021 tapahtumia.

Alkuvuosi on ollut yhdistystoiminnan kannalta erittäin haasteellinen. Yhteisiä tapahtumia on ollut vaikea toteuttaa matkoista puhumattakaan. Kaikkia ovat koskettaneet koronapandemian eritasoiset rajoitukset. Yhdistyksen hallitus on ponnistellut erilaisten suunnitelmien kanssa ja koittanut katsoa pitkälle eteenpäin, koronattomaan aikaan. Hallituksen kokoukset ja sääntömääräinen kevätkokous pidettiin kevään aikana etäyhteydellä koronan takia. Tästä syystä voidaan sanoa, että yhdistys on tehnyt digiloikan.

Keväällä toteutettiin kaksi ulkoilutapahtumaa. Tapahtumissa huolehdittiin koronaohjeistuksen mukaisesti maskien käytöstä ja turvaetäisyyksistä.

Makkaran paistoa ja nokipannukahvit 02.03.2021

Maaliskuun kuukauskokous muuttui koronatilanteen vuoksi ulkoilutapahtumaksi. Seniorien 35 hengen porukka jakaantui kahteen ryhmään ja käveli kauniissa kevätauringossa Tuulensuojasta Partiolaisten talolle Museo-kortteliin. Nuotion ja makkaran tuoksu kantautui kutsuvasti kauas kävelijöiden neniin. Toivottiin, että vastaava tilaisuus järjestetään ensi vuonna uudestaan.





Kävelyretki Korialla 4.5.2021.

Toukokuun kuukausitapaaminen vietettiin myös ulkoilun merkeissä. Retki alkoi Korian asuntomessualueelta, jossa eversti evp Paavo Aho kertoi Korian varuskunnan historiasta.

Eripitusten kävelylenkkien jälkeen kokoonnuttiin pienryhmissä Korian sillan kupeeseen kahville ja makkaranpaistoon.



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

Kouvolan Mieskuoro

Love Story

—rakkauden monet kasvot

17.10.2021 klo 15.00

Kouvolan kaupungintalon juhlasali

18.10.2021 klo 19.00

Myllykosken Seuratalo

Liput 15 €

Ennakkovaraukset: sähköpostitse
kouvolan.mieskuoro@gmail.com



Kouvolan
MIESKUORO

www.kouvolanmieskuoro.fi



K Supermarket Valtari

Kouvolaankatu 15, 45100 Kouvola

Se punainen halli on nykyään harmaa



Mukana FirstStop-ketjussa

Meiltä saat mm.

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

Myös sijaisauto
huollon ajaksi!

Huolto: 050 370 1616

Renkaat: 05 375 7020
autokamu.fi



KAUPINKUJA 2

RENGASASIAENTUNTIJASI
FIRSTSTOP



Palvelemme kaikissa
apteekkiasioissasi
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

Lempeämpää hammashoitoa



KOUVOLAN HAMMASTIIMI

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



SATU OKSANEN

ERIKOISHAMMASTEKNIKKO



**Keskikatu 4
45100 Kouvola
Kauppakeskus Hansa**

**Käynti ulkoa
Keskikadun puolelta
2. kerros**

0500 650 820

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

Paasilinna – Keski-Vähälä – Leskinen – Smeds:

JÄNIKSEN VUOSI

ENSI-ILTA 11.9.

Raikkaan sovituksen saanut klassikkoteos, joka on tuotu rohkeasti tähän aikaan. Luvassa on hersyvää huumoria, vauhtia ja salallittoa!



Ohjaus ja sovitus Seppo Honkonen Lavastus ja pukusuunnittelu Sanna Halme
Rooleissa mm. Tommi Kekkarainen Liput 28/26/18 €

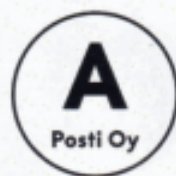
Ajatuksia
tyhjiyteen.

KOUVOLAN
TEATTERI

LIPPUKASSA p. 05 7400 330
ti-la klo 11-15 ja 3h ennen iltaes.

TURVALLISESTI
TEATTERIIN

Katso koko ohjelmisto ja lue lisää www.kouvolanteatteri.fi



Posti Green

