

Hei kaikki Kouvolan Nykymarttojen jäsenet

Hyvää alkavaa syksyä kaikille! Loppukesä on ollut kaunis ja lämmin, toivottavasti olet energinen aloittamaan marttakauden.

Kokoonnumme ainakin kerran kuukaudessa koronatilanteen huomioiden ja turvavälejä noudattaen.

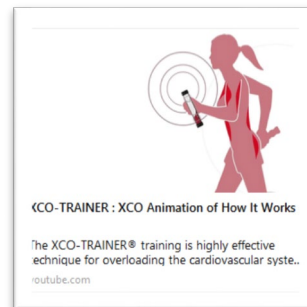
Kaikkea ohjelmaa emme ole vielä saaneet varmistettua, mutta laitamme lisätietoa myöhemmin ja tiedotamme mahdollisista muista tapahtumista sähköpostitse.

Jos sinulla on hyviä ehdotuksia tai kommentteja toimintaamme liittyen, ota rohkeasti yhteyttä!

3.9. Alkuverryttelyä ja kävelyä

Torstai 3.9 klo 17.50 Lyseon liikuntahallin nurmialue.

Fysioterapeutti Niina Pakkanen vetää ensin alkuverryttelyn ja sen jälkeen reippaan kävelyn [xco-trainerien](#) kanssa.



<https://youtu.be/oNvfPGVpmZY?t=1>

Alkuverryttely Lyseon liikuntahallin nurmialueella, minkä jälkeen menemme pururadalle ja kierrämme lenkin.

Normaalit säänmukaiset lenkkivaatteet ja jalkineet. Pieni sade ei haittaa.

Osallistumismaksu 5 e.

Kokoontuminen Lyseon liikuntahallin parkkipaikalla n 17.50.

Ilmoittautumiset Marja-Liisalle sirenhuhtinenmarjaliisa(at)gmail.com tai tekstiviestillä 0445802314 1.9 tiistaihin mennessä.

15.10 Maukasta kasviksista-kurssi

Torstaina 15.10 klo 18.00

**Marttalassa osoitteessa Kouvolankatu
26B 18**



Kotitalousneuvoja Ulla Rantanen kertoo kasvisten käytöstä ja valmistaa kasvisruokaa,

jota pääsemme lopuksi maistelemaan. Hinta 5€/osallistuja. Ilmoittautuminen su 11.10. mennessä Päivi Kukkolalle tekstiviestillä p. 040 7780 423. Ilmoita myös ruokarajoitteet.

Marraskuussa Venäläinen ilta KSAO Pikkukokki-ravintolassa ja ooppera/baletti Studio 123 Kuusankoski

Ilmoitamme näistä tarkempaa tietoa myöhemmin

7.12 Joulukukka-ilta

***Maanantaina 7.12. klo 17.30 - 20.00
joulukukka-asetelmien ja jouluisten
minipuutarhojen tekoa Lehdokin
seurakuntakodissa, Madekuja 1, 45160
Kouvola.***



Anne-Maria Ollila (Kouvolan Kukkakauppa Oy) opastaa meitä asetelmien teossa. Peltosen Puutarhan minipuutarhakoristeita myynnissä. Omat astiat/korit mukaan. Glögitarjoilu! Hinta 5 € + käytetty materiaali (vain käteinen raha).

Ilmoittautumiset 2.12 mennessä Jaanalle tekstiviestillä p.0405136406 tai sähköpostitse jaana.yla-outinen@co.inet.fi

***Hyvää syksyä kaikille ja nähdään marttailloissa!
Kouvolan Nykymartat myös Instagramissa [#kouvolannykymartat](https://www.instagram.com/kouvolannykymartat)***

Kouvolan Nykymartat ry:n yhteystiedot:

**Puheenjohtaja
Marja-Liisa Sirén-Huhtinen
sirenhuhtinenmarjaliisa@gmail.com
puh. 044 580 2314**

**Sihteeri
Sirpa Laakso
sirpakaarina.laakso@gmail.com
puh. 0400 250399**

**Jäsenrekisterin hoitaja
Katja Haimi
katja.haimi@martat.fi
puh.010 838 5650**