

SENIORIYSTÄVÄ

Vuosi 2023 on jo hyvällä alulla, tosin aikamoinen sen alku on ollut. Tuli lunta ja lisää lunta, joka paikka oli kinosten vallassa. Tuli vettä ja taas vettä. Lumi paikka paikoin suli, helpotti. Mutta kas, tuli lunta ja lisää lunta!

Tätä kirjoittaessa on kaunis luminen pakkassää, saapi nähdä kauanko pysyy. Vaihtelevasta säästä huolimatta käynnistämme kevään toiminnan. Ihan ensiksi kiitos aktiivisesta osallistumisesta viime vuoden tapahtumiin. Koko hallitus ja toimijajoukko toivoo, että tälle keväälle suunniteltu ohjelma on mielenkiintoinen ja antaa jokaiselle jotain.

Perinteinen ITE-päivä tiistaina 10.1. klo 14.00 aloittaa. Toimijoiden esittely, kevään tapahtumat ja jäsenkyselyn 2021 tulosten esittely ovat sitä omaa ohjelmaa. Oheisohjelmana on lihaskunnon ja liikunnan merkitys entisten nuorten hyvinvointiin. Asiantuntijana on senior personal trainer Pentti Mikkonen.

Tammikuun toisessa jäsentilaisuudessa 24.1. tutustumme Suomen ruokahuoltoon ja maaseutumme tulevaisuuteen MTK:n toiminnanjohtaja Jyrki Wallinin johdolla. Helmikuussa ohjelmassa on muisti- ja ravitsemusaiheiset tilaisuudet. Maaliskuun ohjelma rakentuu sääntömääräisestä kevät-kokouksesta ja Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueesta. Espoon vanhuspalvelut ja taiteilija Eija Ahvon esitys ovat huhtikuun ohjelmassa. Toukokuussa vielä ulkoilemme.

Kevätkausi on täynnä matkoja ja kulttuuritapahtumia. Ja kesälläkin matkaillaan. Niistä tarkemmin ITE- päivässä ja yhdistyksen kotisivuilla [www.espoo.senioriyhdistys.fi](http://www.espoo.senioriyhdistys.fi)

Kerhojen vetäjät ovat niin ikään valmistautuneet aloittamaan. Uutena kerhona aloittaa minigolfkerho, jolla tosin oli jo eka tapaaminen. Niistäkin tarkemmat tiedot kotisivuilla ja ohjelmalehtisessä, jota on jaossa ITE-päivässä.

Tässä lyhyesti. Pysytään terveinä ja tavataan.

Hyvää Loppiaista!

Tuula Nordström, puheenjohtaja