

Hyvää lokakuun alkua kaikille OKASin jäsenille.

* **Aloitetaan aamujumpalla!** TV 2:ssa klo 8.50 on alkanut päivittäin 10 min jumppatuokio. Liikkeistä ohjataan aina helppo ja vähän vaikeampi versio. Kannattaa ainakin kokeilla.

* **Aamujumpan jälkeen ulos kuntopolulle torstaina 8.10. klo 10** sauvojen kanssa tai ilman.

Tällöin vietetään koko Suomessa ”iäkkäiden ulkoilupäivää”. Olarin kansalliset seniorit järjestää tuolloin sauvakävelyretken Olarin kuntoradalla.

Aloituspiste on Olarin takana olevalla ulkoilureitin pysäköintialueella. Paikka on Ylismäentiellä (punainen ympyrä *liitteenä* olevassa kartassa). Olarin R-kioskilta sinne on kävellen matkaa noin 600 m. Retkemme pituus on noin 2 km.

Aloituspaijalla on vastassa retkivastaava Jukka Salo.

Sihteerimme Eeva Nurmi on luvannut vetää kevyen alkulämmittelyn. Sen jälkeen lähdemme lenkille kukin oman kunnan mukaan. Reitien varrella on myös kuntoiluvälineet. Edetään rauhallisesti ja ketään ei jätetä.

* **Virtuaaliliikuntaa.**

Torstaina 8.10. on tarjolla myös Espoon kaupungin liikuntapalvelun järjestämää liikuntaa internetin välityksellä. (*Liite: Seniorit liikkeelle!*)

* **Muutoksia liikuntaohjelmissa.**

Näinä aikoina vain ”muutos on pysyvää”. (*Liite*)

Keskiviikosta 30.9. alkaen: koronatilanteen vuoksi Tiistilän koulun jummat keskiviikkoisin ja perjantaisin siirtyvät toistaiseksi Matinkylän uimarannalle (Matinlahdenranta 1). Jummat ovat maksuttomia eikä tarvitse ilmoittautua. Näin tiedottaa Esa Yletyinen Espoon liikuntapalveluista.

* **Jäsentilaisuudet.**

Vappu Taipale vieraili keskiviikkona kertomassa elämästä. Hänen esityksensä ja elämänsä kulmakivet ovat *liity-anna-opi-harrasta-naura*.

Näihin askelmiin voi sisällyttää oikeastaan koko hyvän seniorielämän. Alkajaisiksi nautimme leivoskahvit. (Kotisivuilla muutama kuva).

Seuraava jäsentilaisuus on 14.10. ja silloin on vieraana OTM Taisto Eronen. Hänen aiheensa on *testamentti ja edunvalvontavaltuus*. Ennakkoilmoittautumislinjalla mennään edelleen.

Hyvää syksyä ja iloisia ulkoiluhetkiä. Hymyillään kun tavataan.

Terveisin

Eila Kari

eilakari@hotmail.com