

OKAS-jäsentiedote 15.5.2026

Hyvä jäsen, **KEVÄTJUHLA 20.5.** lähestyy ja se merkitsee sitä, että sen jälkeen voimme siirtyä aurinkoisille ja lämpimille kesälaitumille, mikä lie se itse kullakin on! Toivotan kaikille oikein hyvää kesää ja syksymmällä paluuta taas OKASin rientojen pariin!

Liitteenä on tiedote, jota voi hyödyntää oman itsen hyvinvointia ajatellen. Itsehoito ja itsetuntemus ovat tärkeä osa terveyttä ja jaksamista! Ks. liite.

Tule kuulemaan kesän terveyteen liittyviä asiantuntijapuheenvuoroja Sellon kirjastoon tiistaina 26.5.2026 klo 17.30–19.00.

Tilaisuuden asiantuntijat ovat Lääkärikeskus Mehiläinen Leppävaarasta ja Apteekki Elixir Leppävaaran kumppaneita Beiersdorfilta ja Tamrolta. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton.

Mehiläinen Espoo Leppävaaran tapahtuma

Ti 26.5.2026 klo 17.30–19.00

Kauppakeskus Sellon kirjasto, Viaporintorin taso

[Leppävaarankatu 9, 02600 Espoo](#)

Tilaisuuden ohjelma:

Nauti auringosta turvallisesti

Ihosityövän ehkäisy ja ihomuutosten tunnistaminen

[Meri Övermark](#), *ihotautien erikoislääkäri*

Mitä kaikkien olisi hyvä tietää aurinkosuojatuotteista ja niiden valinnoista

Heidi Tuukkanen, farmaseutti

Kesäiset pikku haaverit ja niiden itsehoito

Palovammat, rakot, hiertymät, asfaltti-ihottuma, hyönteisten pistot

Ulla Tuomi, sairaanhoitaja, haavanhoitotuotteiden asiantuntija

Nesteytys helteellä

Nestetasapaino ja sen säilyttäminen kesällä

[Salla Juselius](#), *ravitsemusterapeutti*

Yhteistyössä Apteekki Elixir Leppävaara

Yhteistyöterveisin

Anneli Alatalo, tiedottaja

anneli.alatalo@gmail.com

Yhdistyksen kotisivut: <http://olari.senioriyhdistys.fi>

Yhdistyksen Facebook-sivut: https://www.facebook.com/Olarinseniorit?checkpoint_src=any