



OLARIN KANSALLISET SENIORIT RY

07.05.2019

Hallitusneuvottelija seuratessa on hyvä virittäytyä jo EU:n parlamenttivaaleihin 26.5.2019. Ehdokkaana näyttää olevan niin tuttuja nimiä kuin tuntemattomiakin.

Toukokuun viestissä kerrotaan tämän kevään viimeisen jäsentilaisuuden ohjelmasta, muistutetaan ilmoittautumisesta OKAS-kevätjuhlaan ja Uudenmaan piirin kesäjuhlaan Hyvinkäällä, kerrotaan Olarin Kamerat – seuran kutsusta valokuvauksesta kiinnostuneille mennä tutustumaan seuran toimintaan, sekä improkerhon lakkauttamisesta ja joogakerhon tuntimäärän lisääntymisestä syksyllä. Viestin lopussa on Espoon kaupungin kutsu toimia sairaalavapaaehtoisena Espoon sairaalassa. Lisäksi viestin lopussa on tietoa uudesta Espoon kaupungin organisoimasta mielen hyvinvoinnin taitopankki - ikäopisto.fi -verkkosivustosta. Uusi verkkosivusto tarjoaa konkreettisia keinoja mielen taitojen vahvistamiseksi. Lopussa on myös muistutus Espoon vanhusneuvoston organisoimasta Sykettä syksyyn -tilaisuudesta. Sokerina pohjalla on ”mainos” äitienpäiväkonsertista, jonka lipputulot menevät Yhteisvastuukeräykseen.

### Jäsentilaisuudet

Olarin kansalliset seniorit kokoontuvat vielä kerran tänä keväänä jäsentilaisuuteen ennen kesätaukoa. Keskiviikkona 8.5.2019 vieraana on Mannerheim-harrastaja **Per Olof Åstedt**. Hän kertoo aiheesta ”*Mannerheim ja naiset*”.

Muistattehan kevätjuhlan **22.5.2019 alkaen klo 16.30** ravintola Niittylounaassa! Kevätjuhla on jäsenille maksuton. Jotta kahvikuppeja riittää kaikille, OKAS-emäntä Riitta Salvén pyytää ilmoittautumaan joko hänelle ([ri.salven@gmail.com](mailto:ri.salven@gmail.com)) tai jäsentilaisuuksissa kiertävälle listalle. Kerrothan mahdolliset ruoka-allergiat.

### Kerhot

**\*Valokuvauskerhon** perustamista on pohdittu monelta kantilta. Olarin Kamerat kutsuu valokuvauksesta kiinnostuneita yhdistyksemme jäseniä tutustumaan toimintaansa. Tämän kevään viimeinen varsinainen kokous on tänä **torstaina 9.5.2019 klo 18.30 Mannerheimin lastensuojeluliiton tiloissa** (melkein vastapäätä Olarin kappelia vanhassa Olarissa. Olarin kameroiden verkkosivuilta löytyy kartta ja enemmän tietoa valokuvausseurasta (<http://www.olarinkamerat.net/>) Lasse Lönnqvist, kerhon puheenjohtaja, kertoo, että heillä ei ainakaan tällä hetkellä ole mitään varsinaista jäsenistön ”

koulutusta". Kumminkin aina joka kokouksesta jotakin "oppi". Syksyn ohjelmistoa ei ole vielä lyöty lukkoon. Lasse toivottaa tervetulleiksi kuvaavat okaslaiset.

\***Improkerho** on hiipunut kevään aikana ja on näin ollen päätetty lakkauttaa.

\***Joogakerho** kokoontuu syksystä 2019 alkaen joka keskiviikko Kuitinmäen koululla klo 16.00 – 17.00. Vetäjänä toimii Eila Laxén, kuten tänä keväänäkin.

\***Ompeluseura (Käsityökerho)** on aloittanut reippaasti torstai-iltapäivisin n. joka toinen torstai ja kokoontuu vielä kerran ennen kesätaukoa. Yhteyshenkilönä toimii Sirpa Rouneala ([sirpa.rouneala@gmail.com](mailto:sirpa.rouneala@gmail.com); 040 094 9198). Vielä mahtuu mukaan vanhan ajan *ompeluseuraan* kutimen kanssa tai ilman.

\***Golf-kerhon** toiminta vilkastuu kesää kohti – vuosikello löytyy nettisivulta (<https://olari.senioriyhdistys.fi/tapahtumat/kerhot/golf-kerho/vuosikello/>).

Olarin golf-kerho järjestää tänä vuonna **Uudenmaan piirin kisat 28.5.2019** Lakistossa ks. lähemmin verkkosivuilla.

#### Retket, matkat

\***Retki Villa Kokkoseen ja Lotta-museoon 27.5. 2019**, yhteyshenkilö Jukka Salo, ([jukkatsalo@gmail.com](mailto:jukkatsalo@gmail.com), puh. 040 546 1392).

#### \*Pietarin matka 10.-12.10. 2019

Matkalle on lähdössä tällä hetkellä 20 henkilöä, joten mukaan mahtuu vielä.

**Ilmoittautumisaikaa on pidennetty 15.5.2019 asti.** Tiedusteluihin vastaa [\*\*jukkatsalo@gmail.com\*\*](mailto:jukkatsalo@gmail.com), tai puhelimitse numeron **040 546 1392**.

#### \*Opastettu tutustumiskäynti Hietaniemen hautausmaan Vanhaan alueeseen keskiviikkona 28.8. klo 14.00.

Lähtö Vanhan kappelin pihalta, jonne on sisäänpääsy Mechelininkadulta, vastapäätä entistä Marian sairaalaa. Kierros kestää noin 1,5 - 2 tuntia.

Vanha alue käsittää hautausmaan vanhimmat haudat, alkaen 1820-luvun lopulta, jolloin hautausmaa on perustettu. Tähän on haudattu aikansa merkkihenkilöitä, kuten esim. Aurora Karamzin, Robert Kjanus, Hugo Simberg. Kierros päättyy Taiteilijainmäelle, jossa tehdään pieni kierros.

Ryhmän maksimikoko on 20 henkilöä. Ilmoittautumiset Riitta Salvénille ([ri.salven@gmail.com](mailto:ri.salven@gmail.com).)

#### Teatteria, konsertteja

**\*"Urkuyö ja aaria" festivaalin avajaiskonsertti Tapiolan kirkossa 6.6.2019 klo 19.00.** Peruutuslippuja voi tiedustella Lea Kokkoselta ([lea.kokkonen@kolumbus.fi](mailto:lea.kokkonen@kolumbus.fi)).

Ennakkotietoa syksyn teatteritarjonnasta, ilmoittautumislistat kiertävät jo kevään jäsentilaisuudessa:

\*lauantaina **5.10 klo 13.00** Helsingin kaupunginteatterin Areena näyttämöllä komedia "**Täydellinen lauantai**";

\*lauantaina **16.11. klo 14.00** Oopperassa "**CircOpera**

Asiaan palataan syksyn ensimmäisissä jäsentilaisuuksissa 4.9. ja 18.9.

### Kansallinen senioriliitto ry ja Uudenmaan piiri

Uudenmaan piirin kesäjuhla - tänä vuonna **Napakymppi** - pidetään Hyvinkäällä **6.6.2019 hotelli Sveitsissä**. Juhlaan ilmoittaudutaan yhdistyksittäin ja Okasissa asiaa koordinoi Jukka Salo ([jukkatsalo@gmail.com](mailto:jukkatsalo@gmail.com)). Osallistumismaksu on 35 euroa henkilöltä. **Ilmoittautumiset ja maksut siis Jukalle 10.5.2019 mennessä.**

### Espoon kaupunki & muuta

#### **\*Tule vapaaehtoiseksi Espoon sairaalaan!**

OLKA -toiminta on koordinoitua vapaaehtoistoimintaa Espoon sairaalassa. Sairaalavapaaehtoisena voi toimia myös ilman omaa kokemusta sairastumisesta tai vammautumisesta. Vapaaehtoiset toimivat muun muassa aula-avustajina ja juttukavereina. Sairaalavapaaehtoistoiminnan ytimessä on kiireetön kohtaaminen. Vapaaehtoiset tuovat iloa, tukea ja toivoa potilaille ja heidän läheisilleen. Vapaaehtoistoiminnalla ei korvata ammattilaisten työtä.

Vapaaehtoiset perehdytetään toimintaan.

Haluatko toimia sairaalavapaaehtoisena? Ota yhteyttä: **olka@hus.fi tai 050 375 3914**. OLKA toteutetaan Espoon sairaalan, EJYn ja HUSin yhteistyönä. Lisää tietoa OLKasta löydät **www.hus.fi/olka**.

#### **\*Uusi mielen hyvinvoinnin taitopankki - ikäopisto.fi**

Mielen taidoilla rakennetaan hyvää elämää myös ikääntyessä. *Uusi verkkosivusto tarjoaa konkreettisia keinoja mielen taitojen vahvistamiseksi.* Ikäinstituutin asiantuntijoiden ja ikäihmisten kanssa yhdessä rakentama taitopankki tarjoaa tietoa, kuunneltavaa ja kokeiltavaa viidestä eri mielen hyvinvoinnin teemasta. Tehtäviä voi tehdä itse pohdiskellen tai toisten kanssa keskustellen. Sivuston sisällöt sopivat myös ryhmä- ja vertaistoimintaan.

Ikäopisto.fi perustuu Ikäinstituutin aiemmissa mielen hyvinvoinnin hankkeissa tuotettuun materiaaliin. Astu sisään Ikäopistoon! Kokeile vaikka Onnistumisen kuorinta –tehtävää tai kuuntele Hengitä hyvää –harjoitusta. Vai tekisitkö itsellesi vahvuusvärssyn tai ilahduttaisit ystävääsi kortilla?

Ikäopisto.fi – mielen hyvinvoinnin taitopankki: – Tietoa, kuunneltavaa ja kokeiltavaa – Viisi teemaa: mielen hyvinvoinnin lähteitä, tunne vahvuutesi, elämänhaasteissa eteenpäin, myötätunnosta mielenrauhaa ja elämänmittainen matka – Kuukausittain ilmestyvä Ajan taika -palsta – Käyttäjillä mahdollisuus kertoa omia vinkkejä – Värssypohja omien vahvuuksien tunnistamiseen ja e-kortti ystävän vahvuuksien etsintään

**Lisätietoja:** suunnittelija **Elisa Virkola, Ikäinstituutti p. 040-689 6937**  
**elisa.virkola@ikainstituutti.fi**

**\*Sykettä syksyyn 13.10.2019**

Espoon kaupungin vanhusneuvosto organisoii syksyllä **13.10.2019** jälleen Sykettä syksyyn -juhlan. Laita kalenteriin!

**\*Äitienpäiväkonsertti 12.5.201 klo 18.00 Olarin kirkossa,** mukana baritoni Tommi Hakala ja Marita Viitasalo.

Ystävällisin terveisin,

Kristina Rantalainen  
050 344 3048  
krantalainen@amici.fi