

## OKAS jäsentiedote 18.9.2026

"Voidaanko olla hiljaa, että kuullaan oravan hännän huiskutus. Ja korvien heilutus." - Aana, 2 vuotta.

**Käy katsomassa syyskuun tapahtumat, jäsentilaisuudet ym. yhdistyksen sivuilta. Ilmoittautuminen joko sivuston kautta tai seuriapilla, kiitos! UUSIEN JÄSENTEN TILAISSUUDEN OHJELMA liitteenä. Alla lisäksi muutamia tiedotteita, joita eri tahot lähettäneet tiedoksi senioreille.**

**UUSIEN JÄSENTEN Tervetulo- ja keskustelutilaisuus 29.9.2026 klo 14-, Piispanportti 10 ”Kompassi”. Katso liite (ohjelma).**

**SEURAAVA OKAS JÄSENTILAISSUUS 23.9. klo 14-16.** Emeritusprofessori Timo Strandberg: Suomiko onnellisen vanhuuden maa? Timo Strandberg tutkii biologisen vanhenemisen mekanismeja ja etsii keinoja, joilla sitä voitaisiin hidastaa. Osa ihmisistä laihtuu ja haurastuu vanhemmiten — miten pysyisimme toimintakykyisinä mahdollisimman pitkään?

### **RUSKA-TAPAHTUMA 6.10. Puolarmarin ulkoilukeskuksessa**

Olarin kansalliset seniorit järjestää jo perinteeksi tulleen ruska-kävelyn tiistaina 6.10.2025 klo 13:00 alkaen Puolarmarin ulkoilukeskuksessa.

Aloitamme tapahtuman yhteisellä kävelyretkellä ulkoilukeskuksen maastossa luonnon syksyisistä väreistä nauttien. Sen jälkeen nautimme kahvit ja pullat Puolarmarin kahvilan terassilla. Sään salliessa myös makkaranpaistoa.

### **Retki Hämeenlinnan teatterin näytäntöön Suurenmoista 29.10. VIISI PAIKKAA VIELÄ JÄLJELLÄ.**

Suurenmoista! (Glorious!) on hengästyttävän hauska, sydäntä sulattava ja uskomattomaan tositarinaan perustuva komedia maailman huonoimmaksi laulajaksi nimetystä Florence Foster Jenkinsistä, joka lauloi kuten kukaan muu ei ole koskaan laulanut. Hänen äänensä saattoi rikkoa kristallilasit, mutta hänen rohkeutensa rikkoi kaikki mahdolliset rajat. Florencen roolissa on Satu Silvo. Ilmoittautumiset ja maksut tulee suorittaa jo 24.9. mennessä.

### **Senioreiden perinteinen SYKETTÄ SYKSYYN -JUHLA kutsuu kohtaamisiin jälleen 12.20.2026 Tapiolan Kulttuurikeskuksessa.**

Sykettä syksyyn -juhla tarkoittaa kulttuuria, kahvittelua ja kohtaamisia Espoon kulttuurikeskuksella Tapiolassa. Eläkeläisten perinteinen tapahtuma juhlii seniorijärjestöjä, yhteisöllisyyttä ja elämäniloa. Päivä alkaa tänä vuonna kello 13:30 kahvitarjoilulla ja vapaalla seurustelulla. Kahvittelun lomassa on mahdollista tutustua Espoon ja Länsi-Uudenmaan senioripalveluihin sekä Katse Espooseen -runokilpailun finalistiteoksiin. Vuodenvaihteessa järjestetty runokilpailu keräsi 65 vuotta täyttäneiden kirjoittajien runoja siitä, miltä Espoo tuoksuu, tuntuu ja kuulostaa.

Varsinainen Tapiola-salin ohjelma käynnistyy kello 15:00 Espoon veteraanikuoron esityksellä, jonka jälkeen Espoon Vanhusneuvoston puheenjohtaja Olli Männikkö lausuu avaussanat. Päivän juhlapuheen pitää tänä vuonna Eläketurvakeskuksen toimitusjohtaja Mikko Kautto. Ohjelmaan kuuluu myös useita erilaisia laulu-, tanssi- ja lausuntaesityksiä. Espoon

Eläkeläisten Keskusliitto myöntää tuttuun tapaan tämän vuoden tunnustukset. Päivä päättyy yhteiseen Maamme-lauluun.

**KONSTAN KLASSIKOT 20.9.2026 klo 15.00–17.00.** Kuule Suomen rakastetuimpia lauluja 1950-1990-luvulta koko kansan Konsta Hietasen tulkinnoilla. Eino Leinon, Reino Helismaan, Juha Vainion, Juice Leskisen, Hectorin ja monen muun mestarin tuotokset heräävät henkiin uusilla sovituksilla ja karismaattisella yhdessäololla.

LUMO-sali. Lumosali on av- ja esitystekniikalla varustettu monitoimisali. Lumosalissa on hyvät puitteet teatteri- ja musiikkiesityksiin, tapahtumiin sekä koulutus- ja kokouskäyttöön. LUMO-sali, Urpiaisentie 14, 01450 Vantaa (Korson suuralue)

#### Järjestäjä

Olarin kansalliset seniorit ry

#### Piiri

Uudenmaan kansallinen senioripiiri ry

[Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#)

#### LETTUKESTIT NUUKSIOSSA.

Retkemme E262947 **Senioreiden lettukestit Nuuksiossa** tarjoaa virkistystä, yhdessäoloa ja syksyn tunnelmaa parhaimmillaan.

Retki pidetään **Haukilammella keskiviikkona 23.9.2026 lähtö klo 10:00.**

Sisältönä 1,4 km rauhallista kävelyä kauniissa maisemissa ja yhteinen kahvihetki nuotion lämmössä, herkullisten lettujen ja perinteisten nokipannukahvien muodossa.

Reitin taso: esteetön vaativa, eli pyörätuolilla kulkeva tarvitsee mukaan avustajan

**Lisätietoja ja ilmoittautumisen löydät täältä:** <https://ilmonet.fi/course/E262947> .

Tule mukaan nauttimaan luonnosta ja hyvästä seurasta!

#### Espoon työväenopisto

\*tähän viestiin ei voi vastata\*

#### Hei!

Vinkkinä **kaksi maksutonta muistikoulutusta vapaaehtoisille.** Toivomme, että voisitte välittää tietoa omille vapaaehtoisillenne ja verkostoillenne. Koulutusten PDF-mainokset ovat viestin liitteenä ja niitä saa vapaasti jakaa.

#### Jakelu / Distribution:

Kuntien HYTE-työntekijät, LUVN:n ikääntyneiden palvelut, HyTe ry:n työntekijät sekä eläkeläis- ja muut järjestöt

*Kommunernas HYTE-medarbetare, Västra Nylands välfärdsområdes tjänster för äldre, HyTe rf:s medarbetare samt pensionärs- och andra organisationer*

#### Ke 4.11.2026 klo 15–17

Sello / Akseli, hybridinä – koulutus ruotsiksi

Ilmoittautuminen: <https://link.webropolsurveys.com/EP/708DFC6091A9535C>

#### Ke 18.11.2026 klo 15–17

Lippulaiva, hybridinä – koulutus suomeksi

Ilmoittautuminen: <https://link.webpolsurveys.com/EP/26290B8076D9CFA9>

Koulutuksessa käsitellään muistisairaahan henkilön kohtaamista ja vuorovaikutusta sekä annetaan käytännön vinkkejä vapaaehtoistoimintaan – esimerkiksi ulkoilu- ja juttuseurana toimimiseen.

Tervetuloa mukaan – ja kiitos, jos välitätte tietoa eteenpäin!

**Hej!**

Tips om två kostnadsfria minnesutbildningar för frivilliga. Vi hoppas att ni kan förmedla informationen till era frivilliga och nätverk. PDF-annonserna finns bifogade och får gärna delas vidare.

**Ons 4.11.2026 kl. 15–17**

Sello / Akseli, hybrid – utbildningen ordnas på svenska

Anmälan: <https://link.webpolsurveys.com/EP/708DFC6091A9535C>

**Ons 18.11.2026 kl. 15–17**

Lippulaiva, hybrid – utbildningen ordnas på finska

Anmälan: <https://link.webpolsurveys.com/EP/26290B8076D9CFA9>

Utbildningen handlar om bemötande och kommunikation med personer med minnessjukdom och ger praktiska tips för frivilligverksamhet, till exempel som promenadkompis eller samtalspartner.

Välkommen med – och tack om ni hjälper oss att sprida informationen!

Ystävällisin terveisin

**Anders Blomberg**

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori

VESA-toiminta

[+358 44 750 3197](tel:+358447503197)

[anders.blomberg@hyte.fi](mailto:anders.blomberg@hyte.fi)

**HyTe ry – hyvinvoinnin ja terveyden puolesta!**

[Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo](#)

[www.hyte.fi](http://www.hyte.fi)

[Tilaa uutiskirjeemme](#)

Anneli Alatalo, tiedottaja

[anneli.alatalo@gmail.com](mailto:anneli.alatalo@gmail.com)

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

Yhdistyksen Facebook-sivut: <https://www.facebook.com/Olarinseniorit>

Uudenmaan piirin FB-sivut: <https://www.facebook.com/uudenmaanseniorit/>