OKAS-tiedote 3.3.2023

Hyvä jäsen

”Kevät keikkuen tulevi”, mutta tulossa on. Maaliskuun myötä OKASilla on ajankohtaista ohjelmaa – on asiaohjelmaa, teatteria, historiaa sekä myös kädentaidoille sopivaa ruoanlaittoa.

**\*Jäsentilaisuudessa 8.3. klo 14 aiheena on Unkari ja EU.** Televisiostakin tuttu Katalin Mlklossy, Helsingin yliopiston Aleksanteri-instituutin tutkija, valottaa ajankohtaista aihetta.  
*Ilmoittautuminen maanantaihin klo 12 mennessä  
joko tietokoneella yhdistyksemme kotisivujen kautta (*[*https://olari.senioriyhdistys.fi/tapahtumat/*](https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Folari.senioriyhdistys.fi%2Ftapahtumat%2F&data=05%7C01%7C%7C2de19e697f3140194cce08db060b02a8%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C638110416589006692%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=cNDuq6HFgxe9TypffVbEeZls3YicIuxfqcezGNydi5c%3D&reserved=0)*), puhelimen jäsenkorttiapplikaatiolla tai sähköpostilla Marja-Leena Widstenille (*[*marjalwidsten@gmail.com*](mailto:marjalwidsten@gmail.com)*).*

**\*Saanko esitellä**-sivulla on helmikuun henkilö - Eija Kostiainen haastatteli. <https://olari.senioriyhdistys.fi/yhdistys/>

**\*Kasvisruokailta 15.3.** Kas, kas, kaipaatko vaihtelua ruokavalioon? Tässä tilaisuus ainakin kokeilla.  
Pelin henki on seuraava:

*- Paikka: Opinmäen koulun opetuskeittiö, Lillhemtintie 1, Suurpelto*

*- Aika: keskiviikko 15.3.23 klo 16-20*

*- Mukaan mahtuu max 20 okaslaista. Kurssin ohjaaja on tuttu ruokamartta Marjukka Mikkola Matinkylän Martoista - hän, joka kertoi meille varautumisesta viime vuoden puolella.*

*- Tilavuokran maksaa OKAS. Ruoka-ainekset hankimme yhteisostona, kunhan tulijoiden määrä on selvillä. Marjukka antaa ostoslistan, ja laskun loppusumma jaetaan kaikkien kesken. Tästä syystä ilmoittautumiset ovat sitovia.*

*- Ilmoittautumiset viimeistään perjantaina 10.3.23: Marja-Leena Widsten,*

*Puh. 050 5482 740 tai* [*marjalwidsten@gmail.com*](mailto:marjalwidsten@gmail.com) *. Mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä.*

*Kurssilla valmistamme:*

*- Thaimaalainen sieni-kookoskeitto*

*- Linssimureke ja palsternakka-perunapyree*

*- Parsakaali-punasipulisalaatti ja chilinen jugurttikastike*

*- Martan marjakeikaus, kahvi ja tee.*

*Menu on laktoositon, ja useimmat ruuat sopivat myös keliaakikoille. (Marjakeikaus sisältää vehnäjauhoja, joten oman jälkiruuan keliaakikko voi halutessaan tuoda kotoa.)*

*- Ruokien valmistuttua syödään yhdessä. Ylimääräiset ruuat saa viedä kotiin; mukaan kannattaa tätä varten ottaa pakasterasioita.*

*- Muuta muistettavaa: mukaan oma essu ja sisäkengät. Pitkät hiukset pidetään kiinni ja noudatetaan muutenkin hyvää keittiöhygieniaa.*

**\*Retki Mannerheim-museoon perjantaina 31.3.2023.***OKAS tekee päiväretken Helsingin Kaivopuistossa (Kalliolinnantie 14) sijaitsevaan Mannerheim-museoon perjantaina 31.3.2023 klo 13:00 – 14:30. Matka tehdään julkisilla liikennevälineillä (metro, raitiovaunu). Teemme museossa noin tunnin kestävän opastetun kierroksen, minkä jälkeen museoon tutustumista voi jatkaa myös omatoimisesti****. Katso lisätietoa liitteestä.***

***Ilmoittautumiset keskiviikkoon 22.3.2023 klo 21:00 mennessä*** *puhelimen Jäsenkortti-applikaatiolla tai tietokoneella kotisivuiltamme (Olari.senioriyhdistys.fi/Tapahtumat), tai Jukalle sähköpostilla (*[*jukkatsalo@gmail.com*](mailto:jukkatsalo@gmail.com)*) tai puhelimella (040 546 1392).*  ***Museon sisäänpääsymaksu on 10 €, mikä sisältää myös opastuksen. Museokortilla vapaa* *sisäänpääsy.***

**\*Teatteri ”Karpolla on asiaa” 19.4.2023  
Kristian Smedsin** **”Karpolla on asiaa**” on kunnianosoitus **Hannu Karpon** elämäntyölle ja uuden näyttelijäsukupolven esiinmarssi Kansallisteatterin Suurella näyttämöllä!  
Teatteriesitys*tarjoaa lähikuvan suomalaisesta ihmisestä yhteiskunnan marginaalissa? kahdeksan nuoren ja valovoimaisen näyttelijän esittämänä. He ovat kiertäneet Suomessa ja hioneet taitojaan. Nyt nuoret ammattilaiset nousevat ensimmäistä kertaa yhdessä kansalliselle päänäyttämölle.*

**”Karpolla on asiaa”***on hauska, lämmin ja koskettava esitys. Pääosassa on yksityinen suomalainen ihminen: hänen tarinansa, hänen kokemuksensa ja kohtalonsa. Elämän eteen tuomia ristiriitoja ei pelätä tai väistetä, ne nostetaan käsittelyyn. Puhutaan asiaa – ja täydellä sydämellä.  
Matkat esim. metrolla.  
Hinta 45 €/hlö, tai 39 €/hlö, jos osallistujia on vähintään 20. Ilmoittautuminen päättyy 9.3.2023.*

*Ilmoittautumisen voi tehdä joko jäsenkorttiaplikaatiolla, kotisivujen kautta tai lähettämällä sähköpostia*[*Tuula.ailamo@gmail.com*](mailto:Tuula.ailamo@gmail.com)

*Maksusuoritukset tulee tehdä myöhemmin ilmoitettavalle tilinumerolle 13.3.2023 klo 16:00 mennessä.*

**\*Aivoviikko Espoossa ”Ajattele aivojasi, mieti muistiasi”**

***Aivoviikkoa vietetään maaliskuussa viikolla 11 (13-19.3.2023)****jolloin tavoitteena on herättää tietoisuutta aivoterveydestä. Teemana on tänä vuonna Ajattele aivojasi, mieti muistiasi! ja teemaa lähestytään erityisesti muistisairauksien ennaltaehkäisyn kautta.*

*Uudenmaan Muistiluotsi järjestää mielenkiintoisia tapahtumia ympäri toiminta-aluettamme. Liitteenä Espoon, Kauniaisten ja Kirkkonummen tapahtumat aivoviikolla. Esitettä saa mielellään jakaa eteenpäin asiakkaille ja sidosryhmille. Tervetuloa mukaan!  
Katso ohjelma liitteestä.*

*Ystävällisin terveisin*

*Viviane Azéma*

*Muistiohjaaja / Minneshandledare*

*Uudenmaan Muistiluotsi*

[*www.uudenmaanmuistiluotsi.fi*](https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.uudenmaanmuistiluotsi.fi%2F&data=05%7C01%7C%7C61635ab0b7264bcf954808db1352f567%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C638125019254232566%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=o%2BD3Le1Gdfh2VEkxNDpzJc5owKF4eDtzVnoWlaLZESA%3D&reserved=0)

*Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry*

*Kauppamiehentie 6, 4. krs*

*02100 Espoo*

*p. 040 516 3351*

Tässä tämän kertaiset asiat, olikin taas aika paljon.

Keväisin terveisin

Eila Kari  
[eilakari@hotmail.com](mailto:eilakari@hotmail.com)

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

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

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