

OKAS-tiedote 2.11.2020

Hyvä seniori

Olemme siirtyneet talviaikaan.

***On yhdistyksen syyskokouksen aika.**

Kokous on 11.11.2020 klo 14.00 Niittylounaassa, Pihatörmä 1. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 10.§:n määräämät asiat, mm. tulevan vuoden toimintasuunnitelma, hallituksen kokoonpano ym. Yhdistys tarjoaa kahvit. Tervetuloa.

Tilaisuuteen tulee vieraaksi kirjailija, musiikkitoimittaja

Minna Lindgren aiheena ”Aina on toivoa”.

Hän tuo mukanaan kirjoja hintaan 20€/kpl (tasaraha).

Ennakkoilmoittautuminen Marja-Leena Widstenille sunnuntai-iltaan mennessä. Jos et halua kahvia tai kahvin kanssa pullaa, niin ilmoita sekin, jotta emme varaa ylimääräisiä tarjottavia. Muista myös perua, jos et pääsekään, jotta jonossa seuraava saa paikan. Edellytämme maskin käyttöä.

marjalwidsten@gmail.com tai 050 548 2740

***Syksyn ulkoliikunta senioreille**

Korona jatkaa olemassaoloaan ja sen vuoksi Espoon kaupunki on sulkenut sisäliikuntaryhmiä 26.10. alkaen. *Tilalle on tullut yli 30 ohjattua ulkoliikuntaryhmää eri puolilla Espoota, erityisesti senioreille.*

Ryhmiiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja ne ovat maksuttomia. Paikalla pidetään turvavälejä ja suositellaan hansikkaiden käyttöä. Puolarmaarin ulkokuntosalin vieressä on lisäksi lounaspaikka, jos nälkä yllättää.

Olari

Maanantai

11.00-11.45 Seniorijumppa Olarin asukaspuistossa, Meteorinkatu 7

Tiistai

10.30-11.30 Ulkokuntosali senioreille Puolarmaarin ulkokuntosalilla, Puolarmaari 12

11.30-12.30 Ulkokuntosali senioreille, Puolarmaarin ulkokuntosalilla

11.00-11.45 Puistojumppa Olarin asukaspuistossa

14.30-15.30 Yhteiskävely

senioreille, kokoontuminen Puolarmaarin ulkoilukeskuksella Puolarmaari 12

Keskiviikko

10.00-11.00 Liikunta-aamu senioreille, kokoontuminen Olarin uimahallin pääoven edustalla, Yläportti 4 A-B

Torstai

11.00-11.45 Kevyt seniorijumppa Olarin asukaspuistossa, Meteorinkatu 7

Perjantai

10.00-11.00 Ulkokuntosali senioreille, Puolarmaarin ulkokuntosalilla, Puolarmaari 12

11.15-12.15 Ulkokuntosali senioreille, Puolarmaarin ulkokuntosalilla

Tämä liikuntaohjelma on myös liitteenä. Liitteessä on lisäksi Matinkylän alueella toimivat ryhmät, mm. Matinkylän uimarannalla.

Lisätietoja osoitteesta www.espoo.fi/ohjattuliikunta sekä esa.yletyinen@espoo.fi

Olin tänä aamuna Olarin asukaspuiston seniorijumpassa. Paikalla oli 22 senioria ja pirteä ohjaaja, joten suosittelen.

***Kirkkopyhä Porvoon Tuomiokirkossa 13.12.2020 klo 10.00.**

Tilaisuuden järjestää Porvoon kansalliset seniorit ja kansallisten senioreiden Uudenmaan piiri. *Lisätietoja liitteessä.*

Ilmoittautumisia ottaa vastaan Jukka Salo jukkatsalo@gmail.com tai 050 546 1392.

Matka tehdään omilla autoilla.

***Hiihtomatka Vuokattiin Katinkultaan (Matinkylän seniorit).**

Lähtöpäivä on 25.1.2021 bussilla ja yhdistyksemme jäsenet ovat tervetulleita mukaan. Matka käsittää 4 yötä puolihoitolla, 499 €, jos lähtijöitä on 30. *Tarkempia tietoja liitteessä.*

Kannattaa seurata tiedotteita ja kotisivuja. Ohjelman muutokset ovat mahdollisia.

Terveisin

Eila Kari

eilakari@hotmail.com

050 403 8229