

## Hyvä senioriopettaja

Tässä syksyn jäsentiedote. Jäsentiedote postitetaan ainoastaan sähköpostilla niille jäsenille, joiden sp-osoite on tiedossamme. Niille jäsenille, joilla ei ole sähköpostia, jäsentiedote lähetetään kirjepostina kotiin.

Ilmoita puuttuva tai muuttunut sähköpostiosoitteesi OSJ ry:n toimistoon osoitteeseen [seniorit@oaj.fi](mailto:seniorit@oaj.fi) sekä HASO ry:n kotisivujen kautta yhdistyksen sähköpostilistalle osoitteessa <https://www.hasory.net/lomake.html?id=31266>. Lomake löytyy myös kotisivujen [www.hasory.net](http://www.hasory.net) valikosta **Postituslista**.

Jäsentiedotteessa ovat ne tapahtumat, jotka ovat sitä laadittaessa tiedossa. Joskus (varsinkin näin korona-aikana) tulee myöhemmin tapahtumia, peruuntumisia ja muutoksia, joista pystymme tiedottamaan vain sähköpostitse ja HASO ry:n kotisivuilla **www.hasory.net**. Kannattaa siis huolehtia, että voi käydä lukemassa kotisivujamme esim. kirjastossa, ellei itsellä ole internetiä. Kotisivuiltamme löytyy tietoa mm. yhdistyksemme toiminnasta ja hallituksen jäsenten yhteystiedot. Heihin voi ottaa aina yhteyttä esim. jäsenasioissa ja kaikessa muussakin toimintaamme liittyvissä asioissa.

Jos et ole vielä maksanut yhdistyksen omaa jäsenmaksua 10 €/vuosi, niin voit maksaa sen vielä verkkokaupassamme. Vaihtoehtoisesti voit maksaa jäsenmaksun tilisiirtona yhdistyksemme pankkitilille FI94 8001 87100 496 15. Käytä viitenumeroa 2011.

## Teematiistait kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 13 -15

Teematiistaisin on kahvitarjoilu klo 13 -13.30, jonka jälkeen on esitelmän vuoro. Kokoonnumme **Malmitalossa** osoitteessa Ala-Malmin tori, Malmi 00700. Paikka on **2. krs, tila 2**.

## Ti 6.10.2020 Footbic-demotunti.

Fysioterapeutti Tuija Nikkilä, Kuntokeskus Ladyt Oy:n toimitusjohtaja, kertoo mielenkiintoisesta jalkajumpasta. Menetelmä on kehitetty Jyväskylän yliopistossa fysioterapeuttiopinnoissa. Siinä käytetään joustavia palloja, joiden avulla on saatu korjattua monia jalka- ja ryhtivaivoja. Laita helposti riisuttavat kengät ja sukat jalkaasi, jotta voit itse kokeilla paljain jaloin pallojen hyvää tekevää vaikutus. Ota mukaan pyyhe, jonka päällä voit turvallisesti ”tepastella”.

Ti 3.11.2020

Esitelmä Elämä ei neuvottele – turvallisuuden harha ja todellisuus.

Psykologi, psykoterapeutti Tommi Hautaniemi, Terveystalo, käsittelee aihetta kriisipsykologian ja kognitiivisen terapian näkökulmista.

Tervetuloa kokeilemaan jalkajumppaa, kuuntelemaan ja keskustelemaan!

Joulukuussa ei ole teematiistaita.

Ke 9.12.2020

Joululounas Arthurissa

Nautimme yhdessä Jouluaterian hotelli Arthurissa keskiviikkona 9.12.20 klo 13 -. Lounaan hinta on 36 euroa. Vastuuhenkilö Ulla-Maija Hautaniemi sp. [um.hautaniemi@gmail.com](mailto:um.hautaniemi@gmail.com). Joululounas tulee myyntiin verkkokauppaamme sitten kun tilaus varmistuu.

Linkki joulumenun:

<https://www.hotelarthur.fi/ravintola/joululounas>

Arthurin osoite on Vuorikatu 19, 00100 Helsinki

## Retket, Teatterit, Konsertit

Pe 4.- 5.9.2020

Georg Ots -konsertti Tallinna

Ti - ke 8. - 9.9.2020

Örö -Kemiö retki

To 29.10.2020

**Vain parasta minulle.** Helsingin kaupunginteatteri, klo 19. Pieni näyttämö

Esitys käsittää kolme uutta näytelmää: Sofi Oksanen Rakastan sinua jo nyt. Maija Vilkkumaa Merisää. Elina Snicker Itku vieraalle. Varaukset viimeistään ja maksu 38 € ke 7.10.2020 mennessä HASO ry:n verkkokauppaan. Tiedustelut Liisa Fräki puh. 040 7016107 mielellään tekstiviestillä tai [liisa.fraki@gmail.com](mailto:liisa.fraki@gmail.com). Liput tulevat myyntiin verkkokauppaamme siinä vaiheessa, kun lippuvaraus varmistuu.

Marras- tai joulukuu.

Olemme jonossa Kansallisteatterin esitykseen **Hitler ja Blondi**, pääosassa Seela Sella. Varauksia voi tiedustella lokakuun alussa Liisa Fräkiltä. Hinta n. 37 - 47 e.

Su 6.12.2020

Itsenäisyyspäivän juhlakonsertti, Musiikkitalo, klo 15.

Yhdistys voi varata lippuja vasta syyskuun loppupuolella, kun tilanne toivottavasti selventyy. Tiedot ilmestyvät sen jälkeen kotisivuillemme [www.hasory.net](http://www.hasory.net) ja verkkokauppaan. Alustavasti on luvassa harvinaisuus: Helvi Leiviskän pianokonsertto, jota ei ole esitetty yli puoleen vuosisataan. Virtuosisen teoksen pianistina on

ennakkotietojen mukaan Mirka Viitala. Lisätietoja syyskuun loppupuolella netistä tai [liisa.fraki@gmail.com](mailto:liisa.fraki@gmail.com) tai puh. 040 7016107, mielellään tekstiviestillä.

Ilmoittautumiset aktiviteetteihin ovat sitovia, kun viimeinen ilmoittautumispäivä on ohi.

Teatterit noudattavat yhdessä sopimaansa koronaohjeistusta. Esimerkiksi pariskunnat istuvat vierekkäin, muuten jätetään yksi paikka tyhjäksi väliin. Aikaa pitää varata rauhallisiin siirtymisiin paikoille jne.



*Hyvää syksyn jatkoa ja tapaamisiin!*

HASO ry:n hallitus