

Lokakuu on ikäkuu

Onni on vanheta – Lyckan kommer
med åldern



Ikäviikot – De gamlas veckor
1.–31.10.2020



Lokakuu on ikäkuu – Tarjolla tietoa, taitoa, harrastamista ja hyvää yhdessäoloa

”Onni on vanheta – Lyckan kommer med åldern” – tämän vuoden valtakunnallinen teema haastaa ja innostaa meitä näkemään ikääntymisen hyviä puolia ja onnea tuottavia hetkiä sekä asioita. Löydetään siis ilon ja onnen pisaroita jokaisesta lokakuun päivästä ja kerrotaan niistä myös muille.

Lokakuussa tavoitteena on palata pikku hiljaa turvallisuusohjeita ja varovaisuutta noudattaen tuttujen harrastusten pariin, kurkistaa uusiin mahdollisuuksiin ja ennen muuta osallistua ja olla mukana. Tuttavaakin kannattaa houkutella mukaan lokakuun tapahtumiin.

Lokakuun ohjelmatarjonta toteutetaan suurelta osin pienimuotoisina tapahtumina. Toki joukkoon mahtuu myös luentoja ja muuta ohjelmaa tilarajoitusten sallimissa puitteissa. Näin huolehdimme koronasuositusten ja -määräysten noudattamisesta.

Toivomme, että ohjelmatarjontaan osallistumisen ohella naapurin kutsuminen päiväkahville, puhelu ystävälle, tuttavien kanssa ulkoilu tai uimareissu, ystävien yhteinen lounas, uuden harrastuksen aloittaminen, uuden kerhon perustaminen tai jokin muu toiminta innostaa meitä löytämään keinoja olla yhdessä ja antaa iloa sekä onnentunnetta.

Perinteisen vanhustenviikon paikallisjuhlan jätämme tänä vuonna väliin kokoontumisrajoitusten vuoksi. Tarjolla on sen sijaan Vanhustyön keskusliiton valtakunnallinen pääjuhla. Juhla on nähtävissä suorana tv-lähetyksenä Alfa TV:ssä su 4.10. klo 13–14.15. Sitä voi seurata kotona, ystävien kanssa tai vaikkapa palvelutalossa päiväkahvin aikaan.

Tervetuloa mukaan Ikäkuun tapahtumiin ja lisäämään omalla toiminnalla hyvää oloa!

Ikäkuutyöryhmän puolesta

Leena Peltosaari

Järvenpään eläkeläisneuvosto
peltosaari.leena@gmail.com
puh. 040 760 5479

Nina Sandqvist

Järvenpään kaupunki
nina.sandqvist@jarvenpaa.fi
puh. 040 315 2115

Ikäviikkojen 1.–31.10.2020 ohjelma

Järvenpäässä

Yhdessä katettu

Perjantaisin klo 9–11. Aamukaffet Jampan seurakuntakodilla keskiviikkoisin klo 11. Setlementti Louhelan Ateria Jampan aluetuvalla. Osoite: Haltianpolku 1.

Spesian opiskelijoiden taidenäyttely

Myllytien toimintakeskuksella 7.–30.10. Ammattiopisto Spesian Järvenpään kampuksen media-alan ja kuvallisen ilmaisun perustutkinnon opiskelijat luovat Myllytien toimintakeskuksen kanssa tilausyhteistyönä ”Koronasta selvitään yhdessä” -aiheisia piirustuksia ja infografiikkaa toimintakeskuksen käytävän näyttelyseinälle.

Lisäksi saman ryhmän opiskelija tekee hyvinvointinurkkauksen seinille mielenrauhaa ja rentoutumista edesauttavia piirroksia. Kaikki edellä mainitut työt asetetaan nähtäville Myllytien toimintakeskukseen keskiviikon 7.10. aikana.

Taideseura Lokakuu

Joka sunnuntai klo 11–15 Taidetalon taiteilijat kutsuvat nauttimaan ja keskustelemaan taiteesta. Taiteilijatapaaminen Taidetalolla (Myllytie 13 A) ja taidenäyttely Myllytien toimintakeskuksen (Myllytie 11) käytävätiloissa.

- Su 11.10. Erik Lauraeus ja Marjut Korhonen – ”Rajapinnat” – digital graphic art ja Riku-Ville Karjalainen
- Su 18.10. Erik Lauraeus ja Marjut Korhonen – ”Rajapinnat” – digital graphic art ja Riku-Ville Karjalainen
- Su 25.10. Kristiina Konstia – Akvarelleja ja Aya Tuula Hovi – ”Tuntemuksia” - Akryyli/sekatekniikka

Nukkekotinäyttely

Myllytien toimintakeskuksessa 19.10. alkaen.

**Kaikki tilaisuu-
det ovat
maksuttomia.**

Liikuntapalvelut

Piirosen kuntosalin vapaaharjoitteluvuorot

Ma 15–17, ti 13–15, ke 8.15–10.15, to 13–15, pe 11.45–13.45. Valvottu kuntosalivuoro. Yli 70-vuotiaille järvenpäälaisille maksuton. Lisätietoja osoitteesta: www.jarvenpaa.fi/liikunta.

Hydrohex-virtuaalijumppaa musiikin tahtiin

Ma klo 6.30–7 ja su klo 14.30–15.00 (uimahalli, monitoimiallas). Tervetuloa jumppaamaan reipastahtisen musiikin ja virtuaalijumpparin tahtiin. Maksat vain uimahallin sisäänpääsymaksun.

Liikunnanohjaaja senioripuistossa (Kasinokuja)

Ke 13–14. Kevyttä hyvänmielen liikuntaa. Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista. Ei viikolla 42.

Arjen kuntotestit

ma 19.10. klo 13–15 (Myllytien toimintakeskus, Kulmakabinetti). Arjen kuntotesteissä testataan mm. tasapainoa ja lihaskuntoa. Testaus kestää noin 2–5 min, varauduthan mahdollisesti odottamaan vuoroasi.

Arjen kuntotestit ti 20.10. klo 9–11 (Myllytien toimintakeskus, Kulmakabinetti) Arjen kuntotesteissä testataan mm. tasapainoa ja lihaskuntoa. Testaus kestää noin 2–5min, varauduthan mahdollisesti odottamaan vuoroasi.

Gospel-jumppa senioreille

Seurakuntatalon liikuntahallissa maanantaisin klo 17–17.50.

Cooperin Kulman Sydänviikot ma 28.9.–pe 9.10.

Sydänystävällistä ruokaa ja -tietoutta tarjolla.

Vanhankyläniemen Kartanon työpajakahvila

Ikäkuukauden tarjous eläkeläisille, voimassa 1.–31.10.2020:

Kartanon puolukkapiirakkaa vaniljakastikkeella ja kahvi/tee 4€ Tervetuloa nauttimaan kulttuurisiin maisemiin.



To 1.10.

Klo 12.30 Hengellisen musiikin konsertti

Järvenpään kirkko, Kirkkotie 4 A.
Järjestäjänä Järvenpään seurakunta.

Su 4.10.

13–14.15 Vanhustenviikon valtakunnallinen juhla Alfa TV:ssä

Valtakunnallinen juhla Alfa TV:ssä
su 4.10. klo 13–14.15.

La 3.10.

Klo 11 ”Itkisitkö onnesta - Leevi soikoon!”

Järvenpään teatterilaiset esittävät Jussi Hongiston johdolla lauluja esityksestä. Kävelykatu Janne.

Taidenäyttely ja taiteilijatapaaminen: Erik Lauraeus ja Marjut Korhonen – ”Rajapinnat” – digital graphic art ja Riku-Ville Karjalainen

Aikavälillä 4.–18.10., klo 11–15
Taidetalo, Myllytie 13 A. Järjestäjänä Järvenpään Taideseura.



Ti 6.10.

Klo 10–13 Digiolohuone

Ohjaaja Harri Hirvasniemi
Myllytien toimintakeskus, Mylly-
tie 11.

Klo 12–15 ”Veikeä viiva” – Järvenpään Opiston kuva- taidepaja

Ilmoittautuminen: [www.opisto-
palvelut.fi/jarvenpaa](http://www.opisto-palvelut.fi/jarvenpaa) tai asiakas-
palvelu Järvenpää-talolla puh.
09 2719 2498. Opiston tilat, Kuva-
taideluokka, Kansakoulunkatu 1.

Klo 13.30–14.15 Tutustu tuolijoogaan

Järjestäjänä Järvenpään Opisto
Ilmoittautuminen: [www.opisto-
palvelut.fi/jarvenpaa](http://www.opisto-palvelut.fi/jarvenpaa) tai asiakas-
palvelu Järvenpää-talolla puh. 09
2719 2498. Myllytien toimintakes-
kus, Liikuntasali

Klo 14–15 Soiva kahvikon- sertti

Järvenpään seurakuntasali
(Kirkkotie 1 A). Ilmoittautuminen:
peltosaari.leena@gmail.com tai
puh. 040 760 5479.

Ke 7.10.

Klo 10 Kaamosbingo

Max 16. Ilmoittautuminen paikan
päällä. Myllytien toimintakeskus,
Luokkatila.

Klo 12–13 Yhteislauluhetki

Setlementti Louhela, juhlasali.
Louhelankuja 1.

Klo 18–19.30 Yleisöluento: Vaali merkityksellisyyttä - johda itseäsi

Luennoitsijana Results Coach
Jorma Korkkinen. Järvenpään
Opiston yleisöluento. Järvenpää-
talo, Juhani Aho -sali (Hallinto-
katu 4).

Huomioi yleiset turvallisuuohjeet

**Turvaväli, käsihygienia ja
muu suojausohjeet.
Ryhmätiloissa voi ko-
koontua ainoastaan puo-
let sallitusta.**

To 8.10.

Klo 9.30–12.30 Tee oma aarrekartta -työpajat

8.10. ja 15.10.

Omia kuvia tai tekstejä voi ottaa mukaan. Materiaalia on myös paikan päällä. Max. 20 osallistujaa. Ilmoittautuminen tullessa paikan päällä olevaan listaan. Järjestäjänä Kädentaidot-ryhmä, Myllytien toimintakeskus. Paikalla luokkatila.

Klo 11–13 Yhdessä katettu

Maksuton ateria. Setlementti Louhela, Rinkula, Louhelankuja 1.

Pe 9.10.

Klo 12–14 Hyvinvoiva seksuaalisuus ikääntyessä

Setlementti Louhelan juhlasali, Louhelankuja 1, Louhela. Luennon pitävät Sexpo ry:n seksuaali-neuvojaopiskelijat.

La 10.10.

Klo 11 ”Itkisitkö onnesta - Leevi soikoon!”

Järvenpään teatterilaiset esittävät Jussi Hongiston johdolla lauluja esityksestä. Kävelykatu Janne.

Su 11.10.

Klo 12–13 Bingo Setlementti

Louhela, Rinkula, Louhelankuja 1.



Ti 13.10.

Klo 14 Yhteislaulua

Myllytien toimintakeskus, ruokasali.

Ke 14.10.

Klo 10 Näin pidän huolta luustostani

Keskiviikkokerho, luokkatila.
Myllytien toimintakeskus.

Klo 10–12 Lentävä lapanen

Omat puikot, virkkauskoukku sekä langat mukaan. Emalipolku
2 B, 04410 Järvenpää.

To 15.10.

Klo 14 Sähköiset palvelut tutuiksi – vuorossa kela.fi ja vero.fi

Verkkotapahtuma. Ilmoittautuminen: www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa.

La 17.10.

Valtakunnallinen isovanhempien päivä

Toivomme juhlimista perhepiirissä.



Ma 19.10.

Klo 13–15 65+ -kuntotestit

Testit tehdään ilmoittautumisjärjestyksessä. Myllytien toimintakeskus, Kulmakabinetti.

Klo 14 Liikenneturvavinkit

Myllytien toimintakeskus, Luokkatila.

Ti 20.10.

Klo 9–11 65+ -kuntotestit

Testit tehdään ilmoittautumisjärjestyksessä. Myllytien toimintakeskus, Kulmakabinetti.

Klo 14 Musiikkimaalausta

Kanttori Mikko Haapaniemen säestämänä ja Taideseuran ohjaamana. Max 20. Ilmoittautuminen tullessa paikan päällä olevaan listaan. Myllytien toimintakeskus, ruokasali.

Ke 21.10.

Klo 10 Matkakertomuksia, max. 16

Ilmoittautuminen tullessa paikan päällä olevaan listaan. Keskiviikkokerho, Myllytien toimintakeskus.

Klo 18–19.30 Nuorten ja aikuisten univaikeudet ja niiden hoitaminen

Yleisöluento, Järvenpään Opisto. Johannes Kajava luennoi Järvenpää-talolla Juhani Aho-salissa.

To 22.10.

Klo 9.30–12.30 Mandala-työpajat, max. 20.

22.10 ja 29.10. Ilmoittautuminen paikan päällä listaan. Voit tuoda mukana viivoittimen, kynäharpin, omat vesivärit tai värityskynät. Tarvikkeita on jonkin verran paikan päällä. Luokkatila, Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11.

Su 25.10.

Klo 11–15 Taidenäyttely ja taiteilijatapaaminen Kristiina Konstia – Akvarelleja ja Aya Tuula Hovi – ”Tuntemuksia” – Akryyli/sekatekniikka

Taidetalo, Myllytie 13 A.

Ma 26.10.

Klo 10–13 Järvenpään Opiston käsityöpaja – Ompele kankaisia kasvo-maskeja

Ilmoittautuminen: www.opisto-palvelut.fi/jarvenpaa tai asiakaspalvelu Järvenpää-talolla, puh. 09 2719 2498. Järvenpään Opisto, Käsityöluokka, Kansakoulunkatu 1.

Ti 27.10.

Klo 14 Yhteislaulua, max.40

Myllytien toimintakeskuksen ruokasali.

Klo 12–15 Järvenpään Opiston maalaus-paja ”Siivellin”

Ilmoittautuminen: www.opisto-palvelut.fi/jarvenpaa tai asiakaspalvelu Järvenpää-talolla puh. 09 2719 2498. Opiston tilat, Kuva- taideluokka, Kansakoulunkatu 1 Järvenpään Opisto.

Klo 13 ”Raiteilla tai sitten ei”

Runoproosa -ohjelman esittäjänä Auli Suojanen Järvenpään Päiväläisistä. Max.40 hlö. Varaukset teatterin toimisto: puh. 050 595 5905, info@jarvenpaanteatteri.fi, Varatut liput jaetaan puoli tuntia ennen esitystä. Järvenpää-talo, Kellariteatteri, Hallintokatu 4. Varaa paikka teatterin toimistosta: puh. 050 595 5905, sähköposti info@jarvenpaanteatteri.fi.



Toimisto on auki ti klo 12–15 ja ke–to klo 15–18. Liput jaetaan varauksen tehneille puoli tuntia ennen esitystä Järvenpää-talon aulassa. Kellariteatteri, Hallintokatu 4.

Ke 28.10.

Klo 10 Runovakka, max. 16

Runovakka, max. 16. Keskiviikko-kerho. Myllytien toimintakeskus, Luokka-tila, Myllytie 11. Ilmoittautuminen paikan päällä.

Klo 14 Hopeatähti-elokuva

Studio 123, Järvenpää.

Klo 18–19.30 Tietoturvan askeleet, lähi- tai etäluento

Yleisöluento. Senior Advisor Olli Haukkovaara luennoi. Ilmoittautuminen: www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa tai asiakaspalvelu Järvenpää-talolla p. 09 2719 2498.



To 29.10.

Klo 17–19 Kuppi nurin vai lenkkarit jalkaan

Kumppanuussessio: Kuppi nurin vai lenkkarit jalkaan - Miksi ja mitä varten juuri minä lähtisin johonkin? Avoin keskustelutilaisuus Myllytien toimintakeskuksessa ja Teams-linkin avulla seurattava.





Arjen kuntotestit

Myllytien toimintakeskus, Kulmakabinetti

ma 19.10. klo 13–15

ti 20.10. klo 9–11

Arjen kuntotesteissä testataan mm. tasapainoa ja lihaskuntoa. Testaus kestää noin 2–5 min, varauduthan mahdollisesti odottamaan vuoroasi. Palvelu on maksutonta, ei ennakkoilmoittautumista.

Tervetuloa testaamaan kuntoasi!

Yhteistyössä
Liikuntapalvelut
Myllytien toimintakeskus
Pidätämme oikeudet
muutoksiin.



Myllytien toimintakeskuksen viikko-ohjelma

Maanantai

Klo 9–13 Posliininmaalaus

Klo 10 Liisan tuolijumppa

Klo 12–13.30 Lukupiiri (joka kk:n 1. maanantai)

Tiistai

Klo 10–12 Liikunnan palveluohjaus

Klo 13 Yhteiset kävelyt

Klo 12–15 Pelikerho

Keskiviikko

Klo 10–12 Keskiviikon avoin kerho

Torstai

Klo 9.30–12.30 Kädentaidot

klo 10–12 Atk-opastus

Klo 12–15 Pelikerho

Klo 12.30 ja 13.30 Jonnan jumppa (n. 40 min)

Klo 18–20 Taiji

Perjantai

Kuvataidekerho klo 10–13.30



Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



