

LOKAKUU ON **ikäkuu**

Järvenpään ikäviikot 2025

VANHUSTENVIIKKO 6.–12.10.2025

Onni kasvaa yhteisössä – Lycka växer i gemenskap



Tapahtumapaikat

Käy myös Ikäkuun ulkopuolella!

Cooperin päiväkodin liikuntasali. Lääkärinkuja 11 (Käyntisaliin päiväkodin takaa, Hyvinvointikampuksen puolelta).

Jampan Aluetupa,
Haltianpolku 1

Järvenpää-talo, Hallintokatu 4

Järvenpään kirkko, Kirkkotie 4

Järvenpään Opiston

Käsityötalo, Puistotie 83 B

Järvenpään Seurakuntasali,
Kirkkotie 1

JYK = Järvenpään Yhteiskoulu, Urheilukatu 7-9

Kaupunginkirjasto,
Kirjastokatu 8

Kirkonkulman Sali, Kirkkotie 6

Myllytien toimintakeskus ja Cooperin kulman lounaskahvila, Myllytie 11

Omega Ravintola,
Mannilantie 43

Setlementti Louhela ja olohuone Rinkula
Louhelankuja 1

Seuratalo, Kartanontie 20

Materiaali- tai muu maksu mainitaan tapahtuman yhteydessä. Mikäli mainintaa ei ole, tilaisuus on maksuton.



Kuva: Sofia Lindblad

Esitteen kuvitus on Järvenpään Opiston kuvataidekoululaisten piirtämiä ja maalaamia. Kuvissa on taiteilijan nimi, mikäli lupa nimen julkaisuun on saatu huoltajalta. Kannen kuvitus: **Alisa Vuorenpää**

Tekijät:

Pilvi Kallio-Meriläinen,
Järvenpään kaupunki

Taitto ja ulkoasu:

Mika Kavasto,
Järvenpään kaupunki

Aktivoidutaan ajassa!

Lokakuu on Ikäkuu nyt jo kymmenennen kerran. Kuukausi on täynnä erilaisia virkistäviä ja liikunnallista toimeliaisuutta sisältäviä osallistumistilaisuuksia ja -tapahtumia.

Kutsun kaikkia ikäihmisiä ja heidän toimiaan tukevia osallistumaan yksin tai ystävien kanssa eri tapahtumiin. Toivotamme myös naapurikunnista osallistujat tervetulleiksi. Ikäkuun teemana on **Onni kasvaa yhteisössä.**

Ohjelmassa on kuukauden aikana yli 40 tilaisuutta ja tapahtumaa mieleemme ja kehomme virkistykseksi. Tilaisuudet tarjoavat myös verkostoitumista ilman rajoja, sillä mukana järjestelyissä ovat kaikki Järvenpäässä toimivat eläkeläisyhdistykset ja muut ikäihmisten asialla olevat yhdistykset ja toimijat.

Vanhusten viikon valtakunnallinen pääjuhla on sunnuntaina 5.10.2025 Pukkilassa.

Monipuolisesta ja runsaasta ohjelmasta haluan todeta tiistaina 7.10. tapahtuvan suuren suosion Järvenpäässä saaneen DJ Börjen **Retrodiskon**. Tällä kertaa sen etkoina on Memodance ja Muistin tuki – tilaisuus. Ohjelmassa on eri tapahtumapaikoissa yhteisiä lounaita, kahvitilaisuuksia, luentoja, kilpailuja, konsertteja, runoutta, karaokea ja ikäihmisille sopivaa



liikuntaa ja kehonhallintaa yms. sekä oivallisia tilaisuuksia verkottua ja löytää uusia ystäviä.

Annetaan Ikäkuun tapahtumien houkuttaa meitä aktivoitumaan kootaksemme tarmoa ja virkeyttä myöhäissyksyn kaamosajan ja talven vastaanottoon.

Toiminnan tarjonta ei pääty Ikäkuun päättyessä, vaan kaupunki, seurakunta ja yhdistykset tarjoavat osallistumisen mahdollisuuksia läpi vuodenkierron.

Lämmin kiitoksemme niille lukuisille yhdistyksille ja toimijoille, jotka ovat tehneet Ikäkuun tapahtumatarjonnan mahdolliseksi. Aktiivista ja hyvää syksyä toivottaa Järvenpään Eläkeläisneuvosto

Kari Haapanen
eläkeläisneuvoston puheenjohtaja



Kuva: Teemu Qvintus

TORSTAI 2.10.

Kello 11–14

Samalla sopalla -keittolounas kello 11–13 ja kanttorien lounaskonsertti kirkossa kello 13–14. Järjestää Järvenpään seurakunta.

Paikka: Lounas Järvenpään Seurakuntasali, lounaskonsertti Järvenpään kirkko.

Kello 14–16

Avoin yleisöluento: Suomen lipun historia, luennoitsijana

hammaslääketieteen tohtori Heikki Tala. Järjestää Kansalliset Seniorit.

Paikka: Myllytien toimintakeskuksen sali.

Kello 14–16

Ukkoset - miesomaishoitajien vertaistapaaminen.

Järjestää Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry
Paikka: Myllytien toimintakeskuksen ryhmähuone 1.

Kello 18

Demokratialuentosarja:

Laura Kolbe, suomalaisen demokratian hiljainen kivijalka – kunnallinen vallankäyttö.
Paikka: Kirjaston Stage.

PERJANTAI 3.10.

Kello 11–12

Bingo Rinkulassa. Järjestää Setlementti Louhela.
Paikka: Louhelan olohuone Rinkula.

SUNNUNTAI 5.10.

Kello 11–12

Ruskakävely taiteilijakoti Suvirannan puutarhassa. Kierroksen aikana tutustutaan Suvirannan historiaan ja puutarhaan, kierroksella ei käydä sisällä Suvirannan huvilassa. Osallistuminen museon pääsylipun hinnalla 20 € / 18 € / Museokortti tai Kaikukortti. Kierrokselle ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Kierros kestää 45 minuuttia. Säävaraus. Järjestää Järvenpään taidemuseo.

Paikka: Suviranta, Järvenpääntie 640, 04400 Järvenpää.

Vanhustenviikon avajaiset Pukkilassa

Aika ja sisällöt löytyvät verkkosivulta vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko

Viikko 41

MAANANTAI 6.10.

Kello 10–13

Järvenpään Opiston käsityöpaja teemalla ommellaan ja koristellaan pussukka tai penaali. Ilmoittaudu: puhelin 040 315 2880 tai uusi.opistopalvelut.fi/jarvenpaa/fi/course/16642. Järjestää Järvenpään Opisto.
Paikka: Opiston käsityötila.

Kello 14.30–16

Etsivä ja löytävä vanhustyö: mistä apu, kun sitä tarvitset? Rahat loppu, tarvitset vaatetta, ruokaa tai muuta. Paikalla seurakunnan diakoniatyöntekijä Marketta Hyytiäinen ja Keusoten asiakasohjaaja Henna Partanen. Kahvimaksu 2 euroa. Järjestää Tuusulanjärven Reuma.
Paikka: Myllytien toimintakeskuksen sali.

Kello 16.30-18.30

Neulova olohuone aikuisten osaston keskellä.
Paikka: Järvenpään kirjasto.

Kello 18

Seppo Tuomisen luento:
Erkki Melartinin
tuntemattomat sävelet.
Paikka: Järvenpään kirjaston
Tyyni Tuulio -sali.

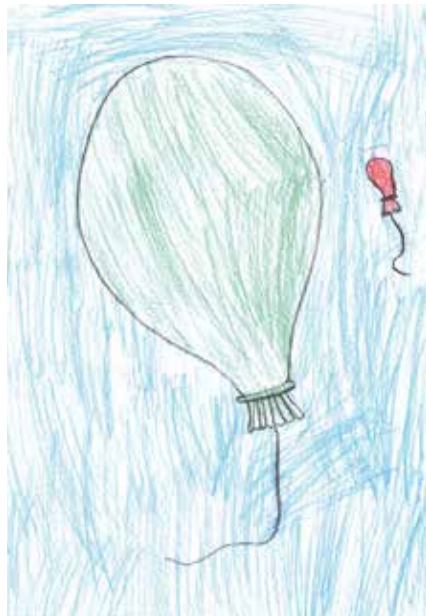
TIISTAI 7.10.

Kello 11-13

Kulttuuri kyläilee Aluetuvan olohuoneessa: tutustu Settlementti Louhelan ja Järvenpään kaupungin taidepaketteihin ja Aluetupaan!
Paikka: Jampan Aluetupa.

Kello 14-14.45

Ikäihmisten tasapainoharjoittelua. Ilmoittaudu, p. 040 315 2880 tai uusi.opis-topalvelut.fi/jarvenpaa/fi/course/16524. Järjestää Järvenpään Opisto.
Paikka: Myllytien toiminta-



Kuva: Eetu Kimari

keskuksen pohjakerroksen liikuntasali.

Kello 13-14

Retrodiscon etkoilla tietois-ku tanssin vaikutuksesta ai-voterveyteen, tanssinopet-taja Leila Ketola. Järjestää Järvenpään kaupunki ja Kes-ki-Uudenmaan tanssiopisto.
Paikka: Järvenpää-talon Juhani Aho -sali.

Kello 14-16

Ikäkuun 10-vuotisjuhla!
Retrodisco DJ Börjen tahtiin. Tule tutustumaan ikäihmis-ten toimijajärjestöihin, osal-listumismahdollisuuksiin ja juttelemaan ikäihmisten asialla olevien kanssa. Jär-jestää Järvenpään eläkeläis-neuvosto ja Järvenpään kau-punki.
Paikka: Järvenpää-talon ylä-lämpö ja Juhani Aho -sali.

KESKIVIIKKO 8.10.

Kello 10-13

Settlementti Louhelan pop up.
Paikka: Myllytien toimintakeskuksen aula.

Kello 14-15.30

Ajanviettokahvila: bingoa, arpajaisia ja jumppaa. Järjestää Järvenpään sydänyhdistys.
Paikka: Myllytien toimintakeskuksen sali.

Kello 17-18

Kiitos sinulle vapaaehtoinen!
Pieni juhlahetki ja kahvitar-joilu ukrainalaisia sotapako-laisia auttaneille. Järjestää Järvenpään kotoutumis-palvelut.
Paikka: Järvenpää-talon kokoushuone 1-2.

Kello 17.30-18.30

Tietolukupiiri. Käsiteltävänä Janne Saarikiven tietokirja Rakkaat sanat.
Paikka: Järvenpään kirjaston Tyyni Tuulio -sali.



Kuva: Eero Nuorteva

Kello 18–19.30

Yleisöluento: Ihmisiä sodan jaloissa Vietnamista Ukrainaan ja Lähi-Itään. Luennoitsijana toimittaja Rauli Virtanen. Tutustu samalla Järvenpää-talolla Rauli Virtasen ja Risto Ilmavirran Maa-laus- ja valokuvanäyttelyyn ”Evakot meillä ja muualla, Karjalan evakoista Ukrainan pakolaisiin”. Järjestää Järvenpään Opisto. Paikka: Järvenpää-talon Sibelius-sali.

TORSTAI 9.10.

Kello 13–14.30

Iloa iltapäivään bingoa läheistään hoitaville.

Järjestää Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry. Paikka: Myllytien toimintakeskuksen luokka.

Kello 13.30–16.30

Järvenpään Opiston taidepaja: piirretään musteella. Ilmoittaudu, p. 040 315 2880 tai uusi.opistopalvelut.fi/jarvenpaa/fi/course/16588. Järjestää Järvenpään Opisto. Paikka: Järvenpää-talon ateljeeluokka 2–3.

Kello 17.30–19
Avoin yleisöluento: Reumatologi Timo Väliivi luennoi aiheesta reumasairauksien ja niihin liittyvien lääkitysten mahdollinen osuus lisäsairauksiin. Järjestää Tuusulanjärven Reuma. Paikka: Myllytien toimintakeskuksen sali.

Kello 17.30–19

Avoin yleisöluento: Reumatologi Timo Väliivi luennoi aiheesta reumasairauksien ja niihin liittyvien lääkitysten mahdollinen osuus lisäsairauksiin. Järjestää Tuusulanjärven Reuma. Paikka: Myllytien toimintakeskuksen sali.



Kuva: Elmeri Matinlassi



pään seurakunta.
Paikka: Järvenpään Seurakuntasali.

SUNNUNTAI 12.10.

Kello 11

Kuraattorin kierros Hiljaisuus ja metsä -näyttelyssä. Näyttelyn kuraattori, taidemuseon kokoelma-amanuessi FM Leena Kauppinen johdattaa kierroksella Jean Sibeliuksen 160-vuotisjuhlavuoden näyttelyyn. Hiljaisuus ja metsä tuo yhteen Taneli Eskolan suurikokoiset luontovalokuvat ja Otso Vartiainen valotaiteen, luoden moniaistisen matkan metsän tunnelmiin. Osallistuminen museon pääsylipun hinnalla 12€/ 10€/ 6€/ Museokortti tai Kaikukortti. Paikka: Järvenpään taidemuseo

Kello 17–20

Rakkaushuijausilta – informatiivinen ilta, jossa kerrotaan miten voi välttyä huijatuksi tulemiselta ja auttaa läheistään, joka on saattanut jäädä rikollisten koukkuun. Järjestää Järvenpään kirjasto, Rikosuhripäivystys, Poliisi, SosPed-säätiö, Osuuspankki. Paikka: Kirjaston Tyyni Tuulio -sali.

Kello 18

Novellikoukku. Tervetuloa tekemään käsitöitä ja kuuntelemaan ääneen luettuja novelleja. Paikka: Järvenpään kirjaston stage.

LAUANTAI 11.10.

Kello 14–15

”Nostanko sinut vai taivutanko oksan” – lauluja ja runoja isovanhemmudesta. Esiintyjinä Anni Holma, Anne Myyryläinen ja Anna-Maria Väänänen. Järjestää Järven-

TIISTAI 14.10.

Kello 12.15–14

Tule kahville Seuratalolle, aiheena elinvoimaa – vahvista mielen ja kehon hyvinvointia. Järjestää Järvenpään Eläkkeensaajat.
Paikka: Seuratalo.

Kello 14–15.30

Aivoterveys ja musiikki -yleisöluento. Musiikki tukee muistia, mielialaa ja auttaa aivoja toipumaan aivoverenkiertohäiriöstä. Musiikista ja aivoterveystä luennoimassa väitöskirjatutkija Nella Mosseinen Helsingin yliopiston Kognitiivisen aivotutkimuksen yksiköstä. Järjestää Myllytien toimintakeskus.
Paikka: Myllytien toimintakeskuksen sali.

KESKIVIIKKO 15.10.

Kello 10.30–12.30

Infoa omaishoidon, muistin ja toimintakyvyn arvioimiseksi. Mukana myös ikäänty-

neiden päivätoiminta. Järjestää Omaisoiva, Muistiluotsi ja Keusote. Paikka: Myllytien toimintakeskuksen aula.

Kello 14–15

Ikäkuu KYMMENEN vuotta -bingo! Järjestää Omaisoiva ja Myllytien toimintakeskus.
Paikka: Myllytien toimintakeskuksen sali.

Kello 14–15.30

Muistikahvila, aiheena kuljemme muistisairaana matkassa. Järjestää Uudenmaan Muistiluotsi. Paikka: Myllytien toimintakeskuksen Leenan Kulmakabinetti.

Kello 18

Runokirjarentoutus, vetäjänä Marjo-Kaisu Niinikoski.
Paikka: Kirjaston Tyyni Tuulio -sali.

TORSTAI 16.10.

Kello 11–13

Samalla sopalla -keittolou-

nas. Järjestää Järvenpään seurakunta.

Paikka: Seurakuntasali

Kello 12.30–13

Järvenpään seurakunnan kanttorit esittävät lounas-musiikkia.

Paikka: Elävän veden kappeli, Kansakoulunkatu 13 C.



Kello 14–16

Avoin yleisöluento: Järvenpään kartanon omistajat Tuusulan päättäjinä. Luennoitsija oikeustieteen tohtori Pekka Heikkilä. Järjestää Kansalliset seniorit.
Paikka: Myllytien toimintakeskuksen sali.

Kello 18

Kirjailijavieraana Elisabet Aho. Järjestää Järvenpään kirjasto. Paikka: Järvenpään kirjaston stage.

PERJANTAI 17.10.

Kello 9–15

Järvenpääläisten eläkeläisjärjestöjen välinen Bocchia-turnaus!

Jännittävässä turnauksessa pelataan tietenkin mestaruudesta. Tule pelaamaan, kannustamaan tai tutustumaan sosiaaliseen Bocchia-peliin! Järjestää Järvenpään eläkeläisneuvosto.
Paikka: JYK Järvenpään Yhteiskoulun liikuntasali.

SUNNUNTAI 19.10.

Kello 10

Vanhusten kirkkopyhä ja kahvitarjoilu messun jälkeen seurakuntasalissa. Järjestää Järvenpään seurakunta.
Paikka: Järvenpään kirkko.

SUNNUNTAI 19.10. Kello 11-15

Villapäivä. Villaan liittyviä työnäytöksiä kuten kehräystä, huovutusta ja neuleopastusta. Lisäksi pienet villatuotteiden myyjäiset. Järjestää Järvenpään Käsintekijät ry. Paikka: Myllytien toimintakeskuksen sali.

MAANANTAI 20.10. Kello 10-12

Turvallisen ikääntymisen piste: tervetuloa juttelemaan turvallisesta ikääntymisestä ja tutustumaan Suvanto ry:n toimintaan. Juttukumppanina Elina Mattila. Järjestää Turvallisen ikääntymisen puolesta Suvanto ry. Paikka: Myllytien toimintakeskuksen aula.

Kello 13-14
Turvallisen ikääntymisen tietoisuus Elina Mattilan pitämänä. Järjestää Turvallisen ikääntymisen puolesta

Suvanto ry. Paikka: Setlementti Louhelan sali.

Kello 14-16

Kodin turvallisuus (muun muassa paloturvallisuus ja 72 tunnin varautuminen). Vetäjänä turvallisuuden kouluttaja Merja Kukkonen. Järjestää Tuusulanjärven Reuma. Kahvimaksu 2 euroa. Paikka: Myllytien toimintakeskuksen sali.

TIISTAI 21.10.

Kello 13-14.30

Vertaistapaaminen läheistään hoitaville. Järjestää Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry. Paikka: Myllytien toimintakeskuksen ryhmätila 1.

Kello 14-14.45

Ikäihmistien tasapainoharjoittelua. Ilmoittaudu, p. 040 315 2880 tai uusii.opistopalvelut.fi/jarvenpaa/fi/course16524. Järjes-

tää Järvenpään Opisto. Paikka: Myllytien toimintakeskuksen pohjakerroksen liikuntasali.

KESKIVIikko 22.10.

Kello 13-15

Karaoketanssit Louhelassa, musiikin tarjoaa DJ Jokke. Sisään pääsy 7 euroa, sisältää kahvin tai teen ja leivonnaisen. Järjestää Setlementti Louhela. Paikka: Setlementti Louhelan sali.

Kello 14-15

Uniluento. Luennoitsijana Jaakko Keski-Väli, KJ-valmennus. Järjestää Myllytien toimintakeskus. Paikka: Myllytien toimintakeskuksen sali.

Kello 18-19.30

Avoim yleisöluento teemalla kivunhallinta kokonaisvaltaisesti – ruokavalion, liikunnan ja unen voima. Luennoitsijaproviisori Heli Bollström. Järjestää Järvenpään Opisto. Paikka: Järvenpää-talon Juhani Aho -sali.

Kello 18

Uudenmaan Kirjoittajat ry:n kirjailijavieraana Merja Svensk. Paikka: Järvenpään kirjaston stage.

TORSTAI 23.10.

Kello 14-16

Avoim yleisöluento: Omaishoito osana elämää, luennoitsijana Heidi Puumalainen. Järjestää Eläkeliitto Järvenpää. Paikka: Myllytien toimintakeskuksen sali.

Kello 18-18.45

Äänimaljarentoutus. Ilmoittautuminen tapahtumat.kirjasto@jarvenpaa.fi Paikka: Järvenpään kirjaston Tyyni Tuulio -sali.



Kuva: Mattilda Helander

MAANANTAI 27.10.

Kello 10–13

Opiston käsityöpaja:
kokeillaan neulahuovutusta.
Ilmoittaudu, p. 040 315 2880
tai uusi.opistopalvelut.fi/jarvenpaa/fi/course16643.

Järjestää Järvenpään Opisto.
Paikka: Käsityötalon luokka 1.

TIISTAI 28.10.

Kello 12.15–14

Kahvit Seuratalolla, teema-
na hyvällä mielellä läpi elä-
män – keskustelua ja pohdin-
taa eläkeläisten nykyarjesta
ja tulevaisuudesta. Aiheeseen
johdattelee Antti Rinne.
Järjestää Järvenpään
Eläkkeensaajat.
Paikka: Seuratalo.

Kello 13–14.30

Hyvän mielen kerho.
Järjestää Järvenpään
seurakunta.
Paikka: Kirkonkulman sali.

Kello 13.45

Ikäkuun leffailtapäivä.
Järjestää Myllytien toiminta-
keskuksen sali.
Paikka: Myllytien toiminta-
keskuksen sali.

Kello 14–14.45

**Ikäihmisten tasapainohar-
joittelua.** Ilmoittaudu,
p. 040 315 2880 tai [uusi.opis-
topalvelut.fi/jarvenpaa/fi/
course16524](https://uusi.opistopalvelut.fi/jarvenpaa/fi/course16524). Järjestää J
ärvenpään Opisto.
Paikka: Myllytien pohjaker-
roksen liikuntasali.

KESKIVIIKKO 29.10.

Kello 18–19

Avoin yleisötapahtuma:
kirjailijavieraana Finlan-
dia-voittaja Pajtim Statovci.
Järjestää Järvenpää Opisto ja
Järvenpään kirjasto.
Paikka: Järvenpää-talon
Juhani Aho -sali.

TORSTAI 30.10.

Kello 11–13

**Samalla sopalla -keittolou-
nas.** Järjestää Järvenpään
seurakunta.
Paikka: Seurakuntasali

Kello 12.30–13

**Järvenpään seurakunnan
kanttorit esittävät lounas-
musiikkia.**
Paikka: Elävän veden kappeli,
Kansakoulunkatu 13 C.

Kello 13.30–16.30

Opiston kuvataidepaja:
maalataan abstraktia. Ilmoit-
taudu, p. 040 315 2880 tai ht-
tps://uusi.opistopalvelut.fi/
jarvenpaa/fi/course/16589/.
Järjestää Järvenpään Opisto.
Paikka: Järvenpää-talon
ateljeeluokka.

Kello 14–16

Yleisöluento: Presidentin-
linnan emännät 1920 - 1956,
luennoitsijana filosofian toh-
tori Maritta Pohls. Järjestää
Kansalliset Seniorit.
Paikka: Myllytien
toimintakeskuksen sali.

Kello 15–17

**Elämäni hetkiä – taidehetki
ikääntyneelle.** Järjestää
Järvenpään seurakunta.
Paikka: Jampan sydän,
Rekikatu 1.

Kello 17.30–18.30

Kirjaston lukupiiri, käsitte-
lyssä Emi Yagin Tyhjiyspäivä-
kirja.
Paikka: Kirjaston
Tyyni Tuulio -sali.



Kuva: Julia Vaasvainio

Palveluja ikäihmiselle syksyllä 2025

MYLLYTIE TOIMINTAKESKUS

Tervetuloa tutustumaan
kaikkiin avoimiin ja
maksuttomiin ryhmiin.

Lisätietoja:

toimintakeskus@
jarvenpaa.fi,
p. 040 315 2125.



Kuva: Carolina Oliveira

Viikko-ohjelma syyskaudella 2025

MAANANTAI

- Posliininmaalaus kello 9–13
- Tuolijumppa kello 10
- Matalan kynnyksen jumppa kello 12
- Lukupiiri kello 12–13.30 (kuukauden 1. maanantai)

TIISTAI

- Yhteiset kävelyt kello 13
- Leffailtapäivä kello 13.45 (kuukauden viimeinen tiistai)

KESKIVIIKKO

- Keskiviikkokerho kello 10–12
- Puikkopiiri kello 12–15
- Rummi kub -pelikerho kello 12–14
- Boccia kello 12 (Cooperin päiväkodin sali)

TORSTAI

- Digiopastus kello 10–12 (Eläkeliitto)
- Hyvänolon jumppa kello 12 (Cooperin päiväkodin sali)
- Taiji kello 18.30–20



Mina Lopenen ja Outi Komi ohjaavat lempeää liikuntaa Myllytiellä perjantaisin syksyllä 2025.

PERJANTAI

- Kuvataidekerho kello 9.30–13
- Lempeää liikettä kello 10–10.45 ajalla 5.9.–28.11. (Pohjakerroksen jumppasali, ilmoittautumista ei tarvita).

Ohjaajina toimivat rentoutumismentori **Mina Lopenen** ja shiatsu-hoitaja ja asahi-ohjaaja **Outi Komi**.

- Pelikerho kello 10–13



Kuva: Enni Helmiina Sillanpää

Lounas-kahvila Cooperin kulma

Järvenpään kaupungin ammatillinen työpajakahvila Myllytien toimintakeskuksessa palvelee joka arkipäivä.

Olemme avoinna:

maanantai–torstai kello 8–14, perjantai kello 8–13.

Aamiainen maanantai–perjantai kello 8–10.

Linjastolounas maanantai–torstai kello 11–13.

Linjastolounas 11 euroa. Eläkeläinen, opiskelija ja työtön, 8,5 euroa. Keittolounas: 7,50 euroa.

Annokset mukaan: 6,50 euroa / 5,00 euroa.



Kuva: Aleksi Railio

VIKKO 41 (6.–9.10.2025)

Cooperin kulman työpajakahvilassa on **MIELIRUOKAVIIKKO!**

Koostamme syyskuun aikana asiakkailta kerätyistä mieliruokatoiveista ikäkuun kunniaksi viikkomenun viikolle 41.

TERVETULOA HERKUTTELEMAAN!

Liikuntapalveluja ikäihmisille

Musiikkia

monitoimialtaalla

Uimahallin monitoimiallas
maanantai 6.30–7.15, tiistai
8.00–8.45, keskiviikko 19.45–
20.30, sunnuntai 16.30–17.15

Tule jumppaamaan musiikin tahtiin tai vain nauttimaan musiikista allastiloissa. Mukaan pääsee uimahallin sisäänpääsymaksulla. Ei ohjausta eikä ilmoittautumista.

Ikäihmisten vesivoimistelu

Uimahallin monitoimiallas
Maanantaisin kello 8–8.30,
ajalla 25.8.–1.12.2025

Kevyt vesivoimistelu

+70-vuotiaille ikäihmisille.
Ilmoittautuminen: uusi.opis-topalvelut.fi/jarvenpaa

Ikäihmisten ohjattu liikuntahetki

Maanantaisin kello 12–12.45,
ajalla 25.8.–1.12.2025.
Mukava liikuntatuokio ikäihmisille. Tule jumppaamaan

ohjaajan kanssa eri teemojen mukaisesti. Cooperin päiväkodin sali.

Kuntosalin

vapaaharjoitteluvuoro

Liikuntakeskus Piironen
Vuorot ovat valvottuja, eivät ohjattuja.

Ajat voimassa viikoilla
34–50, poikkeusajat tiedotetaan erikseen.

maanantai kello 14.45–16.45
tiistai kello 13–15.00
keskiviikko kello 12–13.30
torstai kello 13–15
perjantai kello 12–14.
Lisätiedot:

www.jarvenpaa.fi/vapaa-aika-ja-harrastaminen/liikunta-ja-ulkoilu/aloita-liikkuminen-lahde-liikkeelle/vapaaharjoitteluvuorot



Kuva: Tyyni Inkinen

Liikkumis- ja elintapaneuvonta

Tukea liikunnan aloittamiseen, ohjausta sopivien liikuntamuotojen löytämiseen, vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun sekä ohjattujen liikuntapalveluiden valintaan.

- Suoravastaanotto ilmanajanvarausta kello 10–11.30, uimahallilla 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12.
- Ajanvaraus puhelimitse maanantaisin kello 10–11.30 ja tiistaisin 13.30–15.30 soittamalla p. 040 315 2542.
- Liikunnanohjaajia voi lähestyä myös sähköpostitse liikunnanohjaajat.liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi.
- Neuvonnan ajanvarausajat toteutuvat maanantaisin kello 8.30–11.30 ja tiistaisin 16–18.00, ajalla 1.9.-9.12.2025.

Järvenpään seurakunnan ohjelmaa

Kaikenikäisten iltapäiväkahveilla

**Loutin tuvan
kaiken-
ikäisten
iltapäivä-
kahvit**

Yhteistyössä Myllytien
toimintakeskus

Syksyn 2025 ohjelmaa

18.8. Aloitus
25.8. Tutustumista, syksyn suunnittelua
1.9. Bingo
8.9. Tuolijumppa
15.9. Tietovisa
22.9. Yhteislaulut
29.9. Iltapäivätanssit
6.10. Kädentaidot
13.10. Syysloma, ei kahveja
20.10. Bingo
27.10. Tuolijumppa
3.11. Tietovisa
10.11. Yhteislaulut
17.11. Iltapäivätanssit
24.11. Kädentaidot
1.12. Bingo
8.12. Alvojumppa
15.12. Pikkujuulut

JÄRVENPÄÄNSEURAKUNTA.FI/LOUTINTUPA

**Kaikenikäisten
iltapäiväkahvit
Maanantaisin
klo 13–15
Loutin
kerhotalolla,
Harjutie 2b**







Kuva: Kerttu Hirvonen

Hopeatähti elokuvanäytökset varttuneemman yleisön makuun!

- Hopeatähti-näytökset järjestetään elokuvateatteri Studio 123:ssa joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 14.00.
- Näytökset ovat suosittuja, joten aina kannattaa tehdä lippuvaraus.
- Näytökset tulevat varattaviksi viimeistään 2 viikkoa ennen näytöspäivää.
- Elokuvat on suunnattu varttuneemmalle yleisölle ja hinta on edullisempi eli 9 euroa per lippu.



Kuva: Sinna Peltoniemi

Ikäkuun Järjestäjät vuonna 2025

Järvenpään Eläkkeensaajat	Keski-Uudenmaan Omaishoitajat, OmaisOiva-toiminta
Järvenpään Kansalliset seniorit	
Järvenpään kaupunki	Setlementti Louhela
Järvenpään Seurakunta	Siskot ja Simot
Eläkeliitto Järvenpään yhdistys	Suvanto ry.
Järvenpään eläkeläisneuvosto	Tuusulanjärven Reuma
Järvenpään Käsintekijät	Keski-Uudenmaan muistiyhdistys / Uudenmaan Muistiluotsi
Järvenpään Sydänyhdistys	
Keusote – Keski-Uudenmaan hyvinvointialue	

LUHLAT



LISÄTIETOA IKÄKUUN OHJELMATARJONNASTA

Pilvi Kallio-Meriläinen, pilvi.kallio-merilainen@jarvenpaa.fi

Anne Honkanen, anne.honkanen@jarvenpaa.fi

Nina Sandqvist, nina.sandqvist@jarvenpaa.fi