

Lokakuu on
ikäkuu

Järvenpään ikäviikot 1.–31.10.2026

Valtakunnallinen vanhustenviikko 5.-11.10.



Lokakuu on ikäkuu

Ikäkuun tapahtumapaikat:

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

Olohuone Kipsu (Aluetupa), Haltianpolku 1

Harjulan koulukampus, Verkkotie 12

Järvenpää-info, Sibeliuksenkatu 8, 3. krs

Järvenpää-talo, Hallintokatu 4

Järvenpään kirkko, Kirkkotie 4

Järvenpään Opiston Käsityötalo, Puistotie 83 B

Järvenpään Seurakuntasali, Kirkkotie 1

Kaupunginkirjasto, Kirjastokatu 8

Kinnarin koulu, Koulukuja 3

Kirkkonkulman sali, Kirkkotie 6

Myllytien toimintakeskus ja

Cooperin kulman lounaskahvila, Myllytie 11

Seuratalo, Kartanontie 20

Materiaali- tai muu maksu mainitaan tapahtuman yhteydessä.

Mikäli mainintaa ei ole, tilaisuus on maksuton.

Esitteen kuvitus on Järvenpään Opiston Kuvataiteen kokeilukurssin teoksia.

Kannen kuva: **Nina Vuorenpää**

Tekijät:

Tekstitoimitus: **Pilvi Kallio-Meriläinen,** Järvenpään kaupunki

Taitto ja ulkoasu: **Mika Kavasto,** Järvenpään kaupunki

Ikäkuu-esitettä on jaossa Myllytien toimintakeskuksessa, JUSTissa, kirjastossa, Järvenpää-talolla sekä Järvenpää-infossa

Ikäkuun tapahtumat auttavat meitä kohtaamaan toisiamme

Valtakunnallista Vanhustenviikkoa vietetään 5.–11.10.2026 teemalla ”Arjen kohtaamiset – Mötet i vardagen”. Valtakunnallinen pääjuhla on 4.10.2026 Joensuussa. Järvenpäässä viikko laajenee jo 11. kerran koko lokakuun mittaiseksi Ikäkuuksi 2026. Ikäkuun tavoitteena on vahvistaa osallisuutta, hyvinvointia ja sukupolvien välistä yhteyttä.

Kutsumme ikäihmiset, heidän läheisensä, nuoret, perheet ja kaikki kiinnostuneet mukaan Ikäkuun tapahtumiin. Kuntarajat eivät ole este osallistumiselle.

Ikäkuun ohjelma tarjoaa tietoa, kulttuuria, liikuntaa, musiikkia, yhteisiä ruokailuja ja kohtaamisia eri puolilla Järvenpäästä. Tapahtumat tukevat aktiivista arkea, ehkäisevät yksinäisyyttä ja rakentavat Sukupolvien Järvenpäästä — kaupunkia, jossa eri-ikäiset ihmiset kohtaavat toisensa arvostavasti ja yhteisöllisesti.

Ohjelmassa näkyvät myös sukupolvien kohtaamiset koulujen arjessa Harjulassa ja Kinnarissa. Lisäksi DJ Börjen Retrodisko kutsuu jälleen kaikenikäisiä liikkumaan ja viihtymään 1960–1980-lukujen musiikin tahdissa.

Lokakuun aikana eri tapahtumapaikoissa järjestetään mielenkiintoisia tietoiskuja, lounaita, kahvitilaisuuksia, konsertteja ja luentoja sekä kehonhallintaan, liikuntaan ja liikunnanohjaukseen liittyviä tapahtumia. Nämäkin tapahtumat auttavat meitä kohtaamaan toisiamme eri elämäntilanteissa. Tieto, liike, terveys ja kulttuuri rikastuttavat arjen kohtaamisia sukupolvien välillä.

Tilaisuudet tarjoavat myös hyvän mahdollisuuden verkostoitua ilman rajoja ja löytää



uusia ystäviä. Ikäkuun mahdollistavat Järvenpäässä toimivat kaupunki, seurakunta, eläkeläisyhdistykset sekä ikäihmisten asialla ja tukena toimivat muut yhdistykset ja toimijat.

Kohdataan siis arjessa Sukupolvien Järvenpäässä, kootaan tarmoa ja virkeyttä loppusyksyn kaamosajan ja talven varalle. Toiminta jatkuu myös Ikäkuun jälkeen, sillä kaupunki, seurakunta ja yhdistykset tarjoavat mahdollisuuksia osallistumiseen läpi vuodenkierron.

Kiitän lämpimästi niitä yhdistyksiä ja toimijoita, jotka ovat tehneet Ikäkuun tapahtumatarjonnan mahdolliseksi. Järvenpään Eläkeläisneuvosto jatkaa syys-joulukuulla kuukausittaisia Aamiaistreffitapahtumia Myllytiellä ja toivottaa kaikille hyvää ja aktiivista syksyä!

Kari Haapanen
*Järvenpään Eläkeläisneuvoston
puheenjohtaja*



Viikko 40

TORSTAI 1.10.

klo 14–16 Luento: Järvenpää-Seuran Jaakko Suokas ja Järvenpään vanhat valokuvat Myllytien toimintakeskus, järjestää Kansalliset Seniorit.

klo 11–13 Samalla sopalla -lounas Järvenpään seurakuntatalolla, vapaaehtoinen maksu, järjestää Järvenpään seurakunta.

klo 13.30–16.30 Ihana akvarelli -paja kuvataideopettaja Elina Ollikaisen opetuksessa Järvenpää-talolla. Järvenpään Opiston Ika-kuun ohjelmaa. Ennakkoilmoittautuminen opistopalvelut.fi/jarvenpaa tai Järvenpää-info.

klo 18–20 Järvenpään tarina tutuksi -kirjat avuksi kirjaston Tyyni Tuulio-salissa. Bjarne Westermarck yhdistys ry ja Järvenpään kaupunginkirjasto järjestävät. Millaista kirjallisuutta Järvenpäästä on vuosien varrella julkaistu? Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!

Viikko 41

MAANANTAI 5.10.

kello 10–12 tutustu Harjulan koulukampuksen arkeen! Luvassa on rehtori Tarja Edryn katsaus koulun hurjaan historiaan sekä kierros nykykouluun kouluarjen keskellä. Sukupolvien kohtaamisissa jaetaan kokemuksia, opitaan toisiltamme ja vahvistetaan yhteisöllisyyttä. Tule mukaan myös koulun 95-vuotisjuhlaan viikolla 45. Ilmoittautumiset kouluvierailuun pilvi.kallio-merilainen@jarvenpaa.fi tai 040 315 3737.

klo 10–13 Huovutettu pieni koriste -paja, ohjaa käsityön aineenopettaja Aino Riiho Käsityötalolla. Ennakkoilmoittautuminen opistopalvelut.fi/jarvenpaa tai Järvenpää-info.

klo 13–14 Singstar-karaoke Olohuone Kipsussa, järjestää Onnen kipinä ry yhteistyössä Järvenpään kirjaston kanssa. Tule nauttimaan laulusta yksin tai porukassa.

klo 14.30–16 Oman kehon huolto ja kokonaisvaltainen hyvinvointi, asiantuntijana Niina Koivisto. Maksuton tilaisuus, vapaaehtoinen kahvimaksu 2e/henk. Myllytien toimintakeskus, järjestää Tuusulanjärven Reuma.

TIISTAI 6.10.

klo 13–13.45 Yleisöluento Retrodiscon etkoilla: Tanssin voima mielen ja kehon tukena. tanssiliiketerapeutti tanssitaiteen maisteri Annika Tahkokallio, Järvenpää-talon Juhani Aho -sali.



klo 14–16 Börjen Retrodisco. Järjestöjen esittäytyminen, Järvenpää-talon ylälämpiö.

TIISTAI 6.10.

klo 13–14.30 Iloa iltapäivään -vertaistapaaminen läheistään hoitaville ja läheisille, Myllytien toimintakeskus. Järjestää Omaisoiva-toiminta.

TIISTAI 6.10.

klo 14–14.45 Opiston Ikäkuu-ohjelmaa: tasapainoharjoitteet Myllytien toimintakeskuksella, ohjaa liikunnanohjaaja Jyri Marjamäki. Ennakkoilmoittautuminen joka kerralle erikseen opistopalvelut.fi/jarvenpaa tai Järvenpää-info.

klo 14–17 Hyvinvointi-iltapäivä. Miniluentoja muistiterveydestä, arjen toimintakyvystä ja liikunnasta sekä mittauksia ja testauksia toiminnallisessa osuudessa. Myllytien toimintakeskus, järjestää Näkövammaisten terveys- ja hyvinvointi ry osana Keusoten rahoittamaa Näkö ja muisti -polku hyvinvointiin -hanketta

klo 18–19 Countrymusiikin historiaa kirjaston Stagella. Tervetuloa tutustumaan countrymusiikin historiaan Stenarin johdolla.

KESKIVIIKKO 7.10.

klo 13.30 Ikäkuu-tietovisa, voittajalle palkinto. Järjestää Onnen kipinä ry Olohuone Kipsussa Jampassa.

klo 14.15–15 Opiston Ikäkuun ohjelmaa: Tuolitanssi Myllytien toimintakeskuksella, ohjaa tanssinohjaaja Sanna Iranta. Ennakkoilmoittautuminen yhdelle tai molemmille kerroille opistopalvelut.fi/jarvenpaa tai Järvenpää-info.

klo 12–15 Ikäihmisten asumisen minimessut. Ohjelmassa asuminen helpottavia keskusteluja asiantuntijoiden kanssa, esimerkiksi korjausneuvonnasta, talousosaamisesta digiajassa ja paloturvallisuudesta. Esillä myös Mestariasunnot oy:n senioriasumisen mahdollisuudet ja paljon muuta. Tapahtuman päätteeksi yhteinen keskustelu eläkeikäisten yhteisöllisyydestä yksinäisyyden ehkäisyssä. Paikka: Myllytien toimintakeskus. Järjestää Järvenpään kaupungin asumisneuvonta.

TORSTAI 8.10.

klo 13 Novellikoukku kirjastolla.

klo 13 Kanttorien lounaskonsertti kirkolla, järjestää Järvenpään seurakunta.

klo 14–16 Ukkoset-miesomaisten vertaistapaaminen, Myllytien toimintakeskus. Järjestää OmaisOiva-toiminta.

klo 14.30 Keski-Uudenmaan Senioriopettajat laulamassa ja laulattamassa Elna-Marian hoivakodilla, Lallanpolku 2.

klo 14–16 Terveyskasvatusseuran ohjelmaa: lakimies Jani Pohja aiheenaan edunvalvonta ja hoitotahto, Myllytien toimintakeskus.

LAUANTAI 10.10.

klo 11–15 Hyvän mielen päivä Järvenpään Seuratalolla. Tule viettämään kaikille avointa maailman mielenterveyspäivää. Tapahtumassa paikalla monia mielenterveyttä tukevia toimijoita ja hyvän mielen kahvila. Festa Zannonin hyvän mielen brunssi klo 12 & 14.

Huom! Vain ennakkotilauksina:

www.festazannoni.fi/verkkokauppa/

Järjestäjä: Lotta Häkkinen yhdessä MIE-LLI kriisikeskus Hymise ja Festa Zannoni kanssa.

SUNNUNTAI 11.10.

klo 10 Vanhusten juhlapyhän messu Järvenpään kirkolla, järjestää Järvenpään seurakunta.



Saara Vainio

Viikko 42

TIISTAI 13.10.

klo 12–13.30 Muistisairauksien ehkäisy ruokavaliolla -luento, ravitsemusterapeutti TtM Juhani Sipinen Seuratalolla, pullakahvit kolmella eurolla, järjestää Järvenpään Eläkkeensaajat.

klo 13 Ympäristöä havainnoiva yhteiskävely Myllytien toimintakeskukselta. Järjestää Järvenpään kaupunki.

klo 14–16 Rintasyöpäviikon Tunne rintasi -tapahtuma: rintasyövän varhainen toteaminen, esittelijänä Johanna Artola Tunne rintasi ry:stä. Pullakahvit kahdella eurolla, Myllytien toimintakeskus, järjestää Järvenpään Sydänyhdistys.

KESKIVIIKKO 14.10.

klo 13–14 Avoin yleisöluento: Ikääntyvän suolistosairaudet ja veritaistuki, Myllytien toimintakeskus. Järjestää Suolistosairaudet ry.

klo 18 kirjaston Stagella Uudenmaan Kirjoittajat ry:n vieraana Juha Hyrkäs

TORSTAI 15.10.

klo 10–12 Rollaattorineuvonta Myllytien toimintakeskuksella, järjestää Keusote.

klo 11–13 Samalla sopalla Järvenpään seurakuntatalolla, vapaaehtoinen maksu. Järjestää Järvenpään seurakunta.

klo 14–16 senioriaktiivi Tuulikki Petäjäniemi ja ikäymmärryksen lisääminen -luento, järjestää Kansalliset Seniorit Myllytien toimintakeskuksella.

PERJANTAI 16.10.

klo 14–16 Suomen räjähdysonnettomuudet, puhujana räjähdysainekemisti, FM Jukka Kaikkonen Myllytien toimintakeskuksella, järjestää Eläkeliitto Järvenpään ÄijäVirtaa -ryhmä. Pullakahvit kahdella eurolla.

klo 17.45–19 reumatologi Timo Välviiidan luento osana Reuma- viikkoa, Tuusulanjärven Reuman avoin tilaisuus Myllytien toimintakeskuksella.

LAUANTAI 17.10.

Asunnottomien yö Kirkonmäellä, pääjärjestäjänä Järvenpään seurakunta. Vuoden 2026 Asunnottomien yötä vietetään perinteisesti 17. lokakuuta 2026, ja sen valtakunnallisena teemana on ”Näkyvillä, mutta näkymätön – Miesten asunnottomuus Suomessa”

Eva Lumio





Viikko 43

MAANANTAI 19.10.

klo 13–14.30 Kun hoiva hiipii arkeen. Mistä huomaa, että tavallisesta auttamisesta onkin tullut sitovaa vastuuta? Kuka tukee tukijaa? Luento avaa kuulijoilleen, mitä läheisestä huolehtiminen ja arkeen hiipinyt hoiva tarkoittaa käytännössä, milloin ja miten siihen voi saada tukea. Järjestää OmaisOiva-toiminta, Myllytien Luokka.

klo 13–14 Singstar-karaoke Olohuone Kipsussa, järjestää Onnen kipinä ry yhteistyössä Järvenpään kirjaston kanssa. Tule nauttimaan laulusta yksin tai porukassa.

klo 14.30–16 Turvallinen pankkiasiointi ilman älypuhelinta ja tietokonetta, Tuusulanjärven Reuman avoin kerhopäivä, Myllytien toimintakeskus. Kahvimaksu 2 e/henk.

TIISTAI 20.10.

klo 10–12 kouluvierailu Kinnariin! Perinteikäs Kinnarin koulu avaa ovensa ikäihmisille. Ohjelmassa on sukupolvien välisiä kohtaamisia ja tutustumista nykykoulun kiinnostaviin uudistuksiin kuten vaikka teknisen ja tekstiilityön oppimisympäristön! Samalla

reissulla piipahdetaan yli 100-vuotiaassa Vanhan Kinnarin rakennuksessa. Ilmoittautumiset pilvi.kallio-merilainen@jarvenpaa.fi tai 040 315 3737. Osoite: Koulukuja 3, 04430 Järvenpää.

klo 13–15 Turvakahvit. Kahvitellaan ja keskustellaan ikääntyvien turvallisuudesta. Tapahtuma on avoin kaikille ikääntyvien turvallisuudesta kiinnostuneille. Paikalla väkivaltatyön asiantuntija Elina Mattila Järvenpään kirjastolla, järjestää Turvallisen vanhuuden puolesta-Suvanto ry.

klo 14–14.45 Opiston Ikäkuu-ohjelmaa: tasapainoharjoitteet, ohjaa liikunnanohjaaja Jyri Marjamäki Myllytien toimintakeskuksella. Ennakkoilmoittautuminen joka kerralle erikseen opistopalvelut.fi/jarvenpaa tai Järvenpää-info.

KESKIVIIKKO 21.10.

klo 11.30–14 Hyvinvointipäivä yli 60-vuotiaille Myllytien toimintakeskuksessa. Liikuntaa, rentoutumista, mielen hyvinvointia ja vertaiskeskustelua suolistosairauksista. Ohjelmassa lyhyitä alustuksia sekä ravitsemusosuuksia ikääntymisen näkökulmasta – mukaan voi hakea yksin tai läheisen kanssa. Ilmoittaudu puhelimitse 15.10. mennessä, p. 040 670 8945. Järjestää IBD Suolistosairaudet ry.

klo 14.30 Kulttuurikahvilassa sukututkija Juha Vuorelan yleisöluento klo 15 aiheena **suomalainen kahvikulttuuri**, Myllytien toimintakeskus. Kahvitarjoilu 14.30 alkaen. Tilaisuus kuuluu Järvenpään juhlavuoden kulttuurikahvila-sarjaan.

TORSTAI 22.10.

klo 13–14.30 Iloa iltapäivään bingosta. Myllytien toimintakeskus, Järjestää OmaisOiva-toiminta.

klo 13.30–16.30 Opiston taidepaja Hauskasti hiilellä, opettajana kuvataideopettaja Elina Ollikainen. Järvenpää-talo. Ennakkoilmoittautuminen opistopalvelut.fi/jarvenpaa tai Järvenpää-info.

**MAANANTAI 26.10.**

klo 10–13 Opiston Ikäkuun ohjelmaa: Helppoa ja hauskaa käsin kirjontaa, opettajana KM, Aino Riiho Käsityötalolla. Ennakkoilmoittautuminen opistopalvelut.fi/jarvenpaa tai Järvenpää-info.

TIISTAI 27.10.

klo 12–17 Humppatanssit: hyvinvointipäivä senioreille. Liikuntaneuvontaa, jumppaa, luentoja ja tarjoiluja. Päivä huipentuu tanssiin livemusiikin tahdissa. Järjestää Järvenpään liikuntapalvelut ja kirjasto Järvenpään kirjastolla.

klo 12.30–13.30 Memodance-luento: Liikkeen vaikutus aivoterveysteen, Keski-Uudenmaan tanssiopisto Seuratallolla. Pullakahvit 3 euroa. Järjestää Järvenpään Eläkkeensaajat.

TORSTAI 22.10.

klo 14–16 FM Merja Kukkonen kertoo Kodin turvallisuudesta ja 72 h valmiudesta Myllytien toimintakeskuksella. Järjestää Eläkeliiton Järvenpään yhdistys. Pullakahvit kahdella eurolla.

klo 17.30 Kaunolukupiiri kirjastolla. Kirjana Veera Niemisen Kottikärrykaruselli.

Viikko 44

klo 14–14.45 Opiston Ikäkuu-ohjelmaa: tasapainoharjoitteet Myllytiellä, ohjaa liikunnanohjaaja Jyri Marjamäki. Ennakkoilmoittautuminen joka kerralle erikseen opistopalvelut.fi/jarvenpaa tai Järvenpää-info

ILTAPÄIVÄTANSSIT KIRJASTOLLA ELI HUMPPAA JA HYVINVOINTIA IKÄIHMISSILLLE TIISTAINA 27.10.2026

Ohjelma ja aikataulu

klo 13.00 Minna Lindgren kertoo musiikin, tanssin ja taiteen vaikutuksista ikääntyneiden aivoterveysteen Stagella.

klo 13–14 Liikuntapalveluiden esittelyä, liikuntaneuvontaa, mittauksia Tyyni Tuulio -salissa.

klo 14.00 MemoDancen BrainBoot-luento
Tyyni Tuulio -salissa: keskittymistä, hetkeen rauhoittumista, stressinhallintaa.

klo 14.45 Liikuntapalveluiden jumppaa kirjastosalissa kevyttä lihaskunto-/tasapainojumppaa, verryttelyä

klo 15–17 Tanssiorkesteri Stradellan johdolla tanssitaan kirjastosalissa.

KAHVITARJOILU KLO 15–17! Tervetuloa!

KESKIVIikko 28.10.

klo 11–13, Uudenmaan Muistiluotsin, Keusoten ja Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n infopisteet Myllytien aulassa.

klo 14.15–15 Opiston Ikäkuun ohjelmaa: Tuolitanssi Myllytien toimintakeskuksella, ohjaa tanssinohjaaja Sanna Ironta. Ennakkoilmoittautuminen yhdelle tai molemmille kerroille opistopalvelut.fi/jarvenpaa tai Järvenpää-info



KESKIVIIKKO 28.10.

klo 12–15 Hyvinvointipäivä yli 60-vuotiaille. Katso ohjelma tästä kalenterista 21.10. päivän kohdalta. Ilmoittautu puhelimitse 15.10. mennessä, p. 040 6708945. Järjestää IBD Suolistosairaudet ry.

klo 14–15.30 Muistikahvilan aiheena muistelusta hyvinvointia, Myllytien toimintakeskus, järjestää Uudenmaan Muistiluotsi.

TORSTAI 29.10.

klo 11–13 Samalla sopalla Järvenpään seurakuntatalolla, vapaaehtoinen maksu. Järjestää Järvenpään seurakunta.

klo 14–16 Marita Pohls luennoi: Presidenttien puoliset osa 2, Myllytien toimintakeskus, järjestää Kansalliset Seniorit

klo 17.30 Tietolukupiiri kirjastolla. Teoksena Jarno Limnell & al: Suomen tulevaisuudet: suuret kysymykset ja vastaukset (WSOY 2022).

Myllytien toimintakeskus

Tervetuloa tutustumaan kaikkiin avoimiin ja maksuttomiin ryhmiin. Lisätietoja toimintakeskus@jarvenpaa.fi, p. 040 315 2125.

Viikko-ohjelma syyskaudella 2026

MAANANTAI

- Posliininmaalaus klo 9–13, Ryhmätila 2
- Tuolijumppa klo 9.45–10.45, Jumppasali
- Matalankynnyksen jumppa klo 12 (päiväkoti Cooper)
- Lukupiiri klo 12–13.30 (kuukauden 1. maanantai), Olohuone
- Pingis klo 12.30–15, Jumppasali

TIISTAI

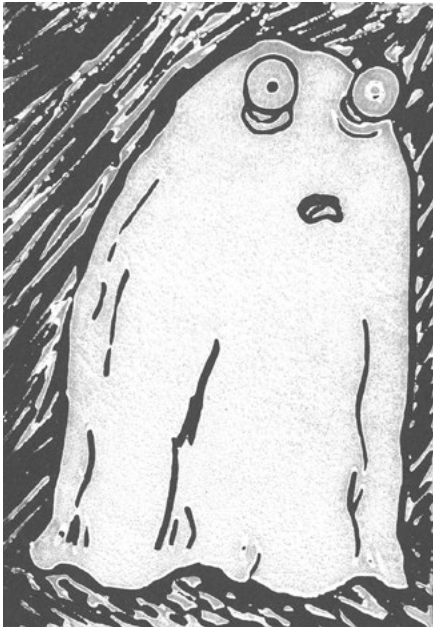
- Aivopähkinöitä Aulassa klo 10–11
- Enter digiopastus: klo 10–12 (parillinen vko), 1.9. alk. Ryhmätila 1
- Yhteiskävely klo 13
- Leffailtapäivä klo 14 (kk:n viim. tiistai), Sali

KESKIVIIKKO

- Keskiviikkokerho klo 10–12, Luokka
- Puikkopiiri klo 12–15, Luokka
- Rummi kub -pelikerho klo 12–14, Olohuone
- Boccia klo 12 (Cooperin päiväkodin sali)
- Digiopastus 12–14 (Spesia), Ryhmätila 2

TORSTAI

- Hyvänolon jumppa klo 12 (Cooperin pk, sali)
- Digiopastus klo 10–12 (Eläkeliitto), 10.9. alk.
- Pingis klo 12.30–15, Jumppasali
- Taiji klo 18.30–20, Jumppasali



PERJANTAI

- Kuvis klo 10–12.30,
Leenan Kulmakabinetti
- Pelikerho klo 9–12, Olohuone.

Kesärunot Perinneruno-
polulla Westermarkin puistossa
30.9. asti.

Taidenäyttelyt Myllytien
toimintakeskuksella:

- Jatkuva näyttely:
Spesian opiskelijat
- 10.8.–25.9. J:pään taideseuran
edustajia
- 28.9.–14.11. TUUMI:
Mielen maisemia -valokuva-
näyttely
- 28.9.–14.11. Marju Karlsson.



Työpajakahvila 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.

Hinnat: Linjastolounas 11 euroa. Eläkeläinen, opiskelija ja työtön
8,50 euroa. Keittolounas: 7,50 euroa. Annokset mukaan: 6,50 eu-
roa / 5,00 euroa.

Digi-infot ja neuovat olohuoneet Järvenpään kirjastolla syksyllä 2026

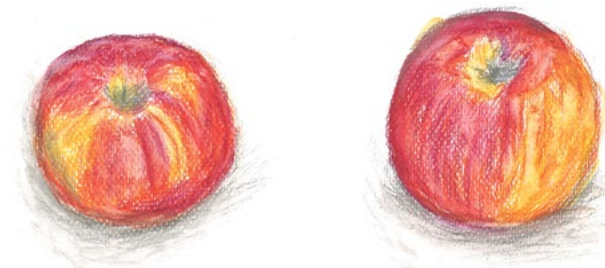
Kirjasto järjestää kolme matalan kynnyksen digi-infoa eri aiheista
syksyllä 2026. Tietoiskujen lisäksi osallistujat voivat osallistua kes-
kusteluun. Lisäksi paikalla on Enter ry:n vertaisopastaja antamas-
sa opastusta.

Aiheet:

ke 23.9. klo 14–15 Tekoäly

ke 21.10. klo 14–15 Suomi.fi-viestit

ke 25.11. klo 14–15 Mobiilivarmenne.



Enter ry:n maksutonta digiapua seniorilta seniorille

Opastusta 11.9.–4.12.2026 Järvenpään kirjastossa
parittomien viikkojen perjantaina klo 10–12:
11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.
Voit tulla ilman ajanvarausta tai varata ajan kirjastosta:
p. (09) 2719 2536, kirjasto@jarvenpaa.fi

Neulovat olohuoneet kirjaston musiikkiosastolla maanantaisin
klo 16.30–18.30 Neulovat olohuoneet kirjaston musiikkiosastolla
(ei syyslomaviikolla)

Liikuntapalveluja ikäihmisille

Musiikkia monitoimialtaalla, Uimahallin monitoimiallas
maanantai 6.30–7.15, tiistai 8.00–8.45, keskiviikko 19.45–20.30,
sunnuntai 16.15–17.00. Tule jumppaamaan musiikin tahtiin tai
vain nauttimaan musiikista allastiloissa. Mukaan pääsee uimahal-
lin sisäänpääsymaksulla. Ei ohjausta eikä ilmoittautumista.

Ikäihmisten vesivoimistelu, Uimahallin monitoimiallas
Maanantaisin kello 8–8.30, ajalla 24.8.–30.11.2026

Kevyt vesivoimistelu +70-vuotiaille ikäihmisille.
Ilmoittautuminen: uusi.opistopalvelut.fi/jarvenpaa

Ikäihmisten ohjattu liikuntahetki

Maanantaisin kello 12–12.45, ajalla 24.8.–30.11.2026 (ei 14.9.)
Cooperin päiväkodin liikuntasali.

Mukava liikuntatuokio ikäihmisille. Tule jumppaamaan ohjaajan
kanssa eri teemojen mukaisesti.



Kirsi Pulli



Kuntosalin vapaaharjoitteluvuoro, Liikuntakeskus Piironen
Vuorot ovat valvottuja, eivät ohjattuja.

Ajat voimassa viikoilla 35–50, 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-ai-ka-ja-harrastaminen/liikunta-ja-ulkoilu/liikunnanohjauspalvelut/vapaaharjoitteluvuorot

Liikkumis- ja elintapaneuvonta

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

- Suoravastaanotto ilman ajanvarausta kello 10–11.30, Uimahallilla 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12.
- 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 31.8.–8.12.2026.

Hyvän mielen kerho

ELÄKELÄISILLE JA IKÄÄNTYNEILLE

Tule viettämään mukavaa iltapäivää kahvittelun, yhdessäolon, viriketuokioiden ja hartaushetken merkeissä.

Syksyn 2026 kokoontumiset:
keskiviikkoisin klo 13.30–15
19.8., 2.9., 16.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12.
Paikka: Kirkonkulman sali, Kirkkotie 6A

Ryhmässä mukana diakoniatyöntekijä Heidi Karuranta ja lastenohjaaja Anne Saarinen

Lisätietoa: Heidi Karuranta, p. 050 436 0548 heidi.karuranta@evl.fi

JÄRVENPÄÄN SEURAKUNTA

Olohuone kipsun Ikäkuun ohjelma

Olohuone kipsu on avoin olohuone Jampassa. Olemme avoinna ma, ke ja pe klo 11–15. Olohuone kipsun kahvio avoinna ma, ke ja pe klo 11–14.30. Kahvi ja pulla 2 e

Maanantaisin

Tuoli/keppijumppa klo 11.15

Puolen päivän puuro 1 € ja santsi kaupan päälle klo 12–13

Digitukea ja neuvontaa (saat apua ja tukea oman digilaitteesi käyttöön) klo 11–15.

Keskiviikkoisin

Digituki ja neuvonta (saat apua ja tukea oman digilaitteesi käyttöön) klo 11–15

Palveluohjaus (mm. apua lomakkeiden täytössä) klo 11–15

Tuoli/keppijumppa klo 11.15

Puolen päivän puuro 1€ ja santsi kaupan päälle klo 12–13.

Perjantaisin

Digituki ja neuvonta (saat apua/tukea oman digilaitteesi käyttöön) klo 11–15

Palveluohjaus (mm. apua lomakkeiden täytössä) klo 11–15

Bingo, voittajalle palkinto klo 11.15

Puolen päivän puuro 1 € ja santsi kaupan päälle klo 12–13

Pelipäivä ulkona/sisällä klo 13–15



Tervetuloa! Lisätietoja:

senni.huupponen@onnenkipinary.fi
hanne.siirila@onnenkipinary.fi

Toimisto p. 041 32 63 690

Ikäkuun järjestäjät vuonna 2026

- Järvenpään Eläkkeensaajat ry
- Järvenpään Kansalliset seniorit ry
- Järvenpään kaupunki
- Järvenpään Seurakunta
- Järvenpään Terveyskasvatusseura ry
- Eläkeliitto Järvenpään yhdistys ry
- Järvenpään eläkeläisneuvosto
- Järvenpään Sydänyhdistys ry
- Keusote – Keski-Uudenmaan hyvinvointialue
- Näkövammaisten terveys ja hyvinvointi ry
- Onnen kipinä ry
- Omaishoitajaliiton koordinoima Omaisoiva-toiminta
- Siskot ja Simot ry
- Suvanto ry.
- Tuusulanjärven Reuma ry
- Keski-Uudenmaan muistiyhdistys / Uudenmaan Muistiluotsi

Lisätietoa Ikäkuun ohjelmatarjonnasta

Pilvi Kallio-Meriläinen, pilvi.kallio-merilainen@jarvenpaa.fi
Anne Honkanen, anne.honkanen@jarvenpaa.fi
Nina Sandqvist, nina.sandqvist@jarvenpaa.fi

LOUTIN TUPA

Kaikenikäisten KAHVITUPA

Yhteistyössä Myllytien
toimintakeskus



KAIKENIKÄISTEN KAHVITUPA

**Maanantaisin
klo 13- 15**

**Loutin kerhotalolla,
Harjutie 2b**

Syksyn 2026 ohjelmaa

- 17.8. Yhdessä kahvittelua
- 24.8. Bingo
- 31.8. Visailu
- 7.9. Yhdessä kahvittelua
- 14.9. Bingo
- 21.9. Visailu
- 28.9. Yhdessä kahvittelua
- 5.10. Bingo
- 12.10. EI KAHVEJA,
SYYSLOMA
- 19.10. Visailu
- 26.10. Yhdessä kahvittelua
- 2.11. Bingo
- 9.11. Visailu
- 16.11. Yhdessä kahvittelua
- 23.11. Bingo
- 30.11. Jouluaskarteluja
- 7.12. Kahvituvan Pikkujoulut



JÄRVENPÄÄN
SEURAKUNTA