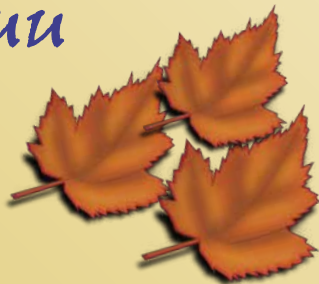


LOKAKUUN ON IKÄKUUN
IKÄVIIKOT



De gamlas veckor 1.10.-31.10.2019



Varaudu vanhuuteen

Gärdera dig för ålderdomen



Lokakuu on ikäkuu – ikäviikoilla tarjolla tietoa, taitoa, harrastamista ja hyvää yhdessäoloa



Järvenpääläiset ikäihmiset osallistuvat ja harrastavat aktiivisesti ympäri vuoden. Järvenpäässä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelujen (Hyte) tehtävänä on osallisuuden, aktiivisuuden ja yhteisöllisyyden lisääminen niin, että aktiivinen arki toteutuu.

Hyte toimii tiiviissä yhteistyössä kaupungin sisällä mm. kulttuuri- ja tapahtuma- sekä vapaa-aika- ja harrastuspalvelujen kanssa. Merkittävänä yhteistyökumppaneina ovat myös yhdistykset, yhteisöt, järjestöt ja yrittäjät.

Ikäkuun aikana järvenpääläisillä ikäihmisillä on monia mahdollisuuksia osallistua ja kokea uutta – tarjonnan teemoina ovat

- ♥ harrastamisesta hyvää oloa – kokeilen myös jotain uutta
- ♥ kävellään, uidaan, tanssitaan, jumpataan – liikutaan omien voimien mukaan
- ♥ kulttuuria kulttuurin nälkään
- ♥ hyvinvointia hyvästä ruoasta ja ruokaseurasta
- ♥ aina on oikea ikä varautua tulevaisuuteen
- ♥ pärjääillään myös digisti
- ♥ eletään kestävästi ja kierrätetään viisaasti
- ♥ vapaaehtoistoiminnasta apua ja iloa
- ♥ uutta tietoa asiantuntijaluennoilla.

Näin laaja ohjelmatarjonta ei olisi ollut mahdollista ilman hyvää yhteistyötä ja aktiivisia toimijoita. Kiitokset kumppanit: Järvenpään evl.- ja ortodoksi-seurakunta, Setlementti Louhela, Järvenpään yrittäjät, Digitiimit ja kaupungin omat toimijat!

Tervetuloa mukaan osallistumaan lokakuun tapahtumiin!

Kirsi-Marja Karjalainen
Hyvinvoinnin- ja terveyden
edistämisen johtaja

Leena Peltosaari
Järvenpään eläkeläisneuvoston
puheenjohtaja

IKÄVIIKKOJEN OHJELMA JÄRVENPÄÄSSÄ

Lokakuu on ikäkuu. Järvenpään ikäviikot on perinteeksi muodostunut tapahtumakokonaisuus, joka ajoittuu kansallisen Vanhustenpäivän ja Vanhustenviikon yhteyteen. Suurin osa ikäviikkojen tilaisuuksista on maksuttomia ja kaikille avoimia. Maksusta ja etukäteen ilmoittautumisesta kerrotaan aina tapahtuman kohdalla.

Tutustu ohjelmaan ja tule mukaan!

Taidenäyttely 1.10.–31.10. Myllytien Toimintakeskus

Ilmainen kuppi kahvia 30.9.–4.10. ikääntyneille Setlementti Louhelan Aluetuvalla (Haltianpolku 1) ja Rinkulassa (Louhelankuja 1) klo 10–14

Palveluliikenne maksuton 1.10., jolloin vietetään YK:n kansainvälistä ikäihmisten päivää

Järvenpään Uimahalli ma 7.10. – pe 11.10.2019 maksuton uinti ja kuntosali 65 vuotta täyttäneille ma-to klo 7.00–14.00 ja pe klo 8.00–14.00. Kassalla esitetään eläkeläiskortti.

Cooperin Kulma Potuttaako -viikko 7.10.–11.10.

Cooperin Kulma Ruokakulttuuriviikko – makuja maailmalta 14.10.–18.10.

Datasky Oy 1.10.–30.11.2019 tarjoaa tietokoneen vuosihuollon 49 euron hintaan kaikille 65 vuotta täyttäneille järvenpääläisille senioreille. Muista mainita tämä tarjous konetta tuodessa. Hintaan ei sisälly varaosia tai ohjelmia. Datasky, Vanha yhdystie 2, 04430 Järvenpää, puh. 010 820 9920.

Kulman Terapiat 1.10.–31.10.2019 fysio-, jalka- tai lymfaterapiahoitot 40–45 min./48€, hieronta 40 min./40€ (lisäetuna uusille asiakkaille ensimmäinen käyntikerta ilman toimistomaksua). Mannilantie 6, 04400 Järvenpää, p. 045 7876 5301.



TIISTAI 1.10.

- klo 10–14 DIGI-TIISTAI: mm. työpaja vanhojen valokuvien digitoinnista, tietoisukuja ja opastusta pankkien digitaalisista palveluista, peliluola ikäihmisille. Päivä on osa Hae mut! ja Digistä mua! -hankkeen toimintaa, jota rahoittaa Opetushallitus. Myllytien toimintakeskus
- klo 14–16 YK-liiton luento, Ikäihmiset eri puolilla maailmaa. Alustus ja keskustelutilaisuus. Suomen YK-liiton vapaaehtoinen Ritva Semi. Myllytien toimintakeskus, sali

KESKIVIikko 2.10.

- klo 10–12 Keskiviikon avoin kerho: Kierrätysteema, hyvä kasvaa Järvenpäässä/Erja Mähönen. Myllytien toimintakeskus
- klo 12–13 Lauluhetki. Setlementti Louhela
- klo 13–15.30 Päivätanssit, solistina Mauri Lumme, liput 7 € sis. kahvin ja leivonnaisen. Setlementti Louhela
- klo 12–15 Järvenpään Opisto: Viivojen leikkiä – piirtämispaja. Tarvikkeet saa pajassa, ohjaaja Liisa Pöllänen. Myllytien toimintakeskus
- klo 14 Konsertti Kartanon kahvilassa, Keskisen Uudenmaan Musiikkiopiston lapset ja nuoret esiintyvät.
- klo 17–19 Maksutonta lakineuvontaa ja apua oikeudellisiin ongelmiin. Päivystyksessä annetaan suullista neuvontaa, mutta ei laadita asiakirjoja eikä hoideta muita toimeksiantoja. Noin viidentoista minuutin mittaiseen neuvontaan jonotusperiaatteella – ei ajanvarausta. Järvenpään kirjasto
- klo 18–19.30 Järvenpään Opiston yleisöluento: Kestävä kehitys arjessa, luennoitsija TaM Sonja Antosalo, vapaa pääsy. Järvenpää-talo, Juhani Aho -sali

TORSTAI 3.10.

- klo 8–9.15 Järvenpään Opisto, Kehonhuoltoa kevyesti availien ja venytellen, ohjaaja Anna Rantinoja. Temal, liikuntasali 1.krs
- klo 11.30–13 Tukea ja palveluita ikääntyneiden hyvään arkeen -tietoisuku. Setlementti Louhela tarjoaa ikäihmisille esim. saattajaa lääkärireissulle ja asiointiin, vapaaehtoisia ystäviä ulkoiluun ja kahviteluun, olohuone toimintaa sekä vertaisneuvoja virastokäynnille. Lisäksi kerromme maksullisista palveluistamme kuten kotipalvelusta ja ateriapalvelusta. Setlementti Louhela

- klo 11–13 Järvenpään seurakunta: Samalla sopalla -keittolounas, maksu vapaaehtoinen. Seurakuntasali
- klo 13 Lyhyt kirkkokonsertti, Järvenpään kirkko
- klo 14 Surun kanssa sinuiksi, puhujana sosiaalineuvos Erkki Hokkanen. Myllytien toimintakeskus, sali
- klo 13–15.30 Hyvää mieltä ja vireyttä vapaaehtoistoiminnasta – tietoisuku. Tervetuloa tutustumaan Setlementti Louhelan monipuoliseen vapaaehtoistoimintaan. Setlementti Louhela
- klo 19 Sibelius-Akatemian Folk Big Band: Katrilli toisesta elämästä Järvenpää-talon Sibelius-salissa. Eläkeläisliput 10,50 € Järvenpää-talon lipunmyynnistä sekä Lippupisteiden myyntipisteistä

PERJANTAI 4.10.

- klo 9–11 Jampan aamukaffet. Jampan seurakuntakoti
- klo 12 Bingo, Setlementti Louhela

LAUANTAI 5.10.

- klo 10–15 Kulman Terapioiden tiloissa sairaanhoitaja, jalkahoitaja Anne Harinkon non stop -vartit. Tule mittauttamaan verenpaineesi, keskustelemaan jalkojen hoidosta, tarjolla olevista hoitomuodoista tai muista mieltäsi askarruttavista asioista.

SUNNUNTAI 6.10.

- klo 13–15.30 **Ikäviikkojen juhla, Järvenpää-talo**
- klo 13–14 Kakkukahvit Järvenpää-talon ylälämpiö
- klo 14 Ikätekopalkinnon julkistaminen
"Tänä yönä en pelkää kulkea yli pimeään", Seela Sella lausunta, Pia Freund laulu ja Kristian Attila piano

MAANANTAI 7.10.

- klo 10–12 OmaisOiva ja Muistiluotsit, esittelypöytä. Myllytien toimintakeskuksen aula
- klo 10–13 Järvenpään Opisto: Kauniita paikkoja parsien ja ommellen. Tuo itse korjattava vaate, lankoja ja välineet on. Ohjaaja Sanna Tuokko. Lentävä Lapanen
- klo 11–12 Tuolijumppa. Setlementti Louhela



TIISTAI 8.10.

- klo 12 ja 14 Seniorisurf – kirjallisuutta ja kulttuuria digiaikana. Järvenpään kirjasto
- klo 13 Järvenpään teatteri esittää lukuteatterina Minna Lindgrenin Ehtoolehdon sankarit. Vapaa pääsy. Kirjaston keskiaukio
- klo 13–14.30 Järvenpään seurakunta: Musiikkimaalausta. Kanttori Mikko Haapaniemi soittaa suomalaisia sävelmiä ja osia Sibeliuksen puista. Maalausta ohjaavat vapaaehtoisten taideryhmän ohjaaja Eila Mustonen ja Nina Sandqvist. Seurakuntasali
- klo 18 Järvenpään teatteri esittää lukuteatterina Minna Lindgrenin Ehtoolehdon sankarit. Vapaa pääsy. Kirjaston Tyyni Tuulio -sali

KESKIVIikko 9.10.

- klo 10–12 Kierrätysfarkuista kukkia, pannunalusia ym. kivaa. Materiaalin saat paikan päällä. Setlementti Louhela
- klo 13–14 Taiji-tanssia ja musiikkia. Setlementti Louhelan juhlasali
- klo 14–15.30 Varaudu vanhuuteen, puhuja Tarja Huttunen. Järvenpään seurakunnan seurakuntasali
- klo 14 Westermarck-elokuva Studio 123. Liput 6 euroa. Esittelijä Tuula Siltasari-Peltonen.
- klo 18–19.30 Järvenpään Opiston yleisöluento: Uskonnot tänään. Luennoitsija, uskonnotutkija ja opettaja Mari Rahkala-Simberg, vapaa pääsy. Järvenpää-talo, Juhani Aho -sali

TORSTAI 10.10.

- klo 13.30 Järvenpään teatteri esittää lukuteatterina Minna Lindgrenin Ehtoolehdon sankarit. Vapaa pääsy. Myllytien toimintakeskus, sali
- klo 15.30–16.15 Runo & musiikkiesitys "Levottomia Unia". Edith Södergranin runoja kokoelmasta "Kultaiset linnut". Runot: Arja Kulokorpi. Laulut & musiikki: Ritva Lehto-Kekki. Setlementti Louhela

PERJANTAI 11.10.

- klo 9–11 Jampan aamukaffet. Jampan seurakuntakoti
- klo 12 Bingo. Setlementti Louhela

LAUANTAI 12.10.

- klo 10–15 Kulman Terapioiden tiloissa sairaanhoitaja, jalkahoitaja Anne Harinkon non stop -vartit. Tule mittauttamaan verenpaineesi, keskustelemaan jalkojen hoidosta, tarjolla olevista hoitomuodoista tai muista mieltäsi askarruttavista asioista.

SUNNUNTAI 13.10.

- klo 10 Vanhusten Kirkkopyhän messu kirkossa. Messun jälkeen kirkkokaavit ja lyhyt juhla seurakuntasalissa.

MAANANTAI 14.10.

- klo 10–12 Neulo unelmiesi sukka! Ota omat langat ja puikot mukaan! Lentävä Lapanen
- klo 11–12 Tuolijumppa. Setlementti Louhela

TIISTAI 15.10.

- klo 10–17 Jalkojen hyvinvointipäivä ilman ajanvarausta: alaraajojen pinta-laskimoiden toiminnan mittausta D-PPG-laitteella 5€, jalkaterapeutin pika-analyysi jaloista 5€, ohjausta tuki- ja lentosukkien valintaan ja käyttöön sekä tuotetarjouksia. FysioTuki Oy
- klo 10–13 Missä ja miten haluaisit asua – vaihtoehtoja asumiseen. Lähdä mukaan Järvenpään Mestariasunnot Oy:n järjestämälle kiertoajelulle klo 10–13. Lähtö ja paluu Matkahuollon parkkipaikka (Alankotie 1). Ilmoittautumiset 10.10. mennessä sähköisesti toimintakeskus@jarvenpaa.fi tai Myllytien toimintakeskuksen infossa olevaan nimilistaan.
- klo 18 Tutustu ja verkostoidu. Lahjoita lukuhetki ja tutustu Kirjastoystävä -vapaaehtoistoimintaan. Järvenpään kirjasto, Tyyni Tuulio -sali

KESKIVIikko 16.10.

- klo 12–13 Lauluhetki. Setlementti Louhela
- klo 13–15 Hyvinvoiva seksuaalisuus ikääntyessä -yleisöluento. Luennon pitävät Sexpo ry:n seksuaalineuvojaopiskelijat Tiina Herttuainen, Tiina Manninen ja Anu Siira. Setlementti Louhela, juhlasali

klo 14.00 Mummon markan vartijat. Käykö joku kukkarollasi? Tietoa ikäihmisille taloudellisesta kaltoinkohtelusta ja siltä suojautumisesta. Suvanto Ry. Myllytien toimintakeskus

TORSTAI 17.10.

klo 11-13 Järvenpään seurakunta: Samalla sopalla. Keittolounas seurakuntasalissa. Vapaaehtoinen maksu.
klo 12 Urkuvartti Elävän veden kappelissa
klo 12.30 Elävän veden kappelin ja Järvenpään kirkon esittely. Esittelijänä Jaakko Suokas
klo 18 Pala Pariisia – runoja ja musiikkia, Elina Salonen ja Annika Treuthardt. Järvenpään kirjasto, Tyyni Tuulio -sali

PERJANTAI 18.10.

klo 9-11 Jampan aamukaffet. Jampan seurakuntakoti
klo 12 Bingo. Setlementti Louhela

LAUANTAI 19.10.

klo 14 Isovanhempien päivän juhla. Myllytien toimintakeskus
klo 16.30 Ortodoksikirkon esittely, Kaija Jaukkari. Järvenpään ortodoksinen kirkko
klo 17.00 Vigiliapalvelus. Järvenpään ortodoksinen kirkko

SUNNUNTAI 20.10.

klo 10.00 Eläkeläisten kirkkopyhä, liturgia ja sen jälkeen kirkkokahvit. Jumalanpalveluksen toimittaa isä Kimmo Kallinen. Järvenpään ortodoksinen kirkko

MAANANTAI 21.10.

klo 11-12 Tuolijumppa. Setlementti Louhela
klo 11-13 Kranssin tai koristeen tekoa. Tarvikemaksu 5 €. Pitkäsen kukkakauppa

TIISTAI 22.10.

klo 10-11 Järvenpään seurakunta: Gospel-jumppa senioreille. Sopii kaiken kuntoisille. Ohjaajana Minttu Kullström. Ei erillistä ilmoittautumista. Seurakuntasali
klo 13-15 65+ kuntotesti. Testit tehdään ilmoittautumisjärjestyksessä. varaa aikaa 10 min. Myllytien toimintakeskus, luokka
klo 14-16 Vireyttä ja voimaa ruuasta. Ravitsemusasiantuntija ETM Maija Soljanlahti, Gerontologinen ravitsemus Gery ry. Myllytien toimintakeskuksen sali
klo 18 Tietokirjailija, muusikko Timo Forss. Järvenpään kirjasto, Tyyni Tuulio -sali

KESKIVIIKKO 23.10.

klo 10-12 65+ kuntotesti. Testit tehdään ilmoittautumisjärjestyksessä. varaa aikaa 10 min. Myllytien toimintakeskus, ryhmätila 2
klo 12-15 Järvenpään Opisto: Värien hehkua -maalauspaaja. Tarvikkeet saa pajassa, ohjaaja Liisa Pöllänen. Myllytien toimintakeskus
klo 16-18 Yleisöluento: Hiljaisuus on monipuolinen voimavara. Luennoitsijana melu- ja hiljaisuustutkija, tietokirjailija FT Outi Ampuja. Myllytien toimintakeskus, sali
klo 18-19.30 Järvenpään Opiston yleisöluento: Kansallispuistot – maamme luonnon helmet. Luennoitsija luontokuvaaja, tietokirjailija Tea Karvinen. Vapaa pääsy. Järvenpää-talon Juhani Aho -sali

TORSTAI 24.10.

klo 14-15 Harmoniakouoro esiintyy kanttori Mikko Haapaniemen johdolla YK-päivän teemalla Rauha. Kivipuisto Esperio
klo 15-16 Järvenpään Opisto: Asahi, ohjaaja Anna Rantinoja. Temal, liikuntasali, 1.krs.

PERJANTAI 25.10.

klo 9-11 Jampan aamukaffet. Jampan seurakuntakoti
klo 12 Bingo. Setlementti Louhela



MAANANTAI 28.10.

- klo 11-12 Tuolijumppa. Setlementti Louhela
klo 13.30 Kehon ja mielen huoltoa. Salus ja Fysiopro.
-15.30 Myllytien toimintakeskuksen sali

TIISTAI 29.10.

- klo 10-11 Seniorilattari, tutustuminen. Tanssikoulu Ketola, Studio Emal 2
klo 10-11 Kirjastokammari. Myllytien toimintakeskus, olohuone
klo 14-15.30 Muistisairaana oikeus hyvään hoitoon. Muistiohjaaja Pia Niiranen, Uudenmaan Muistiluotsi. Myllytien toimintakeskus
klo 18 Aavemetsästäjät – rajatiedon tutkija ja kirjailija Mika Nikkilä kertoo kokemuksistaan. Järvenpään kirjasto, Tyyni Tuulio -sali

KESKIVIikko 30.10.

- klo 12-13 Lauluhetki. Setlementti Louhela
klo 14 Hopeatähti -elokuva. Studio 123
klo 17-19 "Kamomillateetä ja hunajaleivoksia". Keskustelua ja yhdessä-oloa eri kulttuureista tulevien ihmisten kesken. Tukea ja tekoja -verkosto. Verso

TORSTAI 31.10.

- klo 11-13 Järvenpään seurakunta: Samalla sopalla. Keittolounas seurakuntasalissa, vapaaehtoinen maksu.
klo 12 Urkuvartti Elävän veden kappelissa
klo 12.30 Elävän veden kappelin ja Järvenpään kirkon esittely. Esittelijänä Jaakko Suokas.
klo 14 Teehetki taiteen äärellä, Järvenpään taidemuseo. Museon pääsymaksulla tai Museokortilla. Teehetkellä tutustutaan esillä olevaan virolaistaiteilija Adamson-Ericin (1902-1968) näyttelyyn, jonka jälkeen istahdetaan yhdessä teekupilliselle keskustelemaan nähdystä.

TAPAHTUMAPAIKKOJEN OSOITTEET:

- Datasky Oy, Vanha Yhdystie 2
- Järvenpää -talo, Hallintokatu 4
- Fysiotuki, Mannilantie 51
- Järvenpään kirjasto, Kirjastokatu 8

- Järvenpään seurakunta
Kirkko, Kirkkotie 4 A
Seurakuntasali, Kirkkotie 1 A
Elävän veden kappeli, Kansa-koulunkatu 13 C tai Kirkkotie 6 C
Jampan seurakuntakoti, Pihkakatu 2
- Järvenpään ortodoksinen kirkko,
Kartanontie 45
- Järvenpään taidemuseo,
Kirjastokatu 8
- Kivipuisto Esperri, Sorronrinne 9
- Kulman Terapiat, Mannilantie 6
- Lentävä Lapanen, Postikatu 10
- Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11
- Pitkäsen Kukkakauppa,
Wärtsilänkatu 6
- Setlementti Louhela, Louhelankuja 1
- Studio 123, Helsingintie 12
- Studio Emal2,
Metallimiehenkatu 2-4, sisäpiha
- Temal, Emalitehtaankatu 2
- Verso, Myllytie 3

DIGIOPASTUKSET

Ti 1.10.	klo 10-14	DIGITIISTAI Hae mut! ja Digistä mua! -hanke	Myllytien toimintakeskus
To 3.10.	klo 10-12	Eläkeliiton ATK-opastus senioreille	Myllytien toimintakeskus
Pe 4.10.	klo 10-12	Enter ry: Apua tablettien ja kännyköiden käytössä	Myllytien toimintakeskus
Ti 8.10.	klo 10-13	SPESIA:n tietotekniikkaopastus	Myllytien toimintakeskus
To 10.10.	klo 10-12	Eläkeliiton ATK-opastus senioreille	Myllytien toimintakeskus
Pe 11.10.	klo 10-12	Enter ry: Apua tablettien ja kännyköiden käytössä	Järvenpään kirjasto
To 17.10.	klo 10-12	Eläkeliiton ATK-opastus senioreille	Myllytien toimintakeskus
Ti 22.10.	klo 10-13	SPESIA:n tietotekniikkaopastus	Myllytien toimintakeskus
To 24.10.	klo 10-12	Eläkeliiton ATK-opastus senioreille	Myllytien toimintakeskus
Pe 25.10.	klo 10-12	Enter ry: Apua tablettien ja kännyköiden käytössä	Järvenpään kirjasto
Ti 29.10.	klo 10-13	SPESIA:n tietotekniikkaopastus	Myllytien toimintakeskus
To 31.10.	klo 10-12	Eläkeliiton ATK-opastus senioreille	Myllytien toimintakeskus

MYLLYTIEN TOIMINTAKESKUS VIIKKO-OHJELMA syksy 2019

MAANANTAI

Posliininmaalauk klo 9.30–13
Lukupiiri klo 12–13.30 (kk:n 1. maanantai)



TIISTAI

Atk-opastus klo 10–13
Liikunnan palveluohjaus klo 10–14
Pelikerho klo 12–15
Jooga klo 15–17



KESKIVIikko

Keskiviikon avoin kerho klo 10–12
Puikkopiiri klo 12–15

TORSTAI

Kädentaidot klo 9.30–12
Atk-opastus klo 10–12
Pelikerho klo 12–15
Taiji klo 18–20



PERJANTAI

Luova Kuvataidekerho klo 10–14
Atk-opastus klo 10–12 (parillisilla viikoilla)

Puutöihin on mahdollisuus maanantaista keskiviikkoon,
kudontaan maanantaista perjantaihin varauksella

