

Järvenpääläinen

Syys

Järvenpään kaupungin asukaslehti
www.jarvenpaamedia.fi

2 | 2025

Katriina Hemmi

Jalkaa jalan eteen s. 4–5

TAITEEN PERUSOPETUS S. 6 | LASTEN JÄRVENPÄÄ S. 8–10

ILMAISET LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET S. 12–13 | OSBU S. 15

Julkaisija

Järvenpään kaupunki
www.jarvenpaa.fi
www.jarvenpaamedia.fi
.....

Toimittajat

Järvenpään kaupunki/
Heli Komulainen,
Ari Minadis, Maria Lassila,
Pilvi Kallio-Meriläinen,
Tuula Alkula,
Paula Larjo,
Keusote/
Katja Santalahti
.....

Ulkoasu ja taitto

Järvenpään kaupunki/
Mika Kavasto
.....

Kuvat

Järvenpään kaupungin
kuvapankki, ellei toisin
mainittu.

Kansikuva: Kapina Oy
.....

Painopaikka

Punamusta Oy
.....



Seuraava numero
ilmestyy **28.11.2025**

3

Pääkirjoitus:
Jonna Käsmä

4-5

Katriina Hemmi

6-7

Taiteen perusopetus
SPR

8-9

Lasten Järvenpää

Liikuntapaikat karttaliitteessä

10-11

Lasten Järvenpää
Liikunta-gallup

12-13

Ilmaiset liikuntamahdollisuudet

14-15

TE-palvelut
Osbu ja Järvenpää-raati

16-17

Syksyn tapahtumat

18-19

Keusoten
omat sivut



20

Syysajan toiminta
kaupungin toimipisteissä

Järvenpääläinen-asukaslehti ilmestyy sekä digiversiona että painettuna. Jakelupisteemme: kirjasto, uimahalli, Myllytien toimintakeskus, Järvenpää-info, aseman R-kioski ja JUST.

Voit lähettää juttuvinkkejä ja palautetta osoitteeseen
viestinta@jarvenpaa.fi.



Liikunta kuuluu kaikille

En ole koskaan voittanut urheilukilpailua tai sijoittunut edes mitalisijoille. En ole erityisen nopea tai notkea ja pallopeleissä harvoin osun palloon. Kotisohva houkuttelisi usein enemmän kuin liikkeelle lähteminen. Lähden kuitenkin, sillä tiedän, että liikunnan merkitys hyvinvoinnille on merkittävä. Silti motivaatio ei aina ole itsestäänselvyys – miten kipinä saadaan syttymään?

Hyvä kannustin liikkumiselle on se, että siitä tulee hyvä olo. Liikunta ei ainoastaan paranna fyysistä kuntoa, vaan siitä on hyötyä myös mielen hyvinvoinnille. Liike ja raitis ilma virkistävät. Yhdessä muiden kanssa liikkuminen on hauskaa ja saa unohtamaan arjen murheet.



Tärkeintä on, että liikkuu itselle mieluisalla ja omaan elämäntilanteeseen sopivalla tavalla.

Toiset innostuvat omien urheilusuoritusten mittaamisesta ja kilpailusta, toiset haluavat liikkua ilman oman suorituksen vertailua muihin. Järvenpäässä jokainen voi harrastaa liikuntaa omien mieltymystensä mukaan. Tavoitteellisille liikuntaharrastajille löytyy runsaasti vaihtoehtoja, mutta myös matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia on tarjolla. Esimerkiksi lähiliikuntapaikat, uimahalli sekä ulkoilureitit ja luonto ovat kaikkien käytävissä.



Järvenpään Opisto, liikuntapalvelut ja monet muut toimijat järjestävät liikuntatapahtumia ja -kursseja, jotka sopivat kaikenlaisille liikkujille ja eri elämäntilanteisiin. Myös seurat, järjestöt ja yritykset järjestävät monipuolista liikuntaa kaikenikäisille ja -kuntoisille järvenpäläisille.

Tärkeää kaikessa liikuntatoiminnassa on positiivinen ja kannustava ilmapiiri. Liikuntaharrastuksen ei aina tarvitse olla maksullista, ohjattua tai aikataulutettua. Tärkeintä on, että liikkuu itselle mieluisalla ja omaan elämäntilanteeseen sopivalla tavalla.

Järvenpäässä on helppo suosia arkiliikuntaa: työ- ja koulumatkat, harrastuksiin kulkeminen ja kauppareissut taittavat näppärästi kävellen tai pyörällä. Itse kuuntelen äänikirjaa samalla kun kävelen kirjastoon tai kun kuljen Tuusulanjärven kauniissa maisemissa. Silloin liikunta tapahtuu itselle mieluisan tekemisen sivutuotteena.

Järvenpää kutsuu liikkumaan monin erin tavoin. Ei ole väliä, onko oma juttusi kilpaurheilu vai lempeä liikuskelu – tärkeintä on, että lähdet liikkeelle!



Katriina Hemmi vetää vapaaehtoisena yhteisöllisiä kävelyitä, joissa liike, ilo ja kohtaamiset kulkevat käsi kädessä.

Kaupunkilaisten kävelyttäjä

Katriina Hemmi on esimerkki siitä, kuinka käveleminen voi merkitä paljon enemmän kuin pelkkää liikkumista. Vuosien ajan hän on saanut ihmisiä liikkeelle – ei vain keräämään askeleita, vaan rakentamaan yhteisöllisyyttä.

Myllytien toimintakeskuksen pihalle on koontunut joukko ihmisiä. On arkipäivä ja kolea sää, mutta tunnelma on silti lämmin. Puheensorina täyttää ilman. Kohta lähdetään Katriinan johdolla tunnin mittaiselle kävelylenkille.

– Hänellä on sellainen ote hommaan, että kävelytkin tuntuvat erityisiltä, kuvailee yksi osallistuja.

Järvenpääläinen **Katriina Hemmi**, 73, on Järvenpään Ladun ja Setlementti Louhelan vapaaehtoinen, joka tunnetaan reippaana ja kannustavana kävelyvetäjänä Myllytien toimintakeskuksella ja Jampan alue-tuvalla. Viikoittaiset kaikille avoimet ja maksuttomat kävelyt toteutuvat säällä kuin säällä, ja ovat jo vuosien ajan olleet osa kaupungin liikunnallista arkea.

– Kävely on helpoin ja edullisin tapa ylläpitää liikkuvuutta. Sillä on myös merkittävä vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin, Katriina muistuttaa.

Liikunnan ilosanomaa monella polulla

Liikunnanopettajan koulutuksen saanut Katriina on rakentanut elämäntapansa liikunnan ja vapaaehtoisuuden ympärille. Vuosien mittaan kävijöitä on viety iltakävelyille, päiväretkille ja pyörälenkeille osana Järvenpään Ladun toimintaa.

Lisäksi Katriina on toiminut kuntosalin vapaaehtoisvalvojana ja ohjannut ikäihmisten jumppia Järvenpään hyvinvointikampuksella. Aiempiin vapaaehtoistehtäviin Järvenpään Voimistelijoissa kuuluivat matalan kynnyksen aamukävelyt.

Keväällä hän osallistui valtakunnalliseen Unelmien liikuntapäivään innostamalla kaupunkilaisia liikkeelle ja levittämällä hyvää mieltä. Kesäisin tie on vienyt Lappiin, missä Katriina on toiminut kaksi kertaa riparimummona. Tänä vuonna vastuulla olivat nuorten päiväpatikat rippikoululaisille. Seurakunnan ruskaretkillä hän on ollut useana vuonna toisena vetäjänä papin kanssa.

Ulkoilua ja liikuntaa rakastavana ihmisenä Katriina kertoo kokevansa huolta siitä, etteivät monet ikäihmiset enää pääse tai uskalla ulkoilla yksin. Tähän tarpeeseen koottiin Järvenpään Ladun kautta vapaaehtoisporukka ulkoiluttamaan Kivipuiston

palvelukodin asukkaita. Hän vastasi toiminnasta kymmenen vuoden ajan koronan alkuun asti.

– Sadesäällä laulatimme asukkaita. Lauluhetket ovat jatkuneet myöhemmin yhteistyössä vapaaehtoisjärjestö Siskojen ja Simojen kanssa.

Askel askeleelta yhteisöksi

Ajatus säännöllisistä viikkokävelyistä sai alkunsa Myllytien toimintakeskukselta.

– Tavoitteena oli yhdistää alueen yhteisöjä. Ensimmäisen syksyn vedin kävelyitä itse, mutta nyt mukana on onneksi muitakin vetäjiä, Katriina kertoo.

Kävelyiden osallistujamäärä on kasvanut tasaisesti vuosien varrella.

– Korona-aikana kiinnostus oli erityisen suurta, kun ihmiset kaipasivat juttuseuraa. Silloin ryhmäkojoja jouduttiin pienentämään ja huolehtimaan turvaväleistä.

Setlementti Louhelan koordinoima Jampan alue-tuvan viikkokävely lisättiin ohjelmaan pari vuotta sitten täydentämään Myllytien toimintaa ja tavoittamaan paremmin alueen asukkaita.



**Päätä ja jalkoja on
hyvä käyttää niin
kauan kuin ne
toimivat.**

– Jampan seurakuntakodin palon jälkeen Myllytiellä ajateltiin, että jotain toimintaa pitäisi saada myös Jamppaan. Minun oli tarkoitus vain käynnistää se, mutta olen jatkanut mukana edelleen, Hemmi kertoo. Siellä toimii nyt hyvin omatoiminen kävelyporukka. Teemme välillä kimpakyydillä retkiä lähiseudun luontokohteisiin.

Kävely, joka ei ole vain kävelyä

Katriinan vetämät kävelyt eivät ole koskaan vain pelkkiä kävelyitä. Ne ovat innostavia, lämminhenkisiä ja vahvasti yhteisöllisiä hetkiä. Matkan varrella venytellään, jumpataan, leikitään ja tehdään tasapainoharjoituksia.

– Osalla kävelyistä on oma teemansa. Esimerkiksi suomen kielen päivänä esitettiin pantomiimeja, ja

halloweenin aikaan hassuteltiin yhdessä. Jopa Järvenpään uimahalliin matkalla olleita lapsia on innostettu mukaan tasapainoharjoituksiin.

– Tällaisia juttuja ei ehkä lähtisi yksin tekemään, mutta porukassa ne tuovat iloa ja hyvää mieltä.

Reitit vaihtelevat kerrasta toiseen, eivätkä kävelyt ole koskaan täysin samanlaisia. Kesäisin reitit kulkevat myös metsässä. Kävelyjen jälkeen on mahdollista jäädä pullakahville.



Katriina Hemmi on huolissaan ikäihmisten liikkumisesta.

Katriinan mukaan Myllytien toimintakeskuksen viikkokävelyille osallistuu usein toistakymmentä kävelijää.

– Samalla nämä kävelyhetket tarjoavat mahdollisuuden uusien ihmisten kohtaamiseen ja ajatusten vaihtoon. Mukaan on helppo tulla.

Askeleita, jotka jättävät jäljen

Kävelykerta lähestyy loppuaan.

– Järvenpää tulee kävellessä tutuksi. Tässä pääsee tutustumaan sekä uusiin ihmisiin että paikkoihin erityisesti, jos on hiljattain muuttanut kaupunkiin. Meillä on ollut mukana sellaisiakin, jotka ovat asuneet täällä koko ikänsä ja silti löytäneet uusia kulkimia, Katriina kertoo hymyillen.

– Parasta on, kun voi tuoda ihmisille iloa ja innostaa heitä mukaan. Lisäksi liikunta kuuluu kaikille.

Katriina aikoo tulevaisuudessakin jatkaa kävelyjen vetämistä.

– Päätä ja jalkoja on hyvä käyttää niin kauan kuin ne toimivat.



Taiteen perusopetus rikastuttaa elämää ja voi tuoda mukanaan jopa ammatin



KETOn upea juhlanäytös ilahdutti järvenpääläisiä viime keväänä.

Taiteen perusopetus on koulun ulkopuolista, ensisijaisesti lapsille ja nuorille tarkoitettua eri taiteenalojen opetusta.

Oppilaat saavat valmiuksia ilmaista itseään, hakeutua opintojen jälkeen vaikka alan ammattiopintoihin mutta mikä tärkeintä, useimmiten elinikäisen rakkauden taiteenlajia kohtaan. Järvenpäässä noin 1150 lasta, nuorta tai aikuista on taiteen perusopetuksen piirissä.

Taiteen perusopetuksella on omat oppilaitoskohtaiset opetussuunnitelmansa, jotka perustuvat Opetushallituksen päättämiin opetussuunnitelmien perusteisiin.

Järvenpään kaupunki toteuttaa taiteen perusopetusta itse omana toimintana ja ostamalla palvelua. Taiteen perusopetusta järjestävät Järvenpäässä musiikissa Keskisen Uudenmaan Musiikkiopisto ja Tuusulanjärven avoin musiikkiopisto, tanssissa ja sirkuksessa Keski-Uudenmaan Tanssiopisto KETO sekä kuvataiteessa ja käsityötaiteessa Järvenpään Opisto.

35-vuotias KETO tanssittaa laajasti

35-vuotisjuhlaansa tänä vuonna viettävä Keski-Uudenmaan Tanssiopisto KETOn opetukseen kuuluu

tanssin yleinen ja laaja oppimäärä sekä sirkuksen yleinen oppimäärä Järvenpäässä ja Tuusulassa.

Rehtori **Leila Ketola** kertoo, että kaikki harrastajat saavat todistuksen lopettaessaan harrastamisen ja laajan oppimäärän oppilaat suorittavat päättökokeen opintojensa lopussa.

– Vuosien varrella useampi KETOn oppilas on hakeutunut tanssijan tai tanssinopettajan koulutukseen. Tällä hetkellä kaksi KETOn oppilasta on valittu opiskelemaan Suomen kansallisoopperan ballettioppilaitoksen erikoiskoulutusryhmään, Ketola kertoo.

KETO vastaa myös Järvenpään lukion tanssilinjan opetuksesta sekä lukiodiplomiopetuksesta. KETOLla on lisäksi vuosittainen yhteistyönäytös Taideyliopiston TEAKin kanssa.

Tanssi tuntuu kainaloissa

Leila Ketola kertoo, että opetussuunnitelman kehittämisessä on viime vuosina painotettu arvioinnin tarkastelua, taiteiden välistä yhteistyötä sekä tasa-arvoista ja yhdenvertaista oppimisympäristöä.

– Taiteen perusopetuksella on valtavasti positiivisia vaikutuksia. Taidekasvatuksen kautta monelle harrastajalle syntyy kyky katsoa, kannustaa ja arvostaa muitakin. Tätä pidän merkittävänä pääomana varsinaisen lajiosaamisen lisäksi, Ketola sanoo.

– Ilo on merkittävä tekijä myös tavoitteellisessa harrastamisessa. Tätä kuvaa hyvin 4-vuotiaan harrastajan kommentti 'tanssi tuntuu kainaloissa'.

Kiinnostuitko KETOn tarjonnasta? Lue lisää ja ilmoittaudu: keto.fi

KETOn tarjonta on suunnattu kaiken ikäisille. Leila Ketola on kehittänyt myös Memodancen®, joka on aivoterveyttä ylläpitävä hauska tanssiliikuntamuoto. Veloituksettomat K80-tanssitunnit järjestetään Cooperin kulmassa 2., 9. ja 16.9. sekä aivoterveysluento 7.10. Järvenpää-talolla.



SPR:n uusi elämä Järvenpäässä, tule mukaan!



SPR Järvenpään aktiivit toivottavat kaupunkilaiset tervetulleiksi mukaan toimintaan.

Kiinnostavatko sinua ensiapu tai etsintä- ja pelastustyöt? Vai kenties ystävä- ja nuorisotoiminta? Suomen Punaisen Ristin Järvenpään osasto etsii uusia aktiivisia jäseniä riveihinsä.

SPR:n Järvenpään osaston hallituksen puheenjohtaja **Jukka Hermiö** kertoo, että osastolla on takanaan pitkä historia, jo 75 vuotta.

– Siihen on mahtunut monenlaisia vaiheita ja toimintoja. Korona ja vanhojen aktiivien uudet elämänvaiheet vähensivät huomattavasti aktiivisten jäsenten määrää. Osastossa on jatkanut toimintaansa muutaman ihmisen toimin ensiapuryhmä, joista osa on toiminut myös vapaaehtoisen pelastuspalvelun hälytysryhmäläisinä, Hermiö sanoo.

Lisää näkyvyyttä

Osastolle on nyt valittu uusi hallitus ja saatu mukaan uusia ihmisiä. Tarkoituksena onkin löytää ja käynnistää uusia toiminnan muotoja.

– Haluamme lisätä näkyvyyttä alueen asukkaille tarjoamalla uusia toimintamuotoja ja kehittää yh-

teistyötä alueen yhdistysten, yritysten ja kaupungin kanssa.

Toimintaan pääsee mukaan ottamalla yhteyttä osaston yhteyshenkilöihin, jotka löytyvät Punaisen Ristin sivuilta.

– Tulemme kehittämään viestintää ja näkymään mm. alueen sosiaalisen median alustalla kun saamme toiminnan suunnittelun alkamaan syksyn aikana, puheenjohtaja lupaa.

Tällä hetkellä mukaan pääsee halutessaan suoraan ensiapuryhmään, jossa harjoitellaan kattavasti erilaisia ensiavun muotoja.

– Mitään aiempaa osaamista tähän ei tarvitse, Hermiö painottaa.

Ensiapua ja etsintää

Ryhmän kautta on myös mahdollista päästä mukaan erilaisten tapahtumien ensiapuun, aluksi harjoittelijana. Jos toiminta kiinnostaa enemmän, ensiapupäivystäjän kurssin suorittamalla saa virallisen pätevyysoikeuden.

– Mikäli vain saamme tarpeeksi aktiiveja, pyrimme saamaan käyntiin myös mm. ystävä- ja nuorisotoimintaa, puheenjohtaja kertoo.

SPR toimii myös vapaaehtoisen pelastuspalvelun jäsenjärjestönä, joten etsinnän peruskurssin suorittamalla pystyy osallistumaan osaston kautta VAPE-PAn etsintöihin ja pelastustehtäviin viranomaisen apuna. Ensiapuryhmässä harjoitellaan toisinaan myös etsintöjä.

– Kaikki voivat myös auttaa nälkäpäiväkeräyksessä, seuraava on jo 25.–27.9.2025. Tule mukaan vaikka lyhyeksikin aikaa kerääjäksi tai keräyspisteelle!

Miksi juuri SPR harrastukseksi?

– Moni kokee, että SPR:n kautta harrastuksella on syvempi merkitys ja he ovat osa isompaa avun ketjua. Toimijoita yhdistää pyyteeton halu auttaa, Jukka Hermiö sanoo.

– Tarjolla on paljon erilaista toimintaa ja koulutuksia, jotka kehittävät osaamista, jota voi hyödyntää monilla elämän osa-alueilla. Vaikkapa työelämässä. Oma aikaansa voi käyttää juuri sen verran kuin haluaa ja jaksaa. Tervetuloa mukaan toimintaan!



Kesällä liikuttiin ja luettiin!



Kesätyöntekijät valmistautuvat kerhopäivään.



liris Karttunen jatkoi lomansa hoitamalla mummon kanoja. liris toivoi kerhoja myös ensi kesäksi.

Järvenpään kouluilla on saanut harrastaa maksuttomasti koulupäivien päätteeksi. Tänä kesänä ajateltiin, että olisipa hyvä saada jatkaa kivoja harrastuksia myös lomalla, kun koulut loppuvat.

Järvenpään omat nuoret kesätyöntekijät ohjasivat juhannukseen saakka koko päivän mittaisia harrastuspäiviä liikuntahallilla ja Anttilan koululla.

Tällä kertaa kerhot olivat liikunta-aiheisia: pelejä, leikkejä, korista, jalkapalloa, keppareita, säbää. Kerhot kestivät koko päivän klo 9–15.

Jäke harrastaa -kerhot jatkuvat taas kouluilla loman jälkeen.

Ilmoittautuminen tämän lukuvuoden kerhoihin on nyt auennut Järvenpään sähköisessä harrastuskalenterissa.

ILMOITTAUTUMINEN

koulujen maksuttomiin harrastuksiin on nyt auki!

Järvenpää
Sinun sintoniasi

Harrastukset käynnistyvät ma 1.9. ja jatkuvat pe 15.5.2026 saakka lukuun ottamatta koulujen loma-aikoja.

Harrastusvalikoima on nyt entistäkin laajempi, tutustukaa ja ilmoittautukaa osoitteessa:

harrastukset.jarvenpaa.fi/jakeharrastaa





Kinnarin oppilaat tutustuvat syksyn Temppuakrokerhoon Järvenpään Voimistelijoiden Tomi Kajasviidan johdolla.



Kerhopäivinä syötiin Temalin nuorisotilan pihassa.



Kepparit esteradalla uimahallin metsässä.



Liikuntakerholaiset valloittivat myös Beach Volley -kentän.

LUKUTAITOA VAHVISTETAAN MONILLA KEINOILLA



JÄRVENPÄÄN KOULUISSA keskitytään tänä lukuvuonna erityisesti lukemiseen. Lukutaitoa vahvistetaan lukemalla. Jo puoli tuntia päivässä auttaa lukusujuvuuden kehittämisessä.



Lukemiselle on tärkeää löytää aika ja paikka. Kaikissa Järvenpään kouluissa on käynnistetty lukuvälkkätoiminta. Siellä oppilaiden on mahdollista rentoutua ja lueskella välitunnin aikana. Joskus on kiva päästä lukemaan ääneen myös jonkun toisen kanssa. Lähes kaikissa Järvenpään kouluissa järjestetään Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin organisoimaa lukumummi ja lukuvaari -toimintaa. Lukumummin tai -vaarin kanssa voi yhdessä miettiä sanojen merkityksiä ja mitä kirjassa tapahtuu. Rauhallinen lukuhetki aikuisen kanssa kahdestaan on arvokas, sillä monella koululaisella ei ole isovanhempien ikäisiä aikuisia elämässään.

Joissain kouluissa käy myös lukukoira. Lukukoira innostaa lukemaan ja kuuntelee rauhassa. Koiralle lukemista ei tarvitse jännittää. Se ei arvostele eikä kommentoi lukemisen harjoittelua.

Koulujen kesälukukampanja järjestettiin tänä kesänä toisen kerran. Viime vuonna kaupungin lukuvimman koulun tittelin voitti tiukassa kisassa Haarajoen koulu. Lähiaikoina selviää, mikä koulu vie voiton tänä vuonna!



Oheisesta kuvasta voitte poimia hauskimmat ideat ulkoliikkumiseen eri vuodenaikoina!

Päiväkodissa liikutaan – ja kotona jatketaan!

Usein kuulee sanottavan, että lapset liikkuvat luonnostaan – ja näinhän se iloisin usein onkin! Lapsilla energiaa, vauhtia ja kokeilun halua piisaa, jos tarjolla on aikaa, paikka, innostusta ja turvalliset rajat, joiden tarjoaminen on aikuisen tärkeä tehtävä.

Uusien taitojen opettelussa tarvitaan usein myös tukea, mallin näyttämistä, yhdessä kokeilua ja lempeää kannustusta.

Alle 8-vuotiaiden lasten päivään tulisi suosituksen mukaan sisältyä vähintään kolme tuntia eritasoista aktiivisuutta. Näistä yhden tunnin tulisi olla vauhdikkaampaa ja rasittavampaa liikuntaa, kuten juoksentelua tai trampoliinihyppelyä. Aikuisten liikkumiseen verrattuna lasten liikkuminen on pyrähdysmäistä ja siksi liikuntatuokioita on hyvä tarjota säännöllisesti. Kokonaissuositus kertyy pienissä patkisissa, tauottaen liikkumista ja paikallaan oloa.

Luonto liikuttaa

Järvenpäässä liikkuvan elämäntavan vahvistamista pidetään tärkeänä ja tavoitteena onkin, että varhaiskasvatuspäivän aikana lapselle kertyisi noin kak-

si kolmasosaa koko päivän liikkumissuosituksesta. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi metsäretkiä, ohjattuja liikuntatuokioita, liikkumiseen sallivia tilajärjestelyitä ja innostavia välineitä.

Jokaisessa kunnallisessa päiväkodissa on nimetty liikuntavastaava, joka osallistuu arjen liikunnallistamiseen ahkerammin. Järvenpäässä on käytössä yhteinen Luontoliikuntakasvatussuunnitelma, joka tarjoaa kasvattajille ideoita ulkoiluun ja luontoliikuntaan.

Iloa ja hyvinvointia

Liikunnan ei tarvitse olla tavoitteellista tai kilpailuun tähtäävää, vaan ennemmin leikinomaista ja innostavaa kokeilua, tuoden iloa ja hyvinvointihyötyjä arkeen. Liikunta parantaa lapsen unen laatua, vahvistaa luustoa, edistää oppimista ja muistia, antaa onnistumisen kokemuksia sekä kohentaa itsetuntoa.

Nykyisessä istuvassa elämäntavassa aktiivisuuden määrään kannattaa kiinnittää huomiota myös kotiarjessa. Liikkuminen ei aina tapahdu itsestään, mutta parhaimmillaan sitä kertyy kuin huomaamatta!



Katugallup: Mikä motivoi sinua liikkumaan, kun päivät lyhenevät ja pimeä tulee aikaisemmin?

Syksyn tullen päivät lyhenevät ja illat hämärtyvät nopeasti. Moni huomaa, että sohva houkuttelee enemmän kuin lenkkipolku – mutta silti jotkut jaksavat liikkua säännöllisesti, säästä ja pimeydestä huolimatta. Kysyimme katugallupissamme ihmisiltä, millä keinoin he ylläpitävät liikuntaintoansa päivien lyhetessä.



Manda Niskanen

Järvenpään torin kulmilla rapusilla istuva Manda ei paljon motivaatiota liikkumiseensa syyspäiviin tarvitse, sillä terveyden ylläpitäminen on hyvä motivaattori. Hän odottaakin jo innolla syksyn tuloa. Mandan arkeen kuuluvat nyt kiinteästi kävely ja kuntopyöräily.

– Rakastan syksyisiä kelejä, kun on pilvistä ja ilma on raikas. Olen aina tykännyt pimeästä ja odotan jo innolla kesän päättymistä.

Minulla on takanani reilu painon pudotus ja nyt pyrin pitämään kiinni terveellisistä elämäntavoista. Nyt tuntuu, että kroppa toimii ja silloin pitää liikuttaa itseään. Katson, että se on minun oikeus ja velvollisuus itseäni kohtaan.



Artsi

Artsi on pyöräillyt Keravalta Rantapuistoon, jossa hän piti huilitaukoa.

– Sää tai vuoden ajat eivät paljoa vaikuta omaan liikkumiseeni. Monet ihmiset treenaavat itsensä ”kesäkuuntoon” ja liikkuminen saattaa jäädä siihen. Itse harrastan läpi vuoden painonnostoa ja muuta voimailua.

Voimailun lisäksi kesäisin pyöräilen ja talvella hiihdän. Eli erikseen minun ei tarvitse mitenkään motivoida itseäni liikkumaan.



Kati Toikka

Kati on Jannen kävelykadulla matkalla toimistolle. Hän toteaa, että keho kaipaavaa liikettä, oli paikka vuodelta sitten mikä hyvänsä.

– Olen luonut hyvän liikuntarutiinin jo kesän aikana ja jatkan samalla tavalla syksyllä. Kesällä parasta on luonnossa ja metsäpoluilla liikkuminen. Kun säät huononevat, niin silloin aktivoidaan salikortti.

Hyvä keino on pitää urheilukampeita aina mukana, jolloin liikkumaan voi mennä vaikkapa suoraan töistä. Liikkua kannattaa, vaikka vartin päivässä.



Liikunnan iloa rennosti ja hyvässä seurassa!

Kaupunki tarjoaa järvenpääläisille maksuttomia liikuntahetkiä ja mukavaa tekemistä ympäri vuoden – tule jumppaan, kävelylenkille, pelaamaan bocciaa tai vaikka vain vaihtamaan kuulumisia liikunnan lomassa.

Kaupungin maksuttomat liikuntamahdollisuudet
Ei ennakkoilmoittautumista. Ryhmät eivät kokoonnu viikolla 42 eikä arkipyhinä.

Ikäihmisten ohjattu liikuntahetki

Cooperin päiväkodin liikuntasalissa, Lääkärinkuja 11
ma klo 12.00–12.45,
25.8.–1.12.2025
Mukava liikuntahetki ikäihmisille. Tule liikkumaan ohjaajan kanssa eri teemojen mukaisesti!

Hyvän olon jumppaa

Cooperin päiväkodin liikuntasalissa
to klo 12.00–12.45, 21.8.–4.12.
Kevyttä jumppaa, yhdessä liikkua ja hyvää oloa.

Boccia

Cooperin päiväkodin liikuntasalissa ke klo 12.00–12.45,
20.8.–3.12.2025
Tule mukaan pelaamaan kivaa ja helppoa seurapeliä! Peliä voi pelata seisoen tai istuen.



Höntsäpalloilu

Liikuntahalli, Seutulantie 17
ma klo 16.15–17.00,
25.8.–1.12.2025
Rentoa liikunnallista tekemistä kaveriporukoille ja perheille! Ei ohjausta.

Perheliikuntaa alle kouluikäisten lasten perheille

Liikuntakeskus Piironen, yläkerta, Lukionkatu 3
Ti klo 9.00–11.00, alkaen 12.8.2025
To klo 14.00–16.00, alkaen 14.8.2025
Alle kouluikäisten lasten perheille mahdollisuus omatoimiseen liikkumiseen ja erilaisten liikuntavälineiden käyttöön. Oma aikuisen vastaa lapsen ohjaamisesta ja

turvallisuudesta. Paikalla on lapsiperheiden hyvinvoinninohjaaja.

Yhteiskävelyt

ti klo 10.00–11.00,
12.8.–9.12.2025 lähtö
Aluetuvalta, Haltianpolku 1
ti klo 13.00–14.00,
12.8.–9.12.2025 lähtö Myllytien toimintakeskukselta, Myllytie 11
Leppoisa kävelylenkki yhdessä. Lenkin vauhti ja pituus (noin 3 km) määräytyy tilanteen mukaan.

Nuorten höntsäliikunta

Liikuntahallilla,
ke klo 15.00–16.30, 10.9. alkaen

Nuorten liikuntakerho

Saunakallion koulun liikuntasalissa, pe klo 14.00–15.00,
5.9. alkaen

Nuorisopalveluiden kuntosalikäynti

yli 18-vuotiaille nuorille

Uimahallin kuntosali,
ma klo 12.00–13.00

Lisätietoja:

etsivatyo@jarvenpaa.fi

Kirjaston lainattavat liikuntavälineet

Kokeile erilaisia liikuntavälineitä lainaamalla niitä kirjastosta kirjastokortilla. Välineiden laina-aika on kaksi viikkoa.



Talviliikunta- välinelainaamo

Talviaikaan Tervanokassa toimii talviliikuntavälinelainaamo, josta saa maksutta lainaksi mm. retki- luistelu- ja hiihtovälineitä. Aikataulu ja mahdolliset muutokset ilmoitetaan talven saapuessa liikuntapalveluiden nettisivuilla.

Kaupungin liikunta- mahdollisuudet, vain sisäänpääsymaksulla
Ei ennakkoilmoittautumista. Tarkista loma-aikojen ja arkipyhien aikataulut liikuntapalveluiden nettisivuilta.

Höntsäuinti

Uimahallin monitoimiallas
ke ja la klo 16–17

Tunnin aikana mahdollisuus ko-

keilla erilaisia vesiliikuntavälineitä monitoimialtaalla. Uimataidottomat voivat tulla vuorolle ainoastaan huoltajan kanssa ja kaikki alaikäiset ovat huoltajan vastuulla. Mukaan pääsee uimahallin sisäänpääsymaksulla. Ei ohjausta.

Musiikkia monitoimialtaalla

Uimahallin monitoimiallas

ma klo 6.30–7.15

ti klo 8.00–8.45

ke klo 19.45–20.30

su klo 16.30–17.15

Tule jumppaamaan musiikin tahtiin tai vain nauttimaan musiikista allastiloissa.

Kuntosalipäivystykset

Uimahallin kuntosali

pe klo 14.15–14.45,

29.8.–5.12.2025

Liikunnanohjaaja ohjeistaa kuntosalilaitteiden ja välineiden käyttöön sekä kuntosaliharjoitteluun. Kuntosalin sisäänpääsymaksu.

Vapaaharjoitteluvuorot

Liikuntakeskus Pirosen

kuntosalilla:

Tarkoitettu eläkeläisille ja erityisryhmille. Omatoimisuuteen perustuvaa toimintaa, valvoja paikalla. Osallistumismaksu 43 €/15 krt lippuvihko.

Lippuvihkoa ostaessa tulee esittää eläkeläiskortti, eläkeläisten liikuntakortti, erityisryhmäkortti tai todistus vammasta/sairaudesta. Vuorot ovat maksuttomia 70 vuotta täyttäneille järvenpääläisille.

Vuorot viikoilla 34–50:

ma klo 14.45–16.45

ti klo 13.00–15.00

ke klo 12.00–13.30

to klo 13.00–15.00

pe klo 12.00–14.00

Yleisövuorot

Yleisövuorot ovat maksuttomia, kaikille avoimeen käyttöön varattuja vuoroja.

Tarkista ajantasainen tilanne kaupungin tilavarauspalvelusta, sillä yleisövuorojen ajankohta saattaa viikkokohtaisesti muuttua tai peruuntua otteluiden alta.

Jäähallin yleisövuorot

Jäähallilla, Areenan jäällä

8.8.2025 alkaen

ma ja pe klo 12–13

Yleisöluistelu ja pienten kiekko

ma ja pe klo 13–14

Yleisökiekko su klo 12–13

Yleisöluistelu

Keskusurheilukentän yleisövuoro

Keskusurheilukentällä,

sunnuntaisin klo 12–13

Liikkumis- ja elintapaneuvonta

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

Liikunnanohjaajan walk in

– eli suoravastaanotto

ilman ajanvarausta

Uimahallilla, ma klo 10–11.30

1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12.

Ajanvarausajat

ma klo 8.30–11.30 sekä

ti klo 16.00–18.00,

1.9.–9.12.2025

Varaa aika sähköpostitse: liikunnanohjaajat.liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi

Varaa aika puhelimitse:

--> ma klo 10.00–11.30 ja

ti klo 13.30–15.30

soittamalla p. 040 315 2542



Hyödynnä rohkeasti kaikkia tarjolla olevia palveluita

Jos jäät työttömäksi



Annukka Jamisto

Työttömyys tai sen uhka koskettaa tällä hetkellä yhä useampaa myös Järvenpäässä. Työttömäksi jääminen saattaa tuntua pelottavalta ja lannistavalta. Mistä löytää intoa ja voimia töiden hakuun vaikeassa työllisyystilanteessa?

”Tärkeintä on muistaa, ettet ole epäonnistunut, vaikka jäätkin nyt työttömäksi. Työttömyyden syyt piilevät yhteiskuntamme rakenteissa ja suhdanteissa”, työllisyysaluejohtaja **Annukka Jamisto** Keski-Uudenmaan TE-palveluista sanoo.

Keski-Uudenmaan TE-palvelut tarjoaa alueen kuntalaisille aiemmin valtion vastuulla olleet lakisääteiset TE-palvelut. Palveluista saa tukea ja neuvontaa työnhakuun, sopivan koulutuksen löytämiseen, osaamisen kehittämiseen ja yrittäjäksi ryhtymiseen.

Jos jäät työttömäksi tai sinut lomautetaan, ilmoittaudu työnhakijaksi sähköisessä Työmarkkinatori.fi:n Asiointi-palvelussa. Ilmoittautumisen jälkeen voit hakea työttömyysetuutta.

Tämän jälkeen sovit työvoimapalveluiden asiantuntijan kanssa, miten työnhakusi etenee.

Jamisto kannustaa työttömäksi jäänyttä pitämään yhteyttä TE-palveluiden asiantuntijoihin varsinkin, jos työpaikkaa ei heti löydy.

– Uudenmaan alueella on edelleen paljon työpaikkoja, eivätkä ne kaikki ole julkisessa haussa. Työllisyyspalveluista saat apua ja tukea piilotyöpaikkojen löytymiseen.

Talouden tilanteet muuttuvat ja työllisyystilanne niiden mukana. Talouden elpyessä avoimien työpaikkojen määrä kasvaa. Oma reitti työelämään saattaa löytyä myöhemmin.

– Nyt voi olla hyvä hetki päivittää omaa osaamista tai opiskella kokonaan uusi, työllistävälle alueille suuntaava tutkinto, Jamisto sanoo.

Lakisääteisten työvoimapalveluiden lisäksi järvenpäälaiset voivat hyödyntää kaupungin kaikille avoimia, täydentäviä työllisyyspalveluja sekä alle 30-vuotiaille suunnatun Ohjaamon palveluja.

Kunnan paikallisista työllisyyspalveluista saa apua esimerkiksi työnhakutaitojen kehittämiseen ja koulutuspaikkojen hakemiseen. Ohjaamosta nuoret saavat apua työhön, koulutukseen ja arkeen liittyvissä asioissa.

– Suosittelen hyödyntämään työnhaussa kaiken tarjolla olevan avun, jotta oma motivaatio ja toiveikkuus säilyvät. Käytännön vinkkien lisäksi saat asiantuntijoitamme tukea ja kannustusta jatkoon.

Jos jäät työttömäksi

1. Ilmoittaudu työnhakijaksi Työmarkkinatori.fi:ssä.
2. Kysy apua Keski-Uudenmaan TE-palveluista.
3. Hae lisätukea Vaikuttamosta ja nuorten Ohjaamosta.

Lue lisää:

www.keskiuudenmaantepalvelut.fi



Osallistu ja vaikuta

Hetki unelmille tai syvällistä puntarointia – vaikuta osallistuvassa budjetoinnissa ja Järvenpää-raadissa

Järvenpäässä puhaltavat osallisuuden suotuisat tuulet syksyllä, kun kaksi osallisuusprosessia käynnistyy: järvenpääläisille jo tuttu osallistuva budjetointi sekä uudistettu Järvenpää-raati. Nämä tarjoavat mahdollisuuden vaikuttaa ideoimalla, äänestämällä ja kaupunkia kehittämällä.

Juhlavuoden osallistuva budjetointi – 80 000 euroa yhteiseen hyvään

Järvenpää täyttää ensi vuonna 75 vuotta ja juhluvuo-
den kunniaksi osallistuvaan budjetointiin on varattu
80 000 euroa. Summa jakautuu niin, että 70 000 eu-
roa käytetään kaikkien kuntalaisten ehdotusten to-
teuttamiseen, ja 10 000 euroa kohdistetaan suoraan
nuorten ehdotuksiin.

Lasten ja nuorten ääni kuuluu tänäkin vuonna
kirkkaasti: heidän ideoistaan äänestetään esimerkik-
si ehkäisevän päihdetyön Festaripakan toiminnas-
sa. Järvenpäässä tosin myös aikuiset saavat ehdottaa
ideoita lapsille ja nuorille!

Ideoiden keruu alkaa 2.9.2025 ja jatkuu lokakuul-
le. Marras–joulukuussa järvenpääläiset pääsevät ää-
nestämään suosikkejaan, ja voittajaideat toteutetaan
vuoden 2026 aikana osana kaupungin juhluvuotta.

Järvenpää-raati on ratkaisukeskeinen kuntalaispaneeli

Kaupunki on myös uudistamassa ja vakiinnutta-
massa Järvenpää-raatia, jossa järvenpääläiset osal-
listuvat kaupungin valmistelutyöhön intensiivises-
ti. Raadin vakiinnuttamiseen kaupunki on saanut
rahoituksen tulevaisuustalo Sitralta.

Raati kootaan demografisesti tasapainoiseksi sa-
tunnaisotannalla. Raadissa eri-ikäiset ja -taustaiset
asukkaat pääsevät keskustelemaan ja ratkaisemaan
ajankohtaisia kaupungin kehittämiskysymyksiä.
Syksyn ajankohtaiset aiheet ovat kaksi tärkeää pal-
veluverkkoa: hyvinvoinnin sekä kasvatuksen ja
opetuksen palveluverkot, jotka molemmat päivite-
tään vuosien 2025–2026 aikana. Raadin tehtävä on
puntaroida palvelujen sisältöjä ja sijaintia talouden



antamissa raameissa, sekä koostaa lausunto päätök-
sentekoon ja valmisteluun.

Moni järvenpääläinen voi siis elo-syyskuussa saa-
da yllätyskutsun osallistua raatiin! Kynnys osallistua
on kuitenkin matala: materiaali on selkeäkielistä, ja
työskentelyssä hyödynnetään vuorovaikutteisia ja
pelillisiä menetelmiä.

Raativityöskentely vuosilta 2021 ja 2022 osoittivat,
että yhteinen harkinta ja yhteisesti annettava lausun-
to rohkaisevat työstämään isoja, kaikkia kaupunki-
laisia koskevia asioita. Ratkaisujen löytäminen ja
lausunnon muodostuminen osaksi päätöksentekoa
on suorastaan nautinnollista yhdessä!

Sinun ideasi, meidän Järvenpäämme

Osallistuva budjetointi ja Järvenpää-raati kutsuvat
mukaan ideanikkareita, arjen asiantuntijoita, en-
sikertalaisia ja takapulpetin oppilaita. Mitä enem-
män eri-ikäisiä ja -taustaisia järvenpääläisiä saamme
mukaan, sitä vahvempi ja rakastettavampi kaupunki
meistä kasvaa.



JÄRVENPÄÄN SYKSY 2025

Katso kaikki syksyn tapahtumat Järvenpään tapahtumakalenterista: tapahtumat.jarvenpaa.fi

Tapahtumat pääosin maksuttomia, hinta mainittu erikseen.

VERTAISTAITEILIJOIDEN TAIDENÄYTTELY

11.8.–13.9. Järvenpään kirjasto.

SIIVOUSPÄIVÄ

La 30.8. klo 9–15. Siivouspäivän ilmaiskirppis kävelykatu Jannella.

Sykettä ja Sinfoniaa ry.

MAA ELÄÄ

-SATOKAUSIMARKKINAT

La 6.9. klo 9–15 kävelykatu Jannella. Sykettä ja Sinfoniaa ry.

KONSERTTI: KOKKONEN, PÄRT JA SIBELIUS

– ARVO PÄRT 90 VUOTTA

Ke 10.9. klo 18 Villa Kokkonen.

UUSI ASUKAS – TERVETULOA JÄRVENPÄÄHÄN

To 11.9. klo 17.30–19 Kirjastokatu 8. Kaupunginjohtaja Iiris Laukkanen kutsuu sinut tervetuliaistilaisuuteen. Kahvitarjoilu. Ilmoittaudu 4.9. mennessä viestinta@jarvenpaa.fi.



SULOISET TALVIPÄIVÄT OLIVAT YHTÄ JÄNIKSEN TURKKIA

To 11.9. klo 18 Juhani Aho -sali, Järvenpää-talo. Lavarunoutta,

ambient-jazzia ja teatteria. Liput 15 €/Kaikukortti.

JUHANI AHON SYNTYMÄPÄIVÄT AHOSSA

To 11.9. klo 10–17. Syntymäpäiväopastus ja työpaja klo 15. Kahvitarjoilu.

CLUB FOR FIVE 25 V-KIERTUE

Pe 12.9. klo 19 Sibelius-sali, Järvenpää-talo. Liput 35 €/Kaikukortti.

JIRI NIKKINEN

THE BEATLES TRIBUTE BAND

To 18.9. klo 19 Sibelius-sali, Järvenpää-talo. Liput 27 €/Kaikukortti.

JÄRVENPÄÄN KAUPUNKIPOLKU

La 20.9. klo 10–13. Lähtö Järvenpään kirkon Kansakoulunkadun puoleiselta parkkipaikalta.

SYYSVÄREJÄ

VILLA KOKKOSESSA

Ke 24.9. klo 18 Villa Kokkonen. Musiikkiopiston oppilaiden konsertti.

ILTAVALOA

VILLA KOKKOSESSA

Pe 26.9. klo 14–19. Avoimet ovet. Koe Alvar Aallon suunnittelema ateljeekoti Villa Kokkonen iltavalossa.

VERTAISNUORTEN TOIMINTA

Perehdytykset torstaisin 25.9. ja 2.10. klo 17–18 nuorisotilalla. Vertsujen syyslomaleiri Hyvinkään Usmituvalla 13.–15.10. (ilm. erikseen).

LOKAKUU ON IKÄKU

1.–31.10. Ikäkuu-tapahtumaesite jaossa: Myllytien toimintakeskus, kirjasto, uimahalli ja JUST. Ikäkuu-esite myös sähköisenä e-julkaisuna.

DJ BÖRJEN RETRODISCO

Ti 7.10. klo 14–16, Järvenpää-talon lämpiö, 2. krs, 1960–80-luvun musiikkia.

IHMISIÄ SODAN JALOISSA VIETNAMISTA UKRAINAAN JA LÄHI-ITÄÄN

Ke 8.10. klo 18–19.30 Sibelius-sali, Järvenpää-talo. Järvenpään Opiston yleisöluento.

GÖSTAN PARHAAT: MINJA KOSKI, MIKAEL SAARI & LUMOS-KVARTETTI

To 9.10. klo 19 Sibelius-sali. Leevi and the Leavingsin kappaleita. Liput 27,50 €/Kaikukortti.

SOIVAT SYYSILLAT KAHVILASSA

Ke-to 8.–9.10. klo 17–20 Keudan Paatela. Musiikkia musiikkiopiston oppilaat ja tarjoilut Keudan opiskelijat.

NITA LAINE JA METSÄ- TEEMAINEN KONSERTTI

La 11.10. klo 14 Järvenpään taidemuseo, luonto ja hiljaisuus.

AIVOTERVEYS JA MUSIIKKI

Ti 14.10. klo 14 Myllytien toimintakeskus. Musiikki ja aivoterveys, väitöskirjatutkija Nella Moisseinen Helsingin yliopisto.

PÄIHTEETÖN MUSA- TAPAHTUMA NUORILLE

To 16.10. klo 18–21 Bum Bum Mama. Ikärajattomat räppibilet. Open mic. Tapahtuma on päihteetön, ravintolassa ei anniskelua.

KIVUN HALLINTA KOKONAIS- VALTAISESTI – RUOKAVAL- LION, LIIKUNNAN JA UNEN VOIMA

ke 22.10. klo 18–19.30 Juhani Aho -sali, Järvenpää-talo. Järvenpään Opiston yleisöluento.

AVOIN NUORISOTALOILTA HUOLTAJILLE

To 23.10. klo 16–21. Huoltaja, tule tutustumaan nuorisotilan toimintaan. Tarjolla pientä purtavaa ja yhteistä tekemistä.



HELSINGIN POLIISISOITTO- KUNTA: LAULUN LUMOISSA

24.10. klo 18 Sibeliussali. Liput 24,50 €/18 € opiskelijat, lapset/22 € ryhmät hlö/Kaikukortti.

ANNE MATTILA: PERUTAAN HÄÄT -JUHLAKIERTUE

La 25.10. klo 19, Sibeliussali, Järvenpää-talo. Liput 38,40 €/Kaikukortti.

LOKAKUUN SÄVELIÄ

Ti 28.10. klo 19 Kallio-Kuninkala, Leonora-sali. Musiikkiopiston oppilaat.

KIRJAILIJAVIERAANA FINLANDIA-VOITTAJA PAJTIM STATOVCI

Ke 29.10. klo 18–19.30 Juhani Aho -sali, Järvenpää-talo. Järj. Järvenpään Opisto ja kirjasto.

NUORISOTALON HALLOWEEN-DISCO

Pe 31.10. (klo 16–18.30 4.–6. lk. / klo 19–21.30 7. lk.–17 v.). Tapahtuma on päihteetön, naamiaisuus vapaaehtoinen.

VENNYN SYNTYMÄPÄIVÄT AHOLASSA

Su 2.11. klo 10–15. Klo 10.15 Metsärunoja taaperoil. Klo 14 Monologiesitys: Venny Soldan-Brofeldt – Rakkaudesta taiteeseen. Glögitarjoilu.

ATENEUMIN NÄYTTELYSSÄ GALLEN-KALLELA, KLIMT JA WIEN

Ke 5.11. klo 18–19.30 Juhani Aho -sali, Järvenpää-talo. Järvenpään Opiston yleisöluento.

ANNIKA EKLUND: SHANGHAIN VALOT

To 6.11. klo 19 Sibeliussali, Järvenpää-talo. Liput 32 €/Kaikukortti.

NUORTEN TURVALLISUUSKÄVELY

To 6.11. klo 16.30. Järvenpää-läisille nuorille, kaupungin työntekijöille ja päättäjille. Havainnoidaan kaupunkia ja turvallisuutta nuorten näkökulmasta.

JOONAKSEN SYNTYMÄPÄIVÄT VILLA KOKKOSESSA

To 13.11. klo 18. Säveltäjä Lauri Toivion sävellyksen kantaesitys.

IDÄN PIKAJUNAN ARVOITUS, JÄRVENPÄÄN TEATTERI

7.11.–13.12. Järvenpää-talon kellariteatteri. Liput 32/29 €, lippu.fi.

ISÄNPÄIVÄN TEEMAOPASTUS: EERO JÄRNEFELT ISÄNÄ JA TAITEILIJANA

Su 9.11. klo 13 Järvenpään taidemuseo. Isänpäivän yleisöopastus, Suvirannan Eero taiteilijaisänä.

HILJAISSUUS JA METSÄ – 160 VUOTTA JEAN

SIBELIUKSEN SYNTYMÄSTÄ
Taneli Eskola ja Otso Vartiainen, yhteisnäyttely Järvenpään taidemuseossa 23.4.2025–4.1.2026 ja Ainolassa 2.5.–30.9.2025.

JÄRVENPÄÄN TAIDEMUSEON TAIDEAARTEET

Eero Järnefelt ja Venny Soldan-Brofeldt, kokoelmanäyttely.

Kaikukortti

Kaikukortti – maksutta kulttuuritapahtumiin

Kulttuuri ja tapahtumat kuuluvat kaikille. Kaikukortti tarjoaa Järvenpäässä maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja. Korttia jaetaan useassa eri sosiaalityön ja hyvinvoinnin edistämisen toimesta omille, järvenpäälaisille asiakkaille. Voit saada Kaikukortin, jos olet tiukassa rahatilanteessa etkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssipaikkoja ja olet vähintään 16-vuotias. Lisätietoa www.jarvenpaa.fi/matkailu-ja-kulttuuri/kulttuuri/kaikukortti

Elintavat kuntoon

– Keusoten fysioterapeutin vinkit elämäntapamuutokseen

Terveelliset elintavat koostuvat monesta osa-alueesta, kuten riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta, hyvästä ravitsemuksesta sekä riittävästä ja laadukkaasta unesta. Arkisilla valinnoilla ja tavoilla voi edistää hyvinvointia ja terveyttä.

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikunnan harrastamista ja panostaa terveellisiin elämäntapoihin. Pienikin muutos on parempi kuin ei lainkaan muutosta.

”Liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin panostaminen kannattaa, koska ne edistävät fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Ei ole väliä, oletko nuori, keski-ikäinen vai vanhempi – liikunta ja terveelliset elämäntavat ovat tärkeitä kaikissa elämänvaiheissa”, kertoo Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen eli Keusoten fysioterapeutti Satu Alvela.

Tärkeintä onkin valita liikuntamuoto, josta itse pitää. Arjen liikunta, kuten sienestys, siivous ja pihatyöt ovat hyödyllisiä liikuntamuotoja. Ter-

veyden ylläpitämiseksi liikunnan on hyvä olla säännöllisesti toistuvaa, koko ihmisiän yli jatkuva elämäntapa.

”Säännöllinen ja monipuolinen liikunta vahvistaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä, parantaa lihaskuntoa ja liikkuvuutta sekä edistää painonhallintaa. Se voi myös ehkäistä monia kroonisia sairauksia, kuten tyypin 2 diabetesta, korkeaa verenpainetta ja tuki- ja liikuntaelinten vaivoja”, Alvela muistuttaa.

Stressi vähenee ja verenkierto paranee

”Liikunta vapauttaa aivoissa endorfiineja, jotka parantavat mielialaa ja vähentävät stressiä. Liikunnan avulla verenkierto paranee, joten keho saa enemmän happea ja ravinteita, mikä nostaa energiatasoa ja parantaa unen laatua.”

Jos elämäntapojen muutos tässä hetkessä tuntuu vaikealta, voi aloittaa vaikka sillä, että pyrkii vähentämään pitkäkestoista paikallaanoloa. Jo pienikin jaloittelu tuo terveyshyötyä.



Tutustu Keski-Uudenmaan alueen uuteen toimintakalenteriin!

Keski-Uudenmaan alueen toimintakalenteri kokoaa yhteen Keusoten, alueen kuntien ja ympäryskuntien sekä järjestöjen, yhdistysten ja muiden toimijoiden järjestämiä tapahtumia.

Toimintakalenterista löydät monipuolisesti tapahtumia ja tilaisuuksia, jotka tukevat hyvinvointia, yhteisöllisyyttä ja aktiivista arkea.

toimintakalenteri.keusote.fi



Hyvinvointia yhdessä



HYVINKÄÄ | JÄRVENPÄÄ | MÄNTSÄLÄ | NURMIJÄRVI | PORNAINEN | TUUSULA



Liikunta ja terveelliset elämäntavat ovat tärkeitä kaikissa elämänvaiheissa.

Fysioterapeutin 7 vinkkiä elämäntapamuutokseen

Terveelliset elämäntavat voivat auttaa elämään pidempään ja nauttimaan elämästä enemmän. Kun pidät huolta kehostasi ja mielestäsi, voit vähentää sairauksien riskiä ja parantaa elämänlaatuasi. Liikunta parantaa myös liikkuvuutta ja tasapainoa, mikä on erityisen tärkeää ikääntyessä.

Keusoten fysioterapeutti Satu Alvelan vinkit elämäntapamuutokseen

1. Aseta realistiset tavoitteet:

Selvitä omat tavoitteesi ja syyt muutokseen. Pohdi, minkälaiset voimavarat ja elämäntilanne sinulla on, kun asetat itsellesi tavoitteita. Aloita pienistä ja saavutettavista tavoitteista, kuten lisäämällä päivittäistä kävelyä tai juomalla enemmän vettä. Vältä suuria, vaikeasti saavutettavia muutoksia heti alkuun. Näillä saat motivaation paremmin pysymään yllä elämäntapamuutokseen.

2. Syö monipuolisesti ja tasapainoisesti:

Sisällytä ruokavalioosi paljon kasviksia, hedelmiä, täysjyvätuotteita, proteiinia (kuten kalaa, kanaa tai kasvipohjaisia proteiineja) ja terveellisiä rasvoja. Pohdi miten nyt syöt ja

mitä muutoksia voisit omaan ruokavalioon tehdä.

3. Liiku säännöllisesti:

Etsi liikuntamuoto, josta pidät, ja pyri liikkumaan vähintään 30 minuuttia päivässä. Voit kerätä ajan kasaan pienissä erissä. Tutustu ja testaa eri liikuntamuotoja, jotta löydät sinulle sopivat ja liikunnan iloa tuovat lajit. Hyötyliikunnalla saat helposti askeleita ja liikettä päivään.

4. Liiku monipuolisesti:

Pyri saamaan viikkoon usein perusliikuntaa (esim. kävely, pyöräily, hyötyliikunta). Ajoitain enemmän hengästyttävää liikuntaa (ryhmäliikunta, vesijumppa, porraskävely). Lisäksi lihasvoimaharjoittelua (esim.

kotijumppa, kuntosali), venyttelyä ja lihashuoltoa.

5. Nuku tarpeeksi:

Hyvä uni on tärkeä osa terveellistä elämäntapaa. Pyri nukkumaan 7–9 tuntia yössä ja luo itsellesi säännöllinen unirythmi.

6. Tee pieniä muutoksia kerrallaan:

Älä yritä muuttaa kaikkea kerralla. Aloita yhdellä tai kahdella muutoksella, ja kun ne ovat vakiintuneet osaksi päivittäistä rutiinia, lisää uusia.

7. Pyri olemaan johdonmukainen:

Terveellisten elämäntapojen omaksuminen vie aikaa, joten ole armollinen itsellesi. Pienetkin edistysaskeleet vievät kohti parempaa hyvinvointia.



Toiminta kaupungin toimipisteissä syksyllä 2025



Puhelinvaihte

(09) 27 191

toimii ma-to klo 8–16,
pe klo 8–15.

Kirjaamo ma-to klo 9–15 ja
pe klo 9–13. Kirjaamon tavoittaa
parhaiten sähköpostitse (kirjaa-
mo@jarvenpaa.fi) ja puhelimitse
numerosta 040 315 2342.

Järvenpää-info

ma-ke klo 9–15, to klo 9–17 ja
pe klo 9–13.

Sähköposti info@jarvenpaa.fi
ja puhelinnumero 040 315 2880.
Lisätietoja Järvenpää-infon
verkkosivulta.

Järvenpään palvelutori (Kela, TE-palvelut, oikeuspalvelu- rasto sekä kaupungin kotoutu- mis- ja työllisyyden edistämi- sen palvelut)

- Kuntalaisten avoin asiointiaika palvelutorilla on arkipäivisin klo 9–16 (itseasiointipisteet, lomakkeiden jättö postilaatikkoon, asiointitukea palveluneuvojilta).
- Keski-Uudenmaan TE-palveluiden ajanvarauksettomat ohjaus- ja neuvontapalvelut ma-pe klo 12–15.
Muina aikoina ajanvarauksella.
- Kelan vuoronumero- ja ajanvarausasiointi ma-pe klo 9–15.
- Kotoutumispalveluiden avoin palveluneuvonta ma-pe klo 9–15. Palvelemme myös ajanvarauksella.
- Osaamis- ja työllisyyspalvelujen Vaikuttamon ura- ja työhönvalmennuspalvelut sekä Ohjaamon palvelut alle 30-vuotiaille tiistaisin ja keski- viikkoisin klo 12–15 sekä mui-

na aikoina ajanvarauksella.

- Oikeuspalveluviraston edunvalvonnan, oikeusavun sekä talous- ja velkaneuvonnan palvelut aloittavat toimintansa Järvenpään palvelutorilla 1.9.2025. Lisätietoja ja yhteystiedot löytyvät Oikeuspalveluviraston verkkosivuilta.

Kirjasto Itsepalveluaika
ma-la klo 9–11 ja
ma-to klo 18–20. Asiakaspalvelu
avataan klo 11. Itsepalveluaika-
na kaikki kirjaston tilat ovat käy-
tössä, mutta asiakaspalvelu on
kiinni. Katso aukioloajat verkko-
kirjastosta www.kirkes.finna.fi.

Uimahalli

ma-to klo 6–21, pe klo 8–21,
la-su klo 9–18,
arkipyhät klo 9–18.

Liikuntahalli

ma-pe klo 8–22 ja
la-su klo 9–18.

Nuorisotila Temal

Katso tarkemmat aukioloajat
<https://www.jarvenpaa.fi/vapaa-aika-ja-harrastaminen/nuorten-palvelut/aukioloajat>.

Perhetalo Joutsikki, Naavatie
1, avoinna ma-pe. Cooperin
kampuksen Pikku-Joutsikki,
Lääkärinkuja 11, avoinna ma-to.
Katso aukioloajat verkkosivuilta
Perhetalo Joutsikki – avoin koh-
taamispaikka.

Myllytien toimintakeskus

ma-to klo 8–15 ja pe klo 8–13.

Lounaskahvila Cooperin Kulma

ma-to klo 8–14 ja pe klo 8–13.

Järvenpään taidemuseo avoin-
na syyskuun loppuun asti
ti-su klo 10–17 ja loka-joulukuu

ke-to klo 10–17, pe klo 10–14,
la-su klo 10–17.

Ahola on avoinna 30.9. asti
ti-su klo 10–17. Yleisöopastus
joka lauantai klo 11. Ahola on
avoinna Venny Soldan-Brofeld-
tin syntymäpäivien kunniaksi su
2.11. klo 10–15.

Suvirannan yleisöopastuksia
järjestetään syyskuussa 28.9.
saakka sunnuntaisin klo 11.
Ennakkoilmoittautuminen.

Villa Kokkosessa järjestetään
yleisöopastuksia ti-su syyskuus-
sa. Ennakkoilmoittautuminen.

Järvenpää-talo

ma-ti klo 9–17, ke-to klo 8–21,
pe klo 9–16
(iltaisin tilaisuuksien mukaan),
la-su tilaisuuksien mukaan.
Lippumyymälä avoinna
ma, ke, to klo 12–17.

**Keskisen Uudenmaan Musiik-
kiopiston** opintoihin voi ilmoit-
tautua www.kum.fi. Toimiston
puhelin- ja palveluajat: ma,
ke, to klo 13–16 Järvenpäässä
(Seutulantie 8, 2. krs) sekä ti
klo 13–16 Tuusulassa (Monion
infopiste, Pataljoonantie 6). Toi-
miston yhteystiedot, p. 040 315
2803, musiikkiopisto@jarvenpaa.fi.

Järvenpään Opiston kursseille
voit ilmoittautua joko netissä
ilmoittautumisohjelmassa,
puhelimite Järvenpää-infoon
(ma-ke klo 9–15, to klo 9–17 ja
pe klo 9–13), puh. 040 315 2880
tai paikan päällä Järvenpää-
infossa sen aukioloaikoina,
Sibeliuksenkatu 8,
3. krs.

