



**LAHDEN
LÄHIMMÄISPALVELU RY**

VAPAA-AJAN-
TOIMINTA
**KEVÄT-KESÄ
2023**

Kevään 2023 kerhot, ryhmät, retket ja tapahtumat

Mielekästä ja mukavaa vapaa-ajan tekemistä ikäihmisille. Toimintamme on kaikille lahtelaisille avointa ja poliittisesti sekä uskonnollisesti sitoutumatonta.

**Tule rohkeasti
mukaan
monipuoliseen
toimintaamme!**

Viihdytään yhdessä vastuullisesti!

KAUPUNGINOSAKERHOT

MUUT KERHOT JA RYHMÄT

Kaupunginosakerhot ovat ikäihmisille avointa ja maksutonta toimintaa eri puolilla Lahtea. Ei ennakoilmoittautumista. Muutokset ovat mahdollisia.

MAANANTAI

- **LOVIISANKATU**
Parillisilla viikoilla klo 13:30–15, Loviisankatu 14, Iso-Loviisa.
- **MUKKULA**
Parittomilla viikoilla klo 10–11:30, Mukkulan kirkko, Kilpiäistentie 1.
- **METSÄKANGAS**
Parillisilla viikoilla klo 10–11:30, Suitsikatu 11, kerhohuone.
- **RUOTSINKIELINEN KERHO**
Parittomilla viikoilla klo 14–15, Puntari, Sammonkatu 3.
- **RIIHELÄ**
Parillisilla viikoilla klo 13–14:30, Kumpukatu 2 A, kerhohuone.
- **PAAVOLA, MIESTEN KERHO**
Parillisilla viikoilla klo 10–11:30
Monipuolinen vierailijaohjelma (ks. verkkosivut), Laaksokatu 15, kerhohuone.
- **LIIPOLA**
Parittomilla viikoilla 10–11:30, Liipolan monitoimitalo Onni, Ostoskatu 3.

Kerhoissa
kahvimaksu
1€

Kerhot
kokoontuvat
toukokuun
loppuun asti.
Niittykestit alkavat
viikolla 23.
Tervetuloa!

TIISTAI

- **KESKUSTA**
Parittomilla viikoilla klo 12–13:30, Vapaudenkatu 1 D 67, Reumayhdistyksen tilat.
- **AHTIALA**
Parittomilla viikoilla klo 10–11:30, Alasenkatu 2, Ahtialan kirjasto, monitoimitila.
- **MATTILAMÄEN KERHO**
Parillisilla viikoilla klo 10–11:30, Saimaankatu 29 C, kerhohuone.
- **PAAVOLA**
Parittomilla viikoilla klo 13–14:30, Laaksokatu 13 kerhohuone.

KESKIVIIKKO

- **ASEMANTAUSTA**
Parillisilla viikoilla klo 13–14:30, Huovilankatu 7, kerhohuone.
- **JALKARANTA**
Parittomilla viikoilla klo 10–11:30, Jalkarannan seurakuntakoti, Sarvikatu 9, Peräkammari.
- **SAKSALA**
Parillisilla viikoilla klo 10–11:30, Kerinkallionkatu 15, kerhohuone.
- **TONTTILA**
Parittomilla viikoilla klo 13:30–15, Salonaukio 5, Tonttila –Sali.

TORSTAI

- **KEIJUPIUSTO**
Parillisilla viikoilla klo 13:30–15
Kivikatu 5 A, kerhohuone.

PERJANTAI

- **ANKKURI**
Parillisilla viikoilla klo 10–11:30.
Laiturikatu 1, kerhohuone.

LYYLIN TUPA

Ikäihmisten kohtaamispaikka
Perjantaisin klo 9–11, Trion
pohjakerroksessa, vanhan Postin tiloissa.
Auki myös kesällä joka arkiperjantai.

Tervetuloa kahvittelemaan yhdessä.
Vaihtuvaa ohjelmaa!

OMPELUSEURA

Torstaisin klo 10:30–12

Laaksokatu 13, kerhohuone.
Vetäjinä ompeluseuran puuhanaiset.

YHTEISLAULUT

Keskiviikkoisin klo 14:30–15:30
17.5. kevät- ja kesälaulut

Wanhan Herran ravintolasalissa,
Laaksokatu 17.

PODCAST-KERHO

Podcast on erilaisista puheenaiheista
äänitettyä keskusteluohjelmaa.

Tule mukaan kokeilemaan podcastin
tekoa! Tapaamiset käynnistyvät jälleen
tammikuussa uusien jaksoiden merkeissä.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset
Sannille p. 050 448 1202.

PAAVOLAN BINGO-KERHO

Keskiviikkoisin klo 10:30–11:30,
26.4. ja 24.5.

Wanha-Herra Paavola -kabinetti
Laaksokatu 17, Vetäjinä Marja ja Harri.



KIINNI ELÄMÄSSÄ-KERHO

Keskiviikkoisin klo 10–11:30
26.4. ja 31.5.

Päijät-Hämeen Näkövammaiset ry:n tilat
Puistokatu 9, Vetäjinä Hanna.

LUOVASTI LIIKKUEN-KERHO

Jatkuu taas syksyllä!
Onnelanpolku, kerhohuone, Harjulankatu 1.
Ota rollaattorisi ja tule tanssahtelemaan
Raunamajan kanssa.

MUUT KERHOT JA RYHMÄT

KEVÄÄN 2023 KAIVOTREFFIT



UKULELE-RYHMÄ

Tule opettelemaan ukulelen soittoa!

Alkuvuodesta ryhmä tekee musiikkivideota.
Avoimet harjoitukset 3.5., 10.5. ja 24.5.
Klo 10-11:30 keskiviikkoisin

Laaksokatu 13, kerhohuone
Opettajana yhteisömuusikko Maria Mikkola.

Kysy lainaan yhdistyksemme ukulelea.



IKÄIHMISTEN ESIINTYVÄ RYHMÄ RÄPÄTIT

Esiintyvä ryhmä harjoittelee ja valmistaa itse ideoituja esityksiä yhdessä ammattitaiteilijoiden kanssa. Ryhmän mukana pääset kokeilemaan esiintymistä ja löydät Räpätit myös Youtubesta. Tervetuloa mukaan!

Kokoonnumme maanantaisin klo 11-12:30. Kevään viimeinen harjoituskerta 8.5.

Mariankatu 8, sisäpihalla. Vetäjänä SUPER teatterin Tero Porali.
Lisätietoja ja ilmoittautumiset Kaisulle 050 431 9937

ELOKUVAKERHO ELOHOPEAT

Tervetuloa katsomaan toive-elokuvia hyvässä seurassa.

Kino liris, Saimaankatu 12, torstaisin klo 13
9.2. Jope ite
9.3. Valon valtakunta
6.4. Lanu - ympäristötaiteen edelläkävijä
4.5. The Fabelmans

Lippujen hinta 9€. Liput Kino liriksestä.
Olemalla ajoissa, varmistat paikkasi.
Elokuvan jälkeen omakustanteiset kahvit Laurellissa.



Tule mukaan tutustumaan lähitieneen kohteisiin. Kokoonnumme torin laidalla sijaitsevan valokaivon luona. Voit liittyä joukkoon myös kohteissa. **Mahdolliset paikallisliikennematkat, sisäänkäymaksut ja kahvit osallistujat maksavat itse.** Kaivotreffeille ei tarvitse ilmoittautua, ellei siitä erikseen mainita. Treffien opastukset ovat maksuttomia osallistujille.

TOUKOKUU

Pe 26.5. Lahden Tori ja Sinuhen kahvila

- Kokoonnumme torin kaivolla klo 12:00.
- Lahtiopas Anneli Seppälän opastettu kierros torin ympäristössä.
- Omakustanteiset kahvit Sinuhe Cafessa.



Niittykestit

Alkaen vko 23

Ikäihmisten kohtaamispaikka kesällä 2023. Tervetuloa mukaan!

MAANANTAISIN	KESKIVIikkoISIN	TIISTAISIN	KESKIVIikkoISIN
MUKKULA Kilpiäistentie 3 klo 10-12	ASEMANTAUSTA Huovilankatu 7 klo 13-15	PAAVOLA Laaksokatu 13-15 klo 13-15	SAKSALA Kerinkallion viljelyalue klo 10-12

Ota eväät mukaan ja tule nauttimaan luonnosta!

Puutarhaemäntä on kohtaamispaikalla sovitusti, mutta paikalle voit tulla silloin kun sinulle sopii. Lisätietoja saat soittamalla tai nettisivuiltamme.

www.lahdenlahimmaispalvelu.fi Kaisu 050 431 9937 / Sanni 050 448 1202



TAPAHTUMAT JA RETKET

TULEVAA KESÄTOIMINTAA

Lisätietoa kesän tapahtumista nettisivuilta sekä toukokuun lopussa julkaistavassa esitteessä.

PIKNIK 3.8. TO

- Mukkulan viljelypalstalla klo 13:00
- Kilpiäistentie 3, Mukkulan kirkon vieressä
- Omat eväät
- Ei ilmoittautumista
- Ohjelmaa

YLIMAROLAN KOTIELÄINPIHA 29.6. TO

- Tavataan torin valokaivolla klo 10:00, josta kävellään kohteeseen. Halutessasi voit tulla myös suoraan kotieläinpihalle n. klo 10:30.
- Omakustanteiset kahvit, ei pääsymaksua.

KORTTELILIIGAN JA LAHDEN LÄHIMMÄIS-PALVELUN SENIORITURNAUS 23.8. KE

Osallistu hauskaan yhdessäoloon ja pelailuun. Tarjolla makkaraa, salaattia, leipää sekä kahvia ja muita virvokkeita. Parhaat palkintaan!

- Klo 10:00 - n. 15:00
- 2-3 per joukkue
- Lajeina mölky ja petankki
- Osallistumismaksu 5€/joukkue.

SÄÄ-
VARAUS

Ilmoittautuminen 30.6. mennessä Annalle.
Heinäkuussa ei ilmoittautumisia!
Ilmoita samalla jos löytyy jo valmis oma joukkue.

Tulossa myös loppukesän retki
Vääksyyn. Seuraa ilmoittelua!

TI 23.5. KEVÄTRETKEI LAMMI

- Lähtö Marolankadulta klo 9.
- **Hinta jäsenille 38€**, muille 48€.
- Ilmoittautuminen ja maksu 9.5. mennessä.

JÄSEN-
ETU

TÄYNNÄ!

VIERAILEMME:

- Ortodoksikeskus Panagia
- Tuulonen, omakustanteinen lounas
- Porkkalan kartanon puutarhamyymälä
- Hämeenkosken kirkko

KE 14.6. YHDISTYKSEN KESÄJUHLA

- Klo 13-15
- Laaksokatu 13 ja 15 piha.
- **Lisätiedot ja ilmoittautuminen 31.5. mennessä Jonnalle tai Annalle.**
- Luvassa mukavaa ohjelmaa ja yhdessäoloa hyvässä seurassa.
- Arpajaiset.

Ilmoittaudu
mukaan!

PE 16.6. LUONTORETKI LAPAKISTOON

- Lähtö Marolankadulta Klo 10.
- **Hinta jäsenille 15€**, muille 20€.
- Ilmoittautuminen ja maksu 2.6. mennessä.
- Hintaa sisältää matkat ja tarjoilun.

JÄSEN-
ETU

TÄYNNÄ!

ASiantuntijaluennot

Lahden Palvelutorin lavalla,
kauppakeskus Trion, 2 kerros klo 10-11.
To 27.4. Ravitsemus ja Pe 12.5. Muisti
Asiantuntijaluennot jatkuvat syksyllä!

Tärkeitä asioita ikääntyvien teemoista. Tule kuuntelemaan mm. ikääntyvien terveys, ravinto, uni, liikunta ym. **Tervetuloa!**

Retkien ja tapahtumien ajankohtaiset tiedot netissä.
Pääset nettisivulle osoitteessa: <https://bit.ly/llp-kevät23>
Maksu- ja ilmoittautumistiedot takasivulla.

Kiinni elämässä!



VUODEN VANHUSTEKO 2022



**Kaipaatko ystävää, ulkoiluseuraa
tai vaikka puhelinkaveria
- ota rohkeasti yhteyttä!**

Meillä on koulutettuja vapaaehtoisia
valmiina antamaan aikaansa sinulle.

Maarit Ahlqvist
Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori
puh. 050 322 2853
maarit.ahlqvist@
lahdenlahimmaispalvelu.fi

KOTIPALVELU - sujuvaa arkea tukevia palveluja kotiisi

Meiltä omaishoitajille sijainen kotiin.



Lisätietoja kotipalvelustamme antaa
palveluohjaaja Maritta Rahunen
puh. 050 342 9965
maritta.rahunen@lahdenlahimmaispalvelu.fi

 **LAHDEN
LÄHIMMÄISPALVELU RY**

YHTEYSTIEDOT

Lahden Lähimmäispalvelu ry on yli 30 vuotta toiminut yleishyödyllinen yhdistys. Toimintamme on kaikille lahtelaisille ikäihmisille avointa – tule rohkeasti mukaan!

KÄYNTIOSOITE

Lahden Lähimmäispalvelu ry
Laaksokatu 15, 15140 Lahti

puh. 050 342 9965
toimisto@lahdenlahimmaispalvelu.fi

LISÄTIETOA KERHOTOIMINNASTA, TAPAHTUMISTA JA RETKISTÄ

Kaisu Keisala, projektikoordinaattori
kaisu.keisala@lahdenlahimmaispalvelu.fi
puh. 050 431 9937

Sanni Ojansuu, projektityöntekijä
sanni.ojansuu@lahdenlahimmaispalvelu.fi
puh. 050 448 1202

Retkiin ilmoittautuminen:
Anna Lindström, viestintäassistentti
anna.lindstrom@lahdenlahimmaispalvelu.fi tai
puh. 050 344 1844

Pidätämme oikeuden mahdollisiin muutoksiin.

LIITY JÄSENEKSI / MAKSUT

Jäsenenä tuet voittoa tavoittelemattoman yhdistyksemme arvokasta toimintaa ikäihmisten hyväksi. Pääset osallistumaan edullisemmalla jäsenhinnalla yhdistyksen järjestämiin retkiin ja tilaisuuksiin. Saat jäsenkirjeen 4 kertaa vuodessa.

Jäsentietolomakkeen löydät nettisivuiltamme tai saat toimistolta, Laaksokatu 15.
Jäsenmaksu on 20€ vuodelle 2023.

Lisätietoja yhdistyksestä ja jäsenoiminnasta
Jonna Piipponen-Karkulowski, toiminnanjohtaja
050 340 2746 | jonna.piipponen-karkulowski@lahdenlahimmaispalvelu.fi

LISÄTIETOA MAKSUISTA JA ILMOITTAUTUMISISTA

Jäsenmaksu ja retkimaksut suoritetaan Lahden Lähimmäispalvelun tilille: FI40 5610 1040 051244. **Kirjoita viestikenttään nimesi ja retken/tapahtuman nimi johon olet osallistumassa. Jäsenmaksussa kirjoita "jäsenmaksu" tai käytä viitettä laskulta.**

Sitovat ilmoittautumiset vain puhelimitse tai sähköpostitse. Ilmoittautumisia ei oteta vastaan teksti- ja ääniviestinä. Ilmoittautuessasi **voit ilmoittaa vain itsesi. Mikäli peruutat osallistumisesi viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen, ei maksua palauteta.** Yhdistys ei vastaa retkeläisten vakuutuksista.

TUTUSTU
TÄRKEÄÄ!

Eteenpäin, sanoi mummo somessa!

Löydät meidät myös sosiaalisesta mediasta. Voit katsoa Korvikekerhoa ja Podcast-kerhon aikaisempia äänitteitä Youtube-tililtämme.

www.youtube.com/@lahdenlahimmaispalvelu
www.instagram.com/lahdenlahimmaispalvelu
www.facebook.com/lahdenlahimmaispalvelu

Uudistuneet nettisivut: www.lahdenlahimmaispalvelu.fi

