



Asikkala

Ikääntyneiden palveluneuvonta

Varhainen tuki

Sosiaalihuollon ohjaus ja neuvonta

Asikkalan sote-keskus

Suun terveydenhuollon ajanvaraus

Apuvälinekeskus

Lahden Suomi-piste

Seniorikeskus Olo

Senioriohjaaja

Liikuntaneuvonta

Seniorisali Puhti

Diakoniatyö

Kriisityön yhteystietoja

Huoli-ilmoitus

Kelan yhteystietoja



Liikkuva senioripiste

Liikkuvalla senioripisteellä kohdataan ikääntyneitä heidän omassa asuinympäristössään. Pisteellä saa tietoa hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluista sekä eri tahojen tarjoamista vinkeistä ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.

Kädessäsi oleva vihko on Liikkuvan senioripisteen kokoama tietopaketti erilaisista kohtaamispysäkeillä usein esiin nousseista aihe-alueista. Vihkoja päivitetään kahdesti, vuodessa. Ilmoita muutoksista ja halukkuudestasi päästä mukaan.

Liikkuvan senioripisteen toiminta vuosina 2025-2027 on osa STEA:n Ikävoimaa-avustusohjelmaa ja toiminnasta vastaa Lahden Lähimmäispalvelu ry.

Lisätietoja:

p. 050 441 4624/ 050 309 0798

liikkuvasenioripiste@lahdenlahimmaispalvelu.fi

Liikkuvan senioripisteen reitin ja aikataulun löydät

Netistä: lahdenlahimmaispalvelu.fi/liikkuvasenioripiste

Facebookista: facebook.com/liikkuvasenioripiste

Menoinfosta: menoinfo.fi

Lähellä.fi: lahella.fi

Päivitetty 1/2026

*Oikeudet muutoksiin pidätetään

Sote-palveluiden yhteystietoja

Ikääntyneiden palveluneuvonta Päijät-Häme puh. 044 482 5050

yhteys@ikaantyneidenpalveluneuvonta.fi

Lahden palvelutori, TRIO, 2. kerros, ma–pe klo 9–15.00,

puhelinpalvelu ma-pe klo 8-15.

Yhteydenoton perusteella arvioidaan palveluntarve ja järjestetään tarvittaessa asiakasohjaajan kotikäynti tai gerontologisen sosiaalityön palvelut.

Varhainen tuki

puh. 044 482 5050 / Ikääntyneiden palveluneuvonta

Varhainen tuki on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille henkilöille, jotka eivät ole säännöllisen sosiaali ja terveystalveluiden piirissä.

Toiminnan tarkoitus on tukea ikääntyneen henkilön mielekästä arkea ja osallisuutta sekä löytää oikeita palveluita. Toiminta on maksutonta.

Sosiaalihuollon ohjaus ja neuvonta puh. (03) 819 4850

Lahden palvelutori, TRIO, 2. kerros (ma-pe 9–15).

Asikkalan sote-keskus puh. (03) 410 89420

Terveystie 1, 17200 Vääksey, ma-to 8-15, pe 8-14.

Suun terveydenhuollon ajanvaraus puh. (03) 880 2842,

klo 8–15 arkisin.

Apuvälinekeskus puh. 044 482315, Terveystie 1, 17200 Vääksey

ma 12:00 - 13:30 ja ke 12:00 - 13:30

Sosiaalipäivystys: kiireelliset sosiaalihuollon asiat
(ympäri vuorokauden) puh. 044 482 8201

Päivystysapu kiireelliset sairaanhoitoa vaativat asiat puh. 116117
Päivystysapu on tarkoitettu tilanteisiin, joissa sairauden tai vamman hoito ei voi odottaa seuraavaan arkipäivään.

Hätätilanteessa soita 112.

Lahden Suomi-piste

Kirkkokatu 12, 15140 Lahti

Rikosseuraamuslaitos - palveluajat ajanvarauksella

maanantai 8.00–16.15

tiistai-perjantai 8.00–16.15

Kela - palveluajat ilman ajanvarausta

maanantai-perjantai 9.00–12.00

Kela -palveluajat ajanvarauksella

maanantai-perjantai 12.00–16.00

Ulosottolaitos- palveluajat ilman ajanvarausta

maanantai-perjantai 9.00–12.00

Digi- ja väestötietovirasto- palveluajat ajanvarauksella

tiistai-keskiviikko 9.00–16.00

perjantai 9.00–16.00

Digi- ja väestötietovirasto- palveluajat ilman ajanvarausta

keskiviikko 9.00–12.00

Maanmittauslaitos- palveluajat ilman ajanvarausta

torstai-perjantai 9.00–16.15

Verohallinto- palveluajat ajanvarauksella

torstai 9.00–12.00

Asikkalan asiointipiste

Rusthollintie 2. Asiointipiste on avoinna maanantaista torstaihin klo 9–11 ja 12-15 sekä perjantaisin klo 9–11 ja 12-14.

Asiointipisteessä on asiakastietokone, jolla Kela-asiat voi hoitaa verkossa. Kunnan työntekijä neuvoo yleisellä tasolla Kela-asioissa ja auttaa verkkoasiointissa. Asiointipisteestä saa myös Kelan hakemuslomakkeita ja esitteitä.

Seniorikeskus Olo

Palvelukeskus Oltermannissa, Terveystie 1C, Vääksy.

Avoimna ma-su klo. 7.00 -15.00

(Seniorikeskuksen tilat on käytettävissä klo 16 asti)

Seniorikeskus Olossa on tiistaisin ja torstaisin toimintapäivät, jossa on erilaista ohjattua toimintaa kuten liikuntaa, kädentaitoja, musiikkia ja vierailijoita n. klo. 9.30-11.00. Tiistaisin ja torstaisin 13.00-14.00 vietetään Olon iltapäivän kahvihetkeä. Muina aikoina tilassa voi viettää aikaa omatoimisesti vaikka kahvitellen ja lehtiä lukien. Voit tulla tutustumaan toimintaan ja olla mukana sinulle sopivan ajan. Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta eikä toimintaan tarvitse ilmoittautua.

Seniorikeskuksessa toimii avoimet laulu- ja musiikkihetket, kirjallisuus-, käsityö- ja muistelupiirit. Seniorikeskuksessa järjestetään myös muuta toimintaa, kuten konsertteja, luentoja ja muita erilaisia tapahtumia.

Asikkalan Senioriohjaaja puh. 044 778 0030,

salla.miettinen@asikkala.fi

Seniorikeskus Olo, Palvelukeskus Oltermanni,
Terveystie 1C, 17200 Vääksy

Kelan yhteystiedot

Asuminen puh. 020 692 210

Eläkkeet puh. 020 692 202

Kansainväliset tilanteet puh. 020 634 0200

Kuntoutus ja vammaistuet puh.020 692 205

Perintäkeskus puh. 020 634 4940

Sairastaminen ja kortit puh. 020 692 204

Toimeentulotuki puh. 020 692 207

Turvakieltoasiakkaat puh. 020 635 3500

Liikuntaneuvonta

liikunnanohjaajat@asikkala.fi

tai puhelimitse: 044 778 0021 tai 044 778 0773.

Asikkalasta löytyy hyvät mahdollisuudet monipuoliseen liikkumiseen niin omatoimisesti kuin ryhmässä. Aina ei ole kuitenkaan helppoa löytää sopivia liikuntamuotoja (esim. liikuntarajoitteet) ja sitä varten liikuntapalveluiden henkilökunta on olemassa. Voit ottaa meihin yhteyttä, niin katsotaan yhdessä sinulle tai vaikka koko perheelle sopivaa sekä mielekästä tekemistä! Meille voi soittaa, laittaa tekstiviestiä tai sähköpostia. Asia voi ratketa jo pelkällä soitolla, mutta voimme myös sopia halutessasi yhteisen tapaamisen. Kaikki nämä palvelut ovat maksuttomia! Ota rohkeasti yhteyttä, jos koet tarvitsevasi apua liikkumisen aloittamiseen!

Seniorisali Puhti, Terveystie 1, Seniorikeskus Olo

Kuntosalille on helppo päästä jalkaisin, kuntoilla voi juuri itselle sopivan ajan ja yhdistää liikkumiseen vaikka maittavan lounaan oltermannissa. Kuntosali Puhti on käytössä ikääntyneille, sairaseläkkeellä oleville sekä fysioterapian läheteellä kuntoutusta tekeville päivittäin klo 7.00-15.00 välillä!

Diakoniatyö

Asikkalan seurakunnan diakoniatoimisto sijaitsee Maijan kammarin yhteydessä os. Rusthollintie 4.

Ajanvaraukseton diakoniapäivystys keskiviikkoisin kello 9 - 11.

Suosittelavaa on, että varaat etukäteen rauhallisen keskusteluajan muuksi kuin päivystysajaksi, suoraan diakoniatyöntekijöiltä joko puhelimitse tai sähköpostilla.

Jaana Huumo, jaana.huumo@evl.fi, puh. 044 776 6207

Sari Juutilainen, sari.juutilainen@evl.fi, puh. 044 776 6206

Maijan kammari, Rusthollintie 4.

Maijan kammari on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa voi tavata ihmisiä, nauttia pöydän antimista, lukea päivän lehteä ja osallistua monipuoliseen viikkotoimintaan.

Yhdistystoiminta

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

Hämeenkatu 5 A 5, 15110 Lahti (3 krs.)

Toimisto puh. (03) 735 1681

Sähköpostiosoite: toimisto@ph-muistiyhdistys.fi

Toiminnanjohtaja Virpi Veijanen puh. 044 741 0038

Muistisairaiden ja heidän läheistensä potilas- ja edunvalvontajärjestö.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys on valtakunnallisen Muistiliiton jäsenyhdistys. Muistiyhdistyksen asiakasohjaus, varaa aikasi puhelimitse (03) 735 1681.

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti

info@phomaishoitajat.fi

Toiminnanjohtaja Annukka Tuominen puh. 050 469 4209

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry on kaikkien läheisistään huolehtivien oma etujärjestö.

Kriisityön yhteystietoja

Mieli ry kriisipuhelin puh. (09) 2525 0111 - keskusteluapua kriisiin 24 h.

Lahden seudun Kriisikeskus - toimisto@lahdenkriisikeskus.fi
Ilmoita sähköpostiviestissä puhelinnumerosi, niin sinulle soitetaan.

Lahden ensi- ja turvakoti ry puh. (03) 875 090 päivystää 24 h.

Rikosuhripäivystys puh. 116 006 (ma-pe klo 9–20).
Soittaminen on maksutonta ja soittaa voi myös nimettömänä.

Seurakunnan palveleva puhelin puh. 0400 2211 80 (klo 18–24).
Hengellistä ja henkistä tukea esimerkiksi yksinäisyyteen.

Suvantolinja puh.0800 06776 ma 12-15 ja ke 10-13
Kaltoinkohtelu ja väkivaltatilanteet

Huoli-ilmoitus Päijät-Hämeen hyvinvointialue

- Henkilöstä, joka on kykenemätön huolehtimaan itsestään, omasta terveydestään tai turvallisuudestaan.
- Velvoittaa selvittämään henkilön palvelutarpeen.
- Voi tehdä, vaikka henkilö ei anna suostumustaan yhteydenottoa varten.
- Huoli-ilmoituksen voi tehdä **sähköisellä lomakkeella** (ilmoitus sosiaalihuollon tarpeesta), joka löytyy **Päijät-Soten sivulta**: <https://pajjat-sote.fi/apua-ja-tukea-arkeen/ikaantyneille-siirto/>
- **Puhelimitse Ikääntyneiden palveluneuvonta** 044 482 5050

Huoli-ilmoitukseen tulee kertoa henkilön nimi ja osoite. Myös lisätunnisteet, kuten puhelinnumero ja henkilötunnus helpottavat viranomaisten työtä. Huoli-ilmoituksen tekijän tulee kertoa oma nimi ja puhelinnumero. Mikäli ilmoituksen haluaa tehdä nimettömänä, siitä tulee ilmoittaa kohdassa ilmoittajan tietojen salassapito ja kertoa syy.