



Padasjoki

Ikääntyneiden palveluneuvonta
Varhainen tuki
Sosiaalihuollon ohjaus ja neuvonta
Padasjoen sote-keskus
Suun terveydenhuollon ajanvaraus
Apuvälinekeskus
Lahden Suomi-piste
Diakoniatyö ja Olkkari
Koti- ja siivouspalvelut
Asuminen
65+ avoin toimintapäivä
Liikuntapalvelut
60+ Kahviklubi
Liikkumista tukevat palvelut
Järjestöt ja vapaaehtoistyö
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 kohtaamispyläkeillä 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.

Ikääntyneiden palveluneuvonta autaa arkeen, hyvinvointiin ja kotona
asumiseen liittyvissä kysymyksissä. 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).

Padasjoen sote-keskus puh. (03) 410 89420

Kellosalmentie 24, 17500 Padasjoki (ma-to 8-15, pe 8-14)

Suun terveydenhuollon ajanvaraus puh. (03) 880 2842,

klo 8–15 arkisin.

Apuvälinekeskus puh. 044 482315

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.

Diakoniatyö

Diakoniatyöntekijä Päivi Salojärvi, puh. 040 749 0037 tai sähköposti paivi.salojarvi@evl.fi.

Tavoitettavissa ajanvarauksella

Tukea elämän eri tilanteissa, kuunnellen, ymmärtäen, apukäsinä toimien, tukien, ohjaten, rukoillen.

Olkkari

Keskustie 21, 17500 Padasjoki

Tiistaisin klo 11-14

Padasjoen Olkkarin seurakuntalaisten matalan kynnyksen kokoontumistilana ja sen tarkoituksena on mm. yksinäisyyden poistaminen ja syrjäytymisen estäminen.

Olkkarissa järjestetään kaikennäköistä seurustelua, pullakahveja, tietokilpailuja yms.

Seurakunta vuokraa huoneistoa myös ulkopuolisille pienimuotoisiin tapahtumiin.

Tumppupiiri käsityökerho

Maanantaina klo 13-15

Soppapäivä

Torstaina klo 12-13.30

Ruokajako

Keskiviikkona klo 12-13.00

Koti- ja siivouspalvelut

Kotipalvelut Tmi Lotta Aaltonen (koti-, siivous-, ateriapalvelu)

puh. 040 772 0133

Valkamantie 8, 17500 Padasjoki

lotta.aaltonen66@gmail.com

Kotipalvelu Tmi Mikko Toivonen puh. 041 507 4944

Sairaanhoitaja Pii Kortelahti (kotisairaanhoito, kotipalvelu

ym.) puh. 044 537 3438

Toimela ry (koti-, siivous-, asiointipalvelu) puh. 040 511 1121

Tammitie 3, 17500 Padasjoki / info@toimelapalvelut.fi,

www.toimelapalvelut.fi

Asuminen

Padasjoen Asuntotalot Oy Isännöitsijä puh. 010 254 7962

PL 33, 17501 Padasjoki / Toimisto: Järvi-Hämeen OP-

Kiinteistökeskus Oy (Käynti Osuuspankin kautta) Keskustie 21,

17500 Padasjoki

Pihlajakoti puh. 044 780 2926

Kellosalmentie 24, 17500 Padasjoki

Visapuiston palvelutalo puh. 044 780 2926

Visatie 1, 17500 Padasjoki

Padasjoen Tuuliakoti ry puh. 040 561 6279

c/o Paperikeidas Keskustie 25, 17500 Padasjoki

65+ avoin toimintapäivä

Padaspaletissa osoitteessa Sähkötie 8, Padasjoki.

Ohjaaja Laura Matikainen, puh. 044 720 2088

laura.matikainen@padasjoki.fi

Padasjoen kunta tarjoaa hyvinvointia edistävää toimintaa ja yhteistä tekemistä kaikille yli 65 -vuotiaille padasjokelaisille. Toiminta on monipuolista ja suunnitellaan toiveiden mukaan. Teemme erilaisia retkiä, pelailemme, valmistamme ruokaa, nikkaroimme puutöitä ym. Tarjolla on toiminnan jälkeen maksullinen lounas ja kahvit.

Keskiviikkoisin klo 9-11, jonka jälkeen lounas.

Aikataulumuutoksista ilmoitetaan erikseen.

Liikuntapalvelut

Liikuntaryhmät, seniorikuntosali ja liikuntaneuvonta

Liikuntakoordinaattori puh. 044 720 2070

Uimahalli Jokihelmi Kahvio puh. 044 720 2053, Tammitie 7,

Padasjoki

Kahviklubi +60 miehille

Padasjoen kirjastolla

Torstaisin klo 12-14

Padasjoen vanhus- ja vammaisneuvosto

Salojärvi Päivi, puheenjohtaja, SRK

paivi.salojarvi@evl.fi

Koskela Pauliina, sihteeri

pauliina.koskela@padasjoki.fi

Liikkumista tukevat palvelut

Asiointilinjat puh. (03) 551 2253.

Kaikille avoimia joukkoliikennepalveluita maaseutualueilla.

Padasjoen alueella toimii 7 asiointitaksireittiä kutsutaksiperiaatteella (tilattava puhelimitse).

Lisätietoa ja reitit: <https://www.padasjoki.fi/fi> (Palvelut: ympäristö ja liikenne, joukkoliikenne, asiointilinjat). Lisätietoja reiteistä puh. 044 7533 596. Matkan hinta asiakkaalle on linja-autolipun hinta.

Kyytitilaukset suoraan taksiasemalle edellisenä arkipäivänä klo 15.00 mennessä puh. (03) 551 2253.

Kela-taksi

Päijät-Hämeen tilausvälityskeskusten tilausnumerot:

puh. 0800 051 60 Suomen Lähilogistiikka Oy / 0800 301 23

Lahden Aluetaksi Oy www.kela.fi/taksimatkat

Voit itse valita, kummasta tilausvälityskeskuksesta tilaat taksin.

Soitto alueelliseen tilausnumeroon on maksuton. Kela korvaa terveydenhuoltoon tehtyjä matkoja, jos ne on tehty sairauden, raskauden tai synnytyksen vuoksi. Voit saada korvauksen

taksimatkasta, kun tilaat sen alueellisesta tilausnumerosta (Päijät-Häme) terveydentilasi tai puutteellisten liikenneolosuhteiden vuoksi. Jos joudut käyttämään taksia terveydentilasi vuoksi, tarvitset siitä terveydenhuollon antaman todistuksen.

Järjestöt ja vapaaehtoistyö

Suomen Punainen Risti / Padasjoen alue Puheenjohtaja Seppo Toropainen, puh. 040 551 3229
www.rednet.punainenristi.fi/padasjoki, padasjoki@punainenristi.fi

Ystävätoiminta: Sinikka Valkama 046 662 2865,
sinikka.valkama@gmail.com

Padasjoki seura

Puheenjohtaja Kirsi Pykälistö puh. 040 532 6615
Tapahtumia, luentoja, kursseja ja retkiä.
Ylläpitää kotisetumuseota Padasjoen kirkonkylässä.

Padasjoen Seniorit ry Puheenjohtaja puh. 040 743 3010
tarja.arola@pp2.inet.fi , www.padasjoki.senioriyhdistys.fi
Yhdistys tarjoaa harrastusmahdollisuuksia, mielenkiintoisia tapahtumia ja mukavaa yhdessäoloa muiden senioreiden seurassa.

Padasjoen Latu ry

Etsimme Padasjoen Ladun aktiiviseen porukkaan lisää vapaaehtoisia, mm. maastopyöräohjaajia tai apuohjaajia, melontaohjaajia, retkien ohjaajia sekä tapahtumiin apukäsiä. Tehtävien kesto vaihtelee, voit osallistua esim. vain yhden tapahtuman järjestelyihin tai olla mukana viikkotoiminnassa. Valinnan voit tehdä omien aikataulujesi mukaan. Vapaaehtoiseksi voi tulla yksin tai yhdessä ystävien tai perheen kanssa. Vapaaehtoisena saat koulutuksen tehtävääsi, kahvi- ja evästarjoilun toimiessasi tehtävissäsi, mahtavia kokemuksia ja uusia ystäviä! Lisätiedot: Tuukka Virkkilä puh. 050 561 4339
www.padasjoenlatu.org

Sotaveteraanit ja sotainvalidit

Veteraanikuntoutuksen koordinaattori puh. 044 716 1153,
ma-pe klo 8-14

Sotainvalidien palveluneuvoja puh. 044 713 2260

Padasjoen Eläkeliitto

Yhdistys toimii eläkeläisten ja eläketurvaa tarvitsevien henkisten ja aineellisten etujen valvojana, sekä edistää eläkeläisten hyvinvointia.

Yhdistys järjestää jäsenilleen teatterimatkoja, sokkoretken ja liikuntaa pidetään yllä mm.mölkkytelillä ja kävelyretkillä.

- Laulukerho keskiviikkoisin klo 14.14-15.45 Kotiseututalolla.
- Kahvitilaisuudet kuukauden toinen tiistai.
- Mөлky maanantaisin ja torstaisin klo 9.00 alkaen Ahjolan kentällä. Talviaikaan torstaisin 10-salilla.

Yhteystiedot

Pekka Valtonen

Puheenjohtaja puh. 0400 318541

pekka.v.54@gmail.com

Eeva-Riitta Kusmin

Sihteeri puh. 040 0528 749

eeva-riitta.kusmin@pp.inet.fi

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 p. 044 741 0038

Muistisairaiden ja heidän läheistensä potilas- ja edunvalvontajärjestö. Toiminta-alueena on Päijät-Hämeen hyvinvointialue sekä Myrskylä ja Pukkila. Päijät-Hämeen Muistiyhdistys on valtakunnallisen Muistiliiton jäsenyhdistys. Muistiyhdistyksen asiakasohjaus, varaa aikasi puhelimitse (03) 735 1681.

Padasjoen muistikahvila, Vaahteratie 4, 17500 Padasjoki

tiistaina 20.1. / 17.2. / 17.3. / 14.4. klo 13.00 – 14.00

Petra Behm, muistiasiantuntija, Päijät-Hämeen Muistiluotsi, p.

044 727 3010, petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

Päijänteekatu 1, 15140 Lahti

info@phomaishoitajat.fi

Toiminnanjohtaja Annukka Tuominen puh. 050 469 4209

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

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

Kelan yhteystiedot

Asuminen puh. 020 692 210

Eläkkeet puh. 020 692 202

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

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.

Huoli-ilmoitus Päijät-Hämeen hyvinvointialue

Huoli-ilmoituksen voi tehdä henkilöstä, joka on kykenemätön huolehtimaan itsestään, omasta terveydestään tai turvallisuudesta. Huoli-ilmoitus velvoittaa selvittämään henkilön palveluntarpeen. Ilmoituksen 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.