

TIETOA IKÄÄNTYNEILLE



Palvelevia puhelimia ja keskusteluseuraa

Aamukorva

Senioriluuri

Muistineuvo ja Vertaislinja

Omaishoitajaliitto ja PH Omaishoitajat ry

Ruutuystävät

Senioripuhelin

Suvanto ry

Nollalinja

MIELI ry

Kirkon keskusteluapu ja Walk in terapia

Senioripysäkki



LAHDEN
LÄHIMMÄISPALVELU RY

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

HelsinkiMissio ry

Aamukorva, puh. 09 2312 0210,

kuuntelee joka aamu myös läpi joulun pyhien klo 6–8.

Puhelun hinta on operaattorisi hinnoittelun mukainen.

Aamukorva on tarkoitettu yli 65-vuotiaille.

Seniori, soita Aamukorva-puhelimeen, kun kaipaat kuulijaa. Voit

soittaa Aamukorvaan, kun haluat jutella jonkun kanssa

puhelimessa. Kyse voi olla esimerkiksi vanhuuden tuomaan

yksinäisyyteen liittyvistä asioista. Kaikki aiheet ovat yhtä tärkeitä.

Puheluusi vastaa aina tehtävään koulutettu vapaaehtoinen.

Keskustelut ovat luottamuksellisia.

Usein jo pelkkä puhuminen helpottaa oloa.

TampereMissio ry

Aamukorva, puh. 03 213 3533. on auki joka aamu klo 6-9.

Operaattori veloittaa puhelusta vain liittymäsopimuksesi mukaisen hinnan (pvm/mpm).

Aamukorva on erityisesti ikäihmisille suunnattu keskusteluapua

tarjoava palvelu. Voit soittaa Aamukorvaan, jos kaipaat juttuseuraa

aamun varhaisina tunteina. Aamukorva vastaa vuoden jokaisena

päivänä kello 6-9 välisenä aikana, myös viikonloppuisin ja

juhlapyhinä. Puheluihin vastaavat tehtävänsä koulutetut

vapaaehtoistyöntekijät. Voit soittaa Aamukorvaan nimettömänä

ja puhelut ovat luottamuksellisia.



Kaipaatko juttuseuraa?

SENIORILUURI



Olemme valtakunnallinen Sateenkaarisenioreitten puhelinpäivystys

Jos olet 50+ seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluva ihminen ja

kaipaat luottamuksellista sekä anonyymiä keskustelua vertaisen

kanssa, voit soittaa meille **perjantaisin klo 18–20**

numeroon 045 255 8301.

Noudatamme tietysti turvallisemman tilan periaatteita:

LUOTTAMUKSELLISUUS

- vaihtolovelvollisuus - puheluita ei nauhoiteta - puhelimeen
vastaaja on yksin, joten kukaan muu ei kuule puhettasi

SYRJINNÄSTÄ VAPAA

- emme hyväksy minkäänlaista syrjintää

ITSEMÄÄRITTELY- TAI MÄÄRITTELEMÄTTÖMYYS

- kukaan ei määrittele tai arvio toisia

HYVÄNTAHTOISUUS

- ollaan rakentavia, ymmärtäviäisiä ja reiluja

KUNNIOITUS

- jokaisella oikeus mielipiteisiin ja velvollisuus kunnioittaa muita

Tiedoksi AMMATTILAISILLE:

Jos työskentelet ikäihmisten parissa ja sinua askarruttaa jokin kysymys

sateenkaarisenioreihin liittyen, ota meihin yhteyttä.

Voit soittaa tähän numeroon päivisin.

Puhelimeen vastaavat sateenkaarevat vertaiset.

SATEENKAARISENIORIT RY



Yhteistyössä



Muistineuvo-tukupuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17), numerossa **09 8766 550** (0,08€/min.+pvm). Puheluihin vastaavat kokeneet muistityön ammattilaiset.


Ruotsinkielistä palvelua tiistaisin klo 15–17 samassa numerossa. Minneslinjen betjäna på svenska på tisdagen kl. 15–17 på samma telefonnummer.

- Ensitietoa juuri silloin kun itse siihen valmis
- Mahdollisuuden saada tietoa itselle sopivissa erissä
- Tietoa muistista, muistisairauksista sekä hoito- ja palvelujärjestelmään liittyvistä asioista
- Neuvontaa, tukea ja palveluohjausta
- Tiedon ja tuen tarve myös omaisella jonka läheinen siirtynyt pitkäaikaishoitoon

Vertaislinja-tukupuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin kuutena iltana viikossa, maanantaista lauantaihin klo 17-20 numerossa 0800 9 6000 (maksuton). Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat.

Onko sinulla kysyttävää?

MUISTINEUVO-tukupuhelin muistisairaille, läheisille sekä muististaan huolestuneille.

 **09 8766 550**

Avoinna ma, ti ja to klo 12–17 (puhelun hinta operaattorin hinnoittelun mukaan).

Läheinen, kaipaatko tukea?

VERTAISLINJA-tukupuhelin muistisairaiden läheisille.

 **0800 9 6000**

Avoinna ma–la klo 17–20 (puhelu on maksuton).

Omaishoitajaliitto

Omaishoitajille ja heidän läheisilleen maksutonta tukea ja neuvontaa neuvontapuhelimen kautta. Neuvontapuhelin tarjoaa luottamuksellisen ja helposti saavutettavan kanavan, jossa omaishoitaja voi saada apua ja tukea silloin, kun sitä eniten tarvitsee.

Omaishoitajaliiton neuvontanumero **0800 390 229**

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

Tarjoamme yksilöllisiä keskusteluhetkiä omaistaan hoitaville eri elämäntilanteissa.

Voit kääntyä puoleemme esimerkiksi seuraavissa asioissa:

- arjessa jaksaminen tai omaishoidon muutostilanteet mietityttävät
- läheisen hoidossa on haasteita
- omat tai perheen voimavarat ovat vähissä
- haluat jakaa läheisen hoitoon liittyviä ajatuksia, kokemuksia tai tunteita
- kaipaat tietoa omaishoidosta tai yhdistyksen toiminnasta
- tarvitset apua lomakkeiden täyttämiseen
- tarvitset ohjausta ja neuvontaa omaishoitajien loma- ja kuntoutusasioissa

Keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen, eikä sopimusomaishoitaja.

Keskustelut voidaan käydä toiveidesi mukaan joko puhelimitse, etäyhteydellä tai toimistollamme. Parhaiten saat varattua kiireettömän ajan itsellesi joko soittamalla tai laittamalla meille viestiä.

Niina Kinnunen, p. **045 854 4085**

niina.kinnunen@phomaishoitajat.fi

Annukka Tuominen, p. **050 469 4209**

annukka.tuominen@phomaishoitajat.fi

Senioripuhelin

Avasimme puhelinpalvelun piristämään seniiori-ikäisten arkea koronakriisin aikana. Suomessa on yli 850 000 yli 70-vuotiasta, joista suurelle osalle eläminen karanteenia vastaavissa olosuhteissa merkitsi sosiaalisten kontaktien loppumista ja yksinäisyyttä. Koska vanhusten yksinäisyys on valitettavan yleistä poikkeusoloista huolimatta, päätimme jatkaa palvelua koronakriisin jälkeenkin. Maksuton Senioripuhelin tarjoaa juttuseuraa ja piristystä, kun sitä tarvitset.

Senioripuhelimeen voi soittaa kuka tahansa 70 vuotta täyttänyt suomalainen, joka tuntee tarvetta keskustella toisen ihmisen kanssa. Puhelimeen vastaa seniorityöhön erikoistunut työntekijä, jonka kanssa voi jakaa iloja ja suruja, kertoa huolistaan tai rupertella muuten vaan. Senioripuhelimesta saa halutessaan myös neuvoja ja vinkkejä, joita seniori voi arjessaan hyödyntää.

Senioripuhelimen numero on 08 613 9300 ja soittoaika on arkisin tiistaista torstaihin klo 10-14.

Varsinainen puhelinpalvelu on ilmainen, mutta puhelun hinta on operaattorin hinnoittelun mukainen. Voit myös pyytää soittamaan itsellesi takaisin, jolloin puhelusta ei synny sinulle laskua.

RUUTUYSTÄVÄT -toiminta

Kaipaatko juttuseuraa? Me järjestämme ohjattuja juttutuokioita, joihin voit osallistua helposti kotisohvaltasi kuvapuhelun avulla.

Tapaamme viikoittain pienissä ryhmissä, vaihdamme kuulumisia ja käsittelemme ajankohtaisia asioita tai teemme kuvan välityksellä vierailuja erilaisiin kohteisiin. Kuvapuheluissa kokoontuvan ryhmän sisältö muokkautuu osallistujien mielenkiinnon mukaan – mitä ikinä keksitkään ehdottaa!

Kuvapuheluissa myös ystäväystytään: on mukavaa, kun kuvapuheluita voi tehdä varsinaisten sovittujen ryhmäaikojen välilläkin. Ryhmäläisiä on mukava tavata myös kodin ulkopuolella! Mahdollisuusiesi mukaan voit osallistua tapaamisiin ja ryhmien lyhyille retkille lähiseudulle.

Osallistujille neuvotaan kuvapuhelun käytön lisäksi muita digitaitoja, kuten netin ja sovellusten käyttöä. Osallistuminen toimintaan on maksutonta.

Toimintaa tuetaan Veikkauksen varoin.

KENELLE?

Ruutuystävät -toimintaan voivat tulla mukaan kaikki ikääntyvät. Tarvitset vain älypuhelimien, tabletin tai tietokoneen. Sinun ei tarvitse osata etukäteen mitään, me opastamme kuvapuhelun käytössä kädestä pitäen.

Minna Leppälä puh. **044 714 9411**

Kirsi Nykopp puh. **044 060 6170**

Suvanto ry

Autamme väkivallan kaikkia osapuolia ja toimimme yhteistyössä eri auttajatahojen kanssa kaltoinkohtelu- ja väkivaltatilanteissa.

Tarjoamme ilmaista ammattiauttajan neuvontaa ja keskusteluapua luottamuksella ikääntyneille ja heidän hyvinvoinnistaan huolestuneille. Etsitään ja löydetään keinot tilanteen ratkaisemiseksi.

Käyttäytyykö läheisesi sinua kohtaan uhkaavasti?

Satuttaako hän sinua sanoilla tai teoilla?

Joudutko antamaan rahaa tai omaisuutta vasten tahtoasi?

Tarvitsetko apua lähisuhdeväkivallasta selviytymiseen?

Elämä voi olla vaikeaa mutta yksin oleminen ja vaikeiden asioiden miettiminen voi pahentaa sitä. Sinä ja tuntemuksesi eivät ole taakka eivätkä vaivaa meitä. Olemme täällä sinua varten.

Voit soittaa Suvantolinjalle

Soita **0800 06776**. Numero on avoinna:

maanantaina klo 12–15 ja keskiviikkona klo 10–13

Nollalinja

Väkivaltaa tai sen uhkaa läheisessä ihmissuhteissa kokeneille numerossa **080 005 005**.

MIELI Kriisipuhelin antaa kertaluonteista keskusteluapua 24 tuntia vuorokaudessa numerossa **09 2525 0111**. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

Keskusteluapua verkossa: [MIELI Kriisichat](#) sekä [Mieli Tukisuhde](#) -keskustelutuki. <https://www.mielenterveysseurat.fi/lahti/mieli-kriisikeskus-lahti/>

Voit jättää yhteydenottopyynnön osoitteeseen toimisto@mielihame.fi. Ilmoitathan puhelinnumerosi, niin soitamme sinulle.

MIELI Piste lisää mielenterveysavun saatavuutta Päijät-Hämeessä MIELI Hämeen Mielenterveys ry:n MIELI Piste laajentaa mielenterveysavun saatavuutta tarjoamalla helposti lähestyttävää, jalkautuvaa ja ajanvarauksetonta keskusteluapua kaikenikäisille. MIELI Piste on avoinna myös virka-ajan ulkopuolella iltaisin ja viikonloppuisin. Keskustelutuen tarpeen ei tarvitse liittyä kriisiin, vaan yleisesti pahaan oloon tai keskustelutuen tarpeeseen aiheesta riippumatta. MIELI Piste myös jalkautuu kohtaamaan ihmisiä erilaisiin tapahtumiin, yhteistyökumppanien tiloihin, kauppakeskuksiin jne. Maanantaisin, Kauppakeskus Trion Palvelutori, 2.kerros (punainen alue)

Klo 15–17 ilman ajanvarausta ja klo 17-18 ajanvarauksella
Keskiviikkoisin, MIELI Kriisikeskus Lahti, Rautatienkatu 19 B, 3.krs.
(Lanun aukio), ovisummeri 53

Klo 14-16 ilman ajanvarausta (Huom! 26.11. klo 15-16) ja klo 16-18 kriisityöntekijän iltavastaanottoaikoja ajanvarauksella. Katso vapaat ajat ajanvarauskalenterista tai kysy mahdollisuutta erikseen sovittavaan tapaamiseen: 050 320 0560.

Kirkon keskusteluapu

Kaipaatko henkistä tai hengellistä tukea? Ota yhteyttä palvelemaan puhelimeen. Palvelevan puhelimen päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia koulutettuja vapaaehtoisia ja kirkon työntekijöitä. Palveleva puhelin toimii numerossa: **0400 221 180**

(avoinna joka päivä klo 18-24. Operaattorisi veloittaa puhelusta liittymäsopimuksesi mukaan pvm/mpm)

Walk in terapia

Lahti, Kauppakeskus Trio 2.kerros Palvelutorilla

Tiistaisin klo 16-19 (Tule paikalle viimeistään klo 18, sillä Palvelutorin ovet sulkeutuvat silloin.)

Walk in terapia on ratkaisu- ja voimavarakeskeistä terapeuttista keskusteluapua. Terapiassa pyritään tunnistamaan ja vahvistamaan elämässäsi toimivia ja hyviä asioita.

Walk in terapia on käynti kerrallaan toteutuvaa työskentelyä. Voit käydä keskustelemassa useammankin kerran, mutta terapeutti voi vaihdella eri kerroilla. Käyntien määrää ei sovita etukäteen, vaan päätät itse, kuinka monta kertaa haluat käydä. Jo yksikin kerta voi auttaa. Yksi käynti kestää noin 45-60 minuuttia ja voit tulla vastaanotolle ilman ajanvarausta.

Senioripysäkki

Keski-ikäen jälkeen moni kokee tulleen murroskohtaan. Huolta voi olla yksinäisyydestä, menetyksistä tai muutoksista – joskus vanhatkin asiat voivat palata mieleen pyörimään.

HelsinkiMission Senioripysäkki tarjoaa yli 65-vuotiaille tai joko eläkkeellä tai työttöminä oleville yli 60-vuotiaille ammattilaisen ohjaamaa keskusteluapua.

Apua voi saada kahden kesken tai ryhmässä, paikan päällä osoitteessa Albertinkatu 33 tai etänä koko Suomen alueella. Senioripysäkin palvelut ovat maksuttomia.

Senioripysäkin yksilökeskusteluapu

Puhelimitse tapahtuvalla ensikohtaamisella kartoitamme kanssasi tilanteesi ja toiveesi keskusteluavusta. Tämän jälkeen keskusteluapua on mahdollista saada 1–5 kertaa. Tapaamisten tavoitteena on lisätä ja ylläpitää hyvinvointia sekä ehkäistä yksinjäämisen kokemusta haastavissa elämäntilanteissa.

Senioripysäkin keskusteluryhmät

Senioripysäkin ryhmiin tullaan haastattelun kautta. Ryhmät kokoontuvat 15 kertaa, 1,5 tunnin ajan kerran viikossa. Ryhmään osallistuu ammattilaisen lisäksi 5–8 henkilöä.

Ota yhteyttä

Verkossa: helsinkimissio.fi/senioripysakki

Puhelimitse: **09 231 202 60**

Sähköpostitse: senioripysakki@helsinkimissio.fi