

TIETOA IKÄÄNTYNEILLE



# Vapaaehtoistoiminta Lahti

Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminnan  
verkosto

Omanoloinen Arkielo

Lahden Lähimmäispalvelu ry

Kotikummit

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

Lahden seurakuntayhtymä

Suomen Punainen risti SPR

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

Siskot ja Simot

Kuuntele sydämelläsi



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](https://lahdenlahimmaispalvelu.fi/liikkuvasenioripiste)

Facebookista: [facebook.com/liikkuvasenioripiste](https://facebook.com/liikkuvasenioripiste)

Menoinfosta: [menoinfo.fi](https://menoinfo.fi)

Lähellä.fi: [lahella.fi](https://lahella.fi)

Päivitetty 1/2026

\*Oikeudet muutoksiin pidätetään

## **Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminnan verkosto**

Vapaaehtoistoiminnan verkosto kokoaa yhteen Päijät-Hämeen vapaaehtoistojia. Verkoston toiminta hyödyttää kaikkia siinä mukana olevia yhdistyksiä, säätiöitä, seurakuntia ja kaupunkien ja kuntien yksiköitä.

Alueellinen koordinaattori

Anna Lappalainen

050-436 2251

anna.lappalainen@lahdenlahimmaispalvelu.fi

## **Lahden Lähimmäispalvelu ry/ Vapaaehtoistoiminta**

Organisoitu vapaaehtoistyö ikäihmisten parissa, vapaaehtoistoiminnan peruskurssit, kohtaamispaikkatoiminta, tukihenkilötoiminta ja yhdistystoiminta ym.

Milla Pyyhtiä

050 4706431

milla.pyyhtia@lahdenlahimmaispalvelu.fi

Maarit Ahlqvist p.050 322 2853

maarit.ahlqvist@lahdenlahimmaispalvelu.fi

## **Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry**

Yhdistyksessämme vapaaehtoistoimintaa voi tehdä monella eri tavalla, kuten esim. ryhmien ohjaajina, infopisteapulaisena, apukäsinä tapahtumissa, ulkoilukaverina omaishoidettavalle tai keskustelukumppanina omaishoitoperheessä. Vapaaehtoisena voit toimia joko omaishoitoperheessä heidän kotonaan tai yhdistysemme toimistolla. Järjestämme vapaaehtoisillemme yhteisiä tapaamisia ja koulutuksia sekä tuemme vapaaehtoisia heidän tehtävissään.

Jaana Moilanen p. 0400 305 071 jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

## **KotiKummit Lahden Diakonialaitos Dila**

Kotikummi tukee kotihoidossa olevan ikääntyneen arkea, jotta kotona asuminen onnistuisi mielekkäänä mahdollisimman pitkään. Toiminta on kohdennettu haastavissakin elämäntilanteissa oleville ikäihmisille.

Tärkeintä on viettää mukavaa ja kiireetöntä aikaa yhdessä.

Vapaaehtoinen tapaa ikäihmistään säännöllisesti 1-2 viikon välein noin vuoden ajan.

Marjo Malm p. 040 1829 782

marjo.malm@dila.fi

## **Kuuntele sydämelläsi Lahden Diakonialaitos Dila**

Lahden Diakonialaitoksella on käynnistynyt Kuuntele sydämelläsi -hanke (2024-2026). Hankkeen tavoitteena on vähentää saattohoidossa ja palliatiivisessa hoidossa olevien ikääntyneiden yksinäisyyttä sekä tukea heidän läheisiään vapaaehtoistoiminnan keinoin.

Projektityöntekijä Milla Sintonen

044 493 4662

milla.sintonen@dila.fi

Käyntiosoite: Ahvenistonkatu 2 (4.krs), Lahti

## **Lahden seurakuntayhtymä:**

### **Marian kammarin kahvila avustajatoiminta**

Kahvilamme on eri ikäisten ihmisten kotoinen olohuone, jossa saat varmasti juttuseuraa. Voit poiketa myös lukemaan päivän lehtiä tai levähtää kesken päivän kahvikupin ja tuoreen leivon-naisen äärellä. Marian Kammarin emäntinä ja isäntinä toimivat seurakuntien vapaaehtoiset toimijat.

**Miesapu Marian Leijonat** auttavat ns. kodin miesten töissä. Marian Leijona tulee tilauksesta vaihtamaan lamput ja valaisimet, kiinnittää taulun tai peilin, siirtää painavan huonekalun ja hän voi tehdä myös pieniä pihatöitä. Marian Leijonien palvelut ovat asiakkaille ilmaisia, asiakas vastaa kuitenkin tehtävän aikana tulevista esim. tarvikkeiden haku kuluista ja tietysti itse tarvikkeista aiheutuvista kuluista.

### **LiikuntaYstävätoiminta**

Marian Kammarin vapaaehtoistyöntekijät toimivat myös vanhusten liikuttajina tai ohjaavat heille sisävoimistelua kotona silloin kun ulos ei voi lähteä. He toimivat myös keskustelukumppaneina ja yksinäisten hetkien seuralaisina. He eivät tee sairaanhoidollisia tai kodinhoidollisia tehtäviä. Vapaaehtoistyöntekijät ovat koulutettuja tehtäviinsä ja heitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Sirpa Sihvonen, puh. 044 719 1284

[sirpa.sihvonen@evl.fi](mailto:sirpa.sihvonen@evl.fi)

## **Suomen Punainen Risti, Lahden alueen osasto**

Punaisen Ristin ystävätoiminta rakentaa välittämisen verkostoja.

Ystävätoiminnan kautta saatu uusi tuttavuus on rikkaus molemmille. Vapaaehtoinen ystävä voi toimia henkilökohtaisena ystävänä, joka vierailee seuraa kaipaavan luona tai he voivat käydä vaikkapa ulkona. Voit myös vierailla porukalla laitoksessa ulkoiluttamassa tai järjestää erilaisia tapahtumia. Toimia voi myös keikkaluontoisena saattajana lääkärikäynnille tai muissa palveluissa. Onhan yhdessä kivempi asioida kuin yksin. Punaisen Ristin ystävätoiminta on vapaaehtoista. Siihen voi osallistua oman elämäntilanteen mukaisesti. Ystävä ei toimi yksin, vaan saa tukea toisilta toiminnassa mukana olevilta.

Lisätietoja saat Lahden alueen ystävävälittäjältä sähköpostilla [ystavat@sprlahdenalue.com](mailto:ystavat@sprlahdenalue.com) tai soittamalla numeroon 040 846 8462 (varmimmin päivystysaikana maanantaina klo 14 - 16 tai keskiviikkona klo 15 - 17), voit myös jättää soittopyynnön puhelinvastaajaan.

## **Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry**

Onko sinulla aikaa? Kaipaanko kivaa tekemistä? Haluaisitko olla hyödyksi? Oletko saanut osaksesi tukea ja apua, jota nyt haluat jakaa? Kaipaanko arvojesi vastaavaa toimintaa? Yhdistyksessämme pyritään ylläpitämään erilaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja järjestötoiminnan tukena.

Soita tai laita viestiä, voimme sopia tapaamisen myös Teamsin avulla tai kasvotusten. Vapaaehtoistoiminnan puhelinpäivystys torstaisin klo 13.00 – 14.00, 7.8.-4.12. (pl. 18.9., 23.10., 13.11.). Soita, laita viestiä, tavataan kasvotusten tai esim. Teamsin avulla. Muulloinkin voi ottaa yhteyttä, soita tai laita viestiä (myös WhatsApp), p. 044 727 3010 tai [petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi](mailto:petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi)

## **Siskot ja Simot**

Tervetuloa mukaan merkitykselliseen ja hauskaan vapaaehtoistoimintaan, joka saa kuplimaan ilosta.

Siskot ja Simot järjestää vapaaehtoisvoimin hyvän mielen tempauksia ikäihmisille. Pop up –vapaaehtoisena voit osallistua ikäihmisten ilahduttamiseen silloin, kun itse haluat. Meillä ei tarvitse liittyä jäseneksi tai sitoutua jatkuvaan toimintaan.

Tupalantie 10 A 6

04400 Järvenpää

toimisto@siskotjasimot.fi

044 9733844

## **PalveluSantra ja Omanoloinen Arkielo -hanke /Kuntokummi**

Tukea ikääntyvien omanoloiseen arkieloon vapaaehtoistoiminnan keinoin ja PalveluSantran palveluntuottajien palvelujen välitystä.

p.044 739 2312 toimisto@omanoloinen.fi

Kuntokummin saa, kun soittaa numeroon 044 493 9712/

vapaaehtoistyön koordinaattori tai keskiviikkoisin 9-12 numeroon

03 818 5555. Myös omainen, ystävä tai asiakasohjaaja

voi soittaa, mutta yhteydenottoon on oltava aina ikääntyneen lupa.

