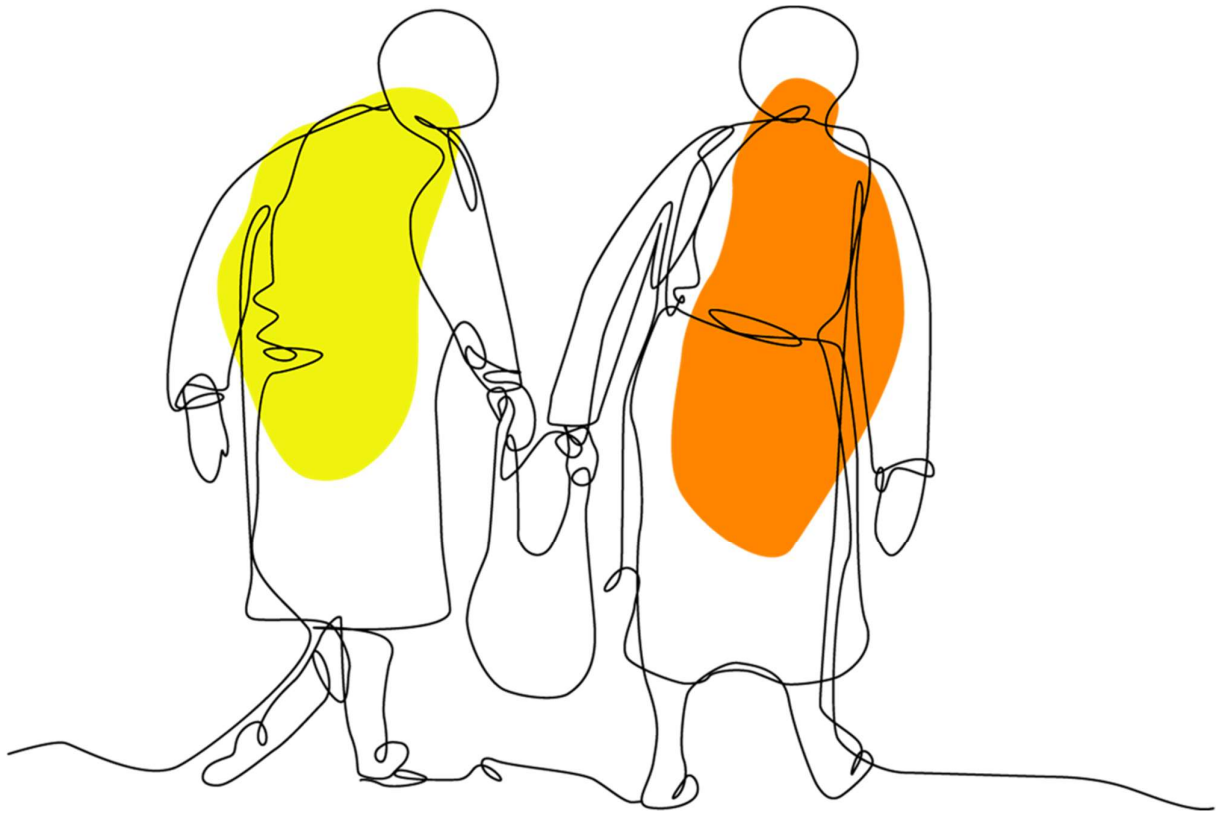


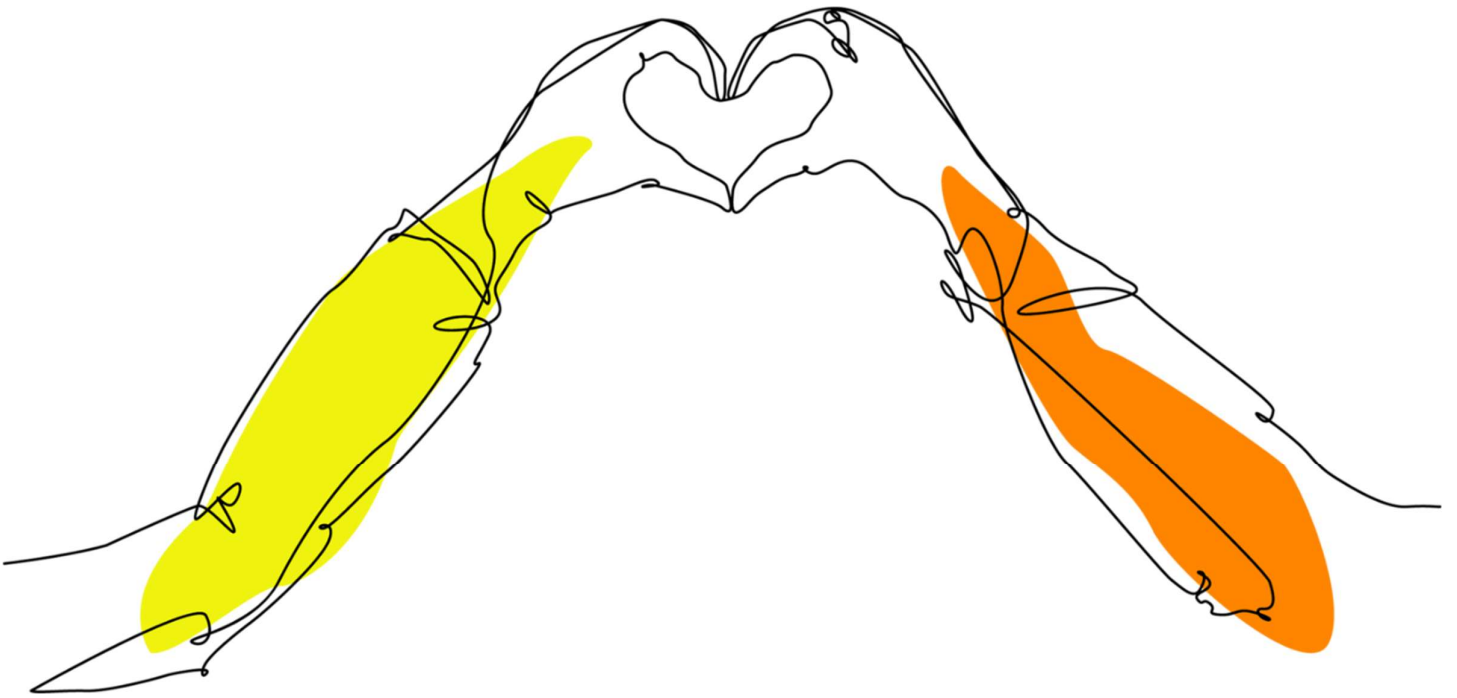


SenioriKamu



**VINKKIVIHKO YHTEISIIN HETKIIN
LAHDESSA JA LÄHIALUEILLA**

**” Sillä, jonka sydän on täynnä,
riittää aina annettavaa.”**





Vapaaehtoistoiminnan vinkkivihko yhteisiin hetkiin Lahdessa ja lähialueilla

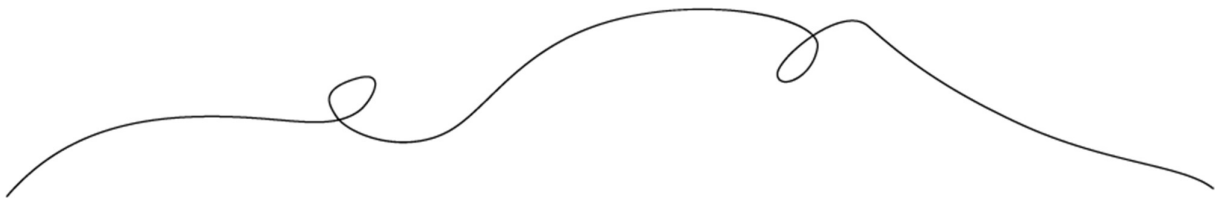
Tämän vinkkivihkosen on tehnyt gerononomiopiskelijat
SenioriKamu -hankkeelle.

Vihko sisältää erilaisia vinkkejä ja ideoita arjen
piristykseksi. Sen avulla voi löytää uusia tapoja viettää
aikaa, hoitaa hyvinvointia ja pysyä aktiivisena.

Vihkoon on koottu esimerkiksi erilaisia vinkkejä
kulttuurierilaisiin ja luonnossa liikkumiseen, tietoa
kaupunkikerhoista sekä seurakunnan toiminnasta.

Mukana on myös muutama nettivinkki, joista löytyy
luonnon ihmeitä, jos niitä ei pääse ulos ihailemaan.

Vinkit voi ottaa osaksi yhdessä tekemistä, ja ne tukevat
sekä senioreiden että vapaaehtoisten hyvinvointia ja
yhteisöllisyyttä.



KULTTUURI

- **Malva** on Lahden visuaalisten taiteiden museo, joka sijaitsee Lahden keskustassa. Malvassa järjestetään erilaisia näyttelyitä ja tapahtumia, kuten julistetriennaaleja ja muita kulttuuritapahtumia.

- **Radio- ja Tv-museo** on Lahden Radiomäellä sijaitseva erikoismuseo, joka keskittyy suomalaisen radio- ja televisiotoiminnan historiaan. Museon näyttelyissä esitellään teknologian kehitystä, ohjelmien tekemisen perinteitä ja yleisön kokemuksia eri aikakausina.

- **Hiihtomuseo** on keskittynyt Suomen talviurheilun historiaan ja nykypäivään. Se sijaitsee Salpausselän hiihtostadionin yhteydessä, tunnetuimpana maamerkinään kolme hyppymäkeä.

- **Sinfonia Lahti** on Lahden kaupunginorkesteri, joka toimii kansainvälisesti arvostetun Sibeliustalon konserttisalissa. Ohjelmisto kattaa sekä klassisen sinfonian että viihdemusiikin

- **Lahden kaupunginteatteri**, teatterin ohjelmistossa on klassikkonäytelmiä sekä moderneja esityksiä. Lahtelaisille on tarjolla kulttuurietuja, kuten edullisempia lippuja puhenäytelmiin ja musikaaleihin, sekä erityisiä etuja sota- ja rintamaveteraaneille, lukiolaisille ja 9.-luokkalaisille

- **Multi-Culti** on monikulttuurinen kohtaamispaikka, joka tarjoaa maksuttomia aktiviteetteja kaikenikäisille. Se sijaitsee Päijänteenkatu 1:ssä Lahden keskustassa.

- **Lahden Historiallinen museo** sijaitsee keskustan tuntumassa vaaleanpunaisessa Fellmanin kartanon päärakennuksessa. Museon päänäyttely tarjoaa matkan alueen arjen historiasta jääkaudelta nykypäivään.

- **Taidekeskus Taarasti** on monipuolinen kulttuuri- ja vapaa-ajan keskus luonnonkauniilla paikalla Pikku-Kukkasen rannalla. Taarastissa on taidehalli, näyttelyitä, kahvio sekä ulkoilmanäyttämö ja katettu katsomo. Kesäisin järjestetään näyttelyitä, ulkoilmakonsertteja ja tapahtumia.

- **Nastolan kotiseutumuseo** sijaitsee Taarastin vieressä ja esittelee alueen historiaa muun muassa neoliittisen ajan työkaluista autonomian ajan talonpoikaisesineistöön. Museo on avoinna ryhmille kesäkaudella, ja vierailun voi sopia Lahden museoiden amanuenssin kanssa.

HYVÄ VINKKI!

Lahden kirjastosta on mahdollisuus lainata kausikortti, jolla pääsee edellä mainittuihin museoihin. Kausikortti on lainattavissa Lahden kaupunginteatteriin näytöksiin sekä Sinfonia Lahden kaupunginorkesterin konsertteihin.

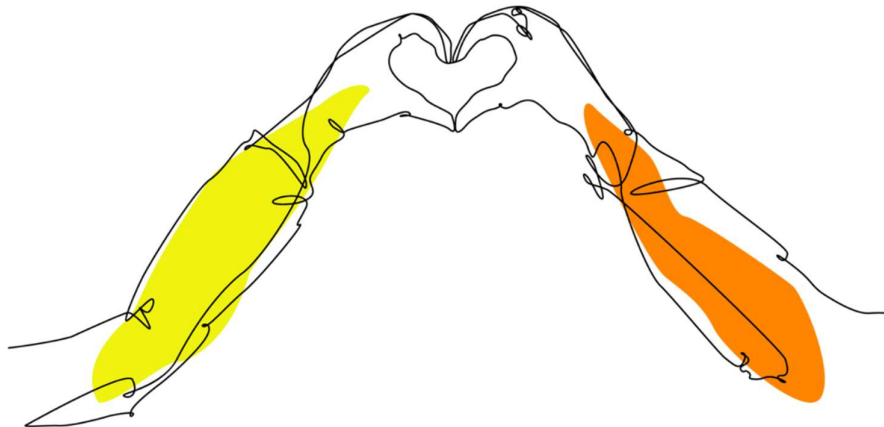
KAUPUNGINOSAKERHOT LAHDESSA JA NASTOLASSA

Lahden Lähimmäispalvelu ry järjestää laajasti kaupunginosakerhoja ikääntyneille eri puolilla Lahtea ja Nastolassa. Kerhot ovat avoimia ja maksuttomia kaikille yli 65-vuotiaille, eikä niihin tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Kerhot kokoontuvat joka toinen viikko eri kaupunginosissa, kuten Loviisankatu, Metsäkangas, Metsäpelto, Tonttila, Paavola, Liipola, Keskusta, Ahtiala, Mattilanmäki, Asemanntausta, Saksala, Keijupuisto, Mukkula ja Ankkuri.

Tarkemmat tiedot kerhojen ajankohdista löytyy osoitteesta:
lahdenlahimmaispalvelu.fi/vapaaajantoiminta/kaupunginosakerhot

Nastolan kaupunginosakerho kokoontuu Nastolan kirjastolla parittomilla viikoilla maanantaisin klo 13:30–15:00. Kerho tarjoaa kohtaamispaikan, jossa voi jakaa kokemuksia, tavata muita ikäihmisiä ja osallistua yhteiseen tekemiseen. Toiminta on saanut hyvän vastaanoton ja tuo iloa sekä sisältöä arkeen.



SEURAKUNNAN TOIMINTA LAHDESSA JA NASTOLASSA

Nastolassa

Nastapäivä: Kaikille avoin eläkeläisten tiistai, joka kokoontuu joka toinen tiistai Nastolan seurakuntatalolla klo 10.30–12.30. Ohjelmassa on hartaushetki, noin 45 minuutin mittainen ohjelma ja lopuksi yhteinen lounas (lounas maksaa 5,50 €).

Lahdessa

Marian Kammarin kahvila: Kodinomainen kohtaamispaikka kaikenikäisille, jossa voi viettää aikaa, keskustella ja nauttia kahvista ja leivonnaisista. Kahvilassa järjestetään myös vapaaehtoisten avustajatoimintaa, kuten seuraa, ulkoiluapua ja pieniä kodin askareita.

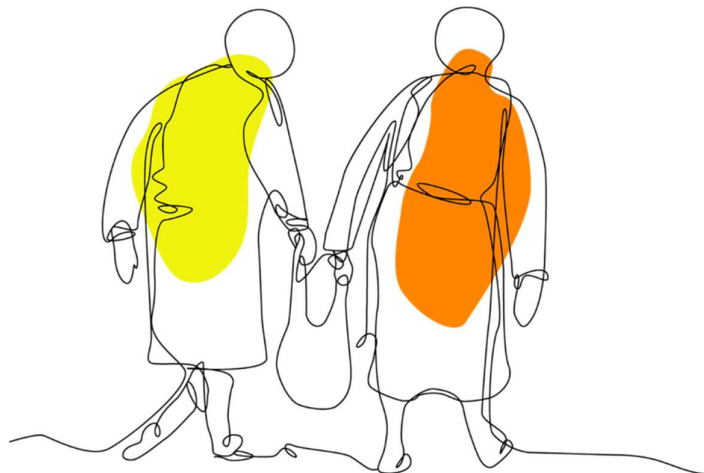
LiikuntaYstävätoiminta: Vapaaehtoiset tukevat ikäihmisten liikkumista ja ohjaavat esimerkiksi sisävoimistelua kotona silloin, kun ulos ei pääse.

Vapaaehtoistoiminta: Seurakunta järjestää ystävätoimintaa, jossa vapaaehtoinen voi toimia henkilökohtaisena ystävänä, ulkoiluseurana tai saattajana esimerkiksi lääkärikäynneille. Toiminta on joustavaa ja mukautuu osallistujan elämäntilanteeseen.

Diakoniatyön leirit ja retket: Seurakunta järjestää myös leirejä ja retkiä, joihin ikääntyneet voivat osallistua virkistytymään ja tapaamaan muita.

Apua ja tukea: Papit, diakoniatyöntekijät ja vapaaehtoiset tarjoavat keskusteluapua ja tukea elämän eri tilanteissa.

Nettisivut: www.lahdenseurakunnat.fi/apua-ja-tukea



LUONNOSSA LIIKKUMINEN

Lanu-puisto yhdistää taiteen ja luonnon ainutlaatuisella tavalla. Puistossa on Olavi Lanun veistoksia sekä helppokulkuisia polkuja, ja se sijaitsee lähellä keskustaa. Puiston esteettömyys ja rauhallinen tunnelma tekevät siitä miellyttävän kohteen kaikenikäisille, erityisesti ikääntyneille.

Salpausselkä Geopark on UNESCO Global Geopark -alue, joka kattaa laajan verkoston luontokohteita ja retkeilyreittejä Lahden seudulla. Alueella on jääkauden muovaamia harjuja, järvimaisemia ja monipuolisia polkuja, joista löytyy vaihtoehtoja niin lyhyille kävelyille kuin pidemmille retkille. Geoparkin reitit tarjoavat mahdollisuuden tutustua alueen ainutlaatuiseen geologiaan ja luontoon.

Keskustan läheinen **Pikku-Vesijärven puisto** on esteetön, helppokulkuinen ja tarjoaa kauniit järvimaisemat sekä mahdollisuuden nauttia luonnosta aivan kaupungin tuntumassa. Puistossa on penkkejä, kävelyreittejä ja hyvät palvelut, joten se sopii mainiosti myös liikuntarajoitteisille ja ikääntyneille.

Lehmusreitti on Lahden keskustan ympärillä kulkeva noin 11–13 kilometrin mittainen puistopolku, joka pysyttelee jatkuvasti noin kahden kilometrin etäisyydellä kauppatorilta. Reitti koostuu kahdeksasta erillisestä kohteesta ja kulkee monipuolisissa ympäristöissä: mäntykankailla, kuusikoissa, rehevissä lehdoissa, puistoissa ja järvenrannassa sekä harjujen ja kallioiden näköalapaikoilla. Reitti on merkitty vihrein lehmuksenlehtimerkein puihin ja tolppiin.

Nastolan Urheilukeskus tarjoaa ympäri vuoden käytössä olevat ulkoilureitit (1,5 km – 10 km), jotka soveltuvat sekä kävelyyn että talvella hiihtoon. Alueella on myös frisbeegolfrata ja muita liikuntamahdollisuuksia.

Nastolan alueella on useita luontopolkuja, kuten Linnaistensuon luontopolku, Lapakiston retkeilyreitistö, Sammalsillan luontopolku, Mustajärven polku, Kalliojärven polku ja Ahvenlamminpolku. Nämä reitit tarjoavat vaihtelevia maisemia suolta, järvien rannoilta ja metsistä.



VERKKOVINKIT

Muistipuisto.fi: Hauskoja visailuja ja pelejä, aivoterveyttä tukevaa tietoa, tekemistä ja käytännön vinkkejä.

BildLife: Sivustolla voi tutustua 100 lintulajiin ja harjoitella lintujen tunnistamista.

LuontoPortti.fi Tarjoaa apua kasvien, perhosten ja sienten tunnistamiseen valokuvien ja tietokantojen avulla ja

Suomen Luonto: Paljon tietoa Suomen luonnosta sekä mahdollisuus lähettää omia luontokuvia havaintokirjaan.

Nämä verkkovinkit löydät osoitteesta:

www.ikainstituutti.fi/vievanhusulos/vinkkeja

Virtuaalimetsäkävelyt: Metsähallituksen ja Suomen Mielenterveysseuran tuottamat videot mahdollistavat metsäkävelyistä nauttimisen kotona eri vuodenaikoina. Laita kuulokkeet korville ja koe luonnon rauhoittava vaikutus virtuaalisesti. www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/9-mene-luontoon-virtuaalisesti

Luonto luoksesi -toimintatuokiot: Virtuaaliset luontoretket ja multisensoriset elämykset tuovat luonnon palvelukotien asukkaiden ja liikuntarajoitteisten ulottuville. www.labopen.fi/lab-pro/luonto-tuli-ikaihminen-luokse-virtuaalinen-luontoretki-palvelukotien-asukkaille/

Luonnosta hyvinvointia -materiaalit: **Miina Sillanpään säätiön Luontosivusto** tarjoaa elämyksiä, tietoa ja tekemistä luonnon parissa.

www.gcf Finland.fi/ajankohtaista/uutiset/lkaantuvien-hyvinvoinnin-edistaminen-luontoperustaisen-toiminnan-avulla---Nautitaan-luonnosta--466.html

Visitlahti.fi sivustolta löytyy retkeilykartat

-UKK-instituutin ja voitas.fi -sivustojen kautta voi saada ideoita liikkumiseen ja sen tueksi



**Lisää luonnon ihmeitä löytyy osoitteesta:
YouTube, Yle Areena ja luontosivusto.fi**

MUITA VINKKEJÄ

-Vieraile Vesijärven satamassa, jossa on esteettömiä kävelyreittejä, kahviloita ja mahdollisuus nauttia järvimaisemista sekä arkkitehtuurista, kuten Sibeliustalosta ja Puuarkkitehtuuripuistosta.

- Hyödynnä Salpausselän ulkoilumaastoja ja puistoja, jotka sopivat hyvin rauhalliseen kävelyyn ja luonnosta nauttimiseen.

- Kokeile liikunta- ja maisemaportaita, kuten Kariniemen maisemaportaita, mikäli kunto sen sallii.

- Lahden kaupungin liikuntapalvelut tarjoavat monipuolisia ohjattuja liikuntaryhmiä eläkeläisille ja liikuntarajoitteisille. Valikoimassa on esimerkiksi vesivoimistelua, tuolijumppaa, kuntosaliryhmiä, seniorijoogaa ja tanssillista liikuntaa eri puolilla Lahtea.

- Harjulan palvelut ja kansalaisopisto järjestävät senioreille suunnattuja liikuntaryhmiä, kuten rauhallisia liikuntamuotoja, vesivoimistelua ja kuntosaliharjoittelua.

- Nastolan uimahallilla järjestetään eläkeläisille suunnattuja vesiliikuntaryhmiä, kuten vesijuoksujumppaa ja vesivoimistelua. Ryhmät sopivat hyvin nivelistävälliseen ja turvalliseen liikuntaan.

- Lahden Lähimmäispalvelun järjestämä kaupunginosakerho kokoontuu Nastolan kirjastolla parittomilla viikoilla maanantaisin klo 13:30–15:00. Kerho on maksuton, avoin kaikille ikäihmisille ja tarjoaa mukavaa yhdessäoloa, keskustelua ja virkistävää toimintaa ilman ennakoilmoittautumista.

- Rakokivessä, Nastolassa sijaitseva Bedan Pirtti on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa voi tavata muita, kahvitella, lukea lehtiä sekä osallistua tuolijumppaan ja muistijumppaan viikoittain.

-Lyylin Tupa (kauppakeskus Trio, Lahti): avoin kohtaamispaikka ikääntyneille.

-Muita Lahden alueen kohtaamispaikkoja on esimerkiksi: Harjula-keskus, Marian Kammarin kahvila, Monitoimikeskus Takatasku ja Hyvinvointikeskus Wanha Herra.

-Kirjastosta lainattavissa kausikortteja jalkapalloseuran FC Lahti, koripallojoukkue Lahti Basketballin sekä salibandy joukkue LASB peleihin.

MUISTILISTA TURVALLISEEN LIIKKUMISEEN

Ennen liikkeelle lähtöä valitse tukevat ja mukavat jalkineet, tarvittaessa liukuesteillä.

Pukeudu sään mukaisesti lämpimiin ja kerroksellisiin vaatteisiin.

Ota tarvittavat apuvälineet (rollaattori, kävelykeppi) mukaan ja varmista, että ne ovat kunnossa ja säädetty oikein.

Pakkaa mukaan tarvittavat lääkkeet ja mahdollisesti pieni välipala sekä vesipullo.

Pidä läheisen tai hoitajan puhelinnumero mukana hätätilanteen varalta.

Suunnittele reitti etukäteen: huomioi esteettömyys, maaston tasaisuus, levähdyspaikat ja matkan pituus.

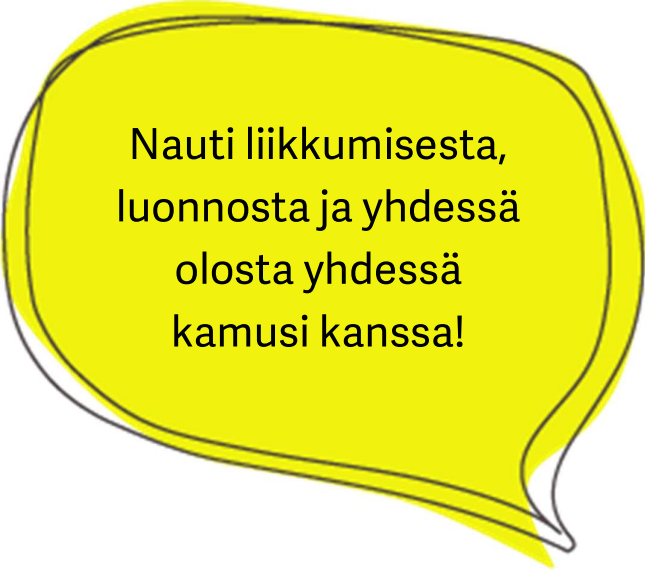
Varmista, että tunnet oman vointiasi ja arvioi jaksamisesi reitin pituuteen ja vaativuuteen nähden.

Liikkumisen aikana seuraa omaa vointiasi ja lepää tarvittaessa.

Käytä apuvälineitä oikein: esimerkiksi rollaattorin jarrut lukitaan aina istuutuessa ja noustessa.

Vältä liikkumista liukkailla tai huonokuntoisilla väylillä, valitse turvalliset ja hyvin hoidetut reitit.

Ole varovainen liikenteessä: käytä turvavarusteita (esim. heijastin, pyöräilykypärä), ylitä tiet turvallisista paikoista ja seuraa liikennettä tarkasti.



Nauti liikkumisesta,
luonnosta ja yhdessä
olosta yhdessä
kamusi kanssa!

YLEISET VINKIT

Harjoittele lihasvoimaa ja tasapainoa säännöllisesti kotona tai ohjatussa liikunnassa, jotta liikkumiskyky säilyy ja kaatumisriski pienenee.

Valitse reittejä, joiden varrella on penkkejä ja mahdollisuus levähtää.

Vältä kiirettä ja anna itsellesi riittävästi aikaa liikkumiseen.

Ikääntyneiden palveluneuvonta (Aleksanterinkatu 18, Trio 2. kerros, Lahti) auttaa löytämään sopivaa toimintaa ja palveluita arjen tueksi. Palvelu on maksutonta ja saatavilla ilman ajanvarausta.



**“Ystävän kanssa kuljemme,
luonnosta nautimme ja ilon hetkiä jaamme.
Yhdessä tekeminen on elämän lahja.”**



Harjulan  *palvelut*

The logo for Harjulan services, featuring a stylized graphic of two hands, one orange and one green, forming a circle. The text 'Harjulan' and 'palvelut' is written in a grey, cursive font.

Tekijät:

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijat

Laura Roos ja Sonja Jaakkola

SenioriKamu-hankekoordinaattori Johanna Kautonen-Abass