

Lahti

Lahden liikuntapalvelut ikääntyneille

Esittely vanhusneuvostolle 19.1.2026

16.1.2026

Liikunnanohjaus

- Ohjattu liikunta/
Eläkeläisten liikunnanohjauspalvelut
 - 4 liikunnanohjaajaa
 - eläkeläisten liikuntaryhmiä 62 kpl:ta viikossa, ryhmäläisiä 1055, ryhmäpaikkoja noin 2000.
 - liikuntamuotoja: vesiliikunta, kuntosali, kehonhuolto, kuntojumppa sekä muutamia liikuntarajoitteisen ryhmiä
 - tapahtumat



Olosuhteet

- 4 uimahallia + kuntosalit: Kivimaan, Saksalan,
- Lahden ja Nastolan uimahalli
- Maksuttomia kuntosaleja yleisövuoroilla:
- Ahtialan työväentalon kuntosali, Mäkikatsomon kuntosali sekä Lotilan koulun kuntosali
- Isoimmat ulkokuntosalit: Kisapuisto, Kivimaa, Sepänniemi + Radiomäki ja Patomäki uusina. Järjestetään keväisin maksutonta ohjausta



Liikuntaneuvonta

- Ikääntyneiden hyvinvointiohjaus:
terveysliikuntakoordinaattori Heli Hautalahti
:tietoa terveyttä edistävästä liikkumisesta, ravitsemuksesta ja unesta sekä liikuntamahdollisuuksista. Tarjotaan mahdollisuutta tulla tutustumaan liikuntapalvelujen liikuntaryhmiin.
- Maksutonta kuntosaliopastusta
Lahden uimahallilla perjantaisin klo 10-11.



Erityisryhmille suunnatun uinti- ja kuntosalikortin

- 12 kk kortti (130€)
- Erityisryhmille suunnattu uinti- ja kuntosalikortti, jonka ostoon oikeuttavat hyväksytyt todistukset:
 - Virallisen liikkumisesteisen pysäköintitunnus (Traficomin myöntämä)
 - Näkövammaiskortti
 - EU:n vammaiskortti

Tulevaisuuden suunnitelmia

- Vesiliikuntakeskus tulee muuttamaan toimintaympäristöä ja luo uusia mahdollisuuksia.
- Eri tahoja ja kumppaneita tullaan osallistamaan ja kuulemaan asianmukaisesti, kunhan hankkeen eteneminen varmistuu ja kuuleminen on ajankohtaista.
- Mukana LIIVI –hankkeessa:
:Liikuntapaikoilla olevan viestinnän kielitietoisuuden edistämisen työkalu ja ohjeistus. LIIVI-hanke keskittyy liikuntapaikkojen viestinnän kielitietoisuuden ja digitaalisen saavutettavuuden parantamiseen. Tavoitteena on kehittää työkaluja, jotka edistävät kuntien liikuntaviestintää erityisesti vähän liikkuville ryhmille kuten maahanmuuttajille, ikääntyneille sekä muille viestintäkatveessa oleville.
- Yhteistyön tiivistäminen muiden toimijoiden kanssa, jotka toteuttavat ikääntyneille liikuntapalveluja

Lahti

Kiitos

Lahti



16.1.2026

Sanna Nurminen