



PÄIJÄT-HÄMEEN
VAPAAEHTOISTOIMINNAN
VERKOSTO

VAPAAEHTOISTOIMINTAA LAHDESSA!

Sinua tarvitaan!

Onko sinulla aikaa?
Haluatko harrastaa hyvää?
Kaipaatko jotain kivaa tekemistä?

VAPAAEHTOISTOIMINTA TARJOAA SINULLE:

- Iloa ja yhteisöjä
- Valtavasti vaihtoehtoja
- Saat vahvuutesi käyttöön
- Palkkioksi hyvän mielen





PAIKALLISET TOIMIJAT:

AIVOLIITON PÄIJÄT-HÄMEEN AVH-YHDISTYS RY

avh.paijathame@gmail.com, www.aivoliitto.fi

AVAINSÄÄTIÖ

Ikäihmiset: Ruutuystävät: minna.leppala@avainsaatio.fi,
044 714 9411, www.avainsaatio.fi

ELOKOLO

Kohtaamispaikka: jouni.korpela@ehyt.fi, 044 748 2989,
www.ehyt.fi

HARJULAN SETTLEMENTTI RY

Lapset: OmaKamu: omakamu@harjulan.fi, 044 772 5019
www.harjulan.fi

HOPE - YHDESSÄ & YHTEISESTI RY

Lapsiperheet: lahti@hopeyhdistys.fi, www.hopeyhdistys.fi

LAHDEN AKATEEMISET NAISET RY

**Luetaan yhdessä -ryhmät / Suomen kielen opetusta
maahanmuuttajille:** [tiistai tiainenmirjami@gmail.com](mailto:tiistai.tiainenmirjami@gmail.com)
[keskiviikko eeva.honkasalo@gmail.com](mailto:keskiviikko.eeva.honkasalo@gmail.com)
[torstai ullamarja.laaksonen@gmail.com](mailto:torstai.ullamarja.laaksonen@gmail.com)

LAHDEN DIAKONIASÄÄTIÖ

Särö-vapaaehtoistoiminta: mirva.vaattovaara@dila.fi, 040 662 9300
Walkers: sanna.koskinen@dila.fi, 040 643 2091
Yhteisökärpänen-hanke: petra.sarmakari@dila.fi, 044 739 2045
Kuuntele sydämelläsi: milla.sintonen@dila.fi, 044 493 4662
TaikaKummi-vapaaehtoistoiminta (Vauvan Taika):
riitta.koivisto@dila.fi, 040012 8250
www.dila.fi

LAHDEN 4H-YHDISTYS RY

Nuoret: petra.kerkka@4h.fi, 050 462 2511, www.lahti.4h.fi

LAHDEN ENSI- JA TURVAKOTI RY

Mieskaveritoiminta: mieskaverit@letk.fi p.044 5000 604

Doula- synnytystukihenkilö: doula@letk.fi p.0500 717 696

Vauvojen sylittelijät, erotukihenkilöt, lasten- ja lemmikkienhoitajat sekä tapahtumavapaaehtoiset: vapaaehtoiset@letk.fi p.044 5000 604
www.ensijaturvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti

LAHDEN KAUPUNKI

Aluekummi: sari.knuuti@lahti.fi, 050 387 8735

Tapahtumavapaaehtoisuus: tea.kosunen@lahti.fi, 044-4826824
www.lahti.fi

LAHDEN KUULO RY

lahdenkuulo@gmail.com, 044 723 6543,
www.lahdenkuulo.nettisivut.fi

LAHDEN LÄHIMMÄISPALVELU RY

Ikäihmisten ystävöiminta:

maarit.ahlqvist@lahdenlahimmaispalvelu.fi,
050 322 2853

Kohtaamispaikat ja koiraulkoiluystävät:

milla.pyyhtia@lahdenlahimmaispalvelu.fi, 050 470 6431

LAHDEN NIVELPIIRI, SUOMEN NIVELYHDISTYS

Toiminta ja tapaamiset: Eila Lindström 050 526 4932

Vertaistuki: Raili Korhonen 050 525 2394
etunimi.sukunimi@nivel.fi, www.nivel.fi

LAHDEN NNKY

Tapahtumat, kahvitukset, kerhonohjaaja: nnkylahti@gmail.com 050
545 3038, www.lahdennnky.com

LAHDEN REUMAYHDISTYS RY

Tapahtumat, tilaisuudet antti.ervia@gmail.com

050 057 5777, www.lahdenreumayhdistys.fi

LAHDEN SETA RY

Tapahtumat, vertaisryhmät: info@lahdenseta.fi

044 239 7854, www.lahdenseta.fi

LAHDEN SEUDUN CP-YHDISTYS

ilona.ihaksi@gmail.com, 0500 604 590, www.cp-liitto.fi

LAHDEN SEUDUN ERILAISET OPPIJAT

Tapahtumat, vertaisohjaajat: puheenjohtaja.oppimisti@gmail.com,

044 284 4563, www.oppimisti.fi

LAHDEN SEUDUN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI

Ulkoiluystävät: info@lskvt.fi, 040 772 9537, www.lskvt.fi

LAHDEN SEUDUN LOTTAPERINNEYHDISTYS RY

lahden.lotat@gmail.com, 0400 716 362,

www.lottalahti.lottaliitto.fi

LAHDEN SEUDUN YHDEN VANHEMMAN PERHEET

lahdenseudunyvp@gmail.com, 405 442 358, www.yvpl.fi

LAHDEN SEURAKUNNAT

Tukihenkilöksi maahanmuuttajalle:

oskari.jurvanen@evl.fi 044 719 1263

Kirkon keskusteluapu: jaana.grondahl@evl.fi 044 719 1299

Vapaaehtois- ja vammaistyö, Marian Kammari, Missiokauppa:

sirpa.sihvonen@evl.fi 044 719 1284

www.lahdenseurakunnat.fi

LAHDEN SISKOT JA SIMOT

Välittämisen keikkoja ikäihmisten ja vapaaehtoisten iloksi

lahti@siskotjasimot.fi, 050 544 5266, www.siskotjasimot.fi

LASEKO

Ruokajakelu ja perheiden auttaminen, lasekory@gmail.com

050 918 1432, www.laseko.fi

LUOVANA RY

Kirpparille, ohjaajaksi harrastuksiin/vertaistukeen,

luovana_ry@yahoo.com, 044 981 0488, www.facebook.com/luovanary

MAANPUOLUSTUSNAISET RY

Kouluttajaksi varautumisteemoihin

mpn.lahti@gmail.com

MIELI HÄMEEN MIELENTERVEYS RY

Vapaaehtoistyö kriisiauttajana: emmi.salo@lahdenkriisikeskus.fi,

044-7570014 www.mielenterveysseurat.fi/lahti/

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO, HÄMEEN PIIRI

Perhekummi ja varamummitoiminta sekä lukumummi ja -vaaritoiminta

sanna.kaukonen@mll.fi, 040 501 2464,

www.hameenpiiri.mll.fi

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON LAHDEN YHDISTYS

Lastenhoitajat, perhekahvilat ja Mukava Second Hand Shop:

marjukka.salomaa@mll.fi, 050 464 2426

Ystäväksi maahanmuuttajäidille:

teija.onnila@mll.fi, 050 531 3777

www.lahti.mll.fi

MONON SIDE RY

Nuorten katupäivystys: mononside@gmail.com, 050 447 7616,

www.mononside.fi

OLKA PÄIJÄT-HÄME

Sairaalavapaaehtoistoiminta: olka@kumppanuusverkosto.fi,
050 382 2333, www.olkatoiminta.fi

PELASTAKAA LAPSET RY

lahti@pelastakaalapset.net, www.pelastakaalapset.fi

PÄIJÄT-HÄMEEN ALLERGIA-, ATOPIA- JA ASTMAYHDISTYS RY

lahden.allergia@gmail.com, 040 709 1717,
www.paijathameen.allergia.fi

PÄIJÄT-HÄMEEN DIABETESYHDISTYS RY

toimisto@phdy.fi, 044 248 8385,
www.phdy.fi

PÄIJÄT-HÄMEEN ELÄINSUOJELUYHDISTYS

phesy@phesy.fi, 03 781 1543, www.phesy.info

PÄIJÄT-HÄMEEN HYVINVOINTIALUE

Tukihenkilö -ja perhe: tukisuhdetoiminta@paijatha.fi, 050 398 7670
Ikäihmisten ystävätoiminta: taru.luukkonen@paijatha.fi, 044 416 3164
www.paijat-sote.fi

PÄIJÄT-HÄMEEN HYVINVOINTIPALVELUJEN KEHITYS RY

PalveluSantran vapaaehtoistoiminta
Kuntokummi, Veteraanikummi, Ikääntyneen omanoloisen
arkielen kannustaja
vapaaehtoistoiminta@palvelusantra.fi, 044 739 2304
www.palvelusantra.fi

PÄIJÄT-HÄMEEN KELIAKIAYHDISTYS

paijathameen.keliakiayhdistys@gmail.com, 044 737 2092,
www.paija-hame.keliakiayhdistys.fi

PÄIJÄT-HÄMEEN KYLÄT

Kyläyhdistykset: info@phkylat.fi, 044 712 4208,
www.phkylat.fi

PÄIJÄT-HÄMEEN MIELENTERVEYSOMAISET FINFAMI RY

toimisto@finfamipaijathame.fi, 040 704 9913,
www.finfamipaijathame.fi

PÄIJÄT-HÄMEEN MUISTIYHDISTYS

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

PÄIJÄT-HÄMEEN NEUROYHDISTYS

mikko.virtanen@neuroph.fi, 040 568 1041, www.neuroph.fi

PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi, 0400 305 071,
www.phomaishoitajat.com

RIKOSUHRIPÄIVYSTYS, PÄIJÄT-HÄMEEN PALVELUPISTE

kati.ulmala@riku.fi, 050 402 1158, www.riku.fi

SPR SUOMEN PUNAINEN RISTI LAHTI

Ystäväläilyt, maahanmuuttajakahvilat, ensiapu- ja valmiustoiminta:
lahti@punainenristi.fi 040 750 6204, lahti.ystavavalityt@redcross.fi,
040 846 8462, lahti.punainenristi.fi

SALPAUSSELÄN KISAT

volunteers@lahtiskigames.com
www.lahtiskigames.com/vapaaehtoiseksi

VAPAAEHTOISTOIMINTA TUO ONNELLISUUTTA!

"Koen tekeväni jotain merkityksellistä, josta tulee hyvä mieli."

"Tunnen kuuluvani johonkin yhteisöön ja toisten vapaaehtoisten tapaaminen on suuri rikkaus."

"Saan vapaaehtoisuudesta itselleni piristystä päivääni, kun kohtaan muita ihmisiä ja olen heille apuna ja keskustelijana."

LISÄTIETOJA

Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminnan verkosto alueellinen koordinaattori

Anna Lappalainen

anna.lappalainen@lahdenlahimmaispalvelu.fi

050 436 2251

Laaksokatu 15, 15140 Lahti

www.phvapaaehtoistoiminta.fi

[@phvapaaehtoistoiminta](https://www.instagram.com/phvapaaehtoistoiminta)

