

Soveltava liikunta ja paraurheilu Päijät-Hämeessä

*Tähän esitteeseen on kerätty
Lahden seudulla toimivia liikunta-
ja urheiluseuroja sekä yhdistyksiä,
jotka järjestävät kaikille avointa
liikuntatoimintaa. Esitteestä
vastaa Päijät-Hämeen Liikunta ja
Urheilu ry ja se on tehty osana
Paralympiakomitean
Avoimet ovet - hanketta.*



Esitteen tiedot seuroista ja ryhmistä on kerätty 2024 keväällä.

Tarkemmat tiedot ryhmistä ja harjoitusajoista löytyvät seurojen nettisivuilta.

Pelicans SB - salibandy

Joona Outakivi
joona.outakivi@gmail.com, 041 745 4084

Omat ryhmät alle 15 -vuotiaille ja yli 15 -vuotiaille

FC Kuusysi - jalkapallo

Markus Saarikivi
markus.saarikivi@fckuusysi.fi, 045 842 7681

Erkkarit - yli 16 -vuotiaille

Erityiset - alle 16 -vuotiaille

Lahden Karate

Hanna Saario
hannasaario1@gmail.com, 040 664 6126

Omat ryhmät alle 15 -vuotiaille ja yli 15 -vuotiaille

Lahden Taitoluistelijat

Oona Heilala
harraste.tl@gmail.com, 044 218 9200

Soveltavan luistelun ryhmä Safiirit

Mailapelit

Anna Degerman
anna.degerman@lahdentenniskerho.fi, 050 594 9349

Kaikille avointa toimintaa tenniksen, sulkapallon, pickleballin, pingiksen ja squashin parissa.

Janus-Areena on esteetön

Näpäjä - maalipalloseura

Sami Heikkinen
sami.heikkinen96@icloud.com, 044 506 8803

Kilpajoukkue ja harrastajoukkue



Kaikille avoimen liikunnan järjestämisessä pyritään huomioimaan kaikkien osallistujien taustat ja tarpeet siten, että jokainen osallistuja pääsee mukaan, kokee osallisuutta ja pystyy toimimaan yhdenvertaisesti toisten kanssa.

Lisätietoja:



 Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU

 Avoimet ovet



Lahden Purjehdusseura

Mirja Kreander
mirja.kreander@gmail.com, 0400 406 906

Kaikille avointa toimintaa

Okeroisten ratsastajat

Suzanni Bebek
okeroistentalli@gmail.com, 044 355 5661

Ratsastusta ja hevostoimintaa kaiken ikäisille

Padel Lahti

Maija Mäkipää
makipaamaija@gmail.com, 040 744 9526

Salpausselkäpark halli on esteetön
Tulossa kaikille avointa toimintaa

Lahden Ahkera

Matti Hannikainen
matti.hannikainen@lahdenahkera.fi, 044 2574 545

Yleisurheilukoulu kesällä yli -10 vuotiaille

Lahden Hiihtoseura

Karoliina Mäkelä
karoliina.makela@lhs.fi, 044 545 5571

Hiihtokoulu talvella 2-16 -vuotiaille

Viipurin Reipas

Terhi Kuusisto-Jokinen
viipurin.reipas@gmail.com, 044 7566 162

Perhevoimistelu 1-6 -vuotiaille aikuisen kanssa
Syksyllä 2024 alkaa soveltava telinevoimistelu

Lahden Uimaseura

LAUS:n toimisto
toimisto@lahdenuimaseura.fi, 044 976 8272

Pienen- ja ison altaan ryhmät

Lahti Basketball

Ella Heikkinen
ella.heikkinen@pp1.inet.fi, 040 053 1761,

Unified koripalloa yli 15 -vuotiaille

Lahden Judoseura

Riku Ilmivalta
riku.ilmivalta@gmail.com, 044 256 8260

Parajudoa yli 15 -vuotiaille

Lahden Seudun kehitysvammaisten tuki ry

Eeva Väänänen
eeva.vaananen@lskvt.fi, 040 772 9537,

Erilaisia harrasteryhmiä yhdistyksen jäsenille

Päijät-Hämeen näkövammaiset ry

Katjaana Jokinen
toimisto@phn.fi, 044 705 4060

Erilaisia harrasteryhmiä yhdistyksen jäsenille

Lahden seudun CP-yhdistys

Ilona Ihaksi
ilona.ihaksi@gmail.com, 0500 604 590

Erilaisia harrasteryhmiä yhdistyksen jäsenille