

Soveltava liikunta ja paraurheilu Päijät-Hämeessä



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

Esitteen tiedot seuroista, yhdistyksistä ja ryhmistä on päivitetty joulukuussa 2024. Tarkemmat tiedot ryhmistä ja harjoitusajoista löytyvät seurojen nettisivuilta. Pääset nettisivuille qr-koodilla tai suoraan linkistä.

Pelicans SB - salibandy

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



Kaikille avointa salibandya. Treenit tiistaisin ja torstaisin klo 16-17

Pelicans/erkkasäbä

FC Lahti juniorit - jalkapallo

Markus Saarikivi
markus.saarikivi@fckuusysy.fi
045 842 7681



FC Lahti / erityiset

FC Lahti / erkkarit

**Erkkarit - yli 13-vuotiaille erityisnuorille ja
Erityiset - suunnattu 7-13-vuotiaille lapsille**

Lahden Karate

Hanna Saario
hannasaario1@gmail.com
040 664 6126

**Sovelletun karaten
ryhmä, 12-vuotiaasta
ylöspäin, 1 kerta/viikko**



Lahden karate/sovellettu karate

Lahden Taitoluistelijat

Netta Tuominen
netta.tuominen(at)lahdentaitoluistelijat.fi
040 709 2386

**Soveltavan luistelun ryhmä
Safiirit, 1 kerta/viikko**



Lahden taitoluistelijat/Safiirit

Lahden Tenniskerho

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



Kaikille avointa tennistä

Lahden tenniskerho/paratennis

Näpjä - maalipalloseura

SamiHeikkinen
sami.heikkinen96@icloud.com
044 506 8803



Kilpajoukkue sekä harrastejoukkue

Näpjä maalipalloseura/Facebook

Lahden Purjehdusseura

Hanna Similä, toimisto
lps@lahdenpurjehdusseura.fi,
044 0698450

Kaikille avointa toimintaa



Lahden purjehdusseura/toiminta

Okeroisten ratsastajat

Suzanni Bebek
okeroistentalli@gmail.com,
044 355 5661

**Kaikille avointa toimintaa.
Ratsastusta ja hevos-
avusteista toimintaa.**



Okeroistentalli/erityisratsastus

Padel Lahti

Maija Mäkipää
maija@padellahti.fi
040 744 9526



**Salpausselkä park on esteetön.
Soveltava padel keskiviikkoisin
klo 16:30 - 17:30**

Padel Lahti / soveltava padel

LiMe Liikunta

Lilli Merinen
limeliikunta@gmail.com
040 822 6909



**Voimistelua hevosen
selässä. Oheistreenit
maanantaisin klo 17-18**

Soveltava vikellys

Lahden Hiihtoseura

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



**Sovelletun liikunnan ryhmä
Lumitähdet, 2-16 v
tiistaisin kello 17.30-18.30**

**Lahden Hiihtoseura/soveltava
hiihtokoulu Lumitähdet**

Viipurin Reipas

Emma Rapanen
toimisto@viipurinreipas.fi
044 491 4499



**Soveltavan voimistelun ryhmä
keskiviikkoisin 16.15-17**

**Viipurin Reipas/ Soveltavan
voimistelun ryhmä**



Avoimet ovet

Lahden Uimaseura

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

**Kaikille avointa uintia
pienen ja ison altaan
ryhmät**



Lahden Uimaseura/Erityisuinti

Retkikunta Racing ry - kiipeily

Toimintakoordinaattori
Hannu Mieskolainen
hannu.mieskolainen@gmail.com

Soveltavaa kiipeilyä kaikille



Retkikunta Racing ry

Lahden Judoseura

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

**Sovelletun judon ryhmä,
pääosin nuorille aikuisille,
harjoitukset 2 kertaa/viikko**



Lahden Judoseura/Parajudo

Lahden seudun kehitysvammaisten tuki ry

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

**Monipuolisesti eri
harrastusryhmiä
yhdistyksen jäsenille**



**Lahdenseudun kehitysvammaisten
tuki Ry**

Päijät-Hämeen näkövammaiset ry

Katjaana Jokinen
toimisto@phn.fi, 044 705 4060

**Erilaisia liikuntaryhmiä
yhdistyksen jäsenille**



**Päijät-Hämeen näkövammaiset ry
/ liikunta- ja urheilutoiminta**

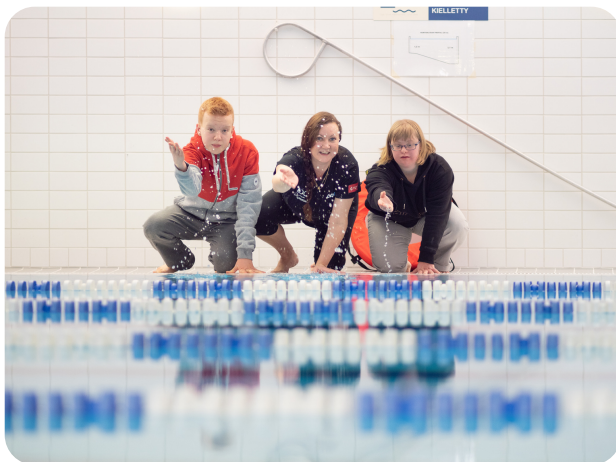
Lahden seudun CP-yhdistys

Hanna Ihantola, liikunta
Hanna.ihantola@cp-liitto.fi, 044 059 2635

**Liikuntatapahtumia ja
materiaaleja soveltavan
liikunnan tueksi.**



Lahden seudun CP-yhdistys



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

Lisätietoja:



Avoimet Ovet Päijät-Hämeessä