

## 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 vuotiaalle ja yli 15 vuotiaalle

### **FC Kuusysi - jalkapallo**

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

Erkkarit - yli 16 vuotiaalle  
Erityiset - alle 16 vuotiaalle

### **Lahden Karate**

Hanna Saario  
hannasaario1@gmail.com, 040 664 6126

Omat ryhmät alle 15 vuotiaalle ja yli 15 vuotiaalle

### **Lahden Taitoluistelijat**

Netta Tuominen  
nettatuominen.tl@gmail.com, 040 709 2386,

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 hevostoittoa 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**