

LEMPÄÄLÄN IKÄIHMISTEN HYVINVOINTIESITE



YHTEYSTIETOJA

LEMPÄÄLÄN KUNTA

Palvelukäytävä: 040 133 7300

Kirjastopalvelut: vastaava kirjastonhoitaja, ikäihmisten kumppanuustiimin puheenjohtaja Mikko Kallionsivu, p. 041 730 3011

Kulttuuripalvelut: kulttuurituottaja Talvikki Torppa, p. 050 383 9613

Liikuntapalvelut: liikunnanohjaaja Paula Eloranta p. 050 383 9642

Palvelubussi: kuljetuksen varaukset p. 044 7453 750, palvelubussin aikatauluasiat liikenneinsinööri Valteri Partanen p. 044 481 1804

Hyvinvoinnin edistäminen: hyvinvointisuunnittelija Anna Mäkelä p. 040 195 4884

Lempäälän kunnan työntekijöiden sähköpostit ovat muotoa etunimi.sukunimi@lempaala.fi

HYVINVOINTIALUEEN LÄHITORIEN PALVELUT

Palveluohjaaja 050 383 9701

Palveluohjaaja 044 423 5843

SEURAKUNNAN PALVELUT IKÄIHMISSILLE

Diakoni Tom Haavisto, p. 050 544 3347,
tom.haavisto@evl.fi

PIRKAN OPISTO

Asiakaspalvelu: 03 5652 2500,
pirkanopisto@nokiankaupunki.fi



TAPAHTUMIA



LEMPÄÄLÄ-PÄIVÄN TAPAHTUMAT

ti 9.9. klo 14-18 Palvelukäytävällä kunnan esittelypisteitä, kukkapeltotyöpaja ja pullakahvit.

klo 14.00-19.30 Erik Ednerin torilla kunnan esittelypisteitä, iltakirppis, yhdistystori, Vaikuta Lempäälän hyvinvointityöhön -piste, yhteisöbussi Lempi, ohjelmaa esiintymislavalla.

TURVALLISESTI LIIKELLE -VANHUSTEN VIIKON TAPAHTUMA

ma 6.10. klo 13.00-15.30 Lempäälän pääkirjaston Kompa-tilassa sekä Lähitorilla. Ohjelmassa: tietoa kaatumisten ehkäisystä, Lempäälän palvelubussista ja liikkumiseen tarjolla olevasta tuesta.

Tasapainotestausta, kahvit ja ohjattua senioritanssia.

Lisätiedot: hyvinvointisuunnittelija Anna Mäkelä 040 195 4884 ja vastaava kirjastonhoitaja Mikko Kallionsivu 041 730 3011.

SAIKAN YHTEISÖLLINEN PUUTARHA -VILJELYTAPAHTUMA

ti 16.9. klo 9.00-11.00 Saikan puistossa

Kuljetuksen lähtö klo 8.45 Lempäälä-talon edestä (ilmoittautuminen)

Juniorit ja seniorit pääsevät yhdessä istuttamaan Saikan puiston viljelylaatikoihin kukkasipuleita puutarhurin ohjauksessa.

Viljelytapahtumaan osallistuu koululaisia ja päiväkodin lapsia.

Mukaan istutustalkoisiin kutsutaan lempääläläisiä senioreita.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 12.9. mennessä:

<https://link.webropol.com/ep/viljelytapahtuma> tai Anna Mäkelä, p. 040 195 4884

PALVELUKÄYTÄVÄ JA YHTEISPALVELUPISTE LEMPÄÄLÄN KUNTA

Palvelukäytävä tarjoaa ystävällistä ja pikaista palvelua sekä kunnan että valtiollisen yhteispalvelupisteen puitteissa.

Palvelukäytävältä saat Kelan, TE-toimiston ja Veron palveluihin kuuluvaa avustavaa asiakaspalvelua.

Palvelukäytävältä saat myös digitukea digitaalisten asioiden hoitamiseen.

Lempäälä-talon Palvelukäytävä palvelee:

ma-ti klo 8.00 – 19.00 (klo 18-19 vain digitaaliset palvelut)

ke-pe klo 8.00 – 18.00

Yhteystiedot:

Manttaalitie 15

neuvonta@lempaala.fi

p. 040 133 7300



KIRJASTOPALVELUT

LEMPÄÄLÄN KUNTA

Lempäälän kirjasto tarjoaa senioreille monipuolisen väylän monilukutaidon ylläpitämiseen ja elinikäiseen oppimiseen. Teemme aktiivista yhteistyötä eläkeläisjärjestöjen ja muiden ikäihmisten kanssa toimivien tahojen kanssa. Tarjoamme tapahtuma- ja toimintatiloja senioriyhdistyksille.

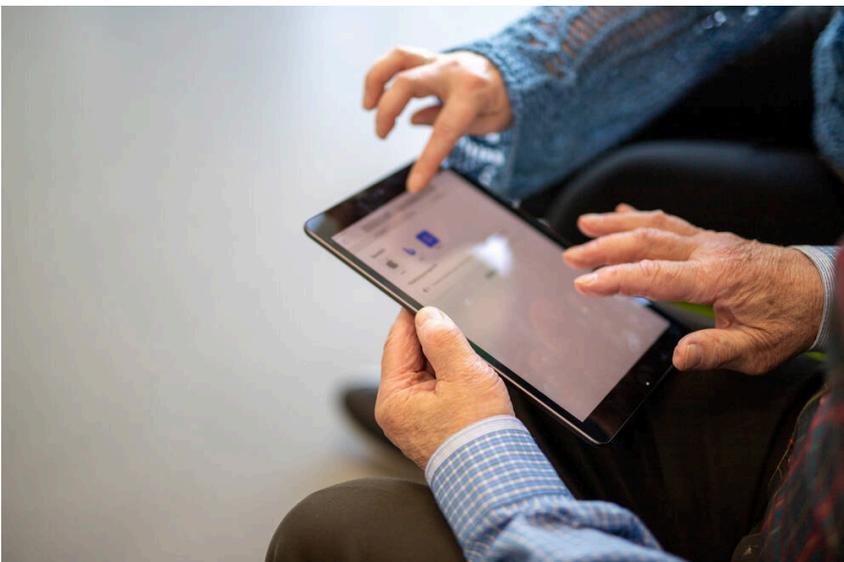
KIRJASTON JA LEMPÄÄLÄN SENIORIT RY:N YHTEINEN DIGIKAHVILA

To 25.9., to 23.10, to 27.11., to 18.12. Kello 14:00-15:30 pääkirjaston Kompa-tila. Digikahvilassa saat kädestä pitäen ohjausta älypuhelimien, tietokoneiden ja padien käytössä. Tarjolla kahvia.

LEMPÄÄLÄN SENIORIT RY:N DIGIKERHO

To 11.9., to 9.10, to 13.11, to 11.12. Kello 14:00-16:00 pääkirjaston Kompa-tila. Tapaamisissa käsitellään tietoteknisten laitteiden ja ohjelmien käyttöä. Kerhon ohjaajat antavat tukea muun muassa älypuhelimien käyttöön liittyvissä ongelmissa.

Lisätiedot: vastaava kirjastonhoitaja Mikko Kallionsivu, p. 041 730 3011, mikko.kallionsivu@lempaala.fi. Löydät kirjaston aukioloajat ja yhteystiedot osoitteesta <https://www.lempaala.fi/vapaa-aika/kirjastot/aukiolo/>



KULTTUURIPALVELUT

LEMPÄÄLÄN KUNTA

LEMPÄÄLÄN PÄÄKIRJASTON NÄYTTELYT

Kaarnavene-näyttelytilassa ja 2. kerroksen näyttelyseinällä

- 4.6.-27.8. Christa Ahonen: Näkyväksi, 2. kerroksen näyttelyseinä
- 5.8.-27.8. Leveteks: Kierrätysmateriaalista aarteeksi, Kaarnavene
- 3.9.-27.9. Lempäälän Taideyhdistyksen vuosinäyttely, Kaarnavene
- 3.10.-29.10. Elina Kiiverin ja Eeva-Liisa Ylä-Soinin akvarelleja, Kaarnavene
- 3.10.-29.10. Merja Halmisen maalauksia, 2. kerroksen näyttelyseinä
- 5.11.-27.11. Sanontoja silmukoin. Kaja Selterin neuleita, Kaarnavene
- 3.12.-29.12. Vesilahden Taideyhdistyksen näyttely

KULTTUURILUOTSITOIMINTA

Voit tilata maksuttoman kulttuuriluotsin kaveriksi Lempäälän kulttuurikohteisiin ja -tapahtumiin.

Tilaa kulttuuriluotsi ottamalla yhteyttä kulttuuripäällikkö Kiti Mäkiseen, kiti.makinen@lempaala.fi, p. 040 351 1786.



KULTTUURIPALVELUT

LEMPÄÄLÄN KUNTA

KULTTUURIFOORUMI

To 18.9. klo 17.30-19.30

Kompa-kokoustila, Lempäälän pääkirjasto, Manttaalitie 15
Foorumin teemana Lempäälän kunnan 160-vuotisjuhlinta.

MAKSUTTOMAT KULTTUURIAAMUPÄIVÄT

Ti 16.9.-2.12.2025 (ei syyslomalla ti 14.10.) klo 9.30-11.30 Ideaparkissa. Vapaa pääsy, ei ennakkoilmoittautumista.

klo 9.30 Kauppakeskusreippailua, startti Kulttuurikeskus PiiPoolta.

klo 10.00 Kahvit PiiPoossa

klo 10.30-11.30 Kulttuurituokio PiiPoossa, vaihtuva ohjelma. Järj. Kulttuurikeskus PiiPoo, Fysios-Mehiläinen, Lempäälän kunnan kulttuuripalvelut ja Ideapark.

BIRGITAN KESKIAIKAPÄIVÄT

pe 3.10. klo 16.15-20 Kylvöstä kekriin -keskiaikaseminaari Manttaalitalolla (järj. Pirkan opisto). Vapaa pääsy. Seminaari katsottavissa myös Pirkan opiston YouTube-kanavalla.

la 4.10. klo 10-15 Birgitan markkinat Kirkkotorilla, Myllyrannan tapahtumapuistossa ja Taitokeskus Lempäälässä ympäristöineen. Monipuolista ohjelmaa ja markkinamyyntiä. Vapaa pääsy.

su 5.10. klo 18 Birgitta-kantaatti Pyhän Birgitan kirkossa (järj. Lempäälän seurakunta). Vapaa pääsy, maksullinen ohjelma.

ITSENÄISYYSPÄIVÄ LA 6.12.

Jumalanpalvelus Pyhän Birgitan kirkossa klo 10, muistohetki haudoilla heti jumalanpalveluksen jälkeen noin klo 11, itsenäisyysjuhla Manttaalitalolla klo 12.15. Tapahtumiin vapaa pääsy.

60+ -KUVATAIDERYHMÄ

Maanantaisin klo 11.00-14.00 lukuvuotena 2025-2026 Kulttuurikeskus PiiPoo Kuvataideryhmässä lähestytään kuvataiteita eri kulmista ja tutustutaan monipuolisesti kuvataiteen tekniikoihin rauhaisaan tahtiin, kokeillen ja keskustellen. Syyslukukausi 65 €. Ilmoittautumiset PiiPooseen, lisätietoa mm. www.kulttuuripiipoo.fi

Lisätiedot: kulttuurituottaja Talvikki Torppa p. 050 383 9613

LIIKUNTAPALVELUT

LEMPÄÄLÄN KUNTA

Lempäälän kunta järjestää monipuolista, ohjattua, terveyttä edistävää liikuntaa ikäihmisille. Ryhmissä korostuu innostunut ilmapiiri, yhteisöllisyys ja turvallisuus.

SYKSYN 2025 LIIKUNTARYHMÄT

Syyskausi 1.9.-28.11.2025. Ilmoittautuminen alkaen maanantaina 18.8. klo 10 sähköisesti osoitteessa <https://uusi.kuntapalvelut.fi/lempaala> tai Hyvinvointikioskillalla klo 10-12, (Manttaalitie 15).

Sisältö: Ryhmäliikuntaa, kuntosaliryhmiä, liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta. Etäyhteysmahdollisuus on maanantain klo 9-9.45 seniorivenyttelyyn ja klo 10-10.45 tuolivoimisteluun.

Liikunnanohjaajan ohjaamien ryhmien kausimaksu on 28,60 €. Vesijumppien kurssimaksu on 60 €/ 6 krt. Vertaisohjatut ryhmät ovat maksuttomia.

VAIHTUVIN VERTAISOHJAAJIN OHJATUT TUOLIJUMPAT

Maanantai klo 10-10.30 Himminnaapurin Juttutupa, Uotintie 2

Perjantai klo 10-10.30 Lempäälä-talo, Kompa, Manttaalitie 15

Perjantai klo 9.30-10.00 Sääksjärven Srk-talo satama, Pitkäahteentie 14

Eivät vaadi ennakoilmoittautumista. Tule mukaan, silloin kun ehdit!

LIIKUNTANEUVONTA

Maksuton liikuntaneuvonta on tarkoitettu kuntalaisille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Liikuntaneuvonta tarjoaa yksilöllistä elintapaneuvontaa (liikunta, ravitsemus ja uni) ja ajankohtaista tietoa liikuntamahdollisuuksista. Saat tukea liikunnan aloittamiseen ja toteuttamiseen itsellesi mieluisalla tavalla.

Lisätiedot: liikunnanohjaaja Paula Eloranta p.050 383 9642 tai paula.eloranta@lempaala.fi



PALVELUBUSSI

LEMPÄÄLÄN KUNTA

Palveluliikenne on taksin ja bussin välimuoto, joka voi joustavasti poiketa tavanomaiselta reitiltään sekä kuljettaa asiakkaita kotipihaan asti. Palveluliikenteessä kohderyhmien tarpeita huomioidaan mm. esteettömällä kalustolla, kuljettajan asiakaspalveluvalmiudella sekä joustavalla aikataulutuksella Palvelubussi palvelee koko kunnan alueella. Kohderyhmien kuljetustarpeita kartoitetaan ja kuunnellaan jatkuvasti, jotta palvelu saadaan kohdennettua niille alueille, joissa päivittäisten matkustajamäärien pohjalta on eniten kysyntää.

Lisätiedot: liikenneinsinööri Valteri Partanen p. 044 481 1804

**LEMPÄÄLÄ**



Vesilahden Liikenne Oy

PALVELUBUSSIN AIKATAULU 4.8.2025 ALKAEN
KUTSUT JA TILAUKSET NUMEROSTA: 044 7453 750



MAANANTAI	
9:00 - 10:00	Sopimuskuljetuksia ryhmäliikuntaan (Tuolijumppa, Lempäälä-talo)
10:00 - 11:00	Tuljamo - Sarvikas - Ahtiala - Lastunen - Miemola - Lempäälä
11:15 - 12:15	Sopimuskuljetuksia ryhmäliikuntaan (Tuolijumppa, Lempäälä-talo)
12:15 - 13:15	Lempäälä - Miemola - Lastunen - Ahtiala - Sarvikas - Tuljamo
13:30 -->	Sääksjärvi - Kulju - Ideapark - Lempäälä
15:30 -->	Lempäälä - Ideapark - Kulju - Sääksjärvi
16:15 -->	Lempäälä - Säijä - Lempäälä

TIISTAI	
9:00 - 10:00	Sopimuskuljetuksia kuntosalille (+ 75 ikäihmisten kuntosali, Himminnaapuri)
10:00 - 11:00	Lempäälä - Säijä - Lempäälä
11:30 - 12:30	Sopimuskuljetuksia kuntosalille (+ 75 ikäihmisten kuntosali, Himminnaapuri)
12:45 -->	Lempäälä - Ideapark - Kuljun Kartano
14:00 - 15:00	Lempäälä - Säijä - Lempäälä
15:30 -->	Kuljun Kartano - Ideapark - Lempäälä

TORSTAI	
9:00 - 10:15	Lempäälä - Lippo - Kelho - Lempäälä
10:15 - 11:15	Lempäälä - Mattila - Lempäälä
11:15 - 12:30	Lempäälä - Kelho - Lippo - Lempäälä
12:30 - 13:30	Lempäälä - Mattila - Lempäälä
13:30 -->	Sopimuskuljetuksia uimahalliin (Lempäälä - Ideapark)
16:00 -->	Sopimuskuljetuksia uimahalliin (Ideapark - Lempäälä)

LÄHITORI

PIRKANMAAN HYVINVOINTIALUE

Lempäälän Lähitori on kaikenikäisten kohtaamispaikka ja matalan kynnyksen palvelupiste. Lähitorilta saat henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta erityisesti ikääntyneiden ja vammaisten palveluihin sekä muihin arjessa askarruttaviin kysymyksiisi. Lempäälän Lähitorilla voit osallistua ryhmätoimintaan, erilaisiin tapahtumiin tai vain tulla tapaamaan tuttuja.

Neuvonta ja ohjaus on maksutonta, joissakin ryhmätoiminnoissa saattaa olla pieni osallistumismaksu.

Lempäälän lähitorilta löydät myös Kelan etäpalvelupisteen. Lähitorin henkilöstö opastaa Kelan digitaalisen asioinnin käytössä ja neuvoo yleisellä tasolla Kela-asioissa.

Lempäälän lähitorin palveluja ovat mm.:

- avustettu suomi.fi- valtuutus ajanvarauksella
- maksuton terveysneuvonta
- asiakaskäyttöinen tietokone, jossa Kelan etäyhteys
- maksuton teknologiatuki ja ohjaus
- itsehoitopiste: asiakas voi itse mitata verenpaineen ja punnita painonsa
- harrastus- ja virkistystoiminta eri toimijoiden kanssa yhteistyössä



Lempäälän Lähitori

Manttaalitie 15 A-talo, 37500 LEMPÄÄLÄ

p: 050 383 9701



Avoinna

maanantai ajanvarauksella

keskiviikko klo 9-12

torstai klo 9-14

perjantai ajanvarauksella

Terveystieteiden vastaanotto ilman ajanvarausta

tiistaisin klo 10-11 ja 12-14.30

perjantaisin klo 10-11 ja 12-14.30

Liikuntaneuvonta

joka kuun ensimmäinen maanantai klo 10-12.

talousneuvola

1.9.2025 klo 13-16,

6.10.2025 klo 13-16,

3.11.2025 klo 13-16,

1.12.2025 klo 13-16.

Lähitori toimii myös Säijän monitoimitalolla joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 11-14 sekä Sääksjärvellä Toimelantalossa joka kuukauden toisena maanantaina klo 12-14

Säijän Lähitori,

Säijärventie 91, 37530 LEMPÄÄLÄ p: 044 423 5843

Toimelantalons Lähitori,

Asuntotie 10, 33880 LEMPÄÄLÄ P: 050 383 9701

Lisätiedot ja tarkempi ohjelma: p: 050 383 9701

www.pirha.fi/palvelut/neuvonta-ja-ohjaus/lahitorit

LEMPÄÄLÄN SEURAKUNTA

Seurakunta järjestää erilaisia jumalanpalveluksia, hartauksia ja hengellisiä tilaisuuksia monena eri viikonpäivänä Pyhän Birgitan kirkossa, Lempoisten seurakuntakodilla, Kuljun seurakuntakodilla Majakalla ja Sääksjärven seurakuntakodilla Satamassa.

Lisäksi ikäihmisille on erilaisia retkipäiviä, joihin ilmoittaudutaan erikseen ja mahdollisuus kotikäynteihin. Lempäälän seurakunta tarjoaa ikäihmisille säännöllisiä hartaushetkiä useissa eri kunnan hoitopaikoissa hoitopaikan asiakkaille. Lempäälän seurakunta järjestää lisäksi kotikäyntejä ikäihmisten koteihin sovitusti ja pyydettäessä.

Seurakunta tiedottaa toiminnastaan Lempäälä-Vesilahti sanomissa ja omilla verkkosivuillaan www.lempaalanseurakunta.fi.

Lisätiedot: diakoni Tom Haavisto, p. 050 544 3347,
tom.haavisto@evl.fi



ELÄKEIKÄISTEN LEIRIPÄIVÄ TERVAJÄRVELLÄ

To 21.8. Bussikuljetus. Koko päivän hinta 10 euroa.



SÄÄKSJÄRVEN SÄKENET ELI ELÄKEIKÄISTEN PÄIVÄPIIRI

To 28.8 alkaen joka toinen torstai klo 12-14 Sääksjärven srk-talo Satamassa, Pitkäahteentie 14, 33880 Lempäälä. Alussa lounas (5 euroa). Hartaushetki, mukavaa yhdessäoloa ja vaihtuvaa ohjelmaa.

LEMPOISTEN PÄIVÄPIIRI ELI ELÄKEIKÄISTEN PÄIVÄPIIRI

To 4.9. alkaen joka toinen torstai klo 12-14 Lempoisten srk-talolla, Kirkkopolku 1, 37500 Lempäälä. Alussa lounas (5 euroa). Hartaushetki, mukavaa yhdessäoloa ja vaihtuvaa ohjelmaa.

KAHVILA OLKKARI

Kotitekoisia leivonnaisia, kahvia ja seuraa - olohuone meille kaikille Lempäälän keskustassa lähetyksen hyväksi.

Avoinna ma-la 10-14.

Tampereentie 4, 37500 LEMPÄÄLÄ. P. 050544 3372.

TSEMPPICAFÉ

Ma 11.8./ 8.9./13.10./10.11. ja 8.12 klo 13-15 Kahvila Olkkarissa, Tampereentie 4, 37500 Lempäälä. Hyvinvointia tukeva hyvän tuulen iltapäivä. Yhteyshenkilö: Tiina Mäkinen p. 050 544 3425

SATAMAN MUNKKIKAHVILA LÄHETYKSEN HYVÄKSI

Pe klo 10-12 Sääksjärven seurakuntakoti Satama, Pitkäahteentie 14, 33880 Lempäälä

VERTAISOHJATTU TUOLIJUMPPA

Pe 5.9.-28.11. klo 9.30-10. Sääksjärven seurakuntatalo Satamassa, Pitkäahteentie 14, 33880 Lempäälä.

Yhteyshenkilö: liikunnanohjaaja Paula Eloranta, Lempäälän kunnan liikuntapalvelut, 0503839642

YSTÄVÄPALVELU

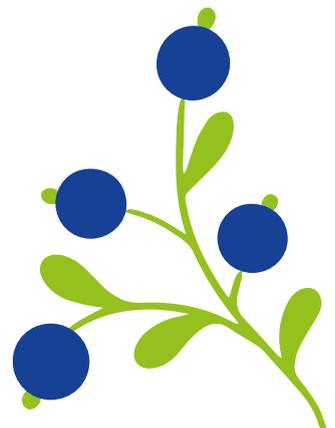
LEMPÄÄLÄN JA SÄÄKSJÄRVEN PUNAISEN RISTIN PAIKALLISOSASTOT

Lempäälässä ystäväpalvelua toteuttavat Lempäälän ja Sääksjärven Punaisen Ristin paikallisosastot. Punaisen Ristin ystävätoiminta rakentaa välittämisen verkostoja.

Ystävä on apuna arjessa: kuuntelee, keskustelee, auttaa kaupassa ja muissa asioinneissa tai ulkoilee ja harrastaa yhdessä toisen kanssa – miten kulloinkin sovitaan. Ota rohkeasti yhteyttä!

Lempäälän osaston ystävävälityksen puhelinnumero:
0453591301

Sääksjärven osaston ystävävälityksen puhelinnumero:
040 163 9936





PIRKAN OPISTO

Pirkan opistossa voit opiskella ja harrastaa taideaineita, kädentaitoja, musiikkia, kieli- ja kirjallisuuskursseja, kotitaloutta, liikuntaa, tietotekniikkaa ja paljon muuta. Tarjolla on myös ilmaisia yleisluentoja.

Syksyllä 2025 tarjolla mm. seuraavat kurssit ja opintoryhmät:

Uusi: Lauluryhmä eläkeläisille

tiistaisin klo 16.30–18.00 Lempoisten koululla

Kohti eläkettä – sujuvasti uuteen arkeen

Viitenä torstaina klo 16.30–18 Kanavan koululla

Käsityö- ja neulekahvila eläkeläisille

tiistaisin klo 9.30–12 Lempoisten koululla

Kansainvälinen senioritanssi eläkeläisille

keskiviikkoisin klo 10–11.30 Kuljun Nuorisokellarissa

Ilo irti kännykkäkamerasta – valokuvauskurssi eläkeläisille

Kolmen kerran lyhytkurssi tiistaisin klo 16–18.15 Virta-kampuksella

Huolla muistiasi – muistijoogaa eläkeläisille syksyn lyhytkurssi, Lempäälän keskusta, perjantaisin klo 14–15 Lempäälän pääkirjastolla

Lukukausi alkaa pääsääntöisesti 8.9.2025.

Ryhmät käynnistyvät,
jos ilmoittautuneita on riittävästi.

Katso tarkemmat tiedot

kurssien lisätiedoista verkkokaupassa:

www.uusi.opistopalvelut.fi/pirkanopisto/fi/

Lisätiedot: Pirkan opisto

asiakaspalvelu p. 03 5652 2500

pirkanopisto@nokiankaupunki.fi

www.pirkanopisto.fi





Lempäälän ikäihmisten hyvinvointiesitteestä löydät tietoja kunnan, hyvinvointialueen ja seurakunnan hyvinvointia edistävästä ikäihmisten palveluista Lempäälässä syyskaudella 2025.

Esitteen on koonnut ikäihmisten kumppanuustiimi, joka edistää Lempäälän ikäihmisten hyvinvointia, osallisuutta ja yhteistyötä eri toimijoiden kesken.

Lisätiedot:

vastaava kirjastonhoitaja Mikko Kallionsivu, p. 041 730 3011,
mikko.kallionsivu@lempaala.fi

hyvinvointisuunnittelija Anna Mäkelä p. 040 195 4884,
anna.makela2@lempaala.fi

