

LEMPÄÄLÄN IKÄIHMISTEN HYVINVOINTIESITE





YHTEYSTIETOJA

LEMPÄÄLÄN KUNTA

Palvelukäytävä: 040 133 7300

Kirjastopalvelut: vastaava kirjastonhoitaja 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 Valtteri Partanen p. 044 481 1804

Hyvinvoinnin edistäminen: hyvinvointisuunnittelija Anna Mäkelä
p. 040 195 4884

Järjestöyhteistyö: järjestösuunnittelija Anu Nevalainen
p. 041 730 9617

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

HYVINVOINTIALUEEN LÄHITORIEN PALVELUT

Palveluohjaaja 050 383 9701

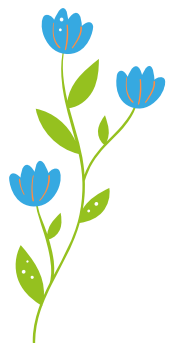
Palveluohjaaja 044 423 5843

SEURAKUNNAN PALVELUT IKÄIHMISSILLE

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

PIRKAN OPISTO

Asiakaspalvelu: 03 5652 2500,
pirkanopisto@nokiankaupunki.fi





LEMPÄÄLÄN KUNTA 160 VUOTTA - JUHLAVUODEN AVAJAISTAPAHTUMA

Perjantaina 30.1. klo 18.00-19.15 Erik Ednerin torilla.

Ohjelmassa: Valotaide-esitys, Lempäälän kuntajohdon tervehdys, Pirkanmaan tanssiopiston, Lempälän mieskuoron ja Laulupolku-lapsikuoron esitykset, puheenvuoroja sekä Flash-valoshow. Tapahtumassa on makkara- ja lettumyynti.

Palvelukäytävällä järjestetään tapahtuman yhteydessä strategiatori, jossa pääset vaikuttamaan siihen, miten Lempäälän kuntastrategia saadaan näkymään sinun arjessasi seuraavien neljän vuoden aikana.

KANSALLINEN VETERAANIPÄIVÄ

Maanantaina 27.4. Ohjelma vahvistuu myöhemmin.

KAATUNEITTEN MUISTOPÄIVÄ

Sunnuntaina 17.5. Kirkkopolku 1 ja sankarihautausmaa.

Jumalanpalvelus klo 10 ja muistohetki seppelleenlaskuineen välittömästi jumalanpalveluksen jälkeen.

TURVALLISESTI VERKOSSA -DIGITURVATAPAHTUMA

Maanantaina 18.5. klo 13.00-15.00 Lempäälän pääkirjaston Kompa-tilassa, Manttaalitie 15.

Ohjelmassa mm. tietoa Lempäälässä tarjolla olevasta digineuvonnasta ja suomi.fi -valtuutuksesta sekä Rikosuhripäivystyksen ”Varo verkkohuijaria” -tietoisku. Tapahtuman järjestää Lempäälän kunta yhteistyössä Lempäälän Lähitorin kanssa.



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 22.1. klo 14.00-16.00, to 26.2. klo 14.00-16.00, to 26.3. klo 14.00-16.00, to 23.4. klo 14.00-15.30, to 21.5. klo 14.00-15.30 ja to 4.6. klo 14.00-16.00 pääkirjaston Kompa-tila. Digikahvilassa saat kädestä pitäen ohjausta älypuhelimien, tietokoneiden ja padien käytössä. Tarjolla kahvia.

LEMPÄÄLÄN SENIORIT RY:N DIGIKERHO

To 8.1., to 5.2., to 12.3., to 9.4., to 7.5. 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.



KIRJASTOPALVELUT

LEMPÄÄLÄN KUNTA



LAULUKERHOT

ti 20.1. klo 14-16, ti 24.2. klo 14-16, ti 24.3. klo 14-16, ti 28.4. klo 14-16, ti 26.5. klo 14-16 pääkirjaston Kompa-tila.

KIRJAILIJATAPAAMISET YHTEISTYÖSSÄ KAHVILA K-KLUBIN KANSSA

(jos ei erikseen listattu, aina klo 17.30-19.45):

To 29.1. Pertti Laine, lempääläläinen dekkarikirjailija

Kalevalan päivä la 28.2. klo 14-16., tri Irma Sulkunen, Lönnrot-tutkija (yhdessä Kalevalalaisten kanssa)

To 26.3. Tri Jenni Urponen, virsitutkija, kanttori Mynämäeltä

To 23.4. Petri Tamminen, romaanikirjailija, kolumnisti Vääksystä

To 28.5. Jyrki Vainonen, kääntäjä ja novellisti Tampereelta

To 25.6. Ilkka Mäkinen, lempääläläinen kotiseutututkija ja kirjastotieteilijä

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

KULTTUURIFOORUMI

12.3. ja 7.5. klo 17.30-19.30 Lempäälän pääkirjaston Kompa-tilassa.
Kulttuurifoorumi on yhteistyöverkosto, joka kokoaa kulttuurialan toimijat yhteen edistämään kulttuuritoimintaa Lempäälässä. Tervetulleita ovat kaikki järjestöt, yhdistykset, seurat, yhteisöt, taiteilijat ja muut toimijat, jotka ovat kiinnostuneita ajankohtaisista kulttuuriasioista Lempäälässä

MAKSUTTOMAT 60+ KULTTUURIAAMUPÄIVÄT

Ti 13.1.-31.3.2026 (ei talvilomaviikolla 24.2.) klo 9.30-11.30 Ideaparkissa. Vapaa pääsy, ei ennakkoilmoittautumista.

klo 9.30 Ohjattu kauppakeskusreippailu, 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.

60+ -KUVATAIDERYHMÄ

Maanantaisin klo 11.00-14.00 Kulttuurikeskus PiiPoo

Kuvataideryhmässä lähestytään kuvataiteita eri kulmista ja tutustutaan monipuolisesti kuvataiteen tekniikoihin rauhaisaan tahtiin, kokeillen ja keskustellen. Kevätlukukausi 65 €. Ilmoittautumiset PiiPooseen, lisätietoa mm.

www.kulttuuripiipoo.fi

Lisätiedot: kulttuurituottaja Talvikki Torppa p. 050 383 9613

KUOKKALAN MUSEORAITTI

Avoinna 20.5.-1.8.2026

toukokuussa ti-la klo 10-16

kesä-elokuussa ti-la klo 11-17

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.





LIIKUNTAPALVELUT

LEMPÄÄLÄN KUNTA



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

KEVÄÄN 2026 LIIKUNTARYHMÄT

Kevätkausi 12.1.–30.4.2026. Ilmoittautuminen alkaa torstaina 11.12.2025 klo 8.00 osoitteessa <https://uusi.kuntapalvelut.fi/lempaala>

Etäyhteysmahdollisuus on maanantain klo 9–9.45 seniorivenyttelyyn ja klo 10–10.45 tuolivoimisteluun.

Palvelubussin kyydillä on mahdollisuus osallistua maanantain tuolivoimisteluun, tiistain 75+ kuntosaliin Himminnaapurissa klo 9.45–10.45 sekä torstain vesijumpaan Vesimaailma Louhessa klo 14.20–14.50.

Liikunnanohjaajan ohjaamien ryhmien kausimaksu on 30€. 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, Pitkäahteen tie 14

Eivät vaadi ennakoilmoittautumista. Tule mukaan, silloin kun ehdit!

LIIKUNTANEUVONTA

Maksuton 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.

Lisätiedot: liikenneinsinööri Valtteri Partanen p. 044 481 1804



Vesilahden Liikenne Oy

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



MAANANTAI	
9:00 - 10:00	Sopimuskuljetuksia ohjattuihin ryhmiin
10:00 - 11:00	Tuljamo - Sarvikas - Ahtiala - Lastunen - Miemola - Lempäälä
11:15 - 12:15	Sopimuskuljetuksia ohjattuihin ryhmiin
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 ohjattuihin ryhmiin
10:00 - 11:00	Lempäälä - Säijä - Lempäälä
11:30 - 12:30	Sopimuskuljetuksia ohjattuihin ryhmiin
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 digitaalisten palveluiden käytön tuki ja ohjaus
- kohtaamispaikalla osallisuutta tukevaa toimintaa eri toimijoiden kanssa yhteistyössä



Lempäälän Lähitori

jatkaa laajennetuilla palveluajoilla osoitteessa

Manttaalitie 15 A-talo, 37500 LEMPÄÄLÄ, p: 050 383 9701

Avoinna

palveluohjaus 12.1.2026 alkaen:

ma klo 9-14 ajanvarauksella

ti klo 13-16 ajanvarauksella

ke-pe klo 9-12

Avustettu Suomi.fi- valtuutus ajanvarauksella p: 044 423 5843

Liikuntaneuvonta

2.2. klo 11-12

3.2. klo 11-12

4.5. klo 11-12

Talousneuvola

2.2. klo 13-16,

2.3. klo 13-16,

4.5. klo 13-16,

1.6. klo 13-16.

Lähitori Säijän monitoimitalolla

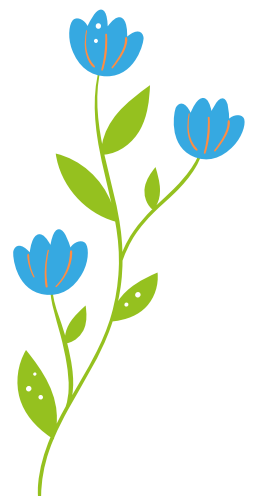
Säijärventie 91, 37530 LEMPÄÄLÄ p: 044 423 5843

joka kuukauden ensimmäinen maanantaina klo 10-14,
palveluohjauksen avoin aika klo 10-12..

Lähitori Sääksjärvellä Toimelantalossa

Asuntotie 10, 33880 LEMPÄÄLÄ P: 050 383 9701

joka kuukauden toinen maanantai klo 12-14



Lempäälän ja Säijän kohtaamispaikkojen ohjelma nähtävissä Pirhan tapahtumakalenterista ja Aamulehden menokoneesta.

Lisätiedot ja tarkempi ohjelma p: 050 383 9701 ja 044 423 5843 tai
www.tapahtumat.pirha.fi



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 ikäihmistenkoteihin 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





SÄÄKSJÄRVEN SÄKENET ELI ELÄKEIKÄISTEN PÄIVÄPIIRI

To 15.1.-7.5. joka toinen torstai klo 12-14 Sääksjärven srk-talo Satamassa, Pitkäähteentie 14, 33880 Lempäälä. Alussa lounas (5 euroa). Hartaushetki, mukavaa yhdessäoloa ja vaihtuvaa ohjelmaa.

LEMPOISTEN PÄIVÄPIIRI ELI ELÄKEIKÄISTEN PÄIVÄPIIRI

To 8.1.-21.5 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 12.1., 9.2., 9.3. ja 13.4. 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

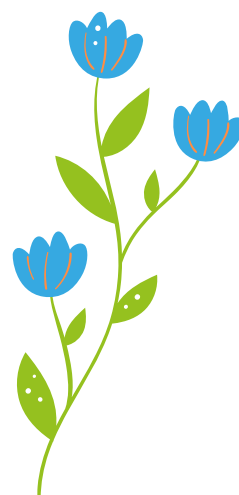
Pe 16.1.-22.5. klo 10-12 Sääksjärven seurakuntakoti Satama, Pitkäähteentie 14, 33880 Lempäälä

VERTAISOHJATTU TUOLIJUMPPA

Pe 16.1.-24.4. klo 9.30-10.

Sääksjärven seurakuntatalo Satamassa, Pitkäähteentie 14, 33880 Lempäälä.

Yhteyshenkilö: liikunnanohjaaja Paula Eloranta, Lempäälän kunnan liikuntapalvelut, 0503839642





YSTÄVÄPALVELU

LEMPÄÄLÄN JA SÄÄKSJÄRVEN PUNAISEN RISTIN PAIKALLISOSASTOT

SPR Lempäälän ja SPR Sääksjärven osastoilla on yhteinen ystävävälitys. Ystävä on apuna arjessa: kuuntelee, keskustelee, auttaa kaupassa ja muissa asioinneissa tai ulkoilee ja harrastaa yhdessä toisen kanssa.

Mikäli olet kiinnostunut toimimaan ystävänä tai tarvitset arkeesi ystäväpalvelun apua, ota rohkeasti yhteyttä ystävävälitykseen!

Sähköposti: lempaala.ystavavalitys@punainenristi.fi

Lempäälän osaston ystävävälityksen puhelinnumero:
045 359 1301

Sääksjärven osaston ystävävälityksen puhelinnumero:
040 163 9936





PIRKAN OPISTO

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

Keväällä 2026 tarjolla mm. seuraavat kurssit ja opintoryhmät:

Lauluryhmä eläkeläisille

tiistaisin klo 16.30–18 Lempoisten koululla

Käsityö- ja neulekahvila eläkeläisille

tiistaisin klo 9.30–12 Lempoisten koululla

Reipas jumppa eläkeläisille, Lempainen

tiistaisin klo 15.55–16.55 Lempoisten koulun liikuntahallilla

Tuolijumppa eläkeläisille 2, Lempainen

tiistaisin klo 15–15.45 Lempoisten koulun liikuntahallilla

Tuolijoogaa eläkeläisille, Lempäälän keskusta

tiistaisin klo 10.50–11.50 Lempäälän pääkirjastolla

Huolla muistiasi – muistijoogaa eläkeläisille kevään lyhytkurssi, Lempäälän keskusta

perjantaisin klo 14–15 Lempäälän pääkirjastolla

Osa ryhmistä on aloittanut jo syksyllä 2025, ja olet tervetullut niillekin mukaan kesken kauden!

Ilmoittautuminen syksyn 2026 kursseille ja ryhmiin alkaa ti 9.6.-to 11.6.2026.

Katso tarkemmat tiedot kurssien verkkokaupassa.

Pääset sinne osoitteesta www.pirkanopisto.fi

Lisätiedot: Pirkan opisto

p. 03 5652 2500

pirkanopisto@nokiaikaupunki.fi





Lempäälän ikäihmisten hyvinvointiesitteestä löydät tietoja kunnan, hyvinvointialueen, seurakunnan ja Pirkan opiston hyvinvointia edistävistä ikäihmisten palveluista Lempäälässä kevätkaudella 2026.

Tervetuloa mukaan!

Lisätiedot:

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

järjestösuunnittelija Anu Nevalainen p. 041 730 9617,
anu.nevalainen1@lempaala.fi

