



Päijät-Hämeen Urheilugaala la 19.1.2019 Suomen Urheiluopisto, Vierumäki

Päijät-Hämeen Urheilugaalaa vietetään la 19.1.2019 Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Luvassa on jälleen ikimuistoisia palkitsemisia, upeita liikunnallisia esityksiä, loistavaa musiikkia, hyvää ruokaa ja mikä parasta huippuhyvää seuraa ja lämminhenkinen tunnelma.

Gaalassa palkitaan ja juhlitaan menestyneitä urheilijoita ja valmentajia, mutta myös niitä usein hyvin vähälle huomiolle jääneitä seuratoimijoita ja muita arjen sankareita.

Ostakaa nyt omalle seuralle tai kunnalle kahdeksan hengen pöytä hintaan 640 €/pöytä tai itselle oma lippu hintaan 85 €/hlö. Osallistujille on tarjolla Lahdesta bussikuljetus hintaan 7€/hlö (menopaluu).

Ilmoittaudu nyt mukaan gaalaan. Gaalan ilmoittautuminen on auki

31.12.2018 saakka.

Gaalan etkot käynnistyvät klo 16.00 ja varsinainen ohjelma alkaa klo 17.00.

Palkitsemisosuus päättyy noin klo 20.30 ja jatkot Vallu Lukan johdolla jatkuvat aina klo 23.00 asti.

Lisätietoja ja ilmoittumiset [täältä](#) sekä kustaa.ylitalo@phlu.fi.

Esko Kollille myönnettiin OKM:n ansioristi PHLU:n syyskokouksessa

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n syyskokouksessa 28.11.2018 luovutettiin Opetus- ja kulttuuriministeri Sampo Terhon myöntämä ansioristi entiselle pitkäaikaiselle hallituksen jäsenelle ja puheenjohtajalle **Esko Kollille**.

Myönnetty Suomen liikuntakulttuurin ja urheilun ansioristi on ministeriön osoittama kiitos arvokkaasta liikunnan ja urheilun eteen tehdystä työstä.

Kokouksessa hyväksyttiin järjestön toiminta- ja taloussuunnitelma vuodelle 2019. Toiminnan pääpainopisteitä ovat elinvoimainen seuratoiminta ja liikkeen lisääminen.

Hallituksen puheenjohtajana jatkaa **Jussi-Matti Salmela**, Kiekkoreipas ry ja 1. varapuheenjohtajana jatkaa **Sarianna Manselius**, Suomen Urheiluopisto.

Hallituksen 2. varapuheenjohtajaksi valittiin **Marja-Leena Tiainen**, Liikuntakeskus Pajulahti.

Uusiksi hallituksen jäseniksi valittiin **Ilkka Kaarna**, Lahden Golf ry; **Rinna Ikola-Norrbacka**, Asikkalan Raikas ry ja **Esa Rajala**, Hollolan Urheilijat -46 ry.

Hallituksen jäsenenä jatkavat **Panu Juonala**, Orimattilan Jymy ry; **Jukka Koskinen**, Heinolan kaupunki ja **Raiko Pousi**, Lahden Hiihtoseura ry.



Liikunnan avustuksia haettavissa

HUOMIO SEURAT!

Seuratoiminnan kehittämistuki (seuratuki)

Seuratoiminnan kehittämistuki (seuratuki) on tarkoitettu lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen lisäämiseen sekä monipuolisen organisoidun liikunnan kehittämiseen urheilu- ja liikuntaseuratoiminnassa. Seuratukea voi hakea hankkeisiin, joiden tavoitteena on edistää matalan harrastuskynnyksen toimintaa lasten ja nuorten liikunnassa, kokeilla innovatiivisia toimintamalleja, lisätä toimintaan monipuolisuutta esimerkiksi uusien lajien kautta tai kehittää lajitoiminnan sisällä harrastustoimintaa.

Hakuaika päättyy 14.12.2018.

Liikuntapaikat ja niihin liittyvien vapaa-aikatilojen perustamishankkeet

Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää avustuksia liikuntapaikkojen sekä niihin liittyvien vapaa-aikatilojen perustamishankkeisiin. Suurin osa avustuksista suunnataan laajoja käyttäjäryhmiä palveleviin hankkeisiin. Avustuksella tuetaan erityisesti kunnalle liikuntalaissa määrättyä tehtävää luoda edellytyksiä asukkaidensa liikunnalle rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.

Hakuaika päättyy 31.12.2018.

Lue tarkemmat hakutiedot [täältä](#).

PHLU:ssa hankehaussa konsultoivat; seuratoiminta kustaa.ylitalo@phlu.fi,
olosuhdehankkeet arto.virtanen@phlu.fi.

PHLU:n Joulumaa

PHLU:n Joulumaa järjestettiin la 1.12.2018 klo 15-17.30 Lahden

Urheilukeskuksessa. Tapahtuma onnistui hyvin ja osallistuja oli mukana ennätysmäärä. Kiitos kaikille toimijoille ja mukana olleille!

Ensimmäiset Työkuntotodistukset myönnetään ensiviikolla

Työkykyisenä Työelämään -hankkeen liikuntaneuvonnassa aktiivisesti ja menestyksekkäästi mukana olleille myönnetään ma 10.12.2018 klo 13-14 järjestettävässä tilaisuudessa ensimmäiset Työkuntotodistukset. Hankkeen aikana kehitetyn toimintamallin tarkoituksena on tarjota sekä työnhakijalle että työntantajalle apuväline työnhakutilanteeseen. Todistus toimii osoituksena työnhakijan halusta ja valmiuksista pitää itsensä työkuntoisena.

Työkuntotodistus tulee ensi vuoden aikana kaikkien liikuntaneuvonta-ammattilaisten käyttöön. Todistuksen käyttöönoton ohjeistukset löytyvät, ja käyttöönoton pilaointiin etsitään kiinnostuneita kuntia ja toimijoita. Ammattilaisten materiaalipakettiin voi tutustua hankkeen sivuilla. Lisätietoa [täältä](#) tai reda.oulmane@phlu.fi.

VESOTE -hankkeen aikana koulutettiin elintapaneuvonnan ohjaajia

VESOTE-hanke (STM:n kärkihanke) vahvistaa ja kehittää sosiaali- ja terveydenhuollossa vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta. Hankkeen yksi merkittävä osa on ollut elintapaohjauksen osaamisen kehittäminen ja koulutustoiminta. Elintapaohjauskoulutuksen tavoitteena oli kehittää ja vahvistaa julkisen, yksityisen ja sosiaali- ja terveys- sekä liikunta-alan järjestöissä työskentelevien ammattilaisten elintapaohjausosaamista liikuntaneuvonnan, ravitsemusohjauksen ja uniterveyden näkökulmista. Hankkeen elintapaneuvonnan verkkokoulutukseen ilmoittautui Päijät-Hämeen alueella 282 henkilöä, joista liikuntaosion suoritti 161, ravitsemusosion 159 ja uniosion 131 henkilöä. Osallistujamäärät olivat eri Vesote-alueiden vertailussa aivan kärkipäässä.

Hankkeen aikana on kehitetty myös uutta toimintamallia, jossa kuntien liikuntaneuvojien ja sote- ammattilaisten aktiivisella yhteistyöllä pystytään

asiakkaita ohjaamaan entistä tehokkaammin liikuntaneuvonnan palveluketjuverkossa. VESOTE -hanke päättyy vuoden lopussa, mutta toiminnan kehittäminen jatkuu. Lisätietoja matti.nieminen@phlu.fi.

Lasten liikunnan avoimet koulutukset ja verkostotapaamiset kevätkaudella

- ti 15.1. klo 13-15 Kerhokoordinaattoreiden alueellinen tapaaminen, Lahti
- ke 6.2. klo 14-16 Liikkuva opiskelu, verkostotapaaminen, Lahti
- to 14.3. klo 14-16 Ilo kasvaa liikkuen verkosto pohjoinen, Heinola
- to 28.3. klo 14-16 Ilo kasvaa liikkuen verkosto, Lahti
- la-su 6.-7.4. klo 9-17 Liikuntaleikkikoulu ohjaajakoulutus, Lahti
- ke 8.5. klo 8.30-10 Varhaiskasvatuksen ja päiväkodin johtajien aamukahvit, Lahti

Räätälöimme koulutuksia myös tilauksesta. Lisätietoja krista.pollanen@phlu.fi.

PHLU:n koulutukset ja tapahtumat löytyvät tapahtumakalenterista PHLU:n nettisivujen [etusivulta!](#)

KKI-Päivät 20.–21.3.2019 Sibeliusstalo, Lahti

Kunnossa kaiken ikää KKI-Päivät on vuosittain järjestettävä valtakunnallinen koulutustapahtuma, jossa pureudutaan ajankohtaisiin teemoihin terveystuotteen eri osa-alueilta. Ohjelma tarjoaa tiukkaa faktaa, ratkaisuja polttaviin kysymyksiin, nostetta ja päivitystä terveydenedistämistyöhön sekä luontevan areenan verkostoitumiseen.

KKI-Päivät on suunnattu kaikille, joiden päämääränä on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Tervetuloa mukaan kuntapäättäjät, kuntien liikunta-, sosiaali- ja terveystoimen, työterveyshuollon sekä sairaanhoitopiirien ammattilaiset, henkilöstöstä ja työhyvinvoinnista vastaavat, työpaikkojen liikunnan vastuhenkilöt, yksityiset liikunta- ja terveystuotteen tuottajat,

hankkeiden, urheilu- ja liikuntaseurojen sekä terveys- ja liikuntajärjestöjen osaajat sekä terveyden edistämisen suunnittelusta ja tutkimuksesta vastaavat.

Päivien ohjelma on nyt julkaistu ja ilmoittautuminen on avoinna. Tule mukaan kouluttautumaan ja verkoistumaan! Ohjelma ja ilmoittautumiset löytyvät [täältä](#).

PHLU:n näkökulma: Suomen alueet liikkeelle

Suomen ensimmäinen Liikuntapoliittinen selonteko on julkaistu. Selonteossa linjataan 2020-luvun tärkeimmäksi liikuntapoliittiseksi tavoitteeksi kansalaisten fyysisen aktiivisuuden merkittävä lisääminen kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Liikunnan aluejärjestöjen näkökulmasta liikuntapoliittinen selonteko on pääosin onnistunut.

Keskeisenä konkreettisenä toimenä on 120 miljoonan euron lisäys liikuntaan. Resursseja tarvitaan etenkin ennaltaehkäisevään ja matalan kynnyksen terveysliikuntaan. Juuri vähän liikkuvien ihmisten kohdalla on saavutettavissa suurimmat terveys- ja hyvinvointiedut sekä näihin liittyvät säästöt.

tarkentamisen varaa. Toimenpide-esityksenä voisi olla ainakin harrastamiseen suunnattujen avustusten yhdistäminen ja avustuksen selkeästä painottaminen selkeästi koulupäivän aikaisen harrastamisen edistämiseen.

Yksi keskeinen linjaus liittyy poikkihallinnollisuuteen. Liikunta liittyy useille elämänalueille, ja siksi sitä on edistettävä julkishallinnossa eri sektoreilla. Liikuntahallinnon lisäksi tärkeitä ovat sosiaali- ja terveys, liikenne ja ympäristö. Lue [lisää](#).

Lumilyhty-arpojen myynnillä monet seurat ovat saaneet mukavasti lisätuottoa toimintaansa. Katso lisäinfoa ja tilaa arvat seurallesi [täältä](#).



Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

Hyvää Joulua ja Liikunnallista Uutta Vuotta 2019!
