



## Koronatilanteen vaikutus seurojen toimintaan

Viime torstaina Suomen hallitus tiedotti uusista koronarajoituksista, jotka vaikuttavat myös urheiluseurojen toimintaan.

Alueellisista koronarajoituksista ja suosituksista löytyy päivitettyä infoa Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymän [nettisivuilta](#). Paikallisten liikuntapaikkojen aukioloihin tietoa löytyy oman kaupungin tai kunnan nettisivuilta.

[Olympiakomitean sivuilta](#) löytyy yleiset ohjeet koronan huomioimisesta urheilutoiminnassa.

Liikutaan ja urheillaan vastuullisesti ja turvallisesti edelleen.

## Koulutukset ja verkostotapaamiset

Maaliskuu

- 10.3. klo 14.00-16.00 **Liikkuva varhaiskasvatus -johtajan työpaja**, Heinola/Teams
- 11.3. klo 17.30-19.30 **Urheiluseuran someviestintä**, Teams
- 17.3. klo 17.00-19.00 **Hyvän seuran hallinto** -koulutus, Teams
- 18.3. klo 14.00-16.00 **Liikkuva varhaiskasvatus pohjoisen verkosto**, Teams
- 22.3. klo 18.00-19.30 **Liikkuva varhaiskasvatus -verkosto perhepäivähoitajille**, Lahti
- 25.3. klo 14.00-16.00 **Liikkuva varhaiskasvatus verkosto**, Teams
  - verkoston tiivistelmätunnit 31.3. klo 12-13, 13-14, 14-15

Subscribe

Past Issues

Translate ▼

- 13.4. klo 14.30-16.00 **Liikuntatutor verkosto**, Teams
- 13.4. klo 16.30-18.30 **Tervetuloa ohjaajaksi** -koulutus
- 14.4. klo 14.30-16.00 **Liikkuva opiskelu verkosto**, Teams
- 19.4. klo 9.00-11.00 **Harrastamisen startin pilottikokemuksia**, Teams/Ravintola koti, Lahti

## Olympiakomitean ja Liikunnan aluejärjestöjen maksuttomat verkkokoulutukset

Muistakaa hyödyntää liikunnan aluejärjestöjen ja Olympiakomitean yhteisiä itseopiskeltavia maksuttomia verkkokoulutuspaketteja! Niistä löytyy lisäinfoa [täältä](#).

## Ilmoittumislinkit ja kevään tulevat koulutukset löytyvät [tapahtumakalenterista](#).

Räätälöimme koulutuksia myös tilauksesta.

Lisätietoja: lasten liikunta [krista.pollanen@phlu.fi](mailto:krista.pollanen@phlu.fi),

seuratoiminta [kustaa.ylitalo@phlu.fi](mailto:kustaa.ylitalo@phlu.fi) ja aikuisliikunta [keijo.kylanpaa@phlu.fi](mailto:keijo.kylanpaa@phlu.fi).



## Liikunta huomioitava kunnallisessa päätöksenteossa

Yhteiskunnallisten haasteiden ja rakennemuutosten myötä liikunnan merkitys tulee entisestään kasvamaan. Sote-toiminnan siirryttyä kunnilta suurempiin yksiköihin, kuntien vastuulle jää sivistystehtävien lisäksi hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Kuntien lakisääteisiin tehtäviin kuuluvan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteena on lisätä kuntalaisten hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä, ehkäistä sairauksia ja syrjäytymistä sekä vahvistaa osallisuutta. Hyvinvoivat kuntalaiset tuottavat kuntiin myös elinvoimaa.

Liikunta on keskeinen tekijä kaikilla edellä mainituilla osa-alueilla ja tämän takia liikunnan asemaa kuntien strategia- ja hyvinvointityössä tulee edelleen vahvistaa. Päijät-Hämeessä liian vähäisen liikkumisen kustannus on vuosittain varovaistenkin arvioiden mukaan yli 110 miljoonaa euroa (UKK-instituutin

Vaikutetaan yhdessä, lue koko juttu [täältä](#). Lisätietoja [maippi.salo@phlu.fi](mailto:maippi.salo@phlu.fi).

## Asiaa liikunnasta ja urheilusta - vaalipaneeli (web)

PHLU ja Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry (SLA) järjestävät yhdessä muiden alueen toimijoiden kanssa **liikunta-aiheisen vaalipaneelin ti 23.3.2021 alk. klo 17.30**.

Paneelin tarkoituksena on nostaa esiin liikunnan merkitys kuntalaisten hyvinvoinnin lisääjänä sekä päätöksentekijöiden merkitys kuntalaisten liikunnallisen elämäntavan edistäjänä. Paneeliin otetaan mukaan eri puolueista panelisteja. Tilaisuuden alustajina toimivat Outi Aarresola, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Tero Kuorikoski, Liikuntakeskus Pajulahti sekä Tommi Lanki, Lahden kaupungin liikuntapalvelut. Alustusten jälkeen panelisteille esitetään asiaan liittyviä kysymyksiä.

Tilaisuus striimataan ja tilaisuutta voi seurata suorana SLA:n YouTube-kanavalla ja ESS:n verkkosivulla. Tilaisuuden voi katsoa myös jälkikäteen tallenteena. Lisätietoja [maippi.salo@phlu.fi](mailto:maippi.salo@phlu.fi).

## Näköaloja huomisen seuratoimintaan -webinaari

Webinaari on tarkoitettu seurojen puheenjohtajille ja se on maksuton. Ensiesitys **YouTubessa 11.03.2021 klo 18-19**. Lähetys on katsottavissa koko maaliskuun ajan. Tilaisuuden järjestää Suomen Urheiluopisto. Lisätiedot löydät [täältä](#).



Päijät-Hämeen **seuraseminaari järjestetään pe 11.6. klo 15.00-19.00 Liikuntakeskus Pajulahdessa**. Seuraseminaarin teemana on seuran & urheilijan talous sekä varainhankinta. Seminaari sisältää sekä kaikille yhteisiä osioita, että eri kohderyhmille (urheilijat, valmentajat ja seurajohto / taloushallinto) suunnattuja työpajoja.

Seminaarissa alustajina ja asiantuntijoina ovat mm. Suomen kautta aikojen menestynein yksilötaitoluistelija Laura Lepistö, koripallovalmentaja ja yrittäjä Petri Selkee, Suomen Ammattivalmentajat ry:n toiminnanjohtaja Raino Nieminen ja yritys- ja järjestöelämän sekä varainhankinnan asiantuntija Ali Kangas-Hynnilä. Katso lisätiedot [täältä!](#)



## Buusti360 - Hyvinvointi- ja testauspalvelut

Oletko kiinnostunut kehosi kunnosta, halukas kehittämään työyhteisösi hyvinvointia tai testauttamaan joukkueesi suorituskykyä? Ota yhteyttä sopivan palvelun valikoimiseksi! Lue lisää [täältä](#).

Seuraava avoin InBody-mittaustapahtuma 18.3 on täynnä. Lisäpäivät tulossa 21.4 sekä 26.5. Lisäksi Firstbeat hyvinvointianalyysit starttaavat huhtikuussa - varaa paikkasi jo nyt! Käy ilmoittautumassa mukaan [täältä](#).

Lisätiedot, varaukset ja tarjouspyynnöt [reda.oulmane@phlu.fi](mailto:reda.oulmane@phlu.fi).



## Liikkuva Päijät-Häme -kiertue

Liikkuva Päijät-Häme -kiertueen testit jatkuvat jälleen huhtikuussa.

Tälle vuodelle mukaan on ilmoittautunut jo alueen 13 kuntaa, ja lisää mahtuu mukaan. Kevään osalta päivitettyyn kiertueaikatauluun voi tutustua [täällä](#). Huomioimme koronan vaikutukset tarkoin varotoimenpitein, joten tapahtumiin on turvallista osallistua epidemia haastavien vaiheiden aikaan. Lisätietoja [reda.oulmane@phlu.fi](mailto:reda.oulmane@phlu.fi).



## Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hanke

Seuraavat Työkykyä Työelämään -kurssit toteutetaan Lahdessa, Heinolassa ja Orimattilassa. Työkunnon kehittämiseen tähtäävät kurssit toteutetaan yhteistyössä kuntouttavan työtoiminnan, liikuntaneuvonnan sekä alueen yhdistysten ja hankkeiden kanssa.

Hankkeeseen voi tutustua [täällä](#). Lisätietoja [reda.oulmane@phlu.fi](mailto:reda.oulmane@phlu.fi).



Jekku-Jänö korttien lyhyet lorunpätkät vauhdittavat lasta liikkumaan monipuolisesti riimien tahdissa. Kortit sopivat parhaiten ulkokäyttöön ja ne kannustavat lasta pohtimaan ja havainnoimaan liikkumisen lisäksi myös ympäristöä. Jekku-Jänö vie lapsen mukaansa mm. heittämään, kierimään ja hyppimään.

Kortit lähetetään kevään 2021 aikana kaikkiin alueen päiväkoteihin liikuttamaan lapsia. Kortit on sanoittanut Veera Vähämaa ja kuvittanut Kirsi Tapaninen.



## Lahen Urheilutoiminta

Lahen Urheilutoiminta (LaUto) on syksyllä 2020 lanseerattu konsepti, jonka tarkoituksena on jakaa tietoa kaikesta Lahdessa tapahtuvasta urheilutoiminnasta ajantasaisesti, niin otteluiden kuin urheiluharrastusten osalta sosiaalisessa mediassa.

LaUto:n tarkoituksena on myös myydä yrityksille mainostilaa lahtelaisten urheiluseurojen tapahtuma- ja ottelumainoksiin tai muihin julkaisuihin mainossopimuksen puitteissa. Jokaisesta myydystä mainoksesta lahjoitetaan lyhentämättömänä valitulle urheiluseuralle 20 %.

Lisätietoja [lahenurheilutoiminta@hotmail.com](mailto:lahenurheilutoiminta@hotmail.com) tai Facebook: [Lahen Urheilutoiminta](#).

## Tilaa uutiskirje

PHLU tiedottaa liikuntaan ja urheiluun liittyvistä ajankohtaisista asioista 11 kertaa vuodessa tämän uutiskirjeen kautta. Informoikaa oman seuranne ja organisaationne jäseniä tästä uutiskirjeestä, niin hekin pysyvät ajan tasalla

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

Hyvää  
oloa  
Liikkun-  
halla!



## Innostamme liikkumaan ja vahvistamme yhteistyötä

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (PHLU) on liikunnan aluejärjestö, joka toimii alueellaan liikunnan ja urheilun kokoavana voimana, yhteistyön rakentajana, palveluiden tuottajana sekä liikunnan ja urheilun etujen ajajana.

PHLU:n henkilöstön yhteystiedot löytyvät [täältä](#). Olethan yhteydessä!



Voit [päivittää tietosi tästä](#) tai [poistua postituslistalta](#).

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Translate](#) ▼

---

This email was sent to <<Sähköpostiosoite>>  
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
PHLU · Salpausselänkatu 8 · Lahti 15110 · Finland

