

Päijät-Hämeen vuoden Elämänura-palkinto myönnettiin pitkäaikaiselle seuratoimijalle

Järjestyksessään 10. Päijät-Hämeen Urheilugaala vietettiin la 8.2.2020 Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Gaalassa palkittiin maakunnan menestyneitä urheilijoita ja pitkän linjan seuratoimijoita. Lisäksi gaalassa jaettiin kuntapalkintoja. Gaalan teemana oli tänä vuonna Seurasydän ja galaan osallistui 270 juhluvierasta.

Vuoden 2019 päijäthämäläisenä urheilijana gaalassa palkittiin kevään jääkiekon MM-Leijonajoukkueessa maailmanmestaruuden voittanut Lahden Kiekkoreippaan kasvatti Juhani Tyrväinen. Huomionosoituksen elämäntyöstä eli Elämänura-palkinnon sai Lahden Ahkeran Hannu "Hanski" Nurminen. Vuoden valmentajapalkinnon sai Keilaseura Bay:n Jarmo Ahokas ja vuoden urheiluseurana palkittiin Sysmän Voimistelijat. Onnittelut vielä kerran kaikille palkituille!

Katso lista kaikista [palkituista](#) ja anna [palautetta](#) gaalan nettisivuilla.

Seuraavan kerran gaalaa vietetään tammi-helmikuussa 2021.

PHLU:n koulutukset ja verkostotapaamiset

Lasten liikunta Verkostotapaamiset

Varhaiskasvatus:

- To 19.3.2020, [Ilo kasvaa liikkuen pohjoisen -verkosto](#), Hartola
- To 26.3.2020, [Ilo kasvaa liikkuen -verkosto](#), Lahti

Lasten hyvinvoinnin koordinaattoreiden tapaaminen:

- To 2.4.2020 klo 8.30-12, PHLU:n ja Eslun yhteinen [Lasten liikunnan hyvinvoinnin koordinaattoreiden verkostotapaaminen](#), Porvoo

Liikuntatutor-verkosto:

- Ti 7.4.2020 klo 13.30-15.00, [Alueellinen liikuntatutor-verkosto](#), Lahti

Liikuntaleikkikoulu ohjaajakoulutus:

- 25.-26.4.2020, [Liikuntaleikkikoulu](#), Lahti
Koulutus voi olla osana päiväkodin liikuntakasvatusta. Runsaat materiaalit ja tuntipohjat helpottavat ohjaajan/opettajan monipuolista lasten liikunnan ohjausta. Liikkari tukee varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksien toteutumista varhaiskasvatuksessa ja perheissä.

Liikkuva ja oppiva yhteisö 2020 -seminaarikuljetus

- 28.-29.4.2020, [Lahti-Seinäjoki-Lahti](#), hinta 48 €/hlö

Ilo kasvaa ulkona -työpaja

- To 14.5.2020 klo 14-16, [Ilo kasvaa ulkona -työpaja](#), Lahti
Työpajassa tutustutaan luonnon tarjoamiin mahdollisuuksiin varhaiskasvatuksessa. Toteutetaan yhteistyössä Suomen Ladun Ilo kasvaa ulkona -hankkeen kanssa.

Seuratoiminta

Koulutukset

- Ke [1.4.2020 klo 17.30-20.30](#) ja [ke 8.4. klo 15-18](#), kaksi eri Tervetuloa ohjaajaksi -koulutusta, Heinola
- Pe 15.5. SELL Games -tapahtuman yhteydessä järjestettävä kansainvälinen [seminaari](#)
- Tulossa Teppo Laineen seurahallinnon koulutus, jossa on asiaa uudesta työaikalaista.

Verkostotapaamiset

- Ma 30.3.2020 klo 8-9, [Seurojen toiminnan johtajien ja muiden päätoimisten aamiaistapaaminen](#), Lahti

Muut verkostotapaamiset

Tänä keväänä panostamme seuratoiminnassa voimakkaasti hyvin ajankohtaiseen aiheeseen eli urheilun eettiseen puoleen ja häirinnän ehkäisyyn urheilussa. Tähän liittyen järjestämme Lahdessa:

- Ke 1.4.2020 klo 17.30-19, [Syöminen voi mennä rikki](#) - asiaa urheilijoiden syömisestä, keuhosuhteesta ja syömishäiriöistä -koulutustilaisuus
- Ti 5.5.2020 klo 17.30-20.30, [Häirintävapaa urheilu -teemailta](#), Lahti

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

Räätälöimme koulutuksia myös tilauksesta.

Lisätietoja: lasten liikunta krista.pollanen@phlu.fi, seuratoiminta kustaa.ylitalo@phlu.fi ja aikuisliikunta keijo.kylanpaa@phlu.fi.

Kuvat: Liikunnan aluejärjestöt/Joona-Pekka Hirvonen

Liikkuva opiskelu -avustusten haku päättyy pian

Liikkuva opiskelu -avustusten haku lukio- ja ammattillisen koulutuksen järjestäjille on vielä hetken auki.

Kehittämisasiavustuksen tarkoituksena on tukea liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumista lukio- ja ammatilliseen koulutukseen. Pyrkimyksenä on, että jokainen opiskelija liikkuu vähintään tunnin päivässä. Avustuksella tuetaan Liikkuva opiskelu -ohjelman toimeenpanoa.

Hakuaika päättyy 6.3.2020 klo 16.15. Katso lisää [tästä](#).

Liikkuva opiskelu -avustusten haku päättyy pian

Liikkuva opiskelu -avustusten haku lukio- ja ammattillisen koulutuksen järjestäjille on vielä hetken auki.

Kehittämisyavustuksen tarkoituksena on tukea liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumista lukio- ja ammattilliseen koulutukseen. Pyrkimyksenä on, että jokainen opiskelija liikkuu vähintään tunnin päivässä. Avustuksella tuetaan Liikkuva opiskelu -ohjelman toimeenpanoa.

Hakuaika päättyy 6.3.2020 klo 16.15. Katso lisää [tästä](#).

Haku Valtti -ohjelmaan on auki

Suomen Paralympiakomitean koordinoimassa Valtti-ohjelmassa etsitään erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille liikuntaharrastusta. Haku Valtti-ohjelmaan on auki 1.3.–30.4. Valtti-ohjelman hakijat voivat olla noin 6–23-vuotiaita. Ensisijalla ovat erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret, joilla ei entuudestaan ole säännöllistä liikuntaharrastusta. Ohjelmaan valittu lapsi tai nuori saa oman henkilökohtaisen Valtin, joka toimii ohjattavansa liikuntakaverina ja harrastuksen pariin saattajana.

Lisätiedot ja hakulinkit löydät [täältä](#).

Buusti360 - Hyvinvointi- ja testauspalvelut

Tarjoamme monipuolisia hyvinvointi- ja testauspalveluja yrityksille ja yhteisöille. Palveluiden tarkoituksena on edistää työkykyä ja -hyvinvointia innostavalla ja mielekkäällä tavalla, ja siten parantaa tuottavuutta ja yhteisöllisyyttä. Palveluvalikoima [täällä](#). Lisätiedot ja tarjouspyynnöt reda.oulmane@phlu.fi.

Liikkuva Päijät-Häme -kiertue

Avoimet kuntotestauspäivät kunnissa jatkuvat keväällä 2020. Tule mittauttamaan kuntosi hengästyttä ja hikoilematta! Kiertueen aikatauluun pääset tutustumaan [täällä](#).

Seurojen ja muiden toimijoiden on mahdollista ilmoittautua mukaan testien ohessa järjestettävälle tapahtumatorille oman kuntansa liikuntatoimen kautta. Lisätietoja reda.oulmane@phlu.fi.

Ilo kasvaa ulkona -hanke

Ilo kasvaa ulkona on valtakunnallinen, varhaiskasvatuksen sekä esi- ja alkuopetuksen työntekijöille suunnattu hanke. Hankkeen tavoitteena on lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta luonnossa toimimisen keinoin. Hankkeessa koulutetaan kasvattajia ja opettajia sekä tuotetaan materiaalia, joka innostaa ja rohkaisee luontoliikunnan lisäämiseen.

Ilo kasvaa ulkona -hankkeen keskeinen osa on vertaisryhmän tuki. Kasvattajille ja opettajille järjestetään tapaamisia, joissa luontotoiminnasta innostuneet pääsevät kohtaamaan toisiaan, verkostoitumaan sekä jakamaan ja saamaan ideoita.

Ilo kasvaa ulkona -työpaja järjestetään to 14.5.2020 klo 14-16 Lahdessa.

Tapaamiset ovat maksuttomia ja avoimia kaikille aiheesta kiinnostuneille. Valtakunnalliset tapaamisajankohdat löytyvät www.ilokasvaaulkona.fi -sivulta.

Unelmien liikuntapäivä 10.5. tulee jälleen

Unelmien liikuntapäivää vietetään 10.5. Nyt on hyvä aika lisätä päivä kevään tapahtumakalentereihin ja toimintasuunnitelmiin. Kaikenlaisen liikkumisen pop up -päivä - Unelmien liikuntapäivä järjestetään jo viidennen kerran.

Vuoden 2020 teema on "pyydä kaveri mukaan". Teema tarjoaa uudenlaisia mahdollisuuksia tutustuttaa esimerkiksi ystäviä, työkavereita, naapureita ja perheenjäseniä omiin harrastuksiin, innostaa heitä uusien liikuntamuotojen pariin ja löytää liikkumisen ilo yhdessä toisten kanssa. Kaikki tavat liikua ovat hyviä! Tänä vuonna Unelmien liikuntapäivä on myös osa valtion liikuntahallinnon 100-vuotisjuhlaa Maksa mitä haluat -haasteen myötä. Myös kuntaliitto on vahvasti haasteen takana. Lue lisää [täältä](#).

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 henkilöstö löytyy [täältä](#), olethan yhteydessä!

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!