



Päijät-Hämeen  
LIIKUNTA JA URHEILU

PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU RY

# Vuosikertomus

# 2022

1.1.2022-31.12.2022

Tekstit: Mai-Brit Salo, Reda Oulmane, Krista Pöllänen, Keijo Kylänpää, Arto Virtanen,  
Jaakko Rätty, Oskari Leppänen, Heidi Mälkönen

Stilisointi: Seija Systä, Oskari Leppänen

Taitto: Saara Rantanen

Valokuvat: Liikunnan aluejärjestöt -kuvapankki (kuvaaja: Tero Takalo-Eskola), PHLU:n  
kuvapankki (kuvaaja: Pepe Korteniemi), Lahden kaupungin kuvapankki, Canva Pro  
kuvapankki



**SEURATOIMINTA**



**LIIKKUVA LAPSUUS**



**LIIKKUVA AIKUINEN**

# Sisältö

<a href="#">Tervehdys</a>	4
<a href="#">Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.</a>	5
<a href="#">Sidosryhmät</a>	6
<a href="#">Vuosi 2022 lukuina</a>	7
<a href="#">Elinvoimainen seuratoiminta</a>	8
<a href="#">Lisää liikettä -kokonaisuus</a>	14
<a href="#">Liikkuva lapsuus ja nuoruus</a>	16
<a href="#">Liikkuva aikuinen</a>	23
<a href="#">Vaikuttaminen</a>	30
<a href="#">Viestintä</a>	33
<a href="#">Hallinto</a>	34
<a href="#">Talous</a>	36
<a href="#">Liitteet</a>	38



# Aluejohtajan esipuhe

**Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n (PHLU) isona tulevaisuuden tavoitteena on, että vuoteen 2030 mennessä alueella on liikkuvimmat ja terveimmät ihmiset.**

UKK-instituutti julkaisi tuoreen liikuntaraportin lokakuussa 2022, jonka mukaan suomalaisten liikkuminen on vähentynyt entisestään. Liikkuminen vähenee koko kouluiän, tasoittuu työiässä ja vähenee eläkeiässä. Sama suunta näkyy myös Päijät-Hämeen alueella. Liikkumattomuus maksaa eri mittareiden mukaan yli 3 miljardia euroa ja pelkästään Päijät-Hämeessä summa on yli 110 miljoonaa euroa vuodessa.

Päijät-Hämeessä tartuttiin asiaan ja alueen asukkaiden liian vähäisen liikkumisen, liiallisen paikallaanolon sekä eri ikäryhmien fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen haasteeseen liikkumisohjelman muodossa. Ohjelman työstö käynnistettiin keväällä 2022 ja se julkaistiin 9.3.2023. Päijät-Hämeen liikkumisohjelman avulla luodaan suuntaviivoja konkreettiselle tekemiselle vuoteen 2030 asti. Toteuttamiseen kutsutaan mukaan kaikki toimijat – ”Yhteistyöllä päästään tuloksiin!”

Toiminnallisesti vuonna 2022 päästiin hyvin toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin, vaikka alkuvuoden koronarajoitukset perustoimintaan vaikuttivatkin. Vuoden 2022 aikana toimintaa toteutettiin laaditun toimintasuunnitelman mukaisesti sekä Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) tavoiteasiakirjan pohjalta vastuullisesti.

Toiminnan painopisteinä olivat elinvoimainen seuratoiminta ja liikkeen lisääminen lasten-, nuorten ja aikuisten osalta sekä vaikuttami-

minen ja verkostoyhteistyö. Perustoiminnan lisäksi PHLU:ssa jatkettiin Työllisty hyvässä seurassa -työllistämistoimintaa. Toteutimme myös Toiminta- ja työkykyisenä -hanketta ja Seuratoiminnan digispurtti -hanketta ja olimme osatoteuttajana mukana Pyörämatkailijan Päijät-Häme -hankkeessa (LAB-ammattikorkeakoulu), Avoimet ovet -hankkeessa (Paralympiakomitea) sekä alueiden yhteisissä Lisää liikettä -hankkeessa ja Liikkuva Suomi -hankkeessa.

PHLU:ssa työskenteli vuoden aikana yhteensä 20 henkilöä sekä useita osto-kouluttajia ja harjoittelijoita. Taloudellisesti PHLU:n tulos oli 139 193,07 euroa ylijäämäinen. Toimintaan myönnetty valtionavustus kattoi toiminnan kuluista 19,59 prosenttia. Vuoden aikana tuettiin työntekijöiden palkkausta seuroihin ja järjestöihin työllistämishankkeen avulla noin 2,6 miljoonalla eurolla. OKM:n kesätyöavustuksen kautta seurojen toimintaan ja nuorten työllistämiseen ohjattiin välisesti 168 000 euroa. Tuella palkattiin 240 nuorta alueen urheiluseuroihin.

Minulle aluejohtajana vuosi 2022 oli haastava. Kuluneen vuoden aikana opin, että 18 vuoden aikana hyväksytyt toimintatapa voidaan viranomaisten toimesta kumota hetkessä. Onneksi kuitenkin selvisimme isoista työllistämistoimintaan kohdistuvista haasteista ja saimme työllistämistoiminnalle jatkoa. Nyt yhdessä kohti parempaa ja liikunnallisempaa vuotta 2023!

Kiitos kuluneesta vuodesta PHLU:n henkilöstölle, hallitukselle, kouluttajille, jäsenille ja kaikille kumppaneille!

**Terveisin Mai-Brit Salo, aluejohtaja, PHLU**

# Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

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.

Perustoiminta painottuu kahteen sisältöalueeseen, jotka ovat **elinvoimainen seuratoiminta** ja **lisää liikettä** -kokonaisuudet. Lisää liikettä kokonaisuuden muodostavat liikkuva lapsi ja nuori ja liikkuva aikuinen osiot.

PHLU vaikuttaa alueensa liikunnan ja urheilun edunvalvonta- ja olosuhdeasioissa. PHLU:ssa on vahvaa osaamista myös talous-, hanke- ja työllistämisasioiden osalta.

PHLU:ssa toimintaa toteutetaan valtakunnallisten linjausten sekä yhdessä sovittujen tavoitteiden pohjalta toiminta-alueen tarve- ja lähtökohdat huomioiden.

Toimintaa toteutetaan yli maakunta-, kunta-, laji- ja seurarajojen yhteistyössä laajan yhteistyöverkoston kanssa.

Toiminta-alueen muodostavat 16 kuntaa. Kunnat ovat Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, Iitti, Joutsa, Kuhmoinen, Kärkölä, Lahti, Lapinjärvi, Loviisa, Myrskylä, Orimattila, Padasjoki, Pertunmaa ja Sysmä.

Toiminnassa huomioidaan vastuullisuus niin yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon, terveellisen ja turvallisen toimintaympäristön, kestävän kehityksen kuin hyvän hallinnon näkökulmista läpileikkaavasti. Vastuullisuusohjelman lisäksi PHLU:lla on erillinen ympäristösuunnitelma.

Vastuullisuusohjelman ja ympäristösuunnitelman tavoitteita ja toimenpiteitä on toteutettu ja arvioitu suunnitelman mukaisesti. Ohjelma ja suunnitelma löytyvät omina kokonaisuuksinaan osoitteesta [www.phlu.fi](http://www.phlu.fi) (phlu ja vastuullisuus).

16  
kuntaa

233000  
asukasta

380  
urheiluseuraa

238  
jäsentä

103  
päiväkotia

116  
oppilaitosta



Kuva 1. PHLU:n toiminta-alue

# Sidosryhmät

Valtakunnallinen, alueellinen ja paikallinen taso



## Valtakunnallinen taso

Ikäinstituutti  
Lajiliitot  
Liikkuva aikuinen -ohjelma  
Liikkuva koulu -ohjelma  
Liikunnan aluejärjestöt  
Olympiakomitea  
Opetushallitus  
Opetus- ja kulttuuriministeriö

Paralympiakomitea  
Suomen Liikunnan Alueet  
UKK-instituutti



## Alueellinen taso

Etelä-Suomen  
Aluehallintovirasto  
Etelä-Suomen ELY-keskus  
Hämeen TE-toimisto  
Koulutuskeskus Salpaus  
LAB-ammattikorkeakoulu  
Leader-ryhmät  
Päijät-Hämeen Liitto

Päijät-Hämeen Hyvinvointialue  
Päijät-Hämeen Urheiluakatemia  
Päijät-Hämeen yhdistysfoorumi



## Paikallinen taso

Haaga-Helia  
Järjestöt  
Kunnat  
Liikuntakeskus Pajulahti  
Oppilaitokset  
Urheiluseurat  
Vierumäen Urheiluopisto  
Yritykset

# Vuosi 2022 lukuina

89

Koulutusta

1411

Osallistujaa

27

Tapahtumaa

3121

Osallistujaa

Liikuntaneuvontaa 15 kunnassa

556

Asiakasta

1829

Asiakaskäyntiä

2,6 milj. euroa palkkatukea yhdistystoimintaan

229

Työllistettyä

57

Yhdistystä

# Elinvoimainen seuratoiminta 2022

## Elinvoimaisen seuratoiminnan tavoitteet

- Turvata yhteistyössä kuntien kanssa seuratoiminnan laadun ja elinvoimaisuuden säilyminen paikallistasolla
- Vapaaehtoistyön arvostuksen ja vetovoiman kasvattaminen sekä rekrytoinnin edistäminen
- Harrastajamäärien lisääminen ja palauttaminen vähintään koronaa edeltävälle tasolle
- Seurojen vastuullisen toiminnan edistäminen ja osaamisen lisääminen
- PHLU:n jäsenpalveluiden ja seuratoiminnan palveluiden kehittäminen (digitalisointi) vastaamaan seurojen tarpeita



Kaikkien liikuntajärjestöjen yhteisenä tavoitteena on elinvoimaiset ja menestyvät suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat. PHLU haluaa olla vahvasti mukana viemässä tätä yhteistä tavoitetta eteenpäin.

PHLU:n seuratoiminnan visiona on luoda innostuksesta ja osaamisesta vetovoimaa urheiluseuratoimintaan.

Tavoitteena on, että jäsenseurat ovat elinvoimaisia, menestyviä ja hyvin johdettuja ja ne tarjoavat laadukasta valmennusta sekä ohjausta. Lisäksi seurat innostavat jäseniään liikunnalliseen elämäntapaan ja yhteistyössä kuntien ja muiden seurojen kanssa tarjoavat monipuolisia harrastusmahdollisuuksia eri-ikäisille ja tasoisille liikkujille.

Laadukkaaseen seuratoimintaan kuuluu myös vastuullisuus ja reilun pelin periaatteiden noudattaminen: toisen ihmisen ja elämän kunnioittaminen, vastuu kasvatuksesta, kaikkien tasavertainen oikeus liikuntaan ja urheiluun sekä kestävä kehitys ja luonnon kunnioittaminen. Kaiken toiminnan pohjana on avoimuus, demokratia, rehellisyys ja oikeudenmukaisuus.

Seuratoimintaa kehitetään ja toteutetaan yhteistyössä mm. muiden liikunnan aluejärjestöjen, Suomen Olympiakomitean, lajiliittojen, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia, urheiluoipistojen, seurojen sekä muiden liikuntatoimijoiden kanssa.



Keskeisinä toimenpiteinä seuratoiminnassa ovat olleet seurakohtaiset konsultoinnit ja sparraukset, seurahallinnon ja valmentajien koulutukset, verkostotapaamiset, kunta-seurafoorumit, ajankohtaisista seuratoiminnan asioista kuten rahoitustukimahdollisuuksista ja vastuullisuusteemaan liittyvistä asioista tiedottaminen sekä seuratoiminnan arvostuksen lisääminen mediatiedotteiden ja uutiskirjeiden avulla.

## Kuntayhteistyö

Kuntien kanssa jatkettiin seuratoiminnan osalta kunta-seura-yhteistyötä. Kunta-seurafoorumeita järjestettiin Lahdessa sekä kevät- että syyskaudella ja syyskauden tilaisuudessa oli mukana myös Suomen Olympiakomitea. Tilaisuuksia toteutettiin myös Asikkalassa, Hartolassa/Sysmässä, Heinolassa, Hollolassa, Myrskylässä, Orimattilassa ja Kärkölässä.

Kuntien kanssa käytiin seurakehittämiseen liittyviä asioita läpi niin kuntien viranhaltijoiden yhteisissä tapaamisissa kuin yksittäisillä kuntakäynneillä. Kunnille annettiin sparraus- ja kehittämistukea seuratoimintaa koskevissa ajankohtaisissa asioissa, kuten avustus-, olosuhde- ja tila-asioissa. Syyskaudella PHLU toteutti Vääksyn Yhteiskoulun lukion liikuntalinjalle tason 1 valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen vapaavalintaisena lukion kurssina, 50 tunnin opintokokonaisuuden suoritti 10 opiskelijaa.

## SeuraTahko -kehittämishjelma

Syksyllä 2021 käynnistynyt Vierumäen urheiluopiston kanssa yhteistyössä toteutettu Seura-Tahko - valmennusohjelma saatiin päätökseen keväällä 2022. Valmennusohjelmassa etsittiin ratkaisuja ajankohtaisiin seuratoiminnan haasteisiin. Loppuseminaariin kokoon tuivat kesäkuussa 2022 Heinolan Isku, Hollolan Urheilijat -46, Orimattilan Jymy, Sysmän Sisä, Sysmän Voimistelijat ja Villähteen Nuorisoseura.

Keväällä 2022 alkoi uusi Seura-Tahko - ohjelmakokonaisuus. PHLU:sta vetäjänä oli Kustaa Ylitalo ja Vierumäeltä Ali-Kangas Hynnilä. Uuteen Seura-Tahkoon lähti mukaan kolme seuraa, Nick's Dancing, Lahden Mailaveikot ja Myrskylän Myrsky.

## Tähtiseuraohjelma

Vuonna 2022 Tähtiseura auditointeja toteutettiin viidessä alueemme seurassa yhdessä lajiliittojen kanssa. Tähtiseura tunnuksen saivat Lahden Uimaseura, Lahden Naisvoimistelijat, Lahden Verkkopalloseura ja Lahden Tennis-kerho. Tähtiseuraohjelmaa markkinoitiin seurakäynneillä, kuntaseurafoorumeissa ja uutiskirjeissä.

Suomen Olympiakomitean järjestämällä Tähtiseurapäivillä julkistettiin vuoden Tähtiseura ja samalla palkittiin myös 14 muuta urheiluseuraa Gasumin lahjoittamalla 1000 euron kannustinpalkinnoilla. Päijät-Hämeestä palkinnon sai Junior-Pelicans.

## Seuratoiminnan kehittämistuet

Seuroja autettiin OKM:n seuratoiminnan kehittämistuen ja koronatukien hakemisessa, olosuhteiden rahoitus selvittelyissä sekä muissa avustusasioissa. PHLU:n toiminta-alueelle OKM:n seuratuksia myönnettiin kolmekymmenelle eri seuralle, yhteensä 395 500 euroa. OKM:n seuratuksien osalta seuroille järjestettiin info- ja sparraustilaisuuksia.

PHLU jakoi seuroille 168 000 euroa OKM:n kesätyöavustusta (kesäseteli). Kesätyöavustuksella työllistettiin alueen seuroihin yhteensä 240 nuorta kahden viikon ajaksi. Nuoret työskentelivät seurojen järjestämällä leireillä ohjaajina ja hoitivat mm. tapahtumien järjestelyitä, sosiaalisen median viestintää, toimistotehtäviä, liikuntapaikkojen kunnostusta. Tuen kautta seurat pystyivät kehittämään ja lisäämään kesätarjontaa nuorille. Osa nuorista jäi seuroihin vakituisiksi ohjaajiksi. Palaute kesätyöavustuksesta oli sekä nuorilta että seuroilta erinomaista.

## Urheiluakatemiayhteistyö

Päijät-Hämeen Urheiluakatemian toiminnassa PHLU oli aktiivisesti mukana edellisten vuosien tapaan. Akatemian johtoryhmässä PHLU:n edustajana oli kevätkaudella Kustaa Ylitalo ja syyskaudella Mai-Brit Salo. Päijät-Hämeen Urheiluakatemia ja PHLU järjestivät yhdessä koulutuksia ja verkostotapaamisia valmentajille ja urheilijoille sekä vanhempainiltoja nuorten urheilijoiden vanhemmille.

## Päijät-Hämeen Urheilugaala

Alun perin helmikuulle suunniteltu Päijät-Hämeen Urheilugaala jouduttiin koronan takia siirtämään huhtikuulle.

Vuoden urheiluseurapalkinto myönnettiin Lords of DiscGolfille. Vuoden urheilijaksi valittiin painija Arvi Savolainen, vuoden valmentajaksi valittiin Hannu Vappula ja vuoden elämänura palkinnon saivat Anu Iivanainen ja Jorma Hämäläinen. Kaikki gaalassa palkitut löytyvät liitteestä

## Jäsenpalvelut

PHLU:n toiminnassa oli mukana 238 jäsentä. Jäsenet saivat sparraus ja konsultointiapua erilaisissa liikunta- ja seuratoimintaa koskevissa asioissa.

PHLU tuotti 43 jäsenseuralle taloushallinnon palveluita, kuten kirjanpitoa, palkanlaskentaa, osto- ja myyntireskontranhoitoa sekä erilaisia taloushallinnon koulutuksia. Taloushallinnon palveluiden kehittämistä jatkettiin tehokkaampaan sähköiseen taloushallintoon.

240

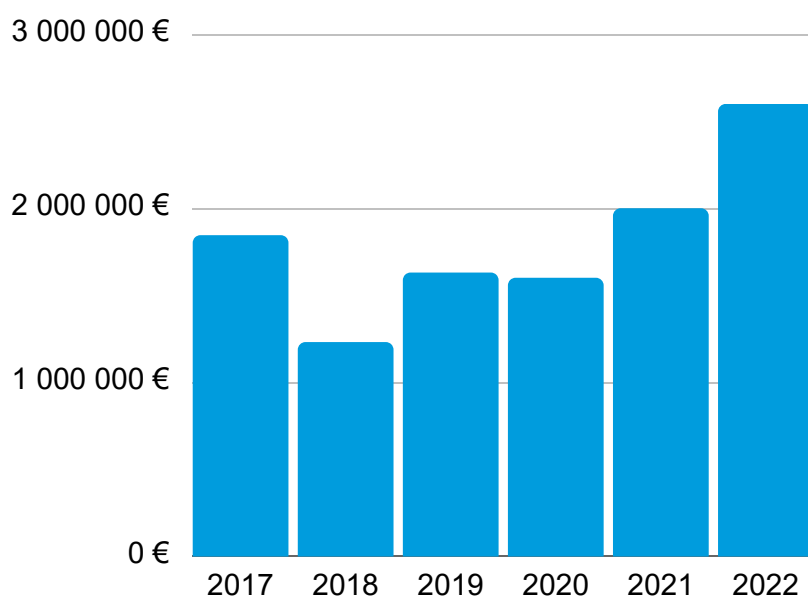
nuorta työllistettiin seuroihin kesätyöavustuksen avulla

206

osallistui seuratoiminnan koulutuksiin

## Työllisty hyvässä seurassa -hanke

### Hankkeen kautta tuettu yhdistystoiminta



Taulukko 1. Hankkeen kautta tuettu yhdistystoiminta 2017-2022

**229**

palkkatuella työllistettyä henkilöä

**2,6**

MEURia käytetty työllistettyjen palkkaukseen

**40**

% asiakkaista pääsi työllistymään avoimille työmarkkinoille

PHLU:ssa on toteutettu Työllisty hyvässä seurassa -työllisyyspoliittista TYPO-hanketta. Hanketta rahoittavat Hämeen TE-toimisto ja Päijät-Hämeen kunnat. Mukana on myös PHLU:n omarahoitusta. Hanketta toteutetaan yhteistyössä Inspis Lahti ry:n kanssa.

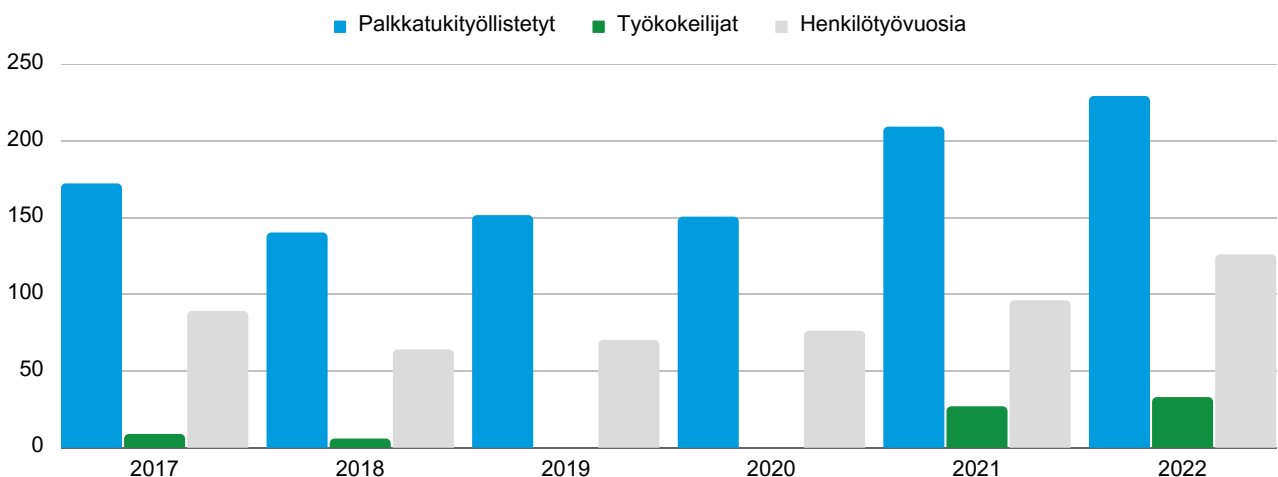
Toimintavuoden aikana päijäthämäläisiin urheiluseuroihin ja yhdistyksiin työllistettiin palkkatuella 229 henkilöä. Työkokeilussa yhdistyksissä oli 33 henkilöä. Toiminnassa oli mukana 36 urheiluseuraa ja 21 yhdistystä. Työllistettyjen palkkaukseen käytettiin toimintavuoden aikana noin 2,6 miljoonaa euroa. Hieman alle 40 % asiakkaista pääsi työllistämiskurssin jälkeen töihin avoimille työmarkkinoille tai opiskelemaan.

Työpaikkoja oli urheiluseuroissa ja yhdistyksissä tarjolla runsaasti, mutta avoimiin työpaikkoihin oli hankalaa löytää tekijöitä. Normaalisti yhdistykset ovat päässeet valitsemaan avoimiin työpaikkoihin parhaat tekijät usean ehdokkaan joukosta. Viime vuonna työntekijäehdokkaita oli harvoin enemmän kuin yksi ja tämä vaikutti tuloksiin jatkotyöllistämisen osalta.

Edellä mainittu työntekijäehdokkaiden puute johtui mm. työvoimahallinnossa menossa olevista uudistuksista. Pitkäaikaistyöttömiä Päijät-Hämeen kunnissa on, mutta tieto avoimista työpaikoistamme ei heille kulje entiseen malliin.

Toimintavuoden aikana TE-toimistojen ja ELY-keskusten hallinnointiyksikkö KEHA vaati muuttamaan 18 vuotta työllisyystoiminnassa ollutta käytäntöä, jossa PHLU on yhdistysten antamalla valtakirjalla hoitanut palkanmaksun ja palkkaukseen liittyvät työnantajamaksut omalta tililtään ja laskuttanut KEHA:lta jälkikäteen palkkatukirahat takaisin. KEHA:n uuden linjauksen mukaan palkat pitää lähteä työllistäjäyhdistyksen tililtä ja KEHA maksaa palkkatuen takaisin työllistäjäyhdistyksen tilille. Uudistus aiheutti lisätyötä, mutta haasteista selvittiin ja työllistäminen jatkuu yhdistysten näkökulmasta lähes entiseen malliin.

## Työllisyystoiminnan kautta työllistettyjen määrä 2017-2022



Taulukko 2. Työllisyystoiminnan kautta työllistettyjen määrä 2017-2022



## Urheiluseurojen Digispurtti -hanke

Urheiluseurojen digispurtti -hanke käynnistettiin PHLU:n toimesta elokuussa 2022. Hankkeen on tarkoitus etsiä ratkaisuja urheiluseuratoiminnan haasteisiin digitaalisen maailman muutoksessa. Digispurtissa pyritään parantamaan alueen urheiluseurojen digitaatioita ja digitaalisten työkalujen hyödyntämistä. Tavoitteena on saavuttaa positiivisia vaikutuksia seuratoiminnan ja valmennuksen laadussa, harrastajamäärien lisäämisessä, vapaaehtoistoiminnan houkuttelevuudessa ja drop-out ilmiön ehkäisyssä.

Urheiluseurojen digispurtti -hankeen ensimmäisessä vaiheessa tarkennettiin hankkeen suunnitelmaa, laadittiin tavoitteidenmukaiset työpaketit ja edistettiin onnistuneesti näitä kaikkia. Kohderyhmien tarpeita tarkennettiin asiantuntijahaastatteluin (15 kpl) ja laajan kyselytutkimuksen avulla (51 urheiluseuraa/64 vastaajaa). Verkko-oppimisympäristön suunnittelu- ja valmistelutoimet vietiin läpi onnistuneesti.

Hanke jatkuu hybridimallina toteuttavien koulutusten ja työpajojen toteutuksena. Hankkeen kokonaisuuteen kuuluu kolme osaa: digiosaaminen ja digityökalut, valmentamisen ja ohjaamisen mallit sekä verkostot ja ekosysteemi. Hankkeen kokonaiskesto on 18 kuukautta, ja se jatkuu vuoden 2023 loppuun. Urheiluseurojen Digispurtti on osa Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020 Suomen rakennerahasto-ohjelmaa ja sitä rahoittaa Hämeen ELY -keskus. Hanke rahoitetaan osana Euroopan unionin Covid-19- pandemian takia toteuttamia toimia.



# 64

vastauksen perusteella digiosaamisen kehittäminen koetaan tarpeelliseksi seuroissa



# Lisää liikettä -kokonaisuus 2022

Lisää liikettä -kokonaisuus on tukenut toimijoita edistämään kuntalaisten aktiivista, osallistavaa ja liikuntasuosittelun mukaista arkea niin varhaiskasvatuksessa, ala- ja yläkoulussa, 2. asteella, sekä työikäisten ja ikääntyneiden keskuudessa. Tavoitteena on ollut vaikuttaa väestön hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen, sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Lisäksi on luotu mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja urheilua niin ohjatusti kuin omatoimisesti.

## Toiminnan painopisteet

- innostuksen lisääminen,
- kannustavat tapahtumat,
- osaamisen kehittäminen ja sparraustilaisuudet,
- asiantunteva konsultointi sekä
- yhteistyön edistäminen verkostotapaamisten avulla.



Kaikkia toimijoita on tuettu erilaisten kehittämishankkeiden ja avustusten hakemisessa sekä laadukkaiden sisältöjen rakentamisessa. Tehtävät toimenpiteet ovat mukailleet alueellisia ja valtakunnallisia linjauksia sekä Liikkuvat ohjelmat -ohjelmien toimintakokonaisuuksia.

## Liikkuva lapsuus ja nuoruus toimenpiteet

Vuoden aikana tarjottiin monipuolisia työvälineitä varhaiskasvatukseen, peruskoulujen ja oppilaitosten henkilöstölle, oppilaille, opiskelijoille sekä muille lasten liikunnan toimijoille. Työtä liikuntasuosituksen toteutumiseksi edistettiin verkostojen, sparrausten, koulutusten, tapahtumien, konsultoinnin ja pilottikokeilujen avulla.

Toimijoita tuettiin liikunnan kehittämishankkeiden avustusten hakemisessa, sisältöjen rakentamisessa ja yhteistyöverkostojen luomisessa. Liikunnan aluejärjestönä vastattiin paikallisesti valtakunnallisten lasten ja nuorten liikuntaohjelmien edistämistä.

Toiminnan edistämiseksi saimme kehittämisavustusta liikunnan aluejärjestöjen yhteiselle OKM:n Lisää liikettä perusopetukseen, toiselle asteelle, varhaiskasvatukseen sekä harrastamisen edistämiseen perusasteella -hankkeelle.



## Liikkuva aikuinen toimenpiteet

Liikkuva aikuinen -kokonaisuus pyrki vaikuttamaan väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä fyysisen työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Kehittämis-kohteita olivat liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen ja koordinointi, työyhteisöille suunnattujen henkilöliikunnan palveluiden kehittäminen ja toteuttaminen osana Buusti360-konseptia sekä harrastamisen edistäminen.

Aikuisten harraste- ja terveysliikuntaa kehitettiin aktivoimalla toimijoita erityisesti tukemalla kehittämishankeavustusten hakemisessa, sisältöjen rakentamisessa sekä palveluntuottamisessa. Lisäksi tuotettiin omaa ja levitettiin valtakunnallisten toimijoiden liikkumisen edistämisen viestintää.

Toimenpiteet mukailivat alueellista Päijät-Hämeen liikunnan, elämysten ja hyvinvoinnin tiekarttaa 2030 sekä valtakunnallisia hankkeita ja linjauksia.





# Liikkuva lapsuus ja nuoruus 2022

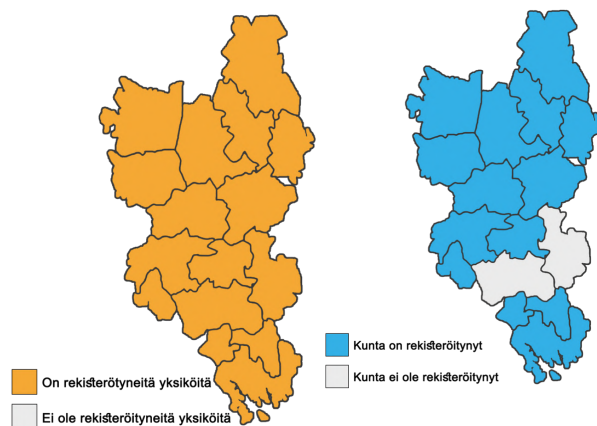
## Valtakunnallisen Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman paikallinen edistäminen

Liikkuva varhaiskasvatus ohjelman tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus. Ohjelman tavoitteita edistettiin varhaiskasvatuksessa yksikkö- ja kuntakohtaisin sparrauksin. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman kautta saatavia työvälineitä kehittämisen tuemiseksi hyödyntää tällä hetkellä alueemme 14 kuntatasoista toimijaa ja 131 yksikköä (tässä on mukana myös perhepäivähoidon -tiimejä). Lähes koko alueemme on vahvasti kehittämässä lasten aktiivista arkea.

Sparrauksia toteutettiin varhaiskasvatuksen johtajille ja henkilöstölle. Niiden avulla työyhteisöä tuettiin omien tavoitteiden toteuttamisessa ja Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman työkalujen käytössä. Tilaisuuksia toteutettiin pääsääntöisesti yksikkökohtaisesti ja usein myös etäyhteyksin. Alueellinen johtajien työpaja, johon johtajat tykäsivät kovasti, toteutettiin prosessimaisena työhyvinvointi huomioiden. Alueemme johtajia osallistui myös Keski-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n järjestämään Liikkumisen kirjaukset kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa -verkostotapaamiseen. Tämän jälkeen heille järjestettiin alueellinen tilaisuus yhdessä seudullisen kehittämisen verkostokoordinaattorin kanssa. Lisäksi pidettiin Mikä onkaan liikkuva varhaiskasvatus ohjelma? -etätilaisuuksia, joissa muistuteltiin liikkuva varhaiskasvatus ohjelmasta ja etsittiin ratkaisuja arjen haasteisiin.



Kuntia kannustettiin hakemaan Liikunnallisen elämäntavan kehittämistukea varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten jalkauttamiseen. Hankekuntia on autettu hankkeen valmisteluissa ja edistämässä, osaamisen kehittämisessä ja kuntatason yhteistyössä sparraten ja tuoden asiantuntijuutta erilaisiin yhteistyöryhmiin.



Kuva 1. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa mukana olevat kunnat ja yksiköt. Lähde rekisteröitymis-Virveli sivulla [www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi](http://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi)



## Innostetaan toimijoita liikuntaosaamisen kehittämiseen

Vuoden aikana verkostoja ja erilaisia kehittämistilaisuuksia toteutettiin livenä, Teamsin välityksellä sekä hybridinä. Varhaiskasvatustyösköiden liikuntavastaavien tueksi jatkettiin Liikkuva varhaiskasvatus -verkostoa Lahdessa sekä omaa verkostoa alueen perhepäivähoitolle. Verkostojen aiheina olivat pienten lasten liikunta ja ravitsemus sekä liikunnan ohjaaminen.

PHLU:n edustus on ollut aktiivisesti mukana alueellisessa Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän lapsiperheverkostossa. Verkostossa olevien järjestötoimijoiden kanssa jatketaan tiivistä yhteistyötä, jotta perheille suunnatut tukitoimet nivoutuvat parhaalla mahdollisella tavalla perhekeskustoimintojen oheen.

Varhaiskasvattajien osaamista lisättiin digiloikka, lasten tanssi ja liikuntaleikkikoulu - ohjaajakoulutusten avulla sekä liikunnan aluejärjestöjen yhteisillä Utelias liikkuja varhaiskasvatuksessa ja perhepäivähoidossa - webinaareilla. Varhaiskasvatuksen johtajille ja liikunta-koordinaattoreille toteutettiin valtakunnallinen Näin mahdollistat liikkeen varhaiskasvatuksessa -webinaari.

Creating a good impact report means being

Hyvinvointiyhtymän kanssa jatkettiin yhteistyötä alueen neuvolaterveydenhoitajien koulutustilaisuuksien, perheliikuntatapahtumien, liikuntaneuvonnan ja äitiysliikunnan osalta.

and quantitative evidence. Remember: an impact report is a combination of understanding your mission, your work, and your audience, and communicating that clearly with the rest of the world.



Eri tapahtumissa osallistujia yli

# 3000

# 431

osallistujia  
koulutuksissa ja  
seminaareissa

# 131

yksikköä hyodyntää  
liikkuva  
varhaiskasvatus -  
työvälineitä

## Innostetaan toimijoita perheliikuntaan

Vuoden aikana järjestettiin useita omia tapahtumia ja osallistuttiin Arki liikuttaa -teemalla myös eri toimijoiden tapahtumiin. Arki liikuttaa -toimintapisteet olivat osa Lahden Kärpäsen koulun vanhempainyhdistyksen, Salpausselkä Geopark karnevaalien, Asikkalan perhekeskuksen ja Orimattilan harrastemessujen tarjontaa.

Alueen päiväkotien ulkoilua aktivoitiin yhdessä Suomen urheiluopiston opiskelijoiden kanssa. Teemana oli perheiden liikuntaneuvonta Arki liikuttaa perhepatteriston avulla. Jekkujänö oli myös mukana innostamassa pikku liikkuja. Liikunnan aluejärjestöjen Jekkujänö -kampanjan markkinointi onnistui hyvin, kampanjaan osallistui puolet alueemme kunnista.

Perinteinen PHLU:n Joulumaa tapahtuma järjestettiin Lahden Urheilukeskuksessa 1.12.2022 alueellisten perheliikuntatoimijoiden kanssa. Tähän lämminhenkiseen ulkoilutapahtumaan osallistui ennätyselliset 1700 hlöä ja tapahtumapisteitä oli toteuttamassa 35 eri toimijatahoa.

PHLU:n Joulumaassa yli

1700

osallistujaa sekä

35

eri toimijaa

## Kannustetaan liikkeelle viestinnän avulla

Vuoden aikana on lähetetty tiedotteita sähköpostitse alueen varhaiskasvatusyksiköihin, varhaiskasvatuksen johdolle ja tiedoksi myös sivistystoimenjohtajille.

Facebook ja Instagram viestintää on tehty aktiivisesti ja joka kuukausi on lähtenyt myös PHLU:n uutiskirje sen tilaajille. Tarvittaessa on lähetetty myös muuta sähköpostiviestiä yksiköille ja kunnille.

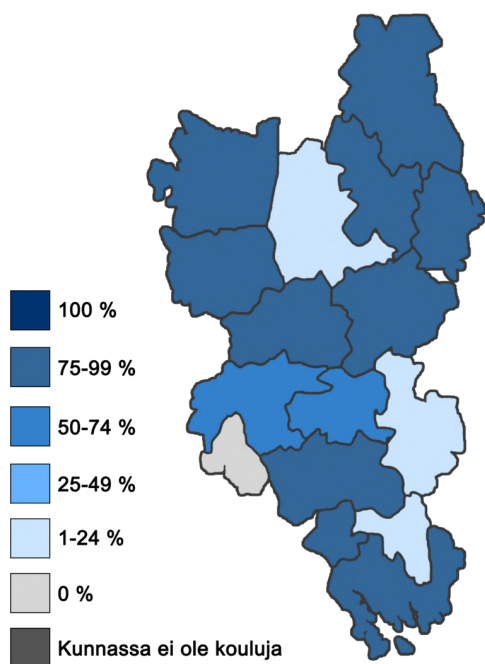
Uutena viestinnän välineenä työstettiin Liikunnan aluejärjestöjen kanssa yhteistyössä Supermuksut -videot. Tämä liikunnan suosittu tutuksi tuova video oli ahkerassa käytössä niin somessa kuin kaikissa tapahtumissa.

Vuoden aikana suunniteltiin vanhempien herättelemiseksi innostavia #arkiliikuttaa videoita varhaiskasvattajien ja neuvolan terveydenhoitajien työn tueksi.



## Alueellisen Liikkuva koulu -ohjelmatyön tukeminen ja paikallisen harrastustoiminnan edistäminen

Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on tukea toimijoita edistämään lasten liikuntasuositusten mukaista arkea ala- ja yläkoulussa sekä luoda mahdollisuuksia innostua liikunnasta. Liikkuva koulu -ohjelmaan on rekisteröitynyt 78 yksikköä, joka on noin 86 % alueen kouluista. Lähes kaikki alueen kunnat ovat edelleen mukana ohjelmassa. Toimijoita tuettiin sparrauksen, verkostojen ja muiden kehittämis-tilaisuuksien avulla. Kehittämistoimenpiteitä suunnattiin välituntitoiminnan, harrastamisen, yhteistyön ja työhyvinvoinnin tukemiseen.



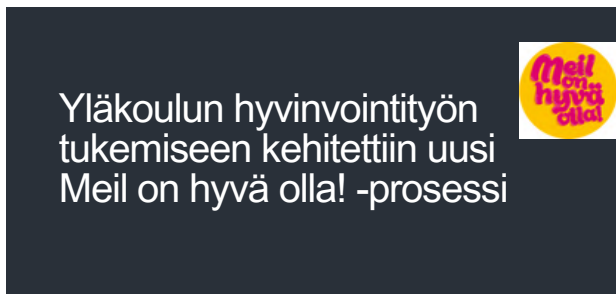
Kuva 2. Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olevat kunnat ja yksiköt. Lähde rekisteröitymis-Virveli sivulla [www.liikkuvakoulu.fi](http://www.liikkuvakoulu.fi).

Liikkuva koulu ja harrastamisen sparrauksia toteutettiin niin kunta-, ryhmä-, yksikkö- kuin yksilötasolla. Lisäksi kunnissa toimi monialaisia lasten liikunnan edistämisen työryhmiä, joissa PHLU:n asiantuntija oli aktiivisesti mukana. Näiden tilaisuuksien aiheina olivat hankeavustusten hakeminen, yhteistyön tiivistäminen, arjen haasteiden ratkaiseminen, oppilaiden osallistaminen, harrastusmessujen ja -viikkojen toteuttaminen, välituntitoiminnan kehittäminen ja kokemusten vaihtaminen.

Välituntitoiminnan käynnistämistä ja kehittämistä tuettiin innostavalla Viuh&Vauh -välituntiliikunnan kampanjalla. Lisäksi tuettiin pitkän välkän toimintamalleja koulujen käyttöön.



Yläkoulun hyvinvointityön tukemiseen suunniteltiin Meil on hyvä olla! -prosessi. Prosessin tavoitteena on edistää oppilaiden mielen hyvinvoinnin taitoja, vahvistaa opettajan omaa jaksamista ja tuoda tuntien lomaan monipuolisia harjoitteita mielentaitojen oppimiseksi. Ensimmäinen käytännönläheinen pilotti prosessista toteutettiin yhden yläkoulun henkilökunnalle ja oppilaille. Se sisälsi koko henkilöstön yhteisiä tilaisuuksia, yhteisen tunnin toteuttamisen jokaisen opettajan kanssa ja henkilökohtaista mentorointia. Palautteen mukaan prosessi muunmuassa rohkaisi käyttämään mikrotaukoja tunneilla, kannusti antamaan enemmän positiivista palautetta, vähensi selkeästi kiireentuntua ja paransi vuorovaikutusta. Kun on hyvä olla, on helpompi oppia ja liikkua.



Alueelliset verkostot kokosivat jälleen yhteen kuntien liikkuva koulu-, harraste-, kerho- ja apip-koordinaattoreita. Verkostotilaisuudet järjestettiin yhdessä Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilun kanssa. Usein mukana oli edustus myös Liikkuva koulu ohjelmasta, harrastamisen yhteyspisteeltä sekä Etelä-Suomen aluehallintovirastosta. Tilaisuuksien teemoina olivat harrastusviikon toteuttaminen, erilaiset keinot harrastamisen tukemiseen, koulun hyvinvointityö ja liikkuva koulu toiminnan vakiinnuttamisen keinot.

Unohtamatta aktiivista ideoiden ja kokemusten vaihtoa.

Harrastamisen Suomen mallin mukainen toiminta etenee hyvin alueella. Kaikki alueen kunnat hakivat ja saivat avustusta toimintaan. Kehittämistoimenpiteinä alueella aloitettiin pohdinta urheiluvien yläkouluikäisten harrastamismahdollisuuksista urheiluakatemiaan kanssa sekä 2. asteen opiskelijoiden ohjatun toiminnan tarjonnan parantaminen Lahdessa.

## Innostetaan liikuntaosaamisen kehittämiseen

Opettajien, oppilaiden ja muiden lasten liikunnan toimijoiden osaamista koulupäivän liikunnallistamisessa lisättiin koulutuksien avulla. Pääpaino koulutuksissa oli oppilaiden välkkäri -koulutukset, aamu- ja iltapäivä-toiminnan ohjaajien koulutuspäivä sekä Lasten liike -ohjaajakoulutukset harrastustoiminnan tueksi.

## Tuetaan yhteistyötä viestinnän avulla

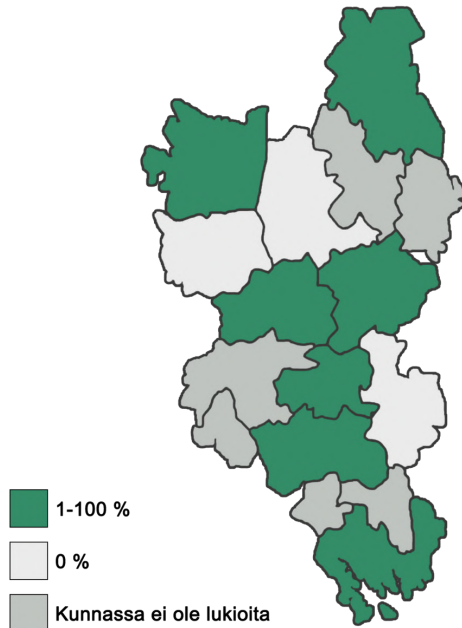
Vuoden aikana on lähetetty tiedotteita sähköpostitse alueen kouluille, harraste-, kerho- ja apip-koordinaattoreille sekä sivistystoimen johdolle. Facebook ja Instagram viestintää on tehty aktiivisesti ja joka kuukausi on lähtenyt myös PHLU:n uutiskirje sen tilaajille. Lisäksi markkinoitiin myös yhteistyökumppaneiden toimintoja.



## Alueellisen Liikkuva opiskelu -ohjelman tukeminen ja oppilaitosten innostaminen

Liikkuva opiskelu -ohjelmaan on rekisteröitynyt alueen kahdestakymmenestä oppilaitoksesta 14 oppilaitosta/opetuksen järjestäjää, jotka aktiivisesti kehittävät liikkumissuositusten mukaista arkea. Oppilaitosten aktiivisen opiskelupäivän kehittämistä tuettiin sparrauksen, verkostojen ja muiden kehittämistilaisuuksien avulla.

Liikkuva opiskelu yksiköiden sparraus jatkui yksikkö- ja alakohtaisesti. Aiheina olivat liikkuva opiskelu toiminnan käynnistäminen ja kehittäminen, tutustuminen Liikkuva opiskelu -ohjelman tukipalveluihin, liikuntatutortoiminta, harrastusviikko, hyvinvointityö ja opiskelijoiden ohjatun liikunnan tukeminen yhteistyössä eri tahojen kanssa.



Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilun kanssa järjestettiin yhdessä alueellisia verkostotapaamisia liikkuva opiskelu oppilaitosten yhdyshenkilöille. Tilaisuuksissa oli mukana myös asiantuntijat Liikkuva opiskelu -ohjelmasta ja Etelä-Suomen AVI:sta. Tilaisuuksissa tutustuttiin Ammattiopisto Varian ja Keudan toimipisteiden liikkuva opiskelu toimintaan. Verkostoitumisen lisäksi saimme lisätietoa vähän liikkuvien opiskelijoiden hyvinvointivalmennuksesta, MPK kanssa yhteistyössä toteutettavasta Kunnossa inttiin -kursista ja seurayhteistyöstä matalan kynnyksen harrasteryhmissä.

Lahdessa kokoontui myös paikallinen yhteistyöverkosto. Yhteistyössä oppilaitosten, liikunta- ja nuorisopalveluiden sekä urheiluseurojen kanssa syntyi Lahteen lisää harrastamisen mahdollisuuksia opiskelijoille, la-jikokeilupäivä ja hyvinvointineuvontaa. Yhteistyön ja tietoisuuden lisääminen on lisännyt opiskelijoiden ohjautumista liikuntaneuvontaan alueella.

Oppilaitoksia oli hyvin edustettuna alueemme ensimmäisessä työhyvinvointiverkostossa.

Kuva 3. Liikkuva opiskelu ohjelmassa mukana olevat lukiot. Näiden lisäksi mukana on myös alueen muita oppilaitoksia, kuten Haaga-Helian AMK/Vierumäen kampus, Suomen Diakoniaopiston Lahden kampus, Koulutuskeskus Salpaus ja LAB-ammattikorkeakoulu Lahti. Lähde rekisteröitymis-Virveli sivulla [www.liikkuvaopiskelu.fi](http://www.liikkuvaopiskelu.fi).

## Kannustetaan liikuntaosaamisen lisäämiseen sekä oman hyvinvoinnin edistämiseen

2. asteen henkilöstön ja opiskelijoiden osamista arjen tauottamiseen tuettiin Arki liikuttaa -taukojumppa materiaalein ja oppilaitosesitteilyin. Oppilaitoskohtaisesti järjestettiin myös liikuntatutor -koulutusta opiskelijoille. Liikkuva opiskelu oppilaitoksia autettiin hyvinvointipäivien järjestämisessä sekä kannustettiin mukaan alueelliseen työhyvinvointiverkostoon.

## Tuetaan valtakunnallisen Liikkuva opiskelu -ohjelman viestintää

Alueen toimijoille viestittiin säännöllisesti alueen ja ohjelman ajankohtaisista asioista sähköpostitse. Lisäksi infottiin aluejärjestön ja kumppaneiden ajankohtaisista asioista somessa ja nettisivuilla. Nettisivuille on koottu materiaalia toiminnan tueksi.



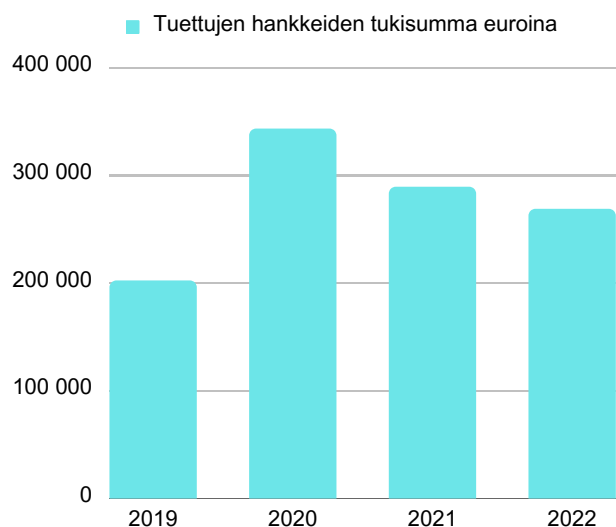
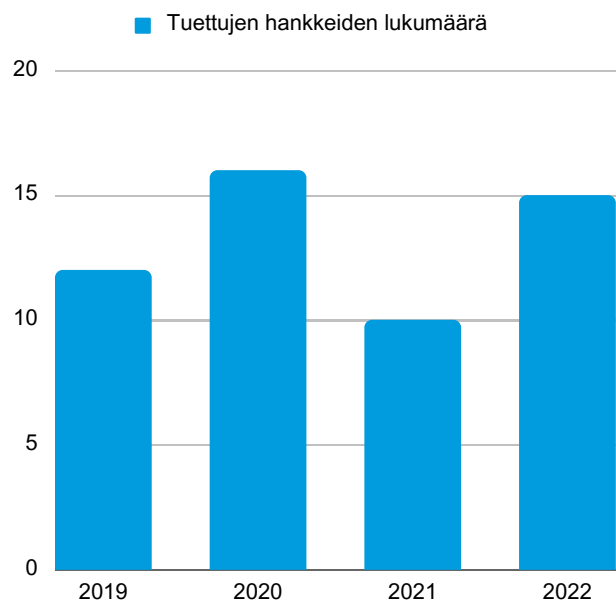
# Liikkuva aikuinen 2022

## Alueellinen ja valtakunnallinen liikunnan edellytysten kehittäminen

Osa PHLU:n aikuis- ja terveystuettujen hankkeiden lukumäärä

Osa PHLU:n aikuis- ja terveystuettujen hankkeiden tukisumma euroina

Työtä tehtiin kehittämistyöryhmien, ohjausryhmätyöskentelyn, hanketyöskentelyn, (verkosto)tapaamisten, konsultoinnin, koulutusten, tapahtumien sekä liikuntaneuvonnan ja työyhteisöliikunnan avulla yhteistyössä paikallisten, alueellisten ja valtakunnallisten verkostotoimijoiden kanssa. Näitä yhteistyötahoja olivat muunmuassa toimialueen kuntien liikunta-, sosiaali- ja terveystoimet, Liikkuva Aikuinen -ohjelma, Etelä-Suomen aluehallintovirasto (AVI), Suomen Olympiakomitea, urheiluseurat, kansanterveysjärjestöt, opistot, maakuntaliitto, yksityiset palveluntuottajat, työyhteisöt, apteekit sekä muut aikuis- ja terveystuettua edistävät tahot. Lisäksi PHLU jatkoi perinteeksi muodostuneen Kunnan kuntalainen -palkintojen myöntämistä (asuinkuntansa esityksestä) liikunnan edistämiseksi ansioituneille kuntalaisille.



Taulukot 3 ja 4. Aluehallintoviraston (AVI) myöntämät liikunnallisen elämäntavan edistämisen avustukset alueelle, joissa osassa mukana myös varhaiskasvatuksen liikunnan kehittäminen



## Liikuntaneuvonta

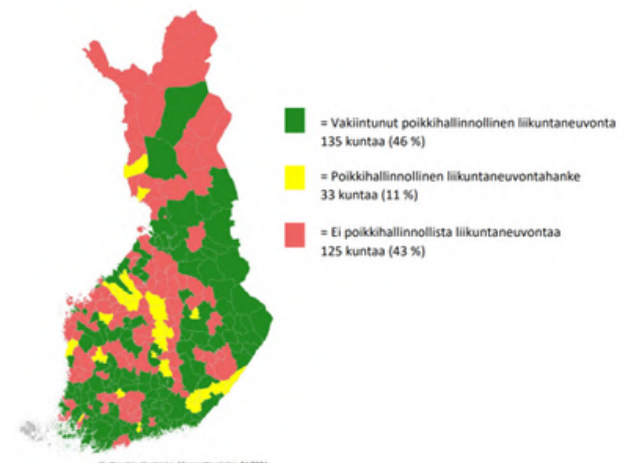
Liikuntaneuvonta on avoterveydenhuollon tai liikuntapalvelujen toteuttama avoin palvelu kaikille kuntalaisille ”vauvasta vaariin” -ajatuk-sella. Valtaosa palvelun käyttäjistä oli kuitenkin työikäisiä ja ikääntyneitä. Liikuntaneuvontaan osallistui lähes **600 alueen asukasta**.

Päijät-Häme on vuosia ollut liikuntaneuvonnan edelläkävijä ja palvelua on tarjolla kaikissa alueen kunnissa. Kaikki toimialueen kunnat toteuttivat liikuntaneuvontaa kuntalaisilleen, valtaosa poikkihallinnollisesti ja prosessin-omaisesti. Osaan kunnista liikuntaneuvonta-palvelu tuotettiin ostopalveluna yhteistyössä PHLU:n liikuntaneuvojien kautta.

PHLU koordinoi maakunnallista liikuntaneu-vonnan kehittämistyötä yhdessä Päijät-Hä-meen hyvinvointiyhtymän ja kuntien kanssa. Alueen liikuntaneuvojille suunnatut verkosto-tapaamiset järjestettiin koronatilanteen mukaan lähitapaamisina tai etäyhteydellä. Tapaami-sissa keskityttiin sekä alueellisen että paikalli-sen toiminnan kehittämiseen ja osaamisen li-säämiseen. Lisäksi PHLU:n asiantuntija osallis-tui Lahden kaupungin liikuntaneuvonnan työ-ryhmään, joissa edistettiin palvelun toiminta-edellytyksiä.

Vuoden 2022 merkittävänä uudistuksena luo-tiin uusi alueellinen liikuntaneuvonnan toiminta-suunnitelma. Suunnitelma tukimateriaaleineen suunnattiin vastaamaan erityisesti liikunta-neuvojien ja yhteisen verkoston tarpeisiin. Tavoitteena oli yhtenäistää toimintaa ja tehdä siitä läpinäkyvämpää.

Lisäksi lasten ja perheiden liikuntaneuvonnan kehittämistyö käynnistettiin jälleen, tiiviissä yh-teistyössä lasten liikunnan asiantuntijan kans-sa. Vuoden aikana tehtiin kartoitustyötä alueen tilanteesta ja valmiuksista, koulutettiin liikunta-neuvoja lasten ja perheiden liikuntaneuvonnan erityispiirteistä, koordinoitiin Puolustusvoimien kanssa kutsuntoihin liittyen yhteistyöpilottia kolmessa kunnassa sekä käynnistettiin 2023 kevääseen jatkuva opinnäytetyöprojekti



Kuva 4. Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2021, Liikkuva Aikuinen -ohjelma. Kuva havainnollistaa liikuntaneuvonnan toteutumista valtakunnallisesti. Vuoden 2022 kartoitus ei ehtinyt ilmestyä tämän julkaisun ajankohtaan mennessä.

# 90 %

Lahdessa kerätyn palautekyselyn (n=70) mukaan palvelupolun läpi kulkeneista 90 % koki palvelun melko tai erittäin hyödylliseksi.



## Buusti360 -työhyvinvointipalvelut

PHLU osallistui liikunnan aluejärjestöjen valtakunnalliseen Buusti360-toimintaan, joka tarjoaa henkilöstöliikunnan palveluja työyhteisöille. Paikallisesti palveluja tarjottiin lisäksi yksityisille kuluttajille. Tarkoituksena oli tuoda lisää liikettä ja hyvinvointia työyhteisöihin sekä muulle alueen aikuisikäiselle väestölle.

Valtakunnallinen Buusti360 tuottaa kampanjoita, yhteistyökumppanuuksia, palvelualustoja sekä tukea markkinointiin, joita alueet hyödynsivät valitsemallaan tavalla. Toiminta rahoitetaan alueiden vuosittaisella toimintamaksulla. PHLU:n asiantuntija aloitti valtakunnallisena Buusti360-koordinaattorina syksyllä 2022 osana työnkuvaa. Kuusihenkisessä Buusti360-kehittämisyhmässä oli mukana PHLU:n edustaja koko vuoden. Vuoden 2022 valtakunnallisina painopisteinä olivat viestintä, resurssien vahvistaminen sekä henkilöstöliikunnan verkostojen kehittäminen.

Buusti360 toiminta kasvoi jälleen edellisvuodesta sekä paikallisesti että valtakunnallisesti. Kumppanuuksia oli yritysten, kuntien, oppilaitosten, urheiluseurojen sekä sairaanhoitopiiriin kanssa. Kysytyimpiä palveluja olivat kunto- ja hyvinvointimittaukset, luennot ja webinaarit, taukoliikuntaohjelmisto sekä virkistyspäivät. Lisäksi työyhteisöille tuotettiin lajikokeiluja, yksilöllistä liikunnanohjausta sekä viestintää.



# 1200

osallistujaa eri  
hyvinvointimittauksissa ja  
-jaksoissa ( 35 tapahtumaa)

# 700

osallistujaa luennoilla,  
webinaareissa ja  
koulutuksissa (35  
tapahtumaa)

# 500

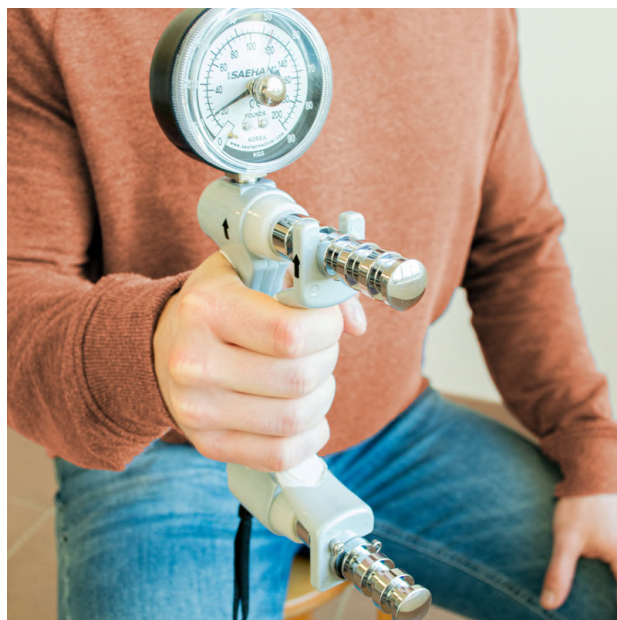
osallistujaa eri  
lajikokeiluissa ja  
virkistystapahtumissa

## Liikkuva Päijät-Häme -kiertue

Liikkuva Päijät-Häme -kiertue on toiminta-alueen kuntiin jalkautuva kuntotestaustapah-tuma. Kiertueen tarkoituksena on kannustaa ihmisiä liikkumaan ja huolehtimaan terveydes-tään, sekä tarjota heille tietoa ja mahdollisuuksia liikkuvaan elämäntapaan. Kuntien liikunta-neuvojat olivat osassa kunnista mukana tapah-tumassa. Vuonna 2022 kiertueeseen osallistui 11 kuntaa ja noin 1100 alueen asukasta. Asiakaspalautekyselyn mukaan yli 95 % osal-listujista oli melko tai erittäin tyytyväisiä palveluun.

## Ikääntyneiden liikkuminen

Ikääntyneitä tavoitettiin ja liikutettiin runsaasti liikuntaneuvonnan, liikuntaryhmien ja kuntomit-tausten kautta. PHLU:n toiminta-alueen kuntien liikuntapalvelut painottuvat voimakkaasti eri-tysisryhmien ja ikäihmisten liikuttamiseen, joiden toimintaa PHLU tuki tarjoamalla konsultointia ja tukea hankeasioihin. Lisäksi osallistuttiin valta-kunnalliseen Ikiliikkuja-ohjelman viestintäkam-panjaan.



95 %

osallistujista oli melko tai erittäin tyytyväisiä kuntien kuntotestipalveluun.



## TKT- Työkuntoisena ja kykyisenä työelämään -hanke (TKT2)

Kesäkuussa 2020 käynnistynyt TKT2-hanke jatkoi vuosina 2017–19 Lahdessa toteutetun Työkykyisenä Työelämään -hankkeen aloittamaa työtä. TKT2 kehitti edelleen työttömien liikuntaneuvonnan palveluketjua sekä Työkuntotodistus-työkalua, joka osoittaa työnhakijan henkilökohtaisen hyvinvointiosaamisen perusteet. Hanke palveli koko Päijät-Hämettä, ja pääkohderyhmänä olivat alueen pitkäaikaisyöttömät sekä heidän kanssaan toimivat ammattilaiset. OKM-rahoitteinen hanke päättyi elokuussa 2022.

Päätoimenpiteitä vuonna 2022 olivat Työkykyä Työelämään -kurssien toteutus, työkirjan viimeistely julkaisuineen, Työkuntotodistuksen kouluttaminen sekä hankkeen aikaansaannoksista viestiminen. Lisäksi järjestettiin hankkeen loppuseminaari sekä edustettiin aktiivisesti työkyvyn asioita alueen verkostoissa.

Hankkeen kurssi- ja kehittämistoiminta nojautui vahvasti moniammatilliseen yhteistyöhön kuntien ja alueellisten toimijoiden kanssa. Päijät-Hämeen kymmenestä kunnasta yhdeksän osallistui hankkeeseen joko kunnallisten tai sairaanhoitopiirin tarjoamien työllisydenhoitopalvelujen kautta. Työpajoista viisi jatkoi itsenäisesti kurssi toimintaa hankkeen päätyttyä, ja materiaaleja uskoi hyödyntävänsä valtaosa.

Kurssipalautteiden mukaan kurssi palveli hyvin ja oli innostava. Interventio (noin 4–12 kertaa) oli kohderyhmän haastavan lähtötilanteen huomioiden lyhyt, mutta pääsääntöisesti vaikutukset tai kokemukset olivat lievästi tai merkittävästi positiivisia.

Tämän vahvistivat Työterveyslaitoksen Kykyviisariin alussa ja lopussa vastanneiden tulokset. Huomion arvoista oli, että alle 5 vuotta työttömänä olleet, laajempaan kurssikokonaisuuteen osallistuneet ja vähemmän haasteita muussa elämässä kokeneen osallistujat saivat parempia tuloksia kuin verrokkinsa. Tämä korosti moniammatillisen intervention tärkeyttä.

Hankkeen aikana tuotettu materiaali sekä kurssin että Työkuntotodistuksen osalta löytyy maksutta PHLU:n verkkosivuilta. Lisäksi sivuilta löytyy hankkeen yhteenveto tarkempine tuloksineen.

Hankkeen osatoteuttajana oli LAB-ammattikorkeakoulun ja yhteistyökumppaneina kuntien työllisyys- ja liikuntapalvelut, Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä, Harjulan ja Jyränkölän settlementit sekä paikalliset hankkeet ja järjestöt. Tiivistä yhteistyötä tehtiin kuntouttavan työtoiminnan lisäksi etenkin Olopiste 2.0 ja Askel työelämään -hankkeiden sekä Miete ry:n kanssa. Osarahoittajina toimivat Lahden ja Heinolan kaupungit.





## Työkykyisenä ja -kuntoisena työelämään -hankkeen avainluvut 2020–2022

**14**

Työkykyä Työelämään -kurseja

**130**

Työkykyä Työelämään -kurssiosallistuneita henkilöitä

**40**

Työkuntotodistuksen suorittaneita

**50**

Työkuntotodistuksen käyttökoulutettuja ammattilaisia

**160**

Loppuseminaari (paikalla + tallenne)

**500**

Ammattilaisia ja opiskelijoita tavoitettu





## Pyörämatkailijan Päijät-Häme -hanke

Elokuussa 2021 käynnistyneen Pyörämatkailijan Päijät-Häme -hankkeen tavoitteena on vahvistaa ekologiseen liikkumiseen ja lähimatkailuun liittyvän liiketoiminnan elinvoimaisuutta ja luoda uusia liiketoimintamahdollisuuksia. Hankkeessa kootaan yhteen Päijät-Hämeen pyörämatkailusta kiinnostuneet toimijat ja kehitetään uudenlaista teemapohjaista yhteistyötä pyörämatkailuun. Hankkeen vaikutuksesta pyörämatkailun asiakasymmärrys alueen toimijoiden keskuudessa lisääntyy ja syntyy uusia, entistä paremmin asiakkaiden tarpeita vastaavia palveluja ja tuotteita, joissa huomioidaan erityisintressinä pyörämatkailun näkökulma. Alueen pyöräilijäystävällisten matkailupalveluiden näkyvyys lisääntyy.

Vuoden 2022 alussa käynnistettiin Mysteeripyöräily-kokonaisuus, jonka avulla kartoitettiin alueen keskeisten pyöräilyreittien tasoa, kuntoa ja palveluja. Kaikki Päijät-Hämeen 10 kuntaa ehdottivat 1–5 reittiä kartoitettavaksi, joista hankkeen asiantuntijatiimi valitsi sopivimmat reitit (23 kpl).

Kerätyllä tiedolla lisättiin pyöräilyreittien ylläpitäjien kuten kuntien, yrittäjien, urheiluseurojen ja muiden toimijoiden käyttäjäymmärrystä. Lisäksi tiedolla tuettiin reittikehitystä ja -ylläpitoa sekä matkailuun liittyvää tuotteistamista ja markkinointia. Kauden aikana noin 30 Mysteeripyöräilijää antoi yhteensä noin 50 reittipalautetta, joista koostettiin kunta- ja aluekohtaiset yhteenvedot.

Reittikartoitusten lisäksi kehitettiin Pyörämatkailun Digipostikorttia, jonka tarkoituksena on tehdä kokemukset reittien käytöstä näkyviksi, etenkin matkailijoille. Konseptia työstettiin hanketiimin ja liikuntatoimien viranhaltijoiden kesken. Digipostikortin materiaaleille luotiin maksuton nettisivualusta, josta kaikki materiaali löytyy yhteistyökumppaneiden käytettäväksi.

Hankkeen hallinnoijana ja päätoteuttajana toimii LAB-ammattikorkeakoulu, PHLU osatoiteuttajana. Maaseuturahaston rahoittama hanke jatkuu heinäkuuhun 2023.

# Vaikuttaminen 2022

## Vaikuttamistoiminnan tavoitteet

- Liikunnan yhteiskunnallisen aseman ja arvostuksen vahvistaminen erityisesti maakunta- ja kuntatasolla
- Liikunta osaksi maakunnan ja kuntien strategioita, hyvinvointisuunnitelmia ja asiakirjoja
- Järjestöjen ja liikunnan aseman esiin nostaminen soteuudistuksessa, kuntien HYTE -työssä ja aluevaaleissa
- Vahvan kuntayhteistyön ylläpitäminen ja kehittäminen



Vaikuttamistyötä tehtiin liikunnan ja urheilun aseman vahvistamiseksi paikallisesti, maakunnallisesti ja valtakunnallisesti.

Valtakunnallisesti liikunnan ja urheilun edunvalvonta ja vaikuttamistyötä suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen, Suomen Olympiakomitean ja muiden valtakunnallisten liikuntajärjestöjen kanssa. Yhteisiä vaikuttamistyön teemoja olivat mm. liikunnan aseman vahvistaminen sote/alueuudistuksessa, liikuntabudjettiin vaikuttaminen sekä eduskuntavaalivaikuttamistyön käynnistäminen. Vaikuttamistyötä tehtiin vaikuttamalla suoraan alueen poliitikkoihin sekä tekemällä media- ja somejulkaisuja. Suomen Olympiakomitean ja aluejärjestöjen kanssa toteutettiin valtakunnallinen aluevaltuutetuille suunnattu Liikkuvia hyvinvointialueita rakentamassa -webinaari 17.11.2022. PHLU:n aluejohtaja oli mukana webinaarin alustajana sekä suunnittelemassa liikunnan ja liikkeen edistämisen tietopakettia.

PHLU:n aluejohtaja oli mukana myös Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) yhdyspintatyöryhmässä ja järjestötyöryhmässä liikuntajärjestöjen edustajana. Yhdyspintatyöryhmässä valmisteltiin tulevaa soteuudistusta yhdyspintatyön näkökulmasta. Järjestötyöryhmässä suunniteltiin kaksi valtakunnallista järjestöwebinaaria, joiden toteuttamisesta vastasi STM.

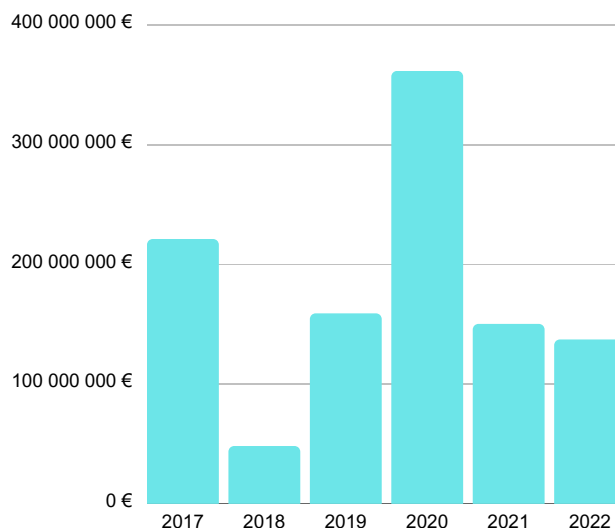
PHLU on vastannut yhdessä Päijät-Hämeen liiton kanssa Päijät-Hämeen liikkumishjelma 2023-2030 työstöstä ja sen loppuun saattamisesta. Liikkumishjelmaa on työstetty vuoden aikana tiiviillä aiantuntijatyöryhmällä mm. kahdessa työpajassa Vierumäellä ja Liikuntakeskus Pajulahdessa. Kansalaisilla, kunnilla ja toimijoilla on ollut mahdollisuus vaikuttaa ohjelmaan Ota kantaa.fi palvelun kautta. Ohjelman kirjoittamisesta on vastannut Päijät-Hämeen liitto ja ohjelma julkaistaan keväällä 2023.

PHLU:ssa tehtiin vuoden aikana laajaa vaikuttamis- ja edunvalvontatyötä eri verkostoissa ja foorumeissa. Toimimme verkostovetureina mm. seuratoiminnassa, liikkuva varhaiskasvatus-, liikkuva koulu-, liikkuva opiskelu-, harrastamisen Suomen malli-, liikuntaneuvonta- ja työyhteisöverkostoissa. Koordinoimme kuntien liikuntatoimesta vastaavien viranhaltijoiden alueellista yhteistyötä osana Seudullista sivistystyötä sekä vaikutimme muissa kuntatyöryhmissä. PHLU:n edustajat ovat osallistuneet aktiivisesti toimialueen työllisyysverkostojen (TYPO-hankkeet, työllisyystoimijat) toimintaan sekä tarvittaessa kuntatyöllistäjien verkoston kokouksiin.

PHLU:n aluejohtaja oli mukana Päijät-Hämeen HYTE-yhdyspintatyöryhmässä ja hänet valittiin Päijät-Hämeen hyvinvointialueen järjestöneuvottelukuntaan liikunta- ja urheiluseurojen edustajana. PHLU:n aluejohtaja on toiminut myös Päijät-Hämeen yhdistysfoorumin puheenjohtajana ja vaikuttanut sitä kautta laajasti järjestöjen edunvalvonta-asioihin maakunnassa. PHLU on ollut mukana järjestämässä alueellisia järjestökoulutuksia ja tilaisuuksia.

PHLU:lla on ollut edustus Etelä-Suomen aluehallintoviraston (AVI) liikuntaneuvostossa, joka päättää liikuntapaikkarakentamisen avustuksista alle 700 000 euron hankkeiden osalta sekä antaa Opetus- ja kulttuuriministeriölle lausunnon yli 700 000 euron hankkeiden kiiressäjärjestyksestä. OKM tekee lopullisen päätöksen hankkeiden rahoittamisesta.

PHLU:n kautta on annettu lausuntoja ja vaikutettu alueen olosuhdeasioihin sekä avustus- ja taksapolitiikkaan. Liikunnan olosuhdeasioiden edistämiseksi ja alueellisen yhteistyön lisäämiseksi alueella järjestettiin Päijät-Hämeen liiton kanssa Päijät-Hämeen liikuntapaikkarakentaminen 2030 -webinaari 9.12.2022. PHLU teki myös kannanoton palkkatukilainsäädännön uudistukseen.



Taulukko 5: Liikuntapaikkarakentamiseen myönnetty avustukset PHLU:n toimialueella 2016-2022. PHLU:n alueen liikuntaolosuhteiden kehittämiseen on toimintavuonna myönnetty avustuksia (OKM, AVI, Leader) noin 1,37 miljoonaa euroa. Etelä-Suomen aluehallintovirasto tuki PHLU:n toiminta-alueen kahdeksan kunnan pienempiä liikuntapaikkahankkeita noin 840 000 eurolla. Leader-toimintaryhmät, Päijänne – leader ja Etpähä tukivat liikuntaolosuhteiden kehittämistä noin 420 000 eurolla. Muuta hanketukea (PHLliitto) liikuntaolosuhteiden kehittämiseen saatiin noin 113 000 euroa



## TEA -viisarin 2022 tulokset (Päijät-Häme)

**70 %**

liikunnan tavoitteet kuntien toiminta- ja taloussuunnitelmissa

**85 %**

Liikunnan edistäminen kuntien strategioissa

**97 %**

kunnista tekee hyvinvointikertomuksen

**100 %**

poikkihallinnollinen ryhmä kunnassa



# Viestintä 2022

Viestinnän ja markkinoinnin tavoitteena on ollut toiminnan laadun ja avoimuuden vahvistaminen, sekä yhteistyöhalukkuuden lisääminen merkittävien asioiden tekemiseen liikunnan ja urheilun edistämiseksi toiminta-alueella. Viestintä tukee PHLU:n strategisia valintoja ja tavoitteiden toteutumista sekä tuo esille palveluja.

Kuluneen vuoden painopisteinä olivat tapahtuma-, hanke- ja tilaisuusviestintä. Keinoina olivat tehostettu someviestintä, säännölliset lehdistö- ja toimialakohtaiset tiedotteet, nettisivujen selkiyttäminen sekä uusien materiaalien tuottaminen.

PHLU:n viestinnän suunnittelusta ja toimintaedellytyksien kehittämisestä vastasi viestintätiimi. Tiimi auttaa henkilökuntaa toteuttamaan yhtenäisempää viestintää arjen toiminnan tueksi. Koko henkilökunta osallistui vuorollaan kiireettömän viestinnän suunnitteluun ja toteutukseen viestintäsykleissä edellisen vuoden tapaan.

Viestintä- ja markkinointikanavina PHLU käyttää pääasiassa sähköpostia, Facebook, Instagram ja YouTube -alustoja sekä kuukausitiedotteessaan MailChimp-joukko- viestintäalustaa. Somealustoillaan PHLU:lla on lähes 1800 seuraajaa ja 500 kuukausitiedotetilaajaa.

PHLU:n verkkosivujen osalta on tehty tarkistuksia ja tarvittavia muokkauksia, jotta Suomen lain ja EU:n asettamat saavutettavuusvaatimukset täyttyvät.



# Hallinto 2022

PHLU:n ylintä päätösvaltaa käyttää varsinainen kokous keväällä ja syksyllä.

Kevätkokous pidettiin 27.4.2022 Ravintola Voitossa. Kokouksessa oli edustettuina 10 jäsenyhdistystä. Kokouksessa hyväksyttiin vuoden 2021 vuosikertomus ja tilinpäätös, kuultiin tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan lausunnot, myönnettiin vastuuvapaus hallitukselle sekä muille vastuuvollisille sekä asetettiin ehdollepanotoimikunta valmistelemaan järjestön syyskokouksen henkilövalintoja. Kokouksen puheenjohtajana toimi Esko Saari, Hollolan Urheilijat -46.

Syyskokous pidettiin 30.11.2022 Lahden Urheilukeskuksessa. Kokouksessa oli edustettuina kahdeksan jäsenyhdistystä. Kokouksessa vahvistettiin vuoden 2023 toiminta- ja taloussuunnitelma ja päätettiin jäsenmaksusta. Tehtiin uudet henkilövalinnat PHLU:n hallitukseen: 1. varapuheenjohtajaksi valittiin Marja-Leena Tiainen, Liikuntakeskus Pajulahti. Jäseniksi valittiin Rinna Ikola-Norrbacka, Asikkalan kunta, Risto Salonen, Lahden FK ja Tarja Salminen, Lahden Mailaveikot.

Hallituksessa jatkavat puheenjohtaja Jussi-Matti Salmela, Junior-Pelicans, 2. varapuheenjohtajana Ilkka Kaara, Lahden Golf, Kimmo Huvinen, Heinolan kaupunki, Esa Rajala, Hollolan Urheilijat -46 ja Jukka Tiikkaja, Suomen Urheiluopisto.

Tilintarkastajiksi valittiin Katja Kousa-Kaartti (KHT) ja toiminnantarkastajaksi Eero Laitinen. Kokouksen puheenjohtajana toimi Jouko Valkonen, Orimattilan Jymy.

## PHLU:n hallitus 2022

**Salmela Jussi-Matti** puheenjohtaja, Junior-Pelicans ry

**Tiainen Marja-Leena** 1. varapuheenjohtaja, Liikuntakeskus Pajulahti

**Kaarna Ilkka** 2. varapuheenjohtaja, Lahden Golf ry

**Huvinen Kimmo** jäsen, Heinolan kaupunki

**Ikola-Norrbacka Rinna** jäsen, Asikkalan kunta

**Rajala Esa** jäsen, Hollolan Urheilijat -47 ry

**Salminen Tarja** jäsen, Lahden Mailaveikot ry

**Salonen Risto** jäsen, Lahden FK ry

**Tiikkaja Jukka** jäsen, Suomen Urheiluopisto

**Salo Mai-Brit** sihteeri, PHLU ry

Varsinaisten kokousten päätösten täytäntöönpanijana toimi PHLU:n hallitus. Toimintavuoden aikana hallituksella oli yhteensä seitsemän kokousta.

PHLU oli yhdessä muiden liikunnan aluejärjestöjen kanssa perustamassa Suomen Liikunnan Alueet ry:tä. Liikunnan aluejärjestöjen perustaman yhteisen järjestön tehtävänä on koordinoita aluejärjestöjen yhteistä tekemistä ja toimia yhteistyön kehittäjänä. Perustettu järjestö ei ole uusi kattojärjestö, vaan sen tavoitteena on helpottaa niin sisäistä yhteistyötä kuin yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Järjestön jäseninä ovat ainoastaan liikunnan aluejärjestöt. Uudelle järjestölle laadittiin vuoden aikana mm. yhteinen strategia.

## PHLU:n henkilöstö

**Salo Mai-Brit** aluejohtaja

**Ylitalo Kustaa** seuratoiminnan kehittäjä (31.8.2022 asti)

**Pöllänen Krista** lasten- ja nuorten liikunnan kehittäjä

**Kylänpää Keijo** aikuisliikunnan kehittäjä (opintovapaalla)

**Hallberg Sari** taloussihteeri

**Ahvonen Tiina** taloussihteeri

### Hanke- ja asiantuntijatehtävät

**Brandt Sohvi** liikuntaneuvoja

**Heimola Markku** yksilövalmentaja, Työllisty hyvässä seurassa -hanke

**Jäntti Risto** yksilövalmentaja, Työllisty hyvässä seurassa -hanke

**Kämäräinen Helena** työhyvinvointikoordinaattori ja hanketyöntekijä, Buusti360 -palvelut ja Pyörämatkailijan Päijät-Häme hanke

**Leppänen Oskari** toimistovastaava (osa-aikainen)

**Mälkönen Heidi** asiantuntija, lasten ja nuorten liikunta sekä seuratoiminta (osa-aikainen)

**Oulmane Reda** vt. aikuisliikunnan kehittäjä, Työkuntoisena ja -kykyisenä Työelämään -hanke, Buusti360 -palvelut

**Pulkka Kata** liikuntaneuvoja, Buusti360 -palvelut (1.8.2022 -31.12.2022, osa-aikainen)

**Pullinen Marja** projektisihteeri, Työllisty hyvässä seurassa -hanke

**Rantanen Saara** hankevastaava, Seuratoiminnan digispurtti -hanke (26.9.2022 alkaen, osa-aikainen)

**Sinkkonen Jukka** yksilövalmentaja, Työllisty hyvässä seurassa -hanke

**Sipilä Inka** liikuntaneuvoja, Työkuntoisena ja -kykyisenä Työelämään -hanke (31.3.2022 asti)

**Systä Seija** toimistosihteeri (talous) (1.4.22 alkaen, osa-aikainen)

**Vainikka Frans** liikuntaneuvoja ja kuntotestaaaja

**Virtanen Arto** projektipäällikkö, Työllisty hyvässä seurassa -hanke

Lasten liikunnan kouluttajina ja asiantuntijoina ovat toimineet **Eeva Kanerva-Loehr, Satu Karjunen,**

**Pirjo Marvaila, Heidi Mälkönen, Liisa Ruuda, Leila Santero, Susanna Väkeväinen ja Kirsi Yrjölä.**

Seuratoiminnan kouluttajina ovat toimineet **Kustaa Ylitalo, Sari Hallberg, Tiina Ahvonen, Heidi Mälkönen, Nina Peltonen, Kirsi Martinmäki, Mikko Suhonen ja Jani Pyyhtiä.**

PHLU tekee vahvaa yhteistyötä alueen oppilaitosten kanssa ja vuoden aikana PHLU:ssa harjoitteli useita opiskelijoita erilaisten projektien kautta. Työharjoittelussa ovat olleet **Teija Mustonen** ja **Pihlaja Huusko** Liikuntakeskus Pajulahdesta, **Janika Tapio** Haaga-Helia AMK:sta sekä **Aino Pylkkänen** Suomen Diakoniaopistosta.

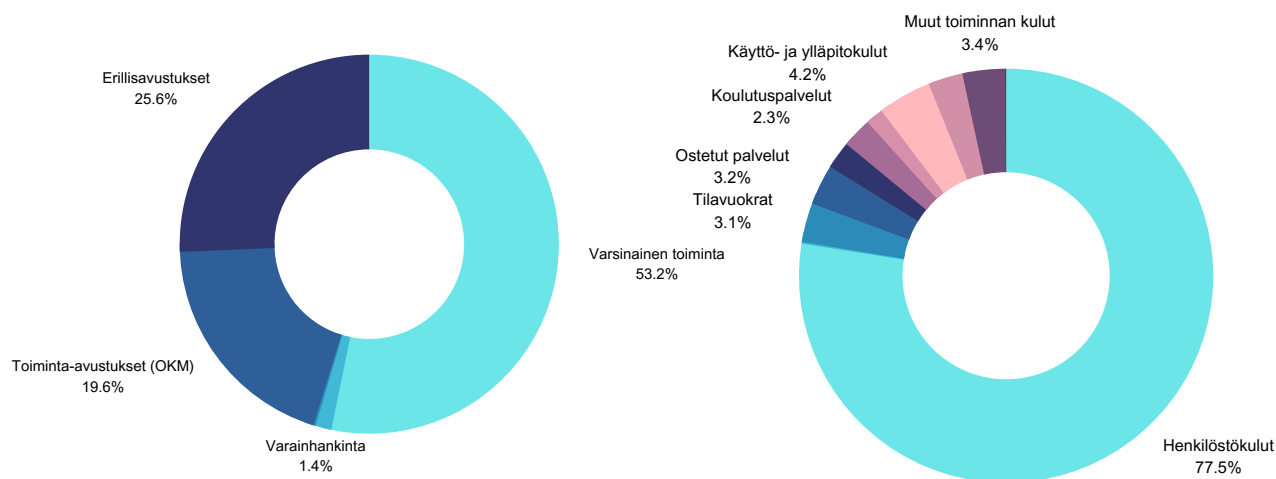
# Talous 2022

Taloudellisesti vuosi oli budjetoitua parempi. Tilikauden tulos oli 139 193 euroa ylijäämäinen. Toiminnan tuotot koostuivat varsinaisen toiminnan tuotoista, varainhankinnasta, hankeavustuksista sekä valtion toiminta-avustuksesta.

Vuonna 2022 valtion toiminta-avustus oli 210 000 euroa ja se oli vuoden kokonaistuotosta 19,59 %. Toiminnan kulut koostuivat pääasiassa henkilöstökuluista. Henkilöstökuluista OKM:n toiminta-avustuksella katettiin noin 5,1 henkilön palkkakulut. Loput palkkakuluista katettiin oman varainhankinnan kautta.

Oman henkilöstön lisäksi PHLU:ssa maksettiin palkkoja työllisyshankkeen kautta palkatuille työntekijöille seurojen antaman valtakirjan avulla yhteensä 226 henkilölle. Keskimäärin palkkoja maksettiin työllistämishankkeessa noin 125 henkilölle kuukaudessa. Se että PHLU pystyy maksamaan palkat työllisyshankkeen työntekijöille, vaatii hyvää pääomaa ja kassavirtaa.

PHLU:ssa panostetaan toiminnan ja palveluiden kehittämiseen ja tämä tuo varmuutta talouden hoitoon pitkällä tähtäimellä. Toiminta ei pyöri pelkästään valtionavun varassa. PHLU:n talouden kehitystä seurataan tarkasti ja suunnan muutoksia tehdään tarvittaessa pitkin vuotta. Tavoitteena on, että taloustilanne säilyy vakaana.



Varsinainen toiminta	570 475,00
Varainhankinta	14 590,00
Rahoitustuotot	2 000,00
Toiminta-avustus (OKM)	210 000,00
Erillisavustukset	274 966,00
	<b>1 072 031,00</b>

Henkilöstökulut	722 819,00
Poistot	1 218,00
Tilavuokrat	28 499,00
Ostetut palvelut	29 428,00
Matka- ja majoituskulut	20 067,00
Koulutuskulut	21 843,00
Materiaali- ja markkinointikulut	12 967,00
Käyttö- ja ylläpitokulut	39 158,00
Tapahtumakulut	25 118,00
Muut toiminnan kulut	31 268,00
Varainhankinnan kulut	397,00
Rahoituskulut	55,00
	<b>932 837,00</b>



## T U L O S L A S K E L M A

## VARSINAINEN TOIMINTA

Tuotot	570 474,59	584 386,06
Henkilöstökulut	-722 819,11	-780 024,26
Poistot	-1 217,77	-2 314,22
Muut kulut	-208 348,53	-170 738,94
Kulut yhteensä	-932 385,41	-953 077,42

Tuotto-/Kulujäämä -361 910,82 -368 691,36

## VARAINHANKINTA

Tuotot	14 590,00	12 390,00
Kulut	-397,27	0,00

Tuotto-/Kulujäämä -347 718,09 -356 301,36

## SIIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA

Tuotot	2 000,00	2 000,00
Kulut	-54,51	-445,00

Tuotto-/Kulujäämä -345 772,60 -354 746,36

Omatoiminen tuotto-/kulujäämä -345 772,60 -354 746,36

YLEISAVUSTUKSET 484 965,67 443 492,46

TILIKAUDEN TULOS 139 193,07 88 746,10

TILIKAUDEN YLIJÄÄMÄ (ALIJÄÄMÄ) 139 193,07 88 746,10

## TASE

## VASTAAVA

## PYSYVÄT VASTAAVAT

Aineelliset hyödykkeet	3 653,31	4 871,08
Sijoitukset	521,38	521,38

PYSYVÄT VASTAAVAT YHTEENSÄ	4 174,69	5 392,46
----------------------------	----------	----------

## VAIHTUVAT VASTAAVAT

Pitkäaikaiset saamiset		
Muut saamiset	352,8	352,8
Pitkäaikaiset saamiset yhteensä	0	0
Lyhytaikaiset saamiset	352,8	352,8
Myyntisaamiset	91 932,96	8 050,00
Muut saamiset	318 129,32	383 043,79
Lyhytaikaiset saamiset yhteensä	409 462,28	391 693,79
Rahat ja pankkisaamiset	412 532,62	371 331,44

VAIHTUVAT VASTAAVAT YHTEENSÄ	822 347,70	763 378,03
------------------------------	------------	------------

VASTAAVA YHTEENSÄ	826 522,39	768 770,49
-------------------	------------	------------

## VASTATTAVA

## OMA PÄÄOMA

Edellisten tilikausien voitto (tappio)	491 913,9	403 167,85
Tilikauden voitto (tappio)	5	88 746,10

OMA PÄÄOMA YHTEENSÄ	491 913,9	491 913,95
---------------------	-----------	------------

## VIERAS PÄÄOMA

Lyhytaikainen		
Ostovelat	114 337,64	4 250,91
Muut velat	81 077,73	272 605,63
Lyhytaikaiset velat yhteensä	195 415,37	276 856,54

VIERAS PÄÄOMA YHTEENSÄ	195 415,37	276 856,54
------------------------	------------	------------

VASTATTAVA YHTEENSÄ	826 522,39	768 770,49
---------------------	------------	------------

# Liitteet

## Koulutukset, tapahtumat ja tilaisuudet

	Lasten liikunta		Aikuisliikunta		Seura- ja järjestötoiminta		Yhteensä	
	Tilaisuudet	Osallistujat	Tilaisuudet	Osallistujat	Tilaisuudet	Osallistujat	Tilaisuudet	Osallistujat
Koulutukset	23	425	40	514	20	206	83	850
Sparraukset ja kehittämistilaisuudet	118	831	254	984	60	309	432	2124
Seminaarit	7	6	1	150	6	127	14	283
Tapahtumat	13	2528	23	508	1	170	37	3206
Verkostotapaamiset	9	87	14	208	6	89	29	384

## Toimikunnat, valiokunnat ja ohjausryhmät

### Ehdollepanotoimikunta

Ilkka Kaarna *Lahden golf ry, pj*  
Juha Hertsi, *Päijät-Hämeen liitto*  
☒Erkki Kilpinen *Nastolan Metsästysseura*☒  
Petri Korteniemi *Lahden Purjehdusseura*  
☒Jorma Roine *Lahden Työväen Hiihtäjät*  
☒Mai-Brit Salo *PHLU, sihteeri*

### Järjestövaliokunta

Erkki Kilpinen *Nastolan Metsästysseura, pj*☒  
Urpo Lampinen *FC Kuusysi*  
☒Heikki Lario *Lahden Suunnistusalue*☒  
Jukka Leivo *Suomen Urheiluopisto*☒  
Jouko Valkonen *Orimattilan Jymy*  
☒Arto Virtanen *PHLU, sihteeri*

### Päijät-Hämeen Urheilugaalan 2022 palkitsemisraati

Mikael Hoikkala *ESS Urheilutoimitus*  
Tero Kuorikoski *Liikuntakeskus Pajulahti*  
Jukka Tiikkaja *Suomen Urheiluopisto, Vierumäki*  
☒Johanna Ylinen *Päijät-Hämeen Urheiluakatemia*  
☒Arto Virtanen *PHLU*  
☒Mai-Brit Salo *PHLU, sihteeri*

### Työllisty hyvässä seurassa -hanke, ohjausryhmä

Sami Kuikka, *Lahden kaupunki, pj*☒  
Petri Korteniemi, *Lahden Purjehdusseura*☒  
Tero Auvinen, *Heinolan kaupunki*  
☒Sirkku Hilden, *Lahden kaupunki*☒  
Veikko Juutilainen, *Inspis Lahti ry*  
☒Jimi Koskinen, *Lahti Basket Juniorit*☒  
Kirsi Pasuri, *Hämeen TE-toimisto*  
☒Susanna Rahikkala, *Asikkalan kunta*  
☒Petri Sallinen, *Liikuntakeskus Pajulahti*  
☒Mai-Brit Salo, *PHLU*  
Risto Salonen, *Lahden FK* ☒  
Arto Virtanen, *PHLU, sihteeri*  
☒Maksim Gladostsuk, *Inspis Lahti ry*

### Työkuntoisena ja -kykyisenä Työelämään -hanke, ohjausryhmä

Sari Kivimäki, *Liikkuva aikuinen -ohjelma, pj*☒  
Tuija Aronen, *PHHYKY*  
☒Tero Auvinen, *Heinolan kaupungin työllisyyspalvelut*  
☒Jasmina Lebnaoui, *Lahden kaupungin työllisyyspalvelut*☒  
Ville Luukkanen, *TE-toimisto*  
☒Jorma Mäkelä, *Näkymätön Mies –hanke*☒  
Kati Peltonen, *LAB-ammattikorkeakoulu*☒Mai-Brit Salo, *PHLU*  
☒Miia Wikström, *Työterveyslaitos*☒  
Keijo Kylänpää, *PHLU*☒  
Heli Lahtio, *LAB-ammattikorkeakoulu*☒  
Inka Sipilä, *PHLU*☒  
Reda Oulmane, *PHLU, sihteeri*

### Urheiluseurojen Digispurtti –hanke, ohjausryhmä

Mirka Tuisku, *Päijät-Hämeen Urheiluakatemia*  
☒Marko Viitanen, *Vierumäen urheiluopisto*☒Jaakko Erkinheimo, *Liikuntakeskus Pajulahti*☒Pekka Merikanto, *Koulutuskeskus Salpaus*☒  
Armi Leivonen, *Hämeen ELY*  
☒Jussi-Matti Salmela, *Junior Pelicans ry, pj*  
☒Jimi Koskinen, *Lahti Basketball Juniorit ry*☒  
Jere Pohjankoski, *Lords of Discgolf*  
☒Kea Virtanen, *Viipurin Reipas*  
☒Iiris Sipi, *Lahden Kaleva*☒  
Mai-Brit Salo, *PHLU*  
☒Heidi Mälkönen, *PHLU*☒  
Saara Rantanen, *PHLU*



## Henkilöiden edustukset työryhmissä

### **Mai-Brit Salo**

*STM:n yhdyspintatyöryhmän jäsen*  
*STM:n alueellisen järjestöyhteistyöryhmän jäsen*  
*OKM:n kuntatyöryhmän jäsen*  
*Liikunnan aluejärjestöjen aluejohtajien työryhmän jäsen*  
*Liikunnan aluejärjestöjen koulutustyöryhmän jäsen*  
*Liikunnan aluejärjestöjen Liikuttava Suomi -hankkeen ohjausryhmän puheenjohtaja*  
*Seudullisen kuntien liikuntatoimesta vastaavien viranhaltijoiden työryhmän puheenjohtaja*  
*Päijät-Hämeen Hyvinvoinnin – ja terveydenedistämisen*  
*HYTE -työryhmän jäsen*  
*Päijät-Hämeen yhdistysfoorumin puheenjohtaja*  
*Päijät-Hämeen järjestöneuvottelukunnan jäsen*  
*Päijät-Hämeen seudullisen kehittämistyöryhmän jäsen*  
*Päijät-Hämeen urheiluakatemian johtokunnan jäsen*  
*Päijät-Hämeen liikkumisohjelma työryhmän puheenjohtaja/jäsen*  
*Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*Työllisty hyvässä seurassa-työllistämishankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*Urheiluseurojen digispurttihankkeen ohjausryhmän puheenjohtaja*

### **Kustaa Ylitalo**

*Päijät-Hämeen Urheiluakatemian johtoryhmän jäsen*  
*Urheilijoiden kaksoisurat Päijät-Hämeessä -hankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*Avoimet Ovet –hankkeen alueellinen yhteyshenkilö*  
*Aluejärjestöjen seuratoiminnan työryhmän jäsen*

### **Krista Pöllänen**

*Lisää liikettä hankkeen opiskelu asiantuntijaryhmän jäsen*  
*Etelä-Suomen aluehallintoviraston hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyöryhmän jäsen*  
*Hyvinvointityön ohjausryhmän jäsen, Orimattila*  
*Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman valtakunnallisen kehittämisverkoston vanhempiin vaikuttamisen ryhmän puheenjohtaja*  
*Maakunnallisen Yhdistysfoorumin (vara)jäsen*

### **Arto Virtanen**

*Etelä-Suomen AVI-liikuntaneuvoston jäsen*  
*KaksoisUra-hankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*Vauhdittamo-hankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*Pyörämatkailijan Päijät-Häme ohjausryhmän jäsen*  
*Lahden FK:n hallituksen jäsen*

### **Reda Oulmane**

*Buusti360 valtakunnallinen koordinaattori*  
*Buusti360 valtakunnallisen työryhmän jäsen*  
*Heinolan Työelämäpalvelutiimin osallistuja*  
*Päijät-Hämeen Ravitsemusterveyden edistämisen työryhmän jäsen*  
*Lahden alueen työllisyysverkoston jäsen*  
*Lahden Liikuntaneuvonnan kuntatyöryhmän jäsen*  
*Liikkuva Päijät-Häme -kiertueen koordinaattori*  
*Päijät-Hämeen Liikuntaneuvonnan verkoston vetäjä*  
*Päijät-Hämeen Työhyvinvointiverkoston vetäjä*  
*Rauli ha(II)ussa -hankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*TKT - Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*Tuotusti työhön ja osallisuuteen Päijät-Hämeessä -hankkeen ohjausryhmän jäsen*

## Henkilöiden edustukset työryhmissä

### **Helena Kämäräinen**

*Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymän  
työhyvinvointitiimin jäsen*

*Päijät-Hämeen Pyörämatkailija -hankkeen  
ohjausryhmän jäsen*

*Päijät-Hämeen Työhyvinvointiverkoston jäsen*

### **Sohvi Brandt**

*Lahden Liikuntaneuvonnan kuntatyöryhmän  
vetäjä*

### **Inka Sipilä**

*TKT - Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään  
-hankkeen ohjausryhmän jäsen*

### **Heidi Mälkönen**

*Lisää liikettä hankkeen varhaiskasvatuksen  
asiantuntijaryhmän jäsen ja webinaariryhmän  
vetäjä*

## 2022 Palkitut

### OKM:n ansiomerkit

#### **Kultainen ansioristi**

**Kolu Juha**, Lahden Hiihtoseura, Lahti  
**Syrjävaara Simo**, Suomen Palloliitto, Lahti  
**Viljamaa Juha**, Lahden Hiihtoseura, Lahti

#### **Ansioristi**

**Aalto Asko**, Lahden Hiihtoseura, Lahti  
**Heino Mikko**, Lahden Hiihtoseura, Lahti  
**Kivistö Lasse**, Lahden Ahkera, Lahti  
**Raita Erkki**, Lahden Hiihtoseura, Lahti  
**Uimonen Antti**, Lahden Hiihtoseura, Hollola  
**Väänänen Ilkka**, Lahden Ahkera, Lahti

#### **Ansiomitali kullattuna**

**Haapoja Mika**, Lahden Hiihtoseura, Lahti  
**Laakkonen Riitta**, Lahden Hiihtoseura, Lahti  
**Tyynelä Martti**, Lahden Hiihtoseura, Lahti

#### **Ansiomitali**

**Hernesniemi Tiina**, Lahden Hiihtoseura, Lahti  
**Laiho Keijo**, Lahden Hiihtoseura, Lahti  
**Laiho Hanna**, Suomen Voimisteluliitto, Lahti  
**Ruuda Liisa**, Suomen Golfliitto, Lahti

### **Urheilugaala**

1. Vuoden urheilija - Arvi Savolainen, Lahden Ahkera
2. Vuoden valmentaja - Hannu Vappula, Lahti Thaiboxing
3. Vuoden vammaisurheilija - Pinja Ekström, Lahden Ahkera
4. Vuoden lupaava tyttöurheilija/tyttöjoukkue - Lahti Basketball Juniorit U17 tytöt
5. Vuoden lupaava poikaurheilija/poikajoukkue - Lauri Syrjä, Asikkalan Ampumaseura
6. Vuoden liikunta- ja urheiluteko - Lahden ja Hollolan ladut/ Salpauselän latuverkot – latujen tekijät
7. Elämänura - Anu Iivanainen, Lahden Ratsastajat ja Jorma Hämäläinen, Orimattilan Rastivarsat
8. Vuoden urheiluseura ja tähtiseura -palkinnon saaja - Lords of DiscGolf, Heinola
9. Erikoispalkinnot - Pasi Jussila, Padasjoen kunnan kenttämestari ja Pirkko Heinonen, Lahden Karate

Veikkauksen Jokeri-palkinto - **Janne Laukkanen**, Lahden Pelicans

Maakunnan aktiivisin työpaikka –palkinto - **Wipak**, Lahti ja Valkeakoski

Liikkuva koulu – **Union Plaani**, Heinola

Vuoden Akatemia -urheilija (PHUra) - **Ilona Mononen**, Lahden Ahkera

Kuntien omat vuoden liikuntateko –palkinnot  
Asikkala: **Asikkalan Raikkaan hiihtojaosto**,  
Heinola: salibandypelaaja **Daniela Westerlund**,  
Kärkölä: kuulantyoöntäjä **Tiina Järvinen**,  
Padasjoki: **Hotshots (street hockey)**,  
Sysmä: **Sysmän Sisun Tour de Sysmä -ski kiertue**

## 2022 Jäsenet

Artjärven Ahjo ry  
Asikkalan Ampumaseura ry  
Asikkalan Raikas ry  
Asikkalan Taido ry  
Asikkalan Voimistelu ry  
Bandy Boys -88 ry  
CC Tailwind ry  
FC Kuusysi ry  
FC Lahti ry  
FC Loviisa ry  
FC Reipas ry  
Finland Motorsport Club ry  
Hartolan Golfklubi ry  
Hartolan Latu ry  
Hartolan NMKY ry  
Hartolan Voima ry  
HC Giants ry  
HC-Team ry  
Heinolan Ampujat ry  
Heinolan Isku ry  
Heinolan Kiekko ry  
Heinolan KK:n Kisa ry  
Heinolan Latu ry  
Heinolan Moottorikerho ry  
Heinolan NMKY / YMCA ry  
Heinolan Pursiseura ry  
Heinolan Taitoluistelijat ry  
Heinolan Tanssikerho ry  
Heinolan Urheiluautoilijat ry  
Heinolan Verkkopalloilijat -36 ry  
Heinolan Voimisteluseura ry  
Heinämaan Nuorisoseura ry  
Herralan Hukat ry  
Herralan Urheilijat ry  
Holjutai ry  
Hollolan Nasta ry  
Hollolan Ratsastajat ry  
Hollolan Urheilijat -46 ry  
Hollolan Voimistelu ry  
Hämeen Laskuvarjourheilijat ry  
litin Golfseura ry  
litin Pyrintö ry  
Itä-Hämeen Rasti ry  
Jenga Team ry  
Joutsan Pommi ry  
Junior-Pelicans ry  
Kalkkisten Kataja  
Kanavan Pallo -80 ry  
Kaukalopallo Lahti ry  
Kausalan Yritys ry  
Kiekkoreipas ry  
Kimmo-Volley ry  
Kosken Dynamo ry  
Kosken Kuohu ry  
Kuhmoisten Kumu ry  
Kärkölän Kisa-Veikot ry  
Kärkölän Riistamiehet ry  
Lacrosse Lahti ry  
Lahden Ahkera ry  
Lahden Ampumaseura ry  
Lahden Avantouimarit ry  
Lahden FK ry  
Lahden Frisbee Club ry  
Lahden Gentai ry  
Lahden Golf ry  
Lahden Hiihtoseura ry  
Lahden Ilmasilta ry  
Lahden Judoseura ry  
Lahden Jääkiekkotuomarit ry  
Lahden Kaleva ry  
Lahden Kamppailulajikeskus ry  
Lahden Karate ry  
Lahden Kendoseura Shi Ken Kai ry  
Lahden Kortteliliiga ry  
Lahden Laaki ry  
Lahden Lavarientäjät ry  
Lahden Mailaveikot ry  
Lahden Naisvoimistelijat ry  
Lahden Pingviinit ry  
Lahden Purjehdusseura ry  
Lahden Pyöräilijät ry  
Lahden Pöytätennisseura ry



## 2022 Jäsenet

Lahden Ratsastajat ry  
Lahden Reipas ry  
Lahden Sugata ry  
Lahden Suunnistajat -37 ry  
Lahden Taekwondo Hwang ry  
Lahden Taijikkubi ry  
Lahden Taitoluistelijat ry  
Lahden Tenniskerho ry  
Lahden Työväen Hiihtäjät ry  
Lahden Uimaseura ry  
Lahden Vasama ry  
Lahden Verkkopalloseura ry  
Lahti Basketball Juniorit ry  
Lahti Pool - 90 ry  
Lahti Ringette ry  
LahtiSport35+Lahti Trail Runners  
Lahti Yuko Aikikai ry  
Laitialan Luja ry  
Lammin Säkiä ry  
Lapinjärven Urheilijat ry  
LASB edustus ry  
LCS Panthers ry  
LIIRA ry  
Lords of Disc Golf ry  
Loviisan Seudun Judoseura Arashi ry  
Meloja ry  
Messilän Golf ry  
Mukkulan Riento ry  
Myrskylän Myrsky ry  
Nastolan Metsästysampujat ry  
Nastola Minton ry  
Nastolan Naseva ry  
Nastolan Tennis ry  
Nastolan Terä ry  
Nastolan Vilke ry  
Nick's Dancing ry  
Orimattila Disc Club ry  
Orimattilan Ampumaratayhdistys ry  
Orimattilan Judoseura ry  
Orimattilan Jymy ry  
Orimattilan Karate ry  
Orimattilan Moottorikerho ry  
Orimattilan Pedot ry  
Orimattilan Seudun Urheiluampujat ry  
Paason Pojat ry  
Padasjoen Urheiluampujat ry  
Padasjoen Yritys ry  
Padel Lahti ry  
Parkour Akatemia  
PelicansPelicans 2000 Hollola ry  
Pertunmaan Ponnistajat ry  
Porlammin Pyry ry  
Päijät-Häme Panthers ry  
Päijät-Hämeen Ilmailuyhdistys ry  
Päijät-Hämeen Paintball ry  
Päijät-Hämeen Salibandyseura ry  
Päijät-Hämeen Salibandyseura Hollola ry  
Päijät-Rasti ry  
Rastivarsat ry  
Renshinkan Lahti ry  
Royal Cycling Team ry  
Salpausselän Naisvoimistelijat ry  
Salpis ry  
SB-Girls ry  
SB Heinola ry  
Shorinjiryu Renshinkan Heinola ry  
Sysmän Sisu ry  
Sysmän Voimistelijat ry  
Tanssiklubi DANCING ry  
Tiirismaan Latu ry  
Triathlon Club Heinola  
Union Plaani ry  
Urheiluseura Hollolan Toverit ry  
Valkon Vire ry  
VesiVeijarit ry  
Vesikansan Urheilijat -78 ry  
Vesisamoilijat ry  
Vesivehmaan Vire ry  
Vierumäen Golfseura ry  
Vierumäen Jytinä ry  
Viipurin Reipas ry  
Voimistelu- ja Urheiluseura Lahden Taimi ry  
Voimistelu- ja Urheiluseura Lappilan Nousu ry

## 2022 Jäsenet

### Kunnat

Asikkalan kunta  
Hartolan kunta  
Heinolan kaupunki  
Hollolan kunta  
Iitin kunta  
Joutsan kunta  
Kuhmoisten kunta  
Kärkölan kunta  
Lahden kaupunki  
Lapinjärven kunta  
Loviisan kaupunki  
Myrskylän kunta  
Orimattilan kaupunki  
Padasjoen kunta  
Pertunmaan kunta  
Sysmän kunta

### Lajiliitot

Suomen Hiihtoliitto  
Suomen Ratsastajainliitto Hämeen alue

### Lajien alueet

Lahden Piirin Hiihto ry  
Lahden Seudun Yleisurheilu ry  
Päijät-Hämeen Suunnistus ry  
SAL:n Hämeen aluejaosto ry

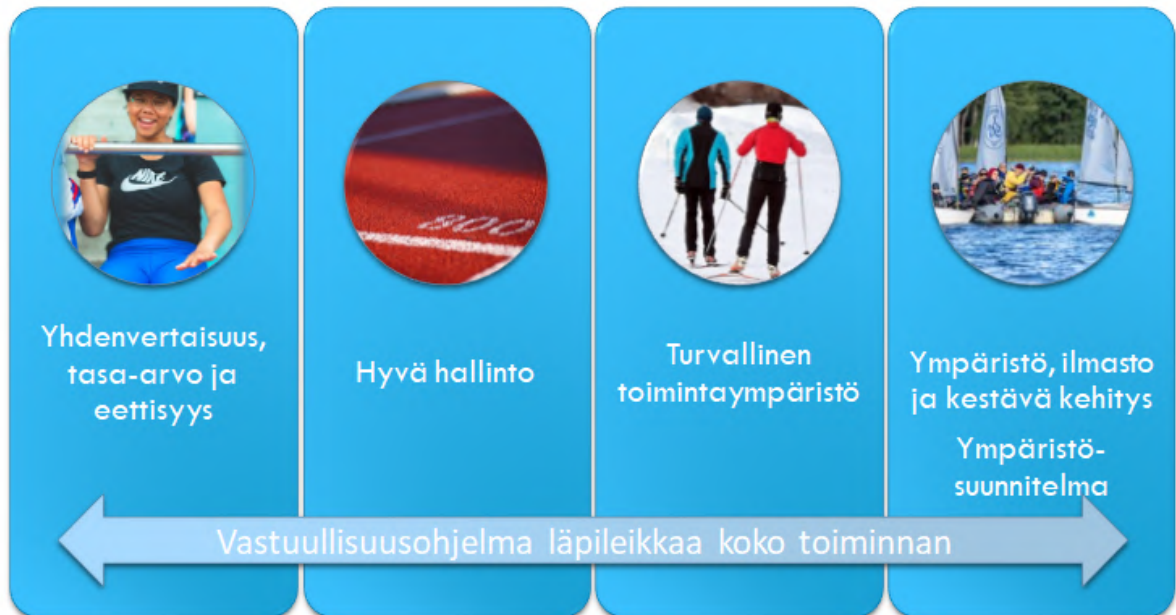
### Muut yhteisöt

Ammattiyhdistysten jalkapallo ry  
Asikkalan 4H-yhdistys  
Enonsaari ry  
Harjulan Setlementti ry  
Heinolan Kaupunkisydän ry  
Heinolan kirkonkylän kyläyhdistys ry  
Herralan Kotiseutuyhdistys ry  
Hetki ry  
Hälvälän Ampumaurheilukeskus ry  
Iitin Käsityöläiset ry  
Inspis Lahti ry  
Jyränkölän Setlementti ry

Koski-Seura ry  
Kärkölan Työttömät ry  
Lahden Attaseakerho ry  
Lahden Englanninkielisen leikkikoulun  
kannatusyhdistys ry  
Lahden Radioamatöörikerho ry  
Lahden Reumayhdistys ry  
Lahden Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry  
Lahden Seudun Urheilutoimittajat ry  
Lappilan kyläyhdistys ry  
Liikuntakeskus Pajulahti ry  
Nastola-seura ry  
Nuorisotoiminnan Tuki ry  
Orimattilan Hyväntekeväisyshdistys ry  
Osuuskunta Herrasmannin karavaanarit  
Padasjoen 4H-yhdistys ry  
Padasjoen Taideyhdistys ry  
Päijät-Hämeen Näkövammaiset ry  
Päijät-Hämeen Urheiluakatemia ry  
Reippaan Naiset ry  
Ruuhijärven nuorisoseura ry  
Suomen Liikunnan Ammatillaiset ry  
Suomen Luterilainen Evankeliumiyhdistys /  
Lahden paikallisosasto  
Suomen Urheiluopisto  
Sysmän 4H-yhdistys ry  
Sysmän Yrittäjät ry  
Terveyttä Liikunnasta ry  
Unelmista Totta ry  
Vanhan Vääksyn kehittämissyhdistys ry  
Vartiomäki Pääsinniemen kyläyhdistys ry  
ViaDia Asikkala ry  
Villähteen Nuorisoseura ry  
Vuolenkosken kyläyhdistys ry  
Vääksyn Olkkari ry  
Yritys- ja Kotiapu ry

Vastuullisuus läpileikkaa koko PHLU:n toimintaa!

Vastuullisuussuunnitelman sisällöt:



Pääteemat ovat:

- Kaikki ovat tervetulleita mukaan toimintaamme ja liikunta kuuluu meille kaikille.
- Liikunta ja urheilu tuottaa myönteisiä kokemuksia ja hyvää oloa.
- Toimintamme on tasapuolista, vastuullista ja avointa.
- Ympäristö ja siihen liittyvät valinnat ja teot ovat meille tärkeitä.

PHLU:n vastuullisuusohjelma ja ympäristösuunnitelma löytyvät erikseen osoitteesta [www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)

**Päijät-Hämeen Urheilu ja Liikunta ry**  
Urheilukeskus  
Salpausselänkatu 8  
15110 Lahti  
Y-tunnus 1097026-2  
**[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)**