

# TOIMINTA- JA TALOUSSUUNNITELMA 2020



Hyvää  
oloa  
liikun-  
nalla!

# Sisällys

<b>1. PHLU – HYVÄÄ OLOA LIKUNNALLA!</b> .....	<b>3</b>
<b>2. ELINVOIMAINEN SEURATOIMINTA</b> .....	<b>4</b>
2.1. HANKKEET .....	6
2.1.1 LIKUNNALLA VAUHTIA TYÖLLISTYMISEEN, LITTI -HANKE .....	6
2.1.2 URHEILIJOIDEN KAKSOISURAT PÄIJÄT-HÄMEESSÄ.....	7
<b>3. LISÄÄ LIKETTÄ</b> .....	<b>8</b>
3.1. LIKKUVA LAPSUS JA NUORUS .....	8
3.2. LIKKUVA AIKUINEN.....	12
3.2.1. HANKKEET .....	13
3.2.1.1 PÄIJÄT-HÄMEEN LIKUNNAN JA ELÄMYSTEN TIEKARTTA -HANKE .....	13
3.2.1.2 LIKKUVA PÄIJÄT-HÄME -KIERTUE.....	14
3.2.1.3 MATKA KOHTI HYVÄÄ TYÖKYKYÄ -HANKE .....	14
<b>4. VAIKUTTAMINEN</b> .....	<b>15</b>
<b>5. VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI</b> .....	<b>17</b>
<b>6. HALLINTO, HENKILÖSTÖ JA TALOUS</b> .....	<b>18</b>
<b>7. LIITE</b> .....	<b>19</b>

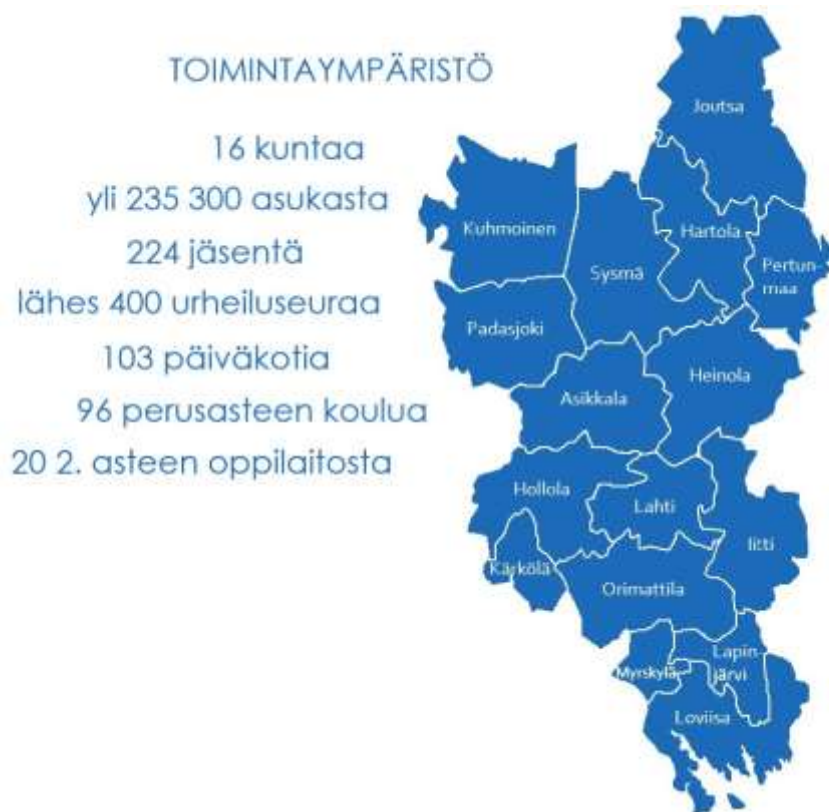
# 1. PHLU – Hyvää oloa liikunnalla!

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 kokonaisuuteen kuuluvat osiot: liikkuva lapsuus ja lisää liikettä aikuisille. PHLU vaikuttaa alueensa liikunnan ja urheilun edunvalvonta- ja olosuhdeasioissa. PHLU:ssa on vahvaa osaamista myös talous-, hanke- ja työllistämisasiossa.

PHLU edistää liikunta- ja urheiluasioita ja kehittää toimintaa alueella olevien tarpeiden mukaan laajan yhteistyöverkoston kanssa.

Tärkeimpiä yhteistyötahoja ovat Opetus- ja kulttuuriministeriö, aluejärjestöt, Suomen Olympiakomitea sekä paikallistasolla Etelä-Suomen aluehallintovirasto, Päijät-Hämeen Liitto, Urheiluopistot, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia, urheiluseurat ja kunnat. Lisäksi PHLU tekee yhteistyötä jäsenjärjestöjen, muiden kansalaisjärjestöjen ja yhteistyökumppaneiden kanssa.



Toiminnan visio

**alueellamme on liikkuvimmat ja terveimmät ihmiset 2030**

Missio

**mahdollistamme hyvää oloa liikunnalla**

Arvot

**liikkumisen ilo, yhteistyö, kumppanuus ja innostaminen**



## 2. ELINVOIMAINEN SEURATOIMINTA

Seuratoiminnan visiona on luoda innostuksesta ja osaamisesta vetovoimaa urheiluseuratoimintaan. Menestyvä seura on hyvin johdettu ja se tarjoaa laadukasta valmennusta sekä ohjausta. Lisäksi elinvoimainen seura innostaa jäseniään liikunnalliseen elämäntapaan.

PHLU:n alueella on lähes 400 urheiluseuraa, joista kunta-avustuksia saa hieman yli puolet. Jäsenistä seuroja on lähes 170. PHLU tarjoaa seuratoimijoille konsultointia, avoimia seurakoulutuksia, erilaisia tilauskoulutuksia, seuratapaamisia ja seminaareja. Seuroja autetaan Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratoiminnan kehittämistuki- ja muissa avustussasioissa.

Vuoden 2020 painopisteenä on kunta-seura-yhteistyön vahvistaminen, seurojen välisen yhteistyön parantaminen sekä vuoden 2019 aikana tehdyn palvelukartoituksen perusteella palveluiden ja koulutusten kehittäminen vastaamaan entistä paremmin seurojen tarpeita. Syksyllä toteutettu maakunnallinen seuraseminaari tullaan järjestämään uudelleen syksyllä 2020. Kesällä 2019 PHLU:n ja neljän seuran yhteistyönä järjestetty Lahden Liikuntaleiri järjestetään jälleen kesäkuussa 2020. Leirille pyritään saamaan mukaan uusia seuroja ja kasvattamaan tätä kautta leirin lajitarjontaa ja osallistujajoukkoa. PHLU vastaa leirillä ns. yleisliikuntaleiriläisten ohjelmasta.

PHLU vastaa maakunnallisen kilpa- ja huippu-urheilustrategian Sport Päijät-Hämeen yhdestä kärkivalinnasta: seurojen välisen yhteistyön kehittämisestä. Sport Päijät-Häme strategiatyötä tehdään vahvasti yhteistyössä Päijät-Hämeen Urheiluakatemia, Vierumäen ja Pajulahden valmennuskeskusten sekä alueen seurojen kanssa.

Yhdessä Suomen Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen kanssa vanhan sinettiseuratoiminnan korvaava seurojen laatuohjelma eli Tähtiseura -ohjelma on vuoden 2020 keskeisiä yhteisiä valtakunnallisia painopistevalintoja.

Sporttitetti on uusi, nuorten osallisuutta edistävä TET-malli liikunta-alalle. Liikunta-alan organisaatioille Sporttitetti tuo nuorten ääntä ja ideoita toiminnan kehittämiseen, sekä mahdollisuuden levittää lajitietoutta kouluissa. Se on myös hyvä keino sitouttaa oman lajin nuoret toimintaan tai houkutella uusia nuoria lajin pariin. Toiminnasta vastaa Nuorten Akatemia ja PHLU on mukana toiminnassa.

Seuratoiminnan koulutusten, viestinnän ja Urheilijoiden Kaksoisurat Päijät-Hämeessä -hankkeen avulla edistetään reilun pelin periaatteita kuten suvaitsevaisuutta ja tasa-arvoa sekä urheilullisen/liikunnallisen elämäntavan omaksumista lasten ja nuorten parissa ja viestitään mm. päihteettömyyden, terveellisen ravitsemuksen sekä riittävän yönien merkityksestä hyvinvoinnille. Tarjoamalla seuroille tietoa ja tukea matalan kynnyksen kerhotoiminnan järjestämiseen koulupäivän yhteydessä, edistetään tasa-arvoista harrastamisen mahdollisuutta sekä ekologisuuksiin vähentyneen harrastukseen kускаamisen muodossa.



## Päijät-Hämeen Urheilugaala

Päijät-Hämeen 10. Urheilugaala järjestetään lauantaina 8.2.2020 Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Gaalan tavoite on nostaa esiin alueen liikunta-, urheilu- ja seuratoimintaa ja niiden arvostusta sekä lisätä kiittämisen ja kannustamisen kulttuuria. Gaalassa palkitaan ja juhlitaan vuoden 2019 urheilutekoja, menestyneitä urheilijoita ja valmentajia, mutta myös usein hyvin vähälle huomiolle jääneitä seuratoimijoita ja muita arjen sankareita, joiden ansiosta alueemme lapsilla, nuorilla ja aikuisilla on mahdollista urheilla ja harrastaa liikuntaa monipuolisesti ja itselle sopivalla tavalla.

Gaalan 10-vuotistaipaleen kunniaksi tulevassa gaalassa tullaan nostamaan esiin vahvasti gaalan palkitsemishistoriaa ja gaalan teema on nouseen esiin #seurasydän -kampanja. Juhlavuoden kunniaksi vuoden 2020 aikana selvitetään myös mahdollisuutta perustaa Päijät-Hämeeseen oma urheilun Hall of Fame -kunniagalleria.

## Jäsenpalvelut

PHLU tarjoaa jäsenseuroille mm. kattavia taloushallinnon palveluita. Jäsenseurat voivat ostaa yksittäisiä palveluita tai koko talouden hoidon. Palveluihin kuuluu kirjanpito (sisältöen tilinpäätökset), palkanlaskenta, myynti- ja ostoreskontra sekä viranomaisraportointi (veroilmoitukset, tulorekisteri-ilmoitukset).

PHLU opastaa ja auttaa jäseniä myös erilaisissa ajankohtaisissa seuratoimintaan liittyvissä asioissa ja kannustaa seuroja omaksumaan kiittämisen kulttuuria ansiomerkkijärjestelmän ja Päijät-Hämeen Urheilugaalan avulla.

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
Lisätään seurojen välistä yhteistyötä	Toteutetaan kunta-seurafoorumeja ja verkostotapaamisia	Kuntiin ja seuroihin on saatu käynnistettyä kehitystoimenpiteitä
Lisätään seuratoimijoiden osaamista	Järjestetään Lahden Liikuntaleiri kesäkuussa 2020 yhteistyössä alueen seurojen kanssa	Kymmenessä alueen kunnassa kunta-seurafoorumi. Lisäksi 10 muuta seuratoimijoiden verkostotapaamista vuoden aikana
Parannetaan urheiluseurojen toimintaedellytyksiä ja mahdollisuuksia	Tehdään seurakonsultaatiota, järjestetään koulutuksia ja välitetään tietoa seuroille	Lahden Liikuntaleirille osallistuu 300 lasta ja nuorta. Järjestäjinä vähintään kuusi eri seuraa
	Vuonna 2019 tehdyn seurojen palvelukartoituskyselyn tulosten jalkauttaminen käytäntöön	Seurakonsultaatioiden, seuravierailujen, infotilaisuuksien ja koulutusten määrä yhteensä 60
	Vastataan Sport Päijät-Häme strategiassa seurojen välisen yhteistyön kehittämisestä	Taloushallinnon asiakkaita 40
	Tarjotaan taloushallintopalveluja ja seurakonsultaatioita jäsenseuroille	Strategian päivitys ajan tasalle. Kaksi ohjausryhmän kokousta
	Kuntien liikuntatoimen viranhaltijoiden tapaamiset	Neljä viranhaltijoiden tapaamista vuoden aikana, joissa käsitellään seuratoimintaa. Yhteiset pelisäännöt kuntarajat ylittävien seurojen avustus ja harjoitusvuorojenjako -käytäntöihin. Lisäksi kuntaseurafoorumit
	Järjestetään kymmenes Päijät-Hämeen Urheilugaala Vierumäellä 8.2.2020. Gaalaviestinnän kautta lisätään urheilun ja seuratoiminnan arvostusta ja tunnettavuutta alueella	Osallistujia gaalassa 250. Gaala näkyy alueen medioissa kattavasti



## 2.1. Hankkeet

### 2.1.1 Liikunnalla Vauhtia Työllistymiseen, LITTI -hanke

Liikunnalla Vauhtia Työllistymiseen 2020-2022 on maakunnallinen työllistämishanke. Hankkeen tarkoituksena on toimia työttömyyden vähentämiseksi Päijät-Hämeen alueella.

Hankkeen tavoitteena on edistää nuorten, pitkäaikaistyöttömien ja osatyökykyisten työllistymistä avoimille työmarkkinoille – yhdistyksiin ja yrityksiin. Hankkeen aikana edistetään työllistettyjen ammattitaidon ja työkyvyn kehittymistä koulutuksella ja liikunnalla. Hanke on Hämeen TE-toimiston rahoittama työllisyyspoliittinen TYPO – hanke.

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
<p>Tuetaan urheiluseuratoimintaa hankkeen avulla</p> <p>Parannetaan työttömien työmarkkinavalmiuksia ja edistetään työllistymistä</p>	<p>Työllistetään palkkatuki- ja työkokeiluasiakkaita urheiluseuroihin, muihin yhdistyksiin ja yrityksiin</p> <p>Koulutetaan seuroja toimimaan työnantajina</p> <p>Yksilövalmennuksen laadukas hoitaminen</p> <p>Ammattitaidon edistäminen koulutuksen avulla. Käytössä mm. oppisopimuskoulutus, näyttötutkinnot, lyhytkurssit ym.</p> <p>Työkunnan edistäminen liikunnan avulla mm. Liikuntaneuvonta</p>	<p>Avoimille työmarkkinoille /opiskelemaan/eläkeputkeen siirtyneitä 60% kaikista hankkeen kautta työllistetyistä</p> <p>Työllistettyjä 200 henkilöä, joista yhtä aikaa hankkeen toimenpiteissä 100-120. Työllistäjäyhdistyksiä 50. Koulutuksiin osallistumisia 100 Yritysverkostossa 100 yritystä</p>



## 2.1.2 Urheilijoiden kaksoisurat Päijät-Hämeessä

Lahti on tunnettu aikaisempina vuosikymmeninä urheilukaupunkina ja Päijät-Häme vahvana urheilumaakuntana. Päijät-Hämeessä vuonna 2016 käynnistetyn Sport Päijät-Häme urheilustrategiatyön, alueen seurafoorumien sekä urheilijakyselyiden yhteydessä on kuitenkin havaittu vakavia puutteita päijäthämäläiseen urheilijan polkuun liittyen. Yksi merkittävä haaste on opiskelun ja urheilun yhdistämisessä sekä urheilusta työelämään siirtymisessä eli niin sanotuissa urheilijan kaksoisurassa.

Maaliskuussa 2019 käynnistetty kaksi- ja puolivuotinen ESR-rahoitteinen hanke pyrkii vastaamaan näihin haasteisiin ja Päijät-Hämeen alueen urheilijoiden kaksoisuran tukemiseen erityisesti siirtymävaiheissa. Kaksoisuralla tarkoitetaan huipulle tähtäävän urheilun ja opiskelun tai työnteon yhteensovittamista. Siirtymävaiheilla tarkoitetaan siirtymistä koulutusasteelta toiselle, siirtymistä opiskeluista työelämään, urheilu-uran vaiheesta toiseen siirtymistä tai urheilu-uran lopettamista ja siirtymistä sen jälkeen vain yhdelle uralle (opiskelijaksi tai työelämään). Hanke tähtää myös siihen, että urheilijoiden taustajoukkojen tietotaito kaksoisuran tekemisen tukemiseen paranisi.

### **Hankkeen keskeisinä tavoitteina ovat:**

1. Luoda alueelle eri alan asiantuntijoiden ohjausverkosto, jonka toiminta vakiinnutetaan osatoteuttajien omaan toimintaan
2. Toimiva malli urasuunnittelutyökalusta
3. Tietoisuuden ja osaamisen lisääminen urheilijoiden kaksoisuramallista ja sen tukemisesta

Hankkeen päätoteuttajana toimii Päijät-Hämeen Urheiluakatemia ja kumppaneina ovat PHLU sekä Lahden Ammattikorkeakoulu.



## 3. LISÄÄ LIKETTÄ

---

Nykyisen hallitusohjelman liikuntakirjauksista merkittävin on siihen sisällytetty Liikkuva Suomi -ohjelma, jonka tavoitteena on lisätä liikkumisen kokonaismäärää kaikissa ikäryhmissä. Ohjelmassa on esitys siitä, että Liikkuva koulu ohjelma laajenee muihin kohderyhmiin. PHLU:n toiminnan suunnittelussa on huomioitu uuden hallitusohjelman linjauksia.

### 3.1. Liikkuva lapsuus ja nuoruus

Tavoitteena on tukea toimijoita edistämään lasten ja nuorten aktiivista, viihtyisää ja osallistavaa arkea niin varhaiskasvatuksessa, ala- ja yläkoulussa kuin 2. asteella. Lisäksi luodaan lapsille ja nuorille mahdollisuuksia innostua liikunnasta ja urheilusta.

Toiminnan painopisteitä ovat monipuolinen koulutus, sparraus ja kannustavat verkostotapaamiset lasten ja nuorten parissa toimiville. Perheiden hyvinvointia tuetaan yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa järjestämällä liikuntatapahtumia sekä kehittämällä liikunnalliseen elämäntapaan houkuttelevia palveluja. Toimijoita tuetaan erilaisten kehittämishankkeiden avustusten hakemisessa ja laadukkaiden sisältöjen rakentamisessa.

Liikunnallista toimintakulttuurin edistämistä jatketaan tiiviissä yhteistyössä paikallisten toimijoiden, liikunnan aluejärjestöjen, alueen varhaiskasvatussyksiköiden, koulujen, oppilaitosten ja kuntien, Liikkuva koulu ohjelmaperheen, aluehallintoviranomaisten, Suomen Olympiakomitean sekä muiden lasten liikunnan toimijoiden kanssa.





## Liikkuva varhaiskasvatus

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
<p>Tuetaan kuntia ja varhaiskasvatusyksiköitä valtakunnallisen Ilo kasvaa liikkuen – ohjelmatyön paikallisessa edistämisessä</p> <p>Kannustetaan vanhempia lasten liikunnallisen elämäntavan tukemiseen</p> <p>Innostetaan varhaiskasvatuksen henkilökuntaa ja esimiehiä kehittämään liikuntakasvatusta arjessa</p> <p>Liikuntatapahtumien kautta innostetaan toimijoita yhteistyöhön lapsiperheiden liikuttamiseksi</p> <p>Tuetaan valtakunnallista Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman viestintää</p>	<p>Sparrataan yksikkö- ja kuntakohtaisesti henkilöstöä sekä esimiehiä kohti aktiivista toimintakulttuuria</p> <p>Kannustetaan kuntia hakemaan kehittämisavustusta ja luomaan rakenteita pienten lasten aktiivisen arjen toteuttamiseen</p> <p>Järjestetään perheille harrastusmahdollisuuksia kysynnän mukaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa</p> <p>Tuetaan varhaiskasvattajien, vanhempien ja muiden toimijoiden välistä liikuntakasvatusyhteistyötä erilaisin toimintatavoin ja materiaalein</p> <p>Järjestetään koulutusta varhaiskasvatuksen henkilöstön osaamisen lisäämiseksi huomioiden erityisesti rasittavan liikkeen määrä ja yhteistyö vanhempien kanssa</p> <p>Toteutetaan syksyllä Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa –seminaari yhteistyössä eri toimijoiden kanssa</p> <p>Järjestetään eri toimijoiden kanssa perheliikunta- tapahtuma</p> <p>Viestitään kuukausitiedottein, nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa</p>	<p>Kaikki alueen kunnat ovat mukana Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa vuoteen 2020 mennessä.</p> <p>Kehittämistilaisuuksiin osallistuu 500 henkilöä Kehittämisavustusta sai kahdeksan kuntaa</p> <p>Perheiden harrastamisen mahdollisuuksia kehitettiin neljässä kunnassa</p> <p>Tehdään uusia materiaaleja toiminnan tueksi Lasten liikuntaneuvonnan kehittäminen alkoi kahdessa kunnassa</p> <p>Koulutusten kautta kohdataan 500 varhaiskasvattajaa Lahden varhaiskasvatus -verkosto ja pohjoisen verkosto kokoontuvat kaksi kertaa vuodessa</p> <p>Järjestetään kaksi johtajien aamukahvilitaisuutta Toteutetaan seminaari varhaiskasvattajille syksyllä</p> <p>Liikutetaan PHLU:n Joulumaa - tapahtumassa 1.12. Lahden Urheilukeskuksessa 1500 hlöä</p> <p>Pienten lasten liikunnan edistäminen on mukana neljässä kuukausitiedotteessa</p>



## Liikkuva koulu

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
<p>Tavoitteena on vakiinnuttaa perusasteen aktiivisuutta edistävät toimintatavat /tuetaan alueellista Liikkuva koulu kehittämistyötä</p> <p>Innostetaan koulujen henkilöstöä liikuntaosaamisen kehittämiseen</p> <p>Kuntatasoisen harrastustoiminnan edistäminen</p> <p>Tuetaan valtakunnallista Liikkuva koulu ohjelman viestintää</p>	<p>Järjestetään alueellisia verkosto- ja kuntatapaamisia (toiminnan juurruttaminen sekä harrastetoiminnan edistäminen)</p> <p>Toteutetaan yksikkökohtaisia kehittämislaisuuksia</p> <p>Tuetaan osaamisen lisäämistä alueellisella Liikkuva koulu –seminaarilla sekä koulutuksilla</p> <p>Toteutetaan yksi kuntatason pilotointi harrastamisen edistämiseksi</p> <p>Viestitään kuukausitiedottein, nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa</p>	<p>Liikkuva koulu -toiminnan jatkuvuus on turvattu kaikissa alueen kunnissa</p> <p>Kehittämistilaisuusiin osallistuu 150 hlöä</p> <p>Koulutuksiin osallistuu 350 henkilöä: oppilaita, opiskelijoita, opettajia ja koulun muuta henkilöstöä</p> <p>Asiakasymmärrys harraste -toiminnan kehittämiseen kuntatasolla paranee</p> <p>Liikkuva koulu aihe on mukana neljässä kuukausitiedotteessa</p>



## Liikkuva opiskelu

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
<p>Koordinoidaan alueellista Liikkuva opiskelu -kehittämistyötä</p> <p>Innostetaan uusia oppilaitoksia mukaan Liikkuviksi oppilaitoksiksi</p> <p>Kannustetaan oppilaitosten henkilöstöä liikuntaosaamisen lisäämiseen ja oman hyvinvoinnin edistämiseen</p> <p>Tuetaan valtakunnallisen Liikkuva opiskelu ohjelman viestintää</p>	<p>Järjestetään alueellisia verkostotapaamisia</p> <p>Kannustetaan hakemaan avustuksia toiminnan kehittämiseen</p> <p>Toteutetaan yksikkökohtaisia kehittämistilaisuuksia</p> <p>Tuetaan osaamisen lisäämistä ja osallisuutta Liikkuva opiskelu työpajoin ja Liikuntatutor koulutuksin</p> <p>Viestitään kuukausitiedottein, nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa</p>	<p>Järjestetään kaksi alueellista Liikkuva opiskelu verkostotapaamista</p> <p>Kehittämisavustusta hakee 7 yksikköä</p> <p>Alueen oppilaitokset rekisteröityvät Liikkuva opiskelu -sivustolle ja täyttävät nykytilan arvioinnin. Kehittämistilaisuuksiin osallistuu 100 hlöä</p> <p>Koulutuksiin osallistuu 200 hlöä</p> <p>Osallistutaan Aluehallintoviraston (AVI) ja Liikkuva opiskelu -ohjelman seminaareihin ja kehittämistilaisuuksiin yhdessä toimijoiden kanssa</p> <p>Liikkuva opiskelu -aihe on mukana neljässä kuukausitiedotteessa</p>





### 3.2. Liikkuva aikuinen

Liikkuva aikuinen -kokonaisuuden tavoitteena on tarjota ja kehittää harraste- ja terveystoimintaa, joko itse tai välillisesti, yhteistyössä alueen toimijoiden kanssa.

Liikkuva aikuinen -kokonaisuus pyrkii toimillaan vaikuttamaan väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Tehtävät toimenpiteet mukailevat alueellista Päijät-Hämeen Terveystoimintastrategia 2020 sekä valtakunnallisia linjauksia.

Toiminnan painopisteitä ovat Päijät-Hämeen terveystoimintastrategian jalkauttaminen sekä uuden Terveystoimintastrategian 2030 luominen. Lisäksi keskiössä ovat liikuntaneuvonnan palveluketjun ja työyhteisölle suunnattujen liikuntapalveluiden kehittäminen ja toteuttaminen. Aikuisliikunnan harraste- ja terveystoimintaa kehitetään aktivoimalla toimijoita palveluiden kehittämiseen ja tuottamiseen tukemalla toimijoita kehittämishanke avustusten hakemisessa ja sisältöjen rakentamisessa.

Työtä tehdään verkostotapaamisten, konsultoinnin, koulutusten, tapahtumien sekä liikuntaneuvonnan ja työyhteisöliikunnan avulla yhteistyössä paikallisten, alueellisten ja valtakunnallisten verkostotoimijoiden kanssa.



Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
<p>Terveysliikuntastrategia 2020 jalkauttaminen, sekä uuden Terveysliikuntastrategian 2030 luominen</p> <p>Liikuntaneuvonnan palveluketjun juurruttaminen</p> <p>Työyhteisöille suunnattujen liikuntapalveluiden kehittäminen ja toteuttaminen</p> <p>Aikuisten harraste- ja terveysliikuntaa lisäävän toiminnan kehittäminen</p>	<p>Terveysliikuntastrategian 2020 toteuttaminen yhteistyössä kuntien ja muiden terveysliikuntatoimijoiden kanssa</p> <p>Terveysliikuntastrategia 2030 luominen osana Päijät-Hämeen liikunnan ja elämysten tiekartta -hankkeen toteuttamista (osatoteuttaja)</p> <p>Maakunnallisen liikuntaneuvonnan kehittämistyön koordinoiminen, sekä liikuntaneuvonta- palveluiden toteuttaminen ostopalveluna osana perusterveydenhuoltoa eri kohderyhmät huomioiden (mm. työelämän ulkopuolella olevat, sekä lapset ja nuoret)</p> <p>Toteuttaa työyhteisöille suunnattujen liikuntapalveluita</p> <p>Matka kohti hyvää työkykyä -hankkeen toteuttaminen</p> <p>Olla mukana Buusti360 – työhyvinvointi palvelukokonaisuuden valtakunnallisessa kehittämisessä</p> <p>Liikkuva Päijät-Häme -kiertueen toteuttaminen</p> <p>Terveysliikuntatoimijoiden kannustaminen ja konsultointi hankehakuasioissa</p>	<p>Terveysliikuntastrategian 2020 toimenpiteiden toteutuminen: kyllä/ei, seuranta Liikuntaa.fi -sivuston avulla</p> <p>Terveysliikuntastrategia 2030 valmistuminen: kyllä/ei</p> <p>Liikuntaneuvonnan palveluketjun toteutuminen toimialueen kaikissa kunnissa: kyllä/ei</p> <p>Palveluiden piirissä mukana olevien työyhteisöjen ja osallistujien määrä Hankkeen tavoitteiden toteutuminen: kyllä/ei Buusti360 asetettujen tavoitteiden toteutuminen: kyllä/ei</p> <p>Kiertueen tavoitteiden toteutuminen: kyllä/ei Avustusta hakeneiden määrä</p>

### 3.2.1. Hankkeet

#### 3.2.1.1 Päijät-Hämeen liikunnan ja elämysten tiekartta -hanke

Päijät-Hämeen liikunnan ja elämysten (ml. hyvinvointi) tiekartta -hanke määrittelee lähtökohdat, tavoitteet ja toimenpiteet, joiden avulla alueen mahdollisuudet profiloitua aktiivisena liikunta-, urheilu- ja tapahtumakaupunkina, sekä hyvinvointia edistävänä alueena ja osaamiskeskittymänä vahvistuvat kansallisesti ja kansainvälisesti. Tiekartta -hanke tunnistaa ja määrittelee yhteisöllisesti ja yhteiskehittämisen keinoin keskeiset kehittämisteemat Päijät-Hämeen alueella sekä määrittelee tavoitteet kansallisille ja kansainvälisille toimenpiteille, jotka tukevat profiloitumistavoitteiden saavuttamista. Hankkeessa kootaan yhteen eri tulokulmien visiot, tavoitteet ja keskeiset teemat, ja niiden pohjalta laaditaan kokoava visualisoitu kokonaissuunnitelma alueellisen, kansallisen ja kansainvälisen tason toimenpiteille vuosille 2021-2030, sekä määritellään toimijoiden vastuut ja tarkempi toimenpideaika- ja vastuutaajuus. Hankkeen päätoteuttajana toimii Lahden Ammattikorkeakoulu ja PHLU on mukana hankkeessa osatoteuttajana.

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
Luoda tiekartta (sis. Päijät-Hämeen Terveysliikuntastrategia 2030), joka luo suuntaviivat liikunnan, elämysten ja hyvinvoinnin strategiselle edistämiselle Päijät-Hämeessä vuosille 2021-2030	Visiotyöskentelyprosessi, joka koostuu tausta-aineiston kokoamisesta, tarveanalyysin koostamisesta sekä kehittäjäryhmän kokoamisesta ja toisiaan täydentävistä fasilitoituista työpajoista	Hankkeen tavoitteiden toteutuminen: kyllä/ei

### 3.2.1.2 Liikkuva Päijät-Häme -kiertue

Liikkuva Päijät-Häme -kiertueella järjestetään kuntotestaustapahtuma jokaisessa Päijät-Hämeen kunnassa, sekä kuntotestitapahtumia PHLU:n toimialueen kunnissa. Kuntotestinä toimii Kehon Kuntoindeksitesti, joka mittaa osallistujan kuntoa monipuolisesti. Testi toteutetaan arkivaatteissa hikoilematta ja hengästyttä. Tapahtuma on suunnattu työikäisille ja ikääntyville kuntalaisille. Testitapahtuman yhteydessä kunta, seurakunta, yhdistykset sekä muut toimijat voivat esitellä toimintojaan erillisellä tapahtumatorilla. Lisäksi jokaisessa osallistuvassa kunnassa järjestetään verkostotapaaminen kunnan liikuntapalveluille, sosiaali- ja terveystyöntekijöille (PHHYKY), urheiluseuroille, kansalaisopistoille, kansanterveysjärjestöille ja yksityisille liikuntapalvelutuottajille laadukkaana liikuntapalveluketjun edistämiseksi. Hankkeelle on myönnetty Päijät-Hämeen liiton Maakunnan kehittämisrahaa ja hanke kestää vuoden 2020 kesäkuuhun.

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
Lisätään päijät-hämäläisten työikäisten ja ikäihmisten tietoa ja osaamista omasta fyysisestä kunnosta	Kuntotestikiertue jalkautuu kaikkiin Päijät-Hämeen kuntiin	Kuntotestikiertue toteutuu 9 kunnassa Tapahtumien osallistujamäärä 500 henkilöä

### 3.2.1.3 Matka kohti hyvää työkykyä -hanke

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän ja PHLU:n yhteistyössä toteuttama Matka kohti hyvää työkykyä -hankkeen tavoitteena on edistää yhtymän työntekijöiden fyysistä työkykyä, liikunta-aktiivisuutta sekä tuki- ja liikuntaelämäntien hyvinvointia. Hankkeessa suunnitellaan toimenpiteitä myös työstä palautumisen edistämiseksi.

Hanke on alkanut vuoden 2019 alusta ja kestää vuoden 2021 loppuun saakka. Hankkeeseen osallistuu yhtymän noin 7000 henkilöä, jotka työskentelevät sotetoimialalla eri tehtävissä Päijät-Hämeen alueella. Vuoden 2020 painopisteet ovat ennaltaehkäisevän työterveyshuoltoyhteistyön kehittäminen, työyksikkökohtaisten terveyden edistämisen suunnitelmien ja toimenpiteiden toteuttaminen, Kuntotestien ja niiden jatkotoimenpiteiden toteuttaminen, liikuntaneuvontayhteistyön kehittäminen, sekä erilaiset ennaltaehkäisevien palvelujen kokeilut.

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
Edistää Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän työntekijöiden fyysistä työkuntoa, liikunta-aktiivisuutta sekä tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia	<p>Ennaltaehkäisevän työterveyshuoltoyhteistyön kehittäminen</p> <p>Työyksikkökohtaisten terveyden edistämisen suunnitelmien ja toimenpiteiden toteuttaminen</p> <p>Kuntotestien ja niiden jatkotoimenpiteiden toteuttaminen</p> <p>Liikuntaneuvontayhteistyön kehittäminen</p>	<p>Ennaltaehkäisevien palvelujen määrä, osallistujamäärät ja vaikuttavuus</p> <p>Kuntotestien tulokset, työkykykyselyn tulokset, sähköisen terveystarkastuksen tulokset, sairauspoissaolot</p> <p>Kuntotestien tulokset</p> <p>Liikuntaneuvontapalveluun ohjautuneiden työntekijöiden määrä</p>



## 4. VAIKUTTAMINEN

PHLU:n liikunta- ja urheilutoiminnan vaikuttamista tehdään kolmella eri tasolla; valtakunnallisesti, maakunnallisesti ja paikallisesti.

### Valtakunnallisesti

Liikunta ja urheilu ovat esillä hallitusohjelmassa vahvemmin kuin kertaakaan aiemmin. Liikkuva Suomi -ohjelma on avaus, jolla hallitus haluaa tarttua liikkumisen mahdollistamiseen poikkihallinnollisesti. Ohjelman yhtenä tavoitteena on lisätä liikkumisen kokonaismäärää kaikissa ikäryhmissä. Valtakunnallisesti liikunnan ja urheilun edunvalvontaa ja vaikuttamista suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä Suomen Olympiakomitean, Opetus- ja kulttuuriministeriön, lajiliittojen sekä muiden liikunnan aluejärjestöjen kanssa. Aluejärjestöt valmistelevat myös omaa vaikuttamisohjelmaa, jossa yhtenä painopisteenä on liikunnan yhteiskunnallisen aseman vahvistaminen.

## Maakunnallisesti

Maakunnallisesti PHLU:n tavoitteena on edistää liikunnan ja urheilun kehitystä toiminta-alueellaan sekä toimia liikunnan ja urheilun edunvalvojana. PHLU osallistuu alueellaan liikunta- ja urheilutoiminnan strategiseen johtamiseen ja kehittämiseen sekä edunvalvontaan antamalla lausuntoja, tekemällä ehdotuksia ja osallistumalla alueen liikuntatoiminnan suunnitteluun ja päätöksentekoon.

### Strategiatyö

Päijät-Hämeen tavoitteena on olla liikunnan megamaakunta. Tältä pohjalta maakuntaan on laadittu Päijät-Hämeen terveyslääkärin strategia ja Sport Päijät-Häme strategia. Terveyslääkärin strategia päivitettiin vuonna 2016. Päivitetyn Päijät-Hämeen terveyslääkärin strategian tavoitteena on, että Päijät-Häme on terveyslääkärin edelläkävijä Suomessa. Lisäksi tavoitteena on, että Päijät-Hämeen liikuntaolosuhteet, -tarjonta ja terveyslääkärin asiantuntemus lisäävät alueellista vetovoimaisuutta.

Päijät-Hämeen ensimmäisen urheilustrategian, Sport Päijät-Häme 2020, visiona on tehdä maakunnasta urheilijan polun edelläkävijä Suomessa ja lisätä sitä kautta alueen vetovoimaa ja urheilullista menestystä. Strategiatyössä maakuntaan rakennetaan toimiva, urheilijan polkua palveleva yhteistyöverkosto ja määritellään selkeät vastualueet eri toimijoille.

Strategiat on tehty yhteistyössä eri toimijoiden kanssa ja ne ohjaavat maakunnallisesti liikunta- ja urheilutoimintaa. Strategiat löytyvät osoitteesta Liikunta.fi.

### Olosuhtedtyö

Olosuhteilla on tärkeä merkitys liikunnan harrastamisessa. Alueella on tällä hetkellä suunnitteilla useita merkittäviä liikuntapaikkahankkeita. PHLU pyrkii omalta osaltaan vaikuttamaan siihen, että hankkeet saavat rahoitusta OKM:lta, Etelä-Suomen AVI:lta, Leader-toimintaryhmiltä ym. Tärkeänä osana tätä vaikuttamista on edistää alueemme kuntien yhteistyötä hankkeiden valmisteluissa ja tarjota tarvittaessa asiantuntija-apua.

### Verkostoyhteistyö

PHLU edistää liikunta- ja urheiluasioita sekä kehittää liikuntapalveluja toimialueellaan yhteistyössä laajan toimijaverkon kanssa. Maakunnallisesti PHLU:n toiminnan lähtökohtana on yhteistyö maakuntaliiton, alueen kuntien, kaikkien liikunta- ja urheiluorganisaatioiden sekä eri sidosryhmien kanssa.

PHLU:n edustajat ovat mukana maakunnallisessa Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen HYTE-työssä, Päijät-Hämeen Kumppanuushankkeen yhdistys foorumissa, TE-toimiston KEHA -ryhmässä sekä erilaisissa liikunnan ohjaus- ja asiantuntijatyöryhmissä.

Toimialueen kuntien liikuntatoimesta vastaavien viranhaltijoiden kanssa kokoonnutaan useamman kerran vuodessa yhteisiin tapaamisiin. Tapaamisten tavoitteena on edistää kuntien yhteistyötä, tutustua kuntien liikuntaolosuhteisiin ja liikuntatoimintoihin sekä jakaa hyviä ideoita ja käytäntöjä. Yhteisinä teemoina ovat olleet mm. kuntien liikuntastrategiat ja -suunnitelmat sekä maksu- ja taksa-, avustus- ja harjoitusvuoropoliittika.

PHLU koordinoi liikuntatoimesta vastaavien viranhaltijoiden verkoston lisäksi myös Liikkuva varhaiskasvatus-, Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu verkostoja sekä liikuntaneuvojien kehittämisverkosta.

## Paikallisesti

Kunnat ja urheiluseurat ovat keskiössä paikallistason liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Vaikuttamisen näkökulmasta on tärkeää korostaa ja vahvistaa kunnan liikuntatoimen asemaa ja viestiä vapaaehtoistyön sekä voittoa tavoittelemattoman kansalaistoiminnan/seuratoiminnan puolesta.

Paikallistasolla on tärkeää, että liikunta näkyy kuntien strategioissa ja kuntien maksu- ja taksa- ja avustuspolitiikka tukee liikunnan harrastamista ja maksuttomia harjoitusvuoroja alle 18 -vuotiaalle. Liikunnan olosuhteet tulee kunnissa olla kunnossa ja uusien tilojen suunnittelussa pitää olla mukana käyttäjärühmien edustajia.



Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
Tehdään edunvalvontatyötä läpileikkaavasti eri toiminnan osa-alueilla	Ylläpidetään toimivaa verkostoyhteistyötä liikunnasta vastaavien ja muiden liikuntaan vaikuttavien toimijoiden kanssa	Liikunta mukana kuntien strategioissa ja hyvinvointisuunnitelmissa kyllä/ei
Pidetään liikunta-asiat esillä poliittisessa päätöksenteossa	Vaikutetaan seuroja koskeviin avustukseen ym. asioihin	Verkostotapaamisten ja –työryhmien määrä
Kehitetään liikunta- ja harrastusolosuhteita	Informoidaan ja konsultoidaan kuntia ja seuroja liikuntaolosuhteiden kehittämiseen liittyvissä asioissa	Seurojen toiminta-avustusten yhteismäärä Olosuhdehankkeisiin saatu tuki
	Kerätään tietoa kuntien olosuhdehankkeista (PHLiiton ja PHLU:n lomakepohja)	

## 5. VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI

Viestinnän ja markkinoinnin tehtävänä on tukea PHLU:n strategisia valintoja ja tavoitteiden toteutumista sekä tuoda monipuolisesti esille palveluja. Vahvistetaan viestinnän keinoin PHLU:n toiminnan laatua ja avoimuutta, sekä yhteistyöhalukkuutta ja –kykyä tehdä merkittäviä asioita liikunnan ja urheilun edistämiseksi toiminta-alueellaan.

Tärkeimmät PHLU:n vetovoimatekijät ovat perinteinen, luotettava kumppani, jonka toimintaa toteutetaan ammattimaisesti ja asiakaslähtöisesti.

Oman toiminnan lisäksi PHLU viestii jäsenistölle ja muille kohderyhmille liikunnan ja urheilun ajankohtaisista asioista, koulutuksista, tapahtumista, kampanjoista sekä erilaisista rahoitusmahdollisuuksista.

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
Vahvistetaan PHLU:n tunnettavuutta	Lisätään PHLU:n ja alueen toiminnoista kertovaa viestintää	Jäsentiedotteiden ja muiden tiedotteiden määrä
Markkinoidaan PHLU:n palveluita ja asiantuntijuutta	Kehitetään sisäistä ja ulkoista viestintää nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa	Seuraviestintään luotu selkeä järjestelmä kyllä/ei
Tiedotetaan valtakunnallisista ja paikallisista liikuntaan liittyvistä ajankohtaisista asioista	Tuotteistetaan PHLU:n palveluja	Tapahtumiin ja muihin tilaisuuksiin osallistuvien määrä
Kehitetään jäsenuraviestintää	Ylläpidetään jäsenrekisteriä	
	Laaditaan viestintäsuunnitelma jäsenuraviestintään	



## 6. HALLINTO, HENKILÖSTÖ JA TALOUS

Ylintä päätösvaltaa PHLU:ssa käyttää jäsenistön edustajista koostuva varsinainen kokous keväällä ja syksyllä. Hallituksen muodostavat syyskokouksessa kahdeksi kalenterivuodeksi valittu puheenjohtaja ja kahdeksan hallituksen jäsentä.

### Henkilöstö

PHLU:n operatiivisesta toiminnasta vastaa toimihenkilöstö. Henkilöstö koostuu aluejohtajasta, seurakehittäjästä, lasten ja nuorten liikunnan aluekehittäjästä, aikuisliikunnan aluekehittäjästä, kahdesta taloussihteeristä, liikuntaneuvojista ja hankehenkilöstöstä. Hankkeissa ja muissa projekteissa PHLU:ssa työskentelee tällä hetkellä kahdeksantoista henkilöä, josta osa on osa-aikaisia. Henkilöstön määrä vaihtelee vuosittaisten hankkeiden määrän mukaan.

Toistakymmentä ota-työntekijää työskentelee erilaisissa koulutus- ja sparraustehtävissä. Vahvan oppilaitosyhteistyön kautta PHLU:ssa on vuosittain harjoittelussa useita opiskelijoita.

Henkilöstön osaamista ylläpidetään tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua koulutuksiin ja kehittämispäiviin. Henkilöstön hyvinvointiin panostetaan mm. yhteisillä virkistys- ja liikuntapäivillä sekä viikoittaisilla liikuntatunneilla. Lisäksi käytössä on Virikesetelit. Toiminnassa painotetaan yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoista toimintaa. Tavoitteena on motivoitunut ja työssään viihtyvä henkilöstö.

PHLU:n toimisto palvelee asiakkaitaan Lahden Urheilukeskuksessa.

### Talous

Vuoden 2020 talousarvio pohjautuu 270 000 euron valtion toiminta-avustukseen. Hallitus täsmäyttää talousarvion alkuvuodesta, kun avustuspäätökset vahvistuvat. Tavoitteena on pitää PHLU:n talous vakaalla pohjalla.

Koulutusten hintataso pidetään edelleen edullisena ja osa kehittämispalveluita tarjotaan jäsenseuroille jatkossakin maksuttomina.

## 7. LIITE

### Taloussuunnitelma

PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU RY	
<b>VARSINAINEN TOIMINTA</b>	2020
<b>TUOTOT</b>	
Tuotot	426 832,00
<b>KULUT</b>	
Palkat	-695 695,37
Henkilösivukulut	-163 930,76
Henkilöstökulut yhteensä	-859 626,13
Tilavuokrat	-38 986,00
Matkakulut	-58 932,00
Koulutuskulut	-41 900,00
Materiaali- ja Markkinointikulut	-24 900,00
Käyttö- ja ylläpitokulut	-37 400,00
Tapahtumakulut	-7 000,00
Muut toimintakulut	-49 340,00
<b>VARSINAISEN TOIM. KULUT</b>	<b>-1 118 084,13</b>
<b>VARSINAINEN TOIMINTA</b>	<b>-691 252,13</b>
<b>YHTEENSÄ</b>	
<b>VARAINHANKINTA</b>	
Tuotot	14 600,00
Kulut	-500,00
<b>VARSINAINEN TOIMINTA</b>	<b>-677 152,13</b>
Rahoituskulut	-2 000,00
Avustukset	702 240,00
<b>Yhteensä</b>	<b>23 087,87</b>