

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry tiedottaa 5/2017

Päijäthämäläisen liikunnan ja urheilun hyväksi tehdystä työstä myönnettiin ansiomerkkejä ja -mitaleja

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry palkitsi toiminnassaan ansioituneita luottamushenkilöitä ja henkilökuntaa päijäthämäläisen liikunnan ja urheilun hyväksi tehdystä työstä. Ansiomerkit ja -mitalit jaettiin PHLU:n kevätkokouksen jälkeen ke 19.4.2017. Samalla juhlittiin pienimuotoisesti myös PHLU:n 20 -vuotista taivalta. Onnea kaikille [palkituille!](#)

Seuratukipäätökset vuodelle 2017 julkaistu

Opetus- ja kulttuuriministeriön vuosittain jakaman seuratuon tavoitteena on mahdollistaa lapsille ja nuorille liikunnan harrastaminen ohjatussa seuratoiminnassa ja laskea harrastamisen kustannuksia. PHLU:n toiminta-alueelle tukea myönnettiin kahdeksalle eri seuralle, yhteensä 91 500 €. Alueen suurimmat tukisummat 15 000 € menivät Asikkalan Raikkaalle, FC Kuusysille sekä Päijät-Hämeen Salibandyseuralle. Lista kaikista tukea saaneista seuroista löytyy [täältä!](#)

Koulutukset ja tilaisuudet

Seuraväen aamiaistapaaminen ke 10.5.2017 klo 8-9 Lahden Seurahuone, Lahti

Tule avaamaan kansallinen Unelmien Liikuntapäivä muun urheilu- ja seuraväen kanssa ja nauttimaan samalla ilmainen ja herkullinen buffet-aamiainen Lahden Seurahuoneelle. Aamiaistapaaminen on erinomainen paikka verkostoitua muiden seuratoimijoiden kanssa ja saada samalla tiivis infopaketti alueen seuratoiminnasta. Tilaisuus on maksuton!

Nuoren urheilijan vanhempainilta ma 15.5. klo 17-19 Urheilukeskus, Lahti

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen erikoistutkija Kaisu Mononen on keskittynyt urheilijan polun tutkimukseen. Hän tulee luennoimaan tilaisuuteen urheilijan polun valintavaiheen laatutekijöistä. Ajatuksena tässä on saada näkökulmaa asioihin, joihin vanhemmat voivat nuoren urheilijan arjessa vaikuttaa.

Toisena aiheena on nuoren urheilijan terveystarkastus, josta tarkemmin kertoo lääkärikeskus Mehiläisen asiantuntija. Tilaisuus on maksuton!

Seura työnantajana -koulutus ma 22.5. klo 17.30-20.30 Urheilukeskus, Lahti

Koulutuksessa perehdytään esimerkkien kautta siihen, mitä työnantajana toimiminen seuralle tarkoittaa ja mitä se edellyttää. Koulutus sopii hyvin mm. Startti Duuniin -hankkeen seuroille, OKM:n seuratukea palkkaukseen saaneille seuroille, sekä LITTI-työllistämishankkeen seuroille. Kouluttajana on jäsenjärjestöpäällikkö Rainer Anttila Olympiakomiteasta. Koulutus on maksuton!

Lisätietoja ja Ilmoittautumiset koulutuksiin [täällä](#). Lisätietoja kustaa.ylitalo@phlu.fi.

Olosuhdeseminaari ma 5.6.2 klo 12-16 Heinolan valtuustosali, Heinola

Seminaarissa käsitellään ajankohtaisia ja tulevaisuuden linjauksia valtion liikuntapaikkarakentamisesta ja kokemuksia tehokkaasta energiansäästöstä. Seminaarissa esitellään myös paikallisia rakentamishankkeita ja tutustutaan Heinolan uimahallihankkeeseen. Seminaarin hinta on 30 euroa/hlö. Seminaarin [ohjelma](#) ja ilmoittautumiset 24.5.2017 mennessä [täältä](#). Lisätietoja maippi.salo@phlu.fi.

Vierumäen Leiritulet –liikuntaleiri 5.-8.6.2017

Leirin ilmoittautuminen on hyvässä vauhdissa! Leirille voi ilmoittautua vielä toukokuun aikana. Lajit ja ryhmät täytetään ilmoittumisjärjestyksessä. Lisätietoja [täältä](#) sekä krista.pollanen@phlu.fi.

Unelmat Liikkeelle -liikkumisen unelmavuosi

Valtakunnallista Unelmien Liikuntapäivää vietetään ke 10.5.2017 . Monet alueen kunnat ja seurat ovat mukana liikuntapäivässä erilaisten tapahtumien, kampanjoiden ja tempausten muodossa. Miten sinä, sinun työyhteisösi, urheiluseurasi tai kaveriporukki aikoo olla mukana? Jaa ideasi ja kutsu muita mukaan, joko kuntakohtaisilla Unelmat Liikkeelle -sivuilla tai valtakunnallisella [Unelmien Liikuntapäivä-sivustolla](#)! Lahden alueella on perustettu aiheeseen liittyen myös oma [Liikkuva Lahti Puskaradio -facebookryhmä](#).

Unelmien Qigong-harjoitus ke 10.5. klo 17-18 Hiihtomuseon edusta, Urheilukeskus, Lahti

Qigong on vuosituhansia vanha kiinalainen terveysliikuntamuoto, joka sopii kaiken tasoisille ja kuntoisille liikkujille! Tervetuloa tutustumaan virkistävään ja mieltä rauhoittavaan harjoitusmenetelmään ja liikkumaan rauhallisesti yhdessä muiden Unelmien Liikuntapäivän liikkujien kanssa. Lajikokeilu on maksuton!

Katso lisätiedot [täältä](#)!