



 Päijät-Hämeen  
LIIKUNTA JA URHEILU

# Vuosikertomus

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

1.1.2025-31.12.2025

Hyvää oloa  
*liikunnalla!*

 [www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)

 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

 [phlu\\_aluejarjesto](https://www.instagram.com/phlu_aluejarjesto)



# Sisältö

## TERVEHDYS

	3
<b>1. PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU RY</b>	<b>4</b>
<b>2. TOIMINTAYMPÄRISTÖ</b>	<b>5</b>
2.1 Toiminnan lukuja vuodelta 2025	6
2.2 Toiminta vuonna 2025	7
<b>3. ELINVOIMAINEN SEURATOIMINTA</b>	<b>8</b>
3.1 Elinvoimainen seuratoiminta - tavoitteet, toimenpiteet, mittarit ja arviointi	9
3.2 Elinvoimaista seuratoimintaan tukevat hankkeet	10
<b>4. LISÄÄ LIIKETTÄ -KOKONAISUUS</b>	<b>12</b>
4.1 Lisää Liikettä -kokonaisuus - tavoitteet, toimenpiteet, mittarit ja arviointi	15
4.2 Lisää liikettä -kokonaisuutta tukevat hankkeet	16
<b>5. LIIKKUVA PÄIJÄT-HÄME -OHJELMA 2030</b>	<b>20</b>
<b>6. VAIKUTTAMINEN</b>	<b>21</b>
6.1 Vaikuttaminen - tavoitteet, toimenpiteet, mittarit ja arviointi	22
<b>7. VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI</b>	<b>23</b>
7.1 Viestintä ja markkinointi - tavoitteet, toimenpiteet, mittarit ja arviointi	24
<b>8. HALLINTO JA HENKILÖSTÖ</b>	<b>25</b>
<b>9. VASTUULLISUUS</b>	<b>27</b>
<b>10. TALOUS</b>	<b>28</b>
<b>11. LIITTEET</b>	<b>30</b>
11.1 Koulutukset, tapahtumat ja tilaisuudet	30
11.2 Toimikunnat, ohjausryhmät ja työryhmät	31
11.3 Henkilökunnan edustukset työryhmissä	32
11.4 2025 palkitut	34
11.5 2025 jäsenet	35



Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (PHLU) on liikunnan aluejärjestö. Toimimme alueellamme liikunnan ja urheilun kokoavana voimana, yhteistyön rakentajana, palveluiden tuottajana sekä liikunnan ja urheilun etujen ajajana ja asiantuntijana yli kunta- ja lajirajojen.

**Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry**  
[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)

Y-tunnus 1097026-2

Urheilukeskus  
Salpausselänkatu 8  
15110 Lahti

Vuosikertomus 2025

**Tekstit:** PHLU

**Valokuvat:** PHLU:n kuvapankki,  
Liikunnan aluejärjestöt -kuvapankki

**Ikonit:** canva.com kuvapankki

## Tervehdys

Vuoden 2025 aikana tehtiin valtakunnallisesti merkittäviä linjauksia liikunnan edistämiseksi. Liikunnan aluejärjestöt päättivät maaliskuussa 2025 aluejohdon neuvottelupäivillä vahvistaa rooliaan liikkeen ja liikunnan edistäjänä yhdessä Suomen Liikunnan Alueet ry:n kanssa.

Keskustelu liikkeen ja liikunnan valtakunnallisesta asemasta nousi vahvasti esiin Suomen Olympiakomitean uuden strategialinjauksen myötä. Olympiakomitea keskittyy jatkossa kilpa- ja huippu-urheiluun, eikä liikkeen ja liikunnan edistäminen kuulu enää heidän toiminnan painopisteisiin.

Olympiakomitean linjausten jälkeen asiaa on viety alueiden näkökulmasta systemaattisesti eteenpäin vuoden aikana muun muassa keskusteluissa opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Olympiakomitean kanssa. Liikunnan aluejärjestöt ovat valmiita ottamaan aktiivisen roolin liikkeen ja liikunnan edistämässä. Työtä halutaan tehdä avoimisesti yhteistyössä eri toimijoiden kanssa ja siihen haettiin resursseja.

Liikunnan aluejärjestöjen toimintaa ohjaa toiminta-avustuksen osalta opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa laadittu tavoiteasiakirja, jonka päätavoitteet vuosille 2025–2027 ovat: liike lisääntyy, elinvoimainen seuratoiminta kehittyy ja kuntien liikuntatoiminta vahvistuu.

Näiden tavoitteiden edistämiseksi on määritelty yhteiset toimenpiteet ja mittarit ja joiden toteumista käydään läpi vuosittaisessa tavoitekeskustelussa.

Ministeriön määrittämien tavoitteiden lisäksi Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n (PHLU) toimintaa ohjaavat oma strategia ja painopisteet sekä kentältä tulleet toiveet ja odotukset.

PHLU:n strategia päivitettiin vuoden 2025 aikana. Visiomme vuoteen 2035 on: Liikkeen aika – enemmän hyvinvointia, enemmän yhteisöllisyyttä. Näytämme mallia.

Rullaavassa stragiassa vuosien 2026- 2028 päävalintamme ovat Aktiiviset ja uudistuvat seurat sekä Liikkuvat kunnat. Tavoittemme on käynnistää liike, joka yhdistää kunnat ja seurat yhteiseen tekemiseen, vahvistaa yhteisöllisyyttä ja saa ihmiset – erityisesti lapset ja nuoret – liikkumaan enemmän. Samalla vahvistamme PHLU:n roolia kokoavana ja vaikuttavana toimijana, joka rakentaa yhteistyötä ja synnyttää uusia ratkaisuja liikkumisen lisäämiseksi.

Vuoden 2025 toiminnan pohjana oli vanha strategia, jossa pääpainopisteet olivat Elinvoimainen seuratoiminta ja Liikkeen lisääminen eri ikä- ja kohderyhmissä sekä niitä toimintoja tukevat hankkeet.

Tekeminen ja tulokset osoittavat, että olemme oikealla suunnalla - työtä kuitenkin riittää! Yhdessä voimme rakentaa entistä liikkuvamman arjen.

**Kiitos kaikille vuoden 2025 toimintaan osallistuneille!**

*Terveisin Mai-Brit Salo, aluejohtaja*



# 1. 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 yli kunta- ja lajirajojen.

## VUODEN 2025 TOIMINNAN PAINOPISTEITÄ OLIVAT:

- Elinvoimainen seuratoiminta
- Liikkeen lisääminen eri ikä- ja kohderyhmissä

Päätoimenpiteitä tukivat erilaiset kehittämishankkeet ja jäsenpalvelut.

Tärkeimpiä sidosryhmiä toiminassa ovat olleet seurojen ja kuntien lisäksi muut liikunnan aluejärjestöt, Suomen Liikunnan Alueet ry, urheiluopistot, alueen muut oppilaitokset ja korkeakoulut, yritykset, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia, Päijät-Hämeen liitto, Päijät-Hämeen hyvinvointialue, Etelä-Suomen aluehallintovirasto, opetus- ja kulttuuriministeriö, Suomen Olympiakomitea, Suomen Paralympiakomitea sekä Liikkuvat -kokonaisuus.

Toiminnan vaikuttavuutta on seurattu ja arvioitu toiminnan tulosten ja mittareiden kautta lukuina ja liikennevaloarvioinnilla. Seurannan mittareina ovat olleet toteutuneet koulutukset, verkostotilaisuudet, kohtaamiset, kontaktit, osallistujamäärät sekä toiminnan ja kyselyiden kautta saadut palautteet. PHLU:lla on ollut käytössä myös Rajattomasti Liikuntatietoa -tietokanta.

PHLU:n kaikessa toiminnassa on huomioitu vastuullisuus vastuullisuusohjelman tavoitteiden mukaisesti.



Hyvää oloa  
liikunnalla!

Tutustu uuteen  
strategiaamme [tästä linkistä](#)  
tai skanna QR-koodi



## 2. Toimintaympäristö

### TOIMINTA-ALUE

- Toiminta-alue koostuu 15 kunnasta.
- Toiminta-alueella on n. 230 000 asukasta.
- Toiminnassa on mukana 205 järjestö- ja kuntajäsentä.
- Alueella on 89 päiväkotia, joista 90 % on mukana Liikkuvat-ohjelmassa (Seuranta-Virveli).
- Alueella on 67 perus- ja toisen asteen koulua, joista 85% on mukana Liikkuvat-ohjelmassa (Seuranta-Virveli).

### SEURATOIMINTA

- Toiminta-alueella on yhteensä 316 urheiluseuraa (Seuratietokanta).
- Päijät-Hämeen kunnissa toimivissa seuroissa on noin 50 000 jäsentä (Seuratietokanta).
- Seuroista tähtiseuroja on 24.
- Seuroista PHLU:n jäsenenä on 150 seuraa.

### LIIKKUMATTOMUUDEN KUSTANNUKSET

- Päijät-Hämeessä liikkumattomuuden kustannukset ovat vuosittain yli 60 miljoonaa euroa ja paikallaanolon kustannukset lähes 65 miljoonaa euroa. (Valtakunnantasolla noin 4,7 miljardia euroa vuodessa).



### LIIKKUMINEN ERI IKÄRYHMISSÄ

Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan 1h viikossa (Kouluterveyskysely 2025)

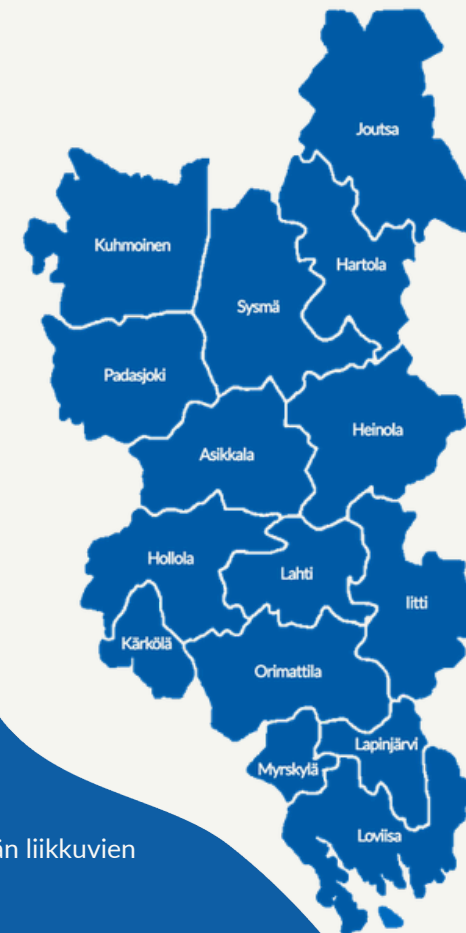
- 29 % 8.-9.-luokkalaiset
- 25 % lukion 1.-2. vk
- 40 % ammatillisen 1.-2. vk

Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (TerveSuomi 2023)

- 58 % 20-vuotta täyttäneet
- 53 % 20-64-vuotiaat
- 66 % 65-vuotta täyttäneet

### MOVE!-MITTAUKSET

Perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaiden fyysisen toimintakyvyn Move!-mittausten (2025) mukaan 37 %:lla päijäthämäläisistä lapsista ja nuorista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi heikentää terveyttä ja hyvinvointia. (Vuonna 2024 vastaava osuus oli 40,9 %.)



## 2.1 Toiminnan lukuja vuodelta 2025



**113**

Koulutusta



**2 540**

Osallistujaa



**76**

Verkosto-  
tilaisuutta



**2 540**

Osallistujaa



**127**

Liikuntaneuvonnan  
asiakasta



**754**

Asiakaskäyntiä



**42**

Liikunta-  
neuvonnan  
ryhmää



**110**

Tapahtumaa



**5 867**

Osallistujaa



**627**

Sparraus- ja  
kehittämis-  
tilaisuutta



**1 954**

Osallistujaa



**35**

Kuntotestaus-  
tapahtumaa



**2 088**

Osallistujaa



**216**

Osallistujaa

## 2.2 Toiminta vuonna 2025



Elinvoimainen seuratoiminta



Lisää liikettä -kokonaisuus



Vaikuttaminen



Viestintä ja markkinointi



Hallinto ja talous



Vastuullisuus

### 3. Elinvoimainen seuratoiminta

#### TOIMINNAN TAVOITTEET

- Seuratoiminnan laadun kehittäminen ja vastuullisuuden vahvistaminen
- Seuratoimijoiden osaamisen tukeminen ja kehittymisen polkujen rakentaminen
- Liikuntaharrastamisen mahdollisuuksien kehittäminen alueellisesti

Elinvoimaisen seuratoiminnan kokonaisuuden tavoitteena on tukea urheiluseuroja kehittämään toimintaansa laadukkaasti, vastuullisesti ja kestävästi. Hyvin johdetut, elinvoimaiset seurat luovat paikallisesti puitteet monipuoliselle liikunnan harrastamiselle, vapaaehtoistoiminnalle ja yhteisöllisyydelle kaikille ikäryhmille. Vuonna 2025 PHLU auttoi seuroja tässä tavoitteessa tarjoamalla asiantuntevaa neuvontaa, käytännön sparrausta ja monipuolista koulutusta seuratoimijoille. Lisäksi järjestettiin seurojen välisiä verkostotapaamisia ja seurafoorumeita yhteistyössä kuntien kanssa, mikä lisäsi seurojen välistä yhteistyötä ja tuki seurojen ja kuntien kumppanuuksia. PHLU uudisti myös omaa vastuullisuusohjelmaansa ja käynnisti seuroille suunnatun sovittelutoiminnan pilotin, joka toi uuden työkalun seuratoiminnan laadun kehittämiseen.

Painopisteinä olivat seurojen toiminnan laadun parantaminen (mm. hyvän hallinnon käytännöt, avustusten hyödyntäminen ja vastuullisuusasioiden jalkauttaminen), seuratoimijoiden osaamisen vahvistaminen (hallitusten jäsenten, toimihenkilöiden ja muiden toimijoiden koulutukset ja verkostotapaamiset sekä seuratoimijoiden osaamispolun suunnittelu) sekä uusien harrastusmahdollisuuksien luominen matalalla kynnyksellä.

Eriyisesti tuettiin seuroja järjestämään soveltavan liikunnan kokeiluja ja tapahtumia, jotta yhä useampi löytää itselleen sopivan tavan liikkua seuratoiminnan parissa. Toimenpiteet mukailivat Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman painopisteitä, ja perustuivat PHLU:n omaan strategiaan sekä opetus- ja kulttuuriministeriön yhteiseen tavoiteasiakirjaan. Liikuntamyönteisen seurakulttuurin kehittämistä jatkettiin tiiviissä yhteistyössä seurojen, kuntien, hyvinvointialueen sekä muiden sidosryhmien ja verkostojen kanssa.



### 3.1 Elinvoimainen seuratoiminta - tavoitteet, toimenpiteet, mittarit ja arviointi

TAVOITTEET	TOIMENPITEET 2025	MITTARIT	ARVIOINTI
<p><b>Seuratoiminnan laadun kehittäminen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toteutetaan laadukkaita jäsenpalveluita</li> <li>• Toteutetaan seurakehitysprosesseja ja –sparrauksia seurojen tarpeeseen</li> <li>• Toteutetaan seuravierailut 40 seurassa</li> <li>• Kehitetään ja korostetaan vastuullista seuratoimintaa</li> <li>• Tuetaan ja autetaan seuroja hankeavustuksissa</li> <li>• Tuetaan ja autetaan seuroja kuntayhteistyön tekemisessä</li> <li>• Lisätään seuratoiminnan arvostusta ja näkyvyyttä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PHLU:n liittyneiden uusien jäsenseurojen määrä: 4</li> <li>• Seurasparrausten määrä ja maakuntaan saadut tukieurot: 81 / 120 000€ (OKM)</li> <li>• Tavoitettiin 77 jäsenseuraa seuratoiminnan taustakartoituksella ja haastatteluilla</li> <li>• Päijät-Hämeen Urheilugaala &amp; Soveltavan liikunnan tapahtuma lisäsivät arvostusta ja näkyvyyttä: 783 henkilöä</li> </ul>	
<p><b>Luodaan osaamisen kehittymisen polku tukemaan seuratoimijoiden kehittymistä seurahallinnon, ohjaamisen ja valmentamisen sekä muun toiminnan osalta.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luodaan osaamisen kehittymisen polku tukemaan seuratoimijoiden kehittymistä seurahallinnon, ohjaamisen ja valmentamisen sekä muun toiminnan osalta</li> <li>• Järjestetään seurahallinnon ja ohjaamisen koulutuksia avoimina ja tilauksesta</li> <li>• Tarjotaan lisämahdollisuuksia ohjaajille ja valmentajille osaamisen lisäämiseksi PHURA-yhteistyön avulla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osaamisen polku valmis: ei valmis, aloitettu</li> <li>• Toteutuneiden koulutusten ja verkostotapaamisten määrä: 44</li> <li>• Osallistujapalautteiden laatu: 4,4</li> </ul>	
<p><b>Liikuntaharrastamisen mahdollisuuksien kehittäminen alueellisesti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinoidaan Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman harrastamisen projektiryhmää ja jalkautetaan toimenpiteitä käytäntöön</li> <li>• Levitetään tietoa harrastamisen mahdollisuuksista alueella ja tuodaan tiedoksi valtakunnallisesti toimivia malleja alueelle</li> <li>• Tuetaan seuroja kehittämään matalan kynnyksen ja kaikille avoimen harrastamisen mahdollisuuksia</li> <li>• Tuetaan seuroja Harrastamisen Suomen mallin järjestäjänä ja kuntayhteistyössä</li> <li>• Kerätään verkostoa pohtimaan uudenlaisia liikuntaharrastamisen mahdollisuuksia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seurafoorumien ja –parlamenttien määrä: 11+4</li> <li>• Uusien liikuntaharrastamisen mahdollisuuksien määrä alueella kasvoi merkittävästi</li> <li>• Harrastamisen projektiryhmä aloitti toimintansa aiemmista verkostoista koottuna yhteisönä</li> <li>• Päivitettiin soveltavan liikunnan kaikille avoimen harrastamisen mahdollisuudet</li> <li>• Päivitettiin seuratoiminnan nykytila alueella</li> </ul>	

## 3.2 Elinvoimaista seuratoimintaan tukevat hankkeet

### AVOIMET OVET -HANKE

Avoimet ovet -hanke on Suomen Paralympiakomitean hallinnoima valtakunnallinen kehittämishanke, jossa on ollut mukana 14 liikunnan aluejärjestöä ja 10 lajiliittoa. Hankkeen tavoitteena on ollut lisätä toimintarajoitteisten henkilöiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua urheiluseurojen toimintaan sekä liikkujina että seuratoiminnan eri rooleissa.

Vuonna 2025 PHLU:n toiminnassa keskityttiin paikallisten verkostojen vahvistamiseen ja laajentamiseen, seurojen osaamisen lisäämiseen soveltavassa liikunnassa ja paraurheilussa, käytäntöjen jalkauttamiseen sekä saavutettavien, kaikille avoimien liikuntaympäristöjen kehittämiseen. Vuoden aikana verkostotilaisuuksiin osallistui 19 eri organisaatioiden edustajaa. Lisäksi järjestettiin kevään lajikokeiluviikot, joihin sisältyi seitsemän eri lajia ja seitsemän paikallista seuraa tai toimijaa. Lisäksi suunniteltiin yhteistyöllä laajempia kokonaisuuksia.

Hankekausi on 1.6.2023–31.5.2026.

PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU RY

### KOHTI LIIKKUVAMPAA JA SPORTTISEMPAA PÄIJÄT-HÄMETTÄ

PHLU:n hallinnoima ja itse toteuttama Kohti Liikkuvampaa ja Sporttisempaa Päijät-Hämettä -hankkeen tavoitteena oli muodostaa ajantasainen kokonaiskuva Päijät-Hämeen liikunta- ja urheiluseurojen tilanteesta sekä suunnata seuratoiminnan kehittämistä kohti vuotta 2030.

Hanke yhdisti seuradialogit, kyselyn (n=77), haastattelut ja taustaselvitykset. Näiden pohjalta syntyi laaja tilannekuva seurojen vahvuuksista, haasteista ja kehittämistarpeista. Vuoden aikana toteutetuissa dialogeissa käsiteltiin muun muassa yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa, olosuhteita, harrastamisen ja kilpaurheilun suhdetta, vanhempien roolia sekä seuratoiminnan saavutettavuutta.

Kyselyt ja haastattelut toivat esiin sekä onnistumisia – kuten turvallisen toimintaympäristön ja yhdenvertaisuuden asteittaisen kehittymisen – että kehittämiskohteita, erityisesti viestinnän sujuvuuden, vapaaehtoisten riittävyyden ja ohjaaja-/valmentajapolkujen rakentamisen.

Tulosten pohjalta laadittiin Päijät-Hämeen seuratoiminnan tulevaisuuskuva 2030, joka sisältää konkreettiset suositukset viestinnän vahvistamiseen, vapaaehtoispolkuihin, tilankäytön pelisääntöihin sekä uusien matalan kynnyksen harrastusmallien pilotointiin.

Hanke loi vahvan tietoperustan ja lisäsi seurojen, kuntien ja muiden toimijoiden välistä vuoropuhelua, tarjoten yhteisen faktapohjaisen näkemyksen alueen seuratoiminnan tulevaisuuden suuntaviivoista.

Hankekausi oli 1.1.-31.12.2025 ja hanketta rahoitti Päijät-Hämeen Liitto.



## 3.2 Elinvoimaista seuratoimintaa tukevat hankkeet

### LIIKKEELLÄ KUNTOON -HANKE

Liikkeellä kuntoon -hanke on Paralympiakomitean koordinoima valtakunnallinen yhteishanke, jossa on mukana neljä liikunnan aluejärjestöä. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa soveltavan liikunnan ja paraurheilun alueellista yhteistyötä.

Syksyn aikana hankkeessa koottiin verkostoja, käynnistettiin alueelliset työryhmät ja valmisteltiin pilotointia, joka jatkuu vuoteen 2026.

Päijät-Hämeessä PHLU jatkoi liikuntaneuvonnan kehittämistyön koordinoitua yhdessä kuntien ja hyvinvointialueen kanssa ja lisäsi inklusiomallia toimintaan. Tavoitteena on integroida soveltava liikunta osaksi liikuntaneuvontaa, vahvistaa palveluketjuja ja rakentaa alueellinen viestintämalli. Lisäksi tuettiin lasten ja nuorten osallistumista soveltavan liikunnan lajikokeiluihin (mm. Valtti-toiminta).

Syyskauden keskeisiä vaiheita olivat verkostojen kokoaminen, Helmi-mallin koulutus sekä aluekohtaisten kehittämistoimien esittely Apuväline 2025 -tapahtumassa Tampereella.

Syyskaudella käynnistynyt pilotointivaihe loi perustan alueellisille toimintamalleille, joiden tavoitteena on parantaa saavutettavuutta, lisätä soveltavan liikunnan tarjontaa ja vahvistaa kuntien, seurojen ja hyvinvointialueen yhteistyötä.

Lisäksi syksyllä järjestetty soveltavan liikunnan tapahtuma lisäsi toiminnan näkyvyyttä ja toi eri kohderyhmiä yhteen kokeilemaan liikuntaa matalalla kynnyksellä. Tapahtumasta saatu erittäin myönteinen palaute – erityisesti esteettömyydestä ja ilmapiiiristä – vahvisti kehittämistyön suuntaa ja alueellista yhteistyötä.

Hankekausi on 1.8.2025-31.12.2026



### SOVITTELUHANKE

Liikunnan aluejärjestöt tarjosivat seurojen toiminnassa syntyneisiin ristiriitoihin sovittelua, jossa osapuolet kohtasivat toisensa, kuuntelivat ja hakivat ratkaisua turvallisessa ja puolueettomassa ympäristössä. Sovittelu toimi vaihtoehtona silloin, kun seuran oma sovittelu ei ollut johtanut sovintoon. Menettely oli vapaaehtoista ja luottamuksellista, ja alaikäisten tapauksissa siihen vaadittiin myös huoltajien suostumus. Sovittelutoimintaa pilotoitiin ja kehitettiin vuoden 2025 aikana Suomen Liikunnan Alueet ry:n OKM-rahoitteisessa kehittämishankkeessa, ja palvelu oli pilotointivuoden ajan maksutonta.

PHLU osallistui pilotointiin toteuttamalla kolme sovitteluprosessia, joissa edettiin valmisteluista sovittelutapaamisiin ja kirjallisiin yhteenvetoihin. Lisäksi seuroissa esiin nousseita yksittäisiä tilanteita käsiteltiin varhaisessa vaiheessa, ja toimintaympäristön turvallisuutta vahvistettiin järjestämällä koulutuksia ja tarjoamalla seuroille sparrausta toimintamallien kehittämiseen.

Hankekausi oli 1.11.2024–31.12.2025, ja hanketta hallinnoi Suomen Liikunnan Alueet ry.

## 4. Lisää liikettä -kokonaisuus

### TOIMINNAN TAVOITTEET

- Alle kouluikäisten liikunnan lisääminen liikuntasuosituksen mukaisesti sekä motoristen taitojen kehittäminen kasvun ja kehityksen tukemiseksi
- Koulu- ja opiskeluikäisten liikunnan lisääminen liikuntasuosituksen mukaisesti hyvinvoinnin ja oppimiskyvyn tukemiseksi
- Aikuisväestön liikunnan lisääminen liikuntasuosituksen mukaisesti toiminta- ja työkyvyn ylläpitämiseksi

Lisää liikettä -kokonaisuuden tavoitteena oli tukea toimijoita edistämään kuntalaisten aktiivista, kestäväää ja osallistavaa arkea liikuntasuosituksen mukaisesti. Väestön hyvinvointia ja terveyttä edistettiin liikunnan keinoin varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa, toisella asteella sekä työikäisten ja ikääntyneiden keskuudessa perheitä unohtamatta. Lisäksi innostettiin liikunnan ja urheilun harrastamiseen niin ohjatusti kuin omaehtoisesti.

### Toimintaraportti

#### 1. Johdanto

Liikunnan aluejärjestöjen toimintaa ohjaa opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa laadittu tavoiteasiakirja, jonka päätavoitteet vuosille 2025–2027 ovat: liike lisääntyy, elinvoimainen seuratoiminta kehittyy ja kuntien liikuntatoiminta vahvistuu. Tavoitteiden edistämiseksi on määritelty yhteiset toimenpiteet ja mittarit, joiden toteutumista arvioidaan vuosittaisissa tavoitekeskusteluissa.

#### 2. Ohjaavat periaatteet

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n (PHLU) toimintaa ohjaavat myös oma strategia ja kentältä tulleet toiveet ja odotukset. PHLU:n strategia päätettiin uudistaa 2025 aikana, ja urheilun toiminta vuoteen 2035 on: Liikkeen aika – enemmän hyvinvointia, enemmän yhteisöllisyyttä. Näytämme mallia.”

Rullaavassa strategiassa vuosille 2026–2028 pääpainopisteet ovat:

Toimijat saivat tukea kehittämishankkeiden ja avustusten hakemiseen sekä laadukkaiden sisältöjen rakentamiseen. Toimenpiteet mukailivat valtakunnallisia linjauksia, Liikkuvat-kokonaisuuden tavoitteita sekä Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman painopisteitä, ja niiden jalkauttamista edistettiin alueella.

Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittämistä jatkettiin tiiviissä yhteistyössä varhaiskasvatuksen, koulujen, oppilaitosten, työpaikkojen, kuntien, hyvinvointialueen, liikunnan aluejärjestöjen sekä valtakunnallisten ja alueellisten verkostotoimijoiden kanssa.



## 4. Lisää liikettä -kokonaisuus

### LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN LISÄÄMINEN LIIKUNTASUOSITUSTEN MUKAISESTI

Vuoden aikana edistettiin lasten ja nuorten liikkumista tukemalla varhaiskasvatuksen, koulujen ja oppilaitosten arkea sekä vahvistamalla ammattilaisten osaamista.

Varhaiskasvatuksen yksiköitä tuettiin Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa tuomalla fyysinen aktiivisuus osaksi päiväkotien arkea sekä tarjoamalla koulutusta, sparrausta ja konsultaatiota. Jekku-jänö pihasparrauksia toteutettiin 8 joihin osallistui 705 lasta ja 192 varhaiskasvattajaa.

Verkostotyötä tehtiin muun muassa varhaiskasvattajien, vauva- ja lapsiperheverkostojen kanssa, ja liikuntaneuvontaa kehitettiin osaksi lasten ja perheiden arkea. Lisäksi järjestettiin tapahtumia ja kampanjoita, kuten Arki liikuttaa - ja Joulumaa-tapahtumat.

Koulu- ja opiskeluikäisten osalta kannustettiin kouluja ja oppilaitoksia mukaan Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu -ohjelmiin sekä edistettiin harrastustoimintaa koulupäivien yhteydessä yhteistyössä seurojen kanssa.

Peruskouluissa koulutettiin yhteensä 600 Väykkäri-ohjaajaa, ja koulutuksia järjestettiin 30 koululla. Kuntien ja hyvinvointialueen toimijoiden kanssa rakennettiin Move!-polkua ja tuettiin kouluterveydenhoitajia liikkumisen puhekeskustelussa.

### AIKUISVÄESTÖN LIIKUNNAN LISÄÄMINEN LIIKUNTASUOSITUSTEN MUKAISESTI TOIMINTA- JA TYÖKYVYN YLLÄPITÄMISEKSI

Aikuisväestön liikunnan lisäämistä edistettiin koordinoimalla maakunnallista liikuntaneuvonnan kehittämistyötä osana Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelmaa. Tavoitteena oli vahvistaa liikuntaneuvonnan asemaa osana kuntien ja hyvinvointialueen elintapaohjausta sekä varmistaa palvelujen saavutettavuus, jatkuvuus ja yhdenmukaisuus koko maakunnassa. Kehittämistyö toteutui tiiviissä alueellisessa, paikallisessa ja valtakunnallisessa verkostoyhteistyössä.

Liikuntaneuvonnan palvelupolkuja selkeytettiin ja kirjaamiskäytäntöjä yhtenäistettiin yhteistyössä kuntien ja hyvinvointialueen kanssa. Samalla toimintamalleja juurrutettiin osaksi rakenteellista hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä, mikä vahvisti liikuntaneuvonnan kytkeytymistä osaksi elintapaohjausta ja palvelujärjestelmää sekä paransi tiedolla johtamisen edellytyksiä.

Liikuntaneuvonnan kehittämistyössä huomioitiin eri kohderyhmät, työikäiset, ikääntyneet ja kutsuntaikäiset. Kutsuntaikäisten osalta liikunnallista elämäntapaa ja toimintakykyä edistettiin osana valtakunnallista Liikunnallinen elämäntapa kutsuntoihin -kokonaisuutta. Toimenpiteisiin sisältyi fyysisen kunnon ja liikuntakäyttämisen kartoituksia, yksilöllistä liikuntaneuvontaa sekä ohjausta paikallisiin palveluihin. Lahdessa toteutettiin lisäksi Mars Kuntoon -valmennusta, joka tarjosi matalan kynnyksen tuen fyysisen kunnon ja hyvinvoinnin kehittämiseen ennen varusmiespalvelusta.

Toiminnan laatua ja vaikuttavuutta vahvistettiin yhteisillä seurantamalleilla, kirjaamiskäytännöllä ja systemaattisella palautteen keruulla. Saatua tietoa hyödynnettiin palvelujen kehittämisessä sekä yhteistyörakenteiden vahvistamisessa. Oppilaitosyhteistyö, planetaarisen liikuntaneuvonnan kehittäminen ja kohderyhmäpilotoinnit tukivat toiminnan uudistumista ja osaamisen vahvistumista.

Työ- ja toimintakyvyn edistämistä vahvistettiin koordinoimalla alueellista henkilöstöliikunnan verkostoa sekä valtakunnallista Buusti360-toimintaa. Työpaikkojen henkilöstöliikuntaa ja työkykyä kehitettiin yhteistyössä kuntien, hyvinvointialueen sekä muiden alueellisten ja valtakunnallisten toimijoiden kanssa. Työyhteisöille tarjottiin asiantuntijatukea, koulutuksia, hyvinvointimittauksia ja kehittämisprosesseja, joiden tavoitteena oli vahvistaa liikunnan roolia osana strategista työhyvinvoinnin johtamista.

Toiminnan vaikuttavuutta arvioitiin verkostojen kattavuuden, tilaisuuksien ja osallistujamäärien, liikuntaneuvontaa tarjoavien kuntien määrän sekä kehittämisprosessien toteutumisen perusteella. Lisäksi hyödynnettiin osallistujapalautetta toiminnan laadun jatkuvassa parantamisessa.

Kokonaisuus vahvisti liikuntasuosittelun mukaista arkea tukevia rakenteita ja edisti eri-ikäisten kuntalaisten toiminta- ja työkyvyn ylläpitämistä koko maakunnan tasolla.



## 4.1 Lisää Liikettä –kokonaisuus - tavoitteet, toimenpiteet, mittarit ja arviointi

TAVOITTEET	TOIMENPITEET 2025	MITTARIT	ARVIOINTI
<p><b>Alle kouluikäisten liikunnan lisääminen liikuntasuosituksen mukaisesti sekä motoristen taitojen kehittäminen kasvun ja kehityksen tukemiseksi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tuetaan varhaiskasvatyksiköitä Liikkuva varhaiskasvatus – ohjelmassa ja tuodaan fyysinen aktiivisuus osaksi päiväkotien arkea</li> <li>Lisätään alle kouluikäisten parissa toimivien osaamista tarjoamalla koulutusta, sparrausta, konsultointia ja tukea lasten liikuntaan liittyvissä asioissa</li> <li>Pidetään verkostoja ja työpajoja alle kouluikäisten parissa toimiville mm. varhaiskasvattajien verkosto, vauvaverkosto, lapsiperheverkosto</li> <li>Koordinoidaan alle kouluikäisten liikuntaneuvonnan kehittämistyötä sekä verkostoja, tuodaan liikunta/liikuntaneuvonta osaksi lasten ja perheiden arkea neuvoloissa</li> <li>Lisätään lasten ja perheiden liikuntaa mm. Arki liikuttaa- ja Joulumaa tapahtumat sekä kampanjat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koulutuksia ja sparrauksia oli yhteensä 12, niissä kohdattiin 86 henkilöä.</li> <li>Alueen kunnista (14/15) on mukana Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa</li> <li>Joulumaa-tapahtuma toteutui suunnitellusti.</li> <li>Tapahtumia järjestettiin yhteensä 33, niihin osallistui 3 045 henkilöä.</li> </ul>	
<p><b>Koulu- ja opiskeluikäisten liikunnan lisääminen liikuntasuosituksen mukaisesti hyvinvoinnin ja oppimiskyvyn tukemiseksi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kannustetaan kouluja ja oppilaitoksia mukaan Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu - ohjelmiin ja tuodaan fyysinen aktiivisuus osaksi koulu-/ opiskelupäivien arkea ja toimintakulttuuria</li> <li>Edistetään koulu-/opiskelupäivien aikana tapahtuvaa harrastustoimintaa yhteistyössä mm. seurojen kanssa</li> <li>Rakennetaan yhdessä kuntien ja hyvinvointialueen toimijoiden kanssa toimivia Movepolkuja ja tuetaan kouluterveydenhoitajia ottamaan liikunta puheeksi</li> <li>Lisätään nuorten parissa toimivien osaamista tarjoamalla koulutusta, sparrausta, konsultointia ja tukea nuorten liikuntaan liittyvissä asioissa</li> <li>Koordinoidaan koulu ja opiskeluikäisten liikuntaneuvonnan kehittämistyötä sekä verkostoja, sekä jalkautetaan liikuntaneuvontaa kutsuntatilaisuuksiin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koulutuksia järjestettiin 58, niihin osallistui yhteensä 1 248 henkilöä.</li> <li>Kohtaamisia ja sparrauksia oli 10, joissa mukana 19 henkilöä.</li> <li>Alueen kaikki kunnat (15/15) ovat mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa.</li> <li>Alueen kuntien terveydenhoitajat ovat tietoisia liikuntaneuvonnasta ja tavoite toteutui.</li> <li>Verkostotapaamisia järjestettiin 6, niihin osallistui yhteensä 86 henkilöä.</li> </ul>	
<p><b>Aikuväestön liikunnan lisääminen liikuntasuosituksen mukaisesti toiminta- ja työkyvyn ylläpitämiseksi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinoidaan Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman liikuntaneuvonnan projektityötä ja maakunnallista liikuntaneuvonnan kehittämistyötä huomioiden kaikki ikä- ja kohderyhmät vahvistaen laatua osana kuntien ja hyvinvointialueiden elintapaohjauksista sekä osallistuen keskeisiin muiden toimijoiden koordinoimiin verkostoihin</li> <li>Varmistetaan liikuntaneuvonnan jatkuvuus kunnissa yhteistyössä kuntien ja hyvinvointialueen kanssa</li> <li>Edistetään työpaikkojen henkilöstöliikuntaa sekä työ- ja toimintakykyä Buusti360-palvelujen avulla yhteistyössä alueellisten ja valtakunnallisten toimijoiden kanssa työyhteisöissä, kunnissa, hyvinvointialueella sekä muissa yhteisöissä</li> <li>Koordinoidaan alueellista henkilöstöliikunnan verkostoa sekä valtakunnallista Buusti360 -toimintaa</li> <li>Toteutetaan Liikkuva Päijät-Häme -kuntotestauskiertue yhteistyössä kuntien kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PHLU oli mukana 27 verkostossa (vetäjänä tai jäsenenä); omia verkostotapaamisia 41 (457 osallistujaa) ja muiden järjestämiä 68 (826 osallistujaa).</li> <li>Liikuntaneuvontaa tarjottiin kaikissa toimialueen kunnissa (15/15).</li> <li>Koulutuksia 25 (383 osallistujaa), seminaareja 1 (69), webinaareja 2 (145) sekä sparrauksia ja kehittämistilaisuuksia 516 (1 755).</li> <li>Palautteen perusteella tarkennettiin sisältöjä, lisättiin kohdennettuja sparrauksia ja vahvistettiin yhteistyötä kuntien ja työyhteisöjen kanssa.</li> <li>Toteutettiin 75 tapahtumaa, joissa oli yhteensä 2 712 osallistujaa.</li> </ul>	

## 4.2 Lisää liikettä –kokonaisuutta tukevat hankkeet



### LISÄÄ LIIKETTÄ -HANKE

Lisää liikettä -hanke oli liikunnan aluejärjestöjen yhteinen valtakunnallinen kehittämishanke. Hankkeen tavoitteena oli juurruttaa liikuntamyönteistä toimintakulttuuria sekä edistää fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa.

Kuntia ja paikallisia toimijoita tuettiin Liikkuvat-kokonaisuuden kehittämistyön eri vaiheissa, ja samalla edistettiin mahdollisuuksia harrastaa koulupäivän yhteydessä. Koulujen tueksi tuotettiin Lain nimessä liikkeelle videocast sarja ja Move! Vinkkipankki -materiaali sivusto.

Toimintavuoden aikana vaikutettiin varhaiskasvatuksen, koulujen ja oppilaitosten liikunnalliseen toimintakulttuuriin monipuolisilla toimenpiteillä. Hanke tarjosi toimijoille asiantuntijatukea ja konsultointia, järjesti kehittämistilaisuuksia, vahvisti alueellista yhteistyötä ja verkostoja sekä koulutti henkilöstöä.

Hankekausi oli 1.3.2025–28.2.2026, hanketta hallinnoi Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry.



### LIIKUTTAVA SUOMI -HANKE

Liikuttava Suomi -hanke oli liikunnan aluejärjestöjen valtakunnallinen kehittämishanke, jonka tavoitteena oli edistää Liikkuva aikuinen -ohjelman toimeenpanoa sekä lisätä työikäisten ja ikäihmisten liikkumista. Vuonna 2025 painopisteinä olivat liikkuva työelämä, liikuntaneuvonnan palvelupolut ja Ikiliikkuja-toimenpiteet, joita toteutettiin alueilla, kunnissa, työyhteisöissä ja yhdistyksissä.

Hankekausi oli 1.1.2025–31.12.2025, hanketta hallinnoi Varsinais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry.

## 4.2 Lisää liikettä –kokonaisuutta tukevat hankkeet

### LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA KUTSUNTOIHIN -HANKE

Liikunnallinen elämäntapa kutsuntoihin – liikunnan aluejärjestöt kutsunnoissa -hanke oli valtakunnallinen kehittämishanke, jonka tavoitteena oli vahvistaa kutsuntaikäisten nuorten fyysistä aktiivisuutta ja toimintakykyä ennen varusmiespalvelusta. Hankkeessa toteutettiin kutsunnoissa kehonkoostumusmittauksia, liikuntaneuvontaa sekä fyysisen kunnon ja liikuntakäyttäytymisen kartoitusta, sekä Lahdessa järjestettiin nuorille Mars Kuntoon -valmennusta. Edellä mainitun viiden erilaisen toimenpiteen kautta syntyi yhteensä 1 859 nuorten kohtaamista.

Hanke käynnistyi 1.7.2025 ja jatkuu 31.3.2027 saakka. Hanke oli puolustusministeriön Suomi liikkeelle -ohjelmaa, se toteutettiin yhteistyössä Lahden kaupungin liikuntapalveluiden, Hämeen aluetoimiston ja Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen kanssa. Hanketta hallinnoin Suomen Liikunnan Alueet ry.



### LIKUNTAVINKIT VIDEOIKSI PIENTEN LASTEN LIKUTTAJILLE

Liikunnalliset vinkit videoiksi pienten lasten liikuttajille -hanke oli valtakunnallinen innovaatiohanke, jonka tavoitteena oli lisätä lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää.

Hanketta hallinnoi Suomen Liikunnan Alueet ry, ja siinä olivat mukana kaikki 15 liikunnan aluejärjestöä.

Hankkeessa tuotettiin ammattilaisille suunnattu verkkosivusto, josta löytyy videomuodossa liikuntaleikkejä, harjoitteita ja ideoita arjen liikunnallistamiseen. Vauhdikkailla ohjatuilla liikuntaleikeillä ja -tuokioilla voidaan lisätä erityisesti reippaan fyysisen aktiivisuuden määrää myös vähän liikkuvien lasten keskuudessa.

Sivusto on suunnattu varhaiskasvatuksessa, esi- ja alkuopetuksessa, aamu- ja iltapäivätoiminnassa sekä liikunta- ja urheiluseuroissa työskenteleville ammattilaisille. Hankkeen tuotoksena syntyi verkkosivu [www.liikuntavinkit.fi](http://www.liikuntavinkit.fi)

Hankekausi oli 1.8.2024–31.12.2025, ja hanketta rahoitettiin hallitusohjelman Suomi liikkeelle -ohjelmasta.



## 4.2 Lisää liikettä – kokonaisuutta tukevat hankkeet

#KyläLähteeLiikkeelle

### KYLÄLÄHTEE LIIKKEELLE – HANKE

KyläLähtee Liikkeelle oli PHLU:n kehittämishanke, jonka tavoitteena oli lisätä kylissä asuvien lapsiperheiden hyvinvointia, liikuntaa ja yhteisöllisyyttä. Hanke lisäsi liikuntatietoutta, kehitti kyläyhteisöihin uusia toimintamalleja ja toi liikkumista näkyväksi erilaisissa tapahtumissa ja viestinnässä. Hankkeen kautta muutamilla kylillä käynnistyi ilmaisia perheiden liikuntavuoroja ja liikkuminen otettiin hankkeen aikana paremmin huomioon kylien tapahtumissa. Myös ylisukupolvinen yhteistyö huomioitiin ja hanke järjesti yhteistapahtumia ikääntyneille ja lapsille.

Koko hankekauden aikana mukana oli 10 kuntaa ja 42 kylää, eli koko Päijänne-Leaderin alue. Hanke oli mukana 80 tapahtumassa joissa kohtasi n. 2 600 aikuista ja n. 4 500 lasta. Hankkeen järjestämien kampanjoiden kautta kirjattiin 2 887 perheiden yhteistä liikuntasuoritusta yhteensä 27 kylältä. Lisäksi kyläläisille järjestettiin yhteinen työpaja sekä kaksi erillistä hätäensiapukoulutusta.



Hanke valmisti kyläläisten käyttöön perheille suunnattua liikuntamateriaalia, joka on käytettävissä myös hankekauden jälkeen. Koko hankkeen käynnissäoloajan on kirjoitettu blogitekstejä ja loppuyhteenvetona teimme podcastin, joka on kuunneltavissa YouTube -kanavalta.

Hankekausi oli rahoitettu Päijänne-Leaderin kautta ja oli osa EU:n maaseuturahoitusta. Hankekausi oli 1.1.2024–31.12.2025. Hanketta hallinnoi PHLU.

### MELONTAREITIT KUNTOON PÄIJÄTHÄMEESSÄ -HANKE

Päijät-Hämeessä on ollut käynnissä jokimelontareittien kunnostushanke, jonka kautta halutaan tarjota turvallisia ja viihtyisiä melontareittejä. Hankkeen aikana on tavoitteena parantaa ja kehittää Teuronjoen (Kärkölä – Hämeenkoski/Hollola), Kymenkäänteen (Kymijärvi-Vuolenkoski/litin keskusta) ja osittain Porvoonjoen reitistöjä.

Hankkeen toteutus on jaettu kahdelle vuodelle, 2025 ja 2026, ja se on kestoaltaan 14 kuukautta. Vuoden 2025 aikana ovat painopisteenä olleet Kymenkäänteen ja Porvoonjoen reitit.

Hankkeen rahoitus tulee EU:n maaseuturahastosta, Lahden kaupungilta sekä Hollolan ja Kärkölänn kunnilta. Hanketta hallinnoi PHLU.

## 4.2 Lisää liikettä –kokonaisuutta tukevat hankkeet



### TYÖKYKYÄ JA OSALLISUUTTA-HANKE

Hankkeen päätavoitteena on luoda toimintamalli heikommassa työmarkkina-asemassa olevien työnhakija-asiakkaiden työ- ja toimintakyvyn vahvistamiseksi elintapa- ja liikuntaneuvonnan avulla. Tavoitteena on myös lisätä asiakkaiden osallisuutta ja parantaa työllistymisen edellytyksiä.

Hankkeessa tavoitetaan heitä, joiden työttömyys on kestänyt yli vuoden tai uhkaa pitkittyä esimerkiksi matalan koulutustason, työkokemuksen puutteen tai terveyshaasteiden vuoksi. Asiakkaiden kotikunta on Lahti tai Iitti.

Asiakkaat osallistuvat yksilö- ja ryhmävalmennukseen sekä valmentavaan työkokeiluun yrityksessä tai yhdistyksessä. Tavoitteena on toteuttaa 8 ryhmää Lahdessa ja 3 Iitissä.

Syyskauden aikana suunniteltiin ja valmisteltiin ryhmävalmennusta ja sen materiaaleja. Lisäksi tehtiin markkinointimateriaaleja ja asiakashankintaa. Syksyn aikana rakennettiin myös yhteistyötä eri toimijoiden, kuten Lahden työllisyyspalvelujen ja yhdistysten kanssa. Loppuvuodesta kontaktoitiin ensimmäisiä hankkeeseen hakeneita asiakkaita ja aloitettiin valmennusprosessia heidän kanssaan.

Hankekausi on 1.9.2025-31.8.2028. Hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto plus sekä Lahden ja Iitin kunnat. Hanketta hallinnoi PHLU.



### IKILIIKKUJILLE LISÄÄ LIKETTÄ –HANKE

Ikiliikkujiille lisää liikettä (ILLI) oli kuuden liikunnan aluejärjestön yhteinen valtakunnallinen kehittämishanke, jonka tavoitteena oli vahvistaa ikääntyneiden liikuntaa ja arjen aktiivisuutta.

Hankkeessa kehitettiin ja pilotoitiin ikiliikkujiille suunnattuja liikuntapalveluja ja toimintamalleja sekä tuotettiin koulutusta ammattilaisille ja vertaisohjaajille. Lisäksi hanke toimi aktiivisena toimijana alueellisissa ikiliikkuja-verkostoissa ja tuki yhteistyörakenteiden vahvistamista.

Hankkeen aikana toteutettiin yhteensä 61 tapahtuma-, koulutus- ja verkostotilaisuutta, joissa oli mukana 2 300 osallistujaa.

Hankekausi oli 1.5.2023-30.4.2026, hanketta hallinnoi Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry.



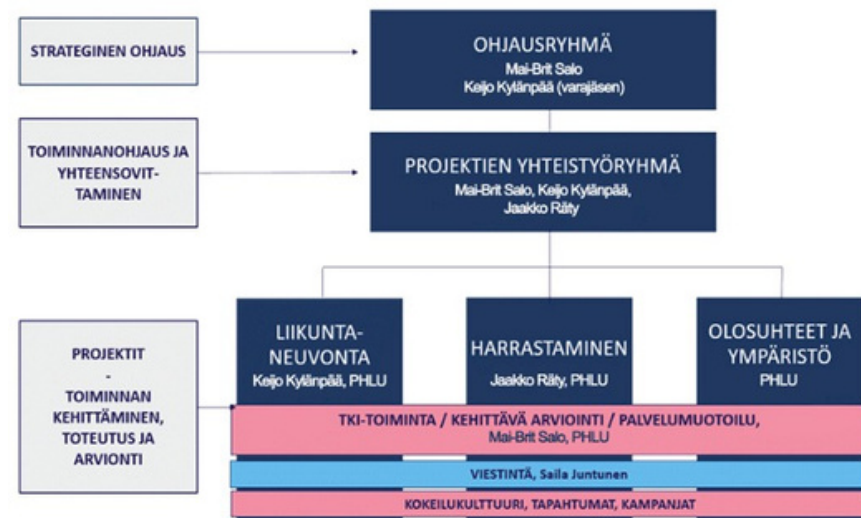
## 5. Liikkuva Päijät-Häme -ohjelma 2030

Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman toinen toimintavuosi sisälsi kokeiluja, kehittämistä, hyviksi käytännöiksi todettujen toimintamallien jatkamista sekä rahoitusten hakemista ohjelman toteutukseen.

Ohjelma on osa Päijät-Hämeen hyvinvointisuunnitelman toimeenpanoa. Ohjelman päämääränä on, että kaikkien päijät-hämäläisten fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja paikallaanolo vähenee.

PHLU:n toimijat vastaavat harrastamisen ja liikuntaneuvonnan projektitoiminnasta sekä ovat mukana ohjaus-, kehittämis- ja TKI- ryhmissä.

Ohjelman toteutuksesta vastaa Päijät-Hämeen liitto.



## 6. Vaikuttaminen

### TOIMINNAN TAVOITTEET

- Vahvistetaan liikunnan yhteiskunnallista asemaa ja arvostusta valtakunnallisella, maakunnallisella ja paikallisella tasolla
- Toimitaan maakunnallisten ja paikallisten verkostojen vetureina ja osallistutaan liikuntatoiminnan kannalta tärkeisiin, eri sidosryhmien vetämiin verkostoihin
- Markkinoidaan ja mainostetaan PHLU palveluita ja lisätään palveluiden kysyntää ja myyntiä

Valtakunnallista liikuntavaikuttamista tehtiin yhteistyössä Suomen Liikunnan Alueet ry:n ja muiden liikunnan aluejärjestöjen kanssa liikunnan ja liikkeen edistämiseksi. Aluejärjestöjen roolin vahvistamisesta käytiin neuvotteluja muun muassa Olympiakomitean, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä muiden valtakunnallisten sidosryhmien kanssa.

Vuoden aikana järjestettiin kaksi tapaamista aluejohtajien ja alueiden luottamusjohdon kanssa. Maaliskuussa pidettiin aluejohdon neuvottelupäivät Seinäjoella ja lokakuussa ”huippukokous” eduskunnassa. Kokousta kunnioitti läsnäolollaan eduskunnan varapuhemies Paula Risikko. Tapaamisissa linjattiin alueiden yhteistä toimintaa sekä suuntaviivoja liikkeen lisäämiseksi. PHLU:n puheenjohtaja ja aluejohtaja osallistuivat yhteisiin tapaamisiin. Lisäksi PHLU:n aluejohtaja toimi liikunnan aluejärjestöjen aluekollegion puheenjohtajana ja oli tässä roolissa mukana myös Suomen Liikunnan Alueet ry:n hallituksessa ja joissakin sidosryhmätapaamisissa. Hän vastasi myös aluekollegion toiminnasta ja sidosryhmäyhteistyöstä, erityisesti opetus- ja kulttuuriministeriön suuntaan.

Aluejärjestöjen yhteisissä vaalitavoitteissa korostettiin liikunnan rahoitusta, kuntien keskeistä roolia liikunnan ja urheilun rahoittajina sekä seuratoiminnan tärkeyttä. Päijät-Hämeen alueen uusille kunta- ja hyvinvointialuepäätäjille toimitettiin Liikunnan ja urheilun -tietopaketti sekä Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelma yhteistyössä Päijät-Hämeen liiton kanssa. Lisäksi Päijät-Hämeen liitto yhteistyössä PHLU:n kanssa järjesti valtuutetuille koulutussarjan, jossa yhtenä teemana oli hyvinvointiin ja liikuntaan liittyvät asiat.

Alueellisella ja paikallisella tasolla yhtenä saavutuksena voidaan pitää sitä, että liikkumisen edistäminen on saatu osaksi Päijät-Hämeen maakuntastrategiaa ja -ohjelmaa, hyvinvointialueen hyvinvointisuunnitelmaa sekä useiden kuntien strategioita ja hyvinvointisuunnitelmia. Kuntakohtaiset liikkumishjelmat ovat käytössä Heinolassa ja Asikkalassa, Lahdessa ohjelmaa valmistellaan. Muissa kunnissa liikuntaan liittyviä tavoitteita on sisällytetty hyvinvointisuunnitelmiin. Tässä työssä PHLU on toiminut kuntien apuna.

Kuntien liikuntatoimintaa on tuettu ja kumppanuuksia kehitetty edelleen erilaisten verkostojen ja tapaamisten kautta mm. seudullisissa yhteistyörakenteissa. PHLU on toiminut verkostoissa aktiivisena toimijana ja liikunnan edustajana. Kunnille on järjestetty koulutuksia, hankeklinoita ja työpajoja.

Kunnat ovat hakeneet aktiivisesti rahoitusta eri avustusmuodoista ja hyödyntäneet Suomi liikkeelle -ohjelman tukia toiminnan, palveluiden ja olosuhteiden kehittämiseen. Vuonna 2025 Suomi liikkeelle -hankkeiden kautta alueelle ohjautui yhteensä xx euroa

## 6.1 Vaikuttaminen - tavoitteet, toimenpiteet, mittarit ja arviointi

TAVOITTEET	TOIMENPITEET 2025	MITTARIT	ARVIOINTI
<p><b>Vahvistetaan liikunnan yhteiskunnallista asemaa ja arvostusta valtakunnallisella, maakunnallisella ja paikallisella tasolla</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vaikutetaan muiden valtakunnallisten liikuntajärjestöjen kanssa liikunnan asemaan ja resursseihin mm. budjettineuvotteluissa</li> <li>Tehdään yhteistyötä eri toimijoiden kanssa liikunnan aseman ja resursoinnin vahvistamiseksi alue/paikallistasolla ja vaikutetaan mm. kunta- ja aluevaaleissa nostamalla esiin liikunnan ja urheilun kärkiteemoja</li> <li>Vaikutetaan siihen, että P-H maakuntastrategiaan saadaan liikunta laajasti mukaan sporttikärjen rinnalle</li> <li>Vaikutetaan siihen, että P-H hyvinvointialueen toimenpidesuunnitelmiin saadaan kirjattua ennaltaehkäisevä liikunta/liikuntaneuvonta</li> <li>Vaikutetaan siihen, että Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelmaa toteutetaan alueella eri toimijoiden toimesta ja malli laajenee valtakunnalliseksi toimintamalliksi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vaikutettiin leikkauspaineisiin valtakunnallisessa ja alueellisessa edunvalvonnassa yhteistyössä keskeisten toimijoiden kanssa.</li> <li>Vaikutettiin kunta- ja aluevaaleihin nostamalla liikunnan ja urheilun teemoja esiin.</li> <li>Vahvistettiin liikunnan asemaa maakuntastrategiatyössä.</li> <li>Edistettiin liikkumisohjelman tavoitteita alueellisessa yhteistyössä ja käytännön toimenpiteillä.</li> <li>Tuettiin Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman toimeenpanoa ja jalkauttamista kuntiin.</li> </ul>	
<p><b>Toimitaan maakunnallisten ja paikallisten verkostojen vetureina ja osallistutaan liikuntatoiminnan kannalta tärkeisiin, eri sidosryhmien vetämiin verkostoihin</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toimitaan verkostojen vetureina mm. erilaisissa liikunnallisen elämäntavan, harrastamisen ja seuratoiminnan verkostoissa alueellisella ja paikallisella tasolla ja hyödynnetään niitä myös vaikuttamisen välineenä</li> <li>Osallistutaan tarpeen ja resurssien mukaan asiantuntijoina liikunta-, harrastus- ja seuratoiminnan edistämisen näkökulmasta eri sidosryhmien verkostoihin ja tilaisuuksiin mm. Harrastamisen Suomen malli, akatemia- ja hanketoiminta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toimittiin aktiivisesti verkostojen veturina ja osallistuttiin laajasti eri sidosryhmien verkostoihin ja tilaisuuksiin.</li> <li>Verkostotyöhön osallistui kattava joukko toimijoita ja sidosryhmiä eri sektoreilta.</li> </ul>	
<p><b>Tuetaan kuntia liikuntatoiminnan toteuttamisessa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vastataan kuntien liikuntatoimen viranhaltijoiden seudullisesta yhteistoiminnasta</li> <li>Kehitetään kuntakumppanuutta (yli kunta- ja maakuntarajojen) mahdollisten yhteisten toimintojen ja palveluiden kautta kuntien kanssa</li> <li>Sparrataan kuntia liikkumisohjelmien laatimisessa, olosuhdesuunnitelmien teossa, hankehauissa, TEA -viisari selvityksissä jne.</li> <li>Vaikutetaan ja tavataan kuntapäätäjää ja viranhaltijoita liikuntaan ja urheiluun liittyvissä asioissa kuntien omissa verkostoissa sekä edistetään poikkihallinnollista yhteistyötä kuntien sisällä</li> <li>Annetaan lausuntoja ja vaikutetaan mm. kuntien olosuhde-, tila- ja avustusasioissa</li> <li>Tarjotaan kunnille Rajattomasti liikuntaa -indikaattorityökalu käyttöön mm. liikuntavaikutusten arvioinnin ja seurannan tueksi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kuntayhteistyötä vahvistettiin säännöllisillä tapaamisilla ja verkostotyöllä.</li> <li>Liikkumisohjelmien ja liikuntakirjausten laatimista tuettiin, ne sisältyivät valtaosaan kuntien hyvinvointisuunnitelmista.</li> <li>Kuntia sparrattiin hyödyntämään TEA viisari-tuloksia ja HYTE-kerrointa tiedolla johtamisessa ja kehittämisessä.</li> <li>Rajattomasti liikuntaa -indikaattorityökalun käyttöä edistettiin arvioinnin ja seurannan tukena, lisäksi vaikutettiin lausunnoilla ja kannanotoilla.</li> </ul>	

## 7. Viestintä ja markkinointi

### TOIMINNAN TAVOITTEET

- Viestitetään ja tiedotetaan PHLU toiminnasta ja palveluista sekä muista liikuntaan ja urheiluun liittyvistä ajankohtaisista asioista erityisesti toiminnan kannalta tärkeiden sidosryhmien suuntaan. Vahvistetaan liikunnan yhteiskunnallista asemaa ja arvostusta valtakunnallisella, maakunnallisella ja paikallisella tasolla.
- Markkinoidaan ja mainostetaan PHLU palveluita ja lisätään palveluiden kysyntää ja myyntiä.

PHLU toteutti toimintavuoden aikana monikanavaista viestintää. Keskeisiä viestintäkanavia olivat kuukausitiedotteet, kohdennetut tiedotteet eri kohderyhmille (seurat, varhaiskasvatus, koulut, opiskelu ja työyhteisöt), sähköpostimarkkinointi, verkkosivut sekä sidosryhmäkohtaukset.

Kuukausitiedotteessa nostettiin esiin ja markkinoitiin PHLU:n koulutuksista, tapahtumista ja hankkeista sekä ajankohtaisista liikuntaan liittyvistä hauista, kampanjoista ja toiminnoista. Kohdennetuissa tiedotteissa viestittiin tarkemmin eri kohderyhmille suunnatuista ajankohtaisista asioista ja palveluista.

Verkkosivuilla julkaistiin ajankohtaisia uutisia, toimialojen perusinformatioita sekä tietoa koulutuksista ja tapahtumista niin alueellisella kuin valtakunnallisella tasolla.

PHLU:n Facebook- ja Instagram-sivuilla viestittiin ajankohtaisista asioista, jaettiin tapahtumakuvia sekä markkinoitiin koulutuksia ja tapahtumia.

PHLU:ssa ei ole ollut omaa tiedottajaa tai markkinointivastaavaa, vaan tiedotuksesta ja markkinoinnista on vastannut jokainen työntekijä oman toimialueen osalta. Some viestintää ja markkinointia varten on tehty valmiita pohjia ja malleja mm. Canvaan.

Valtakunnallista liikunnan aluejärjestöjen näkyvyyttä lisäsivät liikunnan aluejärjestöjen yhteiset verkkosivut, joilla esiteltiin alueiden yhteistä toimintaa, käynnissä olevia hankkeita sekä koulutustarjontaa.

Lisäksi PHLU:n ja aluejärjestöjen yhteisiä tilaisuuksia ja ajankohtaisia aiheita tuotiin esille sosiaalisen median verkostoissa ja ryhmissä.



## 7.1 Viestintä ja markkinointi - tavoitteet, toimenpiteet, mittarit ja arviointi

TAVOITTEET	TOIMENPITEET 2026	MITTARIT	ARVIOINTI
<p><b>Viestitetään ja tiedotetaan PHLU toiminnasta ja palveluista sekä muista liikuntaan ja urheiluun liittyvistä ajankohtaisista asioista erityisesti toiminnan kannalta tärkeiden sidosryhmien suuntaan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiedotetaan jäsenille ja muille sidosryhmille PHLU:n toiminnasta ja palveluista eri viestintäkanavissa ja foorumeissa yleisesti ja toimialakohtaisesti kohderyhmät huomioiden</li> <li>Toteutetaan yhteisesti sovitut Liikkuvat -ohjelmien, Liikunnan aluejärjestön ja Suomen liikunnan alueiden yhteiset viestintätoimenpiteet</li> <li>Tiedotetaan ja viestitään muiden sidosryhmien viestejä sen mukaan kuin ne tukevat liikunnan ja urheilun sekä PHLU:n tavoitteita</li> <li>Lisätään liikunnan tietoisuutta ja arvostusta viestinnän avulla</li> <li>Käytetään viestinnän apuna tarvittaessa ulkopuolista asiantuntijaa</li> <li>Päivitetään osaamista erilaisten työkalujen ja palveluiden tehokkaaseen käyttöön</li> <li>Vahvistetaan PHLU:n yhteiskunnallista vaikuttamistyötä myös viestinnän keinoin</li> <li>Toimitaan ja viestitään vastuullisuusohjelman mukaisesti ja varaudutaan myös kriisiviestintään</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viestintätoimien toteutuminen</li> <li>Uutiskirjeiden (PHLU yleinen ja seuraposti) tilaajamäärät: 512 &amp; 265, avauksia 2478 &amp; 1745</li> <li>Uutisten määrä nettisivuilla: 56</li> <li>PHLU:n omat somekanavat             <ul style="list-style-type: none"> <li>Somekanavien (IG &amp; Facebook) seuraajamäärät: 1174 &amp; 1321</li> <li>Somekanavien näyttökerrat ja vierailut sivuilla:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>91 500 (IG), 171 700 (Facebook)</li> <li>1 700 (IG), 4 200 (Facebook)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>Päijät-Hämeen Urheilugaala             <ul style="list-style-type: none"> <li>Instagramin seuraajamäärä: 302</li> <li>Instagramin näyttökerrat ja vierailut sivulla:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>14 400</li> <li>1 400</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Markkinoidaan ja mainostetaan PHLU:n palveluita ja lisätään palveluiden kysyntää ja myyntiä</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paketoidaan palvelut ja toiminnot selkeämmin myytäviin kokonaisuuksien kysyntä ja markkinat huomioiden</li> <li>Mainostetaan ja markkinoidaan palveluita suoraan eri kohde- ja sidosryhmille</li> <li>Tuotetaan palvelut laadukkaasti ja asiantuntevasti sopimusten mukaisesti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palveluiden tuotteistaminen ja myynti, seurantatiedot</li> <li>Palautteet toteutuneesta palvelusta, asiakaskyselyt</li> </ul>	

## 8. Hallinto ja henkilöstö

PHLU:n ylintä päätösvaltaa käyttää varsinainen kokous keväällä ja syksyllä. **Kevätkokous** pidettiin 29.4.2025 Ravintola Kodissa Lahden Messukeskuksessa. Kokouksessa oli edustettuina 9 jäsenyhdistystä. Kokouksessa hyväksyttiin vuoden 2025 vuosikertomus ja tilinpäätös, kuultiin tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan lausunnot, myönnettiin vastuuvapaus hallitukselle sekä muille vastuuvollisille sekä asetettiin ehdollepanotoimikunta valmistelemaan järjestön syyskokouksen henkilövalintoja. Kokouksen puheenjohtajana toimi Anna-Maija Muurinen, Hartolan kunta.

**Syyskokous** pidettiin 27.11.2025 Lahden Urheilukeskuksessa. Kokouksessa oli edustettuina 18 jäsenyhdistystä. Kokouksessa vahvistettiin vuoden 2025 toiminta- ja taloussuunnitelma, päätettiin jäsenmaksusta ja hyväksyttiin PHLU uusi "Liikkeen aika -strategia" vuosille 2026-2028. Kokouksessa valittiin myös hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle kaudeksi 2025-2026. Kokouksen puheenjohtajana toimi Petri Korteniemi, Lahden Purjehdusseura ry.

Ehdollepanotoimikunnan esityksen mukaisesti yhdistyksen puheenjohtajaksi valittiin jatkamaan Jussi-Matti Salmela, Junior-Pelicans ry ja 2. varapuheenjohtajaksi valittiin jatkamaan Ilkka Kaarna, Lahden Golf ry. Hallituksen jäseniksi jatkokaudeksi valittiin Niina Varjo, Heinolan kaupunki ja Jukka Tiikkaja, Suomen Urheiluopisto. Uudeksi jäseneksi hallitukseen valittiin Juha Hertsi, Päijät-Hämeen liitto.

Hallituksessa jatkavat Marja-Leena Tiainen, Kolmen kampuksen urheiluopisto Oy, Rinna Ikola-Norrbacka, Asikkalan kunta, Risto Salonen, Lahden FK ry ja Urpo Karjalainen, FC Lahti ry.

### HALLITUS VUONNA 2025

**Salmela Jussi-Matti**, puheenjohtaja, Junior-Pelicans ry  
**Tiainen Marja-Leena**, 1. varapuheenjohtaja, Kolmen kampuksen urheiluopisto Oy  
**Kaarna Ilkka**, 2. varapuheenjohtaja, Lahden Golf ry  
**Karjalainen Urpo**, FC Lahti ry  
**Ikola-Norrbacka Rinna**, Asikkalan kunta  
**Pautola-Mol Niina**, Päijät-Hämeen liitto  
**Salonen Risto**, Lahden FK ry  
**Tiikkaja Jukka**, Suomen Urheiluopisto  
**Varjo Niina**, Heinolan kaupunki  
**Salo Mai-Brit**, sihteeri, PHLU ry

Varsinaisten kokousten päätösten täytäntöön panijana toimi PHLU:n hallitus. Hallituksen jäsenet osallistuivat aktiivisesti kokouksiin ja toiminnan kehittämiseen. Toiminta-vuoden aikana hallituksella oli yhteensä kuusi kokousta.

Suomen Liikunnan Alueet ry on Liikunnan aluejärjestöjen palvelu- ja yhteistyöjärjestö. Sen tehtävänä on koordinoita liikunnan aluejärjestöjen yhteistä tekemistä ja toimia yhteistyön kehittäjänä. Yksi tärkeimmistä teemoista Suomen Liikunnan Alueet ry:llä on vaikuttaminen liikunnan ja urheilun rahoitukseen. Järjestön perustajina ja jäseninä ovat Suomen viisitoista alueellista Liikunnan aluejärjestöä. Järjestön pääsihteerinä toimii Heidi Pekkola.

## HENKILÖSTÖ VUONNA 2025

**Ahvonen Tiina**, taloussihteeri

**Hallberg Sari**, taloussihteeri

**Kylänpää Keijo**, aikuisliikunnan kehittäjä

**Mälkönen Heidi**, lasten- ja nuorten liikunnan kehittäjä

**Räty Jaakko**, seurakehittäjä

**Salo Mai-Brit**, aluejohtaja

## MÄÄRÄAIKAISET HANKE- JA ASiantuntijatehtävät

**Brandt Sohvi**, liikuntaneuvoja

**Hagman Heikki**, yksilövalmentaja, Työkykyä ja osallisuutta -hanke (alk. 13.10.2025)

**Heimola Markku**, hanketyöntekijä, Päijät-Hämeen jokimelontareittien kunnostushanke (19.5.-30.11.2025, osa-aikainen)

**Kekkonen Minna**, projektikoordinaattori, Työkykyä ja osallisuutta -hanke, (alk. 13.10.2025, osa-aikainen)

**Kämäräinen Helena**, hankeasiantuntija, Lisää liikettä liikuntaneuvonnasta -hanke (31.7.2025 asti)

**Oulmane Reda**, Buusti360 -koordinaattori, Buusti360 -palvelut (osa-aikainen)

**Pullinen Marja**, projektisihteeri

**Rahkola Elina**, projektipäällikkö/yksilövalmentaja, Työkykyä ja osallisuutta -hanke (alk. 13.10.2025)

**Virtanen Arto**, hankekoordinaattori, Päijät-Hämeen jokimelontareittien kunnostushanke (19.5.-30.11.2025, osa-aikainen)

**Vänskä Marjo**, KyläLähtee Liikkeelle -hankepäällikkö

**Wedman Pasi**, elintapaohjaaja/liikuntaneuvoja  
Työkykyä ja osallisuutta -hanke (alk. 13.10.2025)



Lasten liikunnan oto-kouluttajina ja -asiantuntijoina ovat toimineet Liisa Ruuda, Pirjo Marvaila, Eeva Kanerva-Loehr, Leila Santero, Tiia Bucovschi, Satu Karjunen, Susanna Väkeväinen, Juulia Koskinen ja Miia Lindström.

Seuratoiminnan oto-kouluttajina ja asiantuntijoina ovat toimineet Laura Härkönen, Eeva Kanerva-Loehr, Sami Kokko, Timo Komonen, Rauno Nieminen, Liisa Ruuda, Maria Ruutiainen ja Mikko Suhonen.

Aikuisliikunnan keikkatyöntekijöinä testaus- ja muissa tapahtumissa ovat olleet Tiia Bucovschi, Cansu Gunaltay, Markku Heimola, Niina Hujanen, Hanna Kolari, Jarmo Kujanpää, Roope Kuosmanen, Teea Kärhä, Harri Lehtinen, Oskari Leppänen, Jenni Niskanen, Sari Salo, Sara Sarmisto ja Eevi Westman.

PHLU tekee vahvaa yhteistyötä alueen oppilaitosten kanssa, ja toimintavuoden aikana PHLU:ssa harjoitteli useita opiskelijoita erilaisten projektien kautta. Työharjoittelussa ovat olleet Saku Ikonen (Haaga-Helia AMK, Vierumäki), Martin Mäkinen (XAMK), Jenni Niskanen (Itä-Suomen yliopisto), Sari Salo (Haaga-Helia AMK, Vierumäki), Sara Sarmisto (XAMK), Meeri Hiltunen (Haaga-Helia AMK Vierumäki) Jonna Tiihonen (Kolmen kampuksen Liikunnanohjauksen perustutkinto, Pajulahti), Eeli Rauhala (Tet-harjoittelija, Kukkasen yläkoulu) ja Eevi Westman (Haaga-Helia AMK, Vierumäki).

## 9. Vastuullisuus

Vuoden aikana panostettiin henkilöstön osaamisen vahvistamiseen vastuullisuuden eri teemoissa. Seurojen hyvää hallintoa tuettiin koulutuksilla ja sparrauksella, ja työnantajaosaaminen nousi keskeiseksi kehittämiskohteeksi. Seuroja kannustettiin kehittämään omia rakenteitaan ja selkeyttämään toimintatapojaan, jotta arjen sujuvuus ja vastuullinen päätöksenteko vahvistuvat. Lisäksi tukea kuntien suuntaan lisättiin.

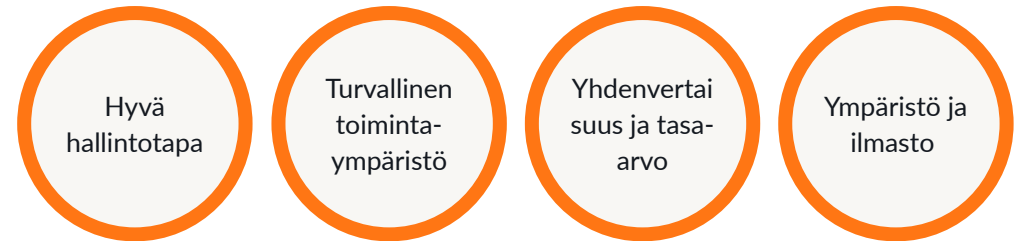
Turvallisen toimintaympäristön eteen tehtiin järjestelmällistä ennaltaehkäisevää työtä. Turvallisen tilan periaatteita päivitettiin ja jalkautettiin sekä PHLU:n omiin tilaisuuksiin että seurojen käyttöön. Kiusaamisen, häirinnän ja epäasiallisen käytöksen ehkäisyyn tarjottiin konkreettisia työkaluja.

Yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen näkyi hankkeissa, koulutuksissa ja seurojen arjen sparrauksessa, ja näiden teemojen käytännön soveltamista vahvistettiin läpi vuoden.

Ympäristö- ja ilmastovaikutukset huomioitiin aiempaa systemaattisemmin tapahtumissa, tilaisuuksissa ja arjen valinnoissa. Kestävien materiaalien käyttöä lisättiin, liikkumista suunniteltiin ympäristöystävällisesti ja viestinnässä korostettiin vastuullisia valintoja.

Vuoden toiminta rakensi pohjaa sille, että seurojen, kuntien ja PHLU:n yhteinen toimintakulttuuri kehittyy yhä avoimemmaksi, yhdenvertaisemmaksi ja vastuullisemmaksi – osaksi jokapäiväistä tekemistä ja päätöksentekoa.

### OHJELMAN SISÄLLÖT



**Vastuullisuus**  
on osa kaikkea toimintaamme!

Vastuullisuusohjelmaan [tästä linkistä](#) tai skannaa QR-koodi

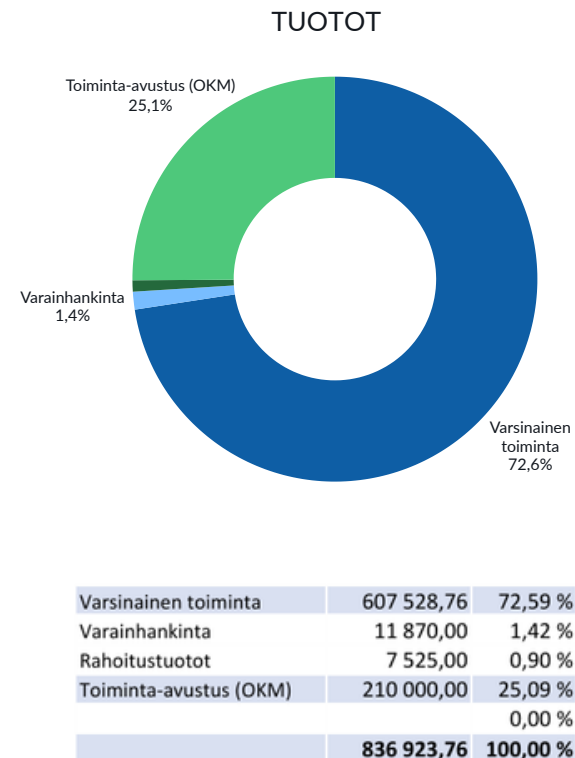
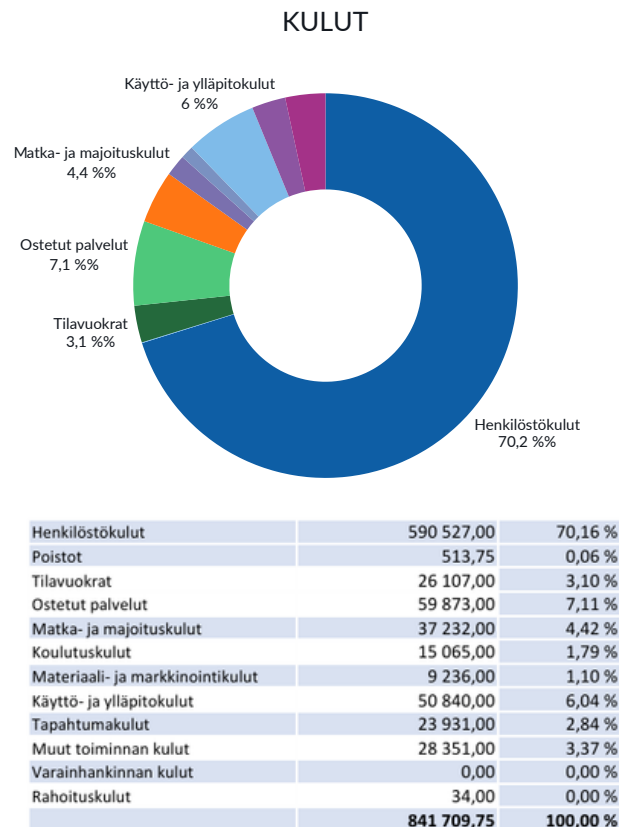


### REILU PELI – URHEILUYHTEISÖN ETTISET PERIAATTEET

## 10. Talous

Tilikauden tulos oli 4 787,34 euroa alijäämäinen. Toiminnan tuotot koostuivat varsinaisen toiminnan tuotoista, varainhankinnasta, hankeavustuksista sekä valtion toiminta-avustuksesta. Vuonna 2025 valtion toiminta-avustus oli 210 000 euroa. Toiminta-avustus on kokonaistuotosta 25 %. Toiminnan kulut koostuivat edellisten vuosien tapaan pääasiassa henkilöstökuluista.

Vuodesta 2024 lähtien liikunnan ja urheilun rahoitus siirtyi Veikkausvoittovaroista valtion budjettiin. Muutos on tarkoittanut lisääntyvää epävarmuutta vuosittaisen toiminta-avustuksen määrästä. Lisäksi julkisen talouden sopeutustoimet vaikuttavat talousnäkyymiin. PHLU:n hallitus seuraa talustilannetta kokouksissaan ja tarvittaessa muutoksiin reagoidaan nopeasti.



Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry	01.01.2025-31.12.2025	01.01.2024-31.12.2024	Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry	01.01.2025-31.12.2025	01.01.2024-31.12.2024
<b>TULOSLASKELMA</b>			<b>TASE</b>		
<b>VARAINHANKINTA</b>			<b>VASTAAVA</b>		
Varsinainen toiminta			Pysyvät vastaavat		
Tuotot	607 528,76	718 617,85	Aineelliset hyödykkeet	1 541,23	2 054,98
Henkilöstökulut	-590 527,93	-721 337,86	Sijoitukset	521,38	521,38
Poistot	-513,75	-685,00			
Muut kulut	-250 634,78	-230 021,37	Pysyvät vastaavat yhteensä	2 062,61	2 576,36
Kulut yhteensä	-841 676,46	-952 044,23			
Tuotto-/Kulujäämä	-234 147,70	-233 426,38	Vaihtuvat vastaavat		
			Pitkäaikaiset saamiset		
<b>VARAINHANKINTA</b>			Siirtosaamiset	352,80	352,80
Tuotot	11 870,00	15 105,00	Pitkäaikaiset saamiset yhteensä	352,80	352,80
Tuotto-/Kulujäämä	-222 277,70	-218 321,38	Lyhytaikaiset saamiset		
			Myyntisaamiset	8 986,70	72 412,51
<b>SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA</b>			Siirtosaamiset	113 335,05	313 441,92
Tuotot	7 524,59	800,00	Lyhytaikaiset saamiset yhteensä	122 321,75	385 854,43
Kulut	-34,23	-0,34	Rahat ja pankkisaamiset	653 592,06	467 266,31
Tuotto-/Kulujäämä	-214 787,34	-217 521,72	Vaihtuvat vastaavat yhteensä	776 266,61	853 473,54
Omatoiminen tuotto-/kulujäämä	-214 787,34	-217 521,72	<b>VASTAAVA YHTEENSÄ</b>	<b>778 329,22</b>	<b>856 049,90</b>
<b>YLEISAVUSTUKSET</b>	<b>210 000,00</b>	<b>249 477,12</b>			
<b>TILIKAUDEN TULOS</b>	<b>-4 787,34</b>	<b>31 955,40</b>	<b>VASTATTAVA</b>		
			OMA PÄÄOMA		
<b>TILIKAUDEN YLIJÄÄMÄ (ALIJÄÄMÄ)</b>	<b>-4 787,34</b>	<b>31 955,40</b>	Edellisten tilikausien voitto (tappio)	679 795,40	647 840,00
			Tilikauden voitto (tappio)	-4 787,34	31 955,40
			OMA PÄÄOMA YHTEENSÄ	675 008,06	679 795,40
			VIERAS PÄÄOMA		
			Lyhytaikainen		
			Saadut ennakot	0,00	3 770,85
			Ostovelat	5 260,13	40 548,68
			Siirtovelat	75 798,58	107 762,77
			Muut velat	22 262,45	24 172,20
			Lyhytaikaiset velat yhteensä	103 321,16	176 254,50
			VIERAS PÄÄOMA YHTEENSÄ	103 321,16	176 254,50
			<b>VASTATTAVA YHTEENSÄ</b>	<b>780 204,22</b>	<b>856 049,90</b>

# 11. Liitteet

## 11.1 Koulutukset, tapahtumat ja tilaisuudet

	LASTEN LIIKUNTA		AIKUISLIIKUNTA		SEURATOIMINTA		YHTEENSÄ	
	Tilaisuudet	Osallistujat	Tilaisuudet	Osallistujat	Tilaisuudet	Osallistujat	Tilaisuudet	Osallistujat
KOULUTUKSET	61	1507	25	383	20	111	98	1 991
SPARRAUKSET JA KEHITTÄMISTILAIUUDET	16	30	516	1 755	95	169	613	1 936
SEMINAARIT JA WEBINAARIT	4	325	3	214	0	0	7	539
TAPAHTUMAT	33	3045	75	2 712	2	783	110	5 867
VERKOSTOTAPAAMISET	11	115	41	457	24	209	76	781

## 11.2 Toimikunnat, ohjausryhmät ja työryhmät

### EHDOLEPANOTOIMIKUNTA

Marja-Leena Tiainen, Kolmen kampuksen urheiluopisto Oy, pj  
Erkki Kilpinen, Nastolan Metsästysampujat ry  
Juha Hertsi, Päijät-Hämeen liitto  
Jorma Roine, Lahden Työväen Hiihtäjät ry  
Petri Korteniemi, Lahden Purjehdusseura ry  
Mai-Brit Salo PHLU, sihteeri

### JÄRJESTÖVALIOKUNTA

Erkki Kilpinen, Nastolan Metsästysampujat ry, pj.  
Urpo Lampinen, FC Kuusysi ry  
Jukka Leivo, Suomen Urheiluopisto  
Jouko Valkonen, Orimattilan Jymy ry  
Arto Virtanen, PHLU, sihteeri

### PÄIJÄT-HÄMEEN URHEILUGAALA 2025, PALKITSEMISRAATI

Jaana Jokinen, Kolmen kampuksen urheiluopisto Oy  
Jukka Tiikkaja, Suomen Urheiluopisto  
Arto Virtanen, PHLU  
Johanna Ylinen, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia  
Jaakko Rätty, PHLU, esittelijä ja sihteeri

### TYÖKYKYÄ JA OSALLISUUTTA -HANKKEEN OHJAUSRYHMÄ

Matti Hulkkonen, Lahden kaupunki  
Anu Kallio, Lahden diakoniasäätiö  
Petri Korteniemi, Yrityskoulutus Oy  
Jasmina Lebnaoui, Lahden työllisyyspalvelut  
Katri Lepola, Koulutuskeskus Salpaus  
Kati Saarela, Päijät-Hämeen hyvinvointialue  
Risto Salonen, Lahden FK ry, PHLU:n hallituksen jäsen  
Tanja Tuomi, litin kunta; varalla Irina Barkman, litin kunta  
Mai-Brit Salo, PHLU  
Elina Rahkola, PHLU  
Rahoittajan edustajana Katja Halle, ELY-keskus  
Mukana Heikki Hagman, PHLU, Pasi Wedman, PHLU, Minna Kekkonen, PHLU

### LIIKKUVA PÄIJÄT-HÄME 2030 -OHJELMAN HARRASTAMISEN PROJEKTIRYHMÄ

Jaakko Rätty, PHLU / vastuhenkilö  
Maija Turja-Harjula, Lahden kaupunki  
Kati Mälkki-Karttunen, Suomen Urheiluopisto  
Ville Kämppi, Suomen Urheiluopisto  
Virpi Remahl, Kolmen kampuksen urheiluopisto Oy

Jaana Jokinen, Kolmen kampuksen urheiluopisto  
Johanna Ylinen, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia  
Sami Karvonen, Union Plaani ry  
Miia Simpanen, Lahden Taitoluistelijat ry  
Ville Majala, Päijät-Hämeen hyvinvointialue  
Iiris Salomaa, Päijät-Hämeen hyvinvointialue  
Maria Heikkilä, Helsingin yliopisto  
Saila Juntunen, Päijät-Hämeen liitto

### MELONTAREITIT KUNTOON PÄIJÄTHÄMEESSÄ -HANKE, SEURANTARYHMÄ

Jukka Pekka Jauhiainen, Päijänne Leader  
Joonas Karhinen, Päijänne Leader  
Jukka Karvanen, Vesisamoilijat ry  
Annariina Keto, Hollolan kunta  
Ismo Malin, Lahden kaupunki  
Jukka Mäkelä, Meloja ry  
Juha Niemi, Porvoonjoen vesien- ja ilmansuojeluyhdistys ry  
Antti Pitkänen, ELY-keskus  
Niina Varjo, Kärkölan kunta  
Mai - Brit Salo, PHLU  
Markku Heimola, PHLU  
Arto Virtanen, PHLU, pj/sihteeri

## 11.3 Henkilökunnan edustukset työryhmissä

### MAI-BRIT SALO

ACTIVE ID -hankkeen jäsen  
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman ohjausryhmän jäsen  
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman TKI -projektiryhmän jäsen  
Liikkuva Päijät-Hämen 2030 -ohjelman olosuhde työryhmän jäsen  
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman yhteistyöryhmän jäsen  
Liikunnan aluejärjestöjen aluejohtajien, aluekollegion puheenjohtaja  
Liikunnan aluejärjestöjen Liikuttava Suomi -hankkeen ohjausryhmän puheenjohtaja  
Liikuttava Suomi -hankkeen kehittämisryhmän puheenjohtaja  
Päijät-Hämeen yhdistysfoorumin jäsen  
Päijät-Hämeen järjestöneuvottelukunnan jäsen  
Päijät-Hämeen kumppanuusfoorumin jäsen  
Päijät-Hämeen järjestöjen toimintaedellytysten työryhmän jäsen  
Päijät-Hämeen seudullisen kehittämistyöryhmän jäsen  
Seudullisen kuntien liikuntatoimesta vastaavien viranhaltijoiden työryhmän puheenjohtaja  
STEP UP -hankkeen ohjausryhmän jäsen  
Suomen Liikunnan Alueiden hallituksen jäsen (aluejohdon edustaja)  
Työkyä ja osallisuutta -hankkeen- ohjausryhmän jäsen

### HEIDI MÄLKÖNEN

Lahden kaupungin, perusopetuspalveluiden ja liikuntapalveluiden yhteishankkeen: Vaikuttava Move!- polku Lahes -ohjausryhmän jäsen  
Liikkuva koulu ja Move! -polku verkoston vetäjä  
Lisää liikettä -hankkeen koulu ja harrastaminen asiantuntijaryhmän jäsen  
Liikkuva varhaiskasvatus perhepäivähoitajille -verkoston vetäjä  
Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman valtakunnallisen kehittämisverkoston /Vanhempiin vaikuttamisen ryhmän jäsen  
Liikkuva varhaiskasvatus -verkoston vetäjä  
Orimattilan kaupungin Move- hankkeen ohjausryhmän jäsen  
Perheliikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumin jäsen  
Päijät-Hämeen Lapsiperheyhdistyksien verkoston jäsen  
Päijät-Hämeen vauvaverkoston jäsen

### MARJO VÄNSKÄ

Päijänne-Leaderin jäsen  
Kyläverkoston jäsen  
Maaseutuverkoston jäsen  
Perheliikunnan teemaryhmän jäsen

### JAAKKO RÄTY

Alueellisen osaamisen kehittämisen verkoston jäsen  
Avoimet ovet -hankkeen alueellisen verkoston vetäjä  
Lahden Seuraparlamentin asiantuntijajäsen  
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman harrastamisen projektityöryhmän vetäjä  
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman yhteistyöryhmän jäsen  
Puheenjohtajaverkoston vetäjä  
Päijät-Hämeen Urheiluakatemia johtoryhmän jäsen  
Toiminnanjohtajaverkoston vetäjä  
Valtakunnallisen seurakehittäjäverkoston jäsen

## KEIJO KYLÄNPÄÄ

ACTIVE ID -hankkeen kehittämistyöryhmän jäsen  
Aikuisliikunnan valtakunnallisen kehittämisen verkoston jäsen  
Hämeen Ikiliikkuja -oppimisverkoston jäsen  
Ikiliikkujille lisää liikettä ILLI -hankkeen kehittämistyöryhmän jäsen  
Kokemusliikunnalla ja harrastuskokeiluilla työkykyä -hankkeen ohjausryhmän jäsen  
Lahden liikuntaneuvonnan kuntatyöryhmän jäsen  
Liikkeellä kuntoon -hankkeen kehittämistyöryhmän jäsen  
Liikkuva koulu ja Move! -polku verkoston jäsen  
Liikunnallinen elämäntapa kutsuntoihin – liikunnan aluejärjestöt kutsunnoissa -hankkeen kehittämistyöryhmän jäsen  
Liikuntaneuvonnan ja ravitsemusneuvonnan verkoston jäsen  
Liikuttava Suomi -hankkeen liikuntaneuvonnan kehittämistyöryhmän jäsen  
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman liikuntaneuvonnan projektityöryhmän vetäjä  
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman ohjausryhmän varajäsen  
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman yhteistyöryhmän jäsen  
Orimattilan kaupungin Move! -hankkeen ohjausryhmän varajäsen  
P-H HVA HYTE-työryhmän jäsen  
Päijät-Hämeen ikääntyneiden liikuntaneuvonnan verkoston jäsen

Päijät-Hämeen liikuntaneuvonnan verkoston vetäjä  
Päijät-Hämeen perheliikuntaneuvonnan verkoston vetäjä  
Päijät-Hämeen Ravitsemusterveyden edistämisen työryhmän jäsen  
Päijät-Hämeen yhdistysfoorumin varajäsen  
Rauli ha(II)ussa -toiminnan yhteistyöryhmän jäsen  
Ravitsemustaidoilla hyvinvointia Päijät-Hämeeseen yhteistyöryhmän jäsen  
SOTELI -hankkeen ohjausryhmän puheenjohtaja  
STEP UP -hankkeen ohjausryhmän jäsen  
Valtakunnallisen aikuisliikunnan kehittämisverkoston jäsen  
Valtakunnallisen liikuntaneuvonnan kehittämisfoorumin jäsen

## REDA OULMANE

Buusti360 valtakunnallisen työryhmän jäsen  
Päijät-Hämeen Henkilöstöliikunnan verkoston vetäjä  
Suomen Aktiivisin Työpaikka -ohjausryhmän jäsen  
Valtakunnallisen Henkilöstöliikunnan verkoston vetäjä

## HELENA KÄMÄRÄINEN

Lahden liikuntaneuvonnan kuntatyöryhmän jäsen  
Päijät-Hämeen perheliikuntaneuvonnan verkoston vetäjä

## SOHVI BRANDT

Lahden Liikuntaneuvonnan kuntatyöryhmän vetäjä

## 8.2 2025 palkitut

### GAALA 8.2.2025

#### PÄÄKATEGORIAT

ELÄMÄNURA - **Heikki Laine**, Lahden Mailaveikot

VUODEN URHEILIJA - **Ilona Mononen ja Arvi Savolainen**, Lahden Ahkera

VUODEN VALMENTAJA - **Tommi Niemelä**, Lahden Pelicans

VUODEN PARAURHEILIJA - **Tuomo Niskanen**, Paraleijonat & Lahden Suunnistajat -37

VUODEN LUPAAVA NUORI URHEILIJA - **Mona Pasanen**, Lahti Basketball Juniorit & **Daniel Nieminen**, Lahden Pelicans

VUODEN URHEILUSEURA - **Lahden Uimaseura**

VUODEN JOUKKUE - **Venlojen viestijoukkue**, Lahden Suunnistajat -37

VUODEN LIIKUNTA JA -URHEILUTEKO - **Orimattilan Judoseuran kansainväliset kisat ja -leirit**

#### LISÄPALKINTOLUOKAT

VUODEN AKATEMIAURHEILIJA - **Heta Hirvonen**, Lahden Hiihtoseura

VUODEN TAUSTAVOIMA, RESPECT-PALKINTO - **Ilkka Hörkkö**, Bandy Boys -88

MAAKUNNAN AKTIIVISIN TYÖPAIKKA - **Provincia Oy**

HARRASTAMINEN KOULUPÄIVÄN YHTEYDESSÄ - **Sysmän Sisu**

FIKSU SEURA - **Lahti Basketball Juniorit**

TÄHTISEURA KANNUSTUSSTIPENDI - **Lahden Taitoluistelijat**

SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITON HÄMEEN ALUEEN PALKINTO - **Ari Suomalainen**, Junior-Pelicans

#### ERIKOISPALKINNOT

URHEILUYHTEISÖN ARVOSTUS - **@tomin\_urheilukuvat**, Tomi Saarivirta

YHTEISTYÖTÄ PARHAIMMILLAAN - **Lumopuisto Hartola**, MLL Paikallisyhdysys Hartola

VIPUKULMA SKATEPARK VAPAAEHTOISVOIMIN - **Pinna Skateboarding**

#### KUNTIEN PALKINNOT

Asikkala - **Vilho Laakso**, Asikkalan Ampumaseura  
Hartola - **Eemil Porvari**, Hartolan Voima  
Heinola - **Luka Arkko**, Junior-Pelicans  
Hollola - **Salpis & Salpiksen Naiset**  
litti - **litiin Pyrintö** / yleisurheilu  
Kärkölä - **Melissa Mäntylä**  
Orimattila - **Anneli Toivonen**  
Padasjoki - **Vesijako-Porasan kyläyhdistys**  
Sysmä - **Teemu Jokinen**

## 11.5 2025 jäsenet

Ammattiyhdistysten jalkapallo ry

Artjärven Ahjo ry

Asikkalan 4H-yhdistys

Asikkalan Ampumaseura ry

Asikkalan kunta

Asikkalan Raikas ry

Asikkalan Taido ry

Asikkalan Voimistelu ry

Bandy Boys -88 ry

CC Tailwind ry

Celestial Stars Cheer Team ry

FC Asikkala ry

FC Hollola ry

FC Lahti Juniorit ry

FC Loviisa ry

FC Reipas ry

Finland Motorsport Club ry

Hälvälän Ampumaurheilukeskus ry

Hämeen Laskuvarjourheilijat ry

Harjulan Setlementti ry

Hartolan Golfklubi ry

Hartolan kunta

Hartolan Latu ry

Hartolan NMKY ry

Hartolan Voima ry

HC-Team ry

Heinolan Ampujat ry

Heinolan Isku ry

Heinolan kaupunki

Heinolan Kiekko ry

Heinolan kirkonkylän kyläyhdistys 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 Verkkopalloilijat -36 ry

Heinolan Voimisteluseura ry

Herralan Hukat ry

Herralan Urheilijat ry

Holjutai ry

Hollolan kunta

Hollolan Ratsastajat ry

Hollolan Urheilijat -46 ry

Hollolan Voimistelu ry

Iitin Golfseura ry

Iitin Käsityöläiset ry

Iitin kunta

Iitin Pyrintö ry

Inspis Lahti ry

Itä-Hämeen Rasti ry

Järvelän Jäppärä ry

Jenga Team ry

Joutsan kunta

Junior-Pelicans ry

Jyränkölän Setlementti ry

Kalkkisten Kataja

Kärkölen Kisa-Veikot ry

Kärkölen kunta

Kärkölen Riistamiehet ry

Kärkölen Työttömät ry

Kausalalan Yritys ry

Kiekkoreipas ry

Kimmo-Volley ry

Kolmen kampuksen urheiluopisto

Kosken Dynamo ry

Koski-Seura ry

Kuhmoisten Kumu ry

Kuhmoisten kunta

Lacrosse Lahti ry

Lahden Ahkera ry

Lahden Ampumaseura ry

Lahden Avantouimarit ry

Lahden FK ry

Lahden Frisbee Club ry

Lahden Golf ry

Lahden Hiihtoseura ry

Lahden Ilmasilta ry

Lahden Jääkiekkotuomarit ry

Lahden Judoseura ry

Lahden Kaleva ry

Lahden Karate ry

Lahden kaupunki

Lahden Kortteliliiga ry

Lahden Mailaveikot ry

Lahden Naisvoimistelijat ry

Lahden Piirin Hiihto ry

Lahden Pingviinit ry

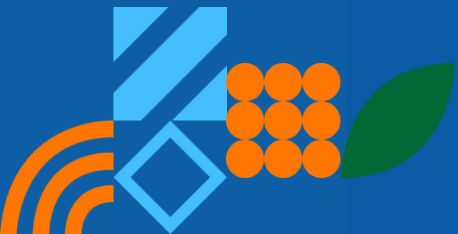
Lahden Pöytätenniseura ry  
Lahden Purjehdusseura ry  
Lahden Pyöräilijät ry  
Lahden Radioamatöörikerho ry  
Lahden Ratsastajat ry  
Lahden Reipas ry  
Lahden Reumayhdistys ry  
Lahden Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry  
Lahden Seudun Urheilutoimittajat ry  
Lahden Seudun Yleisurheilu ry  
Lahden Sugata ry  
Lahden Suunnistajat -37 ry  
Lahden Taekwondo Hwang ry  
Lahden Taijikkubi ry  
Lahden Taitoluistelijat ry  
Lahden Tennikerho ry  
Lahden Työväen Hiihtäjät ry  
Lahden Uimaseura ry  
Lahden Vasama ry  
Lahden Verkkopalloseura ry  
Lahti Basketball Juniorit ry  
Lahti Elite Cheer Team ry  
Lahti Ringette ry  
LahtiSport35+  
Lahti-Sulkkis ry  
Laitialan Luja ry  
Lammin Säkiä ry  
Lapinjärven kunta  
Lappilan kyläyhdistys ry

LASB Juniorit ry  
LCS Panthers ry  
Lords of Disc Golf ry  
Loviisan kaupunki  
Loviisan Seudun Judoseura Arashi ry  
Meloja ry  
Messilä Golf ry  
Mukkulan Riento ry  
Myrskylän kunta  
Myrskylän Myrsky ry  
Nastola Minton ry  
Nastolan Metsästysampujat ry  
Nastolan Naseva ry  
Nastolan Nopsa ry  
Nastolan Terä ry  
Nicks Dancing ry  
Orimattila Disc Club ry  
Orimattilan Ampumaratayhdistys ry  
Orimattilan Judoseura ry  
Orimattilan Jymy ry  
Orimattilan Karate ry  
Orimattilan kaupunki  
Orimattilan Moottorikerho ry  
Orimattilan Pedot ry  
Orimattilan Seudun Urheiluampujat ry  
Padasjoen kunta  
Padasjoen Urheiluampujat ry  
Padasjoen Yritys ry  
Padel Lahti ry  
Päijät-Hämeen Näkövammaiset ry  
Päijät-Hämeen Paintball ry  
Päijät-Hämeen Salibandyseura Hollola ry

Päijät-Hämeen Salibandyseura ry  
Päijät-Hämeen Suunnistus ry  
Päijät-Hämeen Urheiluakatemia ry  
Päijät-Rasti ry  
Parkour Akatemia  
Pelicans 2000 Hollola ry  
Perheniemen kyläyhdistys ry  
Pertunmaan kunta  
Pertunmaan Ponnistajat ry  
Pinna Skateboarding ry  
Porlammin Pyry ry  
Päijänne Fighters ry  
Ramat Retkeilijät ry  
Rastivarsat ry  
Reippaan Naiset ry  
Ride Salpaus ry  
Royal Cycling Team ry  
Ruuhijärven nuorisoseura ry  
SAL:n Hämeen aluejaosto ry  
Salpausselän Naisvoimistelijat ry  
Salpis ry  
SB Heinola ry  
Shorinjiryu Renshinkan Heinola ry  
Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry  
Suomen Ratsastajainliitto Hämeen alue  
Suomen Urheiluopisto  
Sysmän kunta  
Sysmän Sisä ry  
Sysmän Voimistelijat ry  
Sysmän Yrittäjät ry  
Tiirismaan Latu ry  
Union Plaani ry

Urheiluseura Hollolan Toverit ry  
Valkon Vire ry  
Vartiomäki-Pääsinniemen kyläyhdistys ry  
Vesikansan Urheilijat -78 ry  
Vesisamoilijat ry  
Vesivehmaan Vire ry  
VesiVeijarit ry  
Vierumäen Golfseura ry  
Vierumäen Jytinä ry  
Viipurin Reipas ry  
Villälähteen Nuorisoseura ry  
Voimistelu- ja urheiluseura Lahden Taimi ry  
Voimistelu- ja urheiluseura Lappilan Nousu  
Vuolenkosken kyläyhdistys ry  
Yritys- ja Kotiapu ry

# Hyvää oloa *liikunnalla!*



**Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry**

[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)

Y-tunnus 1097026-2

Urheilukeskus  
Salpausselänkatu 8  
15110 Lahti



[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)



[Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry](#)



[phlu\\_aluejarjesto](#)

