

Seuratoiminnan kehittämistukien hakuinfot

Seuratukien hakemiseen liittyen järjestetään kaksi infotilaisuutta. Tilaisuuksissa käydään läpi hankehaun kriteerit ja keskustellaan hankeaihoista yhdessä seurojen kanssa.

Nyt viimeistään kannattaa käynnistää hakuprosessi ja tulla mukaan linjoille oppimaan ja kuulemaan!

Tilaisuudet pidetään to 5.11.2020, klo 17.00 - 19.00 (Teams) & ma 9.11.2020, klo 17.00 - 19.00 (Teams)

Yhteistyössä Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry (PLU) kanssa.

Ilmoittaudu mukaan infotilaisuuksiin tämän [linkin](#) kautta.

OKM:n seuratuon haku aika on viimeisten tietojen mukaan viikoilla 46-51. Tarkemmista päivämääristä ei ole vielä tietoa, joten haun avautumista kannattaa käydä seuraamassa ministeriön [sivuilta](#).

Liikunta-avustusten haut

Valtion liikunta-avustusten haut ovat nyt käynnissä. Käy katsomassa lista avustuksista, niiden hakuajoista ja kriteereistä [täältä](#).

Loppuvuoden koulutukset

Marras- ja joulukuun koulutuksia ja verkostotapaamisia:

- ke 11.11. **Hollolan seurafoorumi**, Hollola
- ke 18.11. **Verkkotilaisuus nuorten urheilijoiden vanhemmille**, lisätietoa [täältä](#)
- ma-ti 23.-24.11., **Kestävyysseminaari valmentajille**, Liikuntakeskus Pajulahti, lisätietoa [täältä](#)
- ma 23.11. **Lasten hyvinvoinnin koordinaattoreiden Teams-tapaaminen**
- ti 24.11. **Orimattilan seurafoorumi**, Orimattila
- ke 25.11. klo 8.00-9.30, **Päijät-Hämeen Urheiluakatemian valmentajayhteisötoimintaa joka lajin valmentajalle**. Lisätietoa: janne.lahtinen@pajulahti.com
- la-su 28.-29.11. **Liikuntaleikkikoulu ohjaajakoulutus**, Lahti

- ma 7.12. **Paralympiakomitean Avoimet ovet** -verkkokoulutus
- ke 9.12. **Seurojen toiminnanjohtajien joulupuuro**, Lahti
- ti 15.12. **Lahten Seurafoorumi**, Lahti

Koulutukset ilman erillistä osallistumislinkkiä löytyy

PHLU:n [tapahtumakalenterista](#). Rääätälöimme koulutuksia myös tilauksesta.

Lisätietoja: lasten liikunta krista.pollanen@phlu.fi,

seuratoiminta maippi.salo@phlu.fi & kustaa.ylitalo@phlu.fi ja

aikuisliikunta keijo.kylanpaa@phlu.fi.

Harrastusviikko 2.-6.11.

Harrastusviikko järjestetään pääosin virtuaalisesti. Viikon aikana tuodaan esiin kouluissa jo olevaa harrastustoimintaa ja kuullaan oppilaita heidän harrastustoiveistaan. Luvassa on paljon tekemistä, lajiesityksiä ja trailereita.

Katso lisää www.harrastusviikko.fi



Arki liikuttaa! - osallistu arvontaan

Koko perheelle liikettä - yhdessä tehden ja oppien. Osallistu liikuntavälinearvontaan 5.11. asti. Kuvaa liikunnallinen tilanne yhdessä lapsen kanssa. Julkaise Instagramissa ja/tai Facebookissa **#arkiliikuttaa**. Arvonta 6.11.

PHLU:n syyskokous

Keskiviikkona 25.11. klo 18:00 pidetään Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n syyskokous, jossa käsitellään sääntömääräiset kokousasiat. Kokouskutsut postitetaan jäsenille.



PHLU:n Joulumaa -tapahtuma

PHLU järjestää iloisen joulutapahtuman **ti 1.12.2020 klo 17.00 - 19.30 Lahden Urheilukeskuksessa**. Tervetuloa liikkumaan yhdessä turvallisesti urheilukeskuksen maastoon. Luvassa lämminhenkisen jouluisia tehtäviä koko perheelle.

Lisätietoja [täältä](#).



Päijät-Hämeen Urheilugaala

PHLU:n hallitus on, että toimimme vastuullisesti emmekä järjestä Päijät-Hämeen Urheilugaalaa vuonna 2021.

Haluamme kuitenkin nostaa vuonna 2021 esiin seura- ja vapaaehtoistoiminnan tärkeyttä. Tulemme palkitsemaan ”elämänura -tunnustuksilla” alueen eri seura- ja liikuntatoimijoita vuoden aikana.



Liikkuva Päijät-Häme -kiertue

Liikkuva Päijät-Häme -kiertue on saatu vuoden 2020 osalta päätökseen. Mukana oli 12 kuntaa ja yli 1100 hyvinvoinnistaan kiinnostunutta alueen asukasta osallistui kuntokartoituksiin. Kiitos kaikille osallistuneille! Ensi vuoden tapahtumia pyritään varaamaan jo kuluvan vuoden aikana. Lisätietoja reda.oulmane@phlu.fi.



Buusti360 - Hyvinvointi- ja testauspalvelut

Työhyvinvoinnin palaset osaksi elämää -webinaarisarja käynnistyi onnistuneesti 28.10, ja jatkuu marraskuussa. Vastaavia webinaarisarjoja on luvassa myös tulevaisuudessa. Lue lisää [täältä!](#)

Oletko kiinnostunut kehosi kunnosta, halukas kehittämään työyhteisösi hyvinvointia tai testauttamaan joukkueesi suorituskykyä? Ota yhteyttä sopivan palvelun valikoimiseksi!

Lisätiedot, varaukset ja tarjouspyynnöt reda.oulmane@phlu.fi.



Liikkuva koulu -ohjelman webinaarisarjan 3. ja 4. osat vielä tulossa

- Toiminnallinen opetus yläkoulussa – **torstaina 12.11. klo 14.30–15.30**
- Liikkuva koulu -toiminnan kehittäminen – **maanantaina 23.11. klo 14.30–15.30**

Webinaareissa annetaan tukea ja ideoita toiminnan organisointiin, toiminnalliseen oppimiseen sekä jatkuvuuden tukemiseen kouluissa ja kunnissa. Jokaiseen webinaariin on oma ilmoittautuminen.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen [täältä](#).

Liikuntakaveritoiminta auttaa liikkeelle

Heinolan kaupungin liikuntapalvelut järjestävät liikuntakaveri -toimintaa lapsille ja lapsiperheille yhteistyössä muiden hallintokuntien kanssa. Liikuntakaveri auttaa lapsiperhettä tai nuorta liikkumaan ja löytämään itselleen sopivan liikuntamuodon. Liikuntakaveri on yläkoululainen vapaaehtoistyöntekijä, jolla on halua auttaa muita liikkeelle. Toimintaan osallistuva lapsi/nuori saa seurata liikunnan polulle.

Katso lisää [täältä](#).

Tiekartta rakentuu

Päijät-Hämeen liikunnan, elämysten ja hyvinvoinnin tiekartta -hanke määrittelee lähtökohdat, tavoitteet ja toimenpiteet, joiden avulla Päijät-Hämeen mahdollisuudet profiloitua aktiivisena liikunta-, urheilu- ja tapahtumakaupunkina sekä hyvinvointia edistävänä alueena ja osaamiskeskittymänä vahvistuvat kansallisesti ja kansainvälisesti.

Tiekartassa yhdistyvät nykyisin hajallaan olevat kehittämisteemat ja tarpeet sekä löydetään synergiaetuja ja liittymäpintoja eri kehittämisteemojen välillä. Tiekartta toimii myös alueellisen TKI-toiminnan profiloinnin ja näkyvyyden lisäämisen työkaluna. Hankkeen tuloksena syntyy visualisoitu tiekartta, joka luo suuntaviivat liikunnan, elämysten ja hyvinvoinnin edistämiseksi Päijät-Hämeessä vuosille 2021-2030.

Päijät-Hämeen liikunnan, elämysten ja hyvinvoinnin tiekarttaa on nyt rakennettu kevään verkkokyselyiden ja asiantuntijateemahaastattelujen sekä alkusyksyn työpajojen avulla. Suuri kiitos kaikille liikunnan, elämysten ja hyvinvoinnin tiekartan parissa työskennelleille! Hanketiimi on muokannut tiekartan sisältöä koko prosessin ajan. Voit tutustua tämän hetkiseen tiekarttaan [täällä](#).

Hanketiimi viimeistelee tiekartan sisältöä annettujen kehitysideoiden mukaisesti. Lisäksi hyödynnämme loka-marraskuussa päijäthämäläisiltä haastattelujen kautta saatuja kommentteja sekä valmistuvaa skenaariotyötä. Loppu- ja/tai alkuvuodesta kokoonnutaan vielä keskustelemaan roolituksista ja vastuista. Päijät-Hämeen liikunnan, elämysten ja hyvinvoinnin tiekartta valmistuu vuoden vaihteeseen mennessä.

Hankkeen toteuttavat LAB-ammattikorkeakoulu ja PHLU.

Lisätietoja keijo.kylanpaa@phlu.fi, 040 552 9233



Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hanke

Ensimmäiset Työkykyä Työelämään -kurssit ovat käynnistyneet Lahdessa. Marraskuussa vuorossa ovat Hartola ja Heinola. Työkunnon kehittämiseen tähtäävät kurssit toteutetaan yhteistyössä kuntouttavan työtoiminnan, liikuntaneuvonnan sekä paikallisten hankkeiden kanssa.

Hankkeeseen voi tutustua [täällä](#). Lisätietoja reda.oulmane@phlu.fi.

Hyvää
oloa
Liikkun-
halla!



Innostamme liikkumaan ja vahvistamme yhteistyötä

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (PHLU) on liikunnan aluejärjestö, joka toimii alueellaan liikunnan ja urheilun kokoavana voimana, yhteistyön rakentajana, palveluiden tuottajana sekä liikunnan ja urheilun etujen ajajana.

PHLU:n henkilöstön yhteystiedot löytyvät [täältä](#). Olethan yhteydessä!