

PHLU kuukausitiedote 3/2018

KKI-Päivät 20.–21.3.2019 Lahdessa

Valtakunnallisille KKI-Päiville on ilmoittautunut lähes 200 osallistujaa! Mukaan päiville voi ilmoittua vielä huomenna.

KKI-Päivät on vuosittain järjestettävä valtakunnallinen koulutustapahtuma, jossa pureudutaan ajankohtaisiin teemoihin terveystieteiden eri osa-alueilta. Ohjelma tarjoaa tiukkaa faktaa, ratkaisuja polttaviin kysymyksiin, nostetta ja päivitystä terveydenedistämistyöhön sekä luontevan areenan verkostoitumiseen. Päivien esiintyjänä on mm. Frank Martela. Tutustu päivien mielenkiintoiseen ohjelmaan ja ilmoittaudu vielä mukaan! [Ohjelma ja ilmoittautuminen](#). Lisätietoja keijo.kylanpaa@phlu.fi tai maippi.salo@phlu.fi.

Lasten Liike -tuen haku käynnissä

Lasten liike -tuella pyritään helpottamaan matalan kynnyksen liikuntakerhotoiminnan järjestämistä. Tuella rahoitetaan ohjaajien palkkioita, toiminnassa tarvittavia välineitä, materiaaleja ja muuta tarvittavaa tukea toimintaan. Tuen hakijan tulee olla urheiluseura, yhdistys tai muu kolmannen sektorin toimija (esim. seurakunta) tai em. tahot yhdessä.

Hakuaika on 1. – 31.3.2019. Lisätietoa [täältä](#).

KKI-ohjelman kehittämisavustusten haku käynnissä

KKI-ohjelma jakaa taloudellista tukea paikallisille toimijoille, jotka järjestävät aloittelijoille sopivaa liikuntatoimintaa sekä kehittävät keinoja kannustaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia työkäisiä säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin. **Hakuaika on 1.-31.3.2019.**

Hanketukihaku on avoin kaikille rekisteröidyille yhteisöille.

Lisätietoja [täältä](#) tai keijo.kylanpaa@phlu.fi.

Lastenliikunnan ja seuratoiminnan koulutukset ja verkostotapaamiset

Lastenliikunta

- to 14.3. klo 14-16 Ilo kasvaa liikkuen verkosto pohjoinen, Heinola
- to 28.3. klo 14-16 Ilo kasvaa liikkuen verkosto, Lahti
- la-su 6.-7.4. klo 9-17 Liikuntaleikkikoulu ohjaajakoulutus, Lahti

- ti 9.4. klo 9-12 Lasten hyvinvoinnin koordinaattoreiden aamiaistreffit, Lahti
- ti 23.4. klo 14.30-16 Liikkuva opiskelu -verkosto, Lahti
- ke 8.5. klo 8.30-10 Varhaiskasvatuksen ja päiväkodin johtajien aamukahvit, Lahti

Seuratoiminta

- to 21.3. Tervetuloa ohjaajaksi (3h), Heinola
- ke 3.4. Tervetuloa ohjaajaksi (3h), Lahti
- ti 19.3. Tähtiseurojen aluetapaaminen (2,5 h), Lahti
- ma 6.5. Seuran varainhankinta, verotus ja talous (3 h), Lahti
- ke 15.5. Seuraväen aamiaistapaaminen, Lahti

Syksyllä tulossa - alueellinen seuraseminaari la 21.9, Pajulahti

Seminaarin teemana on motivointi. Seminaarissa on ohjelmaa niin seurajohdolle kuin valmentajille ja ohjaajillekin. Seminaarin ohjelma tarkentuu kevään aikana. Varaa aika kalenteriisi ja seurasi syksyn toimintakalenteriin.

PHLU:n koulutukset ja tapahtumat löytyvät tapahtumakalenterista [PHLU:n nettisivujen etusivulta!](#)

Räätälöimme koulutuksia myös tilauksesta. Lisätietoja krista.pollanen@phlu.fi ja kustaa.ylitalo@phlu.fi.

Liikkuva Työpaikka -hanke käynnistyi

Ammattikuljettajien työkunnan ja jaksamisen parantamiseen tähtäävä Liikkuva Työpaikka -hanke on käynnistynyt. Hanketta rahoittavat ammattikuljettajien liitto AKT, kuljetusalan työnantajaliitto ALT sekä KKI-hanke. Toteutuksesta vastaavat KKI ja PHLU. Toimintaan kuuluu elintapaohjausta, erilaisia terveyden ja hyvinvoinnin mittauksia, ryhmätapaamisia sekä verkkovalmennustyökalujen käyttöä. Lisätietoja [täältä](#) sekä reda.oulmane@phlu.fi.

Päijät-Hämeen kunnat terveystyön edistämisen kärkeästä 2018

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kerää tietoa kuntien terveyden edistämisen aktiivisuudesta niin kutsuttuun TEAviisari -järjestelmään. TEAviisari mahdollistaa kuntien ja maakuntien välisen vertailun sekä kunnalle oman kehityksen seurannan.

Viime viikolla julkaistut vuoden 2018 TEAviisarin mittarit osoittavat, että Päijät-Hämeessä ollaan erityisesti terveyttä edistävän liikunnan osalta selkeästi valtakunnan keskitasoa edellä.

TEAvisarin tuloksista käy hyvin ilmi, että terveystuokuntastrategian tavoitteet ovat hyvää vauhtia toteutumassa. Sitoutuminen liikunnan edistämiseen kuntien strategioissa, kuntien liikuntasuunnitelmat, liikunta-aktiivisuuden seuraaminen, terveystuokunnan koordinointi ja liikunta-alan henkilöstön määrä ovat kaikki osa-alueita, joissa Päijät-Hämeen kunnat ovat selvästi valtakunnan keskitason yläpuolella. Kaikkein selvimmin Päijät-Häme on edellä muita maakuntia terveystuokensa kannalta liian vähän liikkuvien kuntalaisten liikuntaneuvonnan osalta. Päijät-Hämeen kaikissa yhdeksässä kunnassa järjestetään liikuntaneuvontaa kuntalaisille.

TEAvisari toimii kuntien luottamus- ja virkamiesjohdolle päätöksenteon ja suunnittelun tukena, mutta myös hyvänä mittarina maakunnallisen Terveystuokuntastrategian vaikuttavuuden arvioinnissa. Lisätietoja ja koko TEAvisari aineisto löytyy [täältä](#).



Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus: yhdenvertaiseen harrastamiseen on vielä matkaa

Valtaosa lapsista ja nuorista kokee olevansa varsin tyytyväisiä elämäänsä. Nuoret ovat onnellisempia kuin kertaakaan viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. Valtaosalla lapsista ja nuorista on myös jokin harrastus. Harrastavien lasten ja nuorten osuus on kasvanut vuosikymmenen alusta, mutta heikoksi koettu taloudellinen tilanne vaikuttaa edelleen merkittävästi lasten ja nuorten harrastamiseen. Myös kiusaaminen ja syrjintä on huolestuttavan yleistä liikuntaharrastamisessa.

Taloudellinen tilanne erottelee lasten ja nuorten liikunnan harrastamista

Liikunnan harrastamisen saavutettavuus on selvästi yhteydessä taloudellisiin lähtökohtiin. Taloudellisen tilanteen heikoksi kokevien perheiden lapsista ja nuorista 32 prosenttia liikkuu viikoittain liikunta- tai urheiluseurassa, kun vastaava osuus hyvin toimeentulevissa perheissä on 55 prosenttia, Kiusaamista, syrjintää ja epäasiallista kohtelua esiintyy varsin paljon lasten ja nuorten liikuntaharrastuksissa. Kolmannes kaikista 10–29-vuotiaista vastaajista kertoo kokeneensa liikuntaharrastuksessaan usein (5 %) tai joskus (26 %) kiusaamista, syrjintää tai muuta epäasiallista käytöstä.

Vanhemmat liputtavat liikunnan harrastamisen mielekkyyden, ei kilpailullisuuden puolesta

Vanhemmat toivovat lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen olevan ensisijaisesti mielekäs ja

mukava ajanviettotapa, jossa opitaan liikkumaan. Ohjaajilta ja valmentajilta vanhemmat toivovat ennen kaikkea kasvatuksellista osaamista. Selkeä enemmistö vanhemmista ei pidä toivottavana, että liikuntaharrastuksessa tähdätään huippu-urheilijaksi.

Lue Tiina Hakanen & Sami Myllyniemi & Mikko Salasuo (toim.) Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018 -julkaisu sähköisenä [tästä](#).

Lähde: Valtion liikuntaneuvosto

Palkitseminen

Vapaaehtoistyön palkka on usein hyvä mieli ja ryhmän arvostus. Vallitseeko seurassanne palkitsemisen kulttuuri? Miten osoitatte "respectiä" seuranne toimihenkilöitä, ohjaajia, valmentajia ja pitkäaikaisia talkootyöntekijöitä kohtaan? PHLU tarjoaa apua seurojen palkitsemiseen. Jäsenyhdistykset voivat anoa ansiotuneille seuratoimijoille PHLU:n ansiomerkkiä. Ansiomerkkianomus täytyy tehdä viimeistään kuukautta ennen ansiomerkin luovutusta. Lisätietoja [täältä](#) tai arto.virtanen@phlu.fi.

Lumilyhty-arpamyynnin loppukiri on alkanut

Vielä ehditte hyvin kerätä arvokkaita euroja toimintaanne kevättä ja kesää varten.

Tee arpatilaus nyt [täältä](#), niin saatte etuna ison myyntipalkkion, täyden palautusoikeuden ja pitkän maksuajan.

Huom. Lumilyhty-arpojen myynti jatkuu 14.3.2019 asti.