



Liikunta kunnan menestystekijänä

Liikunta on yksi kunnan menestystekijöitä kuntalaisten hyvinvoinnin kannalta. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on yksi kuntien tärkeimmistä tehtävistä. Terveysliikunnan tulee olla mukana kuntien strategisissa linjauksissa ja liikkumisen edistämisen osana kaikkia hallinnonaloja ja kunnallista päätöksentekoa.

Työikäiset tuovat eurot kuntiin. He ovat olennainen osa kuntien elinvoimaa, joka edelleen on vetovoimatekijä kunnalle, yrityksille ja asukkaille. Panostukset hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen tuovat pitkällä aikavälillä säästöjä, kun korjaavien toimenpiteiden, kuten elintapasairauksien, sairauspoissaloiden ja ennenaikaisen eläköitymisen, kustannukset vähenevät ja verotulot kasvavat.

Näihin teemoihin pureuduttiin vuosittaisilla KKI-Päivillä 20.-21.3. Sibeliustalossa Lahdessa. Tapahtuman järjestivät valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää - ohjelma ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.

Seminaarin teemana oli *Onnelliset asukkaat luovat elinvoimaisen kunnan ja maakunnan*. Aihetta lähestyttiin laajasti niin asiantuntijuuden, tutkitun tiedon kuin käytännön esimerkkien avulla. Puheenvuoroissa kuultiin asiantuntijoita laajasti terveystuokunnan kentältä. [Tutustu](#) seminaarin esityksiin ja poimi asiantuntijoiden vinkit työhösi.

PHLU:n kevätkokous

PHLU:n kevätkokous pidetään tiistaina 16.4.2019 klo 18.00 Lahden Urheilukeskuksessa. Valtakirjojen tarkastus ja kahvitarjoilu alkaen klo 17.30. Lisätietoja löydät [täältä](#). Tervetuloa!

Lasten Liike tuen haku käynnissä, hakuaikaa jatkettu 7.4. asti

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 7.3 – 7.4.2019. Lisätietoa [täältä](#).

Nyt on aika hakea mukaan kannustajiin

Hämeenmaa jakaa vuonna 2019 Kannustajat -tukea 60 000 euroa lasten ja nuorten toimintaan. Mukaan voivat hakea rekisteröidyt yhdistykset mm. liikuntaseurat (ei liigataso) ja harrastusyhdistykset, joiden toiminta painottuu vähintään 30:lle lapselle tai nuorelle. Yhteisön kotipaikka tulee sijaita Hämeenmaan toimialueella.

Vapaamuotoiset hakemukset pitää lähettää 30.4.2019 mennessä osoitteeseen sponsorointi.hameenmaa@sok.fi. Lisätietoja löytyy [täältä](#).

Lastenliikunnan ja seuratoiminnan koulutukset ja verkostotapaamiset

Lastenliikunta

- la-su 6.-7.4. klo 9.00-17.00 Liikuntaleikkikoulu ohjaajakoulutus, Lahti
- ti 9.4. klo 9.00-12.00 Lasten hyvinvoinnin koordinaattoreiden aamiaistreffit, Lahti
- ti 23.4. klo 14.30-16.00 Liikkuva opiskelu -verkosto, Lahti
- ke 8.5. klo 8.30-10.00 Varhaiskasvatuksen ja päiväkodin johtajien aamukahvit, Lahti

Seuratoiminta

- ma 8.4. klo 18.00-20.00 Asikkalan kunta-seurafoorumi, Asikkala
- to 11.4. klo 16.30-19.30 Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus, Heinola
- ma 29.4. klo 9.30-11.00 Seuraväen vierailu LAMK Campuksella, Lahti
- ma 6.5. klo 17.30-20.30 Seuran varainhankinta, verotus ja talous -koulutus, Lahti

Koulutuksessa käsitellään myös vuoden alusta voimaan astunutta tulorekisterivelvoitetta.

- ke 15.5. klo 8.00-9.00 Seuraväen aamiaistapaaminen Lahden Seurahuoneella
- ke 5.6. klo 17.00-19.00 Lahden kunta-seurafoorumi, *seurafoorumin jälkeen siirtyminen Motonet GP -yleisurheilukisoihin*

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!](#)

Seurojen palvelutarvekysely

Haluamme PHLU:ssa kuulla, millaisia palveluita seurat meiltä kaipaavat ja miten koulutuksemme vastaisivat seurojen tarpeita mahdollisimman hyvin. Autathan meitä kehittämään toimintaamme entistä enemmän seurojen tarpeiden mukaisiksi vastaamalla kyselyyn 20.4.2019 mennessä [täältä](#).

Lahden Liikuntaleiri korvaa perinteisen Vierumäen Leiritulet -leirin

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n vuodesta 1951 asti järjestämä Leiritulet -liikuntaleiri on perinteisessä muodossaan tullut tiensä päähän. PHLU:n vuonna 2018 järjestämä Vierumäen leiritulet -liikuntaleiri oli viimeinen nykyisessä muodossaan Vierumäellä järjestetty leiri. Leiritoimintaa tullaan jatkossa kehittämään yhteistyössä alueen urheiluseurojen kanssa.

Tulevalle kesälle on luvassa kolmen seuran ja PHLU:n yhteinen laji- ja liikuntaleiri. Leiri järjestetään 3.-7.6. Lahden Urheilukeskuksessa päiväleirinä. Leirille voi ilmoittautua mukaan joko salibandy, koripallo- tai jääkiekkoleirille tai yleisliikuntaleirille. Ilmoittautuminen ensi kesän liikuntaleirille on nyt auki. Katso lisätietoa ja ilmoittaudu mukaan [täältä](#).

Jatkossa leiritoimintaa tullaan laajentamaan ja tavoitteena on luoda Lahden Urheilukeskukseen usean lajin ja seuran suurleiri. Lisätietoja kustaa.vlitalo@phlu.fi.

Matka kohti Hyvää työkykyä -hanke vauhtiin Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymässä

Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymässä on alkanut vuoden alusta Matka kohti hyvää työkykyä -hanke, jonka tavoitteena on edistää yhtymän työntekijöiden fyysistä hyvinvointia sekä työstä palautumista. Hanke toteutetaan yhteistyössä yhtymän ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa ja se on saanut

rahoitusta Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelmalta.

Hankkeessa mm. koulutetaan yksikkökohtaisia liikuntavastaavia, järjestetään erilaista yksilö- ja ryhmävalmennusta sekä kuntotestausta, kehitetään työterveyshuollon ennaltaehkäisevää toimintaa ja järjestetään muita kokeiluja sekä kampanjoita, joilla työntekijöitä innostetaan liikkumaan ja huolehtimaan palautumisesta. Hanke kestää vuoden 2021 loppuun.

Lisätietoja hankkeesta ja sen etenemisestä [täältä](#) sekä ahti.romo@pohyky.fi.

Vapaaehtoistoimijoita seuran tapahtumiin ja muuhun toimintaan

Tiesitkö, että Lahdessa sekä mm. Loviisassa ja Heinolassa toimii aktiivisesti vapaaehtoistoiminnan verkosto ja nettipalvelu, joiden kautta seuroilla on mahdollisuus rekrytoida omiin tapahtumiinsa ja muuhun toimintaan vapaaehtoisia?

Homma on hyvin yksinkertainen. Seura tekee ilmoituksen netissä ja hyväksynnän jälkeen se julkaistaan paikallisella vapaaehtoistyö.fi – sivustolla, jota kautta aktiiviset vapaaehtoistyöhön haluavat ihmiset löytävät seuran ja sen tarjoamat tehtävät. Erityisesti liikunta- ja urheilupuolen vapaaehtoistehtäviä sivustolle toivottaisiin lisää, koska niille on selvää kysyntää vapaaehtoistyötä kaipaavien parissa. Lisäinfoa aiheesta löytyy [täältä](#).

Harraste Lahti -sivusto

Muistithan ilmoittaa seurasi järjestämistä tapahtumista ja toiminnasta Lahden alueella Harraste Lahti -sivustolla. Maksuton Lahden kaupungin ylläpitämä sivusto on kaikkien lapsille, nuorille ja perheille toimintaa järjestettävien yhteinen ilmoitustaulu. Katso lisäinfoa [täältä](#).

Tulevaisuuteen katsoen liikkumisen lisäämisen tulisi olla jokaisen ehdokkaan mielessä

Käsillä olevissa eduskuntavaaleissa on laajasti kyse suomalaisten hyvinvoinnista. Niin yksilö kuin yhteiskuntakin saavuttaa merkittäviä hyötyjä liikunnan avulla. Liikunta parantaa tutkimusten mukaan ihmisten elämänlaatua, auttaa jaksamaan työssä ja koulussa, ehkäisee syrjäytymistä, edistää oppimista, antaa elämyksiä, parantaa toimintakykyä, helpottaa masennusoireita ja vähentää riskiä sairastua moniin tauteihin.

Mitä pitempään ihminen pysyy terveenä ja työkykyisenä ja mitä vähemmän hän käyttää sairaanhoitopalveluita, sitä enemmän kansantalous kiittää.

Liikkumattomuuden vuosittaiseksi hinnaksi Suomessa on UKK-instituutti laskenut vähintään yli kolme miljardia euroa. Päijät-Hämeessä tämä tarkoittaa yli 110 milj. euroa. Liikkumattomuus on maailman neljänneksi yleisin kuolinsyy.

Nykyinen eduskunta on käsitellyt ensimmäistä Suomessa tehtyä liikuntapoliittista selontekoa ja sen mielestä sieltä tulisi kirjata tulevaan hallitusohjelmaan ainakin, että kaikkeen suunnitteluun ja päätöksentekoon tulee liittää yhteiskunnassa liikkumisvaikutusten arviointi sekä vahva kirjaus kansalaistoiminnan elinvoimaisuuden edistämisen puolesta. Urheiluseurat ovat kansalaistoimintamme selkärankaa eivätkä ne kaipaa lisää byrokratiaa, vaan keinoja toiminnan helpottamiseksi.

Eduskunnasta tuli 14.3 vahva tuki sille, että liikunnan ja urheilun budjettia tulee vahvistaa ja poikkihallinnollisuutta tulee lisätä. Valtion liikuntabudjetin rakennetta tulisi muuttaa siten, että liikuntaa ja urheilua rahoitettaisiin nykyistä enemmän budjettivaroista. Lue lisää [täältä](#).

Suomen eduskuntavaalit 2019

#liikuntaehdokas

Hyvää
oloa
liikun-
nalla!



Voit [päivittää tietosi tästä](#) tai [poistua postituslistalta](#).