



Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU

Avoimet ovet verkostotapaaminen 3.12.2024

Lahden Urheilukeskus



Hyvää kansainvälistä vammaisten päivää!

Ajankohtaiset

- Paralympiakomitean nettisivu-uudistus
 - Sporttihakukorvaus korvaa etsi oma seura -palvelun
 - Lisää oman seuran tietosi sporttihakukuun
- Para Junior Games järjestettiin 27.-28.11. Pajulahdessa
 - Lue lisää: Paraurheilu.fi
- Kaikille avoin soveltavan liikunnan tapahtuma järjestettiin 28.8. Lahdessa
 - PHLU:n tiedote
 - Ylen juttu
- Soveltavan liikunnan ja paraurheilun toteuttajat alueella (palvelusite)
- Saavutettavuus harrastustoiminnassa - opas, painettu versio tai (digitaalinen versio)



Seura-caset





Lahden Tenniskerho, Anna Degerman
Paratennis ,näkövammaisten tennis,
Special tennis, pyörätuolitennis

Paratennis

- Näkövammaistennis
- Special tennis
- Pyörätuolitennis
- Muut ryhmät



Paratennis - Lahden Tenniskerho ry





Viipurin Reipas, Emma Rapanen

Soveltavan voimistelun ryhmä

Soveltavan voimistelun ryhmä

- 3 osallistujaa, 1 ohjaaja
- Osallistujat ovat 11- ja 22-vuotiaita

SOVELTAVAN VOIMISTELUN RYHMÄ



Soveltavan voimistelun ryhmä 7+-vuotiaalle

Keskiviikkoisin klo 18.45–19.45

Mustankallion väestönsuojan voimistelusalissa

(Ei esteetön tila)

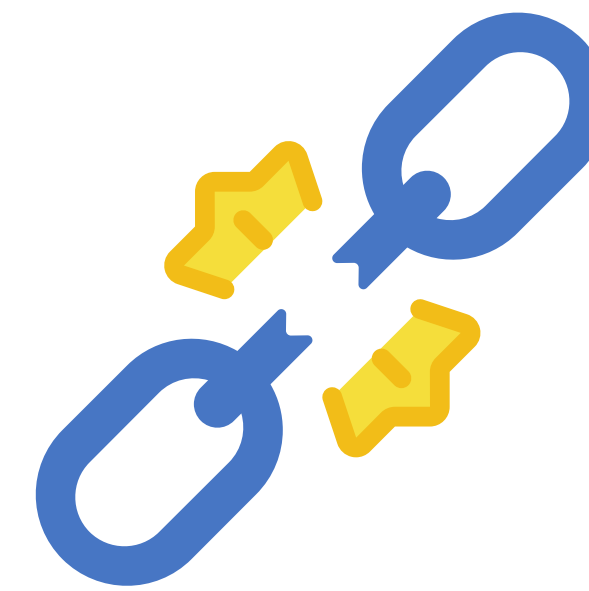
Tunnelipolku 3, 15140 Lahti (parkkipaikka)



Kuvat: Milla Vahtila, Suomen Voimisteluliitto

Ilmoittaudu mukaan

www.viipurinreipas.fi tai viipurin.reipas@gmail.com



ohjaajana palkattu työntekijä (resurssi
pyörittää pientä ryhmää)

resurssihaasteiden tuomat
mahdollisuudet (sattuma/valinta)

voimistelusalit ympäristönä (motorinen kehitys,
innostavuus, elämykset ja kokemukset)

harrastuksen myöhäinen ajankohta

tilaresurssit (muut ryhmät salissa,
rauhaton ympäristö)

sijainti (parkkipaikkahaasteet, paikalle
löytämisen haasteet, ei esteetön kulku)

esteettömyys ei toteudu (ei avointa kaikille)



Avoimet ovet hanke ja tapahtumat

Voimisteluliiton verkostot (verkostotapaamiset, koulutukset, kehitystyö)

Valttiohjelma

Osallistujien palaute

Omat avoimet ovet salilla kohderyhmälle



Haasteet markkinoinnissa ja kohderyhmän tavoittamattomuus

Tila- ja ohjaajaresurssit

Seuran tuki

Yhteiskehittäminen ja uuden ideointi vuodelle 2025



Työpaja - soveltava liikunta seuroissa & yhdistyksissä alueella

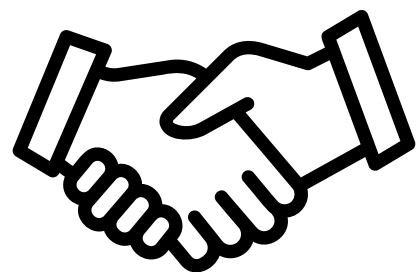


Työpajan tarkoituksena on jakaa ajatuksia liittyen soveltavaan liikuntaan seuroissa. Onnistumisia, sekä konkreettisia kehitys ideoita tulevaisuutta ajatellen.

Työpajan kulku:

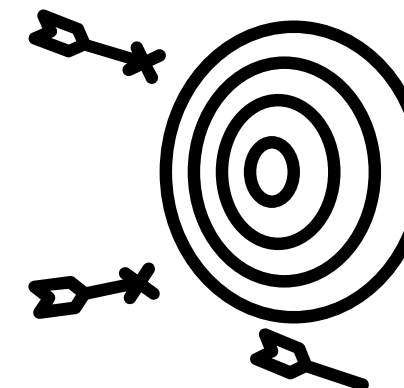
- Jakaudutaan kahteen yhtä suureen ryhmään.
 - Ryhmän jäsenet jakavat keskenään onnistumia, sekä kehittämistä vaativia asioita. (noin. 15min)
 - Ryhmän jäsenet kirjaavat ylös post-it lapuille onnistumisia sekä kehityskohteita
- Lopuksi jaetaan syntyneitä ajatuksia koko porukan kesken
- Yhdessä ideoidaan, kuinka kohderyhmä saataisiin aktiivisemmin osaksi seuran toimintaa.
 - Mitä voisimme konkreettisesti tehdä, jotta tavoite saavutettaisiin?





Työpajan tuotokset:

SUCCESS



Onnistuneita asioita soveltavassa liikunnassa seuroissa sekä yhdistyksissä:

- Yksilöiden mahdollisuus kehittyä ja oppia uutta
- Hyvät verkostot
- Välitön palaute kohderyhmältä
- Liikunnan ilo kuuluu kaikille ihmisille
- Vanhemmista paljon apua harrastuksen mahdollistajina
- Matalan kynnyksen ilmaiset kokeilut
- Omat avustajat mukana (Valtti-toiminta, litu, vammaispalvelut)
- Edistysaskelia näkyvissä
- Kaarisilta (mahdollisuus hyödyntää laadukkaita tiloja)

Kehityskohteet:

- Ohjaajapula (resurssit & innostuksen puute)
- Erilaiset tarpeet yksilöillä, mutta vain yksi ryhmä
- Mistä kaikkialta mahdollisuus saada tukia?
- Esteettömyys ei toteudu (ei kaikille avointa toimintaa)
- Ajankohta (priorisointi)
- Ympäristön haasteellisuus (paljon ryhmiä samaan aikaan samassa tilassa)
- Seuran tuki uupuu
- Ei pidä junnata paikallaan, vaan uskaltaa puskea eteenpäin!

Jatkostepit

1. Palveluesitteen päivitys

- Yhteystietojen päivitys, nettisivulinkki / QR-koodi esitteeseen (ennen joulua). Juulia päivittää meillä tietoja ensi viikon (viikko 50) aikana.

2. Seurojen soveltavien ryhmien markkinoitiapu

- Lähetä kuva (neliö- tai pystymuoto) ja haluamasi teksti Juulialle (juulia.koskinen03@gmail.com) ke 11.12 mennessä.
- PHLU auttaa jakamaan tietoa kevätkaudella aloittavista/jatkavista ryhmistä omissa verkostoissaan

3. Kevään AO-verkostotapaaminen alustavasti **tiistaina 18.3. SAVE THE DATE!**

- Suunnitellaan viikkolukujärjestys huhti-/toukokuulle lajikokeiluille (avoimet ovet) Päijät-Hämeessä. Yksin tai yhdessä toteutettavat matalan kynnyksen kokeilukerrat.

4. Kaikille avoin liikuntatapahtuma keväälle sai varovaista vihreää valoa

- Käyn tilannetta läpi Pajulahden kanssa ja palaan asiaan.





Urheilugaala

Päijät-Häme

[Ehdota palkittavia tästä!](#)

Lauantai 8.2.2025
Tapahtumatila Awara, Askotalo



Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU

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 - Alueensa liikuttaja

- Yksi viidestätoista liikunnan aluejärjestöistä
- Toimimme 16 kunnan alueella
- Toiminnassa on mukana yli 230 yhdistys- ja kuntajäsentä
- Toiminnan painosteinä ovat liikkeen lisääminen ja elinvoimainen seuratoiminta
- Toimistomme sijaitsee Lahden Urheilukeskuksessa

 www.phlu.fi

 [PaijatHameenLiikuntajaUrheilu](https://www.facebook.com/PaijatHameenLiikuntajaUrheilu)

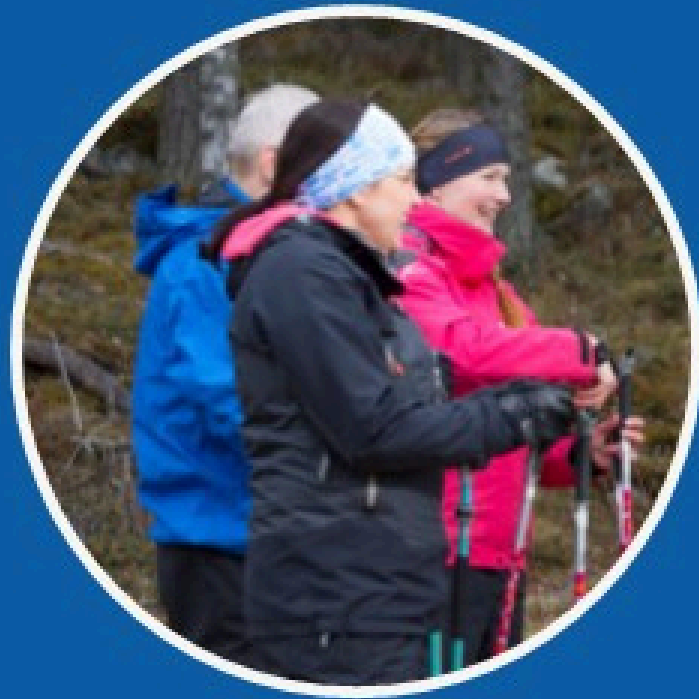
 [phlu_aluejarjesto](https://www.instagram.com/phlu_aluejarjesto)

 [Paijat-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry](https://www.youtube.com/Paijat-HameenLiikuntaJaUrheiluRy)

Ota meidät seurantaan!



Toimimme arvojemme mukaisesti vastuullisesti



Toimintamme yhteinen näky vuoteen 2030 alueellamme on **liikkuvimmat ja terveimmät ihmiset.**



Toimintamme missio on **mahdollistamme hyvää oloa liikunnalla.**



Toimintamme perustana on **liikkumisen ilo, yhteistyö, kumppanuus ja innostaminen.**

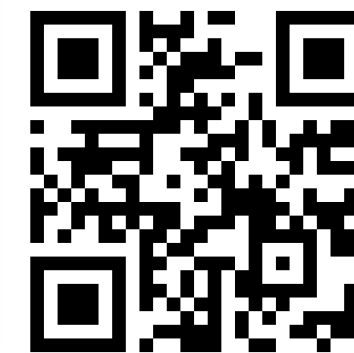
Teemme yhteiskunnasta vastuullisempaa, kestävämpää, reilumpaa ja liikunnallisempaa. PHLU:lla on vastuullisuus- ja ympäristöohjelmat, joihin toimintamme perustuu.





Tutustu tarjontaamme

Tutustu
tarkemmin
www.phlu.fi



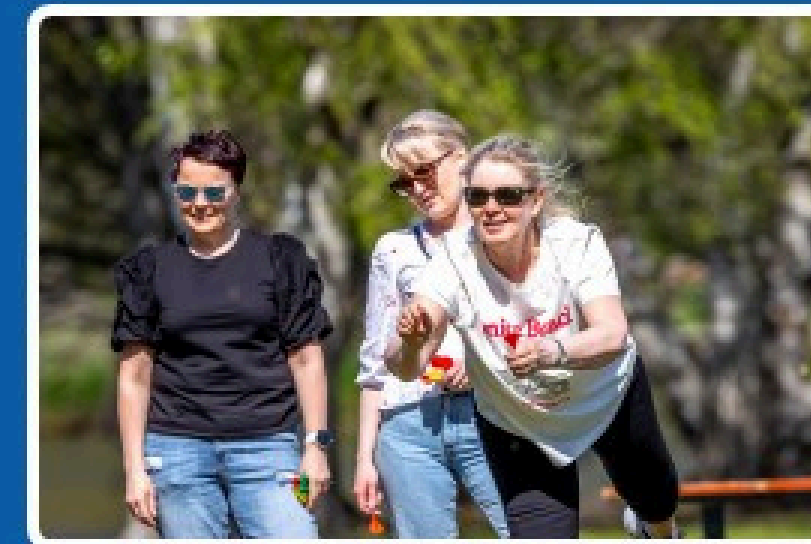
LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA



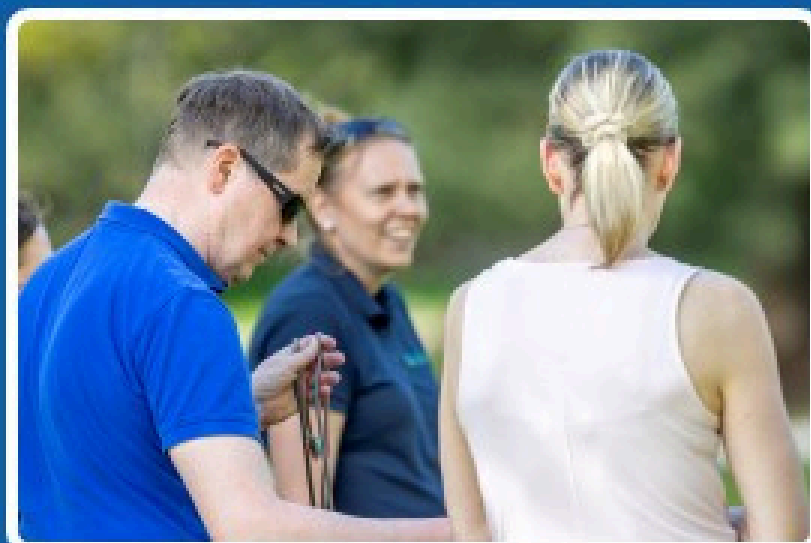
AIKUISLIIKUNTA



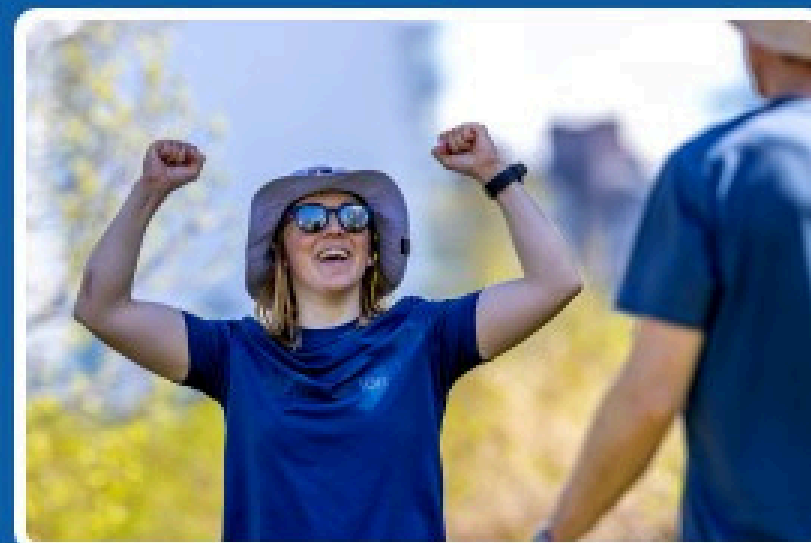
SEURATOIMINTA



HENKILÖSTÖLIIKUNTA



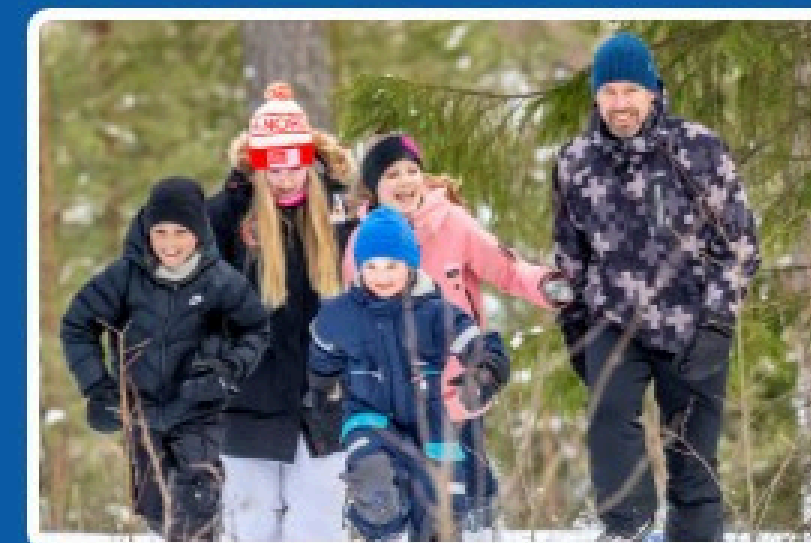
TESTAUS JA HYVINVOINTI



TYÖLLISYYSPALVELUT



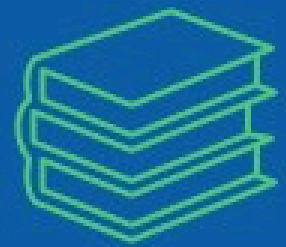
TAPAHTUMAT



HANKETOIMINTA

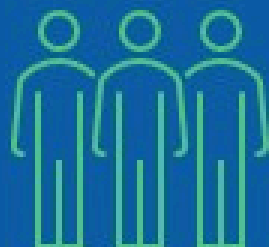


Lukuja vuodelta 2023



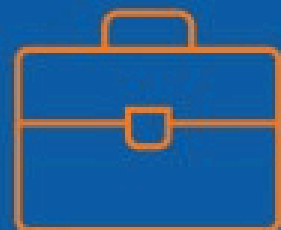
110

Koulutusta



1 488

Osallistujaa



204

Työllistettyä



44

Yhdistystä



288

Liikuntaneuvonnan
asiakasta



797

Asiakaskäyntiä



64

Tapahtumaa



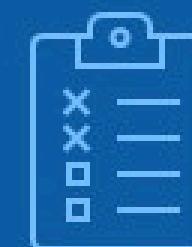
6 284

Osallistujaa



250

Nuorta työllistettiin seuroihin
kesätoiminnan avustuksella



2 736

Kuntotestausta





Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU

**Kiitos ja liikunnallista
talvea kaikille!**

**Hyvää oloa
*liikunnalla!***



Hyvää oloa
liikunnalla!



Ota yhteyttä!

Jaakko Rätty
Seurakehittäjä
Tapahtumatuottaja

☎ 040 552 4261

✉ jaakko.raty@phlu.fi

Tilaa seurakehittäjäpostia tästä!

