

## Liikuntaa ja urheilua koronaviruksen ehdoilla

Liikunnan ja urheilun harrastamisessa on huomioitava, että julkiset kokoontumiset on rajoitettu kymmeneen henkilöön. Lisäksi suositellaan välttämään tarpeetonta oleskelua yleisillä paikoilla.

Kannustamme teitä jälleen uusiin toimintatapoihin ja luoviin ratkaisuihin. Suosittelemme omatoimista liikuntaa huomioiden viranomaisten asettamat rajoitteet. Valmentajat voivat antaa ohjeita kotiharjoitteluun tai järjestää harjoituksen etäohjauksessa. Luonnossa tapahtuva liikkuminen tarjoaa myös monia mahdollisuuksia.

Toiminnan kehittämiseen ja osaamisen lisäämiseen on nyt hyvä tilaisuus. [Olympiakomitean verkkosivuilta](#) löytyy monia työkaluja erilaisiin kehitystarpeisiin. Tähtiseuraohjelman verkkotyökalu mahdollistaa etätyöskentelyn seurakehittämisessä. [Tutustu täältä verkkotyökaluun.](#) PHLU:n sivuilta löytyy myös infoa ajankohtaisista seuroja koskevista asioista mm. seuratuon hausta.

PHLU:n henkilökunta on suositusten mukaisesti toistaiseksi etätöissä, joten oletan meihin yhteydessä henkilöhtaisten yhteystietojen kautta. Toimitaan yhdessä vastuullisesti.

## Seuratoiminnan kehittämistuen (seuratuki) haku on käynnissä

Seuratoiminnan kehittämistuki on tarkoitettu lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen lisäämiseen sekä monipuolisen organisoidun liikunnan kehittämiseen.

Avustusta voivat hakea liikuntaa ja/tai urheilua järjestävät paikalliset, rekisteröityneet yhdistykset. Avustus myönnetään saajalle harkinnanvaraisena erityisavustuksena.

**Hakuaika alkaa 13.11.2020.**

**Hakuaika päättyy 18.12.2020 klo 16.15.**

Lisätietoa hausta löytyy ministeriön [sivuilta](#).

Seuratukien hausta pidettiin myös infotilaisuudet. Jos et ehtinyt tilaisuuksiin mukaan, voit tutustua tarkempiin hakuohjeisiin ja vinkkeihin katsomalla tilaisuuden tallenteen ja aineistot [täältä](#).

Tutustu hankkeen kriteereihin huolella ja toimia ajoissa!

Sparrausapua saa tarvittaessa [kustaa.ylitalo@phlu.fi](mailto:kustaa.ylitalo@phlu.fi).

## Loppuvuoden koulutukset

Joulukuun koulutuksia ja verkostotapaamisia:

- ma 7.12. klo 17-19, **Paralympiakomitean Avoimet ovet** - verkkokoulutus
- ti 8.12. klo 17-19, **Suomi.fi -palveluun siirtyminen** -verkkokoulutus
- ke 9.12. **Seurojen toiminnanjohtajien joulupuuro**, Lahti \*PERUTTU
- ma 14.12. **V Coach Webinaari**, [ilmoittautuminen](#)
- ti 15.12. **Lahden Seurafoorumi**, Lahti \*PERUTTU

**Koulutukset ilman erillistä osallistumislinkkiä löytyy**

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

Lisätietoja: lasten liikunta [krista.pollanen@phlu.fi](mailto:krista.pollanen@phlu.fi),

seuratoiminta [kustaa.ylitalo@phlu.fi](mailto:kustaa.ylitalo@phlu.fi) ja aikuisliikunta [keijo.kylanpaa@phlu.fi](mailto:keijo.kylanpaa@phlu.fi).



## Avoimet ovet -hankkeen infopankki ja koulutus

Avoimet ovet -hankkeen infopankki on verkkosivusto, johon on koottu urheiluseuroille helposti löydettävään ja hyödynnettävään muotoon toimivia käytäntöjä, tukimuotoja ja materiaaleja, tietoa koulutustarjonnasta sekä vinkkejä kaikille avoimen seuratoiminnan kehittämiseen.

Suomen Paralympiakomitea käynnisti kesällä kolmivuotisen Avoimet ovet -hankkeen, jonka tavoitteena on tukea urheiluseuroja ottamaan mukaan toimintaansa vammaisia ja erityistä tukea tarvitsevia harrastajia. Yksi hankkeen

alkuvaiheen ponnistuksista on Avoimet ovet -infopankki. Infopankki on avattu osoitteessa [www.paralympia.fi/avoimet-ovet](http://www.paralympia.fi/avoimet-ovet).

Hankkeessa on mukana liikunnan aluejärjestöjä PHLU mukaan lukien, lajiliittoja ja urheiluseuroja laajalla lajikirjolla. Mukana on seuroja, jotka ovat vasta käynnistämässä toimintaa erityisryhmille sekä sellaisia, jotka ovat jo tehneet hyvää työtä useamman vuoden ajan.

Avoimet ovet -hankkeen pilottiseuroina PHLU:n toimialueella ovat Lahden Hiihtoseura ry, Lahden Uimaseura ry, Lahden Karate ry ja Lahden Ahkera ry.

**Hankkeen ensimmäinen kaikille seuroille avoin koulutus järjestetään ma 7.12. klo 17.00-19.00 Teams-koulutuksena.** Kouluttajana toimii Suomen Paralympiakomitean Nina Peltonen. Ilmoittaudu mukaan tämän [linkin](#) kautta. Lisätietoja [maippi.salo@phlu.fi](mailto:maippi.salo@phlu.fi)

## Koulutus Suomi.fi-palveluun siirtymisestä

**Katso-tunnistautuminen päättyy sähköisessä viranomaisasiointissa 31.12.2020. Sen jälkeen asiointi tapahtuu Suomi.fi-palvelussa.** Katso-palvelun tunnukset ja valtuudet eivät siirry automaattisesti Suomi.fi-palveluun vaan valtuudet pitää pyytää tai antaa uudestaan. Seurojen on hyvä hoitaa asia kuntoon nyt ajoissa.

PHLU järjestää **Suomi.fi-palvelut sähköiseen asiointiin -koulutuksen yhdistyksille ti 8.12.2020 klo 17–19 Teams-koulutuksena.** Kouluttajana toimii PHLU:n taloussihteeri Sari Hallberg. Koulutus on maksuton.

Palveluun siirtyminen on välttämätön kaikille PHLU:n työllistämistoiminnassa mukana oleville yhdistyksille sekä PHLU:n taloushallinnon asiakkaille.

Ennen koulutusta kannattaa tutustua Suomi.fi-palveluun osoitteessa <https://www.suomi.fi/>.

Ilmoittaudu koulutukseen [tästä](#). Linkki koulutukseen lähetetään osallistujille myöhemmin sähköpostiin. Ohjeet valuutusosoikeiden hakemisesta löytyy myös PHLU:n sivuilta.

Lisätietoja [sari.hallberg@phlu.fi](mailto:sari.hallberg@phlu.fi)

## V Coach Webinaari - Suorituskyvyn psykologia

14.12. V Coach Webinaari paneutuu psyykkisen valmennuksen ja suorituskyvyn maailmaan. Coach Webinaari -sarjan ytimekkäät luennot ovat **ilmaisia**. Webinaarin asiantuntijoina toimivat psykologian ja liikuntatieteiden maisteri Paula Thesleff sekä psykologian maisteri Paula Arajärvi.

Webinaari on tarkoitettu kaikille valmentajille, urheilijoille, liikunnan ohjaajille, personal trainereille ja muille liikunta-alalla työskenteleville. **Ilmoittautuminen viimeistään 13.11.2020 klo 23.00.**

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [täältä](#).

## PHLU:n syyskokous

PHLU:n syyskokouksessa keskiviikkona 25.11.2020 hyväksyttiin yhdistyksen toiminta- ja taloussuunnitelma vuodelle 2021. Toiminnan keskeisiä painopistealuita ovat elinvoimainen seuratoiminta, liikkeen lisääminen eri ikäryhmissä sekä yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Kokouksessa nousi esiin myös huoli koronapandemian vaikutuksista seuratoimintaan ja ihmisten liikkumiseen.

PHLU:n hallitukseen valittiin 1. varapuheenjohtajaksi Marja-Leena Tiainen, Liikuntakeskus Pajulahti ja hallituksen jäseniksi Ilkka Kaarna, Lahden Golf ry, Rinna Ikola-Norrbacka, Asikkalan kunta ja Risto Salonen, Lahden FK ry.

Hallituksessa jatkavat puheenjohtaja Salmela Jussi-Matti, Kiekkoreipas ry ja 2. varapuheenjohtaja Juonala Panu, Orimattilan Jymy ry sekä Huvinen Kimmo, Heinolan kaupunki, Rajala Esa, Hollolan Urheilijat -46 ry ja Kettunen Oili, Suomen Urheiluopisto. Onnittelut kaikille hallitukseen valituille!



## Päijät-Hämeen Urheilugaala

PHLU:n hallitus on päättänyt, 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 vuodelle mukaan on ilmoittautunut jo alueen 11 kuntaa, ja lisää mahtuu mukaan. Alkuvuoden mittaan päivittyvään kiertueaikatauluun voi tutustua [täällä](#). Lisätietoja [reda.oulmane@phlu.fi](mailto:reda.oulmane@phlu.fi).



## Buusti360 - Hyvinvointi- ja testauspalvelut

Valtakunnallinen Työhyvinvoinnin palaset osaksi elämää -webinaarisarja saatiin onnistuneesti päätökseen, ja luentoja katsottiin yhteensä yli 6000 kertaa! Vastaavia webinaarisarjoja on luvassa myös tulevaisuudessa.

Oletko kiinnostunut kehosi kunnosta, halukas kehittämään työyhteisösi hyvinvointia tai testauttamaan joukkueesi suorituskykyä? Ota yhteyttä sopivan palvelun valikoimiseksi! Lue lisää [täältä](#).

Lisätiedot, varaukset ja tarjouspyynnöt [reda.oulmane@phlu.fi](mailto:reda.oulmane@phlu.fi).



## Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hanke

Työkykyä Työelämään -kurssit jatkuvat joulukuussa Lahdessa, Heinolassa ja Hartolassa. Työkunnon kehittämiseen tähtäävät kurssit toteutetaan yhteistyössä kuntouttavan työtoiminnan, liikuntaneuvonnan sekä alueen yhdistysten ja hankkeiden kanssa.

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



## Hyvää Joulua!

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n henkilökunta toivottaa kaikille rauhallista joulun aikaa ja hyvää uutta vuotta 2021!

Hyvää  
oloa  
Liikun-  
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!