



Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU



PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU RY

Vuosikertomus 2023

1.1.2023-31.12.2023



Tekstit: Mai-Brit Salo, Jaakko Rätty, Arto Virtanen, Krista Pöllänen, Keijo Kylänpää, Heidi Mälkönen, Reda Oulmane, Oskari Leppänen

Stilisointi: Oskari Leppänen

Valokuvat: Liikunnan aluejärjestöt -kuvapankki (kuvaaja: Tero Takalo-Eskola), PHLU:n kuvapankki, Lahden kaupungin kuvapankki, Canva Pro kuvapankki, Buusti360 kuvapankki



SEURATOIMINTA



LIIKKUVA LAPSUUS



LIIKKUVA AIKUINEN

Sisältö

Tervehdys	4
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry	5
Vuosi 2023 lukuina	6
Elinvoimainen seuratoiminta	7
Lisää liikettä -kokonaisuus	13
Liikkuva lapsuus ja nuoruus	15
Liikkuva aikuinen	22
Vaikuttaminen	29
Viestintä	32
Hallinto	33
Talous	35
Liitteet	38

Aluejohtajan tervehdys

Urheiluseuratoiminnassa on mukana kolmasosa suomalaisista – harrastamalla, kilpailemalla, tekemällä vapaaehtoistyötä tai osallistumalla muulla tavoin seuratoimintaan. Seuratoimintaan osallistuu eri rooleissa 1,8 miljoonaa ihmistä.

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n, jäsenistö muodostuu pääasiassa toimialueen seuroista ja kunnista. Toiminnassa on mukana yli 170 jäsenseuraa ja alueen kaikki 16 kuntaa. Toiminnan selkeä pääpaino onkin seura- ja kuntayhteistyössä.

Liikunnan kenttä ja -toimijat ovat joutuneet muiden toimijoiden tapaan uusien yhteiskunnallisten haasteiden eteen. Elinvoimaiselta seuralta edellytetään yhä moninaisempia palveluita ja toimintaa. Seuratoiminnan kasvavat vaatimukset, vapaaehtoisten sitouttaminen, harrastamisen hinnan kasvu ja seuratalous haastavat seuroja. Palveluja pitäisi pystyä tuottamaan jatkossa myös yli laji- ja kuntarajojen ikääntyneet huomioiden.

PHLU:n seura- ja jäsenpalveluiden tavoitteena on auttaa ja tukea seuroja onnistumaan omassa tehtävässään. Seuroille suunnattuja palveluja on pyritty kehittämään ja räätälöimään vastaamaan seurojen tarpeita tarjoamalla mm. koulutus-, asiantuntija-, talous-, työllistämisen- ja edunvalvontapalveluita. Työllistämistoiminnan kautta järjestöihin työllistettiin toimintavuonna 204 henkilöä ja ohjattiin palkkarahoina n. 1,8 miljoonaa euroa. OKM:n kesätyöavustuksella palkattiin 49 seuraan 250 nuorta 175 000 eurolla. Taloushallintopalveluja tuotettiin yli 40 jäsenseuralle. Vuoden aikana toteutettiin myös Seuratoiminnan digipurtti -hanketta ja Paralympiakomitean Avoimet ovet -hanketta.

Toimintaympäristössä tapahtuneet muutokset ovat vaikuttaneet myös kuntiin. Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestämisvastuu siirtyi kunnilta hyvinvointialueille 1.1.2023. Nyt kunnissa sopeudutaan muutokseen ja haetaan uudenlaisia toimintatapoja. Kunnan perustehtävänä on väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja siihen kokonaisuuteen kuuluu liikunta.

“Suomi Liikkeelle -hallitusohjelman tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. Liikkumattomuuden torjuminen vaatii kokonaisvaltaista lähestymistapaa ja uusien ratkaisujen löytämistä.“ Näin on todennut liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri Sandra Bergqvist.

Muuttuva toimintaympäristö ja Suomi Liikkeelle -ohjelma haastavat meitä, seuroja ja kuntia arvioimaan toimintaamme sekä etsimään uudenlaisia tapoja toimia liikkeen lisäämiseksi.

Suomi Liikkeelle -ohjelmassa nousseisiin tavoitteisiin on Päijät-Hämeessä jo tartuttu. Maakuntaan on tehty Suomen mittakaavassa ensimmäinen maakunnallinen liikkumisohjelma yhteistyössä eri sidosryhmien kanssa. Ohjelma hyväksyttiin maakuntahallituksessa 15.3.2023 ja sen jälkeen se on ollut hyväksyttävänä kunnissa ja hyvinvointialueella. Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman avulla luodaan suuntaviivoja ja tavoitteita yhteiselle tekemiselle vuoteen 2030 asti.

PHLU toiminta painottui vuonna 2023 seuratoimintaan ja liikkeen lisäämiseen. Toiminnan toteutuksesta vastasi 20 työntekijää yhteistyössä useiden oto-kouluttajien, harjoittelijoiden ja vapaaehtoisten kanssa.

Kiitos hallitukselle, työntekijöille ja kaikille toiminnassa mukana olleille!

Terveisin **Mai-Brit Salo**, aluejohtaja, PHLU

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

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.

Toimintamme yhteinen näky vuoteen 2030

- alueellamme on liikkuvimmat ja terveimmät ihmiset

Toimintamme missio

- mahdollistamme hyvää oloa liikunnalla

Toimintamme perustana

- liikkumisen ilo, yhteistyö, kumppanuus ja innostaminen

Perustoimintamme painottuu kahteen sisältöalueeseen, jotka ovat **elinvoimainen seuratoiminta** ja **lisää liikettä** -kokonaisuudet. Lisää liikettä kokonaisuuden muodostavat liikkuva lapsi ja nuori sekä liikkuva aikuinen osiot.

PHLU vaikuttaa alueensa liikunnan ja urheilun edunvalvonta- ja olosuhdeasioissa. Meillä on vahvaa osaamista myös talous-, hanke- ja työllistämisasiassa.

PHLU:ssa toimintaa toteutetaan valtakunnallisten linjausten sekä yhdessä sovittujen tavoitteiden pohjalta toiminta-alueen tarve- ja lähtökohdat huomioiden, yli maakunta-, kunta-, laji- ja seurarajojen yhteistyössä laajan yhteistyöverkoston kanssa.

Toiminta-alueen muodostavat 16 kuntaa. Kunnat ovat Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, Iitti, Joutsa, Kuhmoinen, Kärkölä, Lahti, Lapinjärvi, Loviisa, Myrskylä, Orimattila, Padasjoki, Pertunmaa ja Sysmä.

Toiminnassa huomioidaan vastuullisuus niin yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon, terveellisen ja turvallisen toimintaympäristön, kestävän kehityksen kuin hyvän hallinnon näkökulmista läpileikkaavasti. Vastuullisuusohjelman lisäksi PHLU:lla on erillinen ympäristösuunnitelma.

Vastuullisuusohjelman ja ympäristösuunnitelman tavoitteita ja toimenpiteitä on toteutettu ja arvioitu suunnitelman mukaisesti. Ohjelma ja suunnitelma löytyvät omina kokonaisuuksinaan osoitteesta www.phlu.fi (phlu ja vastuullisuus).

16
kuntaa

230 000
asukasta

330
urheiluseuraa

38 350
0-17v. nuorta

237
jäsentä

19
myönnettyä seuratukea

42,7%
hyväksytty Move!-tulos

116
oppilaitosta



Kuva 1. PHLU:n toiminta-alue

Vuosi 2023 lukuina

110

Koulutusta
(+19%)

1 488

Osallistujaa
(+5%)

64

Tapahtumaa
(+58%)

6 284

Osallistujaa
(+50%)

Liikuntaneuvonta Lahdessa, PHLU:n toteuttamana

288

Asiakasta

797

Asiakaskäyntiä

1,8 milj. euroa palkkatukea yhdistystoimintaan

204

Työllistettyä
(-12%)

44

Yhdistystä
(-29%)

250

Nuorta työllistettiin seuroihin
kesätoiminnan avustuksella

Elinvoimainen seuratoiminta

Elinvoimaisen seuratoiminnan tavoitteet:

- vaikutetaan siihen, että seuratoiminta pysyy kilpailukykyisenä toimintaympäristön muutoksessa
- vaikutetaan siihen, että seurat sekä kunnat löytäisivät yhdessä uusia toimintatapoja ja malleja yhteistyön tekemiseen
- lisätään seurojen osaamista.
- kehitetään alueellista seuratoimintaa yhdessä eri toimijoiden ja asiantuntijoiden kanssa sekä vaikutetaan seuratoiminnan arvotukseen ja resursseihin
- toteutetaan Työllisty hyvässä seurassa - hanketta sekä seuratoiminnan digispurtti - hanketta



Kaikkien liikuntajärjestöjen yhteisenä tavoitteena ovat elinvoimaiset ja menestyvät suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat. PHLU haluaa olla vahvasti mukana viemässä tätä yhteistä ta-voitetta eteenpäin.

Vuonna 2023 PHLU jatkoi työtään visionaan lisätä urheiluseuratoiminnan vetovoimaa innostuksen ja osaamisen kautta. Pyrimme varmistamaan, että jäsenesuramme olivat elinvoimaisia, menestyviä ja hyvin johdettuja, tarjoten samalla korkeatasoista ohjausta ja valmennusta. Keskeisenä tavoitteenamme oli rohkaista seurojamme innostamaan jäseniään liikunnalliseen elämäntapaan läpi koko elämänkaaren, tarjoamalla monipuolisia harrastusmahdollisuuksia, jotka huomioivat eri ikäryhmät ja taitotasot. Lisäksi tarjosimme seuroille henkilökohtaista sparrausapua digitaalisten työkalujen hyödyntämiseen.

Vuoden aikana keskityimme kehittämään seuratoimintaa yhteistyössä seurojen, muiden liikunnan aluejärjestöjen, kuntien, lajiliittojen, urheiluopistojen, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia, Suomen Olympiakomitean, sekä muiden liikuntatoimijoiden kanssa. Tämä yhteistyö mahdollisti laajan kirjon toimenpiteitä, joilla pyrimme tukemaan seurojamme niiden pyrkimyksissä tarjota laadukasta toimintaa ja edistää liikunnallista elämäntapaa.

Yhteistyö oli vuoden aikana avainasemassa, kun yhdessä kumppaneidemme kanssa järjestimme koulutuksia, työpajoja ja seminaareja, jotka tähtäsivät seurajohdon, ohjaajien, valmentajien ja muiden seuratoimijoiden osaamisen kehittämiseen. Osallistuimme aktiivisesti myös kuntien ja muiden seurojen kanssa järjestettyihin tapahtumiin, jotka edistivät liikunnallisen elämäntavan omaksumista laajemmin yhteiskunnassa.

Katsoessamme tulevaisuuteen, PHLU jatkaa sitoutumistaan seuratoiminnan kehittämiseen ja laadun parantamiseen. Pyrimme jatkuvasti löytämään uusia tapoja tukea seurojamme niiden tärkeässä perustyössä yhteisöjemme hyvinvoinnin ja liikunnallisen aktiivisuuden edistämiseksi. Lisäksi digitalisaation vuosi 2023 oli täynnä saavutuksia, mutta katseemme on jo vuodessa 2024, jolloin jatkamme yhteistyötä, innovointia ja kehitystä kohti entistä elinvoimaisempaa ja menestyvämpää seuratoimintaa.

Kuntayhteistyö

PHLU tekee aktiivista yhteistyötä kuntien kanssa. Kunnan ja PHLU:n yhteisiä kunta-seurafoorumeita järjestettiin Heinolassa ja Lahdessa sekä kevät- että syyskaudella. Yhteisiä tilaisuuksia toteutettiin lisäksi Asikkalassa, Hollolassa ja Orimattilassa. Yhdistysillat täydensivät kokonaisuutta muissa kunnissa. Tilaisuuksia järjestettiin kaikkineen seitsemän vuoden aikana. Osassa tilaisuuksista PHLU oli mukana fasilitoimassa tilaisuuksia ja osassa vierailijana asiantuntijaroolissa.

Kuntien viranhaltijoiden kanssa yhteisissä tapaamisissa käytiin lisäksi seurakehittämiseen liittyviä asioita läpi sekä annettiin sparraus- ja kehittämistukea ajankohtaisissa asioissa, kuten avustus-, olosuhde- ja tila-asioissa.

Seurakoulutukset ja muut - tilaisuudet

PHLU organisoii ja toteutti yhteensä 33 koulutusta, joissa osallistujia oli yhteensä 359. Seuratoiminnan koulutuksia järjestettiin avoimina- ja tilauskoulutuksina. Koulutuksia oli mm. seuran johtamisesta ja seuran hallinnosta. Kesätoiminnan avustuksen koulutukset sisältävän ohjaamisen, valmentamisen ja viestinnän osaamisen lisäämistä. Digihankkeen koulutukset syvensivät seurojen osaamista digitaalisten mahdollisuuksien osalta.

Muita seuroille järjestettäviä verkostotapaamisia pidettiin 15 eri teeman parissa. Sparraus- ja kehittämistilaisuuksissa oli mukana kaikkiaan 161 osallistujaa. Toiminnanjohtajaverkosto aloitti toimintansa vauhdilla johtamisen kysymyksillä.

Urheiluakatemiayhteistyö

Olimme aktiivisesti mukana Päijät-Hämeen Urheiluakatemia (PHUra) toiminnassa aiempien vuosien tapaan. Viestinnällistä yhteistyötä tehostettiin rajapintakohderyhmissä vuoden aikana. Järjestimme yhdessä koulutuksia ja verkostotapaamisia alueen valmentajille ja urheilijoille. PHUra:n johtoryhmässä PHLU:n edustajana toimi seurakehittäjä Jaakko Rätty. Lisäksi painopistelajien olosuhde- keskusteluihin otettiin kantaa yhteistuumin.



Tähtiseuraohjelma

Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen luoma seurojen laatuohjelma, jonka tavoitteena on suomalaisen urheiluseuratoiminnan kehittäminen.

Tähtiseuroja oli toimialueellamme vuoden 2023 lopussa 23, joilla oli yhteensä 30 tähtimerkkiä. Kannustimme seuroja hakeutumaan Tähtiseurapolulle ja autoimme seuroja kehittämään omaa toimintaansa laatuvaatimuksien mukaisesti erilaisissa kehittämistilaisuuksissa.

Seuratoiminnan kehittämistuet

Alueellemme myönnettiin 19 liikunta- ja urheiluseuralle seuratoiminnan kehittämistukea 247 500 euroa. Sparrasimme ja autoimme alueen seuroja seuratuena haussa. Seuratuella edistettiin lasten ja nuorten tasa-arvoisia ja yhdenvertaisia liikunnan harrastusmahdollisuuksia erityisesti matalan kynnyksen toiminnan kautta.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) myönsi PHLU:lle kesätoiminnan avustusta 175 000 euroa. Avustuksella työllistettiin kesällä alueen urheiluseuroihin 250 nuorta. PHLU delegoi avustukset eteenpäin seuroille ja auttoi seuroja työllistämiseen liittyvissä kysymyksissä. Seurat palkkasivat nuoria ohjaus-, valmennus- ja viestintätehtäviin seuran perustoimintaan sekä kesän leireille ja tapahtumiin. Lisäksi PHLU sai kesätyöllistämiseen liittyvää koulutustukea, jonka avulla järjestimme seuroille maksuttomia koulutuksia huhti-syyskuun aikana.

Avoimet ovet -hanke

Suomen Paralympiakomitean koordinoima Avoimet Ovet -hanke jatkoi seuratoiminnan kehittämistä aikaisemmassa AO-hankkeessa syntyneen inklusiivisen seuran kehittämismallin avulla. PHLU sparrasi seuroja kaikille avoimen liikuntaharrastuksen osalta ja järjesti seuroille alueellisen verkostoitumistilaisuuden. Ajatuksena oli, että seurat ja muut yhdistykset pääsevät oppimaan toisiltaan yli laji- ja toimijarajojen soveltavan liikunnan ja para-urheilun kysymyksistä.

Harrastamisen Suomen malli - aluehanke

Aloitimme syksyllä 11 aluejärjestön yhteisen hankkeen Harrastamisen Suomen malli (HSM). Tavoitteena on kehittää harrastustoiminnan laatua ja edistää liikunnan toteuttamisen erilaisia muotoja alueella. Hankkeessa lähdettiin kartoittamaan koulupäivän yhteydessä toteutettavan harrastamisen tilaa sekä järjestettiin alueellinen verkostotilaisuus sekä suunniteltiin koulutus-kokonaisuuksia keväälle. Alueiden yhteisten webinaarien kautta lisättiin tietoisuutta HSM-toiminnasta

Päijät-Hämeen Urheilugaala

Päijät-Hämeen Urheilugaalaa - maakunnallista palkitsemisjuhlaa vietettiin lauantaina 18.2.2023 Lahden Seurahuoneella. Loppuunmyydyssä gaalassa oli paikalla noin 190 urheilun ja liikunnan ystävää eri puolilta maakuntaa juhlimassa vuoden liikunta- ja urheilutekoja.

Vuoden urheilijoina palkittiin kolmiloikkaaja Kristiina Mäkelä ja jääkiekkoilija Hannes Björninen. Elämänura -palkinnon sai Heinolan Ladun pitkäaikainen puheenjohtaja Seppo Rautiainen. Vuoden valmentajana palkittiin Mikko Rajaniemi, vuoden vammaisurheilijana Artturi Verho sekä lupaavina nuorina urheilijoina Henna Termonen ja Samuel Pasanen. Junior-Pelicans ry valittiin vuoden urheiluseuraksi ja tähtiseuraksi. Vuoden liikunta- ja urheiluteko meni Ride Salpaukselle. Lisäksi palkittiin ansioituneita seura- ja kuntatoimijoita erikoispalkinto- ja muissa luokissa.

Jäsenpalvelut

PHLU:n toiminnassa oli mukana 237 jäsentä, joista 170 urheiluseuroja. Jäsenet saivat sparraus- ja konsultointiapua liikunta- ja seuratoiminta-asioissa. Tuotimme 40 jäsenseuralle taloushallinnon palveluita, kuten kirjanpitoa, palkanlaskentaa, osto- ja myyntireskontranhoitoa sekä erilaisia taloushallinnon koulutuksia. Taloushallinnon palveluiden kehittämistä jatkettiin seurojen tarpeita vastaavaan suuntaan. PHLU:n ansiomerkkijärjestelmä oli jäsenien käytössä.

250

nuorta työllistettiin seuroihin kesätoiminnan avustuksen avulla

359

osallistui seuratoiminnan koulutuksiin

Työllisty hyvässä seurassa -hanke

Työllisty hyvässä seurassa -hankkeen tavoitteet

- tuetaan yhdistystoimintaa tuomalla hankkeen avulla siihen resursseja/työvoimaa
- parannetaan työttömien työmarkkinavalmiuksia ja edistetään työllistymistä
- edistetään asiakkaiden toiminta- ja työkykyä tarjoamalla tietoa terveellisistä elämäntavoista
- vaikutetaan ja toimitaan paikallisissa verkostoissa yhdistystyöllistämisen edistämiseksi

PHLU:ssa on toteutettu Työllisty hyvässä seurassa -työllisyyspoliittista TYPO-hanketta. Hanketta ovat rahoittaneet Hämeen TE-toimisto ja Päijät-Hämeen kunnat. Mukana on myös PHLU:n omarahoitusta. Hanketta on toteutettu yhteistyössä Inspis Lahti ry:n kanssa.

Toimintavuoden aikana päijäthämäläisiin urheiluseuroihin ja yhdistykseen työllistettiin palkkatuella 204 henkilöä. Työkokeilussa yhdistyksissä oli 20 henkilöä. Toiminnassa oli mukana 32 urheilu-seuraa ja 12 muuta yhdistystä. Työllistettyjen palkkaukseen käytettiin toimintavuoden aikana noin 1,8 miljoonaa euroa. Noin 35 % asiakkaista pääsi työllistämiskurssin jälkeen töihin avoimille työmarkkinoille tai koulutukseen.

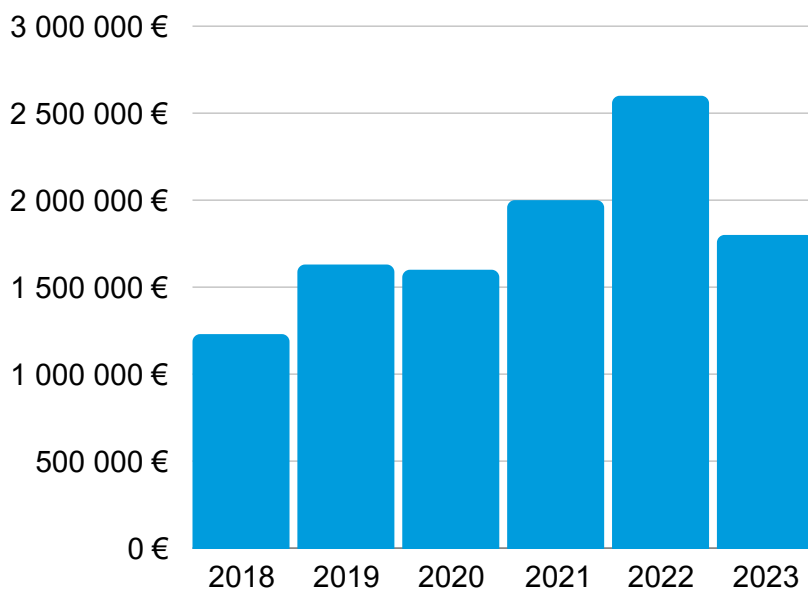
Työpaikkoja oli urheiluseuroissa ja yhdistyksissä tarjolla runsaasti, mutta avoimiin työpaikkoihin oli hankalaa löytää tekijöitä. Normaalisti yhdistykset ovat päässeet valitsemaan avoimiin työpaikkoihin parhaat tekijät usean ehdokkaan joukosta. Viime vuonna työntekijäehdokkaita oli harvoin enemmän kuin yksi ja tämä vaikutti tuloksiin jatkotyöllistämisen osalta.

Osansa jatkotyöllistymisen heikentymiseen verrattuna edelliseen vuoteen oli 1.7.2023 voimaan tulleella palkkatukilainsäädännön uudistuksella. Uudistuksen myötä edelleen sijoittaminen yhdistyksestä yritykseen ei enää onnistunut 100% tuella vaan yrityksen saama palkkatuki on maksimissaan 50%. Tämä vaikutti toimintaamme siten, että asiakkaille ei löytynyt jatkosijoituspaikkoja yrityksistä entiseen malliin. Kaiken kaikkiaan palkkatukilainsäädännön uudistuksen soveltaminen käytäntöön aiheutti syksyllä paljon työtä. Lainsäädännön soveltamisohjeita jouduttiin useaan otteeseen selvittämään KEHasta, TE-toimistosta ja kuntakokeilusta. asiat kuitenkin selvisivät ja toiminta uusilla säännöillä alkoi rullaamaan vuoden lopussa hyvin.

Asiakkailta on pyydetty työllistämiskurssin lopussa palautetta toiminnastamme. Palaute on ollut myönteistä. 97% asiakkaista koki, että työtehtävät hankkeessa vastasivat odotuksia ja olivat mielekkäitä. 86% asiakkaista koki saaneensa riittävästi ohjausta hankkeen aikana. 86% asiakkaista koki hankkeesta olevan apua työllistymiseen. Edelliseen liittyen mm. onnistumisen kokemukset työtehtävissä ja elämän hallinnan paraneminen.



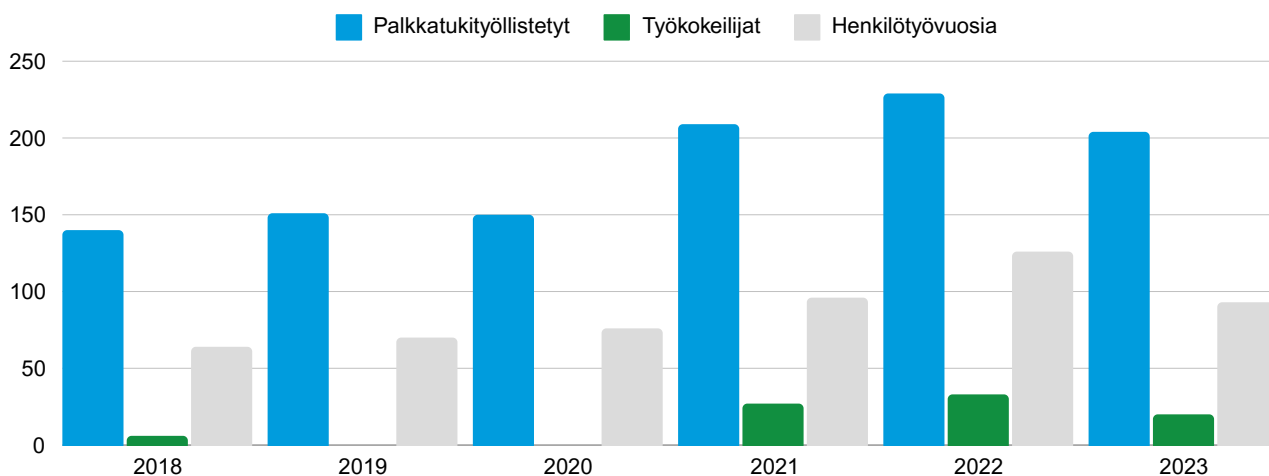
Hankkeen kautta tuettu yhdistystoiminta



Taulukko 1. Hankkeen kautta tuettu yhdistystoiminta 2018-2023



Työllisyystoiminnan kautta työllistettyjen määrä 2018-2023



Taulukko 2. Työllisyystoiminnan kautta työllistettyjen määrä 2018-2023

Urheiluseurojen Digispurtti -hanke

Urheiluseurojen Digispurtti -hankkeen tavoitteet:

- parannetaan alueen seurojen digiosaamista ja digityökalujen käyttöä, pyrkien näin edistämään seurojen tunnettavuutta, houkuttelevuutta, sisäisiä toimintamalleja ja ehkäisten nuorten dropout -ilmiötä
- etsitään toimintamalleja ja digitaalisia työkaluja ohjaajien ja valmentajien tueksi etä- ja hybridivalmentamista ajatellen
- edistetään asiantuntijaosaamisen jakamista entistä paremmin alueen seurojen, valmentajien ja urheilijoiden käyttöön. Lisäksi halutaan edistää seuratoimijoiden verkostoja ja tukea alueen seurojen yhteisöllisyyttä ja seuratoiminnan kiinnostavuutta

Urheiluseurojen Digispurtti -hankkeen pää-tavoitteena oli parantaa alueen urheiluseurojen digitaitoja ja digitaalisten mahdollisuuksien hyödyntämistä, mikä puolestaan tähtäsi seuratoiminnan laadun ja houkuttelevuuden lisäämiseen sekä harrastajamäärien kasvattamiseen. Hankkeen avulla pyrittiin ehkäisemään dropout-ilmiötä, parantamaan urheiluseurojen toimintaedellytyksiä ja osaamisen tasoa sekä lisäämään seuratoiminnan houkuttelevuutta ja nuorten sitouttamista. Pitkän aikavälin tavoitteina olivat alueen hyvinvoinnin ja vetovoimaisuuden lisääminen, parantunut työllisyys urheiluseuroissa ja vapaaehtoistoiminnan arvostuksen kasvu.



Hankkeessa järjestettiin yhteensä 28 tapahtumaa, joihin osallistui 240 henkilöä. Koulutuksissa keskityttiin digitaalisten työkalujen esittelyyn ja soveltamiseen urheiluseurojen arkeen, tarjoten valmiita malleja markkinoinnin ja viestinnän tueksi sekä valmennusosaamisen kehittämiseksi. Lisäksi käynnistettiin talousverkosto, joka tarjosi alustan ajatusten ja kokemusten vaihtoon seurojen talousosaamisen kehittämiseksi. Osallistujien palautteet korostivat tyytyväisyyttä käytännönläheisiin työkaluihin ja ohjeisiin, kokeilevaan otteeseen sekä uusiin ideoihin, vaikka resurssit ja asiaan käytettävän ajan puutteellisuus ja uusien asioiden käyttöönotto koettiin joissain määrin haasteellisiksi.

Hankkeen toimenpiteet keskittyivät digitaalisen osaamisen kehittämiseen ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen, luoden pohjan jatkuvan oppimisen kulttuurille urheiluseurojen keskuudessa. Osallistujat kokivat saaneensa arvokkaita työkaluja ja tietoa, jotka auttoivat parantamaan seuransa toimintaa digitaalisten välineiden avulla. Vaikka kaikki seurat eivät hyödyntäneet hankkeen tarjoamia mahdollisuuksia samassa määrin, jokainen seura pystyi etenemään omaan tahtiinsa, luoden perustan kestäväälle muutokselle ja digitaalisen osaamisen kasvulle alueen urheiluseuroissa.

Hanke oli Hämeen ELY-keskuksen rahoittama. Hanke päättyi vuoden 2023 lopussa.

240

digikoulutuksiin ja -työpajoihin osallistumista



Lisää liikettä -kokonaisuus

Lisää liikettä -kokonaisuus tuki toimijoita kuntalaisten aktiivisen, osallistavan ja liikuntasuosituksen mukaisen arjen edistämiseksi, niin varhaiskasvatuksessa, ala- ja yläkoulussa, 2. asteella, sekä työikäisten ja ikääntyneiden keskuudessa. Tavoitteena oli vaikuttaa väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Lisäksi luotiin mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja urheilua niin ohjatusti kuin omatoimisesti.

Kaikkia toimijoita tuettiin kehittämishankkeiden ja avustusten hakemisessa sekä laadukkaiden sisältöjen rakentamisessa. Toimenpiteet mukailivat alueellisia ja valtakunnallisia linjauksia sekä Liikkuvat ohjelmat -ohjelmien toimintakokonaisuuksia.

Toiminnan painopisteet

- innostuksen lisääminen
- kannustavat tapahtumat
- osaamisen kehittäminen ja sparraustilaisuudet
- asiantunteva konsultointi
- yhteistyön edistäminen

Liikkuva lapsuus ja nuoruus toimenpiteet

Vuoden aikana tarjottiin monipuolisia työvälineitä varhaiskasvatukseen, peruskoulujen ja oppilaitosten henkilöstölle, oppilaille, opiskelijoille sekä muille lasten liikunnan toimijoille. Työtä liikuntasuosituksen toteutumiseksi edistettiin tapahtumien, verkostojen, sparrausten, koulutusten, konsultoinnin ja pilottikokeilujen avulla.

Toimijoita tuettiin liikunnan kehittämishankkeiden avustusten hakemisessa, sisältöjen rakentamisessa ja yhteistyöverkostojen luomisessa. Aluejärjestönä vastasimme alueemme valtakunnallisten lasten ja nuorten liikuntaohjelmien edistämisestä.

Toiminnan edistämiseksi saatiin kehittämisavustusta liikunnan aluejärjestöjen yhteiselle OKM:n Lisää liikettä perusopetukseen, toiselle asteelle, varhaiskasvatukseen sekä harrastamisen edistämiseen perusasteella -hankkeelle.

Liikkuva aikuinen toimenpiteet

Liikkuva aikuinen -kokonaisuus pyrki vaikuttamaan väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä fyysisen työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Kehittämis-kohteita olivat liikuntaneuvonnan palveluketju ja koordinointi, työyhteisöille suunnatut Buusti360 henkilöstöliikunnan palvelut sekä yleinen liikunnan harrastamisen ja hyvinvointitietoisuuden lisääminen.

Aikuisten harraste- ja terveysliikuntaa kehitettiin aktivoimalla toimijoita kehittämishankeavustusten hakemisessa, sisältöjen rakentamisessa sekä palveluntuottamisessa. Lisäksi tuotettiin omaa ja levitettiin valtakunnallisten toimijoiden liikkumisen edistämisen viestintää.

Toimenpiteet mukailivat alueellista Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelmaa sekä valtakunnallisia hankkeita ja linjauksia.



Liikkuva lapsuus ja nuoruus

Liikkuva lapsuus ja nuoruus toiminnan tavoitteet:

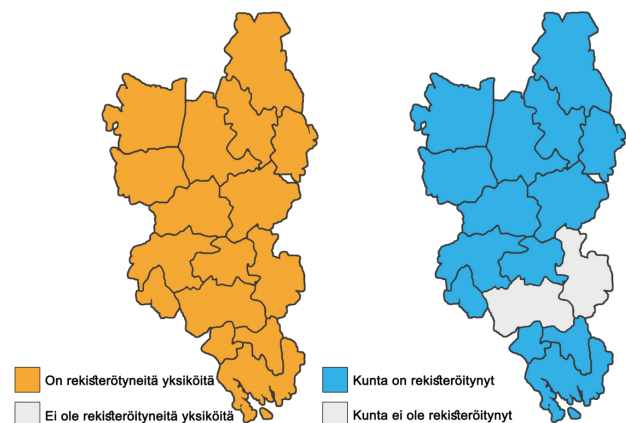
- innostetaan lapsia, nuoria ja perheitä liikkumaan
- lisätään lasten ja nuorten parissa toimivien osaamista asiantuntevien kouluttajien avulla
- tehdään yhteistyötä arjen liikkeen turvaamiseksi eri alojen ammattilaisten kanssa
- kehitetään lasten ja perheiden liikuntaneuvontaa osana olemassa olevaa palveluverkostoa
- tuetaan Liikkuvat-kokonaisuuden paikallista edistämistä varhaiskasvatuksessa, koulussa ja oppilaitoksissa

Valtakunnallisen Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmatyön paikallinen edistäminen

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus. Ohjelman tavoitteita edistettiin varhaiskasvatuksessa yksikkö- ja kuntakohtaisin sparrauksin. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman kautta saatavia työvälineitä kehittämisen tukemiseksi hyödynsi alueemme 14 kuntatasoista toimijaa ja 131 yksikköä (tässä on mukana myös perhepäivähoidon -tiimejä). Lähes koko alueemme on edelleen vahvasti kehittämässä lasten aktiivista arkea!

Sparrauksia toteutettiin varhaiskasvatuksen johtajille ja henkilöstölle. Niiden avulla työyhteisöä tuettiin omien tavoitteiden toteuttamisessa ja Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman työkalujen käytössä. Tilaisuuksia toteutettiin pääsääntöisesti yksikkökohtaisesti. Johtajien työpajoja toteutettiin prosessimaisina työhyvinvointi huomioiden muutamassa kunnassa.

Kuntia kannustettiin hakemaan Liikunnallisen elämäntavan kehittämistukea varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten jalkauttamiseen. Hankekuntia on autettu hankkeen valmisteluissa ja edistämässä, osaamisen kehittämässä ja kuntatason yhteistyössä sparraten ja tuoden asiantuntijuutta erilaisiin yhteistyöryhmiin.



Kuva 1. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa mukana olevat kunnat ja yksiköt. Lähde rekisteröitymis-Virveli sivulla www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

Innostetaan toimijoita liikuntaosaamisen kehittämiseen

Vuoden aikana edistettiin alueellista yhteistyötä verkostojen ja erilaisten kehittämistilaisuuksien kautta. Varhaiskasvatusyksiköiden liikuntavastaavien tueksi jatkettiin Liikkuva varhaiskasvatus -verkostoa Lahdessa sekä omaa verkostoa alueen perhepäivähoidolle. Verkostojen aiheina olivat kasvattajien oma hyvinvointi InBody-testeineen sekä kasvattajan mahdollisuudet viedä liikunnan iloa koteihin ja perheisiin.

PHLU:n edustus on ollut aktiivisesti mukana alueellisessa Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän lapsiperheverkostossa sekä uudessa vauverkostossa. Verkostossa olevien järjestötoimijoiden kanssa jatkettiin tiivistä yhteistyötä, jotta perheille suunnatut tukitoimet nivoutuvat parhaalla mahdollisella tavalla perhekeskustoimintojen oheen.

Verkostotyön lisäksi varhaiskasvattajien osaamista lisättiin Liikuntaleikkikoulu - ohjaajakoulutusten, Ohjaten onnistumisiin -webinaarin sekä Hyvää liikkeellä! -liikunnan alueseminaarin avulla. Webinaari toteutettiin yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen kanssa, seminaarissa oli lisäksi kumppanina Etelä-Suomen aluehallintovirasto.

Hyvinvointiyhtymän kanssa jatkettiin yhteistyötä alueen neuvolaterveydenhoitajien koulutustilaisuuksien, perheliikuntatapahtumien, liikuntaneuvonnan ja äitiysliikunnan osalta.



Eri tapahtumissa osallistujia yli

5 600

1 830

osallistujaa lisäsi
osaamistaan eri
tilaisuuksissa

135

yksikköä hyödyntää liikkuva
varhaiskasvatus
-työvälineitä

Innostetaan toimijoita perheliikuntaan

Vuoden aikana järjestettiin useita omia tapahtumia ja osallistuttiin Arki liikuttaa teemalla myös eri toimijoiden tapahtumiin. Arki liikuttaa toimintapisteet olivat mukana seuraavissa tapahtumissa: Kauppakeskus Trion tapahtuma, Suuri liikuntaseikkailu, SM-viikon avajaiset, Päivisfudis, alueelliset harrastemessut, Valtakunnallinen vauvanpäivä ja Lasten oikeuksien päivän tapahtuma. Varhaiskasvattajien tapahtumissa teemana oli myös malli suuren ryhmän liikuttamiseen.

Alueen päiväkotien ulkoilua aktivoitiin yhdessä Suomen urheiluopiston opiskelijoiden kanssa. Teemana oli perheiden liikuntaneuvonta Arki liikuttaa perhepatteriston avulla. Jekkujänö oli myös mukana innostamassa pikku liikkujia. Liikunnan aluejärjestöjen Jekku Jänö -kampanjan markkinointi onnistui hyvin, kampanjaan osallistui jälleen lähes puolet alueemme kunnista.

Perinteinen PHLU:n Joulumaa tapahtuma järjestettiin Lahden urheilukeskuksessa 1.12.2023 alueellisten perheliikuntatoimijoiden kanssa. Tähän lämminhenkiseen ulkoilutapahtumaan osallistui yli 1500 hlöä ja tapahtumapisteitä oli toteuttamassa ennätyselliset 37 toimijatahoa. Lisäksi Osuuskauppa Hämeenmaan yhteistyökumppanuuden myötä kaikille osallistujille jaettiin iloa joulukalenterin muodossa.



Kannustetaan liikkeelle viestinnän avulla

Vuoden aikana lähetettiin tiedotteita sähköpostitse alueen varhaiskasvatyüksiköihin, varhaiskasvatuksen johdolle ja tiedoksi myös sivistystoimenjohtajille.

Facebook ja Instagram viestintää tehtiin aktiivisesti ja PHLU:n uutiskirje lähti tilaajille kuukausittain. Alueen mediaa lähestyttiin lehdistötiedottein.

Uusia materiaaleja tuotettiin pyöräilyviikolle varhaiskasvatuksen käyttöön sekä PHLU:n Joulumaasta kuvattiin lyhytvideoita markkinointia varten.



PHLU:n Joulumaassa yli

1500

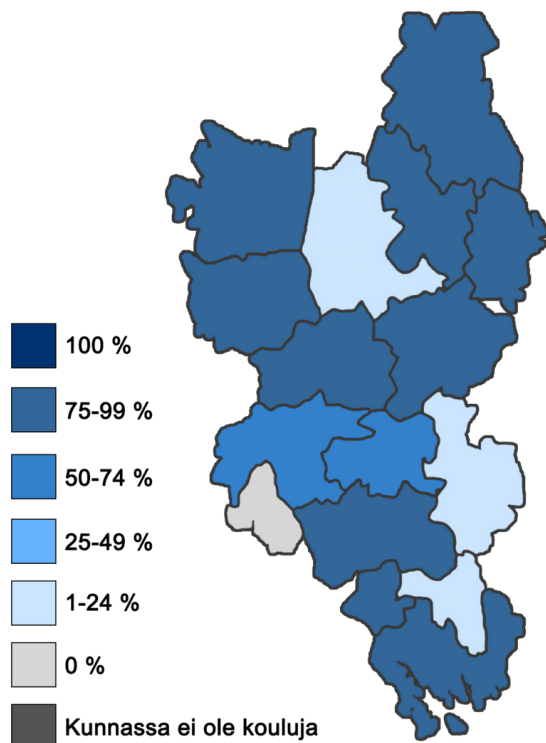
osallistujaa sekä

37

eri toimijatahoa.

Alueellisen Liikkuva koulu -ohjelmatyön tukeminen ja paikallisen harrastustoiminnan edistäminen

Liikkuva koulu ohjelman tavoitteena on tukea toimijoita edistämään lasten liikuntasuosittelun mukaista arkea ala- ja yläkoulussa sekä luoda mahdollisuuksia innostua liikunnasta. Liikkuva koulu -ohjelmaan on rekisteröitynyt 78 yksikköä, eli 86 % alueen kouluista. Lähes kaikki alueen kunnat ovat edelleen mukana ohjelmassa. Toimijoita tuettiin sparrauksilla, verkostoilla ja muilla kehittämistilaisuuksilla. Kehittämistoimenpiteitä suunnattiin välituntitoiminnan, istumisen tauottamisen, Move-mittausten, liikuntaneuvonnan, harrastamisen, yhteistyön ja työhyvinvoinnin tukemiseen.



Kuva 2. Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olevat kunnat ja yksiköt. Lähde rekisteröitymis-Virveli sivulla www.liikkuvakoulu.fi.

Liikkuva koulu ja harrastamisen sparrauksia toteutettiin niin kunta-, ryhmä-, yksikkö- kuin yksilötasolla. Lisäksi kunnissa toimi monialaisia lasten liikunnan edistämisen työryhmiä, joissa PHLU:n asiantuntija oli aktiivisesti mukana. Näiden tilaisuuksien aiheina olivat hankeavustusten hakeminen, yhteistyön tiivistäminen, oppilaiden osallistaminen, harrastusmessujen ja -viikkojen toteuttaminen, välituntitoiminnan kehittäminen ja kokemusten vaihtaminen.

Välituntitoiminnan kehittämistä tuettiin innostavalla Vamos välkälle! välituntiliikunnan uudella sisällöllä ja välkkäri-infoilla. Uusi sisältö kannusti pilottikoulujen välkkäreitä erilaisten haasteiden, turnausten ja teemapäivien järjestämiseen.

Liikuntaneuvontaa esiteltiin ensimmäisen kerran alueen kouluterveydenhuollossa terveydenhoitajille yhteistyössä liikuntaneuvojan kanssa. Samalla keskusteltiin Move-mittaus tulosten hyödyntämisestä jatkossa. PHLU:n edustaja on osana Lahden kaupungin movepolku kehittämisryhmää.

Huoli alueen lasten liikkumisesta on tiivistänyt myös yhteistyötä alueemme urheiluopistojen kanssa. Suunnittelu yhteisen koulutuskokonaisuuden osalta aloitettiin. Tavoitteena on tukea tulevia lasten liikunnan opiskelijoita toimintojen jalkauttamisessa omiin yksiköihin PHLU:n sparrauksen ja muiden opiskelijaryhmien ohjausavun turvin.

Yläkoulun toiminnan tueksi toteutettiin Meil on hyvä olla! -kokonaisuus. Tämä käytännönläheinen prosessi suunnattiin yläkoulun henkilökunnalle (opetus, kuraattori, nuorisotyöntekijät) ja oppilaille. Toiminnan pohjana ovat opetussuunnitelmaankin kirjatut hyvinvointia tukevat taidot, kuten tunne- ja vuorovaikutustaidot. Kauden mittainen pilottiprosessi sai hyvää palautetta lämminhenkisistä kohtaamisista koko henkilöstön kesken, käytännöllisestä materiaalista ja rauhallisesta lähes kauden mittaisesta prosessista, joka mahdollisti yksilöllisen etenemisen tukien samalla henkilöstön hyvinvointia.

Hyvät kokemukset kannustivat tämän tyyppisen toiminnan kehittämiseen. Toiminta laajenee jatkossa myös seuratoimijoille. Seurassa on hyvä olla! -työpajat suunniteltiin vahvistamaan ohjaajien ja valmentajien taitoja lisätä harjoituksiin monipuolisia psyykkisiä taitoja tukevia harjoituksia sekä tukemaan ohjaajien ja valmentajien omaa hyvinvointia. Teemalla mieli vahvaksi harjoittelemalla!

Alueelliset verkostot kokosivat yhteen kuntien liikkuva koulu, apip-, kerho- ja harrastekoordinaattoreita. Verkostotilaisuudet järjestettiin yhdessä Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilun kanssa. Usein mukana oli edustus myös Liikkuva koulu ohjelmasta, harrastamisen yhteyspisteeltä sekä Etelä-Suomen aluehallintovirastosta. Tilaisuuksien teemoina olivat yhteisen ideoinnin lisäksi harrastusviikon toteuttaminen, kestävyyskunnan kehittäminen ja henkilöstön hyvinvointi.

Harrastamisen Suomen mallin mukainen toiminta eteni hyvin alueella. Kaikki alueen kunnat hakivat ja saivat avustusta toimintaan. Kehittämistoimenpiteinä alueella aloitettiin pohdinta tiiviimmästä yhteistyöstä alueen kuntien kesken.

Innostetaan liikuntaosaamisen kehittämiseen

Opettajien, oppilaiden ja muiden lasten liikunnan toimijoiden osaamista koulupäivän liikunnallistamisessa lisättiin koulutuksien avulla. Pääpaino koulutuksissa oli oppilaiden välkkäri- ja Vamos välkälle -koulutukset, henkilöstölle istumisen tauottaminen ja jonot mataliksi työpajat sekä Lasten liike - ohjaajakoulutukset harrastustoiminnan tueksi.

Myös uusia sisältöjä tuotettiin. 5 lk:n oppilaille toteutettiin Arki liikuttaa – tauot tavaksi sisältö, jossa koulutetut oppilaat itse tauottivat muiden luokkien oppitunteja. Oppituntien toiminnallistamisen avuksi tehtiin vinkit Blazepod pelille.

Tuetaan yhteistyötä viestinnän avulla

Vuoden aikana lähetettiin tiedotteita alueen kouluille, harraste-, kerho- ja apip-koordinaattoreille sekä sivistystoimen johdolle. Facebook ja Instagram viestintää on tehty aktiivisesti ja PHLU:n uutiskirje lähti tilaajille kuukausittain. Lisäksi kohderyhmille markkinoitiin yhteistyökumppaneiden tukitoimia.. Lisäksi kohderyhmille markkinoitiin yhteistyökumppaneiden tukitoimia.

Alueellisen Liikkuva opiskelu -ohjelmatyön tukeminen ja oppilaitosten innostaminen

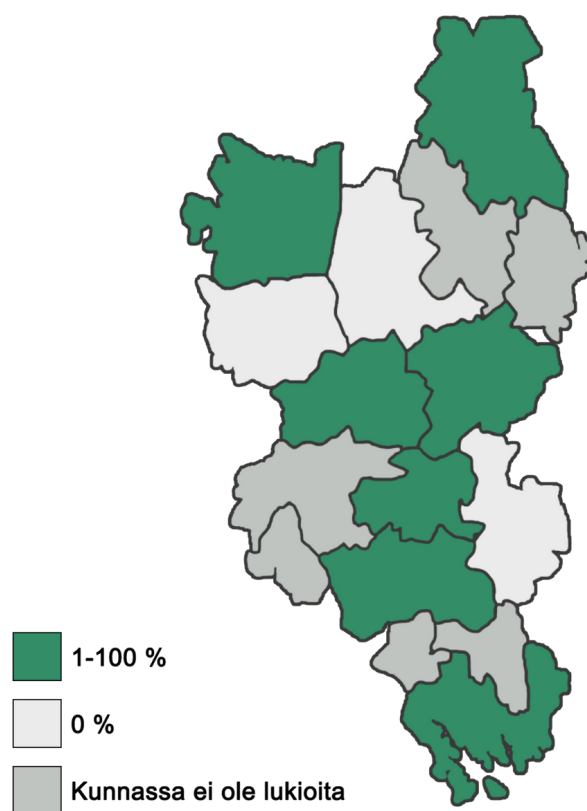
Liikkuva opiskelu -ohjelmaan on rekisteröitynyt alueen kahdestakymmenestä oppilaitoksesta 15 oppilaitosta/opetuksen järjestäjää, jotka aktiivisesti kehittävät liikkumissuositusten mukaista arkea. Oppilaitosten aktiivisen opiskelupäivän kehittämistä tuettiin sparrauksen, verkostojen ja muiden kehittämistilaisuuksien avulla.

Liikkuva opiskelu yksiköiden sparraus jatkui yksikkökohtaisesti. Aiheina olivat liikkuva opiskelu toiminnan käynnistäminen ja kehittäminen, tutustuminen Liikkuva opiskelu -ohjelman tukipalveluihin, liikuntatutortoiminta, harrastaminen, liikuntaneuvonta ja hyvinvointityö kokonaisuudessaan.

Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilun kanssa järjestettiin yhdessä alueellisia verkostotapaamisia liikkuva opiskelu oppilaitosten yhdyshenkilöille. Tilaisuuksissa oli mukana myös asiantuntijat Liikkuva opiskelu -ohjelmasta ja Etelä-Suomen AVI:sta. Vertaistuen lisäksi tilaisuuksissa tutustuttiin Helsingin liikuntakoutsin toimintaan ja Suomen urheiluopiston liikkuva opiskelu toimintoihin.

Lahdessa kokoontui myös paikallinen yhteistyöverkosto. Yhteistyössä oppilaitosten, liikunta- ja nuorisopalveluiden sekä urheiluseurojen kanssa syntyi Lahteen lisää harrastamisen mahdollisuuksia opiskelijoille, lajikokeilupäivä ja hyvinvointineuvontaa. Opiskelijoiden ohjautumista alueemme liikuntaneuvontaan lisäsi yhteistyön ja tietoisuuden lisääntyminen.

Opiskeluterveydenhuollolle pidettiin liikuntaneuvonnan info yhdessä alueen liikuntaneuvojan kanssa. Tavoitteena lisätä terveydenhoitajien tietoisuutta alueen liikuntaneuvonnasta, jossa mm. Lahden osalta on uutena resurssina lasten, perheiden ja nuorten liikuntaneuvoja.



Kuva 3. Liikkuva opiskelu ohjelmassa mukana olevat lukiot. Näiden lisäksi mukana on myös alueen muita oppilaitoksia, kuten Haaga-Helican AMK/Vierumäen kampus, Suomen Diakoniaopiston Lahden kampus, Koulutuskeskus Salpaus ja LAB-ammattikorkeakoulu Lahti. Lähde rekisteröitymis-Virveli sivulla www.liikkuvaopiskelu.fi.

Kannustetaan liikuntaosaamisen lisäämiseen sekä oman hyvinvoinnin edistämiseen

Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! tauottamista jatkettiin alueen 2. asteen oppilaitoksissa niin henkilöstölle kuin opiskelijoillekin. Kevyttä aktiivisuutta toteutettiin kesken oppituntien ja välituntien aikana herätellen kohti fyysisempää arkea ja muistutellen Liikkuva opiskelu ohjelmasta.

Pidempi kehittämisprosessi kohti aktiivista toimintakulttuuria käynnistyi Sysmän lukion ja perusasteen kanssa. Lukion työryhmässä on mukana opinto-ohjaaja, opettaja, koulun nuorisotyöntekijä sekä kunnan liikuntaneuvoja.

Oppilaitoskohtaisesti kannustettiin edelleen opiskelijoiden osallistamiseen liikuntatutor - koulutusten avulla. Olimme mukana myös Liikuapro tapahtumassa. Lisäksi Liikkuva opiskelu oppilaitoksia autettiin aktiivivälkkien ja hyvinvointipäivien järjestämisessä sekä kannustettiin mukaan alueelliseen työhyvinvointiverkostoon.

Tuetaan valtakunnallisen Liikkuva opiskelu -ohjelman viestintää

Alueen toimijoille viestittiin säännöllisesti alueen ja ohjelman ajankohtaisista asioista. Somessa ja nettisivuilla infottiin PHLU:n ja kumppaneiden ajankohtaisista asioista. Nettisivuille on lisäksi koottu materiaalia toiminnan tueksi. Nettisivuille on lisäksi koottu materiaalia toiminnan tueksi.



Liikkuva aikuinen

Liikkuva aikuinen toiminnan tavoitteet

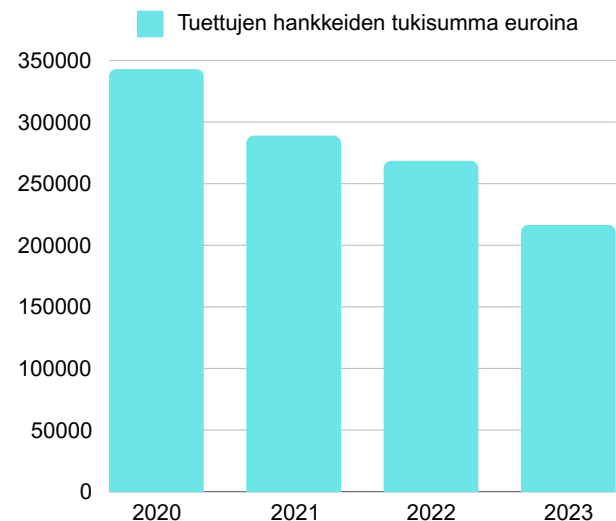
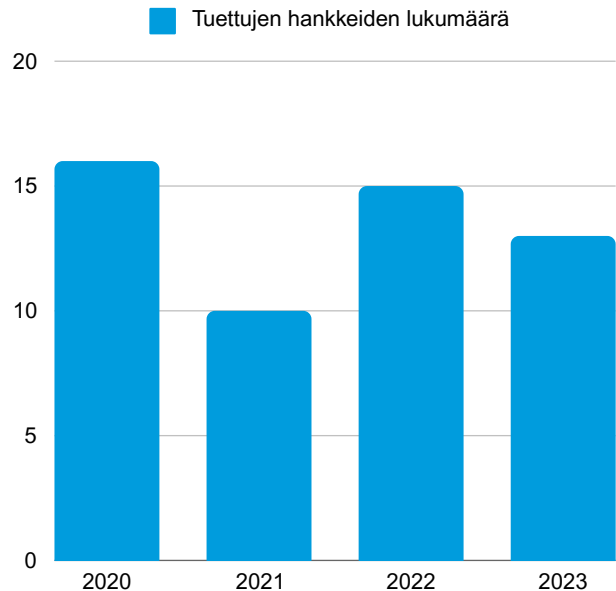
- kehitetään alueellisesti ja valtakunnallisesti työyhteisöjen henkilöstöliikuntaa yhteistyössä alueellisten ja valtakunnallisten toimijoiden kanssa
- turvataan liikuntaneuvonnan jatkuvuus kunnissa yhteistyössä kuntien ja hyvinvointialueen kanssa
- lisätään työikäisten ja ikääntyneiden liikkumista

Alueellinen ja valtakunnallinen liikunnan edellytysten kehittäminen

PHLU konsultoi aktiivisesti toimijoita erityisesti AVI:n ja OKM:n myöntämien kehittämisavustusten osalta, joiden tavoitteena on alueen terveystoiminnan olosuhteiden ja resurssien kehittäminen sekä ylläpitäminen. AVI:n myöntämiä Liikunnallisen elämäntavan kehittämisavustuksia saatiin alueemme kuntiin lähes 220 000 euroa, 13 eri kehittämishankkeelle.

Työtä tehtiin kehittämis- ja ohjausryhmätyöskentelyn, hanketyöskentelyn, (verkosto)tapaamisten, konsultoinnin, koulutusten, tapahtumien sekä liikuntaneuvonnan ja työyhteisöliikunnan avulla yhteistyössä paikallisten, alueellisten ja valtakunnallisten toimijoiden kanssa. Näitä yhteistyötahoja olivat mm. toimialueen kuntien liikunta-, sosiaali- ja terveystoimet, Liikkuva Aikuinen -ohjelma, Etelä-Suomen aluehallintovirasto (AVI), Suomen Olympiakomitea, urheiluseurat, kansanterveysjärjestöt, opistot, maakuntaliitto, yksityiset palveluntuottajat, työyhteisöt, apteekit sekä muut aikuis- ja terveystoimintaa edistävät tahot.

Liikkuva aikuinen -kokonaisuuden toimenpiteiden toteuttamiseen saatiin Liikuttava Suomi -hankerahoitusta, jossa PHLU oli osatoteuttajana.



Taulukot 3 ja 4. Aluehallintoviraston (AVI) myöntämät liikunnallisen elämäntavan edistämisen avustukset alueelle, joissa osassa mukana myös varhaiskasvatuksen liikunnan kehittäminen

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on avoterveydenhuollon tai liikuntapalvelujen toteuttama avoin palvelu kaikille kuntalaisille ”vauvasta vaariin” -ajatuk-
sella. Valtaosa palvelun käyttäjistä oli kuitenkin työikäisiä ja ikääntyneitä. Liikuntaneuvontaan osallistui noi 600 alueen asukasta, yksittäisten käyntien ollessa lähes 2 000. Kaikki toimialueen kunnat toteuttivat liikuntaneuvontaa kuntalaisilleen, valtaosa poikkihallinnollisesti ja prosessinomaisesti. Osaan kunnista liikuntaneuvonta-palvelu tuotettiin ostopalveluna, esim. Lahteen PHLU:n toteuttamana, jossa oli 288 asiakasta ja 797 asiakaskäyntiä.

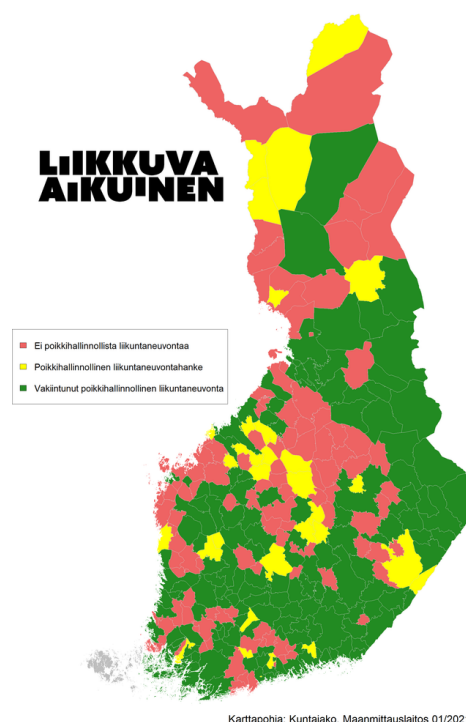
PHLU koordinoi maakunnallista liikuntaneuvonnan kehittämistyötä yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointialueen ja kuntien kanssa. Hyvinvointialue tuki tätä työtä pienellä Kumppanuusavustuksella. Toimintavuoden aikana ohjattiin ja tuettiin alueellisia ja paikallisia liikuntaneuvonnan toimijoita. Lisäksi kehitettiin liikuntaneuvonnan palveluketju yhteistyötä hyvinvointialueen, kuntien ja 3. sektorin toimijoiden välillä.

Alueen liikuntaneuvojille suunnatut verkosto-
tapaamiset järjestettiin lähitapaamisina, lisäksi kohderyhmälle suunnattuja koulutuksia järjestettiin etäyhteydellä. Tapaamisissa keskityttiin sekä alueellisen että paikallisen toiminnan kehittämiseen ja osaamisen lisäämiseen. Lisäksi PHLU:n asiantuntija oli mukana kuntien liikuntaneuvonnan kehittämistyöryhmissä, joissa edistettiin palvelun toimintaedellytyksiä.

Vuoden 2023 merkittävänä uudistuksena PHLU käynnisti perheliikuntaneuvonnan alueellisen kehittämistyön koordinoimalla. Kehittämistyö painottui toimintavuoden aikana Lahteen, tehtyjä toimenpiteitä jalkautettiin jo myös muihin toimialueen kuntiin.

Perheliikuntaneuvontaan kohdentunut AMK-tasoinen opinnäytetyö valmistui PHLU:n koordinoimana. Liikuntaneuvonnan palautekyselyä kehitettiin Lahdessa, josta sen käyttö mahdollistettiin kaikkiin toimialueen kuntiin. Lisäksi liikuntaneuvonta jalkautui osaksi Puolustusvoimien organisoimia kutsuntoja toimialueen kunnissa.

Liikuntaneuvonnan tila 2022



Kuva 4. Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2022, Liikkuva Aikuinen -ohjelma. Kuva havainnollistaa liikuntaneuvonnan toteutumista valtakunnallisesti. Vuoden 2023 kartoitusta ei ehtinyt ilmestyä tämän julkaisun ajankohtaan mennessä.

Lahdessa kerätyn
palautekyselyn mukaan

90 %

palvelupolun läpi kulkeneista
koki palvelun melko tai erittäin
hyödylliseksi.



1 350

osallistujaa
hyvinvointimittauksissa

250

osallistujaa luennoilla
ja koulutuksissa

250

osallistujaa
lajikokeiluissa ja
virkistystapahtumissa

Buusti360 henkilöstöliikunta

PHLU koordinoi liikunnan aluejärjestöjen valtakunnallista Buusti360-toimintaa, joka tarjoaa henkilöstöliikunnan palveluja työyhteisöille. Paikallisesti palveluja tarjottiin myös kunnille, yhdistyksille ja yksityishenkilöille. Tarkoituksena oli lisätä liikettä ja hyvinvointitietoisuutta työyhteisöissä sekä muun alueen aikuisväestön keskuudessa.

Valtakunnallinen Buusti360 tuottaa kampanjoita, yhteistyökumppanuuksia, palvelualustoja sekä tukea markkinointiin. Alueet hyödyntävät näitä valitsemallaan tavalla. Toiminta rahoitetaan alueiden vuosittaisella toimintamaksulla sekä toiminnan tuotoin. PHLU:n asiantuntijat toimivat toiminnan koordinaattorina, kehittämiss ryhmän vetäjänä sekä viestijänä. Vuoden 2023 valtakunnallisina painopisteinä olivat osamisen ja resurssien lisääminen.

Heikko taloussuhdanne vaikutti Buusti360-toimintaan etenkin suurten toimijoiden osalta, joista osan kohdalla tiukka taloustilanne johti sopimusten päättymiseen. Valtaosa asiakkuuksista kuitenkin jatkui ja uusiakin toimijoita tavoitettiin. Valtakunnallisesti toiminta kasvoi edellisvuoteen verrattuna. Kumppanuuksia oli yritysten, kuntien, oppilaitosten, urheiluseurojen sekä sairaanhoitopiriin kanssa. Kysytyimpiä palveluja olivat hyvinvointimittaukset, luennot ja webinaarit sekä lajikokeilu ja virkistyspäivät.

Liikkuva Päijät-Häme -kiertue

Liikkuva Päijät-Häme -kiertue on toiminta-alueen kuntiin jalkautuva kuntotestaustapahtuma. Kiertueen tarkoituksena on kannustaa ihmisiä liikkumaan ja huolehtimaan terveydestään, sekä tarjota heille tietoa ja mahdollisuuksia liikkumaan elämäntapaan. Kuntien liikuntaneuvojat olivat osassa kunnista mukana tapahtumassa. Vuoden 2023 kiertueen osallistujamäärä oli edellisvuoden tasoa. Asiakas-palautekyselyn mukaan 95 % osallistujista oli erittäin tyytyväisiä palveluun ja testauksesta saatu koettiin tietoa erittäin hyödylliseksi elintapojen kehittämisessä tai ylläpitämisessä.

Ikääntyneiden liikkuminen

Ikääntyneitä tavoitettiin ja liikutettiin runsaasti liikuntaneuvonnan, liikuntaryhmien ja kuntomittausten kautta. Lisäksi toimintavuoden aikana käynnistyi Ikiliikkuville lisää liikettä ILLI -hanke, jossa PHLU oli osatoteuttajana. Hankkeen kohderyhmänä olivat 65+ -vuotiaat hankealueiden asukkaat. Hankkeen keskeisinä tavoitteina olivat ikiliikkujiin liikkeen lisäämiseen tähtäävien toimintojen hyödyntäminen alueellisesti ja valtakunnallisesti.

Ikiliikkujiin liikunnan kehittämistä tuettiin osana alueellisia strategioita, yhteisöjen ja kuntien toimintaa, sekä tarjoamalla mm. konsultointia ja tukea hankeasioissa. Alueellisissa toimijaverkostoissa edistettiin ikiliikkujiin liikunnallista aktiivisuutta vahvistamalla ja hyödyntämällä olemassa olevia verkostoja, vaihtamalla hyviä käytäntöjä ja tarjoamalla vertaistukea, sekä kehittämällä toimintasisältöjä, koulutusta, liikuntaryhmiä ja -tapahtumia.



1 100

testattua kuntalaista

10

kuntaa

95 %

osallistujista piti testiä erittäin hyödyllisenä elintapojen tukemisessa



Pyörämatkailijan Päijät-Häme -hanke

Pyörämatkailija Päijät-Häme -hankkeen tavoitteet:

- ekologiseen liikkumiseen ja lähimatkailuun liittyvän liiketoiminnan elinvoimaisuuden edistäminen ja yhteistyön lisääminen
- toimijoiden verkostoiminen ja yhteistyö

Elokuussa 2021 käynnistyneen Pyörämatkailijan Päijät-Häme -hankkeen tavoitteena oli vahvistaa ekologiseen liikkumiseen ja lähimatkailuun liittyvän liiketoiminnan elinvoimaisuutta ja luoda uusia liiketoimintamahdollisuuksia. Hanke päättyi heinäkuussa 2023.

Hankkeessa koottiin yhteen Päijät-Hämeen pyörämatkailusta kiinnostuneita toimijoita ja kehitettiin uudenlaista yhteistyötä pyörämatkailuun. Hankkeen ansiosta pyörämatkailun asiakasymmärrys alueen toimijoiden keskuudessa lisääntyi ja syntyi uusia, entistä paremmin asiakkaiden tarpeita vastaavia palveluja sekä tuotteita. Hankkeen toimintaan osallistui lopulta yhteensä 69 yritystä, yhdistystä ja aluetoimijaa.

Hankkeen merkittävimpiä aikaansaannoksia olivat Tervetuloa pyöräilijä -yritysten määrän huomattava lisääntyminen: hankkeen käynnistyessä yrityksiä oli 3, lopussa yhteensä 22. Tunnuksen tunnettuus lisääntyi hankkeen toiminnan vaikutuksesta niin pyöräilijöiden kuin toimijoiden keskuudessa.

Hanke onnistui lisäämään pyörämatkailureittien ja palveluiden näkyvyyttä. Näkyvyyden osalta merkittävimpiä saavutuksia olivat Päijät-Hämeen pyörämatkailuopas, alueen esittelyvideo sekä Salpausselkä Bike Fest -pyöräilytapahtuma, jonka tuottamiseen osallistui yhteensä 25 toimijaa. Opastetuille retkille ja keskuspaikan ohjelmaan osallistui noin 300 henkilöä. Tapahtuma sai näkyvyyttä niin valtakunnallisessa kuin paikallisessakin mediassa. Onnistumisen takana oli paikallisten pyöräilytoimijoiden upea yhteistyö.

Osallistavaa näkyvyyttä kehitettiin luomalla Digipostikortti -toimintamalli, jonka avulla yrittäjillä on jatkossa mahdollisuus markkinoida sähköisesti pyörämatkailua aidoilla asiakaskokemuksilla.

Hankkeen hallinnoijana ja päätoteuttajana toimi LAB-ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikkö, PHLU toimi osatoteuttajana. Hankkeen rahoittajana oli Maaseuturahasto.



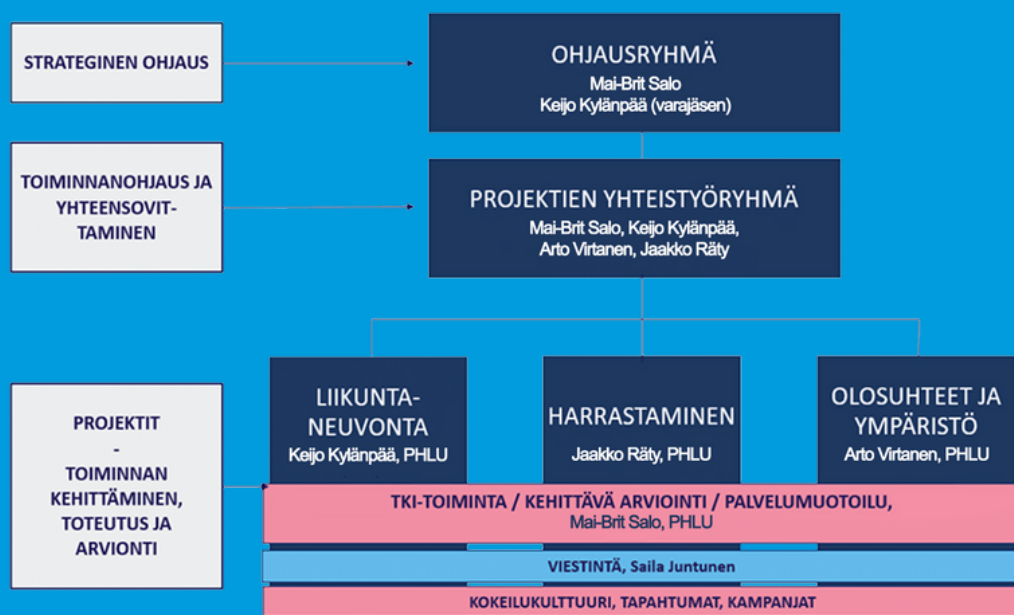
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelma

Ohjelman päämääränä on, että kaikkien päijäthämäläisten fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja paikallaanolo vähenee.

Ohjelma toteuttaa kansallisia tavoitteita ja jatkaa Päijät-Hämeessä tehtyä kehittämistyötä asukkaiden fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämiseksi.

Ohjelma on osa Päijät-Hämeen hyvinvointisuunnitelman toimeenpanoa. Ohjelman painopiste vuosille 2023-2025 on lapset, nuoret ja lapsiperheet.

Vuoden 2024 alusta koko ohjelman toteutuksesta vastaa Päijät-Hämeen liitto. Alla tämänhetkinen kaavio ohjelman rakenteesta.



Vaikuttaminen

Vaikuttamistoiminnan tavoitteet:

- vaikutetaan liikunnan yhteiskunnalliseen asemaan ja arvostukseen valtakunnallisella, maakunnallisella ja paikallisella tasolla
- toimitaan maakunnallisten ja paikallisten verkostojen vetureina ja osallistutaan liikuntatoiminnan kannalta tärkeisiin, eri sidosryhmien vetämiin verkostoihin
- kerätään ja tuotetaan tietoa ja aineistoa liikunnan ja hyvinvoinnin päätöksenteon tueksi

Vaikutetaan liikunnan yhteiskunnalliseen asemaan ja arvostukseen valtakunnallisella, maakunnallisella ja paikallisella tasolla

Valtakunnallisesti liikunnan ja urheilun edunvalvonta- ja vaikuttamistyötä suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen, Suomen Olympiakomitean ja muiden valtakunnallisten liikuntajärjestöjen kanssa.

Keskeisiä vaikuttamisen kohteita olivat eduskuntavaalien yhteydessä tehty vaikuttamistyö #LiikettäSuomeen ja #liikuntaehdokas nostoilla sekä kannanotot hallitusohjelmaan liikkeen lisäämisen ja liikunnan rahoituksen osalta hallitusneuvotteluiden ja budjettiriihen yhteydessä. Suomi Liikkeelle -ohjelman sisältöihin esitettiin myös nostoja ja kannanottoja.

Suomen Olympiakomitea ja liikunnan aluejärjestöt olivat yhdessä esillä Suomi Areenassa Porissa liikuntateemalla. PHLU:n edustaja oli mukana sen toteutuksessa.

Yhteistyötä valtakunnan tasolla vaikuttamisessa on tehtiin mm. OKM:n, Suomen Olympiakomitean, Suomen Paralympiakomitean, lajiliittojen, Suomen Ladun ja Liikkuvat -ohjelmat kokonaisuuksien kanssa.

Maakunnallisesti ja paikallisesti liikuntateemaa nostettiin vahvasti päättäjiä tietoisuuteen mm. Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelmatyöllä yhteistyössä Päijät-Hämeen liiton kanssa. Kunnan johdon tapaamisissa ja kunta-seurafoorumeissa nostettiin esiin liikkumisen lisäksi mm. kuntien ja seurojen liikuntatoimintaan ja harrastamisen hintaan liittyviä tekijöitä. Alueemme olosuhdeasioihin sekä avustus- ja taksa politiikkaan vaikutettiin lausunnoilla.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osalta tehtiin aktiivisesti töitä Päijät-Hämeen hyvinvointialueen ja kuntien kanssa. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osalta HYTE- neuvotteluissa (kunnat/hyvinvointialue) painopisteeksi nousi vuosille 2024-2025 erityisesti lasten ja nuorten hyvinvoinnin sekä liikkumisen edistäminen.

Päijät-Hämeen Liiton, Liikuntakeskus Pajulahden, Suomen Urheiluopiston ja Haaga-Helian kanssa yhteistyö tiivistyi vuoden aikana entisestään.

Toimitaan maakunnallisten ja paikallisten verkostojen vetureina ja osallistutaan liikuntatoiminnan kannalta tärkeisiin, eri sidosryhmien vetämiin verkostoihin.

Liikunnan edistämistä ja edunvalvontaa tehdään aktiivisesti eri verkostoissa ja foorumeissa. PHLU vastasi itse lähes 20 verkoston toiminnasta.

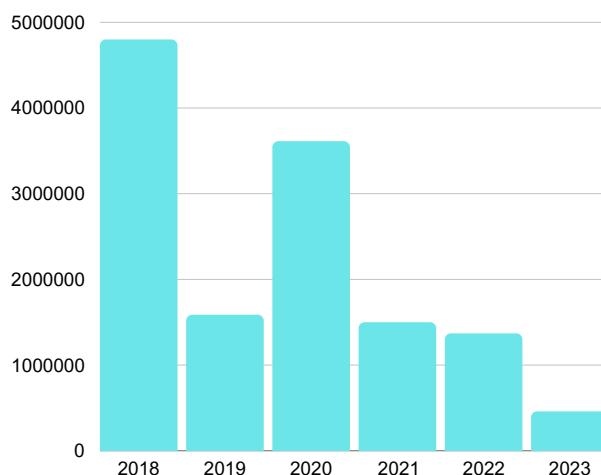
Toimimme verkostovetureina mm. seuratoiminnassa, liikkuva varhaiskasvatus-, liikkuva koulu-, liikkuva opiskelu-, Harrastamisen Suomen malli-, liikuntaneuvonta- ja työyhteisöverkostoissa. Vastasimme myös Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman projektiryhmistä harrastamisen, olosuhteiden ja liikuntaneuvonnan osalta.

Koordinoimme kuntien liikuntatoimesta vastaavien viranhaltijoiden alueellista yhteistyötä osana seudullista sivistystyötä. Liikkumisohjelman lisäksi aiheina yhteisissä viranhaltijoiden tapaamisissa ovat olleet mm:

- hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisuus kunnissa sekä liikunnan HYTE-kerroin ja prosessi-indikaattorit
- liikunnan ja hyvinvoinnin palvelut ja niiden kehittäminen
- Suomi Liikkeelle -hallitusohjelman painotukset ja linjaukset sekä niiden vaikutukset tulevaan toimintaan
- liikunnan olosuhteasiat
- liikuntavaikutusten ennakoarviointi ja tiedolla johtaminen
- kunta- ja seurayhteistyö
- Harrastamisen Suomen malli
- yhteiset ajankohtaiset asiat ja kuntakuulumiset mm. avustukset, hankkeet ja muu kehittämistyö

Osallistuimme muiden vetämiin työryhmiin, ohjausryhmiin ja verkostoihin, jos niiden kautta edistettiin liikunta- ja urheiluasioita. PHLU:n toiminnasta vastaavat henkilöt olivat mukana omien toimialueidensa työryhmissä aktiivisesti. Olimme mukana myös Päijät-Hämeen yhdistysfoorumissa, järjestöneuvottelukunnassa, kumppaanuusverkostossa, työllisyysverkostossa sekä erilaisissa kuntatyöryhmissä ja ohjausryhmissä.

PHLU:lla on ollut edustus Etelä-Suomen aluehallintoviraston (AVI) liikuntaneuvostossa, joka on päättänyt liikuntapaikkarakentamisen avustuksista alle 700 000 euron hankkeiden osalta sekä on antanut Opetus- ja kulttuuriministeriölle lausunnon yli 700 000 euron hankkeiden kiireellisyysjärjestyksestä. OKM tekee lopullisen päätöksen hankkeiden rahoittamisesta.



Taulukko 5: Liikuntapaikkarakentamiseen myönnetyt avustukset PHLU:n toimialueella 2018-2023. PHLU:n alueen liikuntaolosuhteiden kehittämiseen on toimintavuonna myönnetty avustuksia (OKM, AVI, Leader) noin 460 000 euroa. Etelä-Suomen aluehallintovirasto tuki PHLU:n toiminta-alueen kahdeksan kunnan pienempiä liikuntapaikkahankkeita noin 328 000 eurolla. Leader-toimintaryhmät, Päijänne – leader tuki liikuntaolosuhteiden kehittämistä noin 96 000 eurolla. Muuta hanketukea (PHLiitto) liikuntaolosuhteiden kehittämiseen saatiin noin 37 000 euroa. Lisäksi urheiluopistot ovat saaneet liikuntaolosuhteiden kehittämiseen tukea.

Kerätään ja tuotetaan tietoa ja aineistoa liikunnan ja hyvinvoinnin päätöksenteon tueksi

Vuoden 2023 aikana hankittiin *Rajattomasti liikuntaa indikaattorialusta* kuntien ja eri toimijoiden käyttöön yhteistyössä Päijät-Hämeen Liiton kanssa.

Rajattomasti liikuntatietoa -alusta tehtiin tiedolla johtamisen työkaluksi sekä suunnittelun, päätöksenteon, arvioinnin ja seurannan tueksi. Alustalla voi seurata oman kunnan tai maakunnan tilastotietoja liikunnan osalta ja vertailla myös eri kuntien ja maakuntien tietoja keskenään. Alustalta löytyy kaikki liikuntaan ja harrastamiseen liittyvät valtakunnalliset tulokset ja indikaattoritietoja eri kohderyhmistä, olosuhteista, seuratoiminnasta, yleisistä edellytyksistä sekä liikunnan HYTE-kertoimet. Tietoa on hyödynnetty liikuntatoiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa maakunta- ja kuntatasolla. Tiedolla johtamista työkaluina käytetään myös TEA -viisaria, kuntakohtaisia kyselyjä, THL-tutkimustuloksia jne.

Osaamisen kehittäminen

Vuoden aikana järjestettiin seuraavat liikuntaseminaarit ja webinaari vaikuttamisen ja kuntayhteistyön kokonaisuuteen.

Liikkuen läpi elämän – yhteistyöseminaari 9.3.kuntien ja hyvinvointialueen toimijoille yhteistyössä Olympiakomitean kanssa. Teemana seminaarissa oli päijäthämäläisten liikkuminen ja hyvinvointi sekä yhteinen tavoite Liikkuva Päijät-Häme.

Tulevaisuuden kunnat ja hyvinvointialueet – yhteistyöllä tuloksiin seminaariristeily 30.5.-2.6. yhteistyössä Opetus- ja kulttuuriministeriön, Etelä-Suomen aluehallintoviraston ja Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa. Seminaarin teemoja olivat mm. Miten hyvinvointia ja terveyden edistämistä tehdään kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistyönä? Millaisia ovat tulevaisuuden kunnat?

Liikuntaolosuhteiden kehittäminen Päijät-Hämeessä 2030 -webinaari 12.9. yhteistyössä Päijät-Hämeen Liiton kanssa. Tilaisuudessa käytiin läpi Päijät-Hämeen kuntien ja urheiluopistojen tulevien vuosien liikuntapaikkarakentamisen suunnitelmia sekä keskusteltiin yhteistyöstä ja jatkotoimenpiteistä.

Yhteisissä koulutuksissa ja tilaisuuksissa jaettiin hyviä toimintamalleja avoimesti ja kuultiin miten liikuntatoimintaa kehitetään Suomen muissa kunnissa tai hyvinvointialueilla. Yhteisiin koulutuksiin ja tilaisuuksiin osallistui edustajia toimialueen kunnista, seuroista ja hyvinvointialueelta.



TEAvisarin 2023 tulokset (Päijät-Häme)

70 %

liikunnan tavoitteet kuntien toiminta- ja taloussuunnitelmissa

85 %

liikunnan edistäminen kuntien strategioissa

97 %

kunnista tekee hyvinvointikertomuksen

100 %

poikkihallinnollinen ryhmä kunnassa

Viestintä

Viestinnän tavoitteet:

- lisätään toiminnan tunnettavuutta ja vahvistetaan asiantuntijuutta.
- edistetään liikuntamyönteistä ilmapiiriä ja vahvistetaan yhteistyötä eri toimijoiden välillä
- parannetaan viestinnän saavutettavuutta

PHLU:n viestinnän kautta huolehditaan PHLU:n maineesta, lisätään liikunnan ja urheilun arvostusta sekä kehitetään yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Viestinnän tavoitteena on strategisten valintojen, tavoitteiden ja palvelutarjonnan tukeminen.

PHLU:n viestinnän osalta toimitaan vastuullisesti ja pyritään huomioimaan yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo kaikilla osa-alueilla. Viestintä perustuu avoimeen, ajankohtaiseen ja totuuden mukaiseen viestintään.

Kuluneen vuoden painopisteinä olivat tapahtuma-, hanke- ja tilaisuusviestintä. Keinoina olivat tehostettu someviestintä, säännölliset lehdistö- ja toimialakohtaiset tiedotteet sekä uusien materiaalien tuottaminen. PHLU:n viestintää pyrittiin kohdentamaan yhä paremmin eri sidos- ja kohderyhmille.

PHLU:n viestinnän suunnittelusta ja toiminta-edellytyksien kehittämisestä vastasi viestintätiimi. Tiimi suunnitteli viestinnän kokonaisuuksia, tuki henkilökuntaa viestinnän toteuttamisessa sekä järjesti erilaisia koulutuksia ja työpajoja viestintään ja markkinointiin liittyen. Henkilöstöllä oli mahdollisuus osallistua myös seuratoiminnan digihankkeen koulutuksiin.

Viestintätiimin jäsenet Saara Rantanen ja Seija Systä valmistelivat PHLU:n graafisen uudistuksen toteutusta. Vuoden 2023 aikana uudistuksen alla olivat logot, brändivärit, fontit sekä kuvaelementit.

PHLU:n viestintäkanavien ja verkostojen kautta viestittiin myös muiden sidosryhmien ajankohtaista liikuntaan ja urheiluun liittyvistä asioista mm. avustus- ja hankehauista. PHLU osallistui viestinnällisesti myös mm. valtakunnallisiin yhdenvertaisuutta edistäviin kampanjoihin.

Viestintä- ja markkinointikanavina PHLU käyttää pääasiassa verkkosivujaan, sähköpostia, Facebook, Instagram ja YouTube -alustoja sekä kuukausitiedotteessaan MailChimp-joukko-viestintäalustaa. Somealustoillamme on noin 2100 seuraajaa ja 540 kuukausitiedotetilaaajaa. Verkkosivuilla nähtiin kuluneen vuoden aikana yli 10% nousu kävijämäärissä.

Liikunnan aluejärjestöjen yhteisten verkkosivujen kautta viestittiin valtakunnallisesti aluejärjestöjen yhteisestä toiminnasta, meneillään olevista hankkeista sekä nostettiin esille alueiden järjestämiä koulutuksia.



Hallinto

PHLU:n ylintä päätösvaltaa käyttää varsinainen kokous keväällä ja syksyllä.

Kevätkokous pidettiin 10.5.2023 Lahden Urheilukeskuksessa. Kokouksessa oli edustettuina 14 jäsenyhdistystä.

Kokouksessa hyväksyttiin vuoden 2023 vuosikertomus ja tilinpäätös, kuultiin tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan lausunnot, myönnettiin vastuuvapaus hallitukselle sekä muille vastuuvollisille sekä asetettiin ehdollepanotoimikunta valmistelemaan järjestön syyskokouksen henkilövalintoja.

Kokouksen puheenjohtajana toimi Erkki Kilpinen, Nastolan Metsästysampujat ry.

Syyskokous pidettiin 30.11.2023 Ravintola Kodissa. Kokouksessa oli edustettuina 11 jäsenyhdistystä. Kokouksessa vahvistettiin vuoden 2024 toiminta- ja taloussuunnitelma, päätettiin jäsenmaksusta ja valittiin hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle kaudeksi 2024-2025.

PHLU:n hallituksen puheenjohtajaksi valittiin jatkamaan Jussi-Matti Salmela, Junior Pelicans ry ja 2. varapuheenjohtajaksi valittiin jatkamaan Ilkka Kaarna, Lahden Golf ry. Jäseniksi valittiin jatkamaan Jukka Tiikkaja, Suomen urheiluopisto. Uusiksi jäseniksi hallitukseen valittiin Niina Pautola-Mol, Päijät-Hämeen liitto, ja Niina Varjo, Heinolan kaupunki.

Hallituksessa jatkavat 1. varapuheenjohtaja, Marja-Leena Tiainen, Liikuntakeskus Pajulahti ja jäsenet Tarja Salminen, Lahden Mailaveikot ry, Rinna Ikola-Norrbacka, Asikkalan kunta sekä Risto Salonen, Lahden FK ry. Tilintarkastajiksi valittiin Katja Kousa-Kaartti (KHT) ja toiminnantarkastajaksi Eero Laitinen. Kokouksen puheenjohtajana toimi Pia Kuitunen, Lahti Ringette ry.

PHLU:n hallitus 2023

Salmela Jussi-Matti puheenjohtaja, Junior-Pelicans ry

Tiainen Marja-Leena 1. varapuheenjohtaja, Liikuntakeskus Pajulahti

Kaarna Ilkka 2. varapuheenjohtaja, Lahden Golf ry

Huvinen Kimmo, Heinolan kaupunki

Ikola-Norrbacka Rinna jäsen, Asikkalan kunta

Rajala Esa, Hollolan Urheilijat ry

Salminen Tarja jäsen, Lahden Mailaveikot ry

Salonen Risto jäsen, Lahden FK ry

Tiikkaja Jukka jäsen, Suomen Urheiluopisto

Salo Mai-Brit sihteeri, PHLU ry

Varsinaisten kokousten päätösten täytäntöön panijana toimi PHLU:n hallitus. Hallituksen jäsenet osallistuivat aktiivisesti kokouksiin ja toiminnan kehittämiseen. Toiminta-vuoden aikana hallituksella oli yhteensä kuusi kokousta.

Vuoden 2023 aikana päivitettiin ja hyväksyttiin PHLU:n uudet säännöt järjestötoimikunnan valmistelujen pohjalta. Uusissa säännöissä päivitettiin toiminnan tarkoitusta, kokouskutsu käytäntöä ja nostettiin esiin mm. vastuullinen toiminta. Vastuullisuus on osana PHLU:n toimintaa ja arjen valintoja. esiin mm. vastuullinen toiminta. Vastuullisuus on osana PHLU:n toimintaa ja arjen valintoja. Vastuullisuuden periaatteita ovat, yhdenvertaisuus, tasa-arvo, eettisyys, hyvä hallinto, turvallinen toimintaympäristö sekä ympäristö-, ilmasto- ja kestäväkehitysasiat.

Suomen Liikunnan Alueet ry on Liikunnan aluejärjestöjen palvelu- ja yhteistyöjärjestö. Sen tehtävänä on koordinoita liikunnan aluejärjestöjen yhteistä tekemistä ja vaikuttamistyötä.

Järjestön perustajina ja jäseninä ovat Suomen viisitoista alueellista Liikunnan aluejärjestöä. Järjestöön palkattiin ensimmäinen työntekijä kehityspäällikkö Heidi Pekkola 1.10.2023.

PHLU VUOSIKERTOMUS 2023

Henkilöstö

PHLU:n henkilöstö

Salo Mai-Brit aluejohtaja

Räty Jaakko seurakehittäjä

Pöllänen Krista lasten- ja nuorten liikunnan aluekehittäjä

Kylänpää Keijo aikuisliikunnan kehittäjä

Hallberg Sari taloussihteeri

Ahvonon Tiina taloussihteeri

Hanke- ja asiantuntijatehtävät

Brandt Sohvi liikuntaneuvoja

Harinen Veera hanketyöntekijä, Buusti360 -palvelut

Heimola Markku yksilövalmentaja, Työllisty hyvässä seurassa -hanke

Jääntti Risto yksilövalmentaja, Työllisty hyvässä seurassa -hanke

Kämäräinen Helena hankeasiantuntija, Pyörämatkailijan Päijät-Häme -hanke ja liikuntaneuvoja
Lisää liikettä liikuntaneuvonnasta -hanke (osa-aikainen)

Leppänen Oskari toimistovastaava (osa-aikainen)

Mälkönen Heidi asiantuntija ja hanketyöntekijä, Lisää liikettä -hanke ja Seuratoiminnan digispurtti
-hanke (osa-aikainen)

Oulmane Reda Buusti360 -koordinaattori, Buusti360 -palvelut

Pullinen Marja projektisihteeri, Työllisty hyvässä seurassa -hanke

Rantanen Saara hankekoordinaattori, Seuratoiminnan Digispurtti -hanke (osa-aikainen)

Sinkkonen Jukka yksilövalmentaja, Työllisty hyvässä seurassa -hanke

Systä Seija toimistosihteeri (osa-aikainen)

Vainikka Frans liikuntaneuvoja ja kuntotestaaja

Virtanen Arto projektipäällikkö, Työllisty hyvässä seurassa -hanke

Lasten liikunnan kouluttajina ja asiantuntijoina ovat toimineet Eeva Kanerva-Loehr, Pirjo Marvaila, Heidi Mälkönen, Liisa Ruuda, Leila Santero ja Susanna Väkeväinen.

Seuratoiminnan kouluttajina ovat toimineet Sari Hallberg, Soili Hirvonen, Laura Härkönen, Timo Komonen, Teppo Laine ja Mikko Suhonen

Aikuisliikunnan keikkatyöntekijöinä ovat toimineet Harri Lehtinen, Niina Hujanen, Hanna Kolari, Hanna Onikin, Teijo Reinikka, Annika Aaltonen, Pinja Terho ja Roosa-Maria Yli-Malmi.

PHLU tekee vahvaa yhteistyötä alueen oppilaitosten kanssa, toimintavuoden aikana PHLU:ssa harjoitteli useita opiskelijoita erilaisten projektien kautta. Työharjoittelussa ovat olleet Haaga-Helia AMK:sta Johanna Hulshof, Teea Kärhä, Elle Puntanen ja Niina Syrjä. Suomen Urheiluopistosta Monthikka Kurki ja Teea Kärhä. Lisäksi Olli Itkonen ja Sofia Silfverberg Haaga-Helia AMK:sta tekivät opinnäytetyön PHLU:n toimeksi antamana.

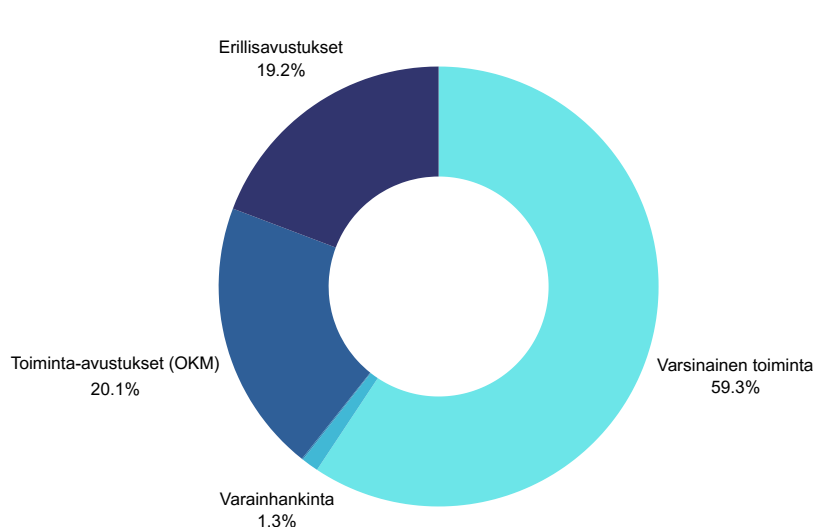
Talous

Taloudellisesti vuosi oli budjetoitua parempi. Tilikauden tulos oli 16 732 euroa ylijäämäinen. Toiminnan tuotot koostuivat varsinaisen toiminnan tuotoista, varainhankinnasta, hankeavustuk-sista sekä valtion toiminta-avustuksesta.

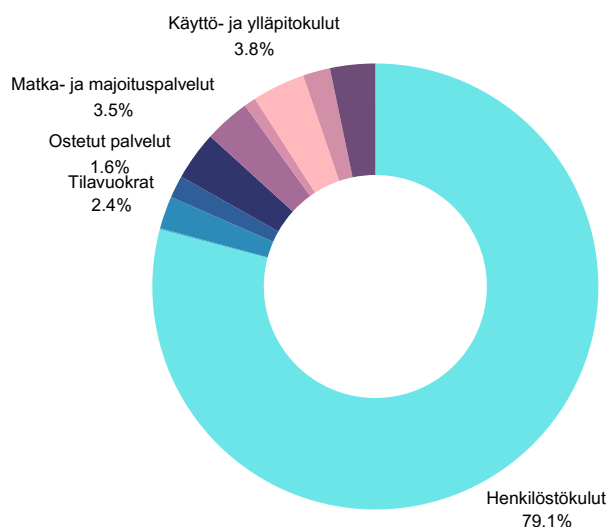
Vuonna 2023 valtion toiminta-avustus oli 210 000 euroa ja se oli vuoden kokonaistuotosta 20,08%. Toiminnan kulut koostuivat pääasiassa henkilöstökuluista. Henkilöstökuluista OKM:n toiminta-avustuksella katettiin noin 5 henkilön palkkakulut. Loput palkkakuluista katettiin oman varainhankinnan kautta.

Oman henkilöstön lisäksi PHLU:ssa maksettiin palkkoja työllisyshankkeen kautta palkatuille työntekijöille seurojen antaman valtakirjan avulla yhteensä 204 henkilölle. Keskimäärin palkkoja maksettiin työllistämishankkeessa noin 110 henkilölle kuukaudessa. Se että PHLU pystyy maksamaan palkat työllisyshankkeen työntekijöille, vaatii hyvää pääomaa ja kassavirtaa.

PHLU:n talouden kehitystä seurataan tarkasti ja suunnan muutoksia tehdään tarvittaessa pitkin vuotta. Tavoitteena on, että taloustilanne säilyy vakaana.



Varsinainen toiminta	620 236,02
Varainhankinta	13 130,00
Rahoitustuotot	1 000,00
Toiminta-avustus (OKM)	210 000,00
Erillisavustukset	201 148,00
	1 045 514,00



Henkilöstökulut	813 995,00
Poistot	913,00
Tilavuokrat	24 274,00
Ostetut palvelut	16 777,00
Matka- ja majoituskulut	36 475,00
Koulutus- ja ylläpitokulut	34 117,00
Materiaali- ja markkinointikulut	8 833,00
Käyttö- ja ylläpitokulut	39 462,00
Tapahtumakulut	20 289,00
Muut toiminnan kulut	33 635,00
Varainhankinnan kulut	0,00
Rahoituskulut	10,00
	1 028 780,00

T U L O S L A S K E L M A

VARSINAINEN TOIMINTA

Tuotot	620 236,02	570 474,59
Henkilöstökulut	-813 994,99	-722 819,11
Poistot	-913,33	-1 217,77
Muut kulut	-213 862,37	-208 348,53
Kulut yhteensä	-1 028 770,69	-932 385,41

Tuotto-/Kulujäämä -408 534,67 -361 910,82

VARAINHANKINTA

Tuotot	13 130,00	14 590,00
Kulut	0,00	-397,27

Tuotto-/Kulujäämä -395 404,67 -347 718,09

SIIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA

Tuotot	1 000,00	2 000,00
Kulut	-10,29	-54,51

Tuotto-/Kulujäämä -394 414,96 -345 772,60

Omatoiminen tuotto-/kulujäämä -394 414,96 -345 772,60

YLEISAVUSTUKSET 411 147,94 484 965,67

TILIKAUDEN TULOS 16 732,98 139 193,07

TILIKAUDEN YLIJÄÄMÄ (ALIJÄÄMÄ) 16 732,98 139 193,07

TASE

VASTAAVA

PYSYVÄT VASTAAVAT

Aineelliset hyödykkeet	2 739,98	3 653,31
Sijoitukset	521,38	521,38

PYSYVÄT VASTAAVAT YHTEENSÄ	3 261,36	4 174,69
----------------------------	----------	----------

VAIHTUVAT VASTAAVAT

Pitkäaikaiset saamiset		
Muut saamiset	352,80	352,80
Pitkäaikaiset saamiset yhteensä	352,80	352,80

Lyhytaikaiset saamiset		
Myyntisaamiset	40 061,56	91 332,96
Muut saamiset	200 745,11	318 129,32
Lyhytaikaiset saamiset yhteensä	240 806,67	409 462,28
Rahat ja pankkisaamiset	605 982,96	412 532,62

VAIHTUVAT VASTAAVAT YHTEENSÄ	847 142,43	822 347,70
------------------------------	------------	------------

VASTAAVA YHTEENSÄ	850 403,79	826 522,39
-------------------	------------	------------

VASTATTAVA

OMA PÄÄOMA

Edellisten tilikausien voitto (tappio)	631 107,02	491 913,95
Tilikauden voitto (tappio)	16 732,98	139 193,07

OMA PÄÄOMA YHTEENSÄ	647 840,00	631 107,02
---------------------	------------	------------

VIERAS PÄÄOMA

Lyhytaikainen		
Ostovelat	95 742,24	114 337,64
Muut velat	106 821,55	81 077,73
Lyhytaikaiset velat yhteensä	202 563,79	195 415,37

VIERAS PÄÄOMA YHTEENSÄ	202 563,79	195 415,37
------------------------	------------	------------

VASTATTAVA YHTEENSÄ	850 403,79	826 522,39
---------------------	------------	------------

Liitteet

Koulutukset, tapahtumat ja tilaisuudet

	Lasten liikunta		Aikuisliikunta		Seuratoiminta		Yhteensä	
	Tilaisuudet	Osaillistujat	Tilaisuudet	Osaillistujat	Tilaisuudet	Osaillistujat	Tilaisuudet	Osaillistujat
Koulutukset	26	330	33	472	33	359	92	1161
Sparraukset ja kehittämistilaisuudet	76	889	396	1439	102	151	574	2479
Seminaarit	1	22	2	89	1	30	4	141
Tapahtumat	28	5268	28	456	7	538	63	6262
Verkostotapaamiset	14	133	21	350	15	161	50	644

Toimikunnat, valiokunnat ja ohjausryhmät

Ehdollepanotoimikunta

Tiainen Marja-Leena, Liikuntakeskus Pajulahti, pj
Juha Hertsi, Päijät-Hämeen liitto
Erkki Kilpinen Nastolan Metsästysseurat
Petri Korteniemi Lahden Purjehdusseura
Jorma Roine Lahden Työväen Hiihtäjät
Mai-Brit Salo PHLU, sihteeri

Järjestövaliokunta

Erkki Kilpinen Nastolan Metsästysseurat, pj.
Urpo Lampinen FC Kuusysi
Jukka Leivo Suomen Urheiluopisto
Jouko Valkonen Orimattilan Jymy
Arto Virtanen, PHLU, sihteeri

Päijät-Hämeen Urheilugaalan 2023 palkitsemisraati

Mikael Hoikkala ESS Urheilutoimitus
Tero Kuorikoski Liikuntakeskus Pajulahti
Jukka Tiikkaja Suomen Urheiluopisto, Vierumäki
Mirka Tuisku Päijät-Hämeen Urheiluakatemia
Arto Virtanen PHLU
Mai-Brit Salo PHLU, esittelijä

Työllisty hyvässä seurassa -hanke, ohjausryhmä

Jasmina Lebnaoui, Lahden kaupunki, pj
Petri Korteniemi, Lahden Purjehdusseura
Tero Auvinen, Heinolan kaupunki
Sirkku Hilden, Lahden kaupunki
Pauli Karvinen, Inspis Lahti ry
Jimi Koskinen, Lahti Basket Juniorit
Olli Haapasalo, Hämeen TE-toimisto
Susanna Rahikkala, Asikkalan kunta
Petri Sallinen, Liikuntakeskus Pajulahti
Mai-Brit Salo, PHLU
Risto Salonen, Lahden FK
Arto Virtanen, PHLU, sihteeri
Maksim Gladostsuk, Inspis Lahti ry

Urheiluseurojen Digispurtti –hanke, ohjausryhmä

Jussi-Matti Salmela, Junior-Pelicans ry, pj
Mirka Tuisku/Johanna Ylinen, Päijät-Hämeen
Urheiluakatemia
Marko Viitanen, Vierumäen urheiluopisto
Jaakko Erkinheimo, Liikuntakeskus Pajulahti
Pekka Merikanto, Koulutuskeskus Salpaus
Armi Leivonen, Hämeen ELY
Jimi Koskinen, Lahti Basketball Juniorit ry
Jere Pohjankoski, Lords of Discgolf
Kea Virtanen, Viipurin Reipas
Iiris Sipi/Taru Dahlgren, Lahden Kaleva
Saara Rantanen, PHLU
Jaakko Rätty, PHLU
Heidi Mälkönen, PHLU

Henkilöiden edustukset työryhmissä

Mai-Brit Salo

Liikunnan aluejärjestöjen aluejohtajien työryhmän jäsen
Liikunnan aluejärjestöjen koulutustyöryhmän jäsen
Liikunnan aluejärjestöjen Liikuttava Suomi -hankkeen ohjausryhmän puheenjohtaja
Liikuttava Suomi -hankkeen kehittämisryhmän puheenjohtaja
Liikunnan aluejärjestöjen vaikuttamistyöryhmän jäsen
Valtakunnallisen liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumin jäsen
OKM:n kuntatyöryhmän jäsen
Seudullisen kuntien liikuntatoimesta vastaavien viranhaltijoiden työryhmän puheenjohtaja
Päijät-Hämeen yhdistysfoorumin puheenjohtaja / jäsen
Päijät-Hämeen järjestöneuvottelukunnan jäsen
Päijät-Hämeen kumppanuusfoorumin jäsen
Päijät-Hämeen järjestöjen toimintaedellytysten työryhmän jäsen
Päijät-Hämeen seudullisen kehittämistyöryhmän jäsen
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman ohjausryhmän jäsen
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman työryhmän puheenjohtaja/jäsen
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman TKI -projektiryhmän jäsen
Innovation Factory- Päijät-Häme Health, Sport & Wellbeing -hankkeen ohjausryhmän jäsen
Työllisty hyvässä seurassa-työllistämishankkeen ohjausryhmän jäsen

Jaakko Rätty

Avoimet ovet -hankkeen alueellisen verkoston vetäjä
Digispurtti -hankkeen ohjausryhmän jäsen
Harrastamisen Suomen mallin aluehankkeen asiantuntijaryhmän jäsen
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelma / harrastamisen projektiryhmän vetäjä

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia johtoryhmän jäsen

Valmentaja- ja koulutusosaamisen valtakunnallisen verkoston jäsen

Krista Pöllänen

Lisää liikettä -hankkeen opiskelu asiantuntijaryhmän jäsen
Perheliikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumin jäsen
Päijät-Hämeen Yhdistysfoorumin varajäsen

Arto Virtanen

Työllisty Hyvässä Seurassa -hankkeen ohjausryhmän jäsen, sihteeri
Etelä-Suomen AVI-liikuntaneuvoston jäsen
Pyörämatkailijan Päijät-Häme ohjausryhmän jäsen
Lahden FK:n hallituksen jäsen
Lahden työllisyysverkosto
Sysmän työllisyysverkosto

Jukka Sinkkonen

Heinolan työllisyysverkosto
Hartolan työllisyysverkosto
Lahden työllisyysverkosto

Markku Heimola

Hollolan työllisyysverkosto
litin työllisyysverkosto
Lahden työllisyysverkosto
Orimattilan työllisyysverkosto

Risto Jäntti

Asikkalan työllisyysverkosto
Kärkölän työllisyysverkosto
Lahden työllisyysverkosto

Henkilöiden edustukset työryhmissä

Reda Oulmane

Buusti360 valtakunnallisen työryhmän jäsen
Päijät-Hämeen Henkilöstöliikunnan verkoston
vetäjä

Keijo Kylänpää

Ikiliikkujille lisää liikettä ILLI -hanke /
kehittämistyöryhmän jäsen
Lahden Liikuntaneuvonnan kuntatyöryhmän
jäsen
Liikuttava Suomi -hanke / liikuntaneuvonnan
kehittämistyöryhmän jäsen
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman
ohjausryhmän varajäsen
Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelma /
liikuntaneuvonnan projektityöryhmän vetäjä
Muistot liikkeeksi -hankkeen ohjausryhmän
jäsen
Päijät-Hämeen liikuntaneuvonnan verkoston
vetäjä
Päijät-Hämeen perheliikuntaneuvonnan
verkoston vetäjä
Päijät-Hämeen Ravitsemusterveyden
edistämisen työryhmän jäsen
Rauli ha(II)ussa -hankkeen ohjausryhmän
jäsen

Helena Kämäräinen

Lahden Liikuntaneuvonnan kuntatyöryhmän
jäsen
Päijät-Hämeen perheliikuntaneuvonnan
verkoston vetäjä
Pyörämatkailijan Päijät-Häme -hankkeen
ohjausryhmän jäsen

Sohvi Brandt

Lahden Liikuntaneuvonnan kuntatyöryhmän
vetäjä

Veera Harinen

Buusti360 valtakunnallinen tiedottaja

Heidi Mälkönen

Lisää liikettä hankkeen varhaiskasvatuksen
asiantuntijaryhmän jäsen ja webinaariryhmän
vetäjä
Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman
valtakunnallisen kehittämisverkoston
Vanhempiin vaikuttamisen ryhmän jäsen

2023 Palkitut

OKM:n ansiomerkit

Kultainen ansioristi

Lasse Mikkelsson, Liikuntatieteellinen seura ry, Lahti

Ansioristi

Erkki Raita, Lahden Hiihtoseura ry, Lahti

Jyrki Vilhu, Valtioneuvosto, Lahti

Ansiomitali kultaisella ristillä

Petri Huttunen, Lahden Hiihtoseura ry, Lahti

Kari Kosunen, Joutsan Seudun Pallo ry, Joutsa

Mervi Liimatainen, Suomen

Taitoluisteluvallmentajat ry, Heinola

Martti Lipponen, Lahden Hiihtoseura ry, Lahti

Marko Lundgren, Lahden Hiihtoseura ry, Hollola

Mikael Mustonen, Suomen Golfliitto ry, Lahti

Jari Nieminen, Suomen Hiihtoliitto ry, Lahti

Pekka Pitkälä, Suomen Urheilun Eettinen Keskus ry (SUEK), Hollola

Rami Ruuska, Lahden Hiihtoseura ry, Lahti

Tero Rönkkö, Suomen Judoliitto ry, Orimattila

Ansiomitali

Janne-Pekka Hakala, Helsingin Poliisi-voimailijat ry, Loviisa

Matti Hulkko, Lahden Hiihtoseura ry, Hollola

Jussi Laukkanen, Asikkalan Ampumaseura ry, Asikkala

Janne Reimari, Lahden Hiihtoseura ry, Lahti

Petri Sallinen, Lahden Hiihtoseura ry, Lahti

Jaakko Savolainen, Asikkalan Ampumaseura ry, Asikkala

Kunnon kuntalainen

Heinola: **Heikki Räisänen**

Kärkölä: **Tanja Varjovirta-Laaksonen**

Lapinjärvi: **Robin Nygård**

Päijät-Hämeen Urheilugaalassa 18.2.2023 palkitut

Vuoden urheilijat

Kristiina Mäkelä, Orimattilan Jymy

Hannes Björninen, Pelicansin kasvatti
Elämänura

Seppo Rautiainen

Vuoden valmentaja

Mikko Rajaniemi, Lahden Ahkera

Vuoden vammaisurheilija

Artturi Verho

Vuoden lupaava tyttöurheilija

Henna Termonen

Vuoden lupaava poikaurheilija

Samuel Pasanen

Vuoden urheiluseura & tähtiseura

Junior-Pelicans ry

Vuoden liikuntateko

Ride Salpaus

Vuoden akatemiaurheilija

Noora Antikainen

Veikkauksen Jokeri

Jari Mantila

Maakunnan aktiivisin työpaikka

Lahden kaupunki

Liikkuva koulu - harrastaminen koulupäivän yhteydessä -palkinto

FC Kuusysi

Urheilun eteen tehty työ

Jukka Härkönen

Painin eteen tehty työ

Pertti Vehviläinen

Hartolan voiman palkinto

Pentti Ripatti

Urheiluyhteisön vastuullisuus ja tasa-arvopalkinto

Juha Sokka

Jääkiekkoliiton Hämeen alueen palkinto

Reijo Mäki-Korvela

Kuntien palkinnot

Asikkala: **Marko Kantele**

Hartola: **Esa Kiuru**

Heinola: **Pirjo Tenhu**

Hollola: **Hollolan Avantouimarit ry**

liitti: **litin Jousiampujat**

Kärkölä: **Riemukaari ry**

Orimattila: **Orimattilan Jymy, tiistaikisat**

Padasjoki: **Mari Engberg**

Sysmä: **Vesa Blomqvist**

2023 Jäsenet

Artjärven Ahjo ry
Asikkalan Ampumaseura ry
Asikkalan Raikas ry
Asikkalan Taido ry
Asikkalan Voimistelu ry
Bandy Boys -88 ry
CC Tailwind ry
Celestial Stars Cheer Team ry
FC Kuusysi ry
FC Lahti ry
FC Loviisa ry
FC Reipas ry
Finland Motorsport Club ry
Hartolan Golfklubi ry
Hartolan Latu ry
Hartolan NMKY ry
Hartolan Voima ry
HC Giants ry
HC-Team ry
Heinolan Ampujat ry
Heinolan Isku ry
Heinolan Kiekko ry
Heinolan KK:n Kisa ry
Heinolan Latu ry
Heinolan Moottorikerho ry
Heinolan NMKY / YMCA ry
Heinolan Pursiseura ry
Heinolan Taitoluistelijat ry
Heinolan Tanssikerho ry
Heinolan Urheiluautoilijat ry
Heinolan Verkkopalloilijat -36 ry
Heinolan Voimisteluseura ry
Heinämaan Nuorisoseura ry
Herralan Hukat ry
Herralan Urheilijat ry
Holjutai ry
Hollolan Nasta ry
Hollolan Ratsastajat ry
Hollolan Urheilijat -46 ry
Hollolan Voimistelu ry
Hämeen Laskuvarjourheilijat ry
Iitin Golfseura ry
Iitin Pyrintö ry
Itä-Hämeen Rasti ry
Jenga Team ry
Joutsan Pommi ry
Junior-Pelicans ry
Kalkkisten Kataja
Kaukalopallo Lahti ry
Kausalan Yritys ry
Kiekkoreipas ry
Kimmo-Volley ry
Kosken Dynamo ry
Kosken Kuohu ry
Kuhmoisten Kumu ry
Kärkölän Kisa-Veikot ry
Kärkölän Riistamiehet ry
Lacrosse Lahti ry
Lahden Ahkera ry
Lahden Ampumaseura ry
Lahden Avantouimarit ry
Lahden FK ry
Lahden Frisbee Club ry
Lahden Gentai ry
Lahden Golf ry
Lahden Hiihtoseura ry
Lahden Ilmasilta ry
Lahden Judoseura ry
Lahden Jääkiekkotuomarit ry
Lahden Kaleva ry
Lahden Kamppailulajikeskus ry
Lahden Karate ry
Lahden Kendoseura Shi Ken Kai ry
Lahden Kortteliliiga ry
Lahden Laaki ry
Lahden Lavarientäjät ry
Lahden Mailaveikot ry
Lahden Naisvoimistelijat ry
Lahden Pingviinit ry
Lahden Purjehdusseura ry
Lahden Pyöräilijät ry
Lahden Pöytätennisry ry
Lahden Ratsastajat ry
Lahden Reipas ry
Lahden Sugata ry
Lahden Suunnistajat -37 ry

2023 Jäsenet

Lahden Taekwondo Hwang ry
Lahden Taijiclubi ry
Lahden Taitoluistelijat ry
Lahden Tenniskerho ry
Lahden Työväen Hiihtäjät ry
Lahden Uimaseura ry
Lahden Vasama ry
Lahden Verkkopalloseura ry
Lahti-Sulkkis ry
Lahti Basketball Juniorit ry
Lahti Pool - 90 ry
Lahti Ringette ry
LahtiSport35+
Lahti Trail Runners
Lahti Yuko Aikikai ry
Laitialan Luja ry
Lammin Säkiä ry
Lapinjärven Urheilijat ry
LASB edustus ry
LCS Panthers ry
Lords of Disc Golf ry
Loviisan Seudun Judoseura Arashi ry
Meloja ry
Messilän Golf ry
Mukkulan Riento ry
Myrskylän Myrsky ry
Nastolan Metsästysampujat ry
Nastola Minton ry
Nastolan Naseva ry
Nastolan Tennis ry
Nastolan Terä ry
Nastolan Vilke ry
Nick's Dancing ry
Orimattila Disc Club ry
Orimattilan Ampumaratayhdistys ry
Orimattilan Judoseura ry
Orimattilan Jymy ry
Orimattilan Karate ry
Orimattilan Moottorikerho ry
Orimattilan Pedot ry
Orimattilan Seudun Urheiluampujat ry
Paason Pojat ry
Padasjoen Urheiluampujat ry
Padasjoen Yritys ry
Padel Lahti ry
Parkour Akatemia
Pelicans
Pelicans 2000 Hollola ry
Pertunmaan Ponnistajat ry
Pinna Skateboarding ry
Porlammin Pyry ry
Päijät-Häme Panthers ry
Päijät-Hämeen Ilmailuyhdistys ry
Päijät-Hämeen Paintball ry
Päijät-Hämeen Salibandyseura ry
Päijät-Hämeen Salibandyseura Hollola ry
Päijät-Rasti ry
Rastivarsat ry
Renshinkan Lahti ry
Ride Salpaus ry
Royal Cycling Team ry
Salpausselän Naisvoimistelijat ry
Salpis ry
SB-Girls ry
SB Heinola ry
Shorinjiryu Renshinkan Heinola ry
Sysmän Sisu ry
Sysmän Voimistelijat ry
Tanssiklubi DANCING ry
Tiirismaan Latu ry
Triathlon Club Heinola
Union Plaani ry
Urheiluseura Hollolan Toverit ry
Valkon Vire ry
VesiVeijarit ry
Vesikansan Urheilijat -78 ry
Vesisamoilijat ry
Vesivehmaan Vire ry
Vierumäen Golfseura ry
Vierumäen Jytinä ry
Viipurin Reipas ry
Voimistelu- ja Urheiluseura Lahden Taimi ry
Voimistelu- ja urheiluseura Lappilan Nousu

2023 Jäsenet

Kunnat

Asikkalan kunta
Hartolan kunta
Heinolan kaupunki
Hollolan kunta
Iitin kunta
Joutsan kunta
Kuhmoisten kunta
Kärkölan kunta
Lahden kaupunki
Lapinjärven kunta
Loviisan kaupunki
Myrskylän kunta
Orimattilan kaupunki
Padasjoen kunta
Pertunmaan kunta
Sysmän kunta

Lajiliitot

Suomen Ratsastajainliitto Hämeen alue

Lajien alueet

Lahden Piirin Hiihto ry
Lahden Seudun Yleisurheilu ry
Päijät-Hämeen Suunnistus ry
SAL:n Hämeen aluejaosto ry

Muut yhteisöt

Ammattiyhdistysten jalkapallo ry
Asikkalan 4H-yhdistys
Enonsaari ry
Harjulan Settlementti ry
Heinolan Kaupunkisydän ry
Heinolan kirkonkylän kyläyhdistys ry
Herralan Kotiseutuyhdistys ry
Hetki ry
Hälvälän Ampumaurheilukeskus ry
Iitin Harrastajateatteri ry
Iitin Käsityöläiset ry

Inspis Lahti ry
Jyränkölän Settlementti ry
Koski-Seura ry
Kärkölan Työttömät ry
Lahden Englanninkielisen leikkikoulun
kannatusyhdistys ry
Lahden Radioamatöörikerho ry
Lahden Reumayhdistys ry
Lahden Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry
Lahden Seudun Urheilutoimittajat ry
Lappilan kyläyhdistys ry
Liikuntakeskus Pajulahti ry
Nastolan Pisarateatteri ry
Nuorisotoiminnan Tuki ry
Orimattilan Hyväntekeväisyisyhdistys ry
Osuuskunta Herrasmannin karavaanarit
Padasjoen 4H-yhdistys ry
Padasjoen Taideyhdistys ry
Perheniemen kyläyhdistys ry
Päijät-Hämeen Näkövammaiset ry
Päijät-Hämeen Urheiluakatemia ry
Reippaan Naiset ry
Ruuhijärven nuorisoseura ry
Suomen Liikunnan Ammatillaiset ry
Suomen Luterilainen Evankeliumiyhdistys /
Lahden paikallisosasto
Suomen Urheiluopisto
Sysmän Yrittäjät ry
Terveyttä Liikunnasta ry
Tuunaa Duuni ry
Unelmista Totta ry
Vanhan Vääksyn kehittämissyhdistys ry
Vartiomäki-Pääsinniemen kyläyhdistys ry
ViaDia Asikkala ry
Villähteen Nuorisoseura ry
Vuolenkosken kyläyhdistys ry
Vääksyn Olkkari ry
Yritys- ja Kotiapu ry



Päijät-Hämeen Urheilu ja Liikunta ry
Urheilukeskus
Salpausselänkatu 8
15110 Lahti
Y-tunnus 1097026-2
www.phlu.fi