

## LIIKKUVA OPISKELU

Katseet alkavat kääntyä pikkuhiljaa syksyä kohti helteisen kesän jälkeen. Hyvinvoinnista huolehtiminen korostuu entisestään arjessamme, niin aikuisten kuin nuortenkin kohdalla. Liikunta-asioissa pyrimme olemaan edelleen hyvä kumppani ja apu sinne kentälle, teidän tarpeidenne mukaan. Tässä alla muutama syksyn tilaisuus tiedoksi, toivottavasti innostutte mukaan 😊  
Syksyn toiminnoissamme on huomioitu edelleen koronatilanne ja siitä johtuen, tilaisuudet toteutetaan vieläkin pääsääntöisesti etänä, ulkosalla tai työyhteisökohtaisesti, huolehtien meidän kaikkien turvallisuudesta.

### Arki liikuttaa taukojumppasarjasta vinkit istumisen tauottamiseen

Elokuussa käynnistyy Arki liikuttaa -taukojumppasarja aktiivisemmän arjen tukemiseksi. Puolen tunnin maksuttomasta teamsistä saat vinkit seuraavan kuun oppituntien tauottamiseen. Kouluttajana Kirsi Yrjölä. Teemat ja päivät syksyille ovat:

- 16.8. klo 15-15.30 Lihaskuntoa luokkaan ja taukoihin
- 6.9. klo 15-15.30 Aivojumppaa tunneille
- 4.10. klo 15-15.30 Liikkuvuus on hauskaa
- 1.11. klo 15-15.30 Ryhti paremmaksi
- 1.12. klo 15-15.30 Parin kanssa liikettä päivään

Ilmoittautuminen jokaiseen osioon erikseen [www.phlu.fi](http://www.phlu.fi) (etusivulla tapahtumat ja koulutukset osiosta)

### Liikkuva opiskelu verkosto

**15.9. klo 11.30-15 alueellinen Liikkuva opiskelu verkostotapaaminen**, Metropolia, Helsinki Etelä-Suomen (ESLU) ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu (PHLU) järjestävät yhteistyössä alueellisen Liikkuva opiskelu verkostotapaamisen. Iltapäivän ohjelmassa on yhteisen lounaan jälkeen

- \* Etelä-Suomen aluehallintoviraston terveiset, suunnittelija Jukka Moilanen
- \* Liikkuva opiskelu ohjelman ajankohtaiset terveiset ja toiminnan vakiintumiseen vaikuttavat tekijät, johtava asiantuntija Johanna Kujala Liikkuva opiskelu -ohjelmasta
- \* Kampukseen tutustuminen ja oppituntien liikunnallistaminen käyttäen Seppo-alustaa, Metropolia ja Omnia
- \* Liikettä opetukseen -opas toiminnallisuuden tukena, Metropolia

Lisäksi verkostoitumista tuttuun tapaan. Tilaisuus on maksuton. Tervetulleita ovat kaikki Liikkuva opiskelu -ohjelmassa mukana olevat tai siitä kiinnostuneet oppilaitosten edustajat. Ilmoittautuminen 9.9. mennessä [tästä](#).

## Virtaa työyhteisöön -seminaari

7.10.2021 klo 11-16 VIRTAA TYÖYHTEISÖÖN -seminaari esimiehille ja henkilöstöjohtajille Liikuntakeskus Pajulahdessa. Aiheina työssä jaksaminen ja palautuminen, katso lisää liitteestä.

Tarjoamme tukea, apua ja tsemppausta paikallisen Liikkuva opiskelu -toiminnan onnistumiseksi. Osa palveluistamme on edelleen maksuttomia kuten verkostotapaamiset, yksiköiden sparraus ja Liikkuva opiskelu -työpaja. Lisäksi tarjoamme koulutusta liikuntatutoreille sekä hyvinvoinninpalveluita niin opiskelijoille kuin henkilöstölle. Tiedotetta saa välittää eteenpäin. Ollaan yhteydessä!

Liikunnallisin terveisin

*Krista*

Krista Pöllänen, lasten ja nuorten liikunnan aluekehittäjä  
050 543 5934, krista.pollanen@phlu.fi