

## Liikkuva Päijät-Häme -kiertue käynnissä

PHLU:n toimialueen kuntiin jalkautuva Liikkuva Päijät-Häme -kiertue on käynnistynyt. Keskiössä ovat kuntotestaaminen, paikallisten liikuntapalveluiden esittely sekä ammattilaisten verkostoyhteistyön tiivistäminen. Kuntotestit ovat aiempaan tapaan suunnattu kaikille kuntalaisille.

**Seurojen ja muiden toimijoiden on mahdollista ilmoittautua mukaan testien ohessa järjestettävälle tapahtumatorille oman kuntansa liikuntatoimen kautta.** Kiertueen aikataulu on nähtävillä [täältä](#). Lisätietoja reda.oulmane@phlu.fi.

## PHLU:n koulutukset ja verkostotapaamiset

### Lasten liikunta

- to 7.11. klo 17-20, **Toiminnallinen oppiminen varhaiskasvatuksessa**, Lahti
- pe 15.11. klo 9-12, **Ilo kasvaa liikkuen - Etelä-Suomen liikuntaseminaari varhaiskasvatuksen johdolle**, Liikuntakeskus Pajulahti
- pe 15.11. klo 13-16 **Ilo kasvaa liikkuen verkostotapaaminen varhaiskasvatuksen henkilöstölle**, Liikuntakeskus Pajulahti

### Seuratoiminta

- ti 8.10. ja ti 12.11. klo 17.30-20.30, **Yhdistyksen hyvä hallinto**, Lahti
- ma 14.10. klo 8-9, **Seuraväen aamiaistapaaminen**, Seurahuone, Lahti
- ke 4.12. klo 17.30-20.30, Viestinnän teemailta, Lahti (lisätietoja alla)
- ke 11.12. klo 8.30-10.30, Toiminnanjohtajien Joulupuuro, Lahti

### Seminaarit

- to-la 7.-9.11.2019, **Liikkuva koulu ja opiskelu -alueseminaari**, Tukholma

Tulossa myös kuntien liikuntatoimesta vastaavien viranhaltijoiden verkostotapaaminen ja Joululounas pe 13.12. klo 9-12, Lahti

**PHLU:n koulutukset ja tapahtumat löytyvät tapahtumakalenterista [etusivulta](#).**

Räätälöimme koulutuksia myös tilauksesta. Lisätietoja krista.pollanen@phlu.fi, kustaa.ylitalo@phlu.fi ja keijo.kylanpaa@phlu.fi.

## Viestinnän teemailta seuroille

**Mediatalo ESA ja PHLU järjestävät seuroille suunnatun viestinnän teemaillan ke 4.12. klo 17.30-20.30 Etelä-Suomen Sanomien toimituksessa Lahdessa.**

Illan aikana seurat saavat vinkkejä siihen, miten seuran toiminnasta kannattaa viestiä ulospäin, millaisia tiedotteita ja juttuja, mistä aiheista ja missä muodossa mediaan kannattaa lähettää. Kouluttajina toimivat Hiihtoliiton tiedottaja Soili Hirvonen sekä Mediatalo ESA:n viestinnän huippuammattilaiset.

Ilmoittautuminen PHLU:n koulutuskalenterin kautta.  
Lisätietoja kustaa.ylitalo@phlu.fi

## Tervetuloa mukaan järjestämään 10-vuotisjuhlatapahtumaa

**PHLU järjestää iloisen joulutapahtuman su 1.12.2019 klo 15-17.30 Lahden Urheilukeskuksessa.** Perinteikäs PHLU:n Joulumaa on ilmaistapahtuma ja sen kohderyhmänä ovat perheet, lapset ja lapsenmieliset. Taphtumaan on viime vuosina osallistunut yli 1200 henkilöä.

PHLU:n Joulumaan tavoitteena on auttaa paikallisia järjestöjä oman toiminnan esittelyssä ja tarjota joulutapahtumia perheille. PHLU huolehtii tapahtuman pääsuunnittelusta, yleisilmeestä ja markkinoinnista, joten vastuullenne jää oman pisteenne suunnittelu ja sen toteutus tapahtumapäivänä. Tapahtuman **ideointi-ilta järjestetään ti 15.10. klo 17-18** Urheilukeskuksessa. Tule mukaan suunnittelemaan!

Ilmoittaudu mukaan toimijaksi **viimeistään 4.11.2019 mennessä**. Näin edustamanne taho on mukana myös painetussa materiaalissa. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen löytyvät [täältä](#). Lisätietoja krista.pollanen@phlu.fi.

## Päijät-Hämeen Urheilugaala

**Päijät-Hämeen Urheilugaala juhlistaa kymmenvuotistaivaltaan lauantaina 8.2.2010 Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä.** Luvassa on jälleen ikimuistoisia palkitsemisia, upeita liikunnallisia esityksiä, loistavaa musiikkia, hyvää ruokaa - ja mikä parasta: huippuhyvää seuraa ja lämminhenkistä tunnelmaa!

Gaalassa palkitaan ja juhlitaan menestyneitä urheilijoita ja valmentajia, mutta myös niitä usein hyvin vähälle huomiolle jääneitä seuratoimijoita sekä muita arjen sankareita, joiden ansiosta alueemme lapsilla, nuorilla ja aikuisilla on mahdollista urheilla ja harrastaa liikuntaa monipuolisesti ja itselleen sopivalla tavalla.

Urheilugaala on myös erinomainen paikka palkita omaa seura- ja kuntaväkeä!

Varaa aika kalenteristasi jo nyt! Ilmoittautuminen aukeaa loka-marraskuussa Urheilugaalan nettisivuilla.

**Ehdotuksia gaalassa palkittavista voi jättää marraskuun loppuun asti [täällä](#).** Lisätietoja kustaa.ylitalo@phlu.fi.

## Liikkuva Työpaikka -hanke päättyi

Ammattikuljettajien elintapaohjaukseen keskittyvä pilottihanke Liikkuva Työpaikka päättyi la 28.9 Vierumäen Linja-autopäivien yhteydessä. Hanke toteutettiin yhteistyössä Auto- ja kuljetusalan Työntekijä liiton (AKT), Autoliikenteen Työnantajaliiton (ALT) sekä Kunnossa kaiken ikää -ohjelman (KKI) kanssa. Monipuolisella elintapaohjauksella onnistuttiin huomattavasti edistämään ryhmäläisten hyvinvointia ja työssä jaksamista. Hankkeen tulokset julkaistaan lähiviikkoina [täältä](#).

## Liikettä Hollolan Kylille -hanke

Hollolan kylien liikuntapalveluiden, ulkoilureitistöjen ja liikuntatietoisuuden kehittämiseen tähtäävä hanke jatkuu syksyn ajan yhteistyössä Hollolan kunnan kanssa. Hankkeen aikana kehitetään lisäksi toimijoiden välistä yhteistyötä sekä liikunnan asioista viestimistä. Liikuntapalveluiden ja olosuhteiden kehittämiseksi yhdessä kylien asukkaita ja yhdityksiä kannustetaan olemaan aktiivisia hankkeen ja liikuntapalveluiden suuntaan. Lisätietoja [täältä](#).

## 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 henkilöstö löytyy [täältä](#), olethan yhteydessä!

Hyvää  
oloa  
Liikun-  
nalla!