



Alkuvuoden 2021 koulutukset ja verkostotapaamiset

Tammikuu

- 20.1. klo 14.30-16.00 **Liikuntaa kaikille! -työpaja** varhaiskasvattajille. Työpajassa sukellaan käytännönläheisesti kaikille avoimen liikunnan suunnittelun ytimeen. Osallistujille esitellään helppokäyttöisiä työkaluja, joiden avulla he voivat suunnitella sellaista liikuntaa, joka sopii hyvin erilaisille liikkujille. Työpajat on ratkaisukeskeisiä ja ne tarjoavat oivaltavia ratkaisuja ”kentällä” koettuihin ongelmiin. *Kouluttajana toimii Niko Leppä, liikunnanopettaja, erityisopettaja, soveltavan liikunnan kouluttaja.* Työpaja on maksuton. Lisätiedot ja ilmoittautumiset [tästä linkistä](#).
- 21.1. klo 12.00-13.30 **Kasvatusta liikunnan avulla** -webinaari varhaiskasvattajille. Miten ohjata lasta liikkumaan juuri hänen kehityksensä kannalta oikein? Kuinka varmistaa, että lapset saavat riittävästi liikkumisen mahdollisuuksia? *Kouluttajana toimii Arja Sääkslahti, liikuntapedagogiikan apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto.* Webinaari on maksuton. Lisätiedot ja ilmoittautumiset [tästä linkistä](#).
- 22.1. klo 11.30-18.00 **Voimaa Valmennukseen** -webinaari valmentajille ja ohjaajille. Teemana huippuosaaajan voimavarat sekä lasten ja nuorten fyysinen valmennus. Webinaari on maksuton ja sen järjestää Suomen Urheiluopisto. Lisätiedot ja ilmoittumiset [täältä](#).
- 26.1. klo 14.30-16.00 **Liikuntaa kaikille! -työpaja** ala- ja yläkoulujen henkilöstölle. Lisätiedot ja ilmoittautumiset [tästä linkistä](#).

Helmikuu

- 8.2. klo 14.45-16.00 **Liikuntatutoreiden verkosto**, Lahti, aiheena tapahtumat ja haasteet
- 9.2. klo 13.00-15.00 **Lasten hyvinvoinnin koordinaattoreiden tapaaminen**, Teams

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

- 11.2. klo 15.00-16.00 **Yhteistyötapaaminen Päijät-Hämeen koulujen KLL yhdysopettajille**, Teams
- 15.2. klo 14.30-16.00 **Liikkuva opiskelu verkosto**, Lahti
- 17.2. klo 14.00-16.00 **Liikkuva varhaiskasvatus -johtajien työpaja**, Hollola
- 18.2. klo 14.00-16.00 **Helmitanssit lumella varhaiskasvattajille**, Lahti.
Hinta 20 €/hlö.

Kaikille avoimet VOK1 verkkokoulutukset, Suomen Urheiluopisto

- Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa (2h)
 - Psyykkiset ominaisuudet harjoittelussa (3h)
- Ilmoittautuminen on auki: 8.1 - 31.1.2021. Moduulit auki: 11.1 – 7.3.2021.
Lisätiedot ja ilmoittautumiset [täältä](#).

Muistakaa hyödyntää myös liikunnan aluejärjestöjen ja Olympiakomitean yhteisiä itseopiskeltavia maksuttomia verkkokoulutuspaketteja. Niistä löytyy lisäinfoa [täältä](#).

Koulutukset ilman erillistä osallistumislinkkiä löytyy PHLU:n [tapahtumakalenterista](#). Räätelöimme koulutuksia myös tilauksesta.
Lisätietoja: lasten liikunta krista.pollanen@phlu.fi, seuratoiminta kustaa.ylitalo@phlu.fi ja aikuisliikunta keijo.kylanpaa@phlu.fi.

Yhteystietojen päivitys

Vuosi vaihtui ja monessa seurassa myös vastuu- ja avainhenkilöt ovat vaihtuneet. Pyydämme seuroja päivittämään muuttuneet yhteystiedot.
Tietojen päivitys [tästä](#).

Tilaa uutiskirje

PHLU tiedottaa liikuntaan ja urheiluun liittyvistä ajankohtaisista asioista 11 kertaa vuodessa tämän uutiskirjeen kautta. Informoikaa oman seuranne ja organisaationne jäseniä tästä uutiskirjeestä, niin hekin pysyvät ajan tasalla liikunta-asioissa. Kirjeen voi tilata PHLU:n [verkkosivujen](#) etusivulta.





Vuoden 2020 urheilutekopalkitsemiset

Päijät-Hämeen Urheilugaalaa ei tulla järjestämään vuonna 2021 vallitsevan epidemiatilanteen takia.

Haluamme kuitenkin nostaa vuonna 2021 esiin seura- ja vapaaehtoistoiminnan tärkeyttä koko maakunnassa. Tulemme palkitsemaan ”elämänura - ja muilla urheilutekotunnustuksilla” alueen eri seura- ja liikuntatoimijoita vuoden aikana erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa koronatilanteen etenemisistä riippuen. Yleisö voi jättää ehdotuksia vuoden 2020 urheilutekopalkinnon saajista 23.1.2021 asti [täällä](#).

Lajien parhaat urheilijat 2020

Urheilutoimittajain Liiton **Lajien parhaat urheilijat 2020** -valinnat on tehty. Lajien parhaiden joukossa oli myös muutaman alueen edustaja.

Lajien parhaat urheilijat 2020

Ampumaurheilu: Marika Salmi, Orimattilan Seudun Urheiluampujat

Autourheilu: Valteri Bottas

Moottoripyöräily: Lasse Kurvinen, Heinolan Moottorikerho

Onnittelut kaikille hienoista saavutuksista ja valinnoista!



Tähtiseura - laatua seuran toimintaan

Seuratoiminnan elinvoimaisuuden ja laadun edistäminen on suomalaisten urheilujärjestöjen yhteinen valinta, jota edistetään aktiivisesti Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhdessä luomalla Tähtiseura - laatuohjelmalla. Tähtimerkki on lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähipiirilleen. Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan ja kohti omia tavoitteitaan yhä suuremman taustatuen avulla.

Seura voi hakeutua lasten ja nuorten, aikuisten tai huippu-urheilun Tähtiseuraksi. On myös mahdollista hakea seuralle useampaa tähteä. PHLU:n alueella Tähtiseuroja (tai seurojen jaostoja) on viisitoista.

Tuorein Tähtiseura-statusen saavuttanut seura Päijät-Hämeessä on Lahti Basketball Juniorit, joka sai myös Olympiakomitean alueellisen vuoden 2020 tähtiseuratunnustuksen ja siihen liittyvän energiayhtiö Gasumin 1000 euron stipendin.

Onnittelut kaikille vuoden 2020 Tähtiseuroille!

Lahden Hiihtoseura ry, mäkijaosto

Lahden Karate ry

Lahti Basketball Juniorit ry

Päijät-Hämeen Salibandyseura ry

Lisätietoja Tähtiseura-ohjelmasta saat Olympiakomitean [verkkosivuilta](#) tai kustaa.ylitalo@phlu.fi. Kuvassa PHLU:n seurakehittäjä Kustaa Ylitalo



Liikkuva Päijät-Häme -kiertue

Liikkuva Päijät-Häme -kiertue starttaa tänä vuonna Asikkalassa ke 13.1 notkuvin varauskirjoin! Alkaneen vuoden tavoitteena on ylittää edellisvuoden huima yli 1100 tehdyn mittauksen määrä - osallistu sinäkin!

Tälle vuodelle mukaan on ilmoittautunut jo alueen 11 kuntaa, ja lisää mahtuu mukaan. Alkuvuoden mittaan päivittyvään kiertueaikatauluun voi tutustua [täällä](#). Huomioimme koronan vaikutukset tarkoin varotoimenpitein, joten tapahtumiin on turvallista osallistua epidemia haastavien vaiheiden aikaan. Lisätietoja reda.oulmane@phlu.fi.



Buusti360 - Hyvinvointi- ja testauspalvelut

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.

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia asiantuntijaedut

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia tarjoaa alueen kilpaurheilijoille erinäisiä asiantuntijaetuja kokonaisvaltaisen valmentautumisen tueksi.

Etuja löytyy esimerkiksi terveydenhuoltoon, testaamiseen ja olosuhteisiin liittyen, osa eduista on urheilijoille käytössä 90 € vuosimaksun myötä maksutta ja osa pienellä omavastuusuudella.

Tarkemmat tiedot löytyvät täältä:

<https://pajulahti.com/valmennuskeskus/akatemia/kultatasontukipalvelut/>

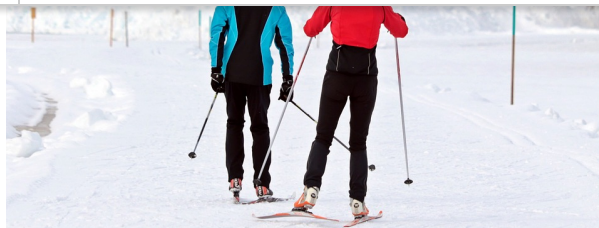
<https://pajulahti.com/valmennuskeskus/akatemia/hakeminen/>



Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hanke

Työkykyä Työelämään -kurssit jatkuvat tammikuussa Lahdessa ja Heinolassa. Kevään mittaan mukaan hyppää myös uusia kuntia. Työkunnon kehittämiseen tähtäävät kurssit toteutetaan yhteistyössä kuntouttavan työtoiminnan, liikuntaneuvonnan sekä alueen yhdistysten ja hankkeiden kanssa. Hankkeeseen voi tutustua [täällä](#). Lisätietoja reda.oulmane@phlu.fi.

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

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!



Voit [päivittää tietosi tästä](#) tai [poistua postituslistalta](#).

This email was sent to <<Sähköpostiosoite>>
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
PHLU · Salpausselänkatu 8 · Lahti 15110 · Finland

