

# VUOSIKERTOMUS 2022

PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU RY

# Sisällysluettelo

<u>Tervehdys</u>	<u>1</u>
<u>Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry</u>	<u>2</u>
<u>Sidosryhmät</u>	<u>3</u>
<u>Vuosi 2022 lukuina</u>	<u>4</u>
<u>Elinvoimainen seuratoiminta</u>	<u>5</u>
<u>Lisää liikettä -kokonaisuus</u>	<u>9</u>
<u>Liikkuva lapsuus ja nuoruus</u>	<u>10</u>
<u>Liikkuva aikuinen</u>	<u>17</u>
<u>Vaikuttaminen</u>	<u>23</u>
<u>Viestintä</u>	<u>24</u>
<u>Hallinto</u>	<u>25</u>
<u>Talous</u>	<u>27</u>
<u>Liitteet</u>	<u>30</u>

Hyvää  
oloa  
Liikun-  
nalla!



## Tervehdys!

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n (PHLU) isona tulevaisuuden tavoitteena on, että vuoteen 2030 mennessä alueella on liikkuvimmat ja terveimmät ihmiset.

UKK-instituutti julkaisi tuoreen liikuntaraportin lokakuussa 2022. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan suomalaisten liikkuminen on vähentynyt entisestään. Liikkuminen vähenee koko kouluiän, tasoittuu työiässä ja vähenee eläkeiässä. Sama suunta näkyy myös meidän alueella. Liikkumattomuus maksaa eri mittareiden mukaan yli 3 miljardia euroa ja pelkästään Päijät-Hämeessä summa on yli 110 miljoonaa euroa vuodessa.

Päijät-Hämeessä tartuttiin asiaan ja alueen asukkaiden liian vähäisen liikkumisen, liiallisen paikallaanolon sekä eri ikäryhmien fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen haasteeseen liikkumisohjelman muodossa. Ohjelman työstö käynnistettiin keväällä 2022 ja se julkaistaan 9.3.2023. Päijät-Hämeen liikkumisohjelman avulla luodaan suuntaviivoja konkreettiselle tekemiselle vuoteen 2030 asti. Toteuttamiseen kutsutaan mukaan kaikki toimijat – ”Yhteistyöllä päästään tuloksiin!”

Toiminnallisesti vuonna 2022 päästiin hyvin toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin, vaikka alkuvuoden koronarajoitukset perustoimintaan vaikuttivatkin. Vuoden 2022 aikana toimintaa toteutettiin laaditun toimintasuunnitelman mukaisesti sekä Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) tavoiteasiakirjan pohjalta vastuullisesti.

Toiminnan painopisteinä olivat elinvoimainen seuratoiminta ja liikkeen lisääminen lasten-, nuorten ja aikuisten osalta sekä vaikuttaminen ja verkostoyhteistyö. Perustoiminnan lisäksi PHLU:ssa jatkettiin Työllisty hyvässä seurassa -työllistämistoimintaa, mikä osoittautui toimintavuonna erittäin haastavaksi valtion hallinnon uudistusvaatimusten takia. Toteutimme myös Toiminta- ja työkykyisenä -hanketta ja Seuratoiminnan digipurtti -hanketta ja olimme osatoteuttajana mukana Pyörämatkailijan Päijät-Häme -hankkeessa (LAB-ammattikorkeakoulu), Avoimet ovet -hankkeessa (Paralympiakomitea) sekä alueiden yhteisissä Lisää liikettä -hankkeessa ja Liikkuva Suomi -hankkeessa.

PHLU:ssa työskenteli vuoden aikana yhteensä 20 henkilöä sekä useita osto-kouluttajia ja harjoittelijoita. Taloudellisesti PHLU:n tulos oli 139 193,07 euroa ylijäämäinen. Toimintaan myönnetty valtionavustus kattoi toiminnan kuluista 19,59 prosenttia. Vuoden aikana tuettiin työntekijöiden palkkausta seuroihin ja järjestöihin työllistämishankkeen avulla noin 2,5 miljoonalla eurolla. OKM:n kesätyöavustuksen kautta seurojen toimintaan ja nuorten työllistämiseen ohjattiin välisesti 168 000 euroa. Tuella palkattiin 240 nuorta alueen urheiluseuroihin.

Minulle aluejohtajana vuosi 2022 oli haastava. Kuluneen vuoden aikana opin, että 18 vuoden aikana hyväksytty toimintatapa voidaan viranomaisten toimesta kumota hetkessä eikä siinä byrokratiassa ole yksittäisellä toimijalla mitään oikeuksia tai mahdollisuuksia. Onneksi kuitenkin selvisimme isoista työllistämistoimintaan kohdistuvista haasteista ja saimme työllistämistoiminnalle jatkoa. Nyt yhdessä kohti parempaa ja liikunnallisempaa vuotta 2023!

Kiitos kuluneesta vuodesta PHLU:n henkilöstölle, hallitukselle, kouluttajille, jäsenille ja kaikille kumppaneille!

*Terveisin Mai-Brit Salo, aluejohtaja*



Hyvää  
oloa  
Liikun-  
nalla!



## 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.

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

PHLU vaikuttaa alueensa liikunnan ja urheilun edunvalvonta- ja olosuhdeasioissa. PHLU:ssa on vahvaa osaamista myös talous-, hanke- ja työllistämisasiossa.

PHLU:ssa toimintaa toteutetaan valtakunnallisten linjausten sekä yhdessä sovittujen tavoitteiden pohjalta toiminta-alueen tarve- ja lähtökohdat huomioiden. Toimintaa toteutetaan 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.



**16 kuntaa**  
**+233 000 asukasta**  
**238 jäsentä**  
**+380 urheiluseuraa**  
**103 päiväkotia**  
**96 perusasteen koulua**  
**20 2. asteen oppilaitosta**

## Alueellinen taso

- Etelä-Suomen Aluehallintovirasto
- Päijät-Hämeen Liitto
- Päijät-Hämeen Hyvinvointialue
- Etelä-Suomen ELY-keskus
- Leader-ryhmät
- Päijät-Hämeen Urheiluakatemia
- Hämeen TE-toimisto
- Päijät-Hämeen yhdistysfoorumi
- Päijät-Hämeen yhdyspintatyöryhmä
- Alueellinen työhyvinvointiverkosto
- Päijät-Hämeen työllisyyskoordinaattorit
- LAB-ammattikorkeakoulu



## Valtakunnallinen taso

- Paralympiakomitea
- Olympiakomitea
- Lajiliitot
- Suomen Liikunnan Alueet
- Liikunnan aluejärjestöt
- Opetus- ja kulttuuriministeriö
- Opetushallitus
- Liikkuva aikuinen -ohjelma
- Liikkuva koulu -ohjelma
- Ikäinstituutti
- UKK-instituutti

## Paikallinen taso

- Urheiluseurat
- Kunnat
- Liikuntakeskus Pajulahti
- Vierumäen Urheiluopisto
- Haaga-Helia
- Järjestöt



89 Koulutusta  
1411 Osallistujaa



27 Tapahtumaa  
599 Osallistujaa



Liikuntaneuvontaa 15 kunnassa

556 Asiakasta  
1829 Asiakaskäyntiä



2,6 milj. euroa palkkatukea yhdistystoimintaan

229 Työllistettyä  
57 Yhdistystä







# Elinvoimainen seuratoiminta 2022

## Elinvoimaisen seuratoiminnan tavoitteet

- Turvata yhteistyössä kuntien kanssa seuratoiminnan laadun ja elinvoimaisuuden säilyminen paikallistasolla
- Vapaaehtoistyön arvostuksen ja vetovoiman kasvattaminen sekä rekrytoinnin edistäminen
- Harrastajamäärien lisääminen ja palauttaminen vähintään koronaa edeltävälle tasolle
- Seurojen vastuullisen toiminnan edistäminen ja osaamisen lisääminen
- PHLU:n jäsenpalveluiden ja seuratoiminnan palveluiden kehittämisen (digitalisointi) vastaamaan seurojen tarpeita

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

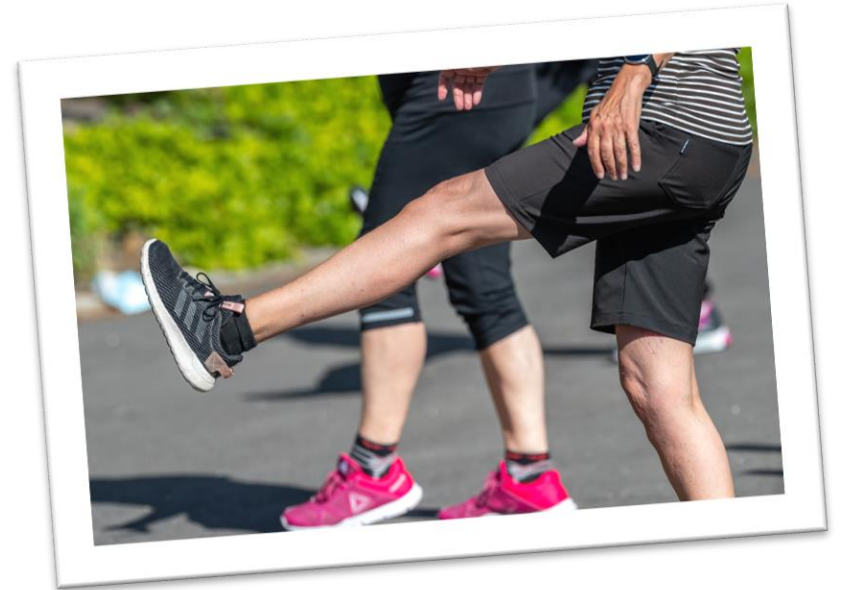
PHLU:n seuratoiminnan visiona on luoda innostuksesta ja osaamisesta vetovoimaa urheiluseuratoimintaan.

Tavoitteena on, että jäsenseurat ovat elinvoimaisia, menestyviä ja hyvin johdettuja ja ne tarjoavat laadukasta valmennusta sekä ohjausta. Lisäksi seurat innostavat jäseniään liikunnalliseen elämäntapaan ja yhteistyössä kuntien ja muiden seurojen kanssa tarjoavat monipuolisia harrastusmahdollisuuksia eri-ikäisille ja tasoisille liikkujille.

Laadukkaaseen seuratoimintaan kuuluu myös vastuullisuus ja reilun pelin periaatteiden noudattaminen: toisen ihmisen ja elämän kunnioittaminen, vastuu kasvatukselta, kaikkien tasavertainen oikeus liikuntaan ja urheiluun sekä kestävä kehitys ja luonnon kunnioittaminen. Kaiken toiminnan pohjana on avoimuus, demokratia, rehellisyys ja oikeudenmukaisuus.

Seuratoimintaa kehitetään ja toteutetaan yhteistyössä mm. muiden liikunnan aluejärjestöjen, Suomen Olympiakomitean, lajiliittojen, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia, urheiluopistojen, seurojen sekä muiden liikuntatoimijoiden kanssa.

Keskeisinä toimenpiteinä seuratoiminnassa ovat olleet seurakohtaiset konsultoinnit ja sparraukset, seurahallinnon ja valmentajien koulutukset, verkostotapaamiset, kunta-seurafoorumit, ajankohtaisista seuratoiminnan asioista kuten rahoitustukimahdollisuuksista ja vastuullisuusteemaan liittyvistä asioista tiedottaminen sekä seuratoiminnan arvostuksen lisääminen mediatiedotteiden ja uutiskirjeiden avulla.



## Kuntayhteistyö

Kuntien kanssa jatkettiin seuratoiminnan osalta kunta-seura-yhteistyötä. Kunta-seurafoorumeita järjestettiin Lahdessa sekä kevät- että syyskaudella ja syyskauden tilaisuudessa oli mukana myös Suomen Olympiakomitea. Tilaisuuksia toteutettiin myös Asikkalassa, Hartolassa/Sysmässä, Heinolassa, Hollolassa, Myrskylässä, Orimattilassa ja Kärkölässä.

Kuntien kanssa käytiin seurakehittämiseen liittyviä asioita läpi niin kuntien viranhaltijoiden yhteisissä tapaamisissa kuin yksittäisillä kuntakäynneillä. Kunnille annettiin sparraus- ja kehittämistukea seuratoimintaa koskeissa ajankohtaisissa asioissa, kuten avustus-, olosuhte- ja tila-asioissa. Syyskaudella PHLU toteutti Vääksyn Yhteiskoulun lukion liikuntalinjalle tason 1 valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen vapaavalintaisena lukion kurssinä, 50 tunnin opintokokonaisuuden suoritti 10 opiskelijaa.

## SeuraTahko -kehittämishjelma

Syksyllä 2021 käynnistynyt Vierumäen urheiluopiston kanssa yhteistyössä toteutettu Seura-Tahko -valmennusohjelma saatiin päätökseen keväällä 2022. Valmennusohjelmassa etsittiin ratkaisuja ajankohtaisiin seuratoiminnan haasteisiin. Loppuseminaariin kokoontuivat kesäkuussa 2022 Heinolan Isku, Hollolan Urheilijat – 46, Orimattilan Jymy, Sysmän Sisä, Sysmän Voimistelijat ja Villähteen Nuorisoseura.

Keväällä 2022 alkoi uusi Seura-Tahko -ohjelmakokonaisuus. PHLU:sta vetäjänä oli Kustaa Ylitalo ja Vierumäeltä Ali-Kangas Hynnillä. Uuteen Seura-Tahkoon lähti mukaan kolme seuraa, Nick's Dancing, Lahden Mailaveikot ja Myrskylän Myrsky.

## Tähtiseuraohjelma

Vuonna 2022 Tähtiseura auditointeja toteutettiin viidessä alueemme seurassa yhdessä lajiliittojen kanssa. Tähtiseura tunnuksen saivat Lahden Uimaseura, Lahden Naisvoimistelijat, Lahden Verkkopalloseura ja Lahden Tenniserho. Tähtiseuraohjelmaa markkinoitiin seurakäynneillä, kuntaseurafoorumeissa ja uutiskirjeissä.

Suomen Olympiakomitean järjestämällä Tähtiseurapäivillä julkistettiin vuoden Tähtiseura ja samalla palkittiin myös 14 muuta urheiluseuraa Gasumin lahjoittamilla 1000 euron kannustinpalkinnoilla. Päijät-Hämeestä palkinnon sai Junior-Pelicans.

## Seuratoiminnan kehittämistuet

Seuroja autettiin OKM:n seuratoiminnan kehittämistuen ja koronatuken hakemisessa, olosuhteiden rahoituslaskelmissa sekä muissa avustusasioissa. PHLU:n toiminta-alueelle OKM:n seuratuken myönnettiin kolmekymmenelle eri seuralle, yhteensä 395 500 euroa. OKM:n seuratuken osalta seuroille järjestettiin info- ja sparraustilaisuuksia.

PHLU jakoi seuroille 168 000 euroa OKM:n kesätyöavustusta (kesäseteli). Kesätyöavustuksella työllistettiin alueen seuroihin yhteensä 240 nuorta kahden viikon ajaksi. Nuoret työskentelivät seurojen järjestämällä leireillä ohjaajina ja hoitivat mm. tapahtumien järjestelyitä, sosiaalisen median viestintää, toimistotehtäviä, liikuntapaikkojen kunnostusta. Tuen kautta seuramat pystyivät kehittämään ja lisäämään kesätarjontaa nuorille. Osa nuorista jäi seuroihin vakituksiksi ohjaajiksi. Palaute kesätyöavustuksesta oli sekä nuorilta että seuroilta erinomaista.

## Urheiluakatemia yhteistyö

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia toiminnassa PHLU oli aktiivisesti mukana edellisten vuosien tapaan. Akatemian johtoryhmässä PHLU:n edustajana oli kevätkaudella Kustaa Ylitalo ja syyskaudella Mai-Brit Salo. Päijät-Hämeen Urheiluakatemia ja PHLU järjestivät yhdessä koulutuksia ja verkostotapaamisia valmentajille ja urheilijoille sekä vanhempainiltoja nuorten urheilijoiden vanhemmille.

## Päijät-Hämeen Urheilugaala

Alun perin helmikuulle suunniteltu Päijät-Hämeen Urheilugaala jouduttiin koronan takia siirtämään huhtikuulle.

Vuoden urheiluseurapalkinto myönnettiin Lords of DiscGolfille. Vuoden urheilijaksi valittiin painija Arvi Savolainen, vuoden valmentajaksi valittiin Hannu Vappula ja vuoden elämänura palkinnon saivat Anu Iivanainen ja Jorma Hämäläinen. Kaikki gaalassa palkitut löytyvät liitteestä.

## Jäsenpalvelut

PHLU:n toiminnassa oli mukana 235 jäsentä. Jäsenet saivat sparraus ja konsultointiapua erilaisissa liikunta- ja seuratoimintaa koskeissa asioissa.

PHLU tuotti 43 jäsen seuralle taloushallinnon palveluita, kuten kirjanpitoa, palkanlaskentaa, osto- ja myyntireskontranhoitoa sekä erilaisia taloushallinnon koulutuksia. Taloushallinnon palveluiden kehittämistä jatkettiin tehokkaampaan sähköiseen taloushallintoon.



## Työllisty Hyvässä Seurassa -hanke

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

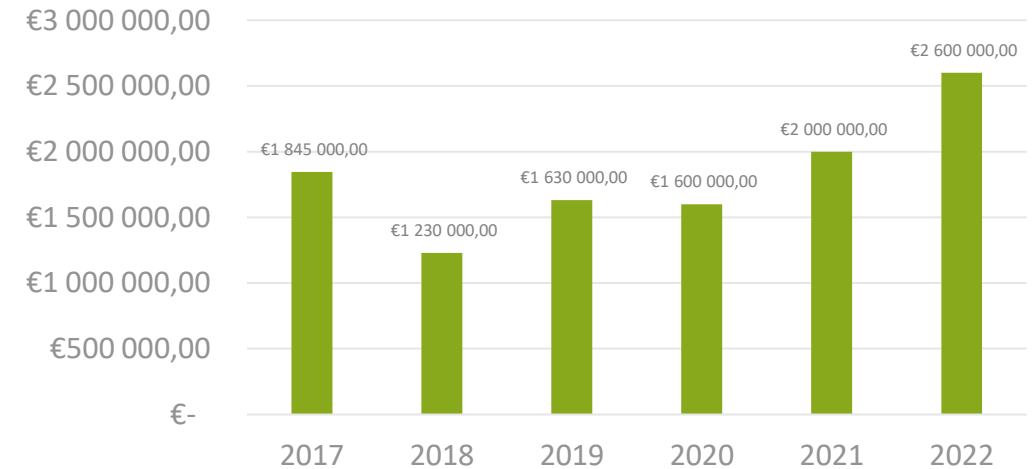
Toimintavuoden aikana päijät-hämäläisiin urheiluseuroihin ja yhdistyksiin työllistettiin palkkatuella 229 henkilöä. Työkokeilussa yhdistyksissä oli 33 henkilöä. Toiminnassa oli mukana 36 urheiluseuraa ja 21 yhdistystä. Työllistettyjen palkkaukseen käytettiin toimintavuoden aikana noin 2,6 miljoonaa euroa. Hieman alle 40 % asiakkaista pääsi työllistämiskäytön jälkeen töihin avoimille työmarkkinoille tai opiskelemaan.

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 työntekijäehdokkaista oli harvoin enemmän kuin yksi ja tämä vaikutti tuloksiin jatkotyöllistämisen osalta.

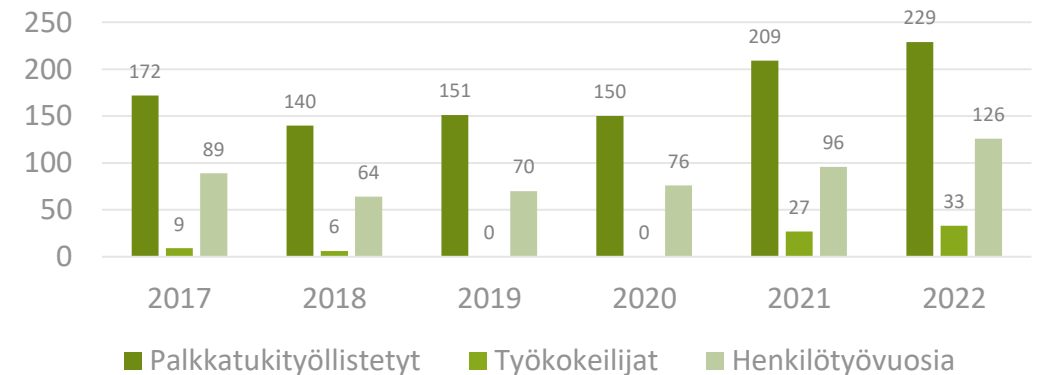
Edellä mainittu työntekijäehdokkaiden puute johtui mm. työvoimahallinnossa menossa olevista uudistuksista. Pitkäaikaistyöttömiä Päijät-Hämeen kunnissa on, mutta tieto avoimista työpaikoistamme ei heille kulje entiseen malliin.

Toimintavuoden aikana TE-toimistojen ja ELY-keskusten hallinnointiyksikkö KEHA vaati muuttamaan 18 vuotta työllisyystoiminnassa ollutta käytäntöä, jossa PHLU on yhdistysten antamalla valtakirjalla hoitanut palkanmaksun ja palkkaukseen liittyvät työnantajamaksut omalta tililtään ja laskuttanut KEHA:lta jälkikäteen palkkatukirahat takaisin. KEHA:n uuden linjauksen mukaan palkat pitää lähteä työllistäjäyhdistyksen tililtä ja KEHA maksaa palkkatuen takaisin työllistäjäyhdistyksen tilille. Uudistus aiheutti lisätyötä, mutta haasteista selvitettiin ja työllistäminen jatkuu yhdistysten näkökulmasta lähes entiseen malliin.

## Hankkeen kautta tuettu yhdistystoimintaa



## Työllisyystoiminnan kautta työllistettyjen määrä 2017-2022



## Urheiluseurojen Digispurtti -hanke

Urheiluseurojen digispurtti -hanke käynnistettiin PHLU:n toimesta elokuussa 2022. Hankkeen on tarkoitus etsiä ratkaisuja urheiluseuratoiminnan haasteisiin digitaalisen maailman muutoksessa. Digispurtissa pyritään parantamaan alueen urheiluseurojen digitaatioita ja digitaalisten työkalujen hyödyntämistä. Tavoitteena on saavuttaa positiivisia vaikutuksia seuratoiminnan ja valmennuksen laadussa, harrastajamäärien lisäämisessä, vapaaehtoistoiminnan houkuttelevuudessa ja drop-out ilmiön ehkäisyssä.

Urheiluseurojen digispurtti -hankkeen ensimmäisessä vaiheessa tarkennettiin hankkeen suunnitelmaa, laadittiin tavoitteidenmukaiset työpaketit ja edistettiin onnistuneesti näitä kaikkia. Kohderyhmien tarpeita tarkennettiin asiantuntijahaastatteluin (15 kpl) ja laajan kyselytutkimuksen avulla (51 urheiluseuraa/64 vastaajaa). Verkko-oppimisympäristön suunnittelu- ja valmistelutoimet vietiin läpi onnistuneesti.

Hanke jatkuu hybridimallina toteuttavien koulutusten ja työpajojen toteutuksena. Hankkeen kokonaisuuteen kuuluu kolme osaa: digiosaaminen ja digityökalut, valmentamisen ja ohjaamisen mallit sekä verkostot ja ekosysteemi. Hankkeen kokonaiskesto on 18 kuukautta, ja se jatkuu vuoden 2023 loppuun. Urheiluseurojen Digispurtti on osa Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020 Suomen rakennerahasto-ohjelmaa ja sitä rahoittaa Hämeen ELY -keskus. Hanke rahoitetaan osana Euroopan unionin Covid-19- pandemian takia toteuttamia toimia.



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020





# Lisää liikettä -kokonaisuus 2022

## Lisää liikettä -kokonaisuuden toimenpiteet

Lisää liikettä -kokonaisuus on tukenut toimijoita edistämään kuntalaisten aktiivista, osallistavaa ja liikuntasuosituksen mukaista arkea niin varhaiskasvatuksessa, ala- ja yläkoulussa, 2. asteella, sekä työikäisten ja ikääntyneiden keskuudessa. Tavoitteena on ollut vaikuttaa väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Lisäksi on luotu mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja urheilua niin ohjatusti kuin omatoimisesti.

Toiminnan painopisteitä ovat olleet innostuksen lisääminen, kannustavat tapahtumat, osaamisen kehittäminen ja sparraustilaisuudet, asiantunteva konsultointi sekä yhteistyön edistäminen verkostotapaamisten avulla. Kaikkia toimijoita on tuettu erilaisten kehittämishankkeiden ja avustusten hakemisessa sekä sisältöjen rakentamisessa.

Tehtävät toimenpiteet ovat mukailleet alueellisia ja valtakunnallisia linjauksia sekä Liikkuvat ohjelmat -ohjelmien toimintakokonaisuuksia.



## Liikkuva lapsuus ja nuoruus toimenpiteet

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

Toimijoita tuettiin liikunnan kehittämishankkeiden avustusten hakemisessa, sisältöjen rakentamisessa ja yhteistyöverkostojen luomisessa. Liikunnan aluejärjestönä vastattiin paikallisesti valtakunnallisten lasten ja nuorten liikuntaohjelmien edistämisestä.

Toiminnan edistämiseksi saimme 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. Kehittämiskohteita olivat liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen ja koordinointi, työyhteisöille suunnattujen henkilöliikunnan palveluiden kehittäminen ja toteuttaminen osana Buusti360-konseptia sekä harrastamisen edistäminen.

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

Toimenpiteet mukailivat alueellista Päijät-Hämeen liikunnan, elämysten ja hyvinvoinnin tiekarttaa 2030 sekä valtakunnallisia hankkeita ja linjauksia.





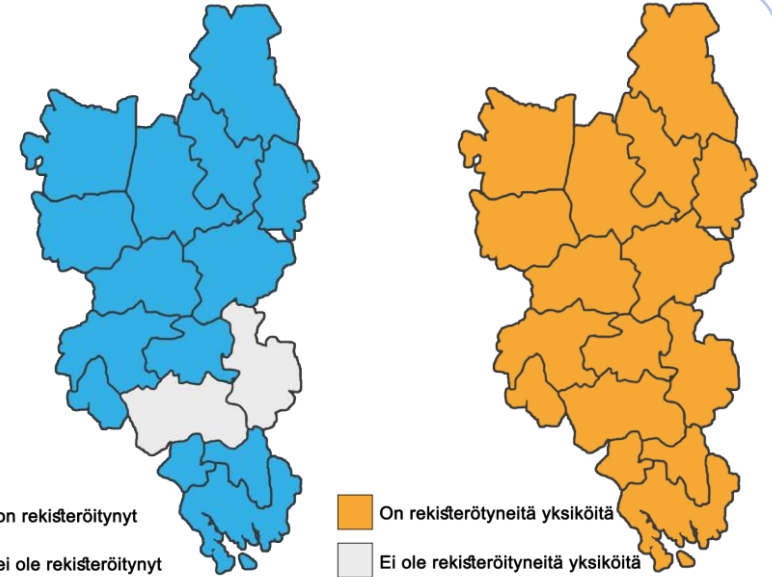
## Liikkuva lapsuus ja nuoruus 2022

### 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 hyödyntää tällä hetkellä alueemme 14 kuntatasoista toimijaa ja 131 yksikköä (tässä on mukana myös perhepäivähoidon -tiimejä). Lähes koko alueemme on 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 ja usein myös etäyhteyksin. Alueellinen johtajien työpaja, johon johtajat tykäsivät kovasti, toteutettiin prosessimaisena työhyvinvointi huomioiden. Alueemme johtajia osallistui myös Keski-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n järjestämään Liikkumisen kirjaukset kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa - verkostotapaamiseen. Tämän jälkeen heille järjestettiin alueellinen tilaisuus yhdessä seudullisen kehittämisen verkostokoordinaattorin kanssa. Lisäksi pidettiin Mikä onkaan liikkuva varhaiskasvatus ohjelma? -etätilaisuuksia, joissa muistuteltiin liikkuva varhaiskasvatus ohjelmasta ja etsittiin ratkaisuja arjen haasteisiin.

Kuntia kannustettiin hakemaan Liikunnallisen elämäntavan kehittämistukea varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten jalkauttamiseen. Hankekuntia on autettu hankkeen valmisteluissa ja edistämässä, osaamisen kehittämisessä 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](http://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi).



### **Innostetaan toimijoita liikuntaosaamisen kehittämiseen**

Vuoden aikana verkostoja ja erilaisia kehittämistilaisuuksia toteutettiin livenä, Teamsin välityksellä sekä hybridinä. Varhaiskasvatustyöryhmien liikuntavastaavien tueksi jatkettiin Liikkuva varhaiskasvatus -verkostoa Lahdessa sekä omaa verkostoa alueen perhepäivähoidolle. Verkostojen aiheina olivat pienten lasten liikunta ja ravitsemus sekä liikunnan ohjaaminen.

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

Varhaiskasvattajien osaamista lisättiin digiloikka, lasten tanssi ja liikuntaleikkikoulu - ohjaajakoulutusten avulla sekä liikunnan aluejärjestöjen yhteisillä Utelias liikkujia varhaiskasvatuksessa ja perhepäivähoidossa -webinaareilla. Varhaiskasvatuksen johtajille ja liikuntakoordinaattoreille toteutettiin valtakunnallinen Näin mahdollistat liikkeen varhaiskasvatuksessa -webinaari.

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

### **Innostetaan toimijoita perheliikuntaan**

Vuoden aikana järjestettiin useita omia tapahtumia ja osallistuttiin Arki liikuttaa -teemalla myös eri toimijoiden tapahtumiin. Arki liikuttaa -toimintapisteet olivat osa Lahden Kärpäsen koulun vanhempainyhdistyksen, Salpausselkä Geopark karnevaalien, Asikkalan perhekeskuksen ja Orimattilan harrastemessujen tarjontaa.

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 Jekkujänö -kampanjan markkinointi onnistui hyvin, kampanjaan osallistui puolet alueemme kunnista.

Perinteinen PHLU:n Joulumaa tapahtuma järjestettiin Lahden Urheilukeskuksessa 1.12.2022 alueellisten perheliikuntatoimijoiden kanssa. Tähän lämminhenkiseen ulkoilutapahtumaan osallistui ennätyselliset 1700 hlöä ja tapahtumapisteitä oli toteuttamassa 35 eri toimijatahoa.

### **Kannustetaan liikkeelle viestinnän avulla**

Vuoden aikana on lähetetty tiedotteita sähköpostitse alueen varhaiskasvatustyöryhmiin, varhaiskasvatuksen johdolle ja tiedoksi myös sivustostoimenjohtajille.

Facebook ja Instagram viestintää on tehty aktiivisesti ja joka kuukausi on lähtenyt myös PHLU:n uutiskirje sen tilaajille. Tarvittaessa on lähetetty myös muuta sähköpostiviestiä yksiköille ja kunnille.

Uutena viestinnän välineenä työstettiin Liikunnan aluejärjestöjen kanssa yhteistyössä Supermuksu video. Tämä liikunnan suositukset tutuksi tuova video oli ahkerassa käytössä niin somessa kuin kaikissa tapahtumissa.

Vuoden aikana suunniteltiin vanhempien herättelemiseksi innostavia #arkiliikuttaa videoita varhaiskasvattajien ja neuvolan terveydenhoitajien työn tueksi.

### **Nosto:**

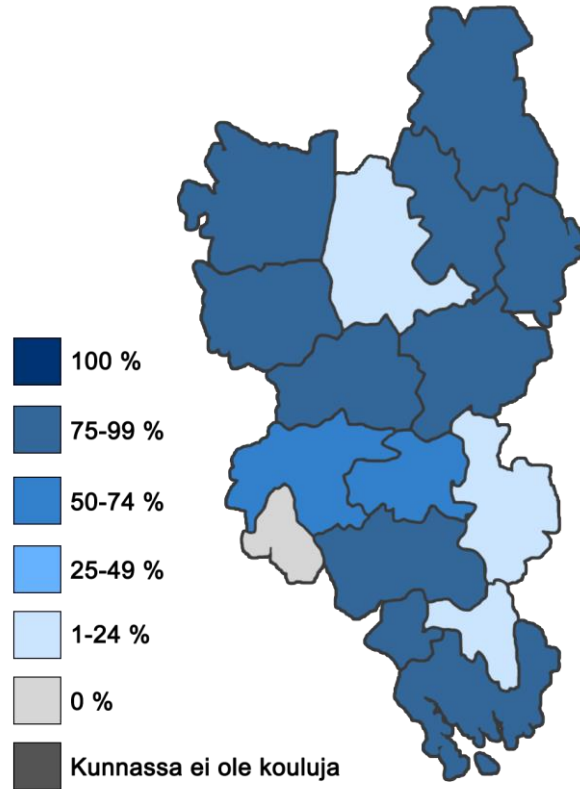
#### **Tapahtumissa yli 3000 osallistujaa**

#### **Arki liikuttaa materiaalien tuottaminen neuvolan terveydenhoitajien ja varhaiskasvatuksen tueksi**

#### **Neuvolan terveydenhoitajien säännölliset koulutustilaisuudet**

## Alueellisen Liikkuva koulu ohjelmayön tukeminen ja paikallisen harrastustoiminnan edistäminen

Liikkuva koulu ohjelman tavoitteena on tukea toimijoita edistämään lasten liikuntasuosituksen mukaista arkea ala- ja yläkoulussa sekä luoda mahdollisuuksia innostua liikunnasta. Liikkuva koulu -ohjelmaan on rekisteröitynyt 78 yksikköä, joka on noin 86 % alueen kouluista. Lähes kaikki alueen kunnat ovat edelleen mukana ohjelmassa. Toimijoita tuettiin sparrauksen, verkostojen ja muiden kehittämistilaisuuksien avulla. Kehittämistoimenpiteitä suunnattiin välituntitoiminnan, harrastamisen, yhteistyön ja työhyvinvoinnin tukemiseen.



**Kuva 2.** Liikkuva koulu ohjelmassa mukana olevat kunnat ja yksiköt. Lähde rekisteröitymis-Virveli sivulla [www.liikkuvakoulu.fi](http://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, arjen haasteiden ratkaiseminen, oppilaiden osallistaminen, harrastusmessujen ja -viikkojen toteuttaminen, välituntitoiminnan kehittäminen ja kokemusten vaihtaminen.

Välituntitoiminnan käynnistämistä ja kehittämistä tuettiin innostavalla Viuh&Vauh välituntiliikunnan kampanjalla ja välkkäri-infoilla. Lisäksi tuotettiin pitkän välkän toimintamalli koulujen käyttöön.

Yläkoulun hyvinvointityön tukemiseen suunniteltiin Meil on hyvä olla! -prosessi. Prosessin tavoitteena on edistää oppilaiden mielen hyvinvoinnin taitoja, vahvistaa opettajan omaa jaksamista ja tuoda tuntien lomaan monipuolisia harjoitteita mielentaitojen oppimiseksi. Ensimmäinen käytännönläheinen pilotti prosessista toteutettiin yhden yläkoulun henkilökunnalle ja oppilaille. Se sisälsi koko henkilöstön yhteisiä tilaisuuksia, yhteisen tunnin toteuttamisen jokaisen opettajan kanssa ja henkilökohtaista mentorointia. Palautteen mukaan prosessi mm. rohkaisi käyttämään mikrotaukoja tunneilla, kannusti antamaan enemmän positiivista palautetta, vähensi selkeästi kiireentuntua ja paransi vuorovaikutusta. Kun on hyvä olla, on helpompi oppia ja liikkua.

Alueelliset verkostot kokosivat jälleen yhteen kuntien liikkuva koulu-, harraste-, kerho- ja apip-koordinaattoreita. 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 harrastusviikon toteuttaminen, erilaiset keinot harrastamisen tukemiseen, koulun hyvinvointityö ja liikkuva koulu toiminnan vakiinnuttamisen keinot. Unohtamatta aktiivista ideoiden ja kokemusten vaihtoa.

Harrastamisen Suomen mallin mukainen toiminta etenee hyvin alueella. Kaikki alueen kunnat hakivat ja saivat avustusta toimintaan. Kehittämistoimenpiteinä alueella aloitettiin pohdinta urheilevien yläkouluikäisten harrastamismahdollisuuksista urheiluakatemiaan kanssa sekä 2. asteen opiskelijoiden ohjatun toiminnan tarjonnan parantaminen Lahdessa.



### Innostetaan liikuntaosaamisen kehittämiseen

Opettajien, oppilaiden ja muiden lasten liikunnan toimijoiden osaamista koulupäivän liikunnallistamisessa lisättiin koulutuksien avulla. Pääpaino koulutuksissa oli oppilaiden väikkäri -koulutukset, aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajien koulutuspäivä sekä Lasten liike -ohjaajakoulutukset harrastustoiminnan tueksi.

### Tuetaan yhteistyötä viestinnän avulla

Vuoden aikana on lähetetty tiedotteita sähköpostitse alueen kouluille, harraste-, kerho- ja apip-koordinaattoreille sekä sivistystoimen johdolle. Facebook ja Instagram viestintää on tehty aktiivisesti ja joka kuukausi on lähtenyt myös PHLU:n uutiskirje sen tilaajille. Lisäksi markkinoitiin myös yhteistyökumppaneiden toimintoja.

### Nosto:

**Meil on hyvä olla! -pilotin onnistunut toteutus**  
**Välituntitoiminnan uudet materiaalit**  
**Hyvä yhteistyö harrastamisen lisäämiseksi**



### Alueellisen Liikkuva opiskelu ohjelmatyön tukeminen ja oppilaitosten innostaminen

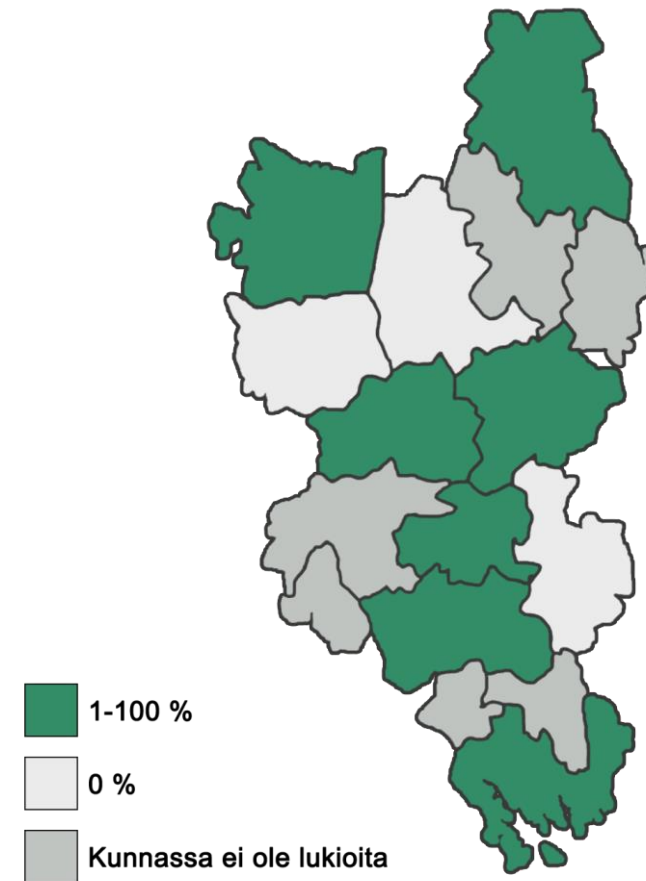
Liikkuva opiskelu -ohjelmaan on rekisteröitynyt alueen kahdestakymmenestä oppilaitoksesta 14 oppilaitosta/opetuksen järjestäjää, jotka aktiivisesti kehittävät liikkumissuositusten mukaista arkea. Oppilaitosten aktiivisen opiskelupäivän kehittämistä tuettiin sparrauksen, verkostojen ja muiden kehittämistilaisuuksien avulla.

Liikkuva opiskelu yksiköiden sparraus jatkui yksikkö- ja alakohtaisesti. Aiheina olivat liikkuva opiskelu toiminnan käynnistäminen ja kehittäminen, tutustuminen Liikkuva opiskelu -ohjelman tukipalveluihin, liikuntatutorointi, harrastusviikko, hyvinvointityö ja opiskelijoiden ohjatun liikunnan tukeminen yhteistyössä eri tahojen kanssa.

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. Tilaisuuksissa tutustuttiin Ammattiopisto Varian ja Keudan toimipisteiden liikkuva opiskelu toimintaan. Verkostoitumisen lisäksi saimme lisätietoa vähän liikkuvien opiskelijoiden hyvinvointivalmennuksesta, MPK kanssa yhteistyössä toteutettavasta Kunnossa inttiin -kursista ja seurayhteistyöstä matalan kynnyksen harrasteryhmissä.

Lahtessa kokoontui myös paikallinen yhteistyöverkosto. Yhteistyössä oppilaitosten, liikunta- ja nuorisopalveluiden sekä urheiluseurojen kanssa syntyi Lahteen lisää harrastamisen mahdollisuuksia opiskelijoille, lajikokeilupäiviä ja hyvinvointineuvontaa. Yhteistyön ja tietoisuuden lisääminen on lisännyt opiskelijoiden ohjautumista liikuntaneuvontaan alueella.

Oppilaitoksia oli hyvin edustettuna alueemme ensimmäisessä työhyvinvointiverkostossa.



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

## Kannustetaan liikuntaosaamisen lisäämiseen sekä oman hyvinvoinnin edistämiseen

2. asteen henkilöstön ja opiskelijoiden osaamista arjen tauottamiseen tuettiin Arki liikuttaa -taukojumppa materiaalein ja oppilaitosesittelyin. Oppilaitoskohtaisesti järjestettiin myös liikuntatutor -koulutusta opiskelijoille. Liikkuva opiskelu oppilaitoksia autettiin hyvinvointipäivien järjestämisessä sekä kannustettiin mukaan alueelliseen työhyvinvointiverkostoon.

## Tuetaan valtakunnallisen Liikkuva opiskelu ohjelman viestintää

Alueen toimijoille viestittiin säännöllisesti alueen ja ohjelman ajankohtaisista asioista sähköpostitse. Lisäksi infottiin aluejärjestön ja kumppaneiden ajankohtaisista asioista somessa ja nettisivuilla. Nettisivuille on koottu materiaalia toiminnan tueksi.



## Nosto:

**Opiskeluterveydenhuollon kautta käynnistyi opiskelijoiden ohjaus liikuntaneuvontaa**

**Aktiivinen yhteistyö paikallisen verkoston kanssa opiskelijoiden ohjatun liikuntatoiminnan ja hyvinvoinnin lisäämiseksi**







## Liikkuva aikuinen 2022

Hanketuki-avustukset, AVI	Tuettujen hankkeiden lukumäärä (2019)	Tuettujen hankkeiden tukisumma euroina (2019)	Tuettujen hankkeiden lukumäärä (2020)	Tuettujen hankkeiden tukisumma euroina (2020)	Tuettujen hankkeiden lukumäärä (2021)	Tuettujen hankkeiden tukisumma euroina (2021)	Tuettujen hankkeiden lukumäärä (2022)	Tuettujen hankkeiden tukisumma euroina (2022)
Yhteensä	12	202000	16	343000	10	289000	15	268500

**Taulukko 1.** Aluehallintoviraston (AVI) myöntämät liikunnallisen elämäntavan edistämisen avustukset alueelle, joissa osassa mukana myös varhaiskasvatuksen liikunnan kehittäminen.

### Alueellinen ja valtakunnallinen liikunnan edellytysten kehittäminen

Osa PHLU:n aikuis- ja terveystuettujen työpanoksesta käytettiin paikallisten toimijoiden konsultointiin, tavoitteena alueen terveystuettujen olosuhteiden ja resurssien kehittäminen sekä ylläpitäminen. Konsultointiin kuuluvat hanketukiasiat, erityisesti AVI:n ja OKM:n myöntämät kehittämisavustukset. Toimialueen kuntiin saatiin pelkästään AVI:n myöntämiin Liikunnallisen elämäntavan kehittämisavuksiin lähes 270 000 euroa, 15 eri kehittämishankkeelle.

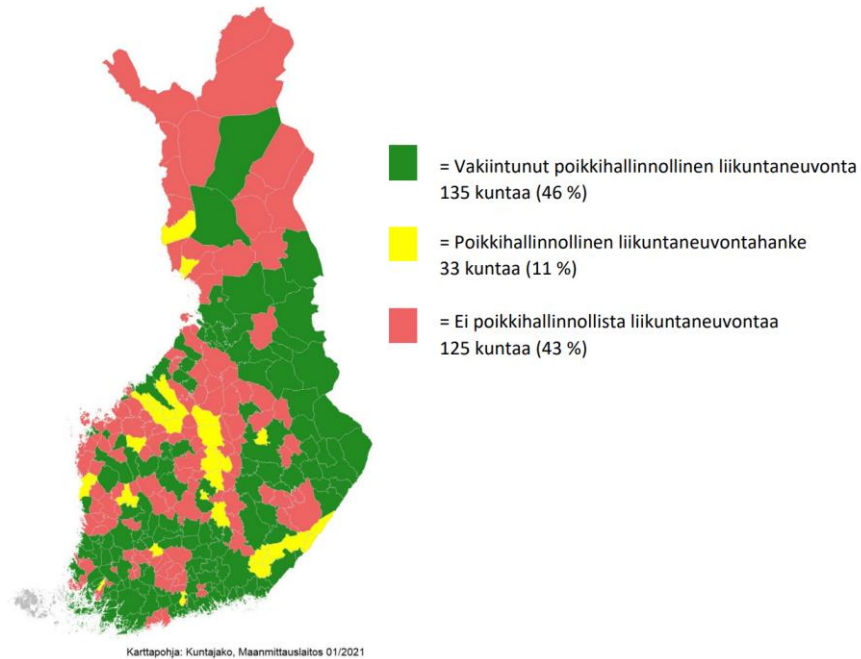
Työtä tehtiin kehittämistyöryhmien, ohjausryhmätyöskentelyn, hanketyöskentelyn, (verkosto)tapaamisten, konsultoinnin, koulutusten, tapahtumien sekä liikuntaneuvonnan ja työyhteisöliikunnan avulla yhteistyössä paikallisten, alueellisten ja valtakunnallisten verkostotoimijoiden kanssa. Näitä yhteistyötahoja 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 terveystuettua edistävät tahot. Lisäksi PHLU jatkoi perinteeksi muodostuneen Kunnan kuntalainen -palkintojen myöntämistä (asuinkuntansa esityksestä) liikunnan edistämässä ansioituneille kuntalaisille.



## Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on avoterveydenhuollon tai liikuntapalvelujen toteuttama avoin palvelu kaikille kuntalaisille ”vauvasta vaariin” -ajatuksella. Valtaosa palvelun käyttäjistä oli kuitenkin työikäisiä ja ikääntyneitä. Liikuntaneuvontaan osallistui lähes **600 alueen asukasta**.

Päijät-Häme on vuosia ollut liikuntaneuvonnan edelläkävijä ja palvelua on tarjolla kaikissa alueen kunnissa. Kaikki toimialueen kunnat toteuttivat liikuntaneuvontaa kuntalaisilleen, valtaosa poikkihallinnollisesti ja prosessinomaisesti. Osa kunnista liikuntaneuvontapalvelu tuotettiin ostopalveluna yhteistyössä PHLU:n liikuntaneuvojien kautta.



**Kuva 1.** Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2021, Liikkuva Aikuinen -ohjelma. Kuva havainnollistaa liikuntaneuvonnan toteutumista valtakunnallisesti. Vuoden 2022 kartoitus ei ehtinyt ilmestyä tämän julkaisun ajankohtaan mennessä.

PHLU koordinoi maakunnallista liikuntaneuvonnan kehittämistyötä yhdessä Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän ja kuntien kanssa. Alueen liikuntaneuvojille suunnatut verkostotapaamiset järjestettiin koronatilanteen mukaan lähitapaamisina tai etäyhteydellä. Tapaamisissa keskityttiin sekä alueellisen että paikallisen toiminnan kehittämiseen ja osaamisen lisäämiseen. Lisäksi PHLU:n asiantuntija osallistui Lahden kaupungin liikuntaneuvonnan työryhmään, joissa edistettiin palvelun toimintaedellytyksiä.

Vuoden 2022 merkittävänä uudistuksena luotiin uusi alueellinen liikuntaneuvonnan toimintasuunnitelma. Suunnitelma tukimateriaaleineen suunnattiin vastaamaan erityisesti liikuntaneuvojien ja yhteisen verkoston tarpeisiin. Tavoitteena oli yhtenäistää toimintaa ja tehdä siitä läpinäkyvämpää. Lisäksi lasten ja perheiden liikuntaneuvonnan kehittämistyö käynnistettiin jälleen, tiiviissä yhteistyössä lasten liikunnan asiantuntijan kanssa. Vuoden aikana tehtiin kartoitustyötä alueen tilanteesta ja valmiuksista, koulutettiin liikuntaneuvoja lasten ja perheiden liikuntaneuvonnan erityispiirteistä, koordinoitiin Puolustusvoimien kanssa kutsuntoihin liittyen yhteistyöpilottia kolmessa kunnassa sekä käynnistettiin 2023 kevääseen jatkuva opinnäytetyöprojekti.

### Nosto:

Lahdessa kerätyn asiakastyytyväisyys- ja palautekyselyn (n=70) mukaan palvelupolun läpi kulkeneista 90 % koki palvelun melko tai erittäin hyödylliseksi. Lisäksi esimerkiksi noin 75 % arvioi löytäneensä mieluisia liikkumismuotoja ja 70 % koki mielialansa parantuneen.

## Buusti360 -työhyvinvointipalvelut

PHLU osallistui liikunnan aluejärjestöjen valtakunnalliseen Buusti360-toimintaan, joka tarjoaa henkilöstöliikunnan palveluja työyhteisöille. Paikallisesti palveluja tarjottiin lisäksi yksityisille kuluttajille. Tarkoituksena oli tuoda lisää liikettä ja hyvinvointia työyhteisöihin sekä muulle alueen aikuisikäiselle väestölle.

Valtakunnallinen Buusti360 tuottaa kampanjoita, yhteistyökumppanuuksia, palvelualustoja sekä tukea markkinointiin, joita alueet hyödyntävät valitsemallaan tavalla. Toiminta rahoitetaan alueiden vuosittaisella toimintamaksulla. PHLU:n asiantuntija aloitti valtakunnallisena Buusti360-koordinaattorina syksyllä 2022 osana työnkuvaa. Kuusihenkisessä Buusti360-kehittämissyöryhmässä oli mukana PHLU:n edustaja koko vuoden. Vuoden 2022 valtakunnallisina painopisteinä olivat viestintä, resurssien vahvistaminen sekä henkilöstöliikunnan verkostojen kehittäminen.

Buusti360 toiminta kasvoi jälleen edellisvuodesta sekä paikallisesti että valtakunnallisesti. Kumppanuuksia oli yritysten, kuntien, oppilaitosten, urheiluseurojen sekä sairaanhoitopiiriin kanssa. Kysytyimpiä palveluja olivat kunto- ja hyvinvointimittaukset, luennot ja webinaarit, taukoliikuntaohjelmisto sekä virkistyspäivät. Lisäksi työyhteisöille tuotettiin lajikokeiluja, yksilöllistä liikunnanohjausta sekä viestintää.



### Nosto:

#### Päijät-Hämeen Buusti360-avainluvut 2022

Hyvinvointimittaustilaisuuksia ja -jaksoja  
Luennot, webinaarit ja koulutukset  
Lajikokeilut ja virkistystapahtumat  
Työelämän kehittämistapaamisia

noin 35 / 1200 hlöä  
noin 35 / 700 hlöä  
noin 35 / 500 hlöä  
yli 120 kpl



## 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 liikkuvaan elämäntapaan. Kuntien liikuntaneuvojat olivat osassa kunnista mukana tapahtumassa. Vuonna 2022 kiertueeseen osallistui 11 kuntaa ja noin 1100 alueen asukasta. Asiakaspalautekyselyn mukaan yli 95 % osallistujista eli melko tai erittäin tyytyväisiä palveluun.



## Ikäntyneiden liikkuminen

Ikäntyneitä tavoitettiin ja liikutettiin runsaasti liikuntaneuvonnan, liikuntaryhmien ja kuntomittausten kautta. PHLU:n toiminta-alueen kuntien liikuntapalvelut painottuvat voimakkaasti erityisryhmien ja ikäihmisten liikuttamiseen, joiden toimintaa PHLU tuki tarjoamalla konsultointia ja tukea hankeasioihin. Lisäksi osallistuttiin valtakunnalliseen Ikiliikkuja-ohjelman viestintäkampanjaan.





## TKT - Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hanke (TKT2)

Kesäkuussa 2020 käynnistynyt TKT2-hanke jatkoi vuosina 2017–19 Lahdessa toteutetun Työkykyisenä Työelämään -hankkeen aloittamaan työtä. TKT2 kehitti edelleen työttömien liikuntaneuvonnan palveluketjua sekä Työkuntotodistus-työkalua, joka osoittaa työnhakijan henkilökohtaisen hyvinvointiosaamisen perusteet. Hanke palveli koko Päijät-Hämettä, ja pääkohderyhmänä olivat alueen pitkäaikaistyöttömät sekä heidän kanssaan toimivat ammattilaiset. OKM-rahoitteinen hanke päättyi elokuussa 2022.

Päätoimenpiteitä vuonna 2022 olivat Työkykyä Työelämään -kurssien toteutus, työkirjan viimeistely julkaisuineen, Työkuntotodistuksen kouluttaminen sekä hankkeen aikaansaannoksista viestiminen. Lisäksi järjestettiin hankkeen loppuseminaari sekä edustettiin aktiivisesti työkyvyn asioita alueen verkostoissa.

Hankkeen kurssi- ja kehittämistoiminta nojautui vahvasti moniammatilliseen yhteistyöhön kuntien ja alueellisten toimijoiden kanssa. Päijät-Hämeen kymmenestä kunnasta yhdeksän osallistui hankkeeseen joko kunnallisten tai sairaanhoitopiirin tarjoamien työllisyysneuvonpalvelujen kautta. Työpajoista viisi jatkoi itsenäisesti kurssi toimintaa hankkeen päätyttyä, ja materiaaleja uskoi hyödyntävänsä valtaosa.

### Nosto:

**TKT2-hankkeen avainluvut 2020–2022**

**Työkykyä Työelämään -kurseja**

**Työkykyä Työelämään -kurssiosallistujia**

**Työkuntotodistuksen suorittaneita**

**Työkuntotodistuksen käyttökoulutettuja**

**Loppuseminaari (paikalla + tallenne)**

**Ammattilaisia ja opiskelijoita tavoitettu**

**14 kurssia**

**130 henkilöä**

**40 henkilöä**

**50 ammattilaista**

**160 osallistujaa / katsojaa**

**500 henkilöä**

Kurssipalautteiden mukaan kurssi palveli hyvin ja oli innostava. Interventio (noin 4–12 kertaa) oli kohderyhmän haastavan lähtötilanteen huomioiden lyhyt, mutta pääsääntöisesti vaikutukset tai kokemukset olivat lievästi tai merkittävästi positiivisia. Tämän vahvistivat Työterveyslaitoksen Kykyviisariin alussa ja lopussa vastanneiden tulokset. Huomion arvoista oli, että alle 5 vuotta työttömänä olleet, laajempaan kurssikokonaisuuteen osallistuneet ja vähemmän haasteita muussa elämässä kokeneet osallistujat saivat parempia tuloksia kuin verrokkinsa. Tämä korosti moniammatillisen intervention tärkeyttä.

Hankkeen aikana tuotettu materiaali sekä kurssin että Työkuntotodistuksen osalta löytyy maksutta PHLU:n verkkosivuilta. Lisäksi sivuilta löytyy hankkeen yhteenveto tarkempine tuloksineen.

Hankkeen osatoteuttajana oli LAB-ammattikorkeakoulu ja yhteistyökumppaneina kuntien työllisyys- ja liikuntapalvelut, Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä, Harjulan ja Jyränkölän setlementit sekä paikalliset hankkeet ja järjestöt. Tiivistä yhteistyötä tehtiin kuntouttavan työtoiminnan lisäksi etenkin Olopiste 2.0 ja Askel työelämään -hankkeiden sekä Miete ry:n kanssa. Osarahoittajina toimivat Lahden ja Heinolan kaupungit.



## Pyörämatkailijan Päijät-Häme -hanke

Elokuussa 2021 käynnistyneen Pyörämatkailijan Päijät-Häme -hankkeen tavoitteena on vahvistaa ekologiseen liikkumiseen ja lähimatkailuun liittyvän liiketoiminnan elinvoimaisuutta ja luoda uusia liiketoimintamahdollisuuksia. Hankkeessa kootaan yhteen Päijät-Hämeen pyörämatkailusta kiinnostuneet toimijat ja kehitetään uudenlaista teemapohjaista yhteistyötä pyörämatkailuun. Hankkeen vaikutuksesta pyörämatkailun asiakasymmärrys alueen toimijoiden keskuudessa lisääntyy ja syntyy uusia, entistä paremmin asiakkaiden tarpeita vastaavia palveluja ja tuotteita, joissa huomioidaan erityisintressinä pyörämatkailun näkökulma. Alueen pyöräilijäystävällisten matkailupalvelujen näkyvyys lisääntyy.

Vuoden 2022 alussa käynnistettiin Mysteeripyöräily-kokonaisuus, jonka avulla kartoitettiin alueen keskeisten pyöräilyreittien tasoa, kuntoa ja palveluja. Kaikki Päijät-Hämeen 10 kuntaa ehdottivat 1–5 reittiä kartoitettavaksi, joista hankkeen asiantuntijatiimi valitsi sopivimmat reitit (23 kpl). Kerätyllä tiedolla lisättiin pyöräilyreittien ylläpitäjien kuten kuntien, yrittäjien, urheiluseurojen ja muiden toimijoiden käyttäjäymmärrystä. Lisäksi tiedolla tuettiin reittikehitystä ja -ylläpitoa sekä matkailuun liittyvää tuotteistamista ja markkinointia. Kauden aikana noin 30 Mysteeripyöräilijää antoi yhteensä noin 50 reittipalautetta, joista koostettiin kunta- ja aluekohtaiset yhteenedot.

Reittikartoitusten lisäksi kehitettiin Pyörämatkailun Digipostikorttia, jonka tarkoituksena on tehdä kokemukset reittien käytöstä näkyviksi, etenkin matkailijoille. Konseptia työstettiin hanketiimin ja liikuntatoimien viranhaltijoiden kesken. Digipostikortin materiaaleille luotiin maksuton nettisivualusta, josta kaikki materiaali löytyy yhteistyökumppaneiden käytettäväksi.

Hankkeen hallinnoijana ja päätoteuttajana toimii LAB-ammattikorkeakoulu, PHLU osatoteuttajana. Maaseuturahaston rahoittama hanke jatkuu heinäkuuhun 2023.





## Vaikuttaminen 2022

### Vaikuttamistoiminnan tavoitteet:

- Liikunnan yhteiskunnallisen aseman ja arvostuksen vahvistaminen erityisesti maakunta- ja kuntatasolla
- Liikunta osaksi maakunnan ja kuntien strategioita, hyvinvointisuunnitelmia ja asiakirjoja
- Järjestöjen ja liikunnan aseman esiin nostaminen soteuudistuksessa, kuntien HYTE-työssä ja aluevaaleissa
- Vahvan kuntayhteistyön ylläpitäminen ja kehittäminen

Vaikuttamistyötä tehtiin liikunnan ja urheilun aseman vahvistamiseksi paikallisesti, maakunnallisesti ja valtakunnallisesti.

Valtakunnallisesti liikunnan ja urheilun edunvalvonta ja vaikuttamistyötä suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen, Suomen Olympiakomitean ja muiden valtakunnallisten liikuntajärjestöjen kanssa. Yhteisiä vaikuttamistyön teemoja olivat mm. liikunnan aseman vahvistaminen sote/alueuudistuksessa, liikuntabudjettiin vaikuttaminen sekä eduskuntavaalivaikuttamistyön käynnistäminen. Vaikuttamistyötä tehtiin vaikuttamalla suoraan alueen poliittikkoihin sekä tekemällä media- ja somejulkaisuja. Suomen Olympiakomitean ja aluejärjestöjen kanssa toteutettiin valtakunnallinen aluevaltuutetuille suunnattu Liikkuvia hyvinvointialueita rakentamassa -webinaari 17.11.2022. PHLU:n aluejohtaja oli mukana webinaarin alustajana sekä suunnittelemassa liikunnan ja liikkeen edistämisen tietopakettia. PHLU:n aluejohtaja oli mukana myös Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (STM) yhdyspintatyöryhmässä ja järjestötyöryhmässä liikuntajärjestöjen edustajana. Yhdyspintatyöryhmässä valmisteltiin tulevaa soteuudistusta yhdyspintatyön näkökulmasta. Järjestötyöryhmässä suunniteltiin kaksi valtakunnallista järjestöwebinaaria, joiden toteuttamisesta vastasi STM.

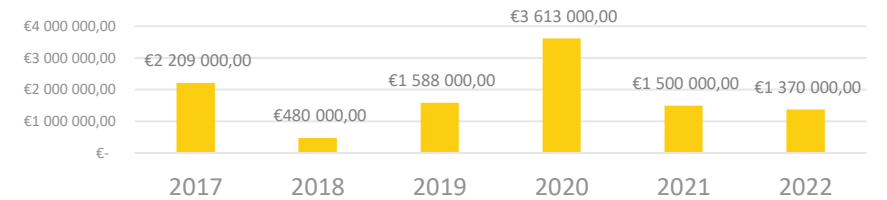
PHLU on vastannut yhdessä Päijät-Hämeen liiton kanssa Päijät-Hämeen liikkumishjelma 2023-2030 työstöstä ja sen loppuun saattamisesta. Liikkumishjelmaa on työstetty vuoden aikana tiiviillä aiantuntijatyöryhmällä mm. kahdessa työpajassa Vierumäellä ja Liikuntakeskus Pajulahdessa. Kansalaisilla, kunnilla ja toimijoilla on ollut mahdollisuus vaikuttaa ohjelmaan Ota kantaa.fi palvelun kautta. Ohjelman kirjoittamisesta on vastannut Päijät-Hämeen liitto ja ohjelma julkaistaan keväällä 2023.

PHLU:ssa tehtiin vuoden aikana laajaa vaikuttamis- ja edunvalvontatyötä eri verkostoissa ja foorumeissa. Toimimme verkostovetureina mm. seuratoiminnassa, liikkuva varhaiskasvatus-, liikkuva koulu-, liikkuva opiskelu-, harrastamisen Suomen malli-, liikuntaneuvonta- ja työyhteisöverkostoissa. Koordinoimme kuntien liikuntatoimesta vastaavien viranhaltijoiden alueellista yhteistyötä osana Seudullista sivistystyötä sekä vaikutimme muissa kuntatyöryhmissä. PHLU:n edustajat ovat osallistuneet aktiivisesti toimialueen työllisyysverkostojen (TYPO-hankeet, työllisyystoimijat) toimintaan sekä tarvittaessa kuntatyöllistäjien verkoston kokouksiin.

PHLU:n aluejohtaja oli mukana Päijät-Hämeen HYTE-yhdyspintatyöryhmässä ja hänet valittiin Päijät-Hämeen hyvinvointialueen järjestöneuvottelukuntaan liikunta- ja urheiluseurojen edustajana. PHLU:n aluejohtaja on toiminut myös Päijät-Hämeen yhdistysfoorumin puheenjohtaja ja vaikuttanut sitä kautta laajasti järjestöjen edunvalvonta-asioihin maakunnassa. PHLU on ollut mukana järjestämässä alueellisia järjestökoulutuksia ja tilaisuuksia.

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

PHLU:n kautta on annettu lausuntoja ja vaikutettu alueen olosuhdeasioihin sekä avustus- ja taksapolitiikkaan. Liikunnan olosuhdeasioiden edistämiseksi ja alueellisen yhteistyön lisäämiseksi alueella järjestettiin Päijät-Hämeen liiton kanssa Päijät-Hämeen liikuntapaikkarakentaminen 2030 -webinaari 9.12.2022. PHLU teki myös kannanoton palkkatukilainsäädännön uudistukseen.



**Kaavio:** Liikuntapaikkarakentamiseen myönnetty avustukset PHLU:n toimialueella 2016-2022. PHLU:n alueen liikuntaolosuhteiden kehittämiseen on toimintavuonna myönnetty avustuksia (OKM, AVI, Leader) noin 1,37 miljoonaa euroa. Etelä-Suomen aluehallintovirasto tuki PHLU:n toiminta-alueen kahdeksan kunnan pienempiä liikuntapaikkahankkeita noin 840 000 eurolla. Leader-toimintaryhmät, Päijänne – leader ja Etpähä tukivat liikuntaolosuhteiden kehittämistä noin 420 000 eurolla. Muuta hanketukea (PHLiitto) liikuntaolosuhteiden kehittämiseen saatiin noin 113 000 euroa.

### Nosto:

- TEA -viisarin 2022 tulokset (Päijät-Häme):
- Liikunnan tavoitteet toiminta- ja taloussuunnitelmissa 70% kunnissa
- Liikunnan edistäminen strategioissa 85% kunnissa
- Hyvinvointikertomus 97% kunnissa
- Poikkihallinnollinen työryhmä 100% kunnissa





## Viestintä 2022

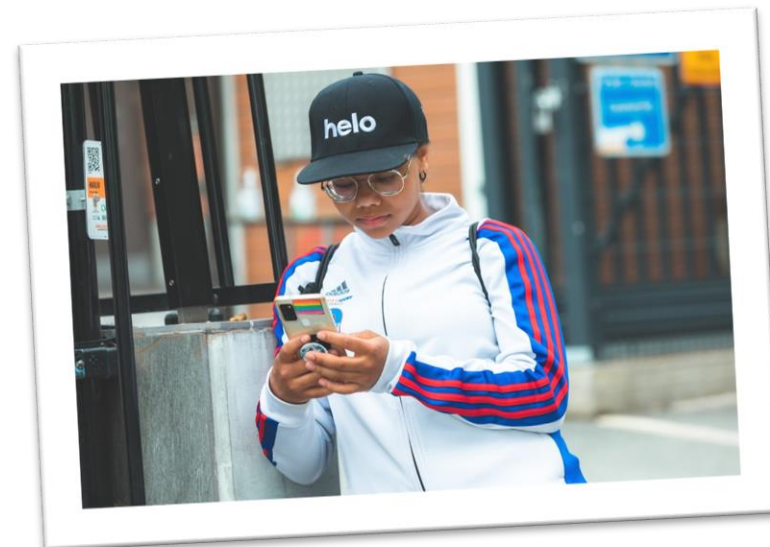
Viestinnän ja markkinoinnin tavoitteena on ollut toiminnan laadun ja avoimuuden vahvistaminen, sekä yhteistyöhalukkuuden lisääminen merkittävien asioiden tekemiseen liikunnan ja urheilun edistämiseksi toiminta-alueella. Viestintä tukee PHLU:n strategisia valintoja ja tavoitteiden toteutumista sekä tuo esille palveluja.

Kuluneen vuoden painopisteinä olivat tapahtuma-, hanke- ja tilaisuusviestintä. Keinoina olivat tehostettu someviestintä, säännölliset lehdistö- ja toimialakohtaiset tiedotteet, nettisivujen selkiyttäminen sekä uusien materiaalien tuottaminen.

PHLU:n viestinnän suunnittelusta ja toimintaedellytyksien kehittämisestä vastasi viestintätiimi. Tiimi auttaa henkilökuntaa toteuttamaan yhtenäisempää viestintää arjen toiminnan tueksi. Koko henkilökunta osallistui vuorollaan kiireettömän viestinnän suunnitteluun ja toteutukseen viestintäsykleissä edellisen vuoden tapaan.

Viestintä- ja markkinointikanavana PHLU käyttää pääasiassa sähköpostia, Facebook, Instagram ja YouTube -alustoja sekä kuukausitiedotteessaan MailChimp-joukkoviestintäalustaa. Somealustoillaan PHLU:lla on lähes 1800 seuraajaa ja 500 kuukausitiedotetilaaajaa.

PHLU:n verkkosivujen osalta on tehty tarkistuksia ja tarvittavia muokkauksia, jotta Suomen lain ja EU:n asettamat saavutettavuusvaatimukset täyttyvät.







# Hallinto 2022

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

Kevätkokous pidettiin 27.4.2022 Ravintola Voitossa. Kokouksessa oli edustettuina 10 jäsenyhdistystä. Kokouksessa hyväksyttiin vuoden 2021 vuosikertomus ja tilinpäätös, kuultiin tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan lausunnot, myönnettiin vastuuvapaus hallitukselle sekä muille vastuuvollisille sekä asetettiin ehdollepanotoimikunta valmistelemaan järjestön syyskokouksen henkilövalintoja. Kokouksen puheenjohtajana toimi Esko Saari, Hollolan Urheilijat -46.

Syyskokous pidettiin 30.11.2022 Lahden Urheilukeskuksessa. Kokouksessa oli edustettuina kahdeksan jäsenyhdistystä. Kokouksessa vahvistettiin vuoden 2023 toiminta- ja taloussuunnitelma ja päätettiin jäsenmaksusta. Tehtiin uudet henkilövalinnat PHLU:n hallitukseen: 1. varapuheenjohtajaksi valittiin Marja-Leena Tiainen, Liikuntakeskus Pajulahti. Jäseniksi valittiin Rinna Ikola-Norrbacka, Asikkalan kunta, Risto Salonen, Lahden FK ja Tarja Salminen, Lahden Mailaveikot.

Hallituksessa jatkavat puheenjohtaja Jussi-Matti Salmela, Junior-Pelicans, 2. varapuheenjohtaja Ilkka Kaara, Lahden Golf, Kimmo Huvinen, Heinolan kaupunki, Esa Rajala, Hollolan Urheilijat -46 ja Jukka Tiikkaja, Suomen Urheiluopisto.

Tilintarkastajiksi valittiin Katja Kousa-Kaartti (KHT) ja toiminnantarkastajaksi Eero Laitinen. Kokouksen puheenjohtajana toimi Jouko Valkonen, Orimattilan Jymy.

## PHLU:n hallitus 2022

**Salmela Jussi-Matti** puheenjohtaja, Junior-Pelicans ry  
**Tiainen Marja-Leena** 1. varapuheenjohtaja, Liikuntakeskus Pajulahti  
**Kaarna Ilkka** 2. varapuheenjohtaja, Lahden Golf ry  
**Huvinen Kimmo** jäsen, Heinolan kaupunki  
**Ikola-Norrbacka Rinna** jäsen, Asikkalan kunta  
**Rajala Esa** jäsen, Hollolan Urheilijat -47 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. Toimintavuoden aikana hallituksella oli yhteensä seitsemän kokousta.

PHLU oli yhdessä muiden liikunnan aluejärjestöjen kanssa perustamassa Suomen Liikunnan Alueet ry:tä. Liikunnan aluejärjestöjen perustaman yhteisen järjestön tehtävänä on koordinoita aluejärjestöjen yhteistä tekemistä ja toimia yhteistyön kehittäjänä. Perustettu järjestö ei ole uusi kattojärjestö, vaan sen tavoitteena on helpottaa niin sisäistä yhteistyötä kuin yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Järjestön jäseniä ovat ainoastaan liikunnan aluejärjestöt. Uudelle järjestölle laadittiin vuoden aikana mm. yhteinen strategia.

# PHLU:n henkilöstö

*Salo Mai-Brit aluejohtaja*

*Ylitalo Kustaa seuratoiminnan kehittäjä (31.8.2022 asti)*

*Pöllänen Krista lasten- ja nuorten liikunnan kehittäjä*

*Kylänpää Keijo aikuisliikunnan kehittäjä (opintovapaalla)*

*Hallberg Sari taloussihteeri*

*Ahvonen Tiina taloussihteeri*

## Hanke- ja asiantuntijatehtävät

*Brandt Sohvi liikuntaneuvoja*

*Heimola Markku yksilövalmentaja, Työllisty hyvässä seurassa -hanke*

*Jääntti Risto yksilövalmentaja, Työllisty hyvässä seurassa -hanke*

*Kämäräinen Helena työhyvinvointikoordinaattori ja hanketyöntekijä, Buusti360 -palvelut ja Pyörämatkailijan Päijät-Häme hanke*

*Leppänen Oskari toimistovastaava (osa-aikainen)*

*Mälkönen Heidi asiantuntija, lasten ja nuorten liikunta sekä seuratoiminta (osa-aikainen)*

*Oulmane Reda vt. aikuisliikunnan kehittäjä, Työkuntoisena ja -kykyisenä Työelämään -hanke, Buusti360 -palvelut*

*Pulkka Kata liikuntaneuvoja, Buusti360 -palvelut (1.8.2022 -31.12.2022, osa-aikainen)*

*Pullinen Marja projektisihteeri, Työllisty hyvässä seurassa -hanke*

*Rantanen Saara hankevastaava, Seuratoiminnan digispurtti -hanke (26.9.2022 alkaen, osa-aikainen)*

*Sinkkonen Jukka yksilövalmentaja, Työllisty hyvässä seurassa -hanke*

*Sipilä Inka liikuntaneuvoja, Työkuntoisena ja -kykyisenä Työelämään -hanke (31.3.2022 asti)*

*Systä Seija toimistosihteeri (talous) (1.4.22 alkaen, osa-aikainen)*

*Vainikka Frans liikuntaneuvoja ja kuntotestaaja*

*Virtanen Arto projektipäällikkö, Työllisty hyvässä seurassa -hanke*

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

Seuratoiminnan kouluttajina ovat toimineet **Kustaa Ylitalo, Sari Hallberg, Tiina Ahvonen, Heidi Mälkönen, Nina Peltonen, Kirsi Martinmäki, Mikko Suhonen ja Jani Pyyhtiä.**

PHLU tekee vahvaa yhteistyötä alueen oppilaitosten kanssa ja vuoden aikana PHLU:ssa harjoitteli useita opiskelijoita erilaisten projektien kautta. Työharjoittelussa ovat olleet **Teija Mustonen ja Pihlaja Huusko** Liikuntakeskus Pajulahdesta, **Janika Tapio** Haaga-Helia AMK:sta sekä **Aino Pylkkänen** Suomen Diakoniaopistosta.





## Talous 2022

Taloudellisesti vuosi oli budjetoitua parempi. Tilikauden tulos oli 139 193 euroa ylijäämäinen. Toiminnan tuotot koostuivat varsinaisen toiminnan tuotoista, varainhankinnasta, hankeavustuksista sekä valtion toiminta-avustuksesta.

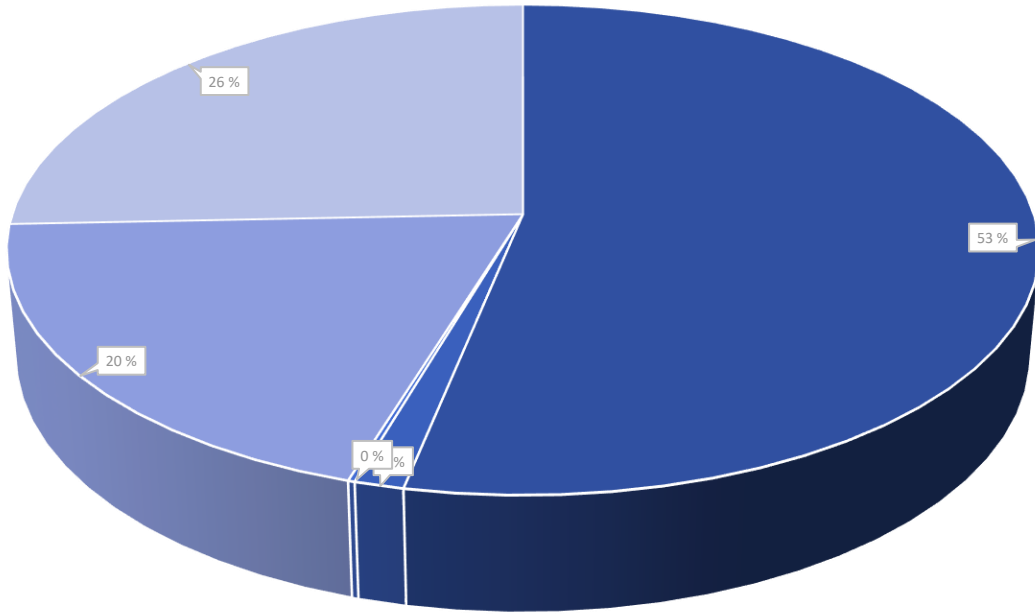
Vuonna 2022 valtion toiminta-avustus oli 210 000 euroa ja se oli vuoden kokonaistuotosta 19,59 %. Toiminnan kulut koostuivat pääasiassa henkilöstökuluista. Henkilöstökuluista OKM:n toiminta-avustuksella katettiin noin 5,1 henkilön palkkakulut. Loput palkkakuluista katettiin oman varainhankinnan kautta.

Oman henkilöstön lisäksi PHLU:ssa maksettiin palkkoja työllisyys Hankkeen kautta palkatuille työntekijöille seurojen antaman valtakirjan avulla yhteensä 226 henkilölle. Keskimäärin palkkoja maksettiin työllistämishankkeessa noin 125 henkilölle kuukaudessa. Se että PHLU pystyy maksamaan palkat työllisyys Hankkeen työntekijöille, vaatii hyvää pääomaa ja kassavirtaa.

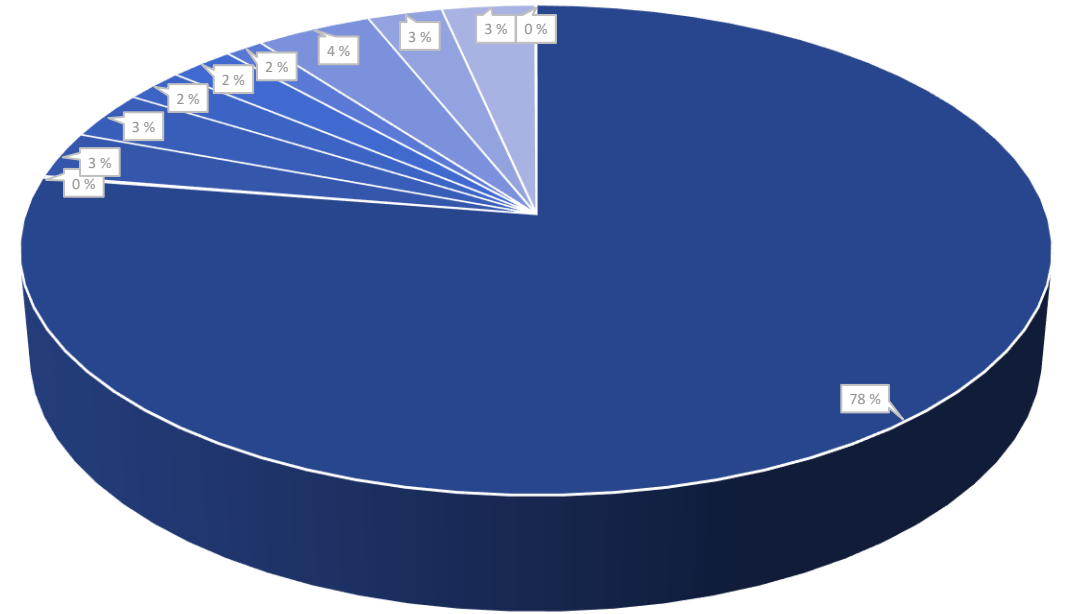
PHLU:ssa panostetaan toiminnan ja palveluiden kehittämiseen ja tämä tuo varmuutta talouden hoitoon pitkällä tähtäimellä. Toiminta ei pyöri pelkästään valtionavun varassa. PHLU:n talouden kehitystä seurataan tarkasti ja suunnan muutoksia tehdään tarvittaessa pitkin vuotta. Tavoitteena on, että taloustilanne säilyy vakaana.



# 2022 Tuotot ja kulut



Varsinainen toiminta	570 475,00	53,21 %
Varainhankinta	14 590,00	1,36 %
Rahoitustuotot	2 000,00	0,19 %
Toiminta-avustus (OKM)	210 000,00	19,59 %
Erillisavustukset	274 966,00	25,65 %
<b>Kokonaismäärä</b>	<b>1 072 031,00</b>	<b>100,00 %</b>



Henkilöstökulut	722 819,00	77,49 %
Poistot	1 218,00	0,13 %
Tilavuokrat	28 499,00	3,06 %
Ostetut palvelut	29 428,00	3,15 %
Matka- ja majoituskulut	20 067,00	2,15 %
Koulutus- ja kehittämiskulut	21 843,00	2,34 %
Materiaali- ja markkinointikulut	12 967,00	1,39 %
Käyttö- ja ylläpitokulut	39 158,00	4,20 %
Tapahtumakulut	25 118,00	2,69 %
Muut toiminnan kulut	31 268,00	3,35 %
Varainhankinnan kulut	397,00	0,04 %
Rahoituskulut	55,00	0,01 %
<b>Kokonaismäärä</b>	<b>932 837,00</b>	<b>100,00 %</b>



# 2022 Tuloslaskelma ja tase

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry	01.01.2022-31.12.2022	01.01.2021-31.12.2021
<b>TULOSLASKELMA</b>		
<b>VARAINHANKINTA</b>		
Tuotot	570 474,59	584 386,06
Henkilöstökulut	-722 819,11	-780 024,26
Poistot	-1 217,77	-2 314,22
Muut kulut	-208 348,53	-170 738,94
Kulut yhteensä	-932 385,41	-953 077,42
Tuotto-/Kulujäämä	-361 910,82	-368 691,36
<b>SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA</b>		
Tuotot	14 590,00	12 390,00
Kulut	-397,27	0,00
Tuotto-/Kulujäämä	-347 718,09	-356 301,36
<b>YLEISAVUSTUKSET</b>		
Tuotot	2 000,00	2 000,00
Kulut	-54,51	-445,00
Tuotto-/Kulujäämä	-345 772,60	-354 746,36
<b>TILIKAUDEN TULOS</b>		
Tuotto-/Kulujäämä	-345 772,60	-354 746,36
<b>TILIKAUDEN YLIJÄÄMÄ (ALIJÄÄMÄ)</b>		
	139 193,07	88 746,10

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry	01.01.2022-31.12.2022	01.01.2021-31.12.2021
<b>TASE</b>		
<b>VASTAAVA</b>		
<b>PYSYVÄT VASTAAVAT</b>		
Aineelliset hyödykkeet	3 653,31	4 871,08
Sijoitukset	521,38	521,38
<b>PYSYVÄT VASTAAVAT YHTEENSÄ</b>	<b>4 174,69</b>	<b>5 392,46</b>
<b>VAIHTUVAT VASTAAVAT</b>		
<b>Pitkäaikaiset saamiset</b>		
Muut saamiset	352,80	352,80
Pitkäaikaiset saamiset yhteensä	352,80	352,80
<b>Lyhytaikaiset saamiset</b>		
Myyntisaamiset	91 332,96	8 650,00
Muut saamiset	318 129,32	383 043,79
Lyhytaikaiset saamiset yhteensä	409 462,28	391 693,79
Rahat ja pankkisaamiset	412 532,62	371 331,44
<b>VAIHTUVAT VASTAAVAT YHTEENSÄ</b>	<b>822 347,70</b>	<b>763 378,03</b>
<b>VASTAAVA YHTEENSÄ</b>	<b>826 522,39</b>	<b>768 770,49</b>
<b>VASTATTAVA</b>		
<b>OMA PÄÄOMA</b>		
Edellisten tilikausien voitto (tappio)	491 913,95	403 167,85
Tilikauden voitto (tappio)	139 193,07	88 746,10
<b>OMA PÄÄOMA YHTEENSÄ</b>	<b>631 107,02</b>	<b>491 913,95</b>
<b>VIERAS PÄÄOMA</b>		
<b>Lyhytaikainen</b>		
Ostovelat	114 337,64	4 250,91
Muut velat	81 077,73	272 605,63
Lyhytaikaiset velat yhteensä	195 415,37	276 856,54
<b>VIERAS PÄÄOMA YHTEENSÄ</b>	<b>195 415,37</b>	<b>276 856,54</b>
<b>VASTATTAVA YHTEENSÄ</b>	<b>826 522,39</b>	<b>768 770,49</b>



Päijät-Hämeen  
LIIKUNTA JA URHEILU

Liitteet

## Koulutukset, tapahtumat ja tilaisuudet

	KOULUTUKSET			SPARRAUKSET JA KEHITTÄMIS-TILAISUUDET			SEMINAARIT			WEBINAARI			TAPAHTUMAT			YHTEISTYÖ-TAPAHTUMAT		VERKOSTOTAPAAMISET			LIIKUNTA-NEUVONTA			LIIKUNTANEUVON-TARYHMÄT			TESTAUKSET			LAJIKOKEILUT			PALVELU-SOPIMUKSET		
	%	Määrä	M	N	Määrä	M	N	Määrä	M	N	Määrä	M	N	Määrä	M	N	Määrä	-	Määrä	M	N	Verkostot	M	N	Kävntejä	Määrä	M	N	-	M	N	Määrä	M	N	
Tammi	3%	1	7	8	72	175	126	5	7	15	2	25	25	3	2	4	4		39	137	64		7	10	51	1	3	8		2	4	0	0	0	
Helmi	4%	3	26	19	72	188	145	10	12	29	2	27	27	2	0	0	5		40	138	67		11	15	71	1	1	3		14	33	0	0	0	
Maalis	7%	13	64	114	80	191	167	14	7	17	1	4	4	1	4	8	2		43	151	87		17	24	79	4	10	22		41	95	3	6	14	
Huhti	9%	12	57	102	70	205	157	7	15	35	0	0	0	3	96	110	8		40	138	66		8	11	69	2	5	11		88	205	3	8	20	
Touko	9%	16	59	87	73	168	125	9	16	37	0	0	0	3	42	97	8		43	155	83		9	13	65	2	4	10		91	212	4	16	38	
Kesä	6%	3	12	14	65	163	108	2	45	95	0	0	0	2	16	37	2		39	136	59		14	20	67	0	0	0		56	130	1	2	4	
Heinä	1%	0	0	0	37	128	43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		37	128	43		0	0	0	0	0	0		8	19	0	0	0	
Elo	9%	9	52	115	64	161	106	4	10	24	0	0	0	4	67	155	3		41	144	70		11	15	60	0	0	0		98	229	0	0	0	
Syys	17%	16	94	177	65	160	109	27	102	238	0	0	0	7	95	222	7		45	152	83		11	15	77	1	1	3		216	504	14	4	10	
Loka	9%	11	63	117	69	166	124	1	7	17	0	0	0	2	6	13	4		42	159	108		9	12	45	1	4	9		130	303	4	6	15	
Marras	10%	3	78	113	63	152	81	8	28	64	0	0	0	0	164	384	11		45	170	100		1	1	7	2	7	15		0	0	1	3	7	
Joulu	16%	2	15	21	39	135	58	3	8	19	0	0	0	0	480	1120	1		38	129	46		0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	
<b>Yhteensä</b>		<b>89</b>	<b>526</b>	<b>885</b>	<b>769</b>	<b>1990</b>	<b>1347</b>	<b>90</b>	<b>257</b>	<b>590</b>	<b>5</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>27</b>	<b>970</b>	<b>2151</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>492</b>	<b>1736</b>	<b>875</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	<b>134</b>	<b>591</b>	<b>14</b>	<b>35</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>743</b>	<b>1735</b>	<b>30</b>	<b>46</b>	<b>106</b>	<b>40</b>
		<b>Yht.</b>	<b>1411</b>		<b>Yht.</b>	<b>3337</b>		<b>Yht.</b>	<b>847</b>		<b>Yht.</b>	<b>112</b>		<b>Yht.</b>	<b>3121</b>			<b>Yht.</b>	<b>2611</b>		<b>Yht.</b>	<b>230</b>		<b>Yht.</b>	<b>115</b>		<b>Yht.</b>	<b>2478</b>		<b>Yht.</b>	<b>152</b>				

# Toimikunnat, valiokunnat ja ohjausryhmät

## Ehdollepanotoimikunta

**Ilkka Kaarna** Lahden golf ry, pj  
**Juha Hertsi**, Pääjät-Hämeen liitto  
**Erkki Kilpinen** Nastolan Metsästysseura  
**Petri Korteniemi** Lahden Purjehdusseura  
**Jorma Roine** Lahden Työväen Hiihtäjät  
**Mai-Brit Salo** PHLU, sihteeri

## Järjestövaliokunta

**Erkki Kilpinen** Nastolan Metsästysseura, pj.  
**Urpo Lampinen** FC Kuusysi  
**Heikki Lario** Lahden Suunnistusalue  
**Jukka Leivo** Suomen Urheiluopisto  
**Jouko Valkonen** Orimattilan Jymy  
**Arto Virtanen** PHLU, sihteeri

## Pääjät-Hämeen Urheilugaalan 2022 palkitsemisraati

**Mikael Hoikkala** ESS Urheilutoimitus  
**Tero Kuorikoski** Liikuntakeskus Pajulahti  
**Jukka Tiikkaja** Suomen Urheiluopisto, Vierumäki  
**Johanna Ylinen** Pääjät-Hämeen Urheiluakatemia  
**Arto Virtanen** PHLU  
**Mai-Brit Salo** PHLU, sihteeri

## Työllisty hyvässä seurassa -hanke, ohjausryhmä

**Sami Kuikka**, Lahden kaupunki, pj  
**Petri Korteniemi**, Lahden Purjehdusseura  
**Tero Auvinen**, Heinolan kaupunki  
**Sirkku Hilden**, Lahden kaupunki  
**Veikko Juutilainen**, Inspis Lahti ry  
**Jimi Koskinen**, Lahti Basket Juniorit  
**Kirsi Pasuri**, Hämeen TE-toimisto  
**Susanna Rahikkala**, Asikkalan kunta  
**Petri Sallinen**, Liikuntakeskus Pajulahti  
**Mai-Brit Salo**, Pääjät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry  
**Risto Salonen**, Lahden FK  
**Arto Virtanen**, Pääjät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, sihteeri  
**Maksim Gladostsuk**, Inspis Lahti ry

## Työkuntoisena ja -kykyisenä Työelämään -hanke, ohjausryhmä

**Sari Kivimäki**, Liikkuva aikuinen -ohjelma, pj.  
**Tuija Aronen**, PHHYKY  
**Tero Auvinen**, Heinolan kaupungin työllisyyspalvelut  
**Jasmina Lebnaoui**, Lahden kaupungin työllisyyspalvelut  
**Ville Luukkanen**, TE-toimisto  
**Jorma Mäkelä**, Näkymätön Mies –hanke  
**Kati Peltonen**, LAB-ammattikorkeakoulu  
**Mai-Brit Salo**, PHLU  
**Miia Wikström**, Työterveyslaitos  
**Keijo Kylänpää**, PHLU  
**Heli Lahtio**, LAB-ammattikorkeakoulu  
**Inka Sipilä**, PHLU  
**Reda Oulmane**, PHLU, sihteeri

## Urheiluseurojen Digipurtti –hanke, ohjausryhmä

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

# Henkilöiden edustukset työryhmissä

## **Mai-Brit Salo**

*STM:n yhdyspintatyöryhmän jäsen*  
*STM:n alueellisen järjestöyhteistyöryhmän jäsen*  
*OKM:n kuntatyöryhmän jäsen*  
*Liikunnan aluejärjestöjen aluejohtajien työryhmän jäsen*  
*Liikunnan aluejärjestöjen koulutustyöryhmän jäsen*  
*Liikunnan aluejärjestöjen Liikuttava Suomi -hankkeen ohjausryhmän puheenjohtaja*  
*Seudullisen kuntien liikuntatoimesta vastaavien viranhaltijoiden työryhmän puheenjohtaja*  
*Päijät-Hämeen Hyvinvoinnin – ja terveydenedistämisen*  
*HYTE -työryhmän jäsen*  
*Päijät-Hämeen yhdistysfoorumin puheenjohtaja*  
*Päijät-Hämeen järjestöneuvottelukunnan jäsen*  
*Päijät-Hämeen seudullisen kehittämistyöryhmän jäsen*  
*Päijät-Hämeen urheiluakatemia johtokunnan jäsen*  
*Päijät-Hämeen liikumisohjelma työryhmän puheenjohtaja/jäsen*  
*Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*Työllisty hyvässä seurassa- työllistämishankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*Urheiluseurojen digispurttihankkeen ohjausryhmän puheenjohtaja*

## **Kustaa Ylitalo**

*Päijät-Hämeen Urheiluakatemia johtoryhmän jäsen*  
*Urheilijoiden kaksoisurat Päijät-Hämeessä -hankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*Avoimet Ovet –hankkeen alueellinen yhteyshenkilö*  
*Aluejärjestöjen seuratoiminnan työryhmän jäsen*

## **Krista Pöllänen**

*Lisää liikettä hankkeen opiskelu asiantuntijaryhmän jäsen*  
*Etelä-Suomen aluehallintoviraston hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyöryhmän jäsen*  
*Hyvinvointityön ohjausryhmän jäsen, Orimattila*  
*Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman valtakunnallisen kehittämisverkoston vanhempiin vaikuttamisen ryhmän puheenjohtaja*  
*Maakunnallisen Yhdistysfoorumin (vara)jäsen*

## **Arto Virtanen**

*Etelä-Suomen AVI-liikuntaneuvoston jäsen*  
*KaksoisUra-hankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*Vauhdittamo-hankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*Pyörämatkailijan Päijät-Häme ohjausryhmän jäsen*  
*Lahden FK:n hallituksen jäsen*

## **Reda Oulmane**

*Buusti360 valtakunnallinen koordinaattori*  
*Buusti360 valtakunnallisen työryhmän jäsen*  
*Heinolan Työelämäpalvelutiimin osallistuja*  
*Päijät-Hämeen Ravitsemusterveyden edistämisen työryhmän jäsen*  
*Lahden alueen työllisyysverkoston jäsen*  
*Lahden Liikuntaneuvonnan kuntatyöryhmän jäsen*  
*Liikkuva Päijät-Häme -kiertueen koordinaattori*  
*Päijät-Hämeen Liikuntaneuvonnan verkoston vetäjä*  
*Päijät-Hämeen Työhyvinvointiverkoston vetäjä*  
*Rauli ha(II)ussa -hankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*TKT - Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*Tuetusti työhön ja osallisuuteen Päijät-Hämeessä -hankkeen ohjausryhmän jäsen*

## **Helena Kämäräinen**

*Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymän työhyvinvointitiimin jäsen*  
*Päijät-Hämeen Pyörämatkailija -hankkeen ohjausryhmän jäsen*  
*Päijät-Hämeen Työhyvinvointiverkoston jäsen*

## **Sohvi Brandt**

*Lahden Liikuntaneuvonnan kuntatyöryhmän vetäjä*

## **Inka Sipilä**

*TKT - Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hankkeen ohjausryhmän jäsen*

## **Heidi Mälkönen**

*Lisää liikettä hankkeen varhaiskasvatuksen asiantuntijaryhmän jäsen ja webinaariryhmän vetäjä*



# 2022 Palkitut

## OKM:n ansiomerkit

### Kultainen ansioristi

**Kolu Juha**, *Lahden Hiihtoseura, Lahti*

**Syrjävaara Simo**, *Suomen Palloliitto, Lahti*

**Viljamaa Juha**, *Lahden Hiihtoseura, Lahti*

### Ansioristi

**Aalto Asko**, *Lahden Hiihtoseura, Lahti*

**Heino Mikko**, *Lahden Hiihtoseura, Lahti*

**Kivistö Lasse**, *Lahden Ahkera, Lahti*

**Raita Erkki**, *Lahden Hiihtoseura, Lahti*

**Uimonen Antti**, *Lahden Hiihtoseura, Hollola*

**Väänänen Ilkka**, *Lahden Ahkera, Lahti*

### Ansiomitali kullattuna

**Haapoja Mika**, *Lahden Hiihtoseura, Lahti*

**Laakkonen Riitta**, *Lahden Hiihtoseura, Lahti*

**Tyynelä Martti**, *Lahden Hiihtoseura, Lahti*

### Ansiomitali

**Hernesniemi Tiina**, *Lahden Hiihtoseura, Lahti*

**Laiho Keijo**, *Lahden Hiihtoseura, Lahti*

**Laiho Hanna**, *Suomen Voimisteluliitto, Lahti*

**Ruuda Liisa**, *Suomen Golfliitto, Lahti*

## Urheilugaala

1. Vuoden urheilija - **Arvi Savolainen**, Lahden Ahkera
2. Vuoden valmentaja - **Hannu Vappula**, Lahti Thaiboxing
3. Vuoden vammaisurheilija - **Pinja Ekström**, Lahden Ahkera
4. Vuoden lupaava tyttöurheilija/tyttöjoukkue - **Lahti Basketball Juniorit U17 tytöt**
5. Vuoden lupaava poikaurheilija/poikajoukkue - **Lauri Syrjä**, Asikkalan Ampumaseura
6. Vuoden liikunta- ja urheiluteko - **Lahden ja Hollolan ladut/Salpauselän latuverkot – latujen tekijät**
7. Elämänura - **Anu Iivanainen**, Lahden Ratsastajat ja **Jorma Hämäläinen**, Orimattilan Rastivarsat
8. Vuoden urheiluseura ja tähtiseura -palkinnon saaja - **Lords of DiscGolf**, Heinola
9. Erikoispalkinnot - **Pasi Jussila**, Padasjoen kunnan kenttämestari ja **Pirkko Heinonen**, Lahden Karate

Veikkauksen Jokeri-palkinto - **Janne Laukkanen**, Lahden Pelicans

Maakunnan aktiivisin työpaikka –palkinto - **Wipak**, Lahti ja Valkeakoski

Liikkuva koulu – **Union Plaani**, Heinola

Vuoden Akatemia -urheilija (PHUra) - **Ilona Mononen**, Lahden Ahkera

Kuntien omat vuoden liikuntateko –palkinnot - Asikkala: **Asikkalan Raikkaan hiihtojaosto**, Heinola: salibandypelaaja **Daniela Westerlund**, Kärkölä: kuulantyoöntäjä **Tiina Järvinen**, Padasjoki: **Hotshots (street hockey)**, Sysmä: **Sysmän Sisun Tour de Sysmä -ski kiertue**

# 2022 Jäsenet

## Seurat

Artjärven Ahjo ry  
Asikkalan Ampumaseura ry  
Asikkalan Raikas ry  
Asikkalan Taido ry  
Asikkalan Voimistelu ry  
Bandy Boys -88 ry  
CC Tailwind 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

litin Golfseura ry  
litin Pyrintö ry  
Itä-Hämeen Rasti ry  
Jenga Team ry  
Joutsan Pommi ry  
Junior-Pelicans ry  
Kalkkisten Kataja  
Kanavan Pallo -80 ry  
Kaukalopallo Lahti ry  
Kausalan Yritys ry  
Kiekkoreipas ry  
Kimmo-Volley ry  
Kosken Dynamo ry  
Kosken Kuuhu 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 Kampmailulajikeskus ry  
Lahden Karate ry  
Lahden Kendoseura Shi Ken Kai ry  
Lahden Kortteliiga ry  
Lahden Laaki ry  
Lahden Lavariantäjät ry  
Lahden Mailaveikot ry  
Lahden Naisvoimistelijat ry  
Lahden Pingviinit ry  
Lahden Purjehduseura ry  
Lahden Pyöräilijät ry  
Lahden Pöytätennisry

Lahden Ratsastajat ry  
Lahden Reipas ry  
Lahden Sugata ry  
Lahden Suunnistajat -37 ry  
Lahden Taekwondo Hwang ry  
Lahden Taijklubi ry  
Lahden Taitoluistelijat ry  
Lahden Tenniserho ry  
Lahden Työväen Hiihtäjät ry  
Lahden Uimaseura ry  
Lahden Vasama ry  
Lahden Verkkopalloseura 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  
LIIRA 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 AkatemiaPelicansPelicans 2000 Hollola ry  
Pertunmaan Ponnistajat ry  
Porlammien 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  
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  
Vesiamoilijat ry  
Vesivehmaan Vire ry  
Vierumäen Golfseura ry  
Vierumäen Jytinä ry  
Viipurin Reipas ry  
Voimistelu- ja Urheiluseura Lahden Taimi ry  
Voimistelu- ja Urheiluseura Lappilan Nousu ry

# 2022 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 Hiihtoliitto  
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 Setlementti ry  
Heinolan Kaupunkisydän ry  
Heinolan kirkonkylän kyläyhdistys ry  
Herralan Kotiseutuyhdistys ry  
Hetki ry  
Hälvälän Ampumaurheilukeskus ry  
Iitin Käsityöläiset ry  
Inspis Lahti ry  
Jyränkölän Setlementti ry  
Koski-Seura ry  
Kärkölan Työttömät ry  
Lahden Attaseakerho 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  
Nastola-seura ry  
Nuorisotoiminnan Tuki ry  
Orimattilan Hyväntekeväisyysyhdistys ry

Osuuskunta Herrasmannin karavaanarit  
Padasjoen 4H-yhdistys ry  
Padasjoen Taideyhdistys ry  
Päijät-Hämeen Näkövammaiset ry  
Päijät-Hämeen Urheiluakatemia ry  
Reippaan Naiset ry  
Ruuhijärven nuorisoseura ry  
Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry  
Suomen Luterilainen Evankeliumiyhdistys / Lahden paikallisosasto  
Suomen Urheiluopisto  
Sysmän 4H-yhdistys ry  
Sysmän Yrittäjät ry  
Terveyttä Liikunnasta 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