

# TOIMINTA- JA TALOUSSUUNNITELMA 2021



Hyvää  
oloa  
Liikun-  
nalla!

# Sisällys

<b>1. PHLU – HYVÄÄ OLOA LIKUNNALLA!</b> .....	<b>3</b>
<b>2. ELINVOIMAINEN SEURATOIMINTA</b> .....	<b>4</b>
2.1. HANKKEET .....	6
2.1.1. LIKUNNALLA VAUHTIA TYÖLLISTYMISEEN, LITTI-HANKE .....	6
2.1.2. URHEILIJOIDEN KAKSOISURAT PÄIJÄT-HÄMEESSÄ.....	7
<b>3. LISÄÄ LIKETTÄ</b> .....	<b>8</b>
3.1. LIKKUVA LAPSUS JA NUORUS .....	8
3.2. LIKKUVA AIKUNEN .....	11
3.3. Hankkeet.....	12
3.3.1. PÄIJÄT-HÄMEEN LIKUNNAN JA ELÄMYSTEN TIEKARTTA -HANKE.....	12
3.3.3. MATKA KOHTI HYVÄÄ TYÖKYKYÄ -HANKE .....	13
<b>3. VAIKUTTAMINEN</b> .....	<b>14</b>
<b>4. VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI</b> .....	<b>15</b>
<b>5. HALLINTO, HENKILÖSTÖ JA TALOUS</b> .....	<b>16</b>
<b>6. LIITE</b> .....	<b>17</b>

# 1. PHLU – Hyvää oloa liikunnalla!

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.

Toiminnan sisältöalueet  
**elinvoimainen seuratoiminta  
lisää liikettä -kokonaisuus  
vaikuttaminen**

Toiminnan visio  
**alueellamme on liikkuvimmat ja terveimmät ihmiset 2030**

Missio  
**mahdollistamme hyvää oloa liikunnalla**

Arvot  
**liikkumisen ilo, yhteistyö, kumppanuus ja innostaminen**

Toiminnan painopisteinä vuonna 2021 ovat liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden lisääminen eri ikäryhmissä, seuratoiminnan elinvoimaisuuden turvaaminen, osaamisen kehittäminen ja uusien toimintamallien käyttöönotto ja viestintä. PHLU:ssa on myös vahvaa osaamista talous-, hanke- ja työllistämisasiassa ja tätä toimintaa kehitetään ja jatketaan edelleen.

Tärkeimpiä yhteistyötahoja ovat muut liikunnan aluejärjestöt, Suomen Olympiakomitea, lajiliitot, valtakunnalliset Liikkuvat ohjelmat, Opetus- ja kulttuuriministeriö, sekä paikallistasolla Etelä-Suomen aluehallintovirasto, Päijät-Hämeen Liitto, Urheiluopistot, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia, urheiluseurat, kunnat ja yritykset. Lisäksi PHLU tekee yhteistyötä jäsenjärjestöjen, muiden kansalaisjärjestöjen ja yhteistyökumppaneiden kanssa.

PHLU noudattaa toiminnassaan Urheiluyhteisön Reilun Pelin ihanteita ja tavoitteita sekä vastuullista ja tasa-arvoista liikunta- ja urheilutoimintaa.





## 2. ELINVOIMAINEN SEURATOIMINTA

---

Urheiluseuratoiminta on merkittävä väestön liikuttaja Suomessa. Lapsista ja nuorista jopa kaksi kolmasosaa liikkuu seuratoiminnassa. Haasteena lasten ja nuorten seuratoiminnassa on ylläpitää kiinnostus liikuntaan murrosiän yli. Aikuisista urheiluseuroissa liikkuu 15–20 %.

Seuratoiminta perustuu laaja-alaiseen vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoiminta mahdollistaa liikunnan harrastamisen kohtuullisin kustannuksin ja toimii seuratoiminnan ja urheilutapahtumien perustana. Liikunta- ja urheiluseuroissa vapaaehtoistyötä tekee likimäärin puoli miljoonaa suomalaista. Keskimäärin vapaaehtoistyötä tehdään 7,3 tuntia kuukaudessa, eli vuositasolla suomalaiset tekevät vapaaehtoistyötä noin 74 miljoonaa tuntia.

Seuratoiminnan kivijalan ollessa edelleen vapaaehtoistoiminnassa, on seuratoiminta kuitenkin ammattimaistunut palkattujen seuratyöntekijöiden määrän kasvaessa. Tämä on tuonut seuratoimintaan lisää ammattimaista otetta ja laatua.

PHLU:n toiminta-alueella on noin 250 kuntien avustuksen piiriin kuuluvaa urheiluseuraa. PHLU:n jäsenenä on lähes 170 seuraa. PHLU:n seuratoiminnan visiona on luoda innostuksesta ja osaamisesta vetovoimaa urheiluseuratoimintaan. Tavoitteena on vaikuttaa siihen, että alueemme seurat pystyvät tekemään työtään mahdollisimman hyvin, ovat elinvoimaisia ja heillä on riittävästi vapaaehtoisia toiminnassaan. Tavoitteena on myös vaikuttaa siihen, että kaikilla toiminta-alueella asuvilla ihmisillä on mahdollisuus osallistua urheiluseuratoimintaan ja siten harrastaa liikuntaa ja urheilua.

Alueen seurat ovat kooltaan ja toimintoiltaan hyvin erilaisia. Tavoitteena on kehittää seuroille palvelupaketteja siten, että ne vastaavat erilaisten seurojen tarpeisiin. Palvelupaketin kehittämiseen liittyy seuraselvityksen tekeminen seurojen tarpeista ja toiveista.

Tavoitteena on edistää seuroissa koulutusten, tapaamisten ja viestinnän kautta Reilun pelin periaatteita, joita ovat mm. toisen ihmisen ja elämän kunnioittaminen, vastuu kasvatuksesta, 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. Suomen Olympiakomitean, lajiliittojen, Päijät-Hämeen Urheiluakatemian, urheiluopistojen, seurojen sekä muiden liikuntatoimijoiden kanssa.

Tavoitteet	Toimenpiteet	Seuranta
<p><b>Harrastamisen lisääminen eri ikäryhmissä</b></p>	<p>Harrastamisen mallin paikallisen toteuttamisen edistäminen</p> <p>Seurojen välisen yhteistyön edistäminen</p> <p>Kuntien ja seurojen välisen yhteistyön edistäminen - kunta-/seurafoorumit</p> <p>Seuroille tarjottavien palveluiden paketoiminen seurojen koon ja tarpeiden mukaan</p> <p>Yleisseurojen toiminnan selvittäminen ja toimintaedellytyksiin vaikuttaminen</p> <p>Koulutusten tarjoaminen ja uusien toimintamallien ja -tapojen käyttöönotto, kouluttajaverkosto, digitaaliset työkalut</p> <p>Seurakonsultointien tekeminen ja Tähtiseuraohjelman edistäminen</p>	<p>Aktivoidaan seuroja mukaan toimintaan kaikissa kunnissa</p> <p>Puheenjohtajatapaamisia 1 kpl, toiminnanjohtaja/päätösten tapaamisia 3 kpl, seuraväen aamiaistilaisuudet 10 kpl</p> <p>Kunta-seurafoorumeita Lahdessa 2 krt/vuosi ja muissa kunnissa 1 krt/vuosi</p> <p>Palvelupaketit syntyvät: kyllä/ei</p> <p>Tavataan/kartoitetaan kaikki alueen yleisseurat ja tarpeet</p> <p>Seuravierailujen, infotilaisuuksien, webinaarien ja koulutusten määrä yhteensä 60</p> <p>10 uutta tähteä/tähtiseuraa</p>
<p><b>Seuratoimijoiden osaamisen lisääminen ja seurojen palveluiden paketointi/selkeyttäminen</b></p> <p><b>Seurojen toimintaedellytysten parantaminen ja seuratoimitsijoiden palkitseminen</b></p>	<p>Taloushallinto- ja asiantuntijapalveluiden tarjoaminen</p> <p>Työllistämässä auttaminen ja työllistämisen edistäminen</p> <p>Seurojen harrastamisolosuhteisiin ja avustuksiin vaikuttaminen</p> <p>Päijät-Hämeen ansioituneiden palkitseminen</p>	<p>Taloushallinnon asiakkaita 40</p> <p>Työllistäjäseuroja 40 ja muita työllistäjäyhdistyksiä 20</p> <p>Olosuhteiden kehittämiseen liittyviä palavereita tarpeen mukaan</p> <p>Toteutetaan palkitsemistilaisuus mahdollisuuksien mukaan</p>



## 2.1. Hankkeet

### 2.1.1. Liikunnalla Vauhtia Työllistymiseen, LITTI-hanke

Liikunnalla Vauhtia Työllistymiseen 2021–2023 on maakunnallinen työllistämishanke. Hankkeen tarkoituksena on toimia työttömyyden vähentämiseksi Päijät-Hämeen alueella.

Hankkeen tavoitteena on edistää nuorten, pitkäaikaistyöttömien ja osatyökykyisten työllistymistä avoimille työmarkkinoille – yhdistyksiin, yrityksiin ja julkisen sektorin työpaikkoihin. Hankkeen aikana edistetään työllistettyjen ammattitaidon ja työkyvyn kehittymistä koulutuksella ja liikunnalla. Hanke on Hämeen TE-toimiston rahoittama työllisyyspoliittinen TYPO-hanke.

Tavoitteet	Toimenpiteet	Seuranta
<b>Tuetaan urheiluseuratoimintaa hankkeen avulla</b>	<p>Työllistetään palkkatuki- ja työkokeiluasiakkaita urheiluseuroihin, muihin yhdistyksiin ja yrityksiin</p> <p>Palkan ja muiden työnantajamaksujen hoitaminen valtuutettuna seurojen puolesta</p> <p>Koulutetaan seuroja toimimaan työnantajina</p>	<p>Työllistäjäseuroja 40 ja muita yhdistyksiä 20</p> <p>Yritysverkostossa 100 yritystä</p> <p>Työllistettyjä 150 henkilöä, joista yhtä aikaa hankkeen toimenpiteissä 90–110</p> <p>Seura Työnantajana - koulutuksiin osallistunut 20 seuraa</p>
<b>Parannetaan työttömien työmarkkinavalmiuksia ja edistetään työllistymistä</b>	<p>Selvitetään mahdollisuutta toimia kuntouttavan työtoiminnan palvelun tarjoajana.</p> <p>Yksilövalmennuksen laadukas hoitaminen</p> <p>Ammattitaidon edistäminen koulutuksen avulla. Käytössä mm. oppisopimuskoulutus, näyttötutkinnot, lyhytkurssit ym.</p> <p>Työkunnon edistäminen liikunnan ja elintapaohjauksen avulla mm. liikuntaneuvonta, kuntoindeksimittaus ja Työkykyä Työelämään -kurssi</p>	<p>Toimitaan kuntouttavan työtoiminnan palveluntarjoajana: kyllä/ei</p> <p>Avoimille työmarkkinoille, palkkatukityöhön tai opiskelemaan siirtyneitä 50 % kaikista hankkeen kautta työllistetyistä</p> <p>Oppisopimusopiskelijoita 15–20, näyttötutkintoja 10–15, lyhytkursseihin osallistumisia 100</p> <p>Muutokset kuntoindeksissä (keskimäärin +1 yksikkö)</p> <p>Fyysisen aktiivisuuden seuranta (keskimäärin +10 %)</p>



## 2.1.2. Urheilijoiden kaksoisurat Päijät-Hämeessä

Urheilijoiden kaksoisurat Päijät-Hämeessä - hanke on ESR - rahoitteinen hanke. Hanke käynnistyi maaliskuussa 2019, ja päättyy lokakuussa 2021. Hankkeen päätoteuttajana toimii Päijät-Hämeen Urheiluakatemia ja kumppaneina ovat PHLU sekä LAB-ammattikorkeakoulu. Hanke pohjautuu Sport Päijät-Häme strategiaan ja sen jalkauttamiseen.

Hankkeen tavoitteena on tukea Päijät-Hämeen alueen urheilijoiden kaksoisuraa erityisesti siirtymävaiheissa. Kaksoisuralla tarkoitetaan huipulle tähtäävän urheilun ja opiskelun tai työnteon yhteensovittamista. Siirtymävaiheilla tarkoitetaan siirtymistä koulutusasteelta toiselle, siirtymistä opiskeluista työelämään, urheilu-uran vaiheesta toiseen siirtymistä tai urheilu-uran lopettamista ja siirtymistä sen jälkeen vain yhdelle uralle (opiskelijaksi tai työelämään). Hanke tähtää myös siihen, että urheilijoiden taustajoukkojen tietotaito kaksoisuran tekemisen tukemiseen paranisi.

### **Hankkeen keskeisiä toimenpiteitä ovat:**

1. Luoda alueelle eri alan asiantuntijoiden ohjausverkosto, jonka toiminta vakiinnutetaan osatoteuttajien omaan toimintaan
2. Kehittää toimiva malli urasuunnittelutyökalusta
3. Tietoisuuden ja osaamisen lisääminen urheilijoiden kaksoisuramallista ja sen tukemisesta

## 2.1.3. Avoimet ovet -hanke

Suomessa on tänä päivänä paljon urheiluseuroja, joiden alaisuudessa harrastaa ja kilpailee vammaisia ja erityistä tukea tarvitsevia henkilöitä. Siihen, että erityisryhmät tai yksittäiset vammaiset harrastajat olisivat urheiluseuroissa normi, ihan tyypillistä perustoimintaa, on kuitenkin vielä matkaa.

Avoimet ovet – hanke on OKM:n rahoittama kolmevuotinen valtakunnallinen kehittämishanke. Hanketta koordinoi Suomen Paralympiakomitea, ja PHLU on mukana yhtenä osatoteuttajista. Hanke käynnistyi vuonna 2020.

Hankkeen aikana haetaan toimintamalleja urheiluseuroille vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien harrastajien mukaan ottamiseen pilottiseuroissa. Avoimet ovet -kehittämishankkeen pohjana on hankkeen pilottiseurojen läpikäymä kehittämisprosessi.

Kehittämisprosessi perustuu Hollannissa muovattuun 8-vaiheiseen seurojen kehittämismalliin (Samen Sporten).



### 3. LISÄÄ LIKETTÄ

---

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

Toiminnan painopisteitä ovat osaamisen kehittäminen, innostuksen lisääminen, kannustavat tapahtumat ja sparraustilaisuudet, asiantunteva konsultointi sekä yhteistyön edistäminen verkostotapaamisten avulla. Kaikkia toimijoita tuetaan erilaisten kehittämishankkeiden ja avustusten hakemisessa sekä laadukkaiden sisältöjen rakentamisessa. Tehtävät toimenpiteet mukailevat alueellisia ja valtakunnallisia linjauksia sekä Liikkuvat ohjelmat -ohjelmien toimintakokonaisuuksia.

Liikunnallisen toimintakulttuurin edistämistä jatketaan tiiviissä yhteistyössä paikallisten toimijoiden, liikunnan aluejärjestöjen, alueen varhaiskasvatyksiköiden, koulujen, oppilaitosten ja kuntien, valtakunnallisten ohjelmien (Liikkuva perhe-, Liikkuva varhaiskasvatus-, Liikkuva koulu-, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen), aluehallintoviranomaisten, Suomen Olympiakomitean sekä muiden keskeisten liikunta- ja verkostotoimijoiden kanssa.

#### 3.1. Liikkuva lapsuus ja nuoruus

Vuoden 2021 kehittämiskohteita ovat perheiden liikuntaneuvonnan tukeminen ja harrastamisen edistäminen yhteistyössä alueen kuntien kanssa.



### 3.1.1. Liikkuva varhaiskasvatus

Tavoitteet	Toimenpiteet	Seuranta
<p><b>Tuetaan kuntia ja varhaiskasvatyksiköitä valtakunnallisen Liikkuva varhaiskasvatus –ohjelman paikallisessa edistämisessä</b></p>	<p>Sparrataan yksikkö- ja kuntakohtaisesti henkilöstöä sekä esimiehiä kohti aktiivista toimintakulttuuria, ja kannustetaan arviointiin ja seurantaan</p> <p>Kannustetaan kuntia hakemaan kehittämisavustusta ja luomaan rakenteita pienten lasten aktiivisen arjen toteuttamiseen</p> <p>Järjestetään perheille harrastusmahdollisuuksia sekä tapahtumia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa</p>	<p>Kaikki alueen kunnat ovat mukana Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa</p> <p>Nykytilan arviointi on otettu käyttöön seurannan välineenä kahdeksassa kunnassa, tuloksia seurataan Virveli tietokannasta</p> <p>Kehittämistilaisuuksiin osallistuu 300 henkilöä</p> <p>Kehittämisavustusta saa 8 kuntaa</p>
<p><b>Kannustetaan vanhempia lasten liikunnallisen elämäntavan tukemiseen</b></p>	<p>Tuetaan varhaiskasvattajien, vanhempien ja muiden toimijoiden välistä liikuntakasvatusyhteistyötä erilaisin toimintatavoin ja materiaalein</p> <p>Järjestetään koulutusta varhaiskasvatuksen henkilöstön liikuntaosaamisen lisäämiseksi huomioiden erityisesti toiminnallinen arki, yhteistyö vanhempien kanssa sekä prosessinomaisuus</p>	<p>Perheiden harrastamisen mahdollisuuksia kehitetään 4 kunnassa</p> <p>Koulutuksissa kohdataan 500 varhaiskasvattajaa ja 100 johtajaa</p> <p>Lahden ja alueen pohjoisten kuntien varhaiskasvatusverkosto kokoontuvat kaksi kertaa vuodessa.</p> <p>Toteutetaan seminaari varhaiskasvattajille syksyllä yhteistyössä muiden aluejärjestöjen kanssa</p>
<p><b>Innostetaan varhaiskasvatuksen henkilökuntaa ja esimiehiä kehittämään liikuntakasvatusta arjessa</b></p>	<p>Toteutetaan Joulumaa-tapahtuma 1.12.</p> <p>Avataan uusi Arki liikuttaa -sivusto liikunnan viestinnän tueksi. Lisäksi viestitään kuukausitiedottein, nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa</p>	<p>Liikutetaan PHLU:n Joulumaa -tapahtumassa 1.12. Lahden Urheilukeskuksessa 1500 hlöä. Toteutetaan Arki liikuttaa -tapahtumia 8 kunnassa</p>
<p><b>Liikuntatapahtumien kautta innostetaan toimijoita yhteistyöhön lapsiperheiden liikuttamiseksi</b></p> <p><b>Kannustetaan liikkeelle viestinnän avulla</b></p>		<p>Pienten lasten liikunnan edistämistyö näkyy kuukausittain eri tiedotusvälineissä</p>



### 3.1.2. Liikkuva koulu

Tavoitteet	Toimenpiteet	Seuranta
<p><b>Tavoitteena on vakiinnuttaa perusasteen aktiivisuutta edistävät toimintatavat/tuetaan alueellista Liikkuva koulu kehittämistyötä sekä edistetään paikallista harrastustoimintaa</b></p>	<p>Järjestetään alueellisia verkosto- ja kuntatapaamisia (toiminnan juurruttaminen sekä harrastetoiminnan edistäminen)</p> <p>Toteutetaan yksikkökohtaisia kehittämistilaisuuksia</p> <p>Tutkitaan mahdollisuutta hakea yhteistä resurssia kuntien/alueiden kanssa harrastetoiminnan edistämiseen</p>	<p>Liikkuva koulu -toiminnan jatkuvuus on turvattu kaikissa alueen kunnissa</p> <p>Suomen mallin kehittäminen on aloitettu 8 kunnassa</p> <p>Kehittämistilaisuuksiin osallistuu 150 hlöä</p>
<p><b>Innostetaan koulujen henkilöstöä ja urheiluseuraohjaajia liikuntaosaamisen kehittämiseen</b></p>	<p>Tuetaan osaamisen lisäämistä alueellisella Liikkuva koulu – seminaarilla sekä koulutuksilla</p>	<p>Koulutuksiin osallistuu 350 hlöä: oppilaita, opiskelijoita, opettajia ja koulun muuta henkilöstöä sekä urheiluseuraohjaajia</p>
<p><b>Tuetaan valtakunnallisen Liikkuva koulu -ohjelman viestintää</b></p>	<p>Viestitään kuukausitiedottein, nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa</p>	<p>Liikkuva koulu -aihe on mukana neljässä kuukausitiedotteessa</p>

### 3.1.3. Liikkuva opiskelu

Tavoitteet	Toimenpiteet	Seuranta
<p><b>Koordinoidaan alueellista Liikkuva opiskelu -kehittämistyötä</b></p>	<p>Järjestetään alueellisia verkostotapaamisia.</p> <p>Kannustetaan hakemaan avustuksia toiminnan kehittämiseen</p>	<p>Järjestetään 2 alueellista Liikkuva opiskelu -verkostotapaamista</p>
<p><b>Innostetaan uusia oppilaitoksia mukaan Liikkuviksi oppilaitoksiksi</b></p>	<p>Toteutetaan yksikkökohtaisia kehittämistilaisuuksia</p>	<p>Alueen oppilaitokset rekisteröityvät Liikkuva opiskelu -sivustolle ja täyttävät nykytilan arvioinnin.</p> <p>Kehittämistilaisuuksiin osallistuu 100 hlöä</p>
<p><b>Kannustetaan oppilaitosten henkilöstöä liikuntaosaamisen lisäämiseen ja oman hyvinvoinnin edistämiseen</b></p>	<p>Tuetaan osaamisen lisäämistä ja osallisuutta Liikkuva opiskelu -työpajoin ja Liikuntatutor -koulutuksin sekä alueellisen työhyvinvointiseminaarin avulla</p>	<p>Koulutuksiin osallistuu 200 hlöä</p> <p>Osallistutaan Aluehallintoviraston (AVI) ja Liikkuva opiskelu -ohjelman seminaareihin ja kehittämistilaisuuksiin yhdessä toimijoiden kanssa</p>
<p><b>Tuetaan valtakunnallisen Liikkuva opiskelu ohjelman viestintää</b></p>	<p>Viestitään kuukausitiedottein, nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa</p>	<p>Liikkuva opiskelu -aihe on mukana 4 kuukausitiedotteessa</p>



## 3.2. Liikkuva aikuinen

Vuoden 2021 kehittämiskohteita ovat liikuntaneuvonnan palveluketjun ja työyhteisöille suunnattujen liikuntapalveluiden kehittäminen ja toteuttaminen, sekä harrastamisen edistäminen.

Tavoitteet	Toimenpiteet	Seuranta
<p><b>Päijät-Hämeen liikunnan, elämysten ja hyvinvoinnin strateginen edistäminen Päijät-Hämeessä (2021–2030)</b></p>	<p>Päijät-Hämeen liikunnan ja elämysten tiekartta -hankkeen toteuttaminen</p>	<p>Hankkeelle asetettujen tavoitteiden saavuttaminen: kyllä/ei</p>
<p><b>Liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen ja toteuttaminen</b></p>	<p>Maakunnallisen liikuntaneuvonnan kehittämistyön koordinoiminen. Paikallisiin, alueellisiin ja valtakunnallisiin liikuntaneuvonnan kehittämistyöryhmiin osallistuminen</p>	<p>Liikuntaneuvonnan palveluketjun toteutuminen toimialueen kaikissa kunnissa on turvattu. Kehittämistyöryhmät ja niiden osallistujamäärät</p>
<p><b>Työyhteisöille suunnattujen liikuntapalveluiden kehittäminen ja toteuttaminen</b></p>	<p>Liikuntaneuvontapalveluiden toteuttaminen osana perusterveydenhuoltoa eri kohderyhmät huomioiden (mm. työelämän ulkopuolella olevat, sekä perheet)</p>	<p>Liikuntaneuvonnan alueelliset ja valtakunnalliset mittarit</p>
<p><b>Aikuisten harraste- ja terveysliikuntaa lisäävän toiminnan edistäminen</b></p>	<p>Työyhteisöliikunnan hyvien käytäntöjen käyttöönoton edistäminen. Buusti360 konseptin kehittäminen ja toteuttaminen. Matka kohti hyvää työkykyä -hankkeen toteuttaminen</p>	<p>Palveluiden piirissä mukana olevien työyhteisöjen ja osallistujien määrä</p>
	<p>Terveysliikunnan myönteinen ja kannustava viestintä. Terveysliikuntatapahtumien ja -kampanjoiden sekä -toimintojen toteuttaminen joko itse tai yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa. Toimijoiden kannustaminen ja konsultointi hankehakuasioissa</p>	<p>Hankkeen tavoitteiden toteutuminen: kyllä/ei. Viestinnän julkaisujen määrät. Terveysliikuntatapahtumien ja -kampanjoiden sekä -toimintojen määrät sekä niiden osallistujamäärät. Konsultointien sekä avustusta hakeneiden ja saaneiden määrät</p>

## 3.3. HANKKEET

### 3.3.1. Päijät-Hämeen liikunnan ja elämysten tiekartta -hanke

Päijät-Hämeen liikunnan ja elämysten (ml. hyvinvointi) tiekartta -hanke määrittelee lähtökohdat, tavoitteet ja toimenpiteet, joiden avulla alueen mahdollisuudet profiloitua aktiivisena liikunta-, urheilu- ja tapahtuma-alueena, sekä hyvinvointia edistävänä alueena ja osaamiskeskittymänä vahvistuvat kansallisesti ja kansainvälisesti. Tiekartta -hanke tunnistaa ja määrittelee yhteisöllisesti sekä yhteiskehittämisen keinoin keskeiset kehittämisteemat Päijät-Hämeen alueella. Lisäksi hanke määrittelee tavoitteet kansallisille ja kansainvälisille toimenpiteille, jotka tukevat profiloitumistavoitteiden saavuttamista.

Hankkeessa kootaan yhteen eri tulokulmien visiot, tavoitteet ja keskeiset teemat, ja niiden pohjalta laaditaan kokoava visualisoitu kokonaissuunnitelma alueellisen, kansallisen ja kansainvälisen tason toimenpiteille vuosille 2021–2030, sekä määritellään toimijoiden vastuut ja tarkempi toimenpideaika- ja vastuutaulu.

Hankeaika on helmikuu 2020 – toukokuu 2021. Rahoitus tulee Euroopan aluekehitysrahastosta ja sen päätoteuttajana toimii LAB-ammattikorkeakoulu, PHLU on mukana hankkeessa osatoteuttajana.

Tavoitteet	Toimenpiteet	Seuranta
<b>Tiekartan jalkauttaminen: liikunnan, elämysten ja hyvinvoinnin strateginen edistäminen Päijät-Hämeessä (2021–2030)</b>	Tiekartan jalkauttaminen ja levittäminen, visuaalisen tiekartan lanseeraaminen ja promoaminen	Hankkeen tavoitteiden toteutuminen: kyllä/ei

### 3.3.2. TKT - Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hanke

Päijät-hämäläisten pitkäaikaistyöttömien terveyden, hyvinvoinnin ja työllistymisen edistämiseen tähtäävä TKT – Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hanke (TKT2) jalkauttaa aiemmin luodun työttömien liikuntaneuvonnan palveluketjun sekä Työkuntotodistuksen osaksi koko Päijät-Hämeen palvelutarjontaa.

Vuonna 2021 jatketaan edellisvuonna alkaneita kuntainterventioita, jotka sisältävät vahvasti kuntouttavaan työtoimintaan sidotut Työkykyä Työelämään -kurssit. Hanketyöntekijä kouluttaa pilottikurssien aikana moniammatillisen yhteistyöverkoston ammattilaiset kurssin ohjaamiseen. Lisäksi kurssisisällöistä kootaan työkirja, joka valmistuu keväällä 2022. Kurssitodistuksena ja työnhaun tueksi tarkoitettua Työkuntotodistusta kehitetään sekä järjestetään siihen liittyvää käyttökoulutusta.

Yhteistyötahoina hankkeessa ovat muun muassa LAB (osatoteuttaja), kunnat ja PHHYKY (erityisesti kuntouttava työtoiminta sekä työllisyyspalvelut), MIETE ry, Harjulan Settlementti, Jyränkölän Settlementti, Olopite -hanke sekä muut kuntakohtaiset hankkeet. Verkostoa kehitetään kunnissa ilmenevien tarpeiden mukaan, hanke tekee tiivistä yhteistyötä PHLU:n työllistämispalvelun kanssa.

Hankeaika on kesäkuu 2020 – toukokuu 2022. Rahoittajina toimivat Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Lahden ja Heinolan kaupungit.

Tavoitteet	Toimenpiteet	Seuranta
<p><b>Työttömien liikuntaneuvonnan palveluketjun toteutuminen kaikissa Päijät-Hämeen kunnissa.</b></p> <p><b>Työkuntotodistuksen käyttöönotto kaikissa Päijät-Hämeen kunnissa</b></p>	<p>Pilotoidaan Työkykyä Työelämään - kurseja kunnissa moniammatillisen yhteistyöverkoston voimin.</p> <p>Koulutetaan ammattilaisia kursien ohjaamiseen.</p> <p>Koulutetaan ammattilaisia Työkuntotodistuksen käyttöönottamiseen</p>	<p>Työkykyä Työelämään - kurssi (2021) toteutetaan 7 Päijät-Hämeen kunnassa.</p> <p>Työkuntotodistuksia myönnetään 20.</p> <p>Kursien ohjaamisen koulutuksiin osallistuu 25 ammattilaista.</p> <p>Työkuntotodistuksen käyttöönottokoulutukseen osallistuu 15 ammattilaista</p>

### 3.3.3. Matka kohti hyvää työkykyä -hanke

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän (PHHYKY) ja PHLU:n yhteistyössä toteuttaman Matka kohti hyvää työkykyä -hankkeen tavoitteena on edistää PHHYKY:n työntekijöiden fyysistä työkuntoa, liikunta-aktiivisuutta, tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia sekä palautumista.

Hanke on alkanut vuoden 2019 alusta ja kestää vuoden 2021 loppuun saakka. Hankkeeseen osallistuu noin 7000 PHHYKY:n työntekijää. Ennaltaehkäisevän työterveyshuoltoyhteistyön kehittäminen, työyksikkökohtaisten terveyden edistämisen suunnitelmien ja toimenpiteiden toteuttaminen, kuntotestien ja niiden jatkotoimenpiteiden toteuttaminen, liikuntaneuvontayhteistyön kehittäminen, sekä erilaiset ennaltaehkäisevien palvelujen kokeilut ovat vuoden 2021 painopisteitä. Toiminnan vakiinnuttaminen on vuoden 2021 tavoite, koska hanke päättyy vuoden loppuun mennessä.

Tavoitteet	Toimenpiteet	Seuranta
<p><b>Edistää Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän työntekijöiden fyysistä työkuntoa, liikunta-aktiivisuutta sekä tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia</b></p>	<p>Ennaltaehkäisevän työterveyshuoltoyhteistyön kehittäminen</p> <p>Työyksikkökohtaisten terveyden edistämisen suunnitelmien ja toimenpiteiden toteuttaminen</p> <p>Kuntotestien ja niiden jatkotoimenpiteiden toteuttaminen</p> <p>Liikuntaneuvontayhteistyön kehittäminen</p>	<p>Ennaltaehkäisevien palvelujen määrä, osallistujamäärät ja vaikuttavuus</p> <p>Kuntotestien tulokset, työkykykyselyn tulokset, sähköisen terveystestien tulokset, sairauspoissaolot</p> <p>Kuntotestien osallistujamäärät sekä tulokset. Jatkotoimenpiteiden määrä ja vaikuttavuus</p> <p>Liikuntaneuvontapalveluun ohjautuneiden työntekijöiden määrä</p>



### 3. VAIKUTTAMINEN

Yhteiskunnallisen vaikuttamisen tavoitteena on vahvistaa liikunnan ja urheilun asemaa PHLU:n toimialueella toimimalla ja viestimällä aktiivisesti erilaisissa verkostoissa. Yhteiskunnallisen vaikuttamisen tehtävänä on tukea keskeisten toiminnallisten painopistealueiden toteutumista: vahvistaa päivittäisen liikkeen lisäämistä, tukea elinvoimaisen seuratoiminnan edellytyksiä, edistää liikuntatoimijoiden osaamista sekä vahvistaa liikunnan asemaa kunnallisessa ja seudullisessa päätöksenteossa sekä resurssienjaossa.

Vaikuttamistyötä tehdään paikallisella-, maakunnallisella- ja valtakunnallisella tasolla.

Hyvä yhteistyö valtakunnallisten ja maakunnallisten toimijoiden sekä sidosryhmien kanssa on PHLU:n vaikuttamistyön pohjana.

Tavoitteet	Toimenpiteet	Seuranta
<b>Liikunnan yhteiskunnallisen aseman vahvistaminen eri toiminnan tasoilla</b>	<p>Nostetaan valtakunnallisesti ja maakunnallisesti liikunnan ja urheilun yhteiskunnallista vaikutusta ja merkitystä sekä vaikutetaan liikunnan resurssien säilymiseen erityisesti paikallistason toiminnassa</p> <p>Vaikutetaan siihen, että liikunta on mukana maakuntastrategiassa, kuntien omissa strategioissa ja hyvinvointikertomuksissa sekä toimenpideohjelmassa</p> <p>Vahvistetaan liikunnan asemaa sote- ja HYTE-työssä</p> <p>Tehdään kuntavaalivaikuttamista sekä viestitään alueen kansanedustajille ja kuntapäätäjille liikunnan merkityksestä</p>	<p>Liikunnan määrärahojen säilyminen. TEAvisarin tulokset</p> <p>Liikunta mukana strategioissa ja hyvinvointisuunnitelmissa sekä HYTE-työssä: kyllä/ei</p> <p>Liikunta näkyy kuntavaaleissa</p>
<b>Liikuntapaikkaverkoston ja -palveluiden kehittäminen niin, että ne kannustavat kaikkia liikkumaan</b>	<p>Kehitetään yhdessä kuntien eri viranhaltijoiden kanssa alueellista liikuntatoimintaa eri verkostoissa ja työryhmissä mm. seudullisessa liikuntatoimijoiden työryhmässä</p> <p>Informoidaan ja konsultoidaan kuntia ja seuroja liikuntaolosuhteiden kehittämisessä</p> <p>Kerätään tietoa kuntien olosuhdehankkeista (Päijät-Hämeen Liiton ja PHLU:n lomakepohja)</p>	<p>Pidettyjen verkostotapaamisten ja – työryhmien määrä</p> <p>Olosuhdehankkeisiin saatu tuki</p>
<b>Elinvoimaisen ja monipuolisen seuratoiminnan tukeminen</b>	<p>Vaikutetaan seuratoiminnan avustuksiin, ja taksa- ja maksupolitiikkaan niin, että ne tukevat urheiluseurojen toimintaa sekä lasten ja nuorten edullista liikunnan harrastamista</p> <p>Viestitään vapaaehtoistyön ja elinvoimaisen seuratoiminnan vaikuttavuudesta ja tuloksista</p>	<p>Seurojen toiminta-avustusten yhteismäärä</p>



## 4. VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI

Viestinnällä ja markkinoinnilla lisätään liikunnan ja urheilun arvostusta yhteiskunnassa sekä PHLU:n arvostusta ja tunnettavuutta. Viestintä tukee PHLU:n strategisia valintoja ja tavoitteiden toteutumista sekä tuo esille palveluja. Viestinnän keinoin vahvistetaan toiminnan laatua ja avoimuutta, sekä yhteistyöhalukkuutta ja -kykyä tehdä merkittäviä asioita liikunnan ja urheilun edistämiseksi toiminta-alueella.

Oman toiminnan lisäksi viestitään jäsenistölle ja muille kohderyhmille liikunnan ja urheilun ajankohtaisista asioista, koulutuksista, tapahtumista, kampanjoista sekä erilaisista rahoitusmahdollisuuksista.

### PHLU:n viestinnällisiä arvoja ovat:

- Faktisuus, luotettavuus
- Ajankohtaisuus
- Liikunnan ilo
- Hyvien toimintojen jakaminen, muiden esille nostaminen
- Asiakaslähtöisyys

### Arvojen pohjalta luodut viestinnälliset ydinviestit ja painopisteet ovat:

- "Esimerkin kautta hyvää oloa liikunnalla!"
- "Luotettava liikuntaviestin viejä lähelläsi"
- "Hyvässä seurassa on ilo liikkua ja harrastaa"
- "Paluu takaisin työelämään - Työkokemusta liikuntamyönteisessä ympäristössä"
- "Pysy ajan tasalla, ole osaaja"
- "Arki liikuttaa läpi elämän"

Tavoitteet	Toimenpiteet	Seuranta
<b>PHLU:n tunnettavuuden lisääminen</b>	Lisätään PHLU:n ja alueen toiminnoista kertovaa viestintää	Jäsentiedotteiden ja muiden tiedotteiden määrä
<b>Olemme luotettava ajankohtainen viestinviejä</b>	Kehitetään sisäistä ja ulkoista viestintää	Kuukausitiedotteen tilaajamäärä
<b>Markkinoidaan PHLU:n palveluita ja asiantuntijuutta</b>	Tiedotetaan valtakunnallisista ja paikallisista liikuntaan liittyvistä ajankohtaisista asioista	Somen seuraajamäärät
	Tuotteistetaan PHLU:n palveluja	Jäsenten ja seuraajien aktiivisuus
		Julkaisujen ja tiedotteiden määrä
		Tapahtumiin ja muihin tilaisuuksiin osallistuvien määrä



## 5. HALLINTO, HENKILÖSTÖ JA TALOUS

Toiminnan pohjana on hyvän hallinnon periaatteet ja toimintaa ohjaa PHLU:n säännöt ja strategia. Ylintä päätösvaltaa PHLU:ssa käyttää jäsenistön edustajista koostuva varsinainen kokous keväällä ja syksyllä. Hallituksen muodostavat syyskokouksessa kahdeksi kalenterivuodeksi valittu puheenjohtaja ja kahdeksan hallituksen jäsentä. Toiminnan strategiset tavoitteet ja vuosittaiset toiminnan ja talouden painopisteet määrittelee hallitus.

### Henkilöstö

Operatiivisesta toiminnasta vastaa toimihenkilöstö. Henkilöstö koostuu aluejohtajasta, aluekehittäjistä, taloussihteereistä, liikuntaneuvojista ja hankehenkilöstöstä. Henkilöstön määrä vaihtelee vuosittaisten hankkeiden määrän mukaan. Tällä hetkellä toimistossa työskentelee 18 henkilöä ja heistä 12 henkilöä työskentelee eri hankkeissa. Lisäksi erilaisissa koulutus- ja sparraustehtävissä työskentelee ota-työntekijöitä. Vahvan oppilaitosyhteistyön kautta harjoittelussa on vuosittain useita opiskelijoita.

PHLU:n toiminnan onnistumisessa perusedellytyksenä ovat osaavat ja innostuneet työntekijät sekä kouluttajat. Toimintaa suunnitellaan ja kehitetään yhdessä. Henkilöstön osaamista ylläpidetään tarjoamalla mahdollisuus osallistua koulutuksiin ja kehittämispäiviin. Henkilöstön hyvinvointiin panostetaan mm. yhteisillä virkistys- ja liikuntapäivillä sekä viikoittaisilla liikuntatunneilla ja Virikeseteillä.

PHLU:n toimisto palvelee asiakkaitaan Lahden Urheilukeskuksessa.

### Talous

Hyvin hoidettu talous on PHLU:n toiminnan johtavia toimintaperiaatteita. Toimintaa ja palveluita kehitetään ja toteutetaan vuosittaisten talousraamien puitteissa. Talouden suunnittelua, seuranta ja raportointia kehitetään koko ajan niin, että talouden seuranta on ajantasaista ja ennakoivaa.

Vuoden 2021 talousarvio pohjautuu 250 000 euron valtion toiminta-avustukseen. Tavoitteena on saada toiminta-avustusta korotettua toiminnan tulosten mukaiselle tasolle ja pitää talous edelleen vakaalla pohjalla. Talousarvio täsmäytetään alkuvuodesta, kun avustuspäätökset vahvistuvat.



## 6. LIITE

### Taloussuunnitelma

<b>TUOTOT</b>	
	392 800,00
<b>KULUT</b>	
Palkat	-709 419,90
Henkilösivukulut	-191 389,33
Henkilöstökulut yhteensä	-900 809,23
Tilavuokrat	-34 586,00
Matkakulut	-37 250,00
Koulutuskulut	-41 000,00
Materiaali- ja markkinointikulut	-27 100,00
Käyttö- ja ylläpitokulut	-33 200,00
Tapahtumakulut	-1 400,00
Muut toimintakulut	-43 030,00
<b>VARSAINAISEN TOIM. KULUT</b>	
	-1 118 375,23
<b>VARSAINAINEN TOIMINTA</b>	
<b>Yhteensä</b>	<b>-725 575,23</b>
<b>VARAINHANKINTA</b>	
Tuotot	14 600,00
Kulut	-500,00
<b>VARSAINAINEN TOIMINTA</b>	
	<b>-711 475,23</b>
<b>RAHOITUSTUOTOT/KULUT</b>	
6010 Korkotuotot	0,00
6500 Korkokulut	-2 000,00
<b>YLEISAVUSTUKSET</b>	
	651 018,00
<b>Yhteensä</b>	<b>-62 457,23</b>