

PHLU KUUKAUSITIEDOTE 8/2020

PHLU:n 11 kertaa vuodessa ilmestyvän ajankohtaisia liikunta asioita sisältävän kuukausitiedotteen voi tilata www.phlu.fi.

Syyskausi käyntiin vastuullisuus huomioiden

Kevät ja kesä ovat olleet koronan vuoksi poikkeuksellisen haasteellista aikaa urheiluseuroille. Harjoitukset, kilpailutoiminta, ottelut, turnaukset ja valmennus ovat olleet keskeytyksissä tai niitä on järjestetty poikkeuksellisilla tavoilla.

Syyskauden käynnistyessä tilanne on edelleen poikkeuksellinen. Nyt on erittäin tärkeää toimia vastuullisesti koronapandemian leviämisen estämiseksi seuraamalla tilanteen kehittymistä ja noudattamalla viranomaisten suosituksia.

Harjoitustilojen ja -vuorojen osalta monissa kunnissa joudutaan tekemään poikkeusjärjestelyjä ja seurojen on hyvä seurata oman kunnan tiedotusta ja olla näiden asioiden osalta yhteydessä tarvittaessa suoraan kunnan liikuntatoimeen.

PHLU:ssa etätyötötauon ja lomien jälkeen on palattu taas toimistotiloihin töihin. Syyskausi käynnistetään normaalien suunnitelmien mukaisesti ja vastuullisesti toimien. Toiminnassa huomioidaan turvavälit, asiakasmäärät rajataan tilojen koon mukaan, välineet desifioidaan jokaisen käytön jälkeen, testitilanteissa testaajat käyttävät suojavisiiriä sekä -hanskoja jne.

Uskomme, että ohjeita noudattamalla syyskausi saadaan hyvin käyntiin

PHLU:n koulutukset ja muut tilaisuudet

Alkusyksyn verkostotapaamiset ja koulutukset:

Lasten liikunta

- to 3.9., **Liikkuva opiskelu -verkosto**, Lahti
- ma 7.9., **Liikuntatutoreiden verkosto**, Lahti

- ke 15.9. ja la 22.9., **Lasten liikunnan ohjaajakoulutus aloitteleville ohjaajille**, Lahti
- ma 21.9., **Lasten hyvinvoinnin koordinaattoreiden tapaaminen**, Porvoo
- to 24.9., **Lasten liikunnan ohjaajakoulutus kokeneille ohjaajille**, Lahti
- ke 7.10., **Toiminnallinen oppiminen varhaiskasvatuksessa**, Lahti
- ke 14.10. **Jonot mataliksi - oppilaan itsetunnon tukeminen liikunnassa**, Lahti
- to 29.10. **Liikkuva varhaiskasvatus perhepäivähoidossa -verkosto**, Lahti

Seminaarit

- 3.-5.11.2020, **Liikkuva opiskelu alueseminaari**, Helsinki-Tukholma-Helsinki. Tarkempi aikataulu, ohjelma ja hinnat löytyvät [täältä](#). Huomaathan, että risteilylle mahtuu enintään 300 matkustajaa ja risteily varattiin viime vuonna täyteen.
- 20.-21.11.2020, **Varhaiskasvatuksen liikuntaseminaari**, Vierumäki. Lisätiedot [täältä](#).

Seuratoiminta

- ti 1.9. 2020, **Seurojen toiminnanjohtajien ja muiden päätoimisten aamiaistapaaminen**, Lahti
- to 3.9.2020, **Tervetuloa ohjaajaksi koulutus**, Lahti

Koulutukset ja tapahtumat löytyvät tapahtumakalenterista [etusivulta](#). Räätelöimme koulutuksia myös tilauksesta.

Lisätietoja: lasten liikunta krista.pollanen@phlu.fi,

seuratoiminta kustaa.ylitalo@phlu.fi ja aikuisliikunta keijo.kylanpaa@phlu.fi.

Seuroihin tekijöitä

Syyskauden käynnistyessä seuroilla on mahdollisuus saada työvoima-apua erilaisiin seurojen tehtäviin. Ole yhteydessä tarvittaessa PHLU:n työllistämistiimiin. Lisätietoja ja yhteystiedot löytyvät [täältä](#).

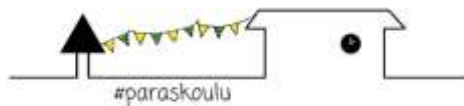


Liikkuva Päijät-Häme -kiertue

Syksyllä järjestetään useita maksuttomia kuntotestaustapahtumia kunnissa eri puolilla PHLU:n toiminta-aluetta. Maksuttomat kuntokartoitukset sopivat kaikille aikuisikäisille. Kiertueen aikatauluun voi tutustua [täällä](#). Lisätietoja reda.oulmane@phlu.fi.



Testikiertueen yhteydessä järjestetään Arki liikuttaa! -perheliikuntatapahtumia. Tapahtumien aikataulu löytyy [täältä](#). Lisätietoja krista.pollanen@phlu.fi. Tervetuloa mukaan!



Meidän koulu on #paraskoulu! -PROOvälkä liikuttaa

Meidän koulu on #paraskoulu! on seudullinen kehittämisprojekti, jossa ovat mukana Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, Iitti, Kärkölä, Lahti, Orimattila, Padasjoki ja Sysmä. Projektia toteutetaan yhteistyössä viiden pilottikoulun kanssa.

Projektissa oppilaat ovat keskeisiä toimijoita ja toiminta järjestetään heidän ja koulun tarpeista lähtien.

Yhden pilottikoulun toiveena oli välituntitoiminnan rikastaminen. Välituntitoiminnan mallia kehitettiin yhteistyössä Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa keväällä 2020. Oppilaat nimesivät ohjatut välitunnit PROOvälkiksi. Tutustu tarkemmin uutiseen ja materiaaleihin [tästä](#).



Buusti360 - Hyvinvointi- ja testauspalvelut

Tarjoamme monipuolisia hyvinvointi- ja testauspalveluja yrityksille ja yhteisöille. Palveluiden tarkoituksena on edistää työkykyä ja -hyvinvointia innostavalla ja mielekkäällä tavalla, parantaen tuottavuutta ja yhteisöllisyyttä. Lisäksi tarjoamme laajan valikoiman luentoja ja työpajoja. Palveluvalikoima [täällä](#). Yksilö- ja ryhmävalmennukset toteutettavissa myös etäyhteydellä!

Syksyllä luvassa Työhyvinvoinnin palaset osaksi elämää -kampanja, johon sisältyy muun muassa kolme alan huippuammattilaisten webinaaria. Alueellisia paikkoja on rajatusti, joten toimi nopeasti. Lisätietoa [täällä](#) sekä reda.oulmane@phlu.fi



Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hanke

Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hanke jalkautuu syksyllä kuntiin. Tavoitteena hankkeessa on kehittää työllistämistä ja hyvinvointia edistäviä palvelumalleja.

Hankkeen tuottamat työkykykurssit ja -todistus tulevat madaltamaan työntekijöiden ja -antajien välistä kynnystä. Yhteistyöverkostoon ovat tervetulleita terveyden ja hyvinvoinnin sekä työllistämisen teemojen parissa työskentelevät tahot. Hankkeeseen voi tutustua [täällä](#). Lisätietoja reda.oulmane@phlu.fi.

#Seurasydän kutsuu mukaan syyskuussa - Seurapaitapäivää juhlitaan 29.9.

Syksyllä Seurasydän nousee jälleen liputtamaan seuratoimintaa ja sitä yhteisöllisyyttä, jota olemme kaikki kaivanneet. Yhteisöllisyys on yksi suomalaisen seuratoiminnan kantavista voimista ja tänä vuonna ehkä tärkeämpää kuin koskaan. Seuroja on Suomessa tällä hetkellä yli 9 000.

Syksyllä on aika tavoittaa nykyinen seuraväki ja kutsua mukaan myös uudet seurasydämet. Seurapaitapäivää juhlitaan jälleen tiistaina 29.9.2020.

Liity seuraan! Lisätietoja asiasta löytyy [täältä](#).

Koulutusta alakoulun henkilöstölle

Miten voisit lisätä liikuntaa alakoululaisten koulupäivään? Millaisin keinoin kannustaisit lapsia liikunnalliseen elämäntapaan? Suomen Urheiluopisto järjestää alakoulujen opettajille sekä koulunkäynninohjaajille ja -avustajille suunnatun koulutuksen, jossa kehitetään osaamista lasten liikunnan edistäjänä alakoulussa. Koulutuksen aikana suoritetaan Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon liikunnan osaamisalalla. **Haku koulutukseen päättyy 14.8.2020.** Lisätietoja [täältä](#).



Harrastusviikko

Syyskuussa vietetään kolmatta valtakunnallista harrastusviikkoa. Viikon ideana on tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuuksia kokeilla taiteen, kulttuurin, tieteen, liikunnan ja muiden alojen harrastustoimintaa.

Vuonna 2020 kannustaan paikallisia yhdistyksiä järjestämään viikon aikana HARRASTUSKOKEILUJA yhdistysten omissa tiloissa, mihin paikkakunnan lapsia ja nuoria kutsutaan mukaan. Tänä vuonna ei kerätä koulujen ilmoittautumisia, eikä kannusteta järjestämään massatapahtumia kouluilla.

Lisätietoja [täältä](#).



Hyvää
oloa
Liikkun-
nalla!

Innostamme liikkumaan ja vahvistamme yhteistyötä

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (PHLU) on liikunnan aluejärjestö, joka toimii alueellaan liikunnan ja urheilun kokoavana voimana, yhteistyön rakentajana, palveluiden tuottajana sekä liikunnan ja urheilun etujen ajajana.

PHLU:n henkilöstön yhteystiedot löytyvät [täältä](#). Olethan yhteydessä!