

Loppuvuoden koulutustarjonta - ilmoittaudu mukaan!

Syksyn verkostotapaamisia ja koulutuksia:

- to 8.10. **Ohjaamossa urheiluseurapäivä**, Lahti
- la 10.10. **Hätäensiapukurssi**, Lahti - ilmoittaudu mukaan **viimeistään 8.10. [täältä](#)**.
- ma 12.10. **Seurojen toiminnanjohtajien aamiaistapaaminen**, Lahti - ilmoittaudu mukaan **viimeistään 8.10. [täältä](#)**.
- ke 14.10. **Jonot mataliksi - oppilaan itsetunnon tukeminen liikunnassa**, Lahti
- **Kestävyyden liveseminaarit valmentajille:**
 - * 19.10. klo 14.00-16.00, Kisakallio
 - * 26.10. klo 14.00-16.00, PajulahtiTilaisuuksiin voi osallistua ilmaiseksi netin kautta [täältä](#).
- ti 27.10. klo 10.00-13.00, **Pajulahden valmentajan ammattitutkinnon asiantuntijaluento**. Lisätietoa näistä janne.lahtinen@pajulahti.com
- ke 28.10. **Hätäensiapukurssi**, Lahti
- to 29.10. **Liikkuva varhaiskasvatus perhepäivähoidossa -verkosto**, Lahti
- to 29.10. **Häirintävapaa urheilu -koulutuskiertue**, Lahti
- to 29.10. **Asikkalan seurafoorumi**, Asikkala

- ma 2.11. **Ehkäisevän päihdetyön osaja -EHYT ry:n verkkokoulutus**, [ilmoittautuminen](#)
- ke 4.11. **Liikettä jokaiselle opiskelijalle** -webinaari
- to 5.11. **Hollolan seurafoorumi**, Hollola
- ma-ti 23.-24.11., **Kestävyysseminaari valmentajille**, Liikuntakeskus Pajulahti. Lisätietoa [täältä](#).
- ke 25.11. klo 8.00-9.30, **Päijät-Hämeen Urheiluakatemian valmentajayhteisötoimintaa joka lajin valmentajalle**. Lisätietoa näistä janne.lahtinen@pajulahti.com
- la-su 28.-29.11. **Liikuntaleikkikoulu ohjaajakoulutus**, Lahti

- ma 9.12. **Seurojen toiminnanjohtajien joulupuuro**, Lahti
- su 15.12. **Lahden Seurafoorumi**, Lahti

Koulutukset ilman erillistä osallistumislinkkiä löytyy tapahtumakalenterista PHLU:n [etusivulta](#).

Rääätälöimme koulutuksia myös tilauksesta.

Lisätietoja: lasten liikunta krista.pollanen@phlu.fi, seuratoiminta maippi.salo@phlu.fi & kustaa.ylitalo@phlu.fi ja aikuisliikunta keijo.kylanpaa@phlu.fi.



Miljoonat jakoon 2020 - aluehallintovirastojen valtakunnallinen webinaari

Aluehallintovirastot järjestävät nuoriso-, liikunta- ja kirjastotoimialojen valtionavustustoimintaa käsittelevän valtakunnallisen infotilaisuuden. Aamupäivän aikana kuulet opetus- ja kulttuuriministeriön ajankohtaisia ajatuksia avustusten tavoitteista ja vaikuttavuudesta. Saat tärkeää tietoa myös koronan vaikutuksista avustustoimintaan. Tilaisuus järjestetään **ma 26.10.2020 klo 10.00–12.00**. Tilaisuudessa saat vinkkejä aviavustukset.fi-sivuston hyödyntämiseen, ja kuulet, millaisia näkökulmia hankkeiden vaikuttavuuteen on olemassa. **Ilmoittautuminen 19.10.2020 mennessä [täältä](#)**. Linkki lähetetään ilmoittautujille.

Seuratoiminnan kehittämistuki vuodelle 2021

OKM:n seuratuksen hakuaika lähestyy. Viimeisten tietojen mukaan haku on viikoilla 46-51. Tarkemmista päivämääristä ei ole vielä tietoa, joten haun avautumista kannattaa käydä seuraamassa ministeriön [sivuilta](#).

Seuroille järjestetään seuratuksen infotilaisuudet to 5.11.2020, klo 17.00 – 19.00 (Teams) tai ma 9.11.2020, klo 17.00 – 19.00 (Teams) yhteistyössä Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry (PLU) kanssa.

Ilmoittaudu mukaan infotilaisuuteen tämän [linkin](#) kautta.



Liikkuvakoulu -ohjelma järjestää syksyllä 2020 webinaarisarjan

Webinaareissa annetaan tukea ja ideoita toiminnan organisointiin, toiminnalliseen oppimiseen sekä jatkuvuuden tukemiseen kouluissa ja kunnissa. Jokaiseen webinaariin on oma ilmoittautuminen. Lisätietoa ja ilmoittautuminen [täältä](#).

Tähtiseurat - seurojen laatuohjelma

Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma, joka kehittää ja tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa.

Tähtimerkki on Olympiakomitean ja lajiliiton myöntämä tunnus urheiluseuralle, joka täyttää määritetyt [laatutekijät](#) kohderyhmänsä osalta. Tähtimerkki on myös lupaus laadusta nykyisille ja uusille jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja tukijoille.

Päijät-Hämeessä Tähtiseuroja ovat jo:

FC Kuusysi, lapset ja nuoret

FC Reipas, lapset ja nuoret

Heinolan tanssikerho, lapset ja nuoret

Lahden Ahkera, lapset ja nuoret

Lahden Hiihtoseura, lapset ja nuoret

Lahden Karate, lapset ja nuoret, aikuiset

Lahden Purjehdusseura, lapset ja nuoret

Lahden Suunnistajat -37, lapset ja nuoret

Lahden Uimaseura, lapset ja nuoret

Lahti Ringette, lapset ja nuoret

Orimattilan Seudun Urheiluampujat, lapset ja nuoret

Päijät-Hämeen Salibandyseura, lapset ja nuoret

Rastivarsat suunnistus, lapset ja nuoret

Salpis ry, lapset ja nuoret

Nyt vain muut seurat mukaan Tähtiseuraohjelmaan! Lisätietoa Tähtiseura-ohjelmasta löydät [täältä](#).

Vuoden 2020 urheiluseurapalkintojen haku

Urheiluseurat tekevät merkittävää valtakunnallista työtä harrastustoiminnan ja -mahdollisuuksien edistämiseksi. Palkintojen avulla Suomen Olympiakomitea haluaa kannustaa urheiluseuroja ja nostaa esiin seurojen merkittävää jokapäiväistä työtä. Seurat voivat hakea itse palkintoja seuraavissa luokissa: vuoden lasten ja nuorten Tähtiseura, vuoden aikuisliikunnan Tähtiseura sekä kestävä kehitystä edistävä Fiksu seura.

Lisätietoa sekä hakulomakkeet löydät [täältä](#). Seurapalkintoja voi hakea 20.10.2020 asti.

PHLU:n Joulumaa -tapahtuma

PHLU järjestää iloisen joulutapahtuman ti 1.12.2020 klo 17.00-19.30 Lahden Urheilukeskuksessa.

Perinteikäs PHLU:n Joulumaa on ilmaistapahtuma ja sen kohderyhmänä ovat perheet, lapset ja lapsenmieliset. Tapahtumaan on viime vuosina osallistunut yli 1200 hlöä. Kutsumme urheiluseuroja ja muita toimijoita mukaan tapahtuman toteuttajiksi. Tänä poikkeusaikana, toimintapisteet tulee suunnitella niin, että turvavälit on mahdollista pitää. Tarkennamme ohjeistusta tilanteen mukaan lähempänä tapahtumaa.

Ilmoittaudu mukaan toimijaksi viimeistään 3.11.2020 mennessä: krista.pollanen@phlu.fi. Näin edustamanne taho on mukana myös painetussa materiaalissa.

Liikuntakaveritoiminta auttaa liikkeelle

Heinolan kaupungin liikuntapalvelut järjestävät liikuntakaveri –toimintaa lapsille ja lapsiperheille yhteistyössä muiden hallintokuntien kanssa. Liikuntakaveri auttaa lapsiperhettä tai nuorta liikkumaan ja löytämään itselleen sopivan liikuntamuodon. Liikuntakaveri on yläkoululainen vapaaehtoistyöntekijä, jolla on halua auttaa muita liikkeelle. Toimintaan osallistuva lapsi/nuori saa seurata liikunnan polulle. Katso lisää [täältä](#).



Arki liikuttaa! -perheliikuntatapahtumat jatkuvat

Tapahtumat tarjoavat koko perheelle liikettä - yhdessä tehden ja oppien. Lokakuussa tapahtumia järjestetään Sysmässä, Joutsassa ja Kuhmoisissa. Katso tarkemmat tiedot [nettisivuiltamme](#) ja [Facebookista](#). Tule mukaan!



Liikkuva Päijät-Häme -kiertue jatkuu kunnissa

Kuluvan vuoden viimeiset maksuttomat kuntokartoitukset alueen kunnissa järjestetään lokakuun aikana Hollolassa, Sysmässä, Joutsassa ja Kuhmoisissa. Yhteistyössä kunnat ja Arki Liikuttaa -hanke. Kiertueen aikatauluun voi tutustua [täällä](#). Lisätietoja reda.oulmane@phlu.fi.



Buusti360 - Hyvinvointi- ja testauspalvelut

Lokakuussa starttaavaan Työhyvinvoinnin palaset osaksi elämää -webinaarisarjaan on mahdollista ilmoittautua mukaan **pe 16.10 asti**. Mukaan kuulemaan hyvinvoinnin edistämisestä työssä ja vapaalla ovat tervetulleita niin kunnat, seurat ja yhdistykset kuin yrityksetkin. Lue lisää [täältä!](#)

Lisätiedot, varaukset ja tarjouspyynnöt reda.oulmane@phlu.fi.



Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hanke

Työkuntoisena ja -kykyisenä Työelämään -hankkeen toiminnot käynnistyvät. Ensimmäiset Työkykyä Työelämään -kurssit alkavat lokakuussa Lahdessa ja marraskuussa Heinolassa yhteistyössä kuntouttavan työtoiminnan, liikuntaneuvonnan sekä paikallisten hankkeiden kanssa. Hankkeeseen voi tutustua [täällä](#). Lisätietoa reda.oulmane@phlu.fi.

Urheilijapolku.fi -internetsivusto ja muita asiantuntijapalveluita urheilijoille

Urheilijoiden kaksoisurat Päijät-Hämeessä -hankkeessa on saatu aikaan urheilijanurapolku.fi -internetsivusto. Sivusto tarjoaa tietoa kaksoisura-asioista (urheilun ja opiskelun tai muun työn yhdistämisestä) urheilijoille, valmentajille ja muille urheilijoiden tukijoukoille. Sivustolla on myös mallinnettu päijäthämäläinen urheilijan polku eri mahdollisuuksineen. Oleellisena osana sivustoilta löytyy Oma suunnitelma -uraohjaustyökalu, joka auttaa urheilijaa tekemään oman yksilöllisen, urheilun ja opiskelun tai muun työn yhdistävän tulevaisuuden suunnitelman. Työkalusta on omat versiot urheilevalle yläkoululaiselle ja urheilevalle toisen asteen opiskelijalle. Käykään tsekkaamassa [täältä](#).

Hankkeesta vastaa Päijät-Hämeen Urheiluakatemia ja osatoteuttajina hankkeessa ovat PHLU ja LAB. Lisätietoa johanna.ylinen@phura.fi.

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia tarjoaa huipulle tähtääville tai siellä jo oleville kilpaurheilijoille erinäisiä asiantuntijapalveluita kokonaisvaltaisen valmennuksen tueksi. Esimerkiksi terveydenhuoltoon on saatavilla apua lääkäripalveluihin, fysioterapiaan, hierontaan, ravitsemukseen tai psyykkiseen valmistautumiseen liittyen.

Lisätietoa [täältä](#) tai johanna.ylinen@phura.fi

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!

