

Lahden Liikuntaleirillä vipinää

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilun ja kolmen lahtelaisen urheiluseuran; JuniorPelicansin, Lahti Basketball Junioreiden ja Pelicans SB:n yhteistyössä järjestämällä ja parhaillaan käynnissä olevalla Lahden Liikuntaleirillä on noin kaksisataa leiriläistä ja parinkymmentä ohjaajaa.

Liikuntaleiri on hyvä esimerkki seurojen ja lajien välisestä yhteistyöstä ja sen tarjoamista mahdollisuuksista. Ensi kesäksi mukaan halutaankin vielä enemmän seuroja ja lajeja. Tulevaisuuden visiona on rakentaa Lahden Liikuntaleiristä ison osan alueen lapsia yhteen kokoava suurleiri, jossa nykyisen päiväleirin lisäksi on myös mahdollisuus yöpymisiin. Lisäinfoa leiristä löytyy [täältä](#).

Hallitusohjelmassa selkeät tavoitteet liikunnalle

Antti Rinteen hallituksen ohjelma [Osallistava ja osaava Suomi](#) haluaa nostaa suomalaisten liikunnallista aktiivisuutta.

Eduskunnan maaliskuussa hyväksymä liikuntapoliittinen selonteko on otettu hallitusohjelmassa laajasti huomioon. Selonteon esityksen mukaisesti hallitus luo Liikkuva Suomi -liikkumisohjelman ja sen arviointiyksikön.

Seuratoiminnan ja huippu-urheilun edellytyksien parantamiseen on vuoden 2023 tasolla osoitettu 5 miljoonan euron pysyvä menolisäys. Näillä toimilla muun muassa vahvistetaan seurojen elinvoimaisuutta ja siten yhteisöllisyyttä, jota liikunnan seura- ja kansalaistoiminta tuo jo yli 1,7 miljoonalle osallistujalle.

Uusi hallitus pitää tärkeänä myös lasten ja nuorten hyvinvointia. Jokaiselle lapselle ja nuorelle halutaan taata aito mahdollisuus mieluisaan harrastukseen koulupäivän yhteydessä. Käytännössä tämä tarkoittaa hallitusohjelman mukaan koulujen aamu- ja iltapäivätoiminnan vahvistamista.

Koulutukset ja verkostotapaamiset

Seuratoiminta

- ke 5.6. klo 17-19, **Lahden kunta-seurafoorumi**, Lahden Urheilukeskus (seurafoorumin jälkeen siirtyminen Motonet GP -yleisurheilukisoihin)
- la 21.9. klo 10-17, **Seuraseminaari**, Liikuntakeskus Pajulahti
Seminaarin teemana on motivointi ja innostava johtaminen. Puhujaksi seminaariin on lupautunut mm. Hjallis Harkimo.
Seminaarissa osallistuja voi valita sisällön oman kiinnostuksen mukaan. Tarjolla on työpajoja, käytännönläheisiä koulutusosioita sekä innostavia luentoja niin ohjaajille ja valmentajille kuin seurajohtolleen huippuasiantuntijoiden ja innostavien alustajien kera.

Seminaarin tarkempi ohjelma valmistuu ja ilmoittautuminen aukeaa myöhemmin kesäkuun aikana.

Lasten liikunta

- 7.-9.11.2019 **Liikkuva koulu ja opiskelu alue-seminaari** Tukholmassa. Seminaari on tarkoitettu sekä toisella asteella että peruskoulussa työskenteleville henkilöille sekä sidosryhmille. Lue lisää [täältä](#).

Syksyn koulutuskalenteria päivitetään parasta aikaa.

PHLU:n koulutukset ja tapahtumat löytyvät tapahtumakalenterista [etusivulta](#).

Räätälöimme koulutuksia myös tilauksesta. Lisätietoja krista.pollanen@phlu.fi, kustaa.ylitalo@phlu.fi ja keijo.kylanpaa@phlu.fi.

Työkykyisenä työelämään -hankkeen päätösseminaari

Työkykyisenä työelämään -hankkeen päätösseminaari järjestetään ti 20.8.2019 klo 10.00-12.00 Lahden Sibeliustalolla. Tilaisuudessa käydään asiantuntijoiden johdolla läpi hankkeen kokemuksia ja tuloksia, sekä kuullaan työkyvyn merkityksestä työelämässä jaksamiseen. Tilaisuus on suunnattu hankkeessa mukana olleille sekä kaikille työkyvyn kehittämisestä ja vaikuttamisesta kiinnostuneille. Tarkempi ohjelma ja ilmoittautumiset [täältä](#). Lisätietoja keijo.kylanpaa@phlu.fi.

Päijät-Hämeen Urheilugaala

Järjestyksessään 10. Päijät-Hämeen Urheilugaala pidetään la 8.2.2020 Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Luvassa on Juhlagaala ja ohjelmassa on perinteisten palkitsemisten lisäksi historian havinaa ja muistamisia.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen valmentajakysely

Valmentajat ja ohjaajat ovat urheilumenestyksen ja liikunnallisen elämäntavan edistämisen keskeisin voimavara. Valmentajien tukeminen edellyttää systemaattista tiedon keräämistä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) on aiemmin toteuttanut kaksi valmentajakyselyä vuosina 2009 ja 2013. Vuoden 2019 valmentajakysely on nyt menossa ja vastausaikaa kyselyyn on 10.6. asti. Vastaa kyselyyn [täällä](#).

KymiRing hakee vapaaehtoisia MotoGP -testiajoihin

KymiRingin ensimmäiseen MotoGP -testiajoihin 16.-20.8.2019 tarvitaan vapaaehtoisia täydentämään tapahtumaorganisaatiota. Vapaaehtoisia tarvitaan erityisesti kilpailutekniseen eli rata-alueen sisäpuoliseen toimintaan. Lue lisää Suomen Moottoriliiton vapaaehtoistehtävistä ja täytä hakulomake [täällä](#).

Muusta vapaaehtoisrekrytoinnista vastaa Lahti Events, joka hakee talkooväkeä mm. yleisö- ja ruokapalveluihin, järjestyksen- ja kulunvalvontaan sekä liikenteen- ja pysäköinninohjaukseen. Lue lisää vapaaehtoistehtävistä ja täytä hakulomake [täällä](#).

Sporttitetti lisää nuorten ja urheiluseurojen välistä kommunikaatiota

Sporttitetti on uusi, merkityksellinen ja nuorten osallisuutta edistävä TET-malli liikunta-alalle. Liikunta-alan organisaatioille Sporttitetti tuo nuorten ääntä ja ideoita toiminnan kehittämiseen, sekä mahdollisuuden levittää lajitietoutta kouluissa. Se on myös hyvä keino sitouttaa oman lajin nuoret toimintaan tai houkutella uusia nuoria lajin pariin.

Nuorten Akatemia tarjoaa Sporttitettiin mukaan ilmoittautuneille seuroille, järjestöille ja lajiliitoille valmiita tukimateriaaleja kuten ohjaajan oppaan, valmiit pohjat erilaisia lupia ja ilmoitusasioita varten sekä ilmaisen osallisuuskoulutuksen. Katso lisää infoa [täältä](#).

Kunnon Laiva seilaa jälleen

Kunnon Laiva -koulutusristeily järjestetään 23.–25.8.2019 Helsinki–Tukholma–Helsinki-reitillä. Risteilyn teemana on Motivaatio myötävirrassa. Laiva on lastattu ajankohtaisilla luennoilla, kiehtovilla liikuntamaistiaisilla ja innostavalla näyttelyosastolla. Tutustu tarkemmin laivan ohjelmaan [täältä](#).

Aikuisväestön liikunnan harrastaminen ja vapaaehtoistyö

Noin 82 % suomalaisesta aikuisväestöstä on harrastanut liikuntaa, urheilua, kuntoilua tai ulkoilua viimeisen vuoden aikana. Harrastaminen jakautuu pääsääntöisesti joko miesten tai naisten suosimiin lajeihin, lukuun ottamatta yleisimpiä perusliikuntamuotoja. Noin 40 prosenttia suomalaisista haluaa aloittaa seuraavan vuoden aikana uuden liikuntaharrastuksen.

Suurin osa liikunta- ja urheilutoiminnasta tapahtuu kolmannella sektorilla

Urheiluseuran tai muun liikuntajärjestön jäsenenä on 23 prosenttia väestöstä, eli noin 960 000 15–74-vuotiasta. Selvityksen mukaan aikuisista 13 prosenttia liikkuu seuroissa.

Viidennes väestöstä tekee liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyötä, mutta työ kasautuu harvoille

Liikunnan ja urheilun alueella vapaaehtoistyötä tekee noin viidennes väestöstä, eli noin 850 000 ihmistä. Vapaaehtoistyötä tekevien kesken työ ei jakaudu tasan vaan eniten tekevä kymmenesosa tekee yli puolet koko vapaaehtoistyön tuntimäärästä. Keskimäärin vapaaehtoistyötä tehdään 7,3 tuntia kuukaudessa. Vapaaehtoistytunnit yhteen laskettuna vapaaehtoistyön taloudellinen arvo on arviolta 0,9–1,5 miljardia euroa.

Tulokset käyvät ilmi Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018 -tutkimuksesta. Lue lisää [täältä](#).

Liikunnallista ja aurinkoista kesää kaikille!

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!