

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu - uutiskirje

[Lue viesti selaimessa](#)

## Kuntapäättäjille suunnattu liikunnan ja urheilun tietopaketti ja ajankohtaistilaisuus

### Tietopaketti

Olemme koonneet yhdessä Olympiakomitean, Kuntaliiton ja liikunnan aluejärjestöjen kanssa liikunnan ja urheilun tietopaketin erityisesti liikunnasta vastaavien lautakuntien jäsenille.

Pakettiin on koottu hyödyllisiä tietoiskuja, joilla kuntatason liikunta- ja urheilukysymyksiin voi nopeasti perehtyä.

Tietopaketilla halutaan muistuttaa, että liikunnalla on suuri merkitys paitsi kuntalaisten terveydelle, myös kuntien taloudelle.

Jotta liikuntaa voidaan lisätä, tarvitaan kunnissa vahvaa strategista otetta ja konkreettisia liikuntatekoja. Lataa tietopaketti käyttöösi [täältä](#).

### Liikunnan ja urheilun ajankohtaistilaisuus

Järjestämme yhteistyössä Olympiakomitean ja liikuntayhteisön kanssa kuntapäättäjille liikunnan ja urheilun ajankohtaistilaisuuden **etäyhteydellä ke 13.10.2021 klo 17.00–19.00**.

Verkkotilaisuuden aiheena on uuden valtuustokauden liikuntapolitiikka.

Ilmoittautumiset 10.10. mennessä.

Tilaisuuden ohjelma ja ilmoittumisohjeet löytyvät [täältä](#).

Me haluamme olla mukana tekemässä teidän kanssanne yhdessä entistä Liikkuvampaa Päijät-Hämettä!

Ole yhteydessä liikuntaa ja urheiluun liittyvissä asioissa.

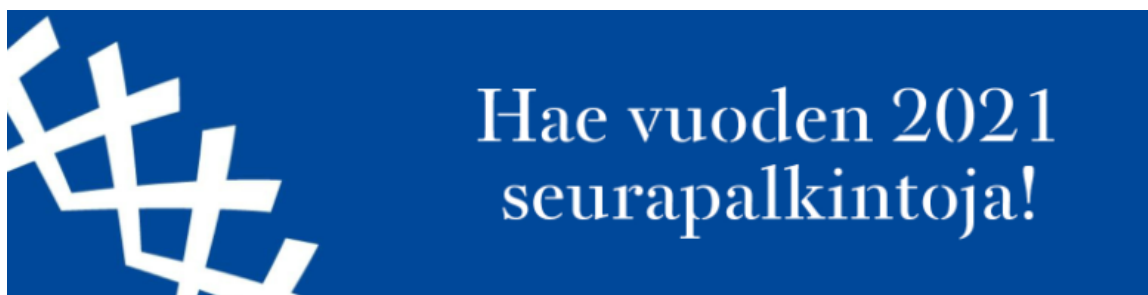
Lisätietoja [maippi.salo@phlu.fi](mailto:maippi.salo@phlu.fi).



PHLU:n syyskokous pidetään ke 24.11.2021 klo 18.00 Lahden Urheilukeskuksessa. Valtakirjojen tarkistus ja kahvitus alk. klo 17.30.

Jäsenyhdistykset voivat tehdä ehdotuksia PHLU:n hallituksen jäsenistä ehdollepanotoimikunnalle kirjallisesti 17.10. mennessä. Kirjallinen esityslomake löytyy [täältä](#).

Lisätietoja [maippi.salo@phlu.fi](mailto:maippi.salo@phlu.fi)



## Hae vuoden 2021 seurapalkintoja - haut ovat auki!

Urheiluseurat ovat tärkeässä roolissa harrastustoiminnan ja liikunnan edistäjinä. Suomen Olympiakomitea haluaa seurapalkintojen avulla kannustaa urheiluseuroja ja tuoda esiin urheiluseurojen upeaa työtä harrastamisen kentällä.

Tänä vuonna urheiluseuroja palkitaan kolmessa kategoriassa:

- vuoden lasten ja nuorten Tähtiseura
- vuoden aikuisliikunnan Tähtiseura ja
- ympäristön kannalta fiksusti toimiva Fiksu seura.

Hakuaika on käynnissä 1.10.–20.10.2021.

**Tähtiseura**-palkintoa voivat hakea sekä Tähtiseurat että seurat, jotka ovat matkalla Tähtiseuraksi. [Hae Vuoden Tähtiseura -palkintoja](#).

**Fiksu seura** -palkinnolla palkitaan seura, jonka käytössä on ympäristön kannalta fiksuja ja kestäviä toimintatapoja. Palkintoa voivat hakea kaikki urheiluseurat. [Hae Fiksu seura -palkintoa](#).

## Syyskauden koulutus- ja tapahtumatarjonta

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

- 14.10. klo 14.00-16.00 **Liikkuva varhaiskasvatus pohjoisen verkosto**, Hartola
- 18.10. klo 8.00-9.00 **Seuraväen aamiaistapaaminen Lahden seurahuoneella**
- 18.10. klo 18.00-19.30 **Liikkuva varhaiskasvatus perhepäivähoitajien verkosto**, Lahti
- 19.10. klo 8.30-9.00 **Välkkäri-info - Näin käynnistät välkkäritoimintaa koulussasi!**
- 20.10. klo 15.30-16.30 **Infotilaisuus nuorille urheilijoille urheilu-uran tuomista eduista työelämässä**
- 20.10. klo 18.00-19.30 **Nuoren urheilijan vanhempainilta-sarja osa.1**
- 21.10. klo 14.00-16.00 **Liikkuva varhaiskasvatus verkosto**, Lahti
- 25.10. klo 8.30-9.00 **Välkkäri-info - Näin käynnistät välkkäritoimintaa koulussasi!**

#### Marraskuu

- 2.11. klo 9.00-13.00 **Lasten hyvinvoinnin koordinaattorit**, Helsinki
- 3.11. klo 12.00-15.00 **Liikkuva opiskelu verkostotapaaminen**, Helsinki
- 13.11. klo 10.00-16.00 **Hätäensiapukurssi urheiluseuroille**, Lahti
- 22.11. klo 18.00-19.30 **Nuoren urheilijan vanhempainilta-sarja osa.2**

**Olympiakomitean ja Liikunnan aluejärjestöjen maksuttomia verkkokoulutuksia** kannattaa hyödyntää mm. uusien seuratoimijoiden perehdytyksessä. Niistä löytyy lisäinfoa [täältä](#).

**Ilmoittumislinkit ja tulevat koulutukset löytyvät [tapahtumakalenterista](#).**

Räätälöimme koulutuksia myös tilauksesta.

Lisätietoja: lasten liikunta [krista.pollanen@phlu.fi](mailto:krista.pollanen@phlu.fi),

seuratoiminta [kustaa.ylitalo@phlu.fi](mailto:kustaa.ylitalo@phlu.fi) ja aikuisliikunta [keijo.kylanpaa@phlu.fi](mailto:keijo.kylanpaa@phlu.fi).



## Kunta-Seurafoorumit jatkuvat

Urheiluseurojen toimintaedellytysten turvaamisessa ja kuntalaisten ohjatun liikuntaharrastustoiminnan laadun varmistamisessa kuntien ja urheiluseurojen välinen yhteistyö ja vuorovaikutus ovat avainasemassa. Kunta-seurafoorumit ja yhdistysfoorumit tarjoavat paikan yhteistyön vahvistamiseen ja vuorovaikutuksen lisäämiseen.

Eilen pidettiin Lahden seurafoorumi (kuva tilaisuudesta) ja huomenna kokoonnutaan Heinolassa. Alla vielä loppuvuoden tilaisuudet.

### Aikataulu:

- 7.10. klo 18.00-20.00 **Heinola**
  - 20.10. klo 18.00-20.00 **Sysmä**
  - 21.10. klo 17.30-19.30 **Orimattila**
  - 4.11. klo 17.30-19.30 **Asikkala**
  - 9.11. klo 16.30-18.00 **Hartola** (Yhdistysilta)
- Ilmoittaudu mukaan [www.phlu.fi](http://www.phlu.fi).

## Valmentajille ja ohjaajille tarjolla koulutusta

### Vastuullinen valmentaja -verkkokurssi

Vastuullinen valmentaja -verkkokurssi on suunnattu kaikille ohjaajille ja valmentajille – lajista, valmennuskokemuksesta tai -taustasta riippumatta. Kurssin voivat suorittaa palkatut ja vapaaehtoiset valmentajat ja ohjaajat, mutta myös muut liikunnan ja urheilun parissa toimivat tahot. Koulutuksen tavoitteena on edistää parempaa valmennusta ja turvallista toimintaympäristöä. Kurssi on suoritettavissa missä ja milloin tahansa – ajasta ja paikasta riippumatta.

Vastuullinen valmentaja -verkkokurssin löydät osoitteesta: [oppimisareena.fi](http://oppimisareena.fi).

Olympiakomitean vastuullinen valmentajan verkkokurssi tarjotaan maksuttomana vuoden 2021 loppuun saakka.

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

- 14.10. Valmentajan itsetuntemus ja sekä tunne että vuorovaikutustaidot
- 15.10. Valmennusfilosofia
- 1.11. Yksilöllisyyden huomiointi huippu-suorituksessa
- 2.11. Coach tools teknologia seurannan ja kommunikoinnin apuna
- 3.11. Voittavan joukkueen kehittäminen, ryhmädynamiikka ja motivoiminen

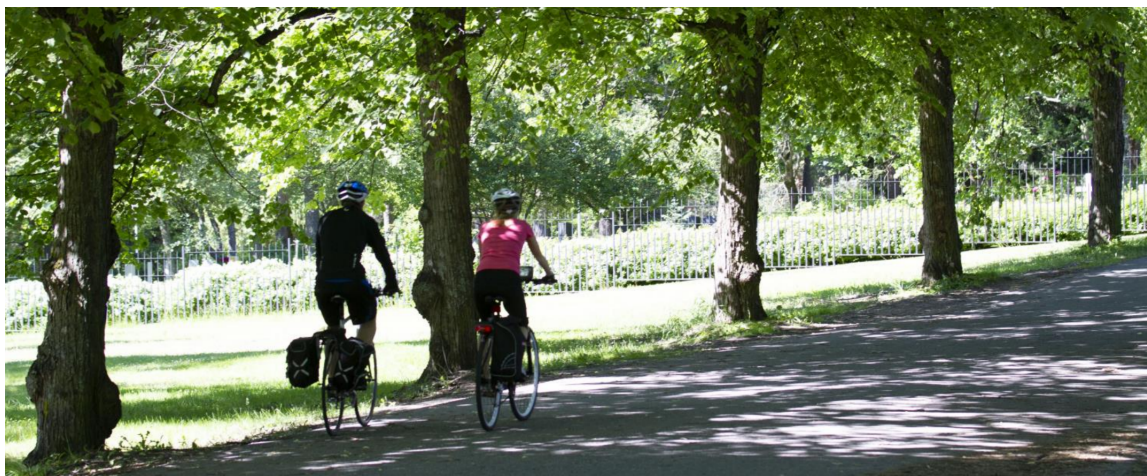
Lisätietoja [janne.lahtinen@pajulahti.com](mailto:janne.lahtinen@pajulahti.com)

**Pajulahden kestävyysseminaari 22.-23.11.**

[Ohjelma ja ilmoittautumishjeet](#)

**Kestävyden Live-seminaarit 18.10. & 25.10.**

[Ohjelma ja ilmoittautumishjeet](#)



## Pyörämatkailijan Päijät-Häme

Tervetuloa LAB-ammattikorkeakoulun ja PHLU:n yhteisen Pyörämatkailijan Päijät-Häme –hankkeen järjestämään **webinaariin ke 13.10.2021 klo 12.30-14.30**.

Tilaisuus on tarkoitettu kaikille pyörämatkailun kehittämisestä kiinnostuneille toimijoille Päijät-Hämeessä ja sen ympäristössä. Erityisesti mukaan kannattaa tulla yritystoimijoiden, jotka haluavat oppia ymmärtämään fillarilla liikkuvien asiakkaidensa tarpeita sekä kehittämään palveluistaan pyöräily-ystävällisempiä ja tekemään tästä itselleen kilpailuedun.

Tilaisuus järjestetään Teamsin välityksellä. Ilmoittauduthan mukaan [tästä](#)



## Hyvinvoinnin palaset osaksi elämään 2 - webinaarisarja

Työhyvinvointia Päijät-Hämeeseen! Viime vuonna valtakunnallisesti yli 6 000 katselukertaa keränneet Buusti360-työyhteisöwebinaarit palaavat. Webinaarit esitetään kahden viikon välein, alkaen ke 20.11. Tällä kertaa puhujina ovat lääkäri ja kirjailija Emilia Vuorisalmi, Firstbeatin hyvinvointiasiantuntija Jaakko Kotisaari sekä unilääkäri Henri Tuomilehto.

[Lisätietoja webinaareista täällä.](#)



## Buusti360 - Hyvinvointi- ja testauspalvelut

Oletko kiinnostunut kehosi kunnosta, halukas kehittämään työyhteisösi hyvinvointia tai testauttamaan joukkueesi suorituskykyä? Ota yhteyttä sopivan

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

Tilauspalvelujen lisäksi tarjolla on muun muassa avoimia kehonkoostumusmittauksia. **Seuraavat InBody-mittaukset ovat Lahden Urheilukeskuksessa 26.10 sekä 16.11.**

Lisätiedot, varaukset ja tarjouspyynnöt [reda.oulmane@phlu.fi](mailto:reda.oulmane@phlu.fi).



## Liikkuva Päijät-Häme -kiertue

Syksyn päivitettyyn **kiertueaikatauluun voi tutustua täällä!** Loka-marraskuussa testaustiimi jalkautuu Hollolaan, Sysmään ja Orimattilaan. Huomioimme koronan vaikutukset tilanteen edellyttämin varotoimenpitein, ja tapahtumiin osallistuminen on turvallista.

Mikäli olet kiinnostunut paikasta näytteille asettelijaksi tai esittelemään esimerkiksi paikallisen seurasi toimintaa, ole yhteydessä testikunnan liikuntapalveluihin.

Lisätietoja [reda.oulmane@phlu.fi](mailto:reda.oulmane@phlu.fi).



## Maakunnan Aktiivisin Työpaikka -kampanja

työyhteisö - osallistujat pääsevät samalla kisaamaan Maakunnan aktiivisimman työpaikan tittelistä, joka jaetaan Päijät-Hämeen Urheilugaalassa. [Kartoitukseen voi tutustua ja sen täyttää täällä.](#)

Lisätietoja [reda.oulmane@phlu.fi](mailto:reda.oulmane@phlu.fi).



## Tervetuloa mukaan järjestämään PHLU:n Joulumaa -tapahtumaa

PHLU järjestää iloisen joulutapahtuman **ke 1.12.2021 klo 17-19.30** Lahden Urheilukeskuksessa. Perinteikäs PHLU:n Joulumaa on ilmaistapahtuma ja sen kohderyhmänä ovat perheet, lapset ja lapsenmieliset. Tapahtumaan on viime vuosina osallistunut noin 1500 hlöä.

Kutsumme urheiluseuroja ja muita toimijoita mukaan tapahtuman toteuttajiksi. Tapahtuma toteutetaan joulupolkuna, joka kiertää Karpalon hyppymäkien ympärillä. Polun varrella on eri toimijoiden toimintapisteitä, joiden toivotaan olevan helppoja, toiminnallisia ja välittävän lämmintä joulutunnelmaa.

Katso lisää ja ilmoittaudu mukaan toimijaksi **viimeistään 3.11.2021 mennessä tästä**. Näin edustamanne taho on mukana myös painetussa materiaalissa.

Lisätietoja [krista.pollanen@phlu.fi](mailto:krista.pollanen@phlu.fi).





## Jekku-jänö seikkailee varhaiskasvatuksessa!

Jekku-jänö seikkailee varhaiskasvatuksessa Jekku-viikolla 22.–26.11.2021. Kampanjan tavoitteena on lisätä vauhdikasta liikettä sisätiloissa heittäytymällä mukaan Jekun seikkailuihin. Varhaiskasvatusyksiköt ja perhepäivähoidon tiimit voivat ilmoittautua mukaan kampanjaan 4.-17.10. Ole nopea, sillä 1 000 ensimmäiseksi ilmoittautunutta yksikköä saa postissa viisi Jekku-seikkailee-julistetta! Osallistuminen on maksutonta.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot [tästä](#).

## Arki liikuttaa -taukojumppasarjasta vinkit istumisen tauottamiseen

Arki liikuttaa -taukojumppasarja jatkuu Liikkuvan opiskelun tukemiseksi. Puolen tunnin maksuttomasta teamsistä saat vinkit seuraavan kuun oppituntien tauottamiseen. Kouluttajana Kirsi Yrjölä. Teemat ja päivät syksyille ovat:

- 1.11. klo 15.00-15.30 Ryhti paremmaksi
- 1.12. klo 15.00-15.30 Parin kanssa liikettä päivään

Kaikki materiaalit löydät käyttöösi [tästä](#).



## Työkuntotoisena ja -kykyisenä työelämään -hanke

Työkykyä Työelämään -kurssien ohella hanke tarjoaa loppuvuonna opiskelijafysioterapijaa, joka toteutetaan yhteistyössä LAB-ammattikorkeakoulun kanssa. Kurssin ammattilaismateriaalit ovat nyt saatavilla [PHLU:n sivuilla](#) ja puuttuvat osiot päivittyvät loppuvuoden aikana.

Työhaun tueksi tarkoitetun Työkuntotodistus-toimintamallin käyttöönottokoulutus ammattilaisille on tulossa to 25.11 klo 13-15. Mukaan [koulutukseen voi ilmoittautua täällä](#).

[TKT2-hankkeeseen voi tutustua täällä](#). Lisätietoja [reda.oulmane@phlu.fi](mailto:reda.oulmane@phlu.fi).



## #Pukukoppipuhe -kampanja kannustaa pysähtymään

Miten voin itse sanoillani olla mukana luomassa parempaa urheiluympäristöä? SUEK:n vuonna 2020 julkaisema [Häirintä suomalaisessa kilpaurheilussa - tutkimus](#) osoitti, että yleisin urheilussa tapahtuva häirinnän muoto on häiritsevä ja epäasiallinen puhe – niin sanottu pukukoppipuhe.

Nyt käynnissä olevan Pukukoppipuhe-kampanjan avulla halutaan kannustaa urheiluyhteisöä pohtimaan omaa käyttäytymistä ja puhetyyliä.

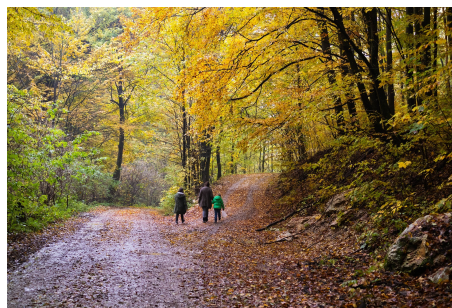
Millaista ilmapiiriä omalla puheellaan rakentaa? Ovatko vitsini hyväksyttäviä? Loukkaanko vahingossa?

Kun pukukopissa ja koko urheiluyhteisössä voidaan hyvin, menestys seuraa perässä.

Kampanjan materiaalit ovat lahdattavissa Olympiakomitean [sivuilta](#). Materiaalit

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

Hyvää  
oloa  
Liikkun-  
halla!



## 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!

[Facebook](#) • [Instagram](#) • [YouTube](#)



Voit [päivittää tietosi tästä](#) tai [poistua postituslistalta](#).

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Translate](#) ▼

---

This email was sent to [oskari.leppanen@phlu.fi](mailto:oskari.leppanen@phlu.fi)  
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
PHLU · Salpausselänkatu 8 · Lahti 15110 · Finland

