



# TOIMINTASUUNNITELMA 2023

PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU RY

# Sisällysluettelo

<u>Liikunnan aluejärjestöt</u>	<u>1</u>
<u>Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry</u>	<u>2</u>
<u>Toiminta 2023</u>	<u>3</u>
<u>Toiminnan osa-alueet</u>	<u>4</u>
<u>Elinvoimainen seuratoiminta</u>	<u>5</u>
<u>Työllisty hyvässä seurassa -hanke</u>	<u>7</u>
<u>Seuratoiminnan Digispurtti -hanke</u>	<u>8</u>
<u>Lisää liikettä -kokonaisuus</u>	<u>9</u>
<u>Liikkuva lapsuus ja nuoruus</u>	<u>10</u>
<u>Liikkuva aikuinen</u>	<u>12</u>
<u>Vaikuttaminen</u>	<u>14</u>
<u>Viestintä</u>	<u>15</u>
<u>Hallinto</u>	<u>16</u>
<u>Talous</u>	<u>17</u>
<u>Vastuullisuus</u>	<u>18</u>
<u>Yhteystiedot</u>	<u>19</u>



Päijät-Hämeen  
LIIKUNTA JA URHEILU

Hyvää  
oloa  
Liikun-  
nalla!

# Liikunnan aluejärjestöt

## SYDÄMEN ASIANA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA



### LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

Vaikuttaa, verkottaa, lisää osaamista ja päivittäistä liikettä.

Edistämme Liikkuvat-ohjelmien paikallista toteuttamista.

S E U R A T O I M I N T A

VARHAIS-  
KASVATUS

ALA-  
KOULUT

YLÄ-  
KOULUT

LUKIOT  
2. ASTE

KORKEA-  
KOULUT  
TYÖIKÄISET

IKÄ-  
IHMISET



Aluejärjestöjen perustehtävä on suomalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla sekä liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen – erityisesti paikallisella tasolla.

Kaikki aluejärjestöt (15) ovat laajoissa verkostoissa toimivia, itsenäisiä ja yhteiskuntavastuullisia liikunnan alueellisia asiantuntija-, palvelu- ja kehittämissyksiköitä.

Jäseniä Liikunnan aluejärjestöillä on vajaa 2 600, joista pääosa on liikunta- ja urheiluseuroja.

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry on yksi viidestätoista Suomessa toimivasta liikunnan aluejärjestöstä.  
[www.liikunnanaluejarjestot.fi](http://www.liikunnanaluejarjestot.fi)

# Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

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 yli laji- ja kuntarajojen.

Toiminnan yhteinen näky vuoteen 2030 on:  
Alueellamme on liikkuvimmat ja terveimmät ihmiset.

Toiminnan missio on:  
Mahdollistamme hyvää oloa liikunnalla.

Toiminnan perustana on  
liikkumisen ilo, yhteistyö, kumppanuus ja innostaminen.

Perustoiminta painottuu kahteen sisältöalueeseen, jotka ovat

- elinvoimainen seuratoiminta ja
- lisää liikettä; liikkuva lapsuus ja nuoruus sekä liikkuva aikuinen kokonaisuudet.

Näiden kokonaisuuksien lisäksi PHLU vaikuttaa alueensa liikunnan ja urheilun edunvalvontaja olosuhdeasioissa. PHLU:ssa on vahvaa osaamista myös talous-, hanke- ja työllistämisasioiden osalta.

Kaikessa PHLU:n toiminnassa huomioidaan tasa-arvo-, vastuullisuus-, ympäristöasiat sekä hyvä hallinto. PHLU:lla on oma vastuullisuussuunnitelma, jota arvioidaan ja päivitetään vuosittain.

Hyvää oloa,  
Liikunnalla!



**16 kuntaa**  
**+233 000 asukasta**  
**238 jäsentä**  
**+380 urheiluseuraa**  
**103 päiväkotia**  
**96 perusasteen koulua**  
**20 2. asteen oppilaitosta**

## Toiminta 2023

Vuonna 2023 toiminnan painopisteitä ovat seura- ja kansalaistoiminnan elinvoimaisuuden vahvistaminen, liikkeen lisääminen lasten, nuorten, aikuisten ja ikääntyvien osalta sekä kuntayhteistyö ja vaikuttaminen.

Toimintaa ja palveluja tullaan kehittämään entistä enemmän yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa mm. Päijät-Hämeen Liikkumisohjelma 2023-2030 pohjalta. Toimintaan pyritään luomaan yhdessä uudenlaisia toimintamalleja, palveluita ja rakenteita sekä yhteistä tahotilaa liikunnan ja urheilun edistämiseksi. Näin toimintaan saadaan uudenlaista resurssointia ja laajempaa vaikuttavuutta ja näkyvyyttä niin paikallisella kuin valtakunnallisella tasolla.

Toimintaa ohjaa valtakunnalliset linjaukset ja tavoiteasiakirjat, PHLU:n oma strategia ja tavoitteet sekä paikallistasolta nousevat tarpeet.

Yhteistyötahoja ovat mm. urheiluseurat, muut yhdistykset, kunnat, urheiluopistot, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia, alueen oppilaitokset, yritykset, Päijät-Hämeen Liitto, Päijät-Hämeen hyvinvointialue, Etelä-Suomen aluehallintovirasto, muut liikunnan aluejärjestöt, Suomen Olympiakomitea, lajiliitot, valtakunnalliset Liikkuvat ohjelmat ja Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Toiminnan vaikuttavuutta arvioidaan ja seurataan valtakunnallisten liikuntaindikaattoreiden ja mittareiden avulla sekä oman toiminnan ja tulosten kautta.

PHLU:n viestintä perustuu avoimeen ja totuudenmukaiseen viestintään. Viestinnällä lisätään urheilun arvostusta yhteiskunnassa ja PHLU:n tunnettavuutta liikunnan palvelu- ja asiantuntija organisaationa.



# PHLU:n toiminnan osa-alueet 2023



Elinvoimainen seuratoiminta



Liikkuva lapsuus ja nuoruus



Liikkuva aikuinen



Vaikuttaminen



Viestintä

Hallinto ja talous



## Elinvoimainen seuratoiminta

Urheiluseuratoiminta on Suomen suurin kansalaistoiminnan muoto. Lähes kaksi ja puoli miljoonaa suomalaista osallistuu urheiluseuratoimintaan. Vapaaehtoisia seuroissa on noin puoli miljoonaa. Seuroissa tehtävän vapaaehtoistyön arvo on vuositasolla noin 0,9-1,5 miljardia euroa.

Kaikkien liikuntajärjestöjen yhteisenä tavoitteena on elinvoimaiset ja menestyvät liikunta- ja urheiluseurat. PHLU haluaa olla vahvasti mukana viemässä tätä yhteistä tavoitetta eteenpäin.

PHLU:n seuratoiminnan visiona on luoda innostuksesta ja osaamisesta vetovoimaa urheiluseuratoimintaan. Tavoitteemme on, että jäsenseuramme ovat elinvoimaisia, menestyviä ja hyvin johdettuja ja ne tarjoavat laadukasta valmennusta sekä ohjausta. Tavoitteena on, että seurat innostavat jäseniään liikunnalliseen elämäntapaan yhteistyössä kuntien ja muiden seurojen kanssa ja tarjoavat monipuolisia harrastusmahdollisuuksia eri-ikäisille ja tasoisille liikkujille.

Tavoitteena on, että seurat innostavat jäseniään liikunnalliseen elämäntapaan koko elämänkaaren ajan. Tarjoamalla monipuolisia, ikä- ja taitotason huomioon ottavia harrastusmahdollisuuksia ja tapahtumia.

Seuratoimintaa kehitetään ja toteutetaan yhteistyössä mm. seurojen, muiden liikunnan aluejärjestöjen, Suomen Olympiakomitean, kuntien, lajiliittojen, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia, urheiluopistojen sekä muiden liikuntatoimijoiden kanssa.



## Elinvoimainen seuratoiminta

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
<b>Vaikutetaan siihen, että seuratoiminta pysyy kilpailukykyisenä toimintaympäristön muutoksessa.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kannustetaan seuroja kehittämään toimintaa toimintaympäristön tarpeita vastaavaksi.</li> <li>Autetaan seuroja hyödyntämään toiminnassa paremmin rahoitusmahdollisuuksia.</li> <li>Tarjotaan seuroille seurakohtaisia kehittämistyökaluja.</li> <li>Jaetaan seuroille malleja vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen.</li> <li>Kannustetaan seuroja toimimaan vastuullisesti ja laadukkaasti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kehittämistoimenpiteiden määrä</li> <li>Seuratoimintaan myönnettävän rahoituksen määrä (seuratuki, leader, kunta-avustus ym)</li> <li>10-15 seuraa osallistuu vastuullisuus koulutukseen</li> </ul>
<b>Vaikutetaan siihen, että seurat sekä seurat ja kunnat löytäisivät yhdessä uusia toimintatapoja ja malleja yhteistyön tekemiseen.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Järjestetään seurojen yhteisiä verkosto- ja keskustelutilaisuuksia yli lajirajojen.</li> <li>Tuodaan Sporttipassi toimintatapa mahdollisuudeksi seurojen harrastajamäärän lisäämiseksi.</li> <li>Opastetaan seuroja perheliikunnan, kuin myös ikäänntyvien liikunnan saralla</li> <li>Järjestetään seurafoorumit yhteistyössä kuntien kanssa.</li> <li>Aktivoidaan seuroja mukaan Harrastamisen Suomen malliin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tilaisuuksien ja toimenpiteiden määrä</li> <li>Sporttipassi toimintatapaa kokeillaan joissakin kunnissa</li> <li>Perheliikuntatapahtuma yhdessä muiden tahojen kanssa</li> <li>Harrastustoimintaa tarjoavien seurojen määrä (Harrastamisen Suomen malli)</li> </ul>
<b>Lisätään seurojen osaamista.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarjotaan laadukkaita jäsenpalveluja (mm. taloushallinto ja työllistäminen) sekä neuvotaan ja autetaan seuroja erilaisissa ajankohtaisissa asioissa ja hankehaussa.</li> <li>Järjestetään seurojen tarpeita vastaavia koulutuksia mm. ohjaaja- ja valmentajakoulutukset.</li> <li>Kannustetaan seuroja mukaan Tähtiseuraohjelmaan ja muihin kehittämistoimenpiteisiin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taloushallinnon asiakkaiden määrä</li> <li>Infotilaisuuksien ja sparrausten määrä</li> <li>Seuratoiminnan koulutuksissa ja verkostotapaamisissa 500 osallistujaa</li> <li>Tähtiseurojen määrä kasvaa</li> </ul>
<b>Kehitetään alueellista seuratoimintaa yhdessä eri toimijoiden ja asiantuntijoiden kanssa sekä vaikutetaan seuratoiminnan arvotukseen ja resursseihin.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perustetaan alueen seuratoiminnan kehittämisfoorumi/asiantuntijaryhmä (seurat, opistot, kunnat, akatemia ja oppilaitokset).</li> <li>Nostetaan kuntapäätäjien tietoisuuteen seuratoiminnan merkitystä.</li> <li>Palkitaan Päijät-Hämeen Urheilugaalassa menestyneitä urheilijoita ja seuratoimijoita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toimiiko kehittämisfoorumi/asiantuntijaryhmä</li> <li>Tapaamisten määrä ja viestinnän määrä</li> <li>Järjestetään Urheilugaala</li> </ul>





## Elinvoimainen seuratoiminta

### Hanke:

Työllisty hyvässä seurassa -hanke

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
<b>Tuetaan yhdistystoimintaa tuomalla hankkeen avulla siihen resursseja/työvoimaa.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Edistetään yhdistysten toimintaa työllistämällä palkkatuki- ja työkokeiluasiakkaita.</li> <li>Hoidetaan palkanmaksu ja muut työnantajamaksut seurojen antamalla valtakirjalla seurojen työllistämistileiltä.</li> <li>Koulutetaan seuroja toimimaan työnantajina ja innostetaan uusia seuroja palvelun piiriin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Työllistetään toimintavuoden aikana 150-200 palkkatukiasiakasta/työkokeilijaa yhdistyksiin</li> <li>Työllistettyjä samanaikaisesti 90-110</li> <li>Toiminnassa mukana noin 50-60 yhdistystä, joista urheiluseuroja 35-40</li> <li>Uusia yhdistyksiä 5-10</li> </ul>
<b>Parannetaan työttömien työmarkkinavalmiuksia ja edistetään työllistymistä.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoidetaan yksilövalmennus laadukkaasti</li> <li>Edistetään asiakkaiden ammattitaitoa koulutuksen avulla (oppisopimuskoulutus, näyttötutkinnot, lyhytkurssit ym.)</li> <li>Kehitetään asiakkaiden digitaivalmiuksia.</li> <li>Tuetaan asiakkaiden jatkopolusta yrityksiin ja ylläpidetään yritysverkostoa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avoimille työmarkkinoille, palkkatukityöhön tai opiskelemaan 50% hankkeessa työllistetyistä asiakkaista</li> <li>Oppisopimusopiskelijoita 20-30, työn ohessa suoritettuja näyttötutkintoja 20-30, lyhytkursseihin osallistumisia 100</li> <li>Digitaivalmennus-koulutukseen osallistunut 30-40 asiakasta</li> </ul>
<b>Edistetään asiakkaiden toiminta- ja työkykyä tarjoamalla tietoa terveellisistä elämäntavoista.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ohjataan asiakkaita liikuntaneuvonnan piiriin ja järjestetään kuntotestitilaisuuksia.</li> <li>Järjestetään virkistys- ja liikuntaretkiä ryhmäytymisen ja verkostoitumisen tukemiseksi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liikuntaneuvontaan on osallistunut 30 asiakasta</li> <li>Kuntotestaukseen on osallistunut 60 hankkeen asiakasta</li> <li>Virkistys- ja liikuntaretkiä on järjestetty 5-6 asiakas kunnassa</li> </ul>
<b>Vaikutetaan ja toimitaan paikallisissa verkostoissa yhdistystyöllistämisen edistämiseksi.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osallistutaan aktiivisesti alueen työllisyysverkostoihin ja verkostojen toimintaan.</li> <li>Pidetään aktiivisesti yhteyttä kuntien työllisyys toimijoihin ja hankkeisiin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tavataan kaikkien mukana olevien kuntien työllisyys toimijat kaksi kertaa vuodessa</li> <li>Osallistutaan TYPO-torstai-tapahtumiin , joita on vuodessa 11</li> <li>Osallistutaan aktiivisesti Lahden Seudun työllisyysverkoston toimintaa</li> </ul>



## Elinvoimainen seuratoiminta

### Hanke:

Seuratoiminnan  
Digispurtti -hanke

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
<p><b>Parannetaan alueen seurojen digiosaamista ja digityökalujen käyttöä, pyrkien näin edistämään seurojen tunnettavuutta, houkuttelevuutta, sisäisiä toimintamalleja ja ehkäisten nuorten dropout – ilmiötä.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koulutusten järjestäminen seurahallinnolle, toiminnanjohtajille ja muille seuratyöntekijöille seurojen tarpeiden mukaisesti</li> <li>• Järjestetään pilotoivia työpajoja, joissa kehitetään ja testataan toimintamalleja liittyen markkinoinnin ja viestinnän digityökaluihin, organisaation toiminnanohjaukseen digitaalisesti ja nuorten osallistamiseen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koulutustilaisuuksien ja tapahtumien määrä (kpl)</li> <li>• Koulutuksiin osallistuvien henkilöiden määrä (kpl)</li> <li>• Pilotoiviin työpajoihin osallistuvien määrä (seurat kpl)</li> <li>• Loppuseminaari, osallistuvien urheiluseurojen ja kuntien lukumäärä</li> </ul>
<p><b>Etsitään toimintamalleja ja digitaalisia työkaluja ohjaajien ja valmentajien tueksi etä- ja hybridivalmentamista ajatellen.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koulutukset valmentajille ja ohjaajille</li> <li>• Kommunikaation ja yhteistyön vahvistaminen oppilaitoksen, urheilijan ja valmentajan välillä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyväksi koettujen toimintatapojen tuominen urheiluseuroille koulutuksen kautta</li> </ul>
<p><b>Edistetään asiantuntijaosaamisen jakamista entistä paremmin alueen seurojen, valmentajien ja urheilijoiden käyttöön. Lisäksi halutaan edistää seuratoimijoiden verkostoja ja tukea alueen seurojen yhteisöllisyyttä ja seuratoiminnan kiinnostavuutta.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pystytetään verkko-oppimisympäristö, jonka kautta aluejärjestön koulutukset tulevat alueen urheiluseurojen käyttöön</li> <li>• Seurafoorumi –tapahtuman kehittäminen hybridi –malliseksi ja useampia kohderyhmiä palvelevaksi</li> <li>• Yhteiset viestintäkampanjat kunnan ja urheiluseurojen kanssa urheiluseuratoiminnan ja vapaaehtoisten houkuttavuuden lisäämiseksi alueella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toteutunut ja toimiva verkko-oppimisympäristö PHLU:lle, jonka kautta tarjotaan verkkokursseja, webinaareja alueen seuratoimijoille ja muille hankkeen tavoitteiden kannalta oleellisille kohderyhmille</li> <li>• Seurafoorumin osallistujamäärä</li> <li>• Yksi toteutunut viestintäkampanja</li> </ul>



## Lisää liikettä

Liikkuva lapsuus ja  
nuoruus

Liikkuva aikuinen



Lisää liikettä -kokonaisuuden tavoitteena on tukea toimijoita edistämään kuntalaisten aktiivista, osallistavaa ja liikuntasuosituksen mukaista arkea. Väestön hyvinvointia ja terveyttä edistetään liikunnan keinoin varhaiskasvatuksessa, peruskoulussa, 2. asteella, sekä työikäisten ja ikääntyneiden keskuudessa perheitä unohtamatta. Tavoitteena on vaikuttaa väestön hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen liikunnan keinoin. Lisäksi innostetaan liikunnan ja urheilun harrastamiseen niin ohjatusti kuin omatoimisesti.

Toiminnan painopisteitä ovat osaamisen kehittäminen, innostavat tapahtumat ja kehittämistilaisuudet, asiantunteva konsultointi sekä yhteistyön edistäminen. Kaikkia toimijoita tuetaan erilaisten kehittämishankkeiden ja avustusten hakemisessa sekä laadukkaiden sisältöjen rakentamisessa.

Tehtävät toimenpiteet mukailevat valtakunnallisia linjauksia, Liikkuvat-kokonaisuuden tavoitteita sekä maakunnallisen liikkumishankkeen painopisteitä ja linjauksia.

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





## Liikkuva lapsuus ja nuoruus

### Hanke:

Liikunnan  
aluejärjestöjen  
yhteinen Lisää liikettä  
-hanke

Tarjoamme monipuolisia työvälineitä lasten ja nuorten liikuntaa järjestäville tahoille aktiivisen arjen kehittämiseksi. Tavoitteena on vaikuttaa lasten, nuorten ja perheiden liikunnan toimintaedellytyksiin, jotta fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyisivät jokaisen kohdalla.

Toiminnan painopisteinä ovat varhaiskasvatuksen, koulu- ja opiskelupäivän liikunnallistaminen, harrastusmahdollisuuksien edistäminen, perheiden terveellisten elämäntapojen tukeminen.

Kohti liikuntasuosituksen mukaista arkea, liikunnallista toimintakulttuuria edistäen.

**ARKI LIIKUTTAA**  
HYVÄÄ OLOA LIKUNNALLA!



## Liikkuva lapsuus ja nuoruus

**Hanke:**  
Liikunnan  
aluejärjestöjen  
yhteinen Lisää liikettä  
-hanke

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
<b>Innostetaan lapsia, nuoria ja perheitä liikkumaan.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arki liikuttaa perheliikuntatapahtumien järjestäminen eri toimintaympäristöissä</li> <li>PHLU:n Joulumaa tapahtuman toteuttaminen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa</li> <li>Liikunnallista toimintakulttuuria ja harrastamista tukevat kampanjat ja tilaisuudet yhteistyössä mm. urheiluseurojen kanssa</li> <li>Hyödynnetään Arki liikuttaa -materiaaleja aktiivisesti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tilaisuuksien osallistujat (hlöä)</li> <li>Kohdatut kunnat ja yksiköt</li> <li>Yhteistyötoimijoiden määrä</li> </ul>
<b>Lisätään lasten ja nuorten parissa toimivien osaamista asiantuntevien kouluttajien avulla.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Järjestetään laadukkaita ja ajankohtaisia työpajoja, koulutuksia ja webinaareja</li> <li>Toteutetaan säännöllisesti verkostotilaisuuksia</li> <li>Pidetään yllä kouluttajaverkostoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tilaisuuksien osallistujat (hlöä)</li> <li>Kohdatut kunnat ja yksiköt</li> <li>Kouluttajien määrä</li> </ul>
<b>Tehdään yhteistyötä arjen liikkeen turvaamiseksi eri alojen ammattilaisten kanssa.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toteutetaan säännöllisesti verkostotilaisuuksia työhyvinvointi huomioiden</li> <li>Vahvistetaan alueellista yhteistyötä kehittämistilaisuuksin</li> <li>Osallistutaan aktiivisesti yhteistyötahojen verkostoihin</li> <li>Huomioidaan erityisesti vähän liikkuvat lapset ja nuoret yhteistyössä terveydenhuollon kanssa (neuvola, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto sekä kunnan liikuntaneuvonta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tilaisuuksien osallistujat (hlöä)</li> <li>Kohdatut kunnat ja yksiköt</li> <li>Yhteistyötoimijoiden määrä</li> </ul>
<b>Kehitetään lasten ja perheiden liikuntaneuvontaa osana olemassa olevaa palveluverkostoa.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktiivinen toimiala- ja opiskelijayhteistyö</li> <li>Täydennetään alueen Liikuntaneuvonnan toimintasuunnitelmaa lapsi- ja perhepalveluiden (LaPe)-kokonaisuudella</li> <li>Esitellään liikuntaneuvontaa LaPe-ammattilaisille ja koulutetaan liikkumisen puheeksi ottamiseen</li> <li>Pilotoidaan liikuntaneuvontaa LaPe-kohderyhmälle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toimintasuunnitelma päivitetty (kyllä/ei)</li> <li>Toimintasuunnitelma täydennetty (kyllä/ei)</li> <li>Esittelytilaisuuksiin osallistuneet ammattilaiset (hlöä)</li> <li>Pilottiin osallistuneet asiakkaat (hlöä)</li> <li>Pilottiin osallistuneet opiskelijat (hlöä)</li> </ul>
<b>Tuetaan Liikkuvat kokonaisuuden paikallista edistämistä varhaiskasvatuksessa, koulussa ja oppilaitoksissa.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toimenpiteet toteutetaan Liikunnan aluejärjestöjen yhteisen Lisää liikettä -hankkeen toimintasuunnitelman mukaisesti</li> <li>Tuetaan kuntia Liikkuvat-kokonaisuuden rahoituksen järjestämisessä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tilaisuuksien osallistujat (hlöä)</li> <li>Kohdatut kunnat ja yksiköt</li> <li>Yhteistyötoimijoiden määrä</li> <li>Liikkuvat kokonaisuuden kunta rekisteröinnit ja yksiköiden nykytilan arvioinnit</li> <li>Kuntien saama Liikunnallisen elämäntavan avustus (€, kuntien määrä)</li> </ul>



## Liikkuva aikuinen 2023

Liikkuva aikuinen -kokonaisuus edistää alueen aikuisväestön hyvinvointia ja terveyttä liikkumisen mahdollisuuksiin vaikuttamalla. Kehitämme osaamista kouluttamalla, luomme ja ylläpidämme verkostoja sekä tuotamme palveluja alueen asukkaille, ammattilaisille ja työyhteisöille.

Painopisteinä ovat liikuntaneuvonta sekä työyhteisölle suunnatut palvelut. Lisäksi kehitämme aikuisväestön harrastamisen edellytyksiä sekä edistämme liikunnan asemaa eri organisaatioissa.



**LIKKUVA  
AIKUINEN**



## Liikkuva aikuinen 2023

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
<b>Kehitetään alueellisesti ja valtakunnallisesti työyhteisöjen henkilöstöliikuntaa yhteistyössä alueellisten ja valtakunnallisten toimijoiden kanssa.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buusti360-toiminnan valtakunnallinen koordinointi</li> <li>Buusti360-palvelutuotanto työyhteisöille, kunnille, hyvinvointialueelle ja hankkeille</li> <li>Alueellisen Henkilöstöliikunnan verkoston koordinointi</li> <li>Yhteistyö alueen Työterveyshuollon verkoston kanssa</li> <li>Liikkuva Aikuinen -ohjelman viestinnän levittäminen</li> <li>Liikuttava Suomi -hankkeen tavoitteiden toteuttaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osallistujat Buusti360-palveluihin; kuntotestit, luennot ja webinaarit, ohjattu liikunta, tapahtumat, verkostot (hlöä)</li> <li>Palaute em. palveluista</li> <li>Buusti360-kumppanuudet (kpl)</li> <li>Liikuttava Suomi -hankkeen tavoitteiden toteutumisasaste osaluueessa (%)</li> </ul>
<b>Turvataan liikuntaneuvonnan jatkuvuus kunnissa yhteistyössä kuntien ja hyvinvointialueen kanssa.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kts. Vaikuttaminen-sivu</li> <li>Tuetaan kuntia liikuntaneuvonnan toteuttamisessa ja rahoituksen järjestämisessä</li> <li>Liikuntaneuvonnan alueellisen toimintasuunnitelman päivittäminen uusimpien ohjeistusten pohjalta ja verkoston koordinointi</li> <li>Liikunta-alan opiskelijoiden tutustumiset asiakastyöhön</li> <li>Liikuttava Suomi -hankkeen tavoitteiden toteuttaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kuntien saama Liikunnallisen elämäntavan erityisavustus ja mahdolliset muut tuet (€)</li> <li>Hyte-alueella vastinpari liikuntaneuvonnalle (kyllä/ei)</li> <li>Liikuntaneuvontaan osallistuneiden määrä (hlö&amp;krt)</li> <li>Liikuntaneuvonnan verkoston (krt) osallistujat (hlöä)</li> <li>Toimintaan osallistuneet opiskelijat (hlöä)</li> <li>Liikuttava Suomi -hankkeen tavoitteiden toteutumisasaste osaluueessa (%)</li> </ul>
<b>Lisätään työikäisten ja ikääntyneiden liikkumista.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kts. Viestintä-sivu</li> <li>Liikkujan Apteekki -toiminnan ylläpitäminen</li> <li>Liikuntatapahtumat ikääntyneille</li> <li>Liikkuva Aikuinen ja Ikiliikkuja-ohjelmien viestinnän levittäminen</li> <li>Seuratoiminnan palvelujen kehittäminen työikäisten ja ikääntyneiden suuntaan mm. koulutusten avulla</li> <li>Liikunta-alan opiskelijoiden projektit</li> <li>Alueen liikuntamahdollisuuksista viestiminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liikuttava Suomi -hankkeen tavoitteiden toteutumisasaste osaluueessa (%)</li> <li>Liikuntatapahtumat (kpl) osallistujineen (hlöä)</li> <li>Toimintaan osallistuneet opiskelijat (hlö)</li> <li>Tietoa liikuntamahdollisuuksista koottu verkkoon (kyllä/ei)</li> </ul>
<b>Pyörämatkailijan Päijät-Häme -hankkeen osatoteuttaminen LAB-ammattikorkeakoulun kanssa.</b>	<p>Mysteeripyöräily</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>reittipalautteiden käyminen läpi reitin haltijoiden kanssa</li> <li>mahdollisten jatkotoimenpiteiden ideoiminen reitin reittivastaavien kanssa</li> </ul> <p>Digipostikortti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>manuaalin toteutus</li> <li>Käyttöönottamisen pilotointi</li> <li>Pyöräilijöiden innostaminen lähettämään digipostikorttiterveiset Päijät-Hämeestä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reittien kehittämistilaisuuksien toteutuminen kyllä / ei</li> <li>Digipostikortti manuaalin toteutuminen kyllä / ei</li> <li>Digipostikortti yhteistyökumppanit – someseinät kpl</li> <li>Digipostikortti postaukset piloton aikana – kpl</li> </ul>
<b>Hankkeen päätavoitteet ovat:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ekologiseen liikkumiseen ja lähimatkailuun liittyvän liiketoiminnan elinvoimaisuuden edistäminen ja yhteistyön lisääminen</li> <li>Toimijoiden verkostoiminen ja yhteistyö</li> </ul>	

# Vaikuttaminen



Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
<b>Vaikutetaan liikunnan yhteiskunnalliseen asemaan ja arvostukseen valtakunnallisella, maakunnallisella ja paikallisella tasolla.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vaikutetaan yhdessä muiden liikuntajärjestöjen kanssa liikunnan resursseihin.</li><li>Vaikutetaan ja osallistutaan kunnallisten ja maakunnallisten strategioiden suunnitteluun</li><li>Jalkautetaan kentälle maakunnallisen liikkumishjelman tavoitteita ja toimenpiteitä osana maakunnallista hyvinvointikertomustyötä</li><li>Tehdään tiivistä yhteistyötä P-H liiton, Etelä-Suomen AVI:n ja ELY-keskuksen kanssa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Resurssit säilyvät vähintään nykyisellä tasolla.</li><li>Miten liikunta näkyy maakunnan ja kuntien strategioissa</li><li>Liikkumishjelman tavoitteiden toteutuminen</li></ul>
<b>Toimitaan maakunnallisten ja paikallisten verkostojen vetureina ja osallistutaan liikuntatoiminnan kannalta tärkeisiin, eri sidosryhmien vetämiin verkostoihin.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vastataan kuntien liikuntatoimen viranhaltijoiden seudullisesta yhteistoiminnasta sekä Liikkuvien ohjelmien kehittämis- ja verkostotyöstä.</li><li>Toimitaan kuntien tukena liikuntapalveluiden kehitys- ja yhdyspintatyössä</li><li>Tuodaan liikuntanäkökulmaa sote- ja HYTE-työhön ja turvataan liikunnan asemaa hyvinvointialue uudistuksessa.</li><li>Tuodaan asiantuntemusta ja kontakteja liikunnan olosuhdetyöhön, alueelliseen järjestötyöhön jne.</li><li>Tehdään vahvaa yhteistyötä urheiluopistojen oppilaitosten, akatemian ym. toimijoiden kanssa.</li><li>Osallistutaan AVI:n liikuntaneuvoston toimintaan (ei ole mittari, vaan toimenpide)</li><li>Osallistutaan kokouksiin ja työryhmiin (ei ole mittari, vaan toimenpide)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tapaamisia verkostojen kanssa 10-15 kertaa/vuodessa</li><li>Vastuut paikallisten kunta- ja hyvinvointitoimijoiden välillä liikunta-asioita koskien mallinnettu.</li><li>Sparrausten ja tapaamisten määrä</li></ul>
<b>Kerätään ja tuotetaan tietoa ja aineistoa liikunnan ja hyvinvoinnin päätöksenteon tueksi.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Otetaan maakunnassa/kunnissa käyttöön indikaattorityökalu liikuntavaikutusten arviointiin yhteistyössä P-H liiton kanssa.</li><li>Kannustetaan kuntia liikuntavaikutusten ennakoarviointiin.</li><li>Hyödynnetään opiskelijoita opinnäytetyössä</li><li>Viestitään ja tiedotetaan.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Indikaattorityökalu on käytössä ja liikuntavaikutusten ennakoarviointia tehdään</li><li>1-2 opinnäytetyötä</li><li>Viestinnän määrä</li></ul>





## Viestintä

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
<b>Lisätään toiminnan tunnettavuutta ja vahvistetaan asiantuntijuutta.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viestitään jäsenille ja sidosryhmille toiminnasta eri kanavissa</li> <li>Liikunnan ja urheilun ajankohtaisasioista tiedottaminen sidosryhmille</li> <li>Toimialat yhdistävä yhteinen ydinviesti ja teema viestinnässä</li> <li>Valtakunnallisten kumppaneiden ja hankkeiden viestinnän jalkauttaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jäsenmäärä</li> <li>Uutiskirjeen tilaajamäärä</li> <li>Tiedotteiden määrä</li> <li>Verkkosivujen käyttäjämäärät, sosiaalisen median aktiivisuus</li> <li>Suunnitelma toteutuu kyllä/ei</li> </ul>
<b>Edistetään liikuntamyönteistä ilmapiiriä ja vahvistetaan yhteistyötä eri toimijoiden välillä.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nostetaan esille alueellisia onnistumisia eri viestintäkanavissa</li> <li>Tuetaan toimialojen ja hankkeiden tavoitteiden saavuttamista viestinnällisin keinoin</li> <li>Toteutetaan liikunnan edistämistä tukeva kampanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Julkaisujen ja tiedotteiden määrä</li> <li>Itsearviointi</li> <li>Verkkosivujen käyttäjämäärät, sosiaalisen median aktiivisuus</li> <li>Kampanja toteutui kyllä/ei</li> </ul>
<b>Parannetaan viestinnän saavutettavuutta.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viestinnän avoimuus ja saavutettavuus huomioidaan eri viestintäkanavissa (ALT-tekstit kuviin, tekstitykset videoihin, ym.)</li> <li>Vastuullisuussuunnitelman mukainen toteutus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toimenpiteet toteutuneet kyllä/ei</li> </ul>



## Hallinto

# Hallinto

Toiminnan pohjana ovat 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.

Operatiivisesta toiminnasta vastaa toimihenkilöstö. Toistaiseksi voimassa olevassa työsuhteessa PHLU:ssa työskentelee kuusi henkilöä ja muut henkilöt työskentelevät erilaisissa hankkeissa tai asiantuntijatehtävissä. Henkilöstön määrä vaihtelee vuosittaisten hankkeiden määrän mukaan. Toimihenkilöiden lisäksi PHLU:ssa työskentelee erilaisissa koulutus- ja sparraustehtävissä oto-työntekijöitä. Vahvan oppilaitosyhteistyön kautta harjoittelussa on vuosittain useita opiskelijoita.

Henkilöstön ydinosaamista ovat seuratoiminta, lasten ja nuorten liikunta, aikuisten terveys- ja harrasteliikunta, henkilöstöliikunta, liikuntaneuvonta, taloushallinto, olosuhdetyö, työllistäminen, hankeosaaminen ja liikuntapolitiikka. Henkilöstön osaamisen kehittämiseksi järjestetään yhteisiä koulutustilaisuuksia ja osallistutaan muiden tahojen järjestämiin koulutuksiin.

PHLU:n oto-kouluttajaverkostoa pidetään ajan tasalla resursoimalla kouluttajien mahdollisuuden osallistua PHLU:n omiin koulutuksiin, valtakunnallisiin kouluttajakoulutuksiin ja kouluttajahuoltoon.

PHLU:n tavoitteena on olla vetovoimainen ja pidetty työpaikka. Henkilöstön hyvinvointiin ja osaamiseen panostetaan mm. koulutuspäivillä, yhteisillä virkistys- ja liikuntapäivillä, viikoittaisilla liikuntatunneilla sekä Virike- ja lounasseteillä.

PHLU:n toimisto palvelee asiakkaitaan Lahden Urheilukeskuksessa.



## Talous

# Talous

PHLU:n toiminta on taloudellisesti tällä hetkellä hyvällä ja vakaalla pohjalla pitkäjänteisen kehittämistyön johdosta.

Toimintaa ja palveluita kehitetään ja toteutetaan suunnitelmallisesti vuosittaisten yhdessä laadittujen talousraamien puitteissa. Mikäli talousraameissa on ollut joustoa, sitä on käytetty ja tullaan käyttämään suunnitelmallisesti toimintojen kehittämiseen.

Talouden suunnittelua, seuranta ja raportointia kehitetään koko ajan niin, että se on ajantasaista ja ennakoivaa.

Talousarvio pohjautuu 230 000 euron valtion toiminta-avustukseen. Talousarvio täsmäytetään alkuvuodesta, kun avustus- ja hankepäätökset vahvistuvat.

Varsinainen toiminta	
TUOTOT	416 460,00
KULUT	
Palkat	
	-615 009,80
Henkilösivukulut	-147 588,80
Henkilöstökulut yhteensä	-762 598,60
Tilavuokrat	
	-35 395,00
Matkakulut	
	-28 600,00
Koulutuskulut	
	-48 050,00
Materiaali- ja Markkinointikulut	
	-29 800,00
Käyttö- ja ylläpitokulut	
	-43 450,00
Tapahtumakulut	
	-17 000,00
Muut toimintakulut	
	-34 970,00
<b>VARSINAISEN TOIM. KULUT</b>	<b>-999 863,60</b>
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>-583 403,60</b>
VARAINHANKINTA	
TUOTOT	
	14 600,00
KULUT	
	-500,00
<b>VARSINAINEN TOIMINTA</b>	<b>-569 303,60</b>
RAHOITUSTUOTOT/KULUT	
	-500,00
YLEISAVUSTUKSET	
	Yhteensä 535 781,00
<b>Yhteensä</b>	<b>-34 022,60</b>



## Vastuullisuus

# Vastuullisuusohjelma

PHLU haluaa olla tekemässä suomalaisesta yhteiskunnasta vastuullisempaa, kestävämpää, reilumpaa ja liikunnallisempaa.

Toiminnan pohjaksi on tehty oma vastuullisuusohjelma ja tavoitteena on, että vastuullinen toiminta näkyy arjen valinnoissa ja kaikissa toiminnoissa.

PHLU:n vastuullisuusohjelman peruseriaatteita ovat:

”Vastuullisuus on osana kaikkea toimintaamme ja arjen valintojamme”.

- **Yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja eettisyys**

”Kaikki ovat tervetulleita mukaan toimintaamme ja liikunta kuuluu kaikille”.

- **Hyvä hallinto**

”Toimintamme on tasapuolista, vastuullista ja avointa”.

- **Turvallinen toimintaympäristö**

”Liikunta ja urheilu tuottaa kaikille myönteisiä kokemuksia ja hyvää oloa”

- **Ympäristö, ilmasto ja kestävä kehitys**

”Ympäristö ja siihen liittyvät vallinnat ja teot ovat meille tärkeitä”.

PHLU:ssa vastuullisuusohjelman toteutuksesta vastaa aluejohtaja ja sitä toteutetaan yhdessä koko henkilöstön ja hallituksen kanssa. Vastuullisuusohjelman toteutumista seurataan ja arvioidaan vuosittain ja sitä päivitetään aina tarpeen vaatiessa.

PHLU:n vastuullisuusohjelman perustana ovat mm. urheilun yhteinen vastuullisuusohjelma (2020), Kestävän kehityksen 2030 tavoitteet, ihmisoikeudet, lait ja Suomea velvoittavat sopimukset.

Vastuullisuusohjelma on hyväksytty 11/2021 ja se löytyy osoitteesta [www.phlu.fi](http://www.phlu.fi).



Päijät-Hämeen  
LIIKUNTA JA URHEILU

Hyvää  
oloa  
liikun-  
nalla!



Urheilukeskus  
Salpausselänkatu 8  
15110 Lahti

Y-tunnus 1097026-2