



Kohti syyskautta olympialaisten innoittamana

Aurinkoinen kesä alkaa hiljalleen kääntyä kohti syksyä ja olympialaisten viimeinen kisaviikko on käynnissä.

Kisat ovat menneet Suomelta hyvin ja alueemme urheilijat ovat menestyneet hienosti.

#5 - Miesten paini 97kg

Arvi Savolainen, Lahden Ahkera

#11 - Naisten kolmiloikka

Kristiina Mäkelä, Orimattilan Jymy

#24 - Naisten trap-ammunta

Satu Mäkelä-Nummela, Orimattilan Seudun Urheiluampujat

Lämpimät onnittelut Arvi, Kristiina ja Satu! Onnittelut myös taustajoukoille!

Kisojen lajikirjo ja tunnelma ovat varmasti innoittaneet monia nuoria ja vähän vanhempiakin katsojia liikunnan pariin.

syyskautta kaikille!

Syyskauden koulutus- ja tapahtumatarjonta

Elokuu

- 17.8. klo 16.30-18.00 **Jonot mataliksi itsetunto, urheiluseurojen ohjaajille ja valmentajille**, ulkona, Lahti
- 19.8. klo 8.00-11.00 **Avaimet luontoon, aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille**, ulkona, Lahti
- 24.8. klo 16.30-18.00 **Jonot mataliksi itsetunto, alakoulun opettajille**, ulkona, Lahti
- 26.8. klo 14.00-16.00 **Elotanssit metsässä, varhaiskasvattajille**, ulkona, Lahti
- 31.8. klo 17.00-20.00 **Avaimet luontoon, perhepäivähoitajille**, ulkona, Lahti

Syyskuu

- 4.9. klo 10.00-14.30 **Lasten liike -ohjaajakoulutus aloittelijoille ja nuorille ohjaajille**, Lahti
- 15.9. klo 12.00-15.00 **Liikkuva opiskelu verkostotapaaminen**, Helsinki
- 15.9. klo 18.00-20.00 **Ihmisten johtaminen ja vapaaehtoisten rekrytointi -koulutus**
- 17.9. klo 11.00-15.30 **Kuntien liikuntatoimesta vastaavien viranhaltijoiden tapaaminen**
- 28.9. klo 9.00-13.00 **Lasten hyvinvoinnin koordinaattorit**, Helsinki
- 30.9. klo 17.00-20.00 **Lasten liike -ohjaajakoulutus kokeneille ohjaajille**
- 30.9. klo 18.00-20.00 **Seura työnantajana -koulutus**

Päijät-Hämeen SEURA-TAHKO yleisseurojen kehittämishjelma käynnistyy lokakuussa yhteistyössä Vierumäen kanssa. Kaikki asiasta kiinnostuneet seurat olkaa yhteydessä heidi.malkonen@phlu.fi tai kustaa.ylitalo@phlu.fi.

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

Räätälöimme koulutuksia myös tilauksesta.

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

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



Päijät-Hämeen alueen seuroille erityisavustusta

Opetus- ja kulttuuriministeriö jakoi jo kolmannen kerran koronapandemian aikana erityisavustusta urheiluseuroille. Päijät-Hämeen alueella tukea myönnettiin kesäkuussa yhdeksälle seuralle yhteensä 110 500 euroa. Avustusten tavoitteena on lievittää koronapandemian aiheuttamia taloudellisia menetyksiä, sekä turvata liikunta- ja urheiluseurojen toimintaa, jotta lasten ja nuorten harrastetoiminta sekä tavoitteellinen kilpa- ja huippu-urheilutoiminta voisi jatkua.

Avustusta myönnettiin 1.2.-31.5.2021 aiheutuneisiin kustannuksiin ja tappioihin. Hakemuksia saapui määräaikaan mennessä 424. Avustusta myönnettiin 295 hakijalle. Pienin avustus on 2000 euroa ja suurin avustus on 30 000 euroa.

Päijät-Hämeen avustusta saaneet seurat ovat:

Junior-Pelicans ry Lahti 25 000

Lahden Ahkera ry Lahti 6 000

Lahden Hiihtoseura ry Lahti 25 000

Lahden Kaleva ry Lahti 5 500

Lahden Tanssiurheiluseura Nicks Dance Sport Ry Lahti 7 000

Lahden Verkkopalloseura Ry Lahti 7 000

Lahti Basketball Juniorit ry Lahti 15 000

Lahti Ringette Ry Lahti 5 000

Päijät-Hämeen Salibandyseura ry Lahti 15 000

Listan kaikista tuen saaneista seuroista löydät [OKM:n nettisivuilta](#).

Kunta-Seurafoorumeilla yhteistyö vahvistuu

välinen yhteistyö ja vuorovaikutus on avainasemassa. Siksi alueemme kunnat järjestävät yhteistyössä PHLU:n kanssa kunta-seurafoorumeita. Tulevan syksyn seurafoorumeihin tullaan kutsumaan mukaan myös syksyllä kautensa aloittavia valtuutettuja ja lautakuntien jäseniä.

Lahdessa syksyn Kunta-Seurafoorumi järjestetään ti 2.11. klo 18.00-20.00.

Muiden kuntien foorumeiden ajankohdat selviävät myöhemmin.

Lisätietoja kustaa.ylitalo@phlu.fi.



**Koulutussarja
syksyllä
2021**

Liikunta on koko kunnan asia.
Hyvinvointia ja elinvoimaa liikunnalla
– juridinen näkökulma

Merkitse jo nyt kalenteriisi päivämäärät:
14.9. Liikunnan edistäminen kunnissa
5.10. Toimiva yhteistyö liikunnan edistämiseksi
9.11. Valtion liikuntapoliittiset tavoitteet ja ohjaus

Tutustu tarkemmin:
avi.fi/tapahtumat-ja-koulutukset

DAVI kouluttaa
Opetus- ja kulttuuritoimi

Opetus- ja kulttuuriministeriö TURUN YLIOPISTO HELSINGIN YLIOPISTO KUNTA LIITTO

Liikunta on koko kunnan asia - koulutuskokonaisuus syksyllä 2021

Tervetuloa kolmiosaiseen Liikunta on koko kunnan asia -koulutussarjaan 14.9., 5.10. ja 9.11.2021 klo 15.30-18! Koulutussarjan tavoitteena on tukea erityisesti kuntia liikunnan edistämiseksi. Koulutus on suunnattu kuntien eri hallinnonalojen viranhaltijoille, kuntien luottamushenkilöille sekä yksityisen ja 3. sektorin toimijoille. Koulutussarja on erinomainen tietopaketti liikunnan edistämiseksi kuntien eri hallintokuntien edustajille ja esimerkiksi kuntien uusille luottamushenkilöille!

Koulutuksen järjestävät yhteistyössä aluehallintovirastot, opetus- ja kulttuuriministeriö, Kuntaliitto sekä Turun ja Helsingin yliopistot. Lisätietoja ohjelmasta ja toteutustavasta päivitämme pian [aluehallintoviraston koulutuskalenteriin](#).

Ilmoittautuminen koulutuskalenterin kautta aukei **2.8.2021**.



Virtaa Työyhteisöön! -seminaari

Työhyvinvointia Päijät-Hämeeseen! Tule kuulemaan työssä jaksamisen ja palautumisen uusimmista tuulista. Seminaari on suunnattu työyhteisöjen päättäjille, henkilöstövastaaville, työhyvinvoinnin edistäjille sekä hyvinvointi- ja virkistystiimeille.

Puhujina muun muassa Lahti Basketball:n valmentaja Pieti Poikola sekä SAT-voittajayritys Kiillon Tiina Niemi.

Tapahtuma järjestetään **Liikuntakeskus Pajulahdessa to 7.10 klo 11-16**. Tutustu seminaariin tarkemmin ja ilmoittaudu mukaan [täällä](#).

Lisätietoja reda.oulmane@phlu.fi.

Arki liikuttaa -taukojumppasarjasta vinkit istumisen tauottamiseen

Syksyllä käynnistyy Arki liikuttaa -taukojumppasarja Liikkuvan opiskelun tukemiseksi. Puolen tunnin maksuttomasta Teamsistä saat vinkit seuraavan kuun oppituntien tauottamiseen. Kouluttajana Kirsi Yrjölä.

Teemat ja päivät syksyille ovat:

- 16.8. klo 15-15.30 **Lihaskuntoa luokkaan ja taukoihin**
- 6.9. klo 15-15.30 **Aivojumppaa tunneille**
- 4.10. klo 15-15.30 **Liikkuvuus on hauskaa**
- 1.11. klo 15-15.30 **Ryhti paremmaksi**
- 1.12. klo 15-15.30 **Parin kanssa liikettä päivään**



Liikkuva Päijät-Häme -kiertue

Syksyn päivitettyyn **kiertueaikatauluun voi tutustua täällä!** Ensimmäisinä jo elo-syyskuun vaihteessa ovat vuorossa Loviisa, Asikkala, Padasjoki, Kärkölä sekä Joutsa. Huomioimme koronan vaikutukset tilanteen edellyttämin tarkoin 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.



Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hanke

Hankkeen toinen ja viimeinen ja hankevuosi käynnistyy. Syyskauden Työkykyä Työelämään -kurssit aloitetaan ensimmäiseksi Heinolassa, Hollolassa, Iitissä ja Lahdessa. Näillä kursseilla kuntouttavan työtoiminnan lisäksi yhteistyössä ovat Inspis ry sekä Työllisty hyvässä seurassa -hanke. Kurssilaisille on tarjolla myös opiskelijafysioterapiaa, joka toteutetaan yhteistyössä LAB-ammattikorkeakoulun kanssa.

TKT2-hankkeeseen voi tutustua täällä. Lisätietoja reda.oulmane@phlu.fi.



Buusti360 - Hyvinvointi- ja testauspalvelut

Oletko kiinnostunut kehosi kunnosta, halukas kehittämään työyhteisösi hyvinvointia tai testauttamaan joukkueesi suorituskykyä? Ota yhteyttä sopivan palvelun valikoimiseksi! [Lue lisää hyvinvointi- ja testauspalveluista täältä](#) [hyvinvointi- ja testauspalveluista täältä](#).

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

Yhteystietojen päivitys

Muistattehan päivittää seurojen yhteyshenkilöt, jos niihin tulee muutoksia. Tietojen päivitys [täältä](#).

Tilaa uutiskirje

PHLU tiedottaa liikuntaan ja urheiluun liittyvistä ajankohtaisista asioista 11 kertaa vuodessa tämän uutiskirjeen kautta. Informoikaa oman seuranne ja organisaationne jäseniä tästä uutiskirjeestä, niin hekin pysyvät ajan tasalla liikunta-asioissa. Kirjeen voi tilata PHLU:n [verkkosivujen](#) etusivulta.



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

Liikunta
Liikun-
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](#).