

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu - uutiskirje

[Lue viesti selaimessa](#)

Päijät-Hämeen vuoden 2020 palkitsemiset

Vuoden 2021 Päijät-Hämeen Urheilugaala jäi koronaepidemian takia järjestämättä. Haluamme kuitenkin muistaa alueen ansioituneita urheilijoita ja toimijoita tänäkin vuonna. Palkitsemistilaisuus järjestetään ke 28.4.2021 klo 18.00. Tilaisuutta voi seurata koronarajoitusten takia etäyhteydellä Teamsin kautta tästä [linkistä](#). Lisätietoja kustaa.ylitalo@phlu.fi.

PHLU:n kevätkokous

PHLU:n kevätkokous pidetään koronarajoitusten takia ke 28.4.2021 klo 17.00 etäyhteydellä. Kokousaineistot postitetaan jäsenille ja ne löytyvät PHLU:n nettisivuilta www.phlu.fi viimeistään kahta viikkoa ennen kokousta. Lisätietoja maippi.salo@phlu.fi.

Koulutukset ja verkostotapaamiset

Huhtikuu

- 8.4. klo 14.00-16.00 **Työehtosopimuskoulutus**
- 8.4. klo 17.00-18.30 **Heinolan urheiluseurojen info- ja keskustelutilaisuus**
- 13.4. klo 14.00-16.00 **Liikuntatutor verkosto**, Teams
- 13.4. klo 16.30-18.30 **Tervetuloa ohjaajaksi** -koulutus
- 14.4. klo 14.30-16.00 **Liikkuva opiskelu verkosto**, Teams
- 19.4. klo 9.00-11.00 **Harrastamisen startin pilottikokemuksia**, Teams/Ravintola koti, Lahti

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

- 13.5. klo 17.30-19.30 **Vapaaehtoisten johtaminen ja rekrytointi** -koulutus
- 18.5. klo 18.00-19.30 **Koko Suomen urheiluvanhempainilta**
- 20.5. klo 8.00-9.00 **Seuraväen aamiaistapaaminen**

Muistakaa hyödyntää liikunnan aluejärjestöjen ja Olympiakomitean yhteisiä itseopiskeltavia maksuttomia verkkokoulutuspaketteja! Niistä löytyy lisäinfoa [täältä](#).

Ilmoittumislinkit ja kevään tulevat koulutukset

löytyvät [tapahtumakalenterista](#).

Räätälöimme koulutuksia myös tilauksesta.

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

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



Valtakunnalliset liikuntaneuvonnan sekä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset

Liikuntaneuvonnan suositukset

Valtakunnalliset liikuntaneuvonnan suositukset on julkaistu 31.3.2021.

Suosituksat tukevat laadukkaan liikuntaneuvonnan kehittämistä kuntiin ja maakuntiin. Suositukset ohjaavat rakentamaan liikuntaneuvonnan palveluketjua sekä yhtenäistämään neuvontaprosessin sisällön laatua. Suositukset on laatinut Liikkuva aikuinen -ohjelman koordinoima Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi. Valtakunnallisiin suosituksiin pääset tutustumaan [täältä](#).

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden uudet suositukset julkistetaan ke 7.4.2021 klo 12.00-14.00. Lisätietoja [täältä](#).

Avustusta liikuntaa edistäviin hankkeisiin

Avustuksia on myönnetty lähivirkistysalueiden kunnostamiseen ja kehittämiseen yhteensä 482 918 euroa, liikunnallisen elämäntavan paikallisiin kehittämishankkeisiin yhteensä 144 000 euroa, liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisiin kehittämishankkeisiin yhteensä 145 000 euroa ja urheiluseuroille erityisavustusta (2.) toiminnan turvaamiseen koronavirustilanteessa yhteensä 68 000 euroa.

Seuratukihakemukset käsittelyssä

Seuratukihakemukset (OKM) ovat edenneet alkuvuodesta lajiliittojen ja alueellisten lausuntoryhmien kautta ministeriöön. Päätökset avustuksista on tulossa huhtikuun aikana. Ministeriö tiedottaa päätöksistä suoraan hakeneita seuroja. Tuen saaneet seurat ja tukisummat julkistetaan myös [ministeriön](#) sekä PHLU:n nettisivuilla.

Kesätyöseteliavustusta on haettu nuorten työllistämiseen urheiluseuroihin

Alueen seuroille teetetyin kesätyösetelikyselyn perusteella noin 45 seuraa on kiinnostunut hyödyntämään kesätyöseteli mahdollisuutta nuorten työllistämiseksi kesätöihin. Haku avataan PHLU:n toimesta alueen seuroille heti (huhtikuu), kun ministeriöstä (OKM) saadaan päätöksiä tukisummasta. Lisätietoa [täältä](#).



Ympäristötalkoilla rahaa Lahden alueen seuroille tai joukkueille

Lahden alueen Lionsit hakee Green City -hankkeessaan urheiluseurojen nuoria osallistumaan ympäristötalkoisiin ajalle 31.5-9.7.2021. Hanke antaa nuorille

Joukkue tai valmennusryhmä voi kerätä viikossa rahaa jopa 2000-3000€. **Katso lisätiedot ja ilmoittaudu mukaan 15.4. mennessä täällä.**

Seura-Tahko valmennusohjelma seuroille

PHLU toteuttaa yhteistyössä Suomen Urheiluopiston kanssa yleisseurojen kehittämisohjelman. Ohjelmaan toivotaan 2-3 osallistujaa/seura. Mikäli tilaa jää, niin mukana voidaan ottaa myös muita kuin yleisseuroja. Ohjelmaan sisältyy 3 lähijaksoa sekä käytännön oppimisjaksoja omassa seurassa. **Seura-Tahko** on hieno mahdollisuus seuroille kehittää omaa toimintaa yhdessä asiantuntevien sparrareiden ja muiden ohjelmassa mukana olevien seurojen kanssa. Jos olet kiinnostunut lähtemään mukaan, ota yhteyttä: PHLU kustaa.ylitalo@phlu.fi tai Vierumäki: petri.puronaho@vierumaki.fi.

Urheilijoiden kaksoisuraan tukea ja työkaluja

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia, PHLU:n ja LAB-ammattikorkeakoulun yhteinen Urheilijoiden Kaksoisurat Päijät-Hämeessä -hanke tarjoaa vinkkejä, tukea ja mm. mainion urasuunnittelutyökalun nuorten urheilijoiden, valmentajien, vanhempien ja opettajien käyttöön urheilijan kaksoisuraan liittyvissä kysymyksissä. Käykää tutustumassa sivuihin ja työkaluihin täältä <https://urheilijanurapolku.fi/>

Erytisavustus kunnille harrastamisen Suomen mallin toteuttamiseen

Erytisavustuksella tuetaan Suomen mallin mukaista harrastustoimintaa koulupäivän yhteydessä. Tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä.

Kohderyhmänä on perusopetuksen vuosiluokkien 1 - 9 sekä lisäopetuksen oppilaat. Tavoitteena on pitää Suomen malli pysyvänä toimintatapana kunnissa. **Haku on käynnissä ja päättyy 15.4.2021 klo 16.15.** Lisätietoa [tästä](#).



Buusti360 - Hyvinvointi- ja testauspalvelut

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

Seuraavat avoimet InBody-mittaustapahtumat tulossa 21.4 sekä 26.5. Lisäksi Firstbeat hyvinvointianalyysit starttaavat huhtikuussa - viimeinen ilmoittautumisajankohta on 9.4. Käy ilmoittautumassa mukaan [täältä](#). Kevään uutuustuotteena ovat kuntotestauksen Lahjakortit, joihin voi tutustua [täällä](#).

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



Liikkuva Päijät-Häme -kiertue

Liikkuva Päijät-Häme -kiertueen testit jatkuvat jälleen huhtikuussa.

Ensimmäisenä testit pidetään Lapinjärvellä 14.4.2021.

Tälle vuodelle mukaan on ilmoittautunut jo alueen 13 kuntaa, ja lisää mahtuu mukaan. Kevään osalta päivitettyyn kiertueaikatauluun voi tutustua [täällä](#).

Huomioimme koronan vaikutukset tarkoin varotoimenpitein, joten tapahtumiin on turvallista osallistua epidemia haastavien vaiheiden aikaan.

Lisätietoja reda.oulmane@phlu.fi.



Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hanke

Työkykyä Työelämään -kurssit ovat käynnissä Lahdessa, Heinolassa ja Orimattilassa. Loppukeväältä kursseja on tulossa myös muissa kunnissa. Työkunnan kehittämiseen tähtäävät kurssit toteutetaan yhteistyössä kuntouttavan työtoiminnan, liikuntaneuvonnan sekä alueen yhdistysten ja hankkeiden kanssa.

Huhtikuussa julkaistaan päivitetty Työkuntotodistuksen koulutusmateriaali videoineen ammattilaisille. Hankkeeseen voi tutustua [täällä](#). Lisätietoja reda.oulmane@phlu.fi.

Tukea vähävaraisten lasten ja nuorten urheiluharrastukseen Lahdessa

Lahteen on perustettu uusi hyväntekeväisyysyhdistys Payback Lahti ry. Yhdistyksen tavoitteena on tukea lahtelaisia vähävaraisia lapsia ja nuoria omissa urheiluharrastuksissaan yli lajirajojen. Tukien maksamiseen Pauback ry tarvitsee yhteistyötä lahtelaisten urheiluseurojen kanssa. Katso lisää ja ole yhteydessä: www.paybacklahti.fi

Yhteystietojen päivitys

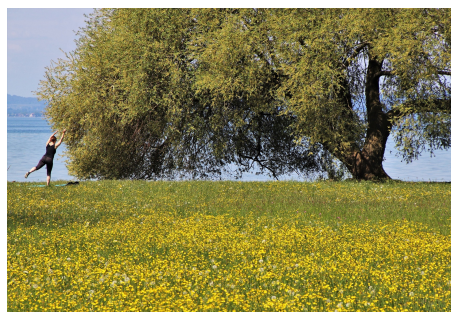
Muistatthan päivittää seurojen yhteyshenkilöt, jos niihin tulee muutoksia. Tietojen päivitys [täältä](#).

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

[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!



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

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Translate](#) ▼

This email was sent to <<Sähköpostiosoite>>
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
PHLU · Salpausselänkatu 8 · Lahti 15110 · Finland

