

## **Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry tiedottaa 4/2017**

### **PHLU:n kevätkokous ke 19.4.2017 klo 18 Ravintola Voiton auditorio,**

**Lahti** Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen alussa kuullaan Olympiakomitean 1. varapuheenjohtaja Susanna Rahkamon ajatuksia uudesta Olympiakomiteasta ja sen toiminnasta. Valtakirjojen tarkastus alkaa klo 17.30. [Aineistot](#) ja ilmoittautumiset tarjoiluja varten 13.4.2017 mennessä [täältä](#). Lisätietoja [maippi.salo@phlu.fi](mailto:maippi.salo@phlu.fi).

### **Koulutuksia seuratoimijoille**

#### **Valmentajien työhyvinvointipäivä pe 7.4.2017 alk. klo 16.30 Keilahalli, Lahti**

Tapahtumassa on asiantuntijavierana psykologi ja työnohjaaja Päivi Frantsi. Hänen johdollaan tilaisuudessa käydään läpi työpajatyypisesti valmentajien jaksamista. Lisäksi ohjelmassa on mukavaa yhdessäoloa ja verkostoitumista keilailun ja ruokailun merkeissä. Illan päätteeksi on mahdollisuus jäädä saunomaan. Tilaisuuden osallistumismaksu on 20 euroa. Mukaan pääsee ilmoittautumalla vielä ke 5.4.

#### **Seuraväen aamiaistapaaminen ke 10.5.2017 klo 8-9 Lahden Seurahuoneella**

Tule avaamaan kansallinen Unelmien Liikuntapäivä muun urheilu- ja seuraväen kanssa ja nauttimaan samalla ilmainen ja herkullinen buffet-aamiainen Lahden Seurahuoneelle. Aamiaistapaaminen on erinomainen paikka verkottua muiden seuratoimijoiden kanssa ja saada samalla tiivis infopaketti alueen seuratoiminnasta. Tilaisuus on maksuton!

#### **Nuoren urheilijan vanhempainilta ma 15.5. klo 17-19 Urheilukeskus, Lahti**

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen erikoistutkija Kaisu Mononen on keskittynyt urheilijan polun tutkimukseen. Hän tulee luennoimaan tilaisuuteen urheilijan polun valintavaiheen laatutekijöistä. Ajatuksena tässä on saada näkökulmaa asioihin, joihin vanhemmat voivat nuoren urheilijan arjessa vaikuttaa.

Toisena aiheena on nuoren urheilijan terveystarkastus, josta tarkemmin kertoo lääkärikeskus Mehiläisen asiantuntijana. Tilaisuus on maksuton!

#### **Seura työnantajana -koulutus ma 22.5. klo 17.30-20.30 Urheilukeskus, Lahti**

Koulutuksessa perehdytään siihen, mitä työnantajana toiminen seuralle tarkoittaa ja mitä se edellyttää, esimerkkien kautta. Koulutus sopii hyvin mm. Startti Duuniin -hankkeen seuroille, OKM:n seuratukea palkkaukseen saaneille seuroille sekä LITTI-työllistämishankkeen seuroille. Kouluttajana on jäsenjärjestöpäällikkö Rainer Anttila Olympiakomiteasta. Koulutus on maksuton!

**Lisätietoja ja ilmoittautumiset kaikkiin koulutuksiin [täällä](#).** Lisätietoja [kustaa.ylitalo@phlu.fi](mailto:kustaa.ylitalo@phlu.fi).

### **Vierumäen Leiritulet –liikuntaleiri 5.-8.6.2017**

Leirin ilmoittautuminen on hyvässä vauhdissa ja osanottajia on jo 300! Urheiluseurat, muistutattehan ohjaajia mahdollisuudesta tulla leiriohjaajaksi tai lajikokeiluvetäjäksi. Haku on auki vielä huhtikuun ajan. Lisätietoja [täältä](#) sekä [krista.pollanen@phlu.fi](mailto:krista.pollanen@phlu.fi).

## Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hankkeelle jatkoa

Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hanke on tarkoitettu mikroyrityksille ja kaikki, 1-10 henkilöä työllistävät, Lahden alueella toimivat yritykset voivat osallistua. Hankkeen osallistujille järjestetään helpot kuntotestit alussa ja lopussa, kuukausittain useampi liikuntalajikokeilu, liikuntaneuvontaa sekä luentoja hyvinvoinnin eri osa-alueista. Osallistumismaksu vuoden kestävään hankkeeseen on 100 €/henkilö ja toimintoihin voi osallistua omien aikataulujen mukaan. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#) sekä [ahti.romo@phlu.fi](mailto:ahti.romo@phlu.fi).

## Päijät-Hämeen Urheilugaala

Päijät-Hämeen vuoden 2017 urheilutekoja voi ehdottaa nyt pitkin vuotta [täältä](#). Palkittavat julkistetaan Päijät-Hämeen Urheilugaalassa tammi-helmikuussa 2018. Lisätietoja [kustaa.ylitalo@phlu.fi](mailto:kustaa.ylitalo@phlu.fi).

## Unelmat Liikkeelle -liikkumisen unelmavuosi

Unelmien liikuntapäivää vietetään ke 10.5.2017 ja haastamme jo nyt kaikki mukaan toteuttamaan unelmien liikuntapäivän! Lisätietoja [täältä](#).

Keväisin terveisin

Mai-Brit Salo

Aluejohtaja

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

Urheilukeskus, Salpausselänkatu 8, 15110 LAHTI

puh. 040 - 836 7766

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

[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)

PHLU mukana facebookissa - [tykkää meistä!](#)

