



## Ajankohtaiset avustushaut toiminnan kehittämiseen

### Seuratoiminnan kehittämistuki (seuratuki)

Seuratuki on tarkoitettu urheilu- ja liikuntaseurojen perustoiminnan kehittämiseen ja/tai työntekijän palkkaamiseen. Seuratuen avulla vahvistetaan seuratoiminnan laatua, kehitetään ja uudistetaan perustoimintaa sekä mahdollistetaan liikunnan harrastaminen taloudellisesti erityisesti lapsille ja nuorille.

Haku aukesi 1.11.2021 ja **päättyy 30.11. klo 16.15.**

PHLU järjestää myös seuratuon **hakuinfon** ke 10.11. klo 17.30.

Lisätietoa [täältä](#).

### Liikunnallisen elämäntavan valtakunnalliset kehittämisavustukset

Vuoden 2022 avustuksissa painotetaan tämän haun tavoitteiden toteuttamista tukevia tuki- ja koordinaatiohankkeita sekä aiemmin tästä avustusmuodosta rahoituksen saaneita jatkohankkeita. Määrärahatilanteen salliessa, voidaan lisäksi rahoittaa haun tavoitteiden kannalta erityisen ansiokkaita, merkityksellisiä, laaja-alaisia ja/tai innovatiivisia uusia hankkeita.

Haku aukesi 26.10.2021 ja **päättyy 30.11. klo 16.15.**

Lisätietoa [täältä](#).

### Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset (erityisavustus)

Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämisavustusten avulla toimeenpannaan valtakunnallisia liikunnanedistämishoelmia eli Liikkuvat-ohjelmia paikallisella tasolla. Keskeisinä periaatteina ovat poikkisektoraalinen, -hallinnollinen ja -ammattillinen yhteistyö, liikunnan läpäisyperiaate suomalaisessa yhteiskunnassa sekä sukupuolten tasa-arvo ja yhdenvertaisuus.

Haku aukesi 26.10.2021 ja **päättyy 30.11. klo 16.15.**

Lisätietoa [täältä](#).



## PHLU:n syyskokous

PHLU:n syyskokous pidetään **ke 24.11.2021 klo 18.00** Lahden Urheilukeskuksessa. Valtakirjojen tarkistus ja kahvitus alk. klo 17.30. Kokouskutsut, valtakirjat sekä muut kokousmateriaalit postitetaan jäsenille kahta viikkoa ennen kokouspäivää.

## Loppuvuoden koulutus- ja tapahtumatarjonta

### Marraskuu

- 11.11 klo 18.00-20.00 **Seura työnantajana -koulutus**, Lahti
- 12.11. klo 8.15-11.00 **Parkour ja ultimate koulutukset liikuntatutoreille**, Lahti
- 13.11. klo 10.00-16.00 **Hätäensiapukurssi urheiluseuroille**, Lahti
- 22.11. klo 18.00-19.30 **Nuoren urheilijan vanhempainilta-sarja osa 2.**
- 25.11. klo 8.30-9.00 **Välkkäri-info välituntitoiminnan käynnistämiseen**

### Joulukuu

- 1.12. klo 15.00-15.30 **Arki liikuttaa -taukojumppasarja**
- 9.12. klo 8.30-9.30 **Seurojen toiminnanjohtajien joulupuuro**, Lahti
- 17.12. klo 9.00-12.00 **Kuntien liikuntatoimesta vastaavien viranhaltijoiden tapaaminen**, Lahti

**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).

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

# PHLU:n Joulumaa

## PHLU:n Joulumaa

Liikunnallinen joulunavaustapahtuman järjestetään jälleen ensimmäisen joulukalenteriluukun avauksen kunniaksi **ke 1.12. 17.00-19.30** Lahden Urheilukeskuksen maastossa joulupolkuna.

**Ilmoittadu mukaan toimijaksi Joulumaahan viimeistään 3.11.2021.**

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



## Päijät-Hämeen Urheilugaala

Päijät-Hämeen Urheilugaala järjestetään **la 5.2.2022 klo 17.00** Lahden Seurahuoneella. Tilaisuuteen on varattu buffet-illallinen 170 henkilölle. Gaalaan ilmoittautuminen aukeaa 1.12.2021.

**Yleisö voi jättää ehdotuksia PHLU:n toiminta-alueen palkittavista 6.12.2021 menessä.** Nettisivuilla olevassa [lomakkeessa](#) on valittavissa kategoriat, joihin ehdotukset voi jättää.

Lisätietoja [kustaa.ylitalo@phlu.fi](mailto:kustaa.ylitalo@phlu.fi).



## Kunta-Seurafoorumit jatkuvat yhä

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. Syksyn kunta-seurafoorumikiertue lähestyy loppuaan, mutta vielä on kaksi kuntien ja seurojen yhteistä kehittämistilaisuutta jäljellä.

Aikataulu:

4.11. klo 17.30-19.30 **Asikkala**

9.11. klo 16.30-18.00 **Hartola** (Yhdistysilta)

Ilmoittaudu mukaan [phlu.fi](https://phlu.fi).

## Tutustu Urheilijoiden Kaksoisurat Päijät-Hämeessä -hankkeen nettisivuihin

Urheilijoiden Kaksoisurat Päijät-Hämeessä, kaksi ja puolivuotisessa ESR-rahoitteisessa, hankkeessa kehitettiin päijäthämäläistä urheilijan polkua ja rakennettiin toimintoja, työkaluja ja verkostoja, jotka auttavat erityisesti nuoria urheilijoita urheilu-uran ja opiskelun yhdistämisessä.

Käy tutustumassa hankkeen aikana luotuihin nettisivuihin osoitteessa [urheilijanurapolku.fi](https://urheilijanurapolku.fi). Sivuilta löytyy mielenkiintoisia videoita ja muuta materiaalia teemaan liittyen sekä mm. erinomainen urasuunnittelutyökalu.

Päätoteuttajana 31.10.2021 päättyneessä hankkeessa oli Päijät-Hämeen Urheiluakatemia ja osatoteuttajina Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry ja LAB-ammattikorkeakoulu.



## On aika kiittää seuratoiminnan vapaaehtoisia

Suomessa toimii yli 9 000 urheiluseuraa, jotka liikuttavat yli miljoonaa suomalaista. Seuratoiminnassa on mukana jopa puoli miljoonaa vapaaehtoista työntekijää, jotka huolehtivat monista urheiluseuran tehtävistä valmennuksesta hallintoon ja tiedottamisesta kilpailujen järjestämiseen.

**OP Ryhmä ja Olympiakomitea valitsevat #kiitosseuratoimija - somepostausten joukosta vuoden vapaaehtoisen seuratoimijan, joka saa seuralleen kiitoksena 3 000 euron stipendin.**

Tunnistatko urheiluseurasi luottotyypin, joka jaksaa ideoida, kehittää ja kannustaa ja joka saa homman kuin homman rullaamaan? Nyt on aika kertoa, kuka hän on ja miksi hän ansaitsee julkisen kiitoksen.

**Postaa ehdotuksesi #kiitosseuratoimija 21.11.2021 mennessä.** Vuoden seuratoimija 2021 julkistetaan 3.12.

Lisätietoja:

Suomen Olympiakomitea, markkinointi- ja asiakkuuspäällikkö Ville Köngäs, puh. 040 962 5463

*Lähde ja kuva: Olympiakomitea*



## Et ole yksin - vastuullista ja turvallista seuratoimintaa

puhelimessa ja chatissa tukea, apua ja neuvontaa urheilua harrastaville nuorille, aikuisille, vanhemmille ja huoltajille. Palvelulla pyritään takaamaan, että jokainen voi harrastaa urheilua turvassa. Muistetaan kaikki yhdessä huolehtia siitä, että kaikilla on urheiluseurassa hyvä olla ja turvallista harrastaa.

Lisäinfoa seuran oman viestinnän tueksi aiheeseen liittyen löydät [täältä](#) ja kuvia ja videoita [täältä](#).

Olympiakomitea järjestää myös aiheeseen liittyviä seminaareja:

- Turvallinen seuratoiminta -webinaari 5.11. – vielä ennättää [ilmoittautua!](#)
- Vastuullista ja menestyvää valmennustoimintaa seurassa – webinaari to 25.11. klo 10-11 ja ma 29.11. klo 17.30-18.30



## Erasmus+

Muuttaa elämäsi – avartaa maailmaasi.

## Erasmus+ Sport kannustaa liikunta- ja urheiluorganisaatioita eurooppalaiseen yhteistyöhön

EU:n Erasmus+ -ohjelman Sport-toiminnosta tuetaan hankkeita, joihin esimerkiksi paikalliset urheiluseurat voivat osallistua. Pienimmillään Erasmus+ Sport -hanke voi olla kahden eri maassa toimivan urheiluseuran yhteistyöprojekti, johon voi saada avustusta 30 000 euroa. Hankkeen avulla voidaan edistää mm. valmentajien osaamista, vapaaehtoistoiminnan kehittämistä, osallisuutta tai terveystuokunnan käytäntöjä.

- Avustuksen saaminen ei edellytä hakijalta omarahoitusta, ja myönnetystä avustuksesta maksetaan 70 prosenttia ennen hankekauden alkua.
- Haku-aika on kerran vuodessa ja sijoittuu keväälle (maaliskuun loppu – toukokuun alku). Erasmus+ Sport -hankkeisiin voivat osallistua erilaiset urheilu- ja liikuntasektorilla toimivat yleishyödylliset ja yksityiset tahot.

Suomessa Opetushallitus antaa tukea ja neuvontaa matalalla kynnyksellä kaikissa hankkeen vaiheissa.

Avoimia ja maksuttomia Erasmus+ Sport -webinaareja hakemisen tueksi järjestetään:



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

- Organisaation tarpeesta Erasmus+ Sport -hankkeeksi 10.12. klo 10.00–12.00
- Hakuinfo pientä yhteistyöhanketta hakeville seuratoimijoille 14.12. klo 14.00–15.00

Lisätietoa kaikista hankesuunnittelua tukevista webinaareista löytyy [Opetushallituksen sivuilta](#). Tutustu myös [Erasmus+ Sport -verkkosivuihin](#).



## Hyvinvoinnin palaset osaksi elämään 2. webinaarisarja

Työhyvinvointia Päijät-Hämeeseen! Viime vuonna valtakunnallisesti yli 6 000 katselukertaa keränneet Buusti360-työyhteisöwebinaarit ovat jälleen käynnissä. Työyhteisöjen on yhä mahdollista ilmoittautua mukaan viimeiseen esitykseen ke 17.11 klo 13.00-14.00. Esiintyjänä suosittu unilääkäri Henri Tuomilehto.

[Lisätietoa webinaareista täällä.](#)

Lisätietoja ja ilmoittautumiset [reda.oulmane@phlu.fi](mailto: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.**

Tilauspalvelujen lisäksi tarjolla on avoimia kehonkoostumusmittauksia. **Seuraavat InBody-mittaukset ovat Lahden Urheilukeskuksessa ti 16.11.**

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



## Liikkuva Päijät-Häme -kiertue

Vuoden 2021 Liikkuva Päijät-Häme -kiertue lähestyy loppuaan. Marraskuussa **jalkaudutaan vielä Orimattilaan, ilmoittautumiset täällä.** Tilaisuuksuudessa huomioidaan koronaohjeet ja tapahtumaan osallistuminen on turvallista.

Vuoden 2022 kiertueen alustava aikataulu julkaistaan marraskuun aikana samalla sivustolla. Lisätietoja [reda.oulmane@phlu.fi](mailto:reda.oulmane@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.

Kampanjamateriaalit tulevat käyttöön [liikunnan aluejärjestöjen sivulle](#).

## Arki liikuttaa -taukojumppasarjasta vinkit istumisen tauottamiseen

Arki liikuttaa -taukojumppasarja jatkuu Liikkuvan opiskelun tukemiseksi. Puolen tunnin maksuttomasta teamsistä saat vinkit seuraavan kuun oppituntien tauottamiseen.

**Seuraava tilaisuus on ke 1.12. klo 15.00-15.30**, teemalla parin kanssa liikettä päivään. Kouluttajana toimii Kirsi Yrjölä.

Kaikki taukojumppasarjan materiaalit löytyvät [tästä](#).



## Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämään -hanke

Työkykyä Työelämään -kurssien ohella hanke tarjoaa loppuvuonna opiskelijafysioterapiaa, joka toteutetaan yhteistyössä LAB-ammattikorkeakoulun kanssa. Kurssin ammattilaismateriaalit ovat nyt saatavilla [PHLU:n sivuilla](#). Pieniä päivityksiä tehdään vielä loppuvuoden aikana.

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

maksuttomaan [koulutukseen voi ilmoittautua täällä](#).

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

Hyvää oloa,  
Liikunnalla!

## 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!



[Poistu postituslistalta](#) tai [päivitä postitusosoitteesi](#).

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



[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Translate](#) ▼

---