



Päijät-Hämeen Urheilugaala

Arvoisa liikunnan ja urheilun ystävä!

Lauantaina 19.1.2019 saimme viettää lämminhenkistä ja iloista urheilun ja liikunnan palkitsemisjuhlaa Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Lämmin kiitos Päijät-Hämeen Urheilugaalan juhlavieraille, esiintyjille, järjestelyihin osallistuneille sekä yhteistyökumppaneille. Isot onnittelut myös vielä kerran kaikille [palkituille](#). Yhdessä loimme ikimuistoisen illan! Kuvia gaalasta löytyy gaalan [sivuilta](#).

Ensi vuonna vietetään gaalan kymmenvuotisjuhlia. Jotta saamme luotua gaalasta entistäkin paremman, toivomme teiltä palautetta tämän vuoden gaalasta sekä rohkeita kehittämisideoita ja toivomuksia tulevaa gaalaa ajatellen. Palautetta ja kehitysideoita voit jättää [täältä](#) vielä tämän viikon ajan.

Olemme nyt myös avanneet ehdotuslomakkeen vuoden 2019 urheilutekopalkintojen saajista ja vuoden 2020 gaalassa palkittavista. Ehdotuksia voi jättää 30.11.2019 asti [täällä](#).

Menestyksestä ja antoisaa urheiluvuotta 2019!



KKI-Päivät 20.–21.3.2019 Sibeliustalo, Lahti

Kunnossa kaiken ikää KKI-Päivät on vuosittain järjestettävä valtakunnallinen koulutustapahtuma, jossa pureudutaan ajankohtaisiin teemoihin terveystiikunnan eri osa-alueilta. Ohjelma tarjoaa tiukkaa faktaa, ratkaisuja polttaviin kysymyksiin, nostetta ja päivitystä terveydenedistämistyöhön sekä luontevan areenan verkostoitumiseen. Ilmoittaudu nyt mukaan!

Ohjelma ja ilmoittautuminen

Lisätietoja keijo.kylanpaa@phlu.fi tai maippi.salo@phlu.fi.



Lasten Liike -tuen haku käynnistyy maaliskuussa

Lasten liike -tuella pyritään helpottamaan matalan kynnyksen liikuntakerhotoiminnan järjestämistä. Tuella rahoitetaan ohjaajien palkkioita, toiminnassa tarvittavia välineitä, materiaaleja ja muuta tarvittavaa tukea toimintaan. Tuen hakijan tulee olla urheiluseura, yhdistys tai muu kolmannen sektorin toimija (esim. seurakunta) tai em. tahot yhdessä. Lasten Liike -tuen hakuaika on maaliskuussa 1.3 – 31.3.2019.

Lisätietoa [täältä](#).

Lastenliikunnan ja seuratoiminnan koulutukset ja verkostotapaamiset

Lastenliikunta

- to 14.3. klo 14-16 Ilo kasvaa liikkuen verkosto pohjoinen, Heinola
- to 28.3. klo 14-16 Ilo kasvaa liikkuen verkosto, Lahti
- la-su 6.-7.4. klo 9-17 Liikuntaleikkikoulu ohjaajakoulutus, Lahti
- ke 8.5. klo 8.30-10 Varhaiskasvatuksen ja päiväkodin johtajien aamukahvit, Lahti

Tarjolla uusia koulutussisältöjä kouluille!

TOIMINNALLINEN OPPIMINEN -työpajat

Työpajoissa saat käytännön vinkkejä toiminnallisten opetusmenetelmien ja välineiden hyödyntämiseen osana opetusta ja istumisen tauottamista. Tarjolla on kaksi käytännönläheistä työpajaa ala- ja yläkoulun opetushenkilöstölle sekä koulunkäynninohjaajille: Aktivoiva oppimisympäristö (2t) ja Materiaaleista on moneksi (2h). Katso lisää [täältä](#).

Seuratoiminta

- to 21.2. klo 17-20 Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus (3h), Lahti
- ke 6.3. 8.30 -9.30 Toiminnanjohtajien ja seurojen muiden päätoimisten työntekijöiden aamupalatapaaminen, Lahti

Räätälöimme koulutuksia myös tilauksesta. Lisätietoja krista.pollanen@phlu.fi ja kustaa.ylitalo@phlu.fi.

PHLU:n koulutukset ja tapahtumat löytyvät tapahtumakalenterista PHLU:n nettisivujen [etusivulta!](#)

Liikkuva Työpaikka -hanke käynnistyi

Tammikuussa käynnistyi valtakunnallinen ammattikuljettajien työkuoron ja jaksamisen parantamiseen tähtäävä Liikkuva Työpaikka -hanke. Hanketta rahoittavat Auto- ja Kuljetusalan Työntekijäliitto sekä KKI-ohjelma. Hankkeen toteutuksesta vastaavat KKI-ohjelma ja PHLU. Toimintaan kuuluu elintapaohjausta, erilaisia terveyden ja hyvinvoinnin mittauksia, ryhmätapaamisia sekä verkkovalmennustyökalujen käyttöä. Lisätietoja [täältä](#) sekä reda.oulmane@phlu.fi.

Jyrängön liikkuva koulu on vuoden 2019 terveysteko

Jyrängön koulu Heinolasta palkittiin voittajana Health Awardsin Vuoden terveysteko 2019 -kategoriassa. Voitostaan koulu sai 5000 euron rahapalkinnon. Onnittelut Jyrängön koululle!

Liikkuva koulu -seminaari Tampereella

Liikkuva ja oppiva yhteisö 2019 -seminaari Tampereella 1.-2.4.2019. Seminaarin ohjelma koostuu erittäin monipuolisista luennoista ja työpajoista. Katso lisää ja ilmoittaudu [tästä](#). Jos kuntanne on kiinnostunut yhteiskuljetuksesta seminaariin, laittaakaa viestiä 15.2. mennessä krista.pollanen@phlu.fi.

Lasten liikunnasta on julkaistu uutta tutkimustietoa

[LIITU -tutkimuksen](#) ja [MOVE!](#) -mittausten tulokset sekä [Liikkuva koulu](#) -ohjelman kärkihankeraportti on julkaistu 31.1.2019 Tutustu tuloksiin linkeistä.