

## **Päijät-Hämeen Urheilugaalaa vietetään tulevana lauantaina Vierumäellä**

Luvassa on jälleen ikimuistoisia palkitsemisia, hyvää ruokaa, upeita esiintyjiä ja loistavaa seuraa, kun alueen urheiluväki kokoontuu yhdeksi illaksi saman katon alle muistelemaan vuoden 2019 urheilu- ja liikuntatekoja. Gaalan juontajina toimivat tunnetut radioäänet Tommy Rundgren ja Eeva Ristkari. Urheilutoimittajalegenda Tapio Suominen viihdyttää gaalayleisöä urheiluteemaan liittyvällä Standup-esityksellä. Illan tunnelmaa kohottavat musiikista vastaavat Annika Eklund ja Vallu Lukka.

Gaala on loppuunmyyty, mutta yksittäisiä hajapaikkoja voi vielä kysellä torstaihin 6.2. asti: [kustaa.ylitalo@phlu.fi](mailto:kustaa.ylitalo@phlu.fi). Lisäinfoa gaalasta löydät [täältä](#).

Lämpimästi tervetuloa alkuvuoden urheiluväen ykköstapahtumaan!

Palkitsemisia ja gaalatunnelmaa voit seurata ja kommentoida myös gaalan ja PHLU:n facebookin, instagramin ja nettisivujen kautta.

## **PHLU:n koulutukset ja verkostotapaamiset**

### **Lasten liikunta**

#### **Verkostotapaamiset**

- To 19.3.2020, [Ilo kasvaa liikkuen pohjoisen -verkosto](#), Hartola
- To 26.3.2020, [Ilo kasvaa liikkuen -verkosto](#), Lahti
- To 2.4.2020, PHLU:n ja Eslun yhteinen Lasten liikunnan hyvinvoinnin koordinaattoreiden verkostotapaaminen, Porvoo
- La-su 25.-26.4.2020, [Liikuntaleikkikoulu ohjaajakoulutus](#), Lahti.  
Ohjaaja tule oppimaan uutta tai päivittämään tietosi! Liikuntaleikkikoulu on alle kouluikäisten lasten liikunnan monipuolinen liikuntaohjelma, joka on kehitetty eri tahojen ohjaajien käyttöön. Koulutus sisältää ohjaajakansion, johon kuuluu tuntimalleja 2-3-vuotiaille (Perheliikkari), 4–5-vuotiaille ja 6-vuotiaille. Liikuntaleikkikoulu on hyvä paikka aloittaa liikuntaharrastus, [kts video](#).
- Ti-ke 28.-29.4.2020, [Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari](#), Seinäjoki.  
Järjestämme yhteiskuljetuksen Lahti-Seinäjoki-Lahti, ilmoittautuminen 20.3. mennessä [täältä](#).

### **Seuratoiminta**

#### **Koulutukset**

- Ti 18.2.2020 klo 17-20, [Tervetuloa ohjaajaksi koulutus](#), Lahti
- Ma 2.3.2020 klo 17-20, [Hyvän seuran hallinto koulutus](#), Lahti

## Verkostotapaamiset

- Ke 19.2.2020 klo 8.30-9.30, [Seurojen toiminnan johtajien ja muiden päätoimisten aamiaistapaaminen](#), Lahti
- Ma 30.3.2020 klo 8-9, [Seurojen toiminnan johtajien ja muiden päätoimisten aamiaistapaaminen](#), Lahti

## Muut verkostotapaamiset

- Pe 14.2.2020 klo 9-12, Kuntien liikuntatoimesta vastaavien viranhaltijoiden tapaaminen, Kärkölä
- Ti 5.5.2020 klo 17.30-20.30, [Häirintävapaa urheilu -teemailta](#), Lahti

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

Räätälöimme koulutuksia myös tilauksesta.

Lisätietoja: lasten liikunta krista.pollanen@phlu.fi, seuratoiminta kustaa.ylitalo@phlu.fi ja aikuisliikunta keijo.kylanpaa@phlu.fi.

Kuvat: Liikunnan aluejärjestöt/Joona-Pekka Hirvonen

## Häirintävapaa urheilu -koulutuskiertue urheiluseuroille käynnistyy maakunnissa

Seksuaalinen häirintä, kiusaaminen ja epäasiallinen käyttäytyminen urheilussa yleensä on noussut vahvasti keskusteluihin viime aikoina. Mitä on häirintä? Miten tätä voi ennaltaehkäistä urheiluseurassa? Miten puuttua, mikäli häirintää ilmenee?

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry, Väestöliitto ja Suomen Olympiakomitea järjestävät yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen kanssa koko maan kattavan koulutuskiertueen urheiluseuroille. Koulutuksen tavoitteena on lisätä urheiluseurojen valmiutta ennaltaehkäistä ja puuttua niin häirintään kuin muuhun epäasialliseen käytökseen.

Koulutuksessa annetaan erilaisia käytännön toimintamalleja, jotka auttavat ennaltaehkäisevässä toiminnassa ja tapauksiin puuttumisessa. Koulutus on suunnattu niin urheiluseurojen hallituksen jäsenille, seuran hallinnon työntekijöille kuin valmentajille. Eri tehtävissä vastuu on erilainen. Jokaisen seuratoimijan minimivelvollisuus on ilmoittaa ja puuttua, mikäli havaitsee häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä. Tärkeää on luoda avoin ja kannustava ilmapiiri sekä viestiä olemassa olevista kertomisen kanavista.

Lahdessa [Häirintävapaa urheilu -teemailta](#) järjestetään ti 5.5.2020 klo 17.30-20.30. Tilaisuus on maksuton. Ilmoittaudu 25.4. mennessä [täältä](#).

## Liikkuva opiskelu -avustusten haku on käynnissä

**Liikkuva opiskelu -avustusten haku** lukio- ja ammattillisen koulutuksen järjestäjille on avautunut.

Kehittämisyavustuksen tarkoituksena on tukea liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumista lukio- ja ammatilliseen koulutukseen. Pyrkimyksenä on, että jokainen opiskelija liikkuu vähintään tunnin päivässä. Avustuksella tuetaan Liikkuva opiskelu -ohjelman toimeenpanoa.

**Hakuaika päättyy 6.3.2020 klo 16.15.** Katso lisää [tästä](#).

## Liikkuva Päijät-Häme -kiertue

Avoimet kuntotestauspäivät kunnissa jatkuvat keväällä 2020. Tule mittauttamaan kuntosi hengästyttä ja hikoilematta! Kiertueen aikatauluun pääset tutustumaan [täällä](#).

Seurojen ja muiden toimijoiden on mahdollista ilmoittautua mukaan testien ohessa järjestettävälle tapahtumatorille oman kuntansa liikuntatoimen kautta. Lisätietoja [reda.oulmane@phlu.fi](mailto:reda.oulmane@phlu.fi)

## Buusti360 - PHLU:n Hyvinvointi- ja testauspalvelut

Tarjoamme monipuolisia hyvinvointi- ja testauspalveluja yrityksille ja yhteisöille. Palveluiden tarkoituksena on edistää työkykyä ja -hyvinvointia innostavalla ja mielekkäällä tavalla, ja siten parantaa myös tuottavuutta. Palveluvalikoima ja lisätietoja [täältä](#). PHLU on osa valtakunnallista Buusti360-verkosta. Lisätiedot ja tarjoukset [reda.oulmane@phlu.fi](mailto:reda.oulmane@phlu.fi).

## Kesäduuni sadalle nuorelle OP:n piikkiin

Hei päijäthämäläinen yhdistys - hae Kesäduuni OP:n piikkiin - tukea helmikuun loppuun mennessä! Ensikosketus työelämään on nuorille tärkeä juttu. OP Päijät-Häme etsii helmikuun loppuun asti yleishyödyllisiä yhdistyksiä, jotka ovat kiinnostuneita tulevana kesänä tarjoamaan 15–17-vuotiaille nuorille kesätyön.

Kesäduuni OP:n piikkiin -kampanjassa OP lahjoittaa yhdistyksille 400 euron tuen nuoren palkkausta varten ja yhdistys työllistää nuoren kahdeksi viikoksi. Lue lisää [täältä](#).

## Päijät-Hämeeseen kaksi Uno-palkintoa

Lahden Suunnistajat valittiin vuoden urheiluseuraksi torstaina 16.1. Hartwall Areenalla järjestetyssä valtakunnallisessa Urheilugaalassa. Vuoden urheiluseuran palkinnon vastaanottivat seuran puheenjohtaja Kauko Suhonen ja Kirsi Koivuniemi.

Suomen liikkuvimman kunnan tittelistä kisasi Heinola. Tällä kertaa titteli meni täpärästi Helsingille, mutta Sportspot Loungen Vuoden yleisöjoukkue -kisan nappasi suvereenisti Heinola.

Onnittelut Lahden Suunnistajille ja Heinolan kaupungille!

## Kunnon Päivät 18.-19.3.2020 Logomo, Turku

Kunnon Päivät on KKI-Päivien perinnettä jatkava koulutustapahtuma, jossa pureudutaan ajankohtaisiin teemoihin terveystuokkunan eri osa-alueilta. Ohjelma tarjoaa tiukkaa faktaa, ratkaisuja polttaviin kysymyksiin, nostetta ja päivitystä terveydenedistämistyöhön sekä luontevan areenan verkostoitumiseen. Lue lisää [täältä](#).

## Unelmien liikuntapäivä 10.5. tulee jälleen

Unelmien liikuntapäivää vietetään 10.5. Nyt on hyvä aika lisätä päivä kevään tapahtumakalentereihin ja toimintasuunnitelmiin. Kaikenlaisen liikkumisen pop up -päivä - Unelmien liikuntapäivä järjestetään jo viidennen kerran.

Vuoden 2020 teema on "pyydä kaveri mukaan". Teema tarjoaa uudenlaisia mahdollisuuksia tutustuttaa esimerkiksi ystäviä, työkavereita, naapureita ja perheenjäseniä omiin harrastuksiin, innostaa heitä uusien liikuntamuotojen pariin ja löytää liikkumisen ilo yhdessä toisten kanssa. Kaikki tavat liikua ovat hyviä! Tänä vuonna Unelmien liikuntapäivä on myös osa valtion liikuntahallinnon 100-vuotisjuhlaa Maksa mitä haluat -haasteen myötä. Myös kuntaliitto on vahvasti haasteen takana. Lue lisää [täältä](#).

## 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 henkilöstö löytyy [täältä](#), olethan yhteydessä!

Hyvää  
oloa  
Liikun-  
halla!