

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!

Toiminta- ja taloussuunnitelma 2018



Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU

Sisällys

1.	YLEISTÄ	2
2.	TOIMINNAN PAINOPISTEET	3
3.	ELINVOIMAINEN SEURATOIMINTA	4
3.1.	Hankkeet.....	5
3.1.	Liikunnalla tukea työelämään LITTI 2 -hanke.....	5
4.	LIIKKUVA LAPSUUS.....	6
4.1.	Liikkuva varhaiskasvatus.....	6
4.2.	Liikkuva koulu	7
4.3.	Vierumäen Leiritulet -liikuntaleiri.....	8
5.	LISÄÄ LIIKETTÄ NUORILLE JA AIKUISILLE.....	9
5.1.	Hankkeet.....	9
5.1.1.	VESOTE -hanke.....	10
5.1.2.	Työkykyisenä työelämään -hanke.....	10
5.1.3.	Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hanke	11
6.	MENESTYVÄ HUIPPU-URHEILU	12
7.	VAIKUTTAMINEN	15
8.	VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI.....	16
9.	HALLINTO, HENKILÖSTÖ JA TALOUS.....	17
9.1.	Hallinto	17
9.2.	Henkilöstö.....	17
9.3.	Talous.....	17
10.	LIITE 10.1. Taloussuunnitelma.....	18

1. YLEISTÄ

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.

Toimintaa toteutetaan viiden maakunnan alueella. Toiminta-alueen kunnat ovat Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, Iitti, Joutsa, Kuhmoinen, Kärkölä, Lahti, Lapinjärvi, Loviisa, Myrskylä, Orimattila, Padasjoki, Pertunmaa ja Sysmä. Asukkaita toiminta-alueella on yhteensä noin 237 600.

PHLU:n jäseniä ovat seurat, kunnat ja muut yhteisöt. PHLU:n jäsenmäärä on kasvanut tasaisesti vuosittain ja tällä hetkellä jäseniä on yli 200. Toiminnan käynnistyessä vuonna 1997 jäseniä oli yhteensä 130.

PHLU:n toimintaa ohjaa strategia ”Innostamme liikkumaan – vahvistamme yhteistyötä”. Strategiassa painottuvat vahvasti kumppanuus ja verkostoyhteistyö.

Paikallistasolla tärkeimpiä yhteistyökumppaneita ovat alueen urheiluseurat ja kunnat.

Maakunnallisia yhteistyökumppaneita ovat Päijät-Hämeen liitto, Etelä-Suomen aluehallintovirasto, Suomen Urheiluopisto, Liikuntakeskus Pajulahti, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia, ELY-keskus, oppilaitokset sekä muut alueelliset toimijat.

Valtakunnallisia yhteistyökumppaneita ovat Suomen olympiakomitea, Kunnossa kaiken ikää (KKI) - ohjelma, muut liikunnan aluejärjestöt, lajiliitot sekä Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM).

PHLU:n perustoiminta painottuu neljään sisältöalueeseen, jotka ovat elinvoimainen seuratoiminta, liikkuva lapsuus, lisää liikettä nuorille ja aikuisille sekä menestyvä huippu-urheilu. PHLU vaikuttaa alueellaan myös liikunnan ja urheilun edunvalvonta- ja olosuhdeasioissa ja vahvaa osaamista löytyy myös talous-, hanke- ja työllistämisasiossa.

PHLU:n toimintaa ohjaa visio: ”Olemme alueella liikunnan ja urheilun kokoava voima ja yhteistyön rakentaja. Alueemme liikunta- ja urheilupalvelut ja osaaminen ovat hyviä esimerkkejä valtakunnallisesti ja kansainvälisesti.”

PHLU:n missio on: ”Olemme alueella liikunta- ja urheilukulttuurin edistäjä ja mahdollistamme toiminnallamme seuroja, kuntia ja muita toimijoita onnistumaan omissa valinnoissaan.”

PHLU:n arvot ovat: ”Toimintamme perustana on liikkumisen ilo, yhteistyö, kumppanuus ja innostaminen.

Toiminnan toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

2. TOIMINNAN PAINOPISTEET

Liikunnan järjestökentässä tapahtuneet muutokset ja murros ovat vaikuttaneet myös liikunnan aluejärjestöjen toimintaan. Suomen Olympiakomiteaan fuusioitiin Valtakunnallinen liikuntaorganisaatio, Valo, ja uusi Olympiakomitea aloitti toimintansa vuoden 2017 alusta. Liikunnan aluejärjestöt eivät ole Olympiakomitean jäseniä ja yhteistyö Olympiakomitean kanssa on vähentynyt fuusion aikana. Syksyllä 2017 yhteistyötä on käynnistely uudelleen ja haettu yhteisen tekemisen mallia. Tavoitteena on valita yhdessä ne keskeiset toiminnan sisällöt ja tavoitteet, joissa tavoitellaan valtakunnallisia tuloksia. Roolit, toimintatavat ja sisällöt tullaan sitten toteuttamaan sopimus pohjalta. Tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa.

Valtakunnallisten yhdessä sovittujen tavoitteiden lisäksi toimintaa tullaan jatkossakin kehittämään ja toteuttamaan vahvasti maakunnan toimijoiden erityispiirteiden, tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Tuleva sote- ja maakuntauudistus tulevat vaikuttamaan PHLU:n vuoden 2018 toimintaan. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on yksi niistä kärkiteemoista, joissa olemme mukana yhdessä kuntien ja seurojen kanssa palveluiden tuottajana ja liikunnan etujen ajajana.

Toimintaa on PHLU:ssa haluttu kehittää aina yhdessä eri kumppaneiden ja toimijoiden kanssa yhteisten tavoitteiden suuntaisesti. Koko maakuntaan on tehty Terveysliikunnan strategia vuosille 2009-2020 sekä Sport Päijät-Häme strategia vuosille 2017-2020. Vuoden 2018 aikana PHLU vastaa näiden strategioiden jalkauttamisesta kunta- ja seuratasolle.

PHLU:n omaa toimintaa ohjaa ”Innostamme liikkumaan ja vahvistamme yhteistyötä!” -strategia, jota tullaan arvioimaan ja päivittämään vuoden 2018 aikana. Toiminnassa painopisteinä ovat edelleen elinvoimaisen seuratoiminnan tukeminen ja seuratoimijoiden välisen yhteistyön lisääminen. Liikkuva lapsuus kokonaisuus painottuu valtakunnallisiin ”Ilo kasvaa liikkuen” ja ”Liikkuva koulu” – ohjelmiin. Lisää liikettä nuorille ja aikuisille kokonaisuudessa painopistealueita ovat Terveysliikunta strategiassa olevien toimenpiteiden jalkauttaminen käytännön tasolle, aikuisten harraste- ja terveysliikuntaa lisäävän toiminnan ja liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen. Menestyvän huippu-urheilun osalta painopiste keskittyy vahvasti Sport Päijät-Häme strategian jalkauttamiseen ja siihen liittyvien toimenpiteiden toteuttamiseen.

Hankkeista vuonna 2018 jatkuvat Liikunnalla tukea työelämään LITTI 2 työllisyys hanke, VESOTE – vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali – ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti -hanke, Työkykyisenä työelämään -hanke ja Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hanke.



PHLU:n toimisto sijaitsee Lahden Urheilukeskuksessa.

3. ELINVOIMAINEN SEURATOIMINTA

PHLU:n seuratoiminnan visiona on luoda innostuksesta ja osaamisesta vetovoimaa urheiluseuratoimintaan ja taata, että alueen urheiluseurat tarjoavat hyvää ja laadukasta valmennusta ja ohjausta sekä ohjaavat jäseniään liikunnalliseen elämäntapaan. Menestyvä seura on hyvin johdettu ja se toimii oman toiminta-ajatuksen mukaisesti omalla osaamisalueellaan.

PHLU:n alueella on noin 330 urheiluseuraa, joista kunta-avustuksia saa noin 230 seuraa. PHLU:n jäseniä seuroista on 170. PHLU tarjoaa seuratoimijoille konsultointia, avoimia seurakoulutuksia, erilaisia tilauskoulutuksia, seuratapaamisia ja seminaareja. Seurakehittämisen tueksi on tarjolla erilaisia valmiita vaihtoehtoja, kuten Oman Seuran Analyysi, Seuratoiminnan Helpdesk, Seuran tulevaisuusilta ja Seurakoulutukset.

Seuran arvokeskustelut, strategian tekeminen tai organisaation uudelleenrakentaminen ovat myös selkeitä kokonaisuuksia, joita seurakehittäjä voi olla mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa. PHLU auttaa seuroja Opetus- ja Kulttuuriministeriön seurojen paikallistukeen, KKI-hanketukeen sekä muihin tukimuotoihin liittyvissä kysymyksissä. Lisäksi PHLU järjestää yhteistyössä alueen kuntien kanssa kunta-seurafoorumeita ja seminaareja.

PHLU kannustaa seuroja omaksumaan kiittämisen kulttuuria ansiomerkkijärjestelmän ja Päijät-Hämeen Urheilugaalan avulla.

Yhdessä Olympiakomitean ja liikunnan aluejärjestöjen kanssa vuoden 2018 seuratoiminnan painopisteinä ovat Kunta-seurafoorumit, vanhan sinettiseuratoiminnan korvaavan Seurojen laatuohjelman käynnistäminen, seurakohtaisten kehittämisprosessien tukeminen sekä seuratoiminnan palveluiden kehittäminen mm. digitaalista maailmaa hyödyntäen.

PHLU palvelee seuroja myös LITTI-työllistämishankkeen kautta sekä tarjoamalla taloushallinnon palveluita ja koulutusta jäsenistölle.

Painopisteet

- Seuratoimijoiden yhteistyön ja osaamisen kehittäminen sekä seuratoiminnan laadun parantaminen (uuden seuratoiminnan laatuohjelman levittäminen ja käyttöönotto alueen seuroihin)
- Seuratoimijoiden verkostojen rakentaminen ja innostuksen lisääminen
- Seuratoiminnan edistäminen erilaisten tapahtumien, hankkeiden, koulutuksen ja kuntayhteistyön avulla
- Seuratoiminnan arvostuksen ja tunnettavuuden lisääminen viestinnän keinoin (viestinnän tehostaminen osana Sport Päijät-Häme strategiatyötä, Päijät-Hämeen Urheilugaala esillä alueen isoimmista medioissa)

Toimenpiteet

- Tehdään aktiivista ja seurakohtaista konsultointia
- Annetaan seuroille tietoa ja asiantuntija-apua valtakunnallisista seurakivihankkeista ja muista varainhankintamuodoista
- Järjestetään seurojen välisen yhteistyön lisäämiseksi alueellisia kunta-seurafoorumeita yhteistyössä kuntien kanssa sekä alueellisia seuraseminaareja
- Otetaan sinettiseuratoiminnan korvaava uusi seurojen laatuohjelma käyttöön
- Tuetaan seurakohtaisia kehitysprosesseja
- Tarjotaan avoimia ja räätälöityjä koulutuksia, sekä seurahallinnolle että valmentajille ja ohjaajille
- Tarjotaan jäsenistölle laaja-alaisia taloushallinnonpalveluita, kuten kirjanpito, tilinpäätökset ja palkkahallinto.

Mittarit

- 50 seurakäyntiä ja konsultointitilaisuutta
- 25 OKM:n/KKI:n tukihanketta alueen seuroihin
- 10 kunta-seurafoorumia/seminaaria
- 30 valmentaja- ja ohjaajakoulusta ja noin 400 osallistujaa
- 10 seurahallinnon koulutusta/teematilaisuutta ja noin 200 osallistujaa
- 6 seurassa mukana kehitysprosesseissa
- 5-10 uutta taloushallinnon asiakastaja yhteensä asiakkaita yli 40

3.1. Hankkeet

3.1. Liikunnalla tukea työelämään LITTI 2 -hanke

Liikunnalla tukea työelämään LITTI 2 on maakunnallinen työllisyysuhanke. Hankkeen tarkoituksena on toimia työttömyyden vähentämiseksi erityisesti Päijät-Hämeen alueella.

Hankkeen tavoitteena on edistää nuorten ja pitkäaikaistyöttömien työllistymistä avoimille työmarkkinoille – yrityksiin, yhdistyksiin ja julkisen hallinnon alan työpaikkoihin. Tavoitteeseen etenemme työllistämällä kohderyhmään kuuluvia henkilöitä urheiluseuroihin, muihin yhdistyksiin ja yrityksiin, edistämme työllistettyjen ammattitaidon ja työkyvyn kehittymistä koulutuksella ja liikunnalla ja lopuksi etsimme työllistetyille työpaikkaa avoimilta työmarkkinoilta.

Painopisteet

- urheiluseuratoiminnan tukeminen LITTI - hankkeen avulla
- työttömien työmarkkinavalmiuksien parantaminen
- työllistämiskurssin jälkeisen työllistymisen edistäminen
- hyvinvointialan yrittäjyyden edistäminen

Toimenpiteet

- palkkatuki- ja työkokeiluasiakkaiden työllistäminen
- LITTI seurojen kouluttaminen työnantajana toimimiseen
- työllistettyjen kouluttaminen
- yritysysteistyö

Mittarit

- avoimille työmarkkinoille/opiskelemaan/eläkeputkeen siirtyneitä 50% kaikista hankkeen kautta työllistetyistä
- työllistettyjä 150 henkilöä
- työllistäjäseuroja 45
- koulutuksiin (oppisopimus, osatutkinnot, lyhytkurssit) osallistumisia 100
- yritysverkostossa 60 yritystä

4. LIIKKUVA LAPSUUS

Tavoitteena on tukea paikallistason toimijoita edistämään lasten aktiivisempaa arkea varhaiskasvatuksessa, ala- ja yläkoulussa sekä lukiossa ja lisäksi luoda lapsille mahdollisuuksia innostua liikunnasta ja urheilusta. Toiminta-alueella on 131 päiväkotia ja ryhmäperhepäiväkotia, 84 alakoulua, 29 yläkouluja ja 14 lukiota.

Painopisteitä ovat monipuolinen koulutus ja mentorointi lasten ja nuorten parissa toimiville, kannustavat verkostotapaamiset sekä innostavat liikuntatapahtumat lapsille ja perheille. Tuemme toimijoita lasten liikunnan kehittämishankkeiden avustusten hakemisessa ja sisältöjen rakentamisessa.

Jatkamme tiivistä yhteistyötä paikallisten toimijoiden, liikunnan aluejärjestöjen, alueen oppilaitosten, Liikkuva koulu –verkoston, aluehallintoviranomaisten, Olympiakomitean sekä muiden lasten liikunnan toimijoiden kanssa.

4.1. Liikkuva varhaiskasvatus

Painopisteet

- Innostetaan varhaiskasvatuksen henkilökuntaa kehittämään liikuntakasvatusta arjessa.
- Tuetaan kuntia ja varhaiskasvatusyksiköiden liittymistä valtakunnalliseen Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmaan.
- Kannustetaan lapsia ja perheitä kohti liikunnallista elämäntapaa.
- Liikuntatapahtumien kautta innostetaan toimijoita yhteistyöhön lapsiperheiden liikuttamiseksi.



Toimenpiteet

- Järjestetään koulutusta varhaiskasvatuksen henkilöstölle osaamisen lisäämiseksi. Koulutusten painopiste tulee olemaan uusien Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten saattaminen käytäntöön. Lisäksi koulutusta järjestetään tarpeen mukaan eri teemoihin, kuten luontoliikuntaan, temppuiluun ja motoristen taitojen havainnointiin.
- Toteutetaan syksyllä Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa –seminaarin yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.
- Sparrataan yksikkö- ja kuntakohtaisella mentoroinnilla henkilöstöä kohti liikkuvampaa arkea.
- Viedään lasten liikunta-asioita alueellisiin verkostoihin.
- Perustetaan uusia liikuntaverkostoja toimijoiden yhteistyön tueksi.
- Lahdessa jatketaan neuvolan terveydenhoitajien ja päiväkodin johtajien yhteistyöverkosta.

Mittarit

- Koulutusten kautta kohdataan vähintään 350 varhaiskasvattajaa.
- Mentorointitilaisuuksiin osallistuu vähintään 300 henkilöä.
- Kaikki alueen kunnat ovat mukana Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa vuoteen 2020 mennessä.
- Lahden varhaiskasvatusverkoston lisäksi perustetaan toinen verkoston pohjoisosan tueksi Hartolaan. Myös johtotasolle järjestetään aamukahvitilaisuudet tammikuussa molemmissa paikoissa.

- Lasten liikunnan tapahtumia varten kootaan yhteistyöverkosto, joka kokoontuu kaksi kertaa vuodessa.
- Järjestetään 30:lle alle kouluikäiselle ja heidän vanhemmalleen perheleiritoimintaa Vierumäen Leiritulet –liikuntaleirin yhteydessä.
- Liikutetaan PHLU:n Joulumaa -tapahtumassa 1.12. Lahden Urheilukeskuksessa 1500 hlöä.
- Järjestetään perheliikuntailtoja kysynnän mukaan. Tapahtumiin on tavoitteena saada mukaan 30 lasten liikunnan toimijaa vuoden aikana.



4.2. Liikkuva koulu

Painopisteet

- Koordinoidaan alueellista Liikkuva koulu -kehittämistyötä. Tavoitteena on innostaa kaikki alueen koulut mukaan hallituksen kärkihankkeeseen
- Kannustetaan lapset liikkumaan tunti jokaisena koulupäivänä ja tunti iltapäivän aikana.
- Lisätään toimijoiden välistä yhteistyötä Liikkuva koulu -sisältöjen kehittymiseksi sekä toiminnan juurtumista arjen käytännöiksi.
- Lisätään koulutuksen avulla liikuttamisen toimenpiteitä yksiköissä sekä henkilöstön motivaatiota aiheeseen.

Toimenpiteet

- Järjestetään alueellisia verkosto- ja kuntatapaamisia.
- Tuetaan osaamisen lisäämistä alueellisella Liikkuva koulu -seminaarilla sekä koulutusten avulla. Tilaisuuksissa viedään liikunnan viestiä niin opettajille, rehtoreille, liikkuva koulu- ja kerhokoordinaattoreille, liikuntatoimen viranhaltijoille, sivistystoimenjohtajille, urheiluseuratoimijoille kuin kuntien päättäjillekin. Koulutusten avulla lisätään osaamista niin oppilaille, opettajille kuin seuratoiminnan ohjaajille.
- Järjestetään ryhmä- ja teemamentorointeja kouluille ja kunnille kehittämistarpeen mukaan. Mentorointien avulla pyritään löytämään liikunnallistamisen keinoja yksikkö- ja kuntakohtaisesti.

Mittarit

- Toteutetaan ja ollaan mukana yli kahdessa kymmenessä verkostossa.
- Järjestetään 35 mentorointitilaisuutta, joissa osallistujia on lähes 300. Aluekehittäjän lisäksi mentoreina ja kouluttajina toimivat 6-9 OTO-mentoria/kouluttajaa.



4.3. Vierumäen Leiritulet -liikuntaleiri

Painopisteet

- Vierumäen Leiritulet -liikuntaleirin avulla tarjotaan liikunnan iloa ja elämyksiä sekä innostetaan lapsia mukaan monipuolisen liikuntaharrastuksen pariin.
- Tarjotaan alueen seuratoimijoille mahdollisuutta esitellä omaa toimintaansa leirillä.
- Mahdollistamme täysikäisille liikunnanohjaajille kesätyöpaikkoja leirin ajaksi.

Toimenpiteet

- Toteutetaan leiri 4.-7.6.2018 Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä.
- Tarjotaan monipuolinen liikuntavalikoiman ja iltaohjelmat osallistujille.
- Perustetaan alle 18 -vuotiaille nuorille oma leiriryhmä, jonka kautta tuetaan nuoren valmiuksia kasvaa ohjaajana ja mahdollisuuksia olla toteuttamassa alueen suurinta liikuntaleiriä.

Mittarit

- Leirille osallistuu 500 leiriläistä ja lähes 100 ohjaajaa.



**VIERUMÄEN
LEIRITULET**
SINCE 1951



5. LISÄÄ LIIKETTÄ NUORILLE JA AIKUISILLE

Lisää liikettä nuorille ja aikuisille kokonaisuuden tavoitteena on tarjota ja kehittää terveysliikuntatoimintaa, joko itse tai välillisesti, yhteistyössä alueen toimijoiden kanssa. Tehtävät toimenpiteet mukailevat alueellista Päijät-Hämeen Terveysliikuntastrategia 2020 sekä valtakunnallisia linjauksia.

Päijät-Hämeen Terveysliikuntastrategia 2020 mukaisesti Lisää liikettä nuorille ja aikuisille -kokonaisuus pyrkii toimillaan vaikuttamaan väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Eri väestöryhmien liikunnan ja harrastamisen mahdollisuuksien edistäminen ovat myös keskiössä.

Työtä tehdään yhteistyössä eri paikallisten, alueellisten ja valtakunnallisten verkostotoimijoiden kanssa.

Painopisteet

- Päijät-Hämeen Terveysliikuntastrategia 2020 jalkauttaminen ja seuranta
- Liikuntaneuvonta osana liikunnan palveluketjun (hoitopolun) kehittämistä
- Työyhteisöille suunnattujen henkilöstöliikuntapalveluiden kehittäminen ja toteuttaminen
- Nuorten ja aikuisten harraste- ja terveysliikuntaa lisäävän toiminnan kehittäminen

Toimenpiteet

- Kehittämistyöryhmät, ohjausryhmätyöskentely, konsultointi, kouluttaminen, (verkosto)tapaamiset ja tapahtumat
- Päijät-Hämeen Terveysliikuntastrategia 2020 ohjausryhmätyöskentelyn koordinointi; toiminnan jalkauttamisen varmistaminen sekä seuranta
- Hanketyöskentely; omien hallinnoitavien sekä osatoteutettavien hankkeiden toteuttaminen
- Liikuntaneuvonnan toteuttaminen ja kehittäminen; sekä toiminnan säilymisen varmistaminen
- Toimijoiden hankekonsultointi eri rahoitus- hankemahdollisuuksien hyödyntämisessä

Mittarit

- Kehittämistyöryhmien, konsultointien, koulutustilaisuuksien, (verkosto)tapaamisten, tapahtumien, rahoitusten, hankkeiden ja asiakkaiden määrät
- Päijät-Hämeen Terveysliikuntastrategia 2020 jatkuva seuranta nettityökalun avulla
- Hankkeiden hankesuunnitelman mukainen toiminta

5.1. Hankkeet

PHLU hallinnoi vuoden 2018 aikana kahta merkittävää hanketta, joiden kautta pyritään kehittämään alueellista ja paikallista liikunnan palveluketjua (hoitopolkua) ja soteyhteistyötä. Lisäksi PHLU hallinnoi KKI-kehittämishanketta, jossa kehitetään työyhteisöille suunnattuja henkilöstöliikuntapalveluita. PHLU on myös mukana osatoteuttajana Lahden ammattikorkeakoulun hallinnoimassa Työkyky- ja tuottavuusvalmennus -hankkeessa sekä Lahden kaupungin Liikuntapalveluiden hallinnoimassa LIIRA – Liikettä ilman rajoja -hankkeessa.

5.1.1. VESOTE -hanke



VESOTE - VAIKUTTAVAA ELINTAPOHJAUSTA SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLTOON POIKKIHALLINNOLLISESTI (VESOTE) -HANKE

VESOTE on yksi STM:n rahoittamista hallituksen kärkihankkeista Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta -kärkihankkeen Hyvät käytännöt pysyvään käyttöön -projektissa (2017-2018).

VESOTE-hanke vahvistaa ja kehittää sosiaali- ja terveydenhuollossa vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta. Hankkeen kehittämistoimet painottavat liikkumista, ravitsemusta ja unta. Lopullisena hankkeen päämääränä on, että suomalaiset lisäävät liikkumista, vähentävät istumista, syövät monipuolisesti ja terveellisesti sekä nukkuvat paremmin. Hankkeen päävastuu ja hallinnointi on UKK-Instituutilla.

Painopisteet

- elintapaohjauksen vaikuttavien ja laadukkaiden toimintamallien käyttöönotto tai vahvistaminen
- elintapaohjauksen osaamisen kehittäminen
- olemassa olevien hyvien käytäntöjen hyödyntäminen ja levittäminen
- elintapaohjauksen moniammatillisuuden ja poikkihallinnollisuuden vahvistaminen
- kolmannen sektorin osaamisen ja kokemuksen hyödyntäminen elintapaneuvonnassa

Toimenpiteet

- lähi- ja verkkokoulutuksia ammattilaisille
- hoito- ja palveluketjujen kehittäminen ja vahvistaminen
- alueellisten yhteistyöverkostojen luominen
- liikkumisen sekä unen objektiivinen seuranta ja tiedon hyödyntäminen elintapaneuvonnassa
- elintapaneuvonnan vaikuttavuuden arviointi

Mittarit

Hankkeen monipuoliset toimenpiteet toteutuvat useilla eri tasoilla samanaikaisesti. Alueelliset toimijat määrittelevät omat elintapaneuvontansa kehittämistoimet ja kohderyhmät.

5.1.2. Työkykyisenä työelämään -hanke

Työkykyisenä työelämään -hankkeen tavoitteena on vastata valtakunnallisten ja alueellisten strategioiden ja toimenpideohjelmien painopistealueisiin. Hanke pyrkii vaikuttamaan lahtelaisten työttömien elämänhallinnan, hyvinvoinnin, työkyvyn ja työnsaantimahdollisuuksien parantamiseen ja sijoittumiseen työkykyisinä työmarkkinoille.

Hankkeen konkreettisina tuloksina syntyy Lahteen huonossa työmarkkina-asemassa olevien työttömien liikuntaneuvonnan osallistava toimintamalli, jonka muodostavat kaksi osiota: 1. Työttömien liikuntaneuvonnan palveluketju ja toimintamalli 2. Työttömien työkykytodistuksen toimintamalli.

Hanke edistää erityisesti hyvinvointia, yhteiskunnallista ja kulttuurillista yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa, sekä huomioi sukupuolinäkökulman hankkeen toiminnassa. Toimintamalleissa yksilö on keskiössä. Yksilöön pyritään vaikuttamaan moniammatillisen verkoston avulla niin fyysisenä, psyykkisenä kuin sosiaalisena kokonaisuutena.

Hankkeen varsinaiset kohderyhmät ovat lahtelaiset pitkäaikaistyöttömät, työttömyysuhan alla olevat ja työmarkkinoiden ulkopuolella sekä heikossa työmarkkina-asemassa olevat, erityisesti yli 50 -vuotiaat (mm. pitkäaikais- ja toistuvaistyöttömät, osatyökykyiset). Palvelut ovat avoinna myös maahanmuuttajille.

Hanke tekee sektorirajat ylittävää yhteistyötä Hämeen TE-toimiston Lahden toimipisteen, Lahden kaupungin työllisyyspalveluiden, Lahden kaupungin liikuntapalveluiden, Lahden kaupungin sosiaali ja terveystoimen, alueen oppilaitosten sekä alueen matalankynnyksen liikuntapalveluiden tarjoajien (3. ja yksityinen sektori) kanssa.

5.1.3. Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hanke

Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hankkeen tavoitteena on lisätä päijäthämäläisten mikroyritysten yrittäjien ja työntekijöiden liikunnan harrastamista ja yleisesti arjen fyysistä aktiivisuutta, ottaen huomioon myös muut hyvinvoinnin osa-alueet. Toimenpiteet kohdistetaan erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuville henkilöille. Tavoitteena on luoda toimintamalli yrittäjien hyvinvoinnin edistämiseen, joka jatkuu hankkeen päätyttyäkin. Hankkeesta tuotetaan tietoa ja materiaalia yrittäjien ja työntekijöiden hyvinvoinnin edistämiseen, jota voidaan jakaa muillekin suomalaisille yrittäjille ja työntekijöille. Hankkeen toimintamalli kuvataan työkirjaksi, joka on vapaassa käytössä muille organisaatioille, jotka edistävät kohderyhmän hyvinvointia. Päijäthämäläiset urheiluseurat ovat mukana tuottamassa liikuntapalveluita osallistujille ja hankkeessa edistetään myös urheiluseurojen aikuisten harrasteliikuntaa.

Vuosi 2018 on toimintamallin jatkon varmistamisen, tulosten yhteenvedon sekä hankkeesta tuotettavien materiaalien tekemisen aikaa. Hankkeen toisen osallistujaryhmän toiminta viedään laadukkaasti loppuun ja sille järjestetään liikuntalajikokeiluja, hyvinvointivalmennuksia ja luentoja hyvinvoinnin eri osa-alueista, kuntotestit sekä liikunta- ja työkykykysely. Kuntotestit ja kysely toimivat myös toiminnan mittareina. Kevään aikana hankkeen toimintamallista tehdään työkirja, johon toiminta kuvataan mahdollisimman selkeästi ja joka tulee vapaaseen levitykseen. Yrittäjien ja työntekijöiden hyvinvointia tukeva materiaali tuotetaan videon muodossa ja sitä levitetään hankkeen yhteistyökumppanien kanssa. Toimintamallin jatkoa suunnitellaan alkuvuodesta saakka ja sen osalta yhteistyötä tehdään mm. Alueen yrittäjäjärjestön sekä alueen ammattikorkeakoulujen kanssa. Hanke päättyy kesäkuun loppuun mennessä.

PÄIJÄT-HÄMEEN TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIA 2020

TERVEYSLIIKUNNAN VISIO

Päijät-Häme on terveysliikunnan edelläkävijä Suomessa. Päijät-Hämeen liikuntaolosuhteet, -tarjonta ja terveysliikunnan asiantuntemus lisäävät alueellista vetovoimaisuutta. Päijäthämäläiset liikkuvat enemmän kuin muiden maakuntien asukkaat.

1

Liikuntaolosuhteet

Päijät-Hämeessä arkiympäristö ja hyvin hoidetut liikuntapaikat innostavat liikkumaan.

2

Liikuntapalvelut

Päijät-Hämeessä on monipuoliset ja joustavat liikuntapalvelut. Omaehtoiseen liikkumiseen kannustetaan ja vähän liikkuvia aktivoidaan liikunnalliseen elämäntapaan.

3

Lasten ja nuorten liikunnallinen elämäntapa

Päijät-Hämeessä lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä liikunnallisessa toimintaympäristössä sekä harrastaa monipuolista liikuntaa.

4

Terveysliikunnan osaaminen ja koulutus

Päijät-Hämeessä tarjotaan korkeatasoista terveysliikunnan osaamista ja koulutusta.

5

Päijät-Hämeessä terveysliikunnan myönteinen ja kannustava viestintä saavuttaa kuntalaiset.

6. MENESTYVÄ HUIPPU-URHEILU

Menestyvän huippu-urheilun osalta PHLU:n toiminta keskittyy maakunnallisen urheilustrategian Sport Päijät-Hämeen tavoitteiden eteenpäinviemiseen sekä Päijät-Hämeen Urheiluakatemia (PHUra) kanssa tehtävään yhteistyöhön ja muuhun verkostoyhteistyöhön.

Myös Päijät-Hämeen Urheilugaalan järjestäminen 20.1.2018 on yksi menestyvän huippu-urheilun keskeisiä toimenpiteitä.

Päijät-Hämeen Urheilugaalassa tuodaan näyttävästi ja juhlallisesti esiin Suomi Sata -juhlavuoden urheilutekoja ja nostetaan sitä kautta, niin huippu-urheilun kuin seuratoiminnankin, arvostusta alueella.

Painopisteet

- Sport Päijät-Häme urheilustrategia 2020 jalkauttaminen ja seuranta
- Urheilijan polulla eri toimijoilla on selkeät roolit ja vastuualueet
- Seurayhteistyö vahvistuu ja resursseja hyödynnetään entistä paremmin
- Laadukas harjoittelu ja valmennus on mahdollistettu osaksi koulupäivää ja urheilun ja opiskelun yhdistäminen on luontevaa

Toimenpiteet

- Päijät-Hämeen Urheilugaalan järjestäminen 20.1.2018
- Sport Päijät-Häme ohjausryhmän toiminnan koordinointi, kokousten suunnittelu ja valmistelut
- Sport Päijät-Häme nettisivujen ja muun viestinnän kehittäminen
- Seurojen verkostotapaamiset
- Yhteisen vuosikellon rakentaminen valmennuskeskusten, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia kanssa

Mittarit

- Päijät-Hämeen Urheilugaalassa osallistujia 220, tapahtuman medianäkyvyys
- 12 verkostotapaamista, verkostossa aktiivisesti mukana olevien seurojen / toimijoiden määrä
- 6 valmentajatapaamista ja niiden osallistujien määrä
- Sport Päijät-Hämeen nettisivut valmiit ja käytössä, nettisivuilla olevan toimenpidetaulukon avulla toimenpiteiden seuranta, strategiaan liittyvän blogin julkaisu kuukausittain (yhdessä terveysliikuntastrategian kanssa)



PÄIJÄT-HÄMEEN URHEILUSTRATEGIA 2020

"SPORT PÄIJÄT-HÄMEEN" VISIO
Tehdään asioita yhdessä koko maakunnan urheilun hyväksi. Urheilijan polkua tukeva verkosto on Suomen paras.

STRATEGIAN KÄRJET & TAVOITTEET

- 1. Selkeä urheilijan polku**
Urheilijan polulla eri toimijoilla on selkeät roolit ja vastualueet, jota ohjaa ja koordinoi yhteinen ohjausryhmä.
- 2. Vahva seurayhteistyö**
Seurayhteistyö vahvistuu ja resursseja hyödynnetään entistä paremmin.
- 3. Kaksoisura on mahdollisuus**
Laadukas harjoittelu ja valmennus on mahdollistettu osaksi koulupäivää, urheilun ja opiskelun yhdistäminen on luontevaa.

Viestintä Kilpaurheiluun liittyvä viestintä saavuttaa kuntalaiset.

7. VAIKUTTAMINEN

Liikunnan ja urheilun edunvalvonta ja vaikuttaminen ovat osa PHLU:n toimintaa. PHLU:n asiantuntijat ovat aktiivisesti mukana vaikuttamassa valtakunnallisissa, maakunnallisissa ja paikallisissa työryhmissä ja foorumeissa liikuntaa ja urheilua koskevista asioista.

Valtakunnallisesti liikunnan ja urheilun edistämistä ja vaikuttamista suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä mm. Olympiakomitean, Opetus- ja kulttuuriministeriön ja muiden liikunnan aluejärjestöjen kanssa. PHLU on sitoutunut omassa toiminnassaan edistämään yhdessä sovittuja arvoja ja visioita "Maailman liikkuvien urheilukansojen 2020".

Maakunnallisella ja paikallistasolla liikuntaa ja urheilua koskevia asioita viedään eteenpäin yhdessä eri toimijoiden kanssa Päijät-Hämeen terveystoimintajärjestö- ja Sport Päijät-Häme 2020 strategioiden pohjalta. PHLU vastaa omalta osaltaan strategioiden jalkauttamisesta, toimenpiteiden toteuttamisesta ja toiminnan arvioinnista. Maakunta- ja sote-uudistusta käsittelevissä työryhmissä ja foorumeissa PHLU:n edustajat nostavat vahvasti esiin seuratoiminnan palvelut ja liikunnan merkityksen kuntalaisten hyvinvoinnin edistäjänä.

PHLU vastaa myös kuntien vapaa-ajan ja liikuntapalveluiden seudullisesta kehittämistoiminnasta. Toiminta on osa seudullista kehittämisryhmätoimintaa. Liikuntatoimen lisäksi kunnissa tehdään tiivistä yhteistyötä kuntien sivistys-, sosiaali- ja terveystoimen mm. Liikkuva koulu- ja liikuntaneuvonta-asioissa.

Päijät-Hämeen alueen kansanedustajiin ja kuntapäätäjiin pidetään yhteyttä liikuntaan ja urheiluun liittyvissä ajankohtaisissa asioissa.

Olosuhdeasioiden kehittämistä tehdään tiiviissä yhteistyössä kuntien lisäksi Päijät-Hämeen maakuntaliiton kanssa. Maakuntaliiton kanssa yhteistyössä tehdään kunnille kysely liikuntapaikkarakentamisen suunnitelmista lähivuosille. Kyselyn avulla kuntien on mahdollista tehdä yhteistyötä liikuntapaikkahankkeissa. PHLU on tarvittaessa kuntien ja seurojen apuna liikuntaolosuhdehankkeissa.

PHLU edistää seurojen toimintaa vaikuttamalla seurojen harjoitusmahdollisuuksiin, avustuksiin ja olosuhteisiin. Tavoitteena on saada ilmaiset harjoitusvuorot alle 18-vuotiaille kaikissa toiminta-alueen kunnissa.

PHLU tarjoaa jäsenilleen asiantuntijapalveluja erilaisiin liikuntaan ja urheiluun liittyvissä asioissa mm. hanketukiin liittyvissä ajankohtaisissa asioissa.

8. VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI

Viestinnän keinoin vahvistetaan mielikuvaa PHLU:n toiminnan laadusta ja avoimuudesta, sekä yhteistyöhalukkuudesta ja -kyvykkyydestä tehdä merkittäviä asioita liikunnan ja urheilun edistämiseen toiminta-alueellaan.

Tärkeimmät PHLU:n vetovoimatekijät ovat perinteinen, luotettava kumppani, jonka toimintaa toteutetaan ammattimaisesti ja asiakaslähtöisesti.

PHLU viestii alueellaan valtakunnallisten toimijoiden ja muiden sidosryhmien liikuntaa ja urheilua koskevista asioista.

PHLU:n markkinointi omasta toiminnastaan, on laaja-alaista ja toimintaa on monella eri segmentillä. PHLU:ssa toteutetaan elinkaarimarkkinointia, joka kohdennetaan toimialoittain, hankkeittain ja tapahtumittain.

Viestintä ja markkinointi vahvistavat strategisten tavoitteiden saavuttamista ja noudattaa PHLU:n missiota, visiota ja arvoja. Viestinnän päämäärä on tiedottaa toiminnasta, ajankohtaisista asioista, tapahtumista ja onnistumisista.

Painopisteet

- Yhtenäistää PHLU:n toiminnan markkinoinnin ja viestinnän toimenpiteet ja työkalut.
- Ottaa käyttöön uusi viestintä- ja markkinointi suunnitelma.

Toimenpiteet

- Yhtenäistää ja uudistaa markkinointiin ja viestintään käytettävä materiaali yhteistyössä ammattilaisten kanssa.
- Järjestetään henkilökunnalle ja jäsenistölle koulutuksia markkinoinnin ja viestinnän uusista työkaluista.
- Kehittää sisäistä ja ulkoista viestintää käyttäen sosiaalista mediaa, Mailchimp kuukausitiedotetta, kotisivuja ja Office365 työkaluja.

Mittarit

- Seurataan jäsenmäärän kehitystä, tapahtumiin ja koulutuksiin osallistuvien määrää sekä asiakaskäyntejä.

9. HALLINTO, HENKILÖSTÖ JA TALOUS

9.1. Hallinto

Ylintä päätösvaltaa PHLU:ssa käyttää jäsenistön edustajista koostuva varsinainen kokous keväällä ja syksyllä. Hallituksen muodostavat syyskokouksessa kahdeksi kalenterivuodeksi valitut puheenjohtaja ja kahdeksan hallituksen jäsentä.

9.2. Henkilöstö

PHLU:n operatiivisesta toiminnasta vastaa toimihenkilöstö. Henkilöstö koostuu aluejohtajasta, seurakehittäjästä, lasten ja nuorten liikunnan aluekehittäjästä, aikuisliikunnan aluekehittäjästä, kahdesta taloussihteeristä ja hankehenkilöstöstä. Hankkeiden ja muiden projektien kautta PHLU:n palveluksessa työskentelee tällä hetkellä viisitoista henkilöä, joista osa on osa-aikaisia. Henkilöstön määrä vaihtelee vuosittain hankkeiden määrän mukaan.

PHLU:ssa työskentelee erilaisissa koulutus- ja mentorointitehtävissä toistakymmentä osto-työntekijää. PHLU tekee vahvaa yhteistyötä alueen oppilaitosten kanssa ja vuoden aikana harjoittelussa on useita opiskelijoita alueen oppilaitoksista.

PHLU:n henkilöstön osaamista ylläpidetään tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua erilaisiin koulutuksiin ja kehittämispäiviin paikallisesti ja valtakunnallisesti. Henkilöstön hyvinvointiin panostetaan mm. yhteisten virkistys- ja liikuntapäivien, viikoittaisten liikuntatuntien ja Virikesetelin kautta. PHLU:ssa painotetaan yhdenvertaista- ja tasa-arvoista toimintaa ja tavoitteena on motivoitunut ja työssään viihtyvä henkilöstö.

PHLU:n toimisto palvelee asiakkaitaan Lahden Urheilukeskuksen tiloissa.

Liikunnan aluejärjestöjen yhteisesti käynnistämä ”Uusia resursseja paikallistason onnistumiseksi –hanke” (URPO –hanke) jatkaa toimintaansa kaikkien liikunnan aluejärjestöjen rahoittamana vuonna 2018.

9.3. Talous

Vuoden 2018 talousarvio pohjautuu 250 000 euron valtion toiminta-avustukseen. Hallitus täsmäyttää talousarvion alkuvuodesta, kun avustuspäätökset vahvistuvat. Tavoitteena on pitää PHLU:n talous vakaalla pohjalla.

Koulutusten hintataso tullaan pitämään edelleen edullisena ja osa kehittämispalveluita tarjotaan jäsenseuroille jatkossakin maksuttomina.

10. LIITE

10.1. Taloussuunnitelma

PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU RY	
VARSINAINEN TOIMINTA	
TUOTOT	502 105,00
KULUT	
Palkat	-647 644,25
Henkilösivukulut	-161 160,99
Henkilöstökulut yhteensä	-808 805,24
Tilavuokrat	-54 268,00
Matkakulut	-92 050,00
Koulutuskulut	-44 500,00
Materiaali- ja Markkinointikulut	-48 900,00
Käyttö- ja ylläpitokulut	-35 845,00
Tapahtumakulut	-24 400,00
Muut toimintakulut	-67 504,00
VARSINAISEN TOIM. KULUT	-1 176 272,24
VARSINAINEN TOIMINTA	
YHTEENSÄ	-674 167,24
VARAINHANKINTA	
TUOTOT	23 300,00
KULUT	-1 800,00
VARSINAINEN TOIMINTA	-652 667,24
RAHOITUSTUOTOT/KULUT	-2 000,00
YLEISAVUSTUKSET	661 850,66
Yhteensä	7 183,42