

Koulutukset ja verkostotapaamiset

Lasten liikunta

- la 17.8. klo 9-15, **Lasten liikunnan ohjaajakoulutus**, Lahti
- ma 19. ja to 22.8. klo 17-20, **Lasten liikunnan ohjaajakoulutus**, Lahti
- ma 2.9. klo 13-15, **Liikuntaneuvonnan kehittämisiltapäivä**, Heinola
- ke 18.9. klo 9-12, **Lasten hyvinvoinnin koordinaattoreiden tapaaminen**, Lapinjärvi
- la-su 12.-13.10. klo 9-17, **Liikuntaleikkikoulu ohjaajakoulutus**, Lahti

Seuratoiminta

- to 29.8. klo 9-15, **Hätäensiapukoulutus**, Lahti
- ke 11.9., ti 8.10. ja ti 12.11. klo 17.30-20.30, **Yhdistyksen hyvä hallinto**, Lahti

Seminaarit

- ti 20.8. klo 10-12, **Työkykyisenä työelämään päätösseminaari**, Lahti
- la 21.9. klo 10-17, **Seuraseminaari**, Liikuntakeskus Pajulahti, Lahti
Seminaarissa luennoitsijana mm. taitotohtori Sami Kalaja, asianajaja Teppo Laine, urheilupsykologi Tatja Holm sekä Salppurin kisojen pääsihteeri ja maastohiihdon moninkertainen arvokisamitalisti Aino-Kaisa Saarinen. Yhden päivän seminaarissa osallistuja voi valita sisällön oman kiinnostuksen mukaan. Tarjolla on työpajoja, käytännönläheisiä koulutusosioita sekä innostavia luentoja niin ohjaajille ja valmentajille kuin seurajohdollekin.
- to -la 7.-9.11.2019 **Liikkuva koulu ja opiskelu alueseminaari**, Tukholma.

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

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

Liikkuva Päijät-Häme -testikiertue käynnistyy

Elokuussa 2019 PHLU:n toimialueen kunnissa käynnistyy Liikkuva Päijät-Häme -kiertue, jossa keskiössä ovat kuntotestaaminen, paikallisten liikuntapalveluiden esittely sekä verkostoyhteistyön tiivistäminen. Hanke on hengellistä jatkoa muutaman vuoden takaiselle Liikuttaako Kuntosi -kiertueelle, ja kuntotestit ovat aiempaan tapaan suunnattu kaikille kuntalaisille.

Seurojen ja muiden toimijoiden on mahdollista ilmoittautua mukaan testien ohessa järjestettävälle tapahtumatorille oman kuntansa liikuntatoimen kautta. Kiertueen aikataulu on nähtävillä [täältä](#). Lisätietoja reda.oulmane@phlu.fi

Päijät-Hämeen 10. Urheilugaalaa vietetään la 8.2.2020 Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä

Luvassa on jälleen ikimuistoisia palkitsemisia, upeita liikunnallisia esityksiä, loistavaa musiikkia, hyvää ruokaa ja mikä parasta huippuhuivää seuraa ja lämminhenkinen tunnelma!

Gaalassa palkitaan ja juhlitaan menestyneitä urheilijoita ja valmentajia, mutta myös niitä usein hyvin vähälle huomiolle jääneitä seuratoimijoita ja muita arjen sankareita, joiden ansiosta alueemme lapsilla, nuorilla ja aikuisilla on mahdollista urheilla ja harrastaa liikuntaa monipuolisesti ja itselle sopivalla tavalla.

Urheilugaala on myös erinomainen paikka palkita omaa seura- ja kuntaväkeä!

Varaa aika almanakkaasi jo nyt! Ilmoittautuminen aukeaa loka-marraskuussa gaalan nettisivuilla.

Ehdotuksia gaalassa palkittavista voi jättää marraskuun loppuun asti [täällä](#).

PHLU:n seurojen palvelukartoituskyselyn yhteenveto

Kysyimme keväällä seuroilta, millaisia palveluita seurat meiltä kaipaavat ja miten koulutuksemme vastaisivat seurojen tarpeita mahdollisimman hyvin. Kyselyn tulosten yhteenveto löytyy Lahden Seurafoorumin materiaalista [täältä](#). Materiaalissa infoa myös aikuisväestön liikuntaharrastuksia kartoittavasta tutkimuksesta, seurapuolen hanketukimahdollisuuksista sekä muista ajankohtaisista seurapuolen teemoista.

Lahden Liikuntaleirille luvassa jatkoa kesällä 2020

Junior Pelicans Jääkiekon, Pelicans SB:n, Lahti Basketball Junioreiden sekä PHLU:n yhteinen laji- ja liikuntaleiri keräsi lähes kaksisataa lasta viiden päivän ajaksi Urheilukeskuksen ympäristöön. Ensi kesänä leiritoimintaa tullaan laajentamaan ja tavoitteena on luoda Lahden Urheilukeskukseen usean lajin ja seuran suurleiri. Jos seurasi tai lajisi on kiinnostunut olemaan mukana ensi kesän leirillä, ota yhteyttä kustaa.ylitalo@phlu.fi. Järjestämme asiasta kiinnostuneiden kanssa yhteisen suunnittelupalaverin alkusyksystä.

Harrasteet ja koululaiset kohtaavat messuilla

Lahden urheilu- ja messukeskuksessa järjestetään 25.–26.8. harrastusmahdollisuuksia lapsille ja nuorille esittelevä messutapahtuma. Tapahtumassa on mukana yli 80 harrastustoimintaa tarjoavaa tahoja ja ennakoilmoittautumisten perusteella liki 9 000 peruskoululaista.

Torstaina 25. päivä kello 9.00–15.00 messujen tarjontaan pääsevät tutustumaan lahtelaisten alakoulujen 1.–6.-luokkalaiset ja iltapäivällä kello 15.00–19.00 ovet ovat avoinna kaikenikäisille messukävijöille. Perjantaina 26. päivä kello 9.00–15.00 vuorossa ovat yläkoululaiset ja 2. asteen opiskelijat. Lisätietoja [täältä](#).

Urheilu yhteinen #Seurasydän kampanja käynnistyy

Suomalaisissa urheiluseuroissa on yli miljoona liikkujaa, urheilijaa ja toimijaa. Seurasydän-kampanja haluaa nostaa esille seuratoiminnan ylivoimaisen vahvuuden – yhteisöllisyyden. Seurat ovat yhteisöjä, joissa ihmiset viihtyvät, kasvavat, kehittyvät ja urheilevat yhdessä.

Seurasydän on sykettä ja rakkautta omaa seuraa kohtaan. PHLU ja muut Liikunnan aluejärjestöt, Olympiakomitea sekä lajiliitot haastavat kaikki urheiluseurat mukaan kampanjaan, joka tekee tämän kaiken näkyväksi.

#Seurasydän

Seurasydän on nimi ja teema kampanjalle, jonka tarkoituksena on innostaa seuroissa toimivia ihmisiä levittämään seurassa vallitsevia yhteisöllisyyden arvoja ympärilleen niin sosiaalisessa mediassa kuin omassa toiminnassaan.

Seurasydän kuvastaa siis rakkautta omaa seuraa kohtaan ja kertoo siitä, mitä kaikkea hyvää seuran ihmiset ympärilleen luovat. Seurat eivät toimisi ilman ihmisiä, jotka ovat mukana täydellä sydämellään. Sykkiikö sinulla Seurasydän? Kampanja käynnistyy 1.9. Lisätietoa [täältä](#).

Tutkimustietoa

Maaseudun lapset kaupunkilaislapsia edellä motoristen taitojen hallinnassa

Suomalaistutkimuksen mukaan parhaat 3–7-vuotiaiden lasten motoriset taidot löytyivät maaseudulla asuvilta lapsilla. Maaseudulla asuvat lapset myös ulkoilivat eniten päiväkotipäivän jälkeen. Vastaavasti pääkaupunkiseudun lapset osallistuivat muita enemmän ohjattuihin liikuntaharrastuksiin. Tutkimuksesta lisäinfoa [täältä](#).

Liikunnallista syyskautta kaikille!

Hyvää
oloa
Liikun-
nalla!