

**LISÄÄ VOIMAA
JA TASAPAINOA
IKÄIHMISILLE!**

**PALLOT JA FRISBEET
LENTOON MYÖS
SISÄTILOISSA!**



Teemana terveysliikunta:

**TERVEYSLIIKUNTAA
VAI KUNTOLIIKUNTAA?**

Liikkuva Päijät-Häme
4/2011
www.phlu.fi

LISÄÄ VOIMAA JA TASAPAINOA IKÄIHMISSILLE!

PALLOT JA FRISBEET LENTOON MYÖS SISÄTILLOISSA!

Teemana terveystoiminta: TERVEYSLIIKUNTAA VAI KUNTOLIIKUNTAA?



Liikkuva Päijät-Häme on Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja
Arto Virtanen

Toimitussihteeri
Katri Klinga

Ilmoitukset
Arto Virtanen

Taitto
Henna Tarkainen

Paino
Esa Print

Vuositulaukset
20 euroa/vuosi
tuula.mark@phlu.fi

Osoitteenmuutokset
tuula.mark@phlu.fi

Ilmestymisaikataulu
Seuraava lehti 1/2012 ilmestyy helmikuussa

Kannen kuva: Tero Takalo-Eskola

Painos: 1500 kpl

Liikkuva Päijät-Hämeen vastuu ilmoituksen julkaisemisessa sattuneesta virheestä on enintään ilmoituksen hinta. Lehti ei vastaa ilmoituksen poisjäämisestä aiheutuneesta vahingosta. Lehti ei anna hyvitystä paino- tai taittovirheestä, joka ei vaikeuta käsittämistä eikä vähennä sen mainosarvoa.

Jatkuvan uudelleen oppimisen elämäntapa

Villen isoisän elämäntapa alkoi 20-luvun maaseudulla niin kuin monen hänen ikäisensä. Sota- ja sodanjälkeinen aika pakottivat isoisän yhä useammin ruumiillisiin ponnistuksiin. Isoisän elämässä liikunnan tuoma hyöty auttoi jaksamaan. Aikuisiässä hän teki arjen valintoja liikunnan näkökulmasta. Liikunta ja urheilukin kuuluivat olennaisesti hänen ydinolemuksensa ja iän karttuessa liikunnasta tuli osa henkilökohtaisen selviytymisen strategiaa.

Miten ja kenen vastuulla on nyt auttaa isoisää Elämäntapaa kypsyttämään vaiheeseen, niin että hänen fyysinen toimintakykynsä kehittyy ja pysyy yllä? Vai onko isoisän oivallettava ja selvittävä tästä fyysisestä elämäntapa-haasteestaan yksin?

Seitsemänkymmentä vuotta myöhemmin syntyneen lapsenlapsen Villen lapsuuteen kuului pihaleikkien sijaan ruutu-aika. Työelämässä nuoren miehen oma sosiaalinen ja fyysinen ympäristö ei suosinut liikuntaa. Liikunnallinen passiivisuus lisääntyi ja painon nousuakin jäi tunnistamatta.

Miten ja kenen vastuulla on auttaa häntä Elämäntapaa seuraavaan vaiheeseen ja tunnistamaan fyysisen elämäntavan haaste, joka voi olla kuntoilua, arjen fyysistä aktiivisuutta tai jopa urheilua?

LIIKUNTA IHMISEN ELÄMÄNTAPANA -ajattelutapa on yksi tärkeimmistä sisällöistä, joka raamittaa Kunto- ja terveystoiminnan visio 2020:ta. Ihmisen elämän vaiheet elämäntapalla auttavat meitä ymmärtämään eri-ikäisten ihmisten kokemusmaailmaa - myös liikunnallista.

Kun haluaa vaikuttaa ihmisen liikunnalliseen elämäntapaan, sen syntyyn, kehitykseen ja ylläpitoon, on tärkeää tunnistaa elämäntapaa eri vaiheet ja niihin liittyvät logiikat: *Liikunnallisesti ja fyysisesti aktiivinen elämäntapa on uudistettava elämäntapana aikana kerta toisensa jälkeen ja elämäntapavaiheesta toiseen siirtyminen on joko riski tai mahdollisuus liikunnalliselle elämäntavan jatkumiselle.*

Avasimme keväällä haasteen yhteistoiminnaksi etsiä uusia keinoja edistää aikuisten liikunnallista elämäntapaa. Kuntoliikuntaliitto rakensi Kunto- ja terveystoiminnan tulevaisuuden kuvan, vision 2020 yhdessä satojen muiden kanssa. Varsinkin Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry osallistui aktiivisesti työhön osaamisellaan ja asiantuntemuksellaan.

Mikään organisaatio, mikään yhteisö ei yksin kykene koko Villen elämäntapaa ajan tukemaan ja vahvistamaan hänen elämänsä mittaista fyysisesti aktiivista elämäntapaansa. Siihen tarvitaan yhteisöllisyyttä ja elämäntapalle sovitettua eri toimijatahojen yhteistyötä.

KYSE ON VAKAVASTA HAASTEESTA. Runsas 10 prosenttia Suomen aikuisväestöstä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja kun tähän lisätään, että liikkumattomuus, fyysinen passiivisuus on Euroopassa neljänneksi suurin aikuisväestön kuolinsyy, ymmärrämme haasteen vakavuuden.

Tähän haasteeseen tarttumiseen tarvitaan kotikunnissamme monipuolista yhteistyötä.

Tervetuloa aktiivisen elämäntavan talkoisiin!

Jorma Savola
Suomen Kuntoliikuntaliiton toiminnanjohtaja

Kunto- ja terveystoiminta visio 2020 löytyy <http://www.kunto.fi/visio-2020/julkistus/>



Tässä numerossa:

Terveystoimintaa vai kuntoliikuntaa?
Kysyimme asiantuntijoilta, mitä eroa näillä on **4**

Pallot ja frisbeet lentoon myös sisätiloissa!
Orimattilalaisessa päivähoitoyksikössä
Lilliputti-Annitannissa lapset liikkuvat sisälläkin **6**

Lisää voimaa ja tasapainoa ikäihmisille!
Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ikäihmiset
ovat saaneet oman liikunnan toimenpideohjelmansa. ... **7**

Uutispalat **8**

PHLU hoitaa Lahden Verkkopalloseuran kirjjanpidon
PHLU tarjoaa taloushallintopalveluita jäsenilleen. **10**

Päijät-Hämeen Urheilugaala **11**

PHLU:n kevään koulutustarjonta esittäytyy ... **12**

Joulutervehdyksiä **13**

PHLU:n LIITU-työllistämishanke
Kotiin ei saa jäädä lorvimaan **14**

PHLU:n toimisto
Yhteystiedot ja ajankohtaista **15**

S.4



S.7



Keskittä pankkiasiasi meille ja voit viettää omanlaistasi elämää!



LAMMI Mommilantie 6 / puh. 010 548 6010
HÄMEENLINNA Hallituskatu 14 / puh. 010 548 6050
LAHTI Aleksanterinkatu 7 / puh. 010 548 6020

www.lamminop.fi

Terveysliikuntaa vai kuntoliikuntaa?

Syksyinen terveysliikuntaseminaari Lahden Sibeliustalolla herätti pohtimaan, tarvitsemeko kuntoliikuntaa vai terveysliikuntaa vai molempia? Onko niillä eroa? Tarvitaanko hikilenkkejä vai riittääkö koiran ulkoiluttaminen? Kysyimme asiaa asiantuntijoilta.

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri, ylilääkäri, professori Olli J. Heinonen:

Mikä ero on terveysliikunnalla ja kuntoliikunnalla?

Terveysliikunnalla haetaan terveyttä ja kuntoliikunnalla kuntoa. Terveysliikunnalla pienennetään sairauden riskitekijöitä eli esimerkiksi riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen tai sydän- ja verisuonitauteihin. Kuntoliikunnalla pyritään pitämään ennallaan tai nostamaan fyysistä suorituskykyä. Terveysliikunnan toimenpiteet keskittyvät ihmisiin, jotka eivät liiku tai liikkuvat terveyden kannalta liian vähän. Kuntoliikunta on tavoitteellisempaa tekemistä. Terveysliikunnassa riskit ovat pieniä, kuntoliikunnassa riskit kasvavat enemmän jo kuin terveyshyödyt.

Miten terveen 40-vuotiaan suomalaismiehen pitäisi liikkua ja elää voidakseen hyvin?

Fyysinen aktiivisuus on vähentynyt yhteiskunnassamme, mutta ihminen ei ole muuttunut. Fyysistä aktiivisuutta tarvitaan lisää. En kuitenkaan anna ohjeita kenellekään, vaan kysyn ihmisiltä, mitä he haluaisivat tehdä.

Miksi ihmisen tarvitsee hengästyä?

Ei ihmisen tarvitse hengästyä. Liikuntasuosittelun vaatimukset karkaavat monilta yhä kauemmaksi. Tosin suositukset ovat

onneksi muuttuneet. "Juokse henkesi edestä" – suosituksesta edettiin "sinun tulee liikua vähintään 3-4 kertaa viikossa hengästyen ja hikoillen" ja edelleen nykyiseen pehmeämpään linjaan "olisi hyvä, jos voisit liikua". Tietysti, jos haluaa kuntoilla tai urheilla, pitää hengästyä.

Onko vähäinen liikunta turhaa?

Ei tietenkään. Vähäinen määrä on parempi kuin ei ollenkaan. Tyyppin 2 diabeteksen riski pienenee 60 prosentilla, jos kävelee vaikkapa kolme kertaa 20 minuuttia viikossa.

Mikä sinua huolestuttaa suomalaisten terveydessä?

Minua huolestuttaa, miksi me olemme niin huonoja markkinoijia, että emme ole saaneet terveyden ilosanomaa levitettyä tehokkaammin.

Mistä olet iloinen?

Terveyden isot asiat ovat menneet hyvin. Lapsikuolleisuus on pientä ja elinikä pitelee. Meillä on loistava terveydenhuoltojärjestelmä, uusia hoitomenetelmiä, uusia nuoria ammattilaisia ja kaikkea tietoa voi vain ihastella. On hienoa työskennellä terveydenhuollon ja ihmisten parissa.

Liikunnan erityisasiantuntija Matti Heikkilä

Mikä ero on terveysliikunnalla ja kuntoliikunnalla?

Terveysliikunnalla ja kuntoliikunnalla ei ole mitään eroa. Terveysliikunta on keksitty, koska yksin liikunnasta puhumalla ei pääse mukaan tärkeisiin neuvottelupöytiin. Liikunta ei ole ykköskategorian asia, mutta terveysliikunta on.

Miten terveen 40-vuotiaan suomalaismiehen pitäisi liikkua ja elää voidakseen hyvin?

Jos mies on terve eikä liiku, hänen pitää käydä selvittämässä, missä menee kuntonsa puolesta. Avuksi tarvitaan liikunnan ammattilaista, jotta mies ei esimerkiksi lähde kymmenen vuoden passiivisen kauden jälkeen juoksemaan Tiirismaan mäkiä. Liikunta on aloitettava fiksusti ja tähän tarvitaan ammattilaisen apua. Liikunnan ammattilaisia pitää saada terveyskeskuksiin, missä he ovat kaikkien ihmisten saatavilla ja apuna.

Miksi ihmisen tarvitsee hengästyä?

Ihmisen pitää hengästyä saadakseen liikumistilaa arjen jaksamiseen. Jos ihminen hengästyy ensimmäisen kerran työssään, se on näkemiin. Moottori ei kestä, jos jatkuvasti ajetaan kakkosvaihteel-

la kaasu pohjassa. Joskus on kiva mennä kolmosvaihteellakin. Ammattilaisena tarvitaan avuksi, kun mietitään missä määrin kenenkin on hyvä hengästyä.

Onko vähäinen liikunta turhaa?

Puhuisin mieluummin palauttavasta liikunnasta. Se ei ole turhaa. On tärkeää tietää, milloin pitää hengästyä, milloin palautua ja milloin levätä. Kannustan perheitä liikkeelle yhdessä. Se on hyvää palauttavaa liikuntaa monelle.

Mikä sinua huolestuttaa suomalaisten terveydessä?

Nuorten, alle 30-vuotiaiden kestävyyskunto huolestuttaa ja samalla heidän jaksamisensa esimerkiksi työelämässä. Toinen huolenaihe on ikääntyneiden naisten lihaskunto. Toimintakyvyn menettäminen johtaa helposti elämänsisällön menettämiseen. 80-vuotiaakin voi vielä parantaa lihaskuntoaan. Meillä on 150 000 testitulosia ja luvut ovat huolestuttavia. Joku sanoo, että meillä on vain liikuntasuuntautuneiden ihmisten tuloksia. Siinä tapauksessa olen vieläkin huolestuneempi. Suomalaisten yksi ongelma tuntuu olevan, että he eivät ole valmiita investoimaan omaan liikuntaansa. Odotetaan, että jonkun muun täytyy kustantaa oma liikkuminen.

Mistä olet iloinen?

Tutkimusten mukaan suomalaiset liikkuvat eniten maailmassa. Eli eivät suomalaiset kuitenkaan niin rapakuntoisia ole. Keskimääräinen 41 minuuttia liikuntaa päivässä riittää hyvin. Toisaalta ihmiset jakaantuvat huippukuntoisiin ja huonokuntoisiin ja välissä oleva ryhmä puuttuu lähes kokonaan. Liikkumisen määrän lisäksi olisi kuitenkin syytä kiinnittää huomiota myös liikkumisen sisältöön ja tähän tarvitaan liikunnan ammattilaisia avuksi.

Puhuisin mieluummin palauttavasta liikunnasta.

Se ei ole turhaa.

On tärkeää tietää, milloin pitää hengästyä,

milloin palautua ja milloin levätä.

Kannustan perheitä liikkeelle yhdessä.

Se on hyvää palauttavaa liikuntaa monelle.

Kuva:KKI



Pallot ja frisbeet lentoon myös sisätiloissa!

Orimattilalaisessa päivähoidoitusyksikkö Lilliputti-Annitannissa lapset liikkuvat sisälläkin. Lahden Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden Mirja Kokon ja Piia Tolvasen opinnäytetyö sai aikaan asennemuutoksen.

Yksi huone tyhjennettiin kokonaan ja pyhitettiin liikkumiselle ja liikuntavälineet otettiin alas ylähyllyiltä kaikkien käyttöön, kertoo päiväkodin johtaja **Pia Jäämaa**.

Sisällä saa pelata jääkiekkovarusteissa. Vanhemmilta tämä on vaatinut sen, että he tuovat lapsilleen mukaan vaihtovaatteet, sillä lapset ovat pelien jälkeen usein aivan hiki päässä.

– Meillä on tällä hetkellä täällä paljon päällään seisovia lapsia ja oikea käsilläkävelybuumi, Jäämaa nauraa.

Frisbeetä saa heitellä portaissa ja pallot lentelevät sisällä. Vanteet pyörivät ja hypynarat viuhuvat. Tuoleista saa tehdä rato-

ja ja pöytiäkin saa siirtää sivuun, kunhan asiasta neuvotellaan ja sovitaan ensin.

Kovilla pakkasilla päiväjärjestystä muutetaan, jotta ulkoileminen saadaan osuumaan päivän lämpimimpään aikaan. Silloinkin touhut siirretään etupihalle, missä on lumikasoja, eikä sinnitellä aidatun takapihan tasaisella alueella.

– Kysymys on asennemuutoksesta ja rohkeudesta, Jäämaa kiteyttää.

Liikuntamyönteistä asennetta koko Orimattilaan

Orimattilan päivähoidon johtaja **Merja Hytönen** uskoo, että liikuntamyönteinen asenne säteilee koko varhaiskasvatuksen

kentälle. Hytönen itse muun muassa mahdollisti Lilliputti-Annitannin koko henkilökunnan kouluttamisen saman päivän aikana.

PHLU:n **Krista Pöllänen** korostaa, että koko henkilökunnan kouluttaminen samalla kertaa mahdollistaa usein muutokset. Yhden innokkaan koulutetun paluu arjen puuhiin ei usein yksistään kannata eteenpäin ja saa todellista muutosta aikaan.

Opinnäytetyön tekijät Mirja Kokko ja Piia Tolvanen kiittävät Orimattilaa ja päiväkotia siitä, että he jaksoivat käydä läpi osallistavan havainnoinnin menetelmin toteutetun tutkimuksen. Asioiden kirjaaminen saattoi ajoittain olla hieman työlästä päiväkodin henkilökunnalle, mutta tämä tutkimusmenetelmä on jo itsessään oppimisprosessi ja mahdollistaa muutoksen. ■



Opinnäytetyön tekijät Mirja Kokko ja Piia Tolvanen valokuvasivat lasten liikuntaympäristöt, jotta lasten kanssa on helpompi keskustella asioista ja aikuiset oppivat tuntemaan lähiympäristöä.

Opinnäytetyö: Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksien käytäntöön päivähoidoitusyksikkö Lilliputti-Annitannissa

- LAMK, sosiaalialan koulutusohjelma, sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto
Mirja Kokko ja Piia Tolvanen
- Opinnäytetyö on osa PHLU:n Entententen liikkumaan –hanketta, jonka tarkoituksena on saada liikunta luontaiseksi osaksi pienten lasten ja heidän perheidensä elämää.

Entententen
LIKKUMAAN

Lisää voimaa ja tasapainoa ikäihmisille!

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ikäihmiset ovat saaneet oman liikunnan toimenpideohjelmansa. Pääjuoni on eri toimijoiden yhteistyössä sekä osaamisen ja ymmärtämisen vahvistamisessa. Kävelyn rinnalle tarvitaan voima- ja tasapainoharjoittelua.

Ikäihmiset tekevät voima- ja tasapainoharjoittelua liian vähän. Ilman harjoituksia ei ajan mittaan pääse ylös tuoilta tai kulkemaan rappusia. Liikuminen tulee epävarmemmaksi ja kaatumisriski lisääntyy. Ehkä ihmiset eivät tiedä voima- ja tasapainoharjoittelun tärkeyttä tai he eivät ole motivoituneita tai sitten tarjolla ei ole mahdollisuutta harjoitella, pohtii Ikäinstituutin toimialapäällikkö ja Voimaa vanhuuteen – ohjelman ohjelmajohtaja **Elina Karvinen**.

Ikäihmisille halutaan lisäksi parempia mahdollisuuksia liikkua esteettömästi ja turvallisesti omassa ympäristössään. Tarvetta on usein myös kuljetukselle mieluisaan liikuntapaikkaan.

Laaja ohjelma antaa suuntaviivoja eri toimijoille, joita riittää aina julkisen sektorin toimijoista eläkeläis-, liikunta- ja kansanterveysjärjestöihin sekä yksityisiin liikunnan tarjoajiin.

Ohjelman kohderyhminä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat yli 60-vuotiaat eläkkeelle siirtyvät, yli 75-vuotiaat itsenäisesti asuvat, alkavista toimintakyvyn ongelmista kärsivät sekä kotihoidon, palveluasumisen tai pitkäaikaisen laitoshoidon piirissä olevat ikäihmiset.

Kuntien kartoitettava tarjontansa

Mitä toimenpideohjelma tarkoittaa kuntien näkökulmasta? Karvinen toivoo kunnilta, että ne kartoittavat tarjolla olevat liikuntatoimintansa ja olosuhteensa ja miettivät, jääkö jokin ryhmä kokonaan katveeseen. – Ongelmana on usein se, että liikuntaryhmät täyttyvät hyväkuntoisista liikkujista ja

Uusi terveystieteiden toimenpideohjelma kannustaa toimijoita yhteistyöhön ikäihmisten hyvinvoinnin eteen. Esimerkiksi voimaharjoittelua tarvitaan lisää. Kuva: Tapani Romppainen

erityistukea tarvitseville ei ole enää tilaa, Karvinen toteaa.

Kunnissa on myös syytä luoda toimiva liikuntapalveluketju, jossa iäkkäskin ihminen voi siirtyä aina kuntonsa mukaiseen ryhmään liikkumaan.

Karvinen muistuttaa, että liikuntakyky on kotona asumisen edellytys. – Kunnissa laukea pian isoja kuluja laitoshoidosta ja kotihoiton tuesta. Ikäihmisten pitäminen liikuntakykyisinä tuo suuria säästöjä kunnille ja elämänlaatua ikäihmisille itselleen.

Urheiluseuroissa muutakin kuin toimitsijatehtäviä

Urheiluseuroille Karvinen heittää haasteena, että seurat pitäisivät ikäihmiset liikuntatoiminnassa mukana, siis ei vain toimitsijatehtävissä, vaan myös liikkumassa. Hyväkuntoiset ikäihmiset voivat antaa ison panoksen ikäliikuntaan. Karvinen muistuttaa, että iäkkäät on otettava mukaan myös päätöksentekoon. Heille kannattaa lisäksi tarjota koulutusta, kuten vertaisohjaajakoulutusta. ■

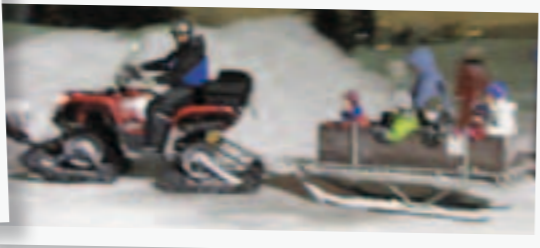




PHLU:n Joulumaa

Joulumaa jälleen tänä vuonna, lumella tai ilman

PHLU:N JOULUMAA järjestetään tänäkin vuonna joulukuun ensimmäisenä päivänä Lahden Urheilukeskuksessa yhteistyössä alueen urheiluseurojen ja järjestöjen kanssa. Joulupolku liikunnallisine tehtävineen kiertele Karpalon mäkien ympäristöä. Tapahtuman kohderyhmänä ovat lapset, lapsenmieliset ja lapsiperheet. Ensimmäinen Joulumaa järjestettiin viime vuonna lumisissa tunnelmissa.



Syksyn Liikuttaako kuntosi – kiertueella testattiin yli 500 ihmistä

PHLU TESTASI syksyn Liikuttaako Kuntosi -kiertueellaan yhteensä 520 henkilöä. Testattavilta mitattiin kehonkoostumusta ja puristusvoimaa ja heille tehtiin Polar-kuntotesti leposykettä mitaten. Sisäelinten ympärillä olevan rasvan suositusarvo ylittyi 180 henki-

löllä (100 cm²), korkein arvo oli yli 276 cm². Tyypin 2 diabeteksen seuranta-arvon, yli 12 pistettä, ylitti 121 henkilöä (> 12 pistettä = Riski sairastua diabetekseen kohtalaisen suuri). Asiakkaiden tiedot siirtyivät terveydenhuollon ammattilaisille, jotka vastaavat jatkossa asiak-

kaiden seurannasta ja ohjauksesta elintaparyhmiin. Kiertueella ohjattiin asiakkaita myös kuntien liikuntaryhmiin ja liikuntaneuvojille. Kiertue toteutettiin yhteistyössä kunnan

liikuntatoimen viranhaltijoiden, Oivan, Aavan, Vierumäen Haaga-Helian, liikunnanohjaajaopiskelijoiden sekä Lahden Liikunnalla työhön –hankkeen kanssa.



Urheiluseurat liikuttavat aktiivisesti myös aikuisia

KANSALLISEN LIIKUNTATUTKIMUKSEN MUKAAN yli 450 000 aikuista liikkuu seuroissa säännöllisesti (SLU ja Kunto 2010). Mitä seuroissa tapahtuu illasta toiseen ympäri Suomea? Vastauksia on saatu Liikuttavat urheiluseurat – Aikuisten kunto- ja terveystoiminnan seurakyselystä. Tutkimuksen toteutti Suomen Kuntoliikuntaliitto yhdessä lajiliittojen ja SLU-alueiden kanssa vuoden 2011 alussa. Seurakyselyyn vastasi 884 seuraa, jotka edustivat 33 eri järjestöä. Tietoa kerättiin erityisesti aikuisille tarjottavan liikunnan määrästä ja sen sisällöstä sekä kehittämistarpeista.

Kyselyn perusteella urheiluseurat liikuttavat aktiivisesti myös aikuisia. Toimintaa järjestetään aikuisille entistä enemmän ympärivuotisesti ja kohderyhmänä on pääasiassa oma jäsenistö. Kyselyn mukaan melkein puolella vastanneista seuroista toimii 1-2 aikuisten joukkuetta tai ryhmää viikossa ja neljänneksellä 3-5 ryhmää.

– Seuran organisoimia harjoituksia tai ohjattuja tunteja järjestetään aikuisille enimmäkseen alle viisi kertaa viikossa, kertoo järjestöliikunnan päällikkö **Eerika Laalo-Häikiö** Suomen Kuntoliikuntaliitosta.

Ensisijaisesti seurat järjestävät lajin säännöllistä kuntoliikuntatoimintaa sekä kilpailuun perustuvaa toimintaa.

Aikuisten kilpailutoiminnassa korostuvat erilaiset puulaakit, harrastesarjat ja turnaukset. Monipuolisen ohjatun liikunnan rooli sekä terveystoiminnan ryhmät korostuvat suuremmissa seuroissa.

Seuratoimijat ovat positiivisen kiinnostuneita aikuisten liikunnan kehitystyöstä. Jo yli puolella seuroista aikuisten toiminta on kirjattu seuran suunnitelmiin, mutta vain neljänneksellä on nimetty aikuisten liikunnan vastuuhenkilö. Yksittäisillä ohjaajilla ja valmentajilla on kyselyn mukaan suuri rooli aikuisten liikunnan kehitystyössä. Urheiluseurat näkevät tarjoavansa kaikille kuntalaisille mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen, mutta toisaalta ne kuitenkin kokevat, ettei heidän rooliansa tiedosteta riittävästi eikä seuraan ole kovin helppo tulla uutena mukaan.

– Eniten tukea tarvitaan tämänkin selvityksen mukaan seuratoiminnan ydinhaasteissa eli ohjaajien ja valmentajien rekrytoinnissa sekä lisäliikuntatilojen hankkimisessa, Laalo-Häikiö sanoo.

Raportti on luettavissa kokonaisuudessaan: www.kunto.fi/urheiluseuroihin.

Artjärveläiset voittivat postilaatikkopyöräilyn

VUODEN 2011 POSTILAATIKKOPYÖRÄILYN kolmen kärjen muodostavat Artjärven kylä, Hartola ja Myrskylä. Orimattilaan liittynyt Artjärvi uusi viimevuotisen voittonsa. PHLU:n järjestämä postilaatikkopyöräilyä poljettiin alueen kunnissa kesäkuun alusta elokuun loppuun.

Artjärveläiset kokosivat kilpailun aikana 2 421 suoritusta. Kun suoritusten kokonaismäärä suhteutetaan Artjärven kylän asukaslukuun, ykköspaikkaan oikeuttava tulos on 172,1. Toiseksi parhaan tuloksen 117,7 sai Hartola. Kolmanneksi kilpailussa tuli Myrskylä tuloksella 103,6. Muut postilaatikkopyöräilyyn osallistuneet kunnat olivat paremmuusjärjestyksessä Lapinjärvi, Hämeenkoski, Sysmä, Heinola ja Loviisa. Kaiken kaikkiaan hyväksytyjä suorituksia kilpailun aikana kertyi 22 821.

POSTILAATIKKOPYÖRÄILYN 2011 TULOKSET:

- 1. Artjärvi/Orimattila:** suoritukset 2421 / kunnan asukasluku 1407 = tulos 172,1
- 2. Hartola:** 3922/3331 = 117,7
- 3. Myrskylä:** 2082/2008 = 103,6
- 4. Lapinjärvi:** 2971/2881 = 103,1
- 5. Hämeenkoski:** 1866/2150 = 86,8
- 6. Sysmä:** 2656/4274 = 62,1
- 7. Heinola:** 4965/20256 = 24,5
- 8. Loviisa:** 1938/15620 = 12,4

TEKSTI: Katri Klinga

PHLU hoitaa Lahden Verkkopalloseuran kirjanpidon

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu tarjoaa taloushallintopalveluita jäsenilleen.

Yksi asiakkaista on Lahden Verkkopalloseura.

Kaiken kaikkiaan asiakkaita on nelisenkymmentä.

Verkkopalloseura tuli PHLU:n asiakkaaksi pari vuotta sitten. – Olimme jo aiemmin ostaneet kirjanpidon muualta, mutta kun kirjanpitäjämme jäi eläkkeelle, tartuimme PHLU:n tarjoamaan mahdollisuuteen, kertoo seuran talousvastaava **Teemu Varpola**.

Seura hoitaa edelleen itse laskujen hyväksynnän ja maksamisen sekä tilioinnin. –

Tilikartan teimme yhdessä PHLU:n taloussihteeri Sari Hallbergin kanssa.

Varpola kertoo, että seura saa PHLU:lta tarvittavat raportit kuukausittain tai vuotuista tarkastelua varten. Kuitenkin löytyvät tarvittaessa helposti ja seura saa hyviä vihjeitä toimintaansa ja asiantuntevia vastauksia kysymyksiinsä. – PHLU:ssa on tietoa urheiluseuran velvoitteista ja muutok-

sista, joita tällä sektorilla tapahtuu, Varpola toteaa.

– Jos seuran budjetti on muutamia kymmeniä tuhansia euroja ja jäseniä on yli sata, kannattaa kirjanpito jo ulkoistaa. Siinä säästää suuren vaivan ja raporttien avulla on helppo kertoa hallitukselle ja jäsenistölle, mistä rahaa tulee ja mihin sitä menee, toteaa Suomen Tennisliiton kehitysohjelmaankin mukaan päässeeseen seuran talousvastaava.



Kuva: Jukka Veltheim

Kysy lisää taloushallintopalveluista!

- Kirjanpito ja tilinpäätös
- Palkkahallinto
- Laskutus ja laskujen maksu

Taloussihteerit Anne Lahdelma ja Sari Hallberg
Puh. (03) 816 8755

Lahden Verkkopalloseura LVS

Tenniksellä on Lahdessa pitkät ja menestyksekkäät perinteet. Harrastajamäärät ovat kasvussa ja suorituspaikat ovat kunnossa. Seura on yli 75-vuotisen historiansa aikana kasvattanut useita kansallisen tason kärkipelaajia. Seura on kunnostautunut myös monesti SM-kisajärjestäjänä. Yhteistyö muun muassa Lahden Kortteliliigan tennisjaoston kanssa on tiivistä. Lahden Verkkopalloseurassa on jäseniä noin 210. www.lvstennis.com.



KuvaKatri Klinga

Verkkopalloseuran talousvastaava Teemu Varpola työskentelee tennishallilla Lahden kisapuiston maisemissa.

PÄIJÄT-HÄMEEN Urheilugaala

Perjantaina 27.1.2012 klo 19-24.

Vastaanotto alkaa klo 18.30.

Paikka: Sokos Hotel Lahden Seurahuone
(Aleksanterinkatu 14)

Tervetuloa juhlimaan alueemme urheilijoita ja urheiluvaikuttajia uuteen urheilugaalaan!

Ohjelmassa ruokaa, juomaa, hauskaa seuraa, vuoden 2011 parhaiden palkitsemisia, esityksiä ja yllätysvieraita. Illan juontaa Ville Klinga

Illalliskortti 70 euroa

Tumma puku

Ilmoittautumiset www.phlu.fi.

Lisätietoja
www.phlu.fi ja Anita Kokkonen
anita.kokkonen@phlu.fi
puh. 050 540 2747

Tervetuloa!

Esko Kolli Arto Virtanen
Puheenjohtaja Aluejohtaja
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

Majoitus Sokos Hotel Seurahuoneella
Yhden hengen huone 70€, kahden hengen huone 92€
Varaukset sales.lahti@sokoshotels.fi
tunnuksella ”urheilugaala”

Yhteistyössä:



PHLU:n koulutukset kevät 2012

SEURATOIMINTA

- **Taloushallinto**
ti 31.1. klo 18-21
Jäähallin kahvio, Heinola
Kouluttaja Timo Korkalainen
Heinolan liikuntatoimi
tarjoaa koulutuksen
heinolalaisille seuroille
- **Hyvä kokous**
ma 6.2. klo 17:30-20:30
Urheilukeskus, Lahti
Kouluttaja Anita Kokkonen
Hinta 42 €/hlö, PHLU:n jäsen-
seuroille 30 €/hlö
- **Taloushallinto**
ti 7.2. klo 18-21
Kunnantalo, Hollola
Kouluttaja Timo Korkalainen
Hinta 42 €/hlö,
PHLU:n jäsenseuroille 30 €/hlö
- **Taloushallinto**
ti 14.2. klo 18-21
Kunnantalo, Nastola
Kouluttaja Timo Korkalainen
Hinta 42 €/hlö,
PHLU:n jäsenseuroille 30 €/hlö
- **Houkuttelevien liikuntapalveluiden suunnittelu, tuoteistaminen**
ma 20.2. klo 18-21
Urheilukeskus, Lahti
Kouluttaja Vesa Tamminen
Hinta 42 €/hlö,
PHLU:n jäsenseuroille 30 €/hlö
- **Urheiluseuran vakuutukset**
to 23.2. klo 18-21
Urheilukeskus, Lahti
Kouluttaja OTM, Finnjumping ry:n varapuheenjohtaja
Arttu Lappi
Hinta 42 €/hlö,
PHLU:n jäsenseuroille 30 €/hlö
- **Nappaa mukaan**
ti 28.2. klo 17:30-20:30
Urheilukeskus, Lahti
Kouluttaja Anita Kokkonen
Hinta 42 €/hlö,
PHLU:n jäsenseuroille 30 €/hlö
- **I-tason valmentajakoulu-
tus (80h)**
Aika 31.1. – 15.5.2012, avoin eri
lajien valmentajille, katso leh-
den takasivun mainos. Koulut-
uspäivät löytyvät www.phlu.fi
- **Tervetuloa ohjaajaksi (3h)**
to 19.1. klo 17-20
Urheilukeskus, Lahti
Kouluttaja Heidi Mälkönen
Hinta 20 €/hlö, PHLU:n jäsenille
10 €/hlö, OKM:n liikuntayksikkö
tukee koulutusta
Leiritulet 2012 ohjaajille mak-
suton

- **Liikkujaksi – innosta vähän
liikkuvat onnistumaan –
koulutus (6h)**
la 4.2. klo 9-15
Urheilukeskus, Lahti
Kouluttaja Leila Santero
Hinta 20 €/hlö, OKM:n liikun-
tayksikkö tukee koulutusta
- **Vierumäen Leiritulet –info-
tilaisuus (2h)**
ti 15.5. klo 18-20
Urheilukeskus, Lahti, maksuton

TERVEYSLIIKUNTA

- **Työpaikkahyvinvoinnin
seminaari (3h)**
Lahti 27.1. klo 14-17
- **Koulutuspäivä lääkäreille
ja hoitajille liikuntaneuvon-
takäytännöstä 17.2.**

LASTEN LIIKUNTA Päivähoitoon

- **Päivähoidon liikunta
– varhaiskasvatuksen
liikunnan suosituksien
käytäntöön (6h)**
ma 23.1. ja 30.1.
klo 14-17 Lahti
Kouluttaja Krista Pöllänen
Hinta 20 €/hlö, OKM:n liikun-
tayksikkö tukee koulutusta
- **Lasten tanssin avaimet (3h)**
ke 15.2. klo 17-20 Lahti
Kouluttaja Terhi Talka
Hinta 42 €/hlö
- **Liikkujaksi – innosta vähän
liikkuvat onnistumaan –
koulutus (6h)**
ke 14.3. ja 21.3.
klo 8-11 Lahti
Kouluttaja Leila Santero
Hinta 20 €/hlö, OKM:n liikun-
tayksikkö tukee koulutusta
- **Vekara Vipellys (3h)**
ti 17.4. klo 18-21 Heinola
Kouluttaja Leila Santero
Hinta 42 €/hlö

Kouluun

- **Helposti liikkeelle
–käytännön liikunta-
vinkkejä opettajille (3h)**
ti 24.1. klo 14-17 Heinola
Kouluttaja Kaisa Blomberg
Hinta 42 €/hlö
- **Liikkujaksi – innosta vähän
liikkuvat onnistumaan –
koulutus (6h)**
la 4.2. klo 9-15 Lahti
Kouluttaja Leila Santero
Hinta 20 €/hlö, OKM:n liikun-
tayksikkö tukee koulutusta
- **Lasten tanssin avaimet (3h)**
ke 15.2. klo 17-20 Lahti
Kouluttaja Terhi Talka
Hinta 42 €/hlö

Kaikille lasten liikuttajille

- **LIIKETTÄ LAUANTAI-
lasten liikuttajille (6h)**
la 10.3. klo 9-15 Harjula-keskus,
Lahti
Hinta 90 €/hlö, sis. koulutus-
materiaalit, aamukahvin ja lou-
naan

Lasten vanhemmille

- **Urheiluvan lapsen
vanhempien teemailta (3h)**
to 19.4. klo 18-21
Suomen Urheiluopisto,
Vierumäki
Maksuton.

Lisätietoja koulutusvastaavilta

SEURATOIMINTA
anita.kokkonen@phlu.fi
TERVEYSLIIKUNTA
kustaa.ylitalo@phlu.fi
LASTEN LIIKUNTA
krista.pollanen@phlu.fi

ILMOITTAUTUMINEN

osoitteessa www.phlu.fi

KOULUTUSTEN TILAAMINEN

Kaikkia koulutuksiamme voidaan
toteuttaa myös tilauskoulutuksina.
Kysy lisää ja pyydä tarjous!
Tutustu lisää www.phlu.fi

Joulunajan tervehdyksemme

Asikkalan kunta

Liikuntatoimi
Matti Kettunen
044 778 0247
matti.kettunen@asikkala.fi
www.asikkala.fi

Heinolan kaupunki

Liikuntapalvelut
Matti Nieminen
0500-618 785
matti.nieminen@heinola.fi
www.heinola.fi

Hollolan kunta

Liikuntatoimi
Antti Anttonen
044 780 1293
antti.anttonen@hollola.fi
www.hollola.fi

Joutsan kunta

Vapaa-aikatoimi
Kari Kosunen
0400-530 046
kari.kosunen@joutsa.fi
www.joutsa.fi

Kuhmoisten kunta

Liikunta- ja nuorisotoimi
Pipsa Laakso
020 6383 110
pipsa.laakso@kuhmoinen.fi
www.kuhmoinen.fi

Lahden kaupunki

Urheilukeskus, 15110 Lahti
03-816 818
liikuntapalvelut@lahti.fi
www.lahti.fi/liikuntapalvelut

Lapinjärven kunta

Vapaa-aikapalvelut
Sivistystoimenjohtaja
Jaana Härmävaara, 040 556 1109
jaana.harmavaara@lapinjarvi.fi
www.lapinjarvi.fi

Hämeenkosken kunta

Vapaa-aikatoimi
Inka Pöyhönen,
040 557 4402
inka.poyhonen@hameenkoski.fi
www.hameenkoski.fi

Nastolan kunta

Liikunta- ja nuorisopalvelut
Jari Unelius
040 702 9236
jari.unelius@nastola.fi
www.nastola.fi

Orimattilan kaupunki

www.orimattila.fi

Padasjoen kunta

Vapaa-aikatoimi
Marja-Liisa Manninen,
0400-713 303
marja-liisa.manninen@padasjoki.fi
www.padasjoki.fi

Pertunmaan kunta

Vapaa-aikatoimi
Matti Ojapelto,
050 389 5534
matti.ojapelto@pertunmaa.fi
www.pertunmaa.fi

Sysmän kunta

Liikuntatoimi
Tuija Pessa, 044 713 4533
Visa Uutela, 040 828 9182
tuija.pessa@sysma.fi
visa.uutela@sysma.fi
www.sysma.fi



Kärkölä

Asiakaspalvelu 040 308 6200
www.karkola.fi

Myrskylän kunta

Vapaa-aikapalvelut
Jaana Keisala
040 596 9856
jaana.keisala@myrskylä.fi
www.myrskylä.fi

Iitin kunta

Vapaa-aikapalvelut
020 815 9790
www.iitti.fi



Ravintola Voitto
Lahden Urheilukeskus
p. 783 1183
voitto@fazer.fi

Ruokamiehet Oy

Jukka Klinga
0400-897797
Ateriapalvelut, pitopalvelut,
kenttäkeitinpalvelut,
astia- ja telttavuokraukset

Lahden Urheiluhalliyhdistys ry Lahden Jäähalli Oy

Joulunajan tervehdys ja
Rauhaistaa Uutta Vuotta!

Lahden Urheiluneekerit



Urheilukeskus, II rappu, 15110 LAHTI
(03) 816 8758, 050 345 3797
toimisto@lity.fi www.lity.fi



P/F.03-7872 662
nimit.sorvali@phnet.fi

TEKSTI JA KUVA: Katri Klinga

LIITU-työllistämiskojehti

Kotiin ei saa jäädä lorvimaan

Toimistosiihteri Margit Tolppanen ja remonrttimies Hannu Hämäläinen ovat töissä Heinämaan Nuorisoseurassa. Työpaikkana on Orimattilassa sijaitseva Nikke Arena, jossa pelataan salibandyä, järjestetään koirien agilityä ja myydään puutavaraa.

MARGIT TOLPPANEN on ollut töissä jo vuoden päivät ja toiveissa on työsuhteen jatkuminen. Työ on ollut monipuolista; hankintojen kilpailuttamista, tavaroiden hinnoittelua, maalausta ja siivoamista. Tolppanen on tyytyväinen joustaviin työaikoihin ja mukavaan työporukkaan. Samanhenkisiä riittää, sillä Heinämaan Nuorisoseurassa on vuoden aikana työskennellyt LIITU-projektin kautta kuusi työntekijää, joiden työt sijoittuvat Nikke Areenalle.

– Olen jo sen ikäinen, että töiden saanti muualta on hankalaa, vaikka olen valmis tekemään kaikenlaista. En pelkää maalauste- laa tai siivousrättiä, Tolppanen naurah- taan. Hannu Hämäläinen on rakentanut Nikke Areenalla salibandy- kentän katsomoa ja koirahallia. Hän on iloinen siitä, että työtä tehdään verokortilla ja eläkettäkin kertyy. Työvoimatoimistossa ei tarvitse ravata jatkuvasti ja itsellä voi olla vuodeksikin eteenpäin tieto, mitä tekee päivittäin.

– Tärkeää on, että ei jää kotiin lorvimaan, Hämäläinen toteaa. Myös Hämäläinen toivoo työsuhteensa jatkuvan, jos vain sopivia työtehtäviä riittää.

Hämäläinen pelaa Nikke Areenaa kotihallinaan pitävässä Heinä- maan Pallossa salibandyä. Uuden hallin saaminen Orimattilaan lisäsi Hämäläisen työmotivaatiota entisestään. Hän on onnistu- nut yhdistämään työn ja harrastuksen mukavasti.

PHLU:n hallinnoima LIITU-projektin eli Liikunnalla Työhön Päijät- Hämässä työllistää pitkäaikaistyöttömiä urheiluseuroihin ja muihin yhdistyksiin. Työllistävän yhdistyksen tulee olla PHLU:n jäsen. Lisätietoja projektipäällikkö Risto Turuselta, puh. 0440 213 111, risto.turunen@phlu.fi.



Hannu Hämäläinen ja Margit Tolppanen viihtyvät työssään. Keskellä lähin esimies, Nikke Areenan toimitusjohtaja ja Heinämaan Nuorisoseuran puheenjohtaja Jukka Nikula.

Työ- ja elinkeinotoimisto

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Tulevia tapahtumia

Torstai 1.12.2011 klo 17-19,
Lahden urheilukeskus
Liikunnallinen joulupolku lapsiperheille Lahden Urheilukeskuksen Karpalon mäkiympäristössä. Tapahtuma on maksuton. Tervetuloa!



Päijät-Hämeen Urheilugaala perjantaina 27.1.2012 klo 18.30 alkaen Lahden Seura- rahuoneella. Tervetuloa!

PÄIJÄT-HÄMEEN
Urheilugaala

11.-14.6.2012



VIERUMÄEN
LEIRITULET
SINCE 1951

PHLU:n hallitus 2012:

Esko Kolli (pj.), Jarmo Ropponen (1.vpj.), Esko Saari (2.vpj.) Jarmo Heino, Pirkko Heinonen, Pasi Honkaniemi, Sarianna Manselius, Jussi-Matti Salmela ja Jouko Valkonen.

PHLU:n syyskokouksessa 16.11. uutena jäsenenä hallitukseen valittiin Kiekkoreipas ry:n puheenjohtaja Jussi-Matti Salmela Pirkanmaan maa- kuntajohtajaksi siirtyneen Esa Halmeen tilalle. Erovuorossa olleista jat- kavat puheenjohtaja Kolli, Heino, Ropponen ja Valkonen. Vanhoina jä- seninä jatkavat Heinonen, Honkaniemi, Manselius ja Saari.

PHLU tarjoaa jäsenilleen taloushallinnon palveluja:

- Kirjanpito ja tilinpäätös
- Palkkahallinto
- Laskutus ja laskujen maksu

Kysy lisää PHLU:n taloustiimiltä
Anne Lahdelma ja Sari Hallberg

PHLU:n toimisto

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilury

Urheilukeskus, 2. rappu, 15110 Lahti
Puh. (03) 816 815

toimisto@phlu.fi
www.phlu.fi



Arto Virtanen
Aluejohtaja
puh. (03) 816 8751,
040 582 1092
arto.virtanen@phlu.fi



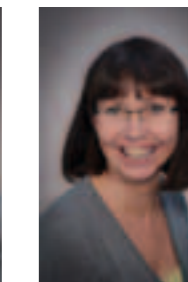
Katri Klinga
Tiedottaja
puh. 045 1255 900
katri.klinga@phlu.fi



Krista Pöllänen
Aluekehittäjä,
lasten ja nuorten liikunta
puh. (03) 816 8754,
050 543 5934
krista.pollanen@phlu.fi



Mai-Brit Salo
Aluekehittäjä,
aikuisliikunta
puh. (03) 816 8754,
040 836 7766
maippi.salo@phlu.fi



Anita Kokkonen
Aluekehittäjä,
seuratoiminta
puh. 050 540 2747
anita.kokkonen@phlu.fi



Anne Lahdelma
Taloussihteri
puh. (03) 816 8755
anne.lahdelma@phlu.fi



Sari Hallberg
Taloussihteri
puh. (03) 816 8755
sari.hallberg@phlu.fi



Tuula Mark
Infopisteenhoitaja
puh. (03) 816 815
tuula.mark@phlu.fi



Risto Turunen
Projektipäällikkö,
Liikunnalla työhön
Päijät-Hämässä LIITU
puh. 0440 213 111
risto.turunen@phlu.fi



Marja Pullinen
Projektisihteri,
Liikunnalla työhön
Päijät-Hämässä LIITU
puh. (03) 816 8757
marja.pullinen@phlu.fi



Kustaa Ylitalo
Projektikoordinaattori,
liikunnanohjaaja
Liikunnalla työhön
Päijät-Hämässä LIITU
puh. (03) 816 8760,
040 515 8368
kustaa.ylitalo@phlu.fi



Keijo Kylänpää
Liikunnanohjaaja
puh. (03) 816 8760
keijo.kylanpaa@phlu.fi



Suomen Urheiluopisto ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry kouluttavat

Avoim I-tason valmentajakoulutus

Avoim kaikkien lajien valmentajille ja ohjaajille

Koulutuksen tavoitteet

Menestyvä ja lajissaan edistyvä urheilija tarvitsee osaavan valmentajan. I-tason valmentajakoulutuksen tavoite on urheiluseurojen valmentajien osaamisen lisääminen. I-tason valmentaja hallitsee ja osaa opettaa oman lajinsa perusasiat ja –tekniikat. Hän hallitsee yksittäisen harjoituskokonaisuuden sekä 4-8 viikon harjoittelujakson suunnittelun, toteutuksen ja seurannan.

Koulutuksen sisältö (Koulutuksen sisältö noudattaa VOK-perusteita)

- kokonaisvaltainen valmennus
- taidon oppiminen, taito, taitavuus
- fyysinen harjoittelu
- palautteenanto ja vuorovaikutus
- harjoittelun suunnittelu
- liikkuvuus, lihahuolto
- testaus
- lapsen ja nuoren liikunta- ja ravintorytmi
- herkkyykskaudet, kasvu ja kehittyminen
- ryhmädynamiikka, tunteet ja ilmapiiri
- valmentajan oma jaksaminen

Koulutuksen laajuus ja lähiopetus

- Koulutus on prosessi, joka koostuu lähiopetuksesta sekä verkko-opiskelusta oppimisolustalla
- 3 opintopistettä (80 h),
 - 30 tuntia lähiopetusta
 - 40 tuntia itseopiskelua
 - 10 tuntia käytännön valmennusta
- iltaisin Lahdessa (5 x 3h), viikonloppuisin Vierumäellä (2 x 1 päivä)
- koulutus alkaa 31.1.2012 ja ajoittuu 5 kuukauden ajalle

Hinta ja ilmoittautuminen

- koulutuksen hinta on 300 euroa.
- ilmoittautumiset 17.1.2012 mennessä: www.phlu.fi

Tiedustelut

- Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu, liikunnanohjaaja Kustaa Ylitalo, kustaa.ylitalo@phlu.fi, puh.(03) 816 8760 tai 040-515 8368

Lisätietoja www.phlu.fi ja www.vierumaki.fi