



Teemana
Sportin puolesta

Kuntien liikuntavastaavat:
Lisää resursseja!

**JOKA VIIDES TYTTÖ
RATSASTAA**



Teemana
Sportin puolesta

Kuntien liikuntavastaavat:
Lisää resursseja!

**JOKA VIIDES TYTTÖ
RATSASTAA**

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

Päätoimittaja

Arto Virtanen

Toimitus

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

2/2011 toukokuu vko 20

3/2011 syyskuu vko 38

4/2011 marraskuu vko 47

Kannen Kuva: Tytöt Vierumäen Leiritulet-
leirillä ratsastuksen lajikoulussa kesällä 2010.

Kuva: Antero Aaltonen

Vauhdilla kohti kevättä

PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU auttaa urheiluseuroja ja muita liikuntatoimijoita, kuten kuntia, liikuttamaan ihmisiä. Lehden teema, Sportin puolesta, viittaa kevään eduskuntavaaleihin. Toivomme, että liikunnan ja urheilun näkökulma on mukana kaikissa päätöksenteossa.

Tämä vuosi on Vierumäen Leiritulet –liikuntaleirin juhlavuosi. Leirien järjestäminen aloitettiin vuonna 1951 - 60 vuotta sitten. Muita kevään ja kesän isoja tapahtumia ovat maaliskuun lopulla Lahdessa järjestettävät Kuntoliikuntaliiton 50-vuotisjuhlat, joissa PHLU on mukana. Sitä ennen on vuorossa Liikunnan Vaalikeskustelu alueen seuravälle 17.3. Lahden urheilukeskuksessa.

Liikuttaako Kuntosi –testikiertue käynnistyy huhtikuussa maakunnan kunnissa. SuomiMies seikkailee –rekka hurauttaa Lahden satamaan 13.5. tuomaan hyvinvoinnin sanomaa 30-60 –vuotiaalle miehille.

PHLU kouluttaa kevään aikana paljon seuratoimijoita ja muita liikuntataimisi. Lehdessä löytyy yksi aukeama tarjolla olevista koulutussisällöistä. Netistä löytyvät tulevat koulutukset.

Valmentaja- ja ohjaajakoulutus on päässyt hyvään vauhtiin ja meneillään on tammikuussa alkanut I-tason valmentajien koulutusjakso. Uusi vastaava jakso käynnistyy jälleen syksyllä 2011. Liikunnalla Työhön Päijät-Hämeessä LIITU-projekti jatkuu edelleen.

Liikunnalla Työhön Päijät-Hämeessä LIITU-projekti on saanut uuden kolmen vuoden jatkoon. Projekti tarjoaa PHLU:n jäsenyhdistyksille mahdollisuuden työllistää palkattu työntekijä edullisesti seuraan.

Käsissäsi on nyt ulkoasultaan uudistettu PHLU:n lehti. Lehden pitkäaikainen taittaja Jorma Honkala siirsi taittokapulan Lahden muotoilu-instituutista graafikoksi valmistuvalle Henna Tarkiaiselle. PHLU kiittää Jormaa hyvästä työstä ja toivottaa Hennan tervetulleeksi lehtitiimiin.

Lehti lähetetään jatkossa yhdistysten ilmoittamille yhteyshenkilöille, joille muukin PHLU:n posti lähetetään. Tähän asti lehti on lähetetty yhdistysten puheenjohtajille. Lehti on PHLU:n jäsenetu kotiin kannettuna ja siitä voi tilata lisäkappaleita yhdistykselle maksua vastaan. Lehti löytyy jatkossa myös netistä ja sitä jaetaan sidosryhmille eri tilaisuuksissa. Myöhemmin tänä vuonna teemme lukijatutkimuksen.

Oikein vauhdikasta ja liikunnallista kevättä toivottaen

Esko Kolli

PHLU:n puheenjohtaja



TOSHIBA-KESKUS.fi
YRITYSMYYNTI

Tässä numerossa:

Sportin puolesta – Eduskuntavaalit lähestyvät Muistavatko päättäjät liikunnan ja urheilun näkökulman?	4
Kuntien liikuntavastaavien ilot ja surut Kunnissa paljon onnistumisia, mutta resursseja toivotaan lisää	6
Terveysliikuntastrategia etenee Kunnissa tehty toimenpidesuunnitelmia ja onpa joku julistautunut terveysliikuntakunnaksikin	8
Joka viides tyttö ratsastaa Pysyvätkö päättäjät kyydissä?	9
Uutispalat Kunniakierrosta juostu tänä vuonna jo 30 vuotta	10
PHLU:n laaja koulutustarjonta esittäytyy	12
PHLU:n LIITU-työllistämiprojekti jatkuu Tavoitteena pysyvä työllistyminen	14
PHLU:n toimisto Katso henkilökunnan uudet kuvat ja tulevat tapahtumat	15

S.4



S.9



VIERUMÄEN LEIRITULET

SINCE 1951

Liikuntaleiri
8-14 –vuotiaalle
tytöille ja pojille

13.-16.6.2011
Suomen Urheiluopistolla

Järjestäjä:

 **Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU**



Elinvoimaa suomalaisille – löytyykö sitä!

Suomen Liikunta ja Urheilu ry teki tausta-aineiston eduskuntavaaleja 2011 varten teemalla ”Elinvoimaa suomalaisille! – SLU-yhteisö sportin puolesta”. Sen tavoitteena on antaa puolueille ja eduskuntavaaliehdokkaille ideoita liikuntapoliittisiin valintoihin ja linjauksiin.

SLU:n aineisto on tarkoitettu myös jäsenjärjestöille, kansalaisjärjestöille, medialle sekä muille yhteiskunnan vaikuttajatahoille. Meidän jokaisen tehtävä on viedä viestiä liikunnasta eteenpäin.

Suomea pidetään hyvinvointiyhteiskuntana, mutta kaikki eivät kuitenkaan voi hyvin. Taustalla olevat syyt ovat moninaiset, mutta syiden poistamiseen yksi oikeinkäytetty lääke on liikunta. Liikunnan eteenpäin vieminen vaatii ponnisteluja sekä asenteidenkin muokkaamista.

Rahoitusta Veikkauksen määrärahoista

Motto 1: Veikkauksen koko tuotto tarvitaan suomalaisten elämäntilanteen parantamiseksi.

Jotta asia etenisi, on käynnistettävä Liikunnasta ja Urheilusta Elinvoimaa – ohjelma. On myös tuettava kansallisten rahapelijärjestelmien säilyttämistä Suomessa ja EU:ssa. Lisäksi on pidettävä veikkauksen edunsaajien määrä enintään nykyisellään sekä on huolehdittava, että Veikkaus Oy:n tuoton käyttö toteutuu jatkossa jakosuhdelain mukaisena.

Elämänpolulla aina liikunta ja urheilu kumppanina

Motto 2: Liikunta ja urheilu on kumppanina elämäntilanteen kaikissa vaiheissa.

Tämä tarkoittaa, että vanhemmat kannustavat lapsiaan liikunnalliseen elämäntapaan, liikunta ja urheilu ovat luonteva osa nuorten aikuisten elämää,

aikuisten liikunta-aktiivisuudessa meillä oleva jyrkkä kahtiajako on poistettava sekä ikääntyneille turvataan elintärkeä liikkuminen.

On lähdettävä siitä, että liikuntataidot ovat kansalaistaitoja ja siksi liikunnallista osaamista on tuettava hyödyn näkökulmasta. Oikein liikkuva ihminen kuluttaa vähemmän sairaanhoidon palveluja kuin liikkumaton ja jaksaa työurallaankin pitempään. Liikunta on sairauksien ennaltaehkäisyä monissa kansansairauksissa. Liikuntatottumukset on luotava nuorina ja siksi jokaisen vanhemman velvollisuus on kannustaa lapsiaan aktiiviseksi liikkujiksi. Liikunta on vastapainoa opiskelulle ja sen on todettu edesauttavan oppimisprosessia. Myös liikuntajärjestöille on tehtävää, jotta ihmiset eivät eriarvoistuisi. Ihmisille on turvattava ja annettava mahdollisuus liikkua tasa-arvoisesti. Liikuntaa on tarjottava koko elämänpolun ajaksi aina polun viimevaiheisiin saakka.

Urheiluseurat hyvinvoinnin tuottajina

Motto 3: Elinvoimaiset urheiluseurat tuottavat hyvinvointia.

Monenlaisten toimijoiden toimintatodellisuudet on turvattava, jotta kansalaiset voivat liikkua ja saada elämänsä hyvinvointia.

Suomalainen liikuntakulttuuri perustuu monelta osin vapaaehtoisuuteen ja kansalaisyhteiskuntaa tarvitaan virallisen yhteiskuntarakenteen lisäksi. Toiminnan

takaamiseksi seuratoiminta on pidettävä elinvoimaisena ja seurat on otettava entistä paremmin huomioon liikuntapalveluita suunniteltaessa. Toimintaedellytysten säilyttämiseksi on verotuksessa huomioitava vapaaehtoistoiminnan erityispiirteet. Tämä tarkoittaa mm. sitä, että arvolisäverotuksessa elinkeinotoimintaa harjoittavat liikuntapalvelut on sijoitettava alimpaan veroluokkaan ja yritysten liikuntalahjoituksille on myönnettävä verovähennysoikeus. Vapaaehtoisuutta on tuettava vähentämällä byrokratiaa, mahdollistettava joustava tilojen saanti sekä koulutettujen, ammattitaitoisten ohjaajien saanti. Kuntien osalta liikunnan rahoitusta on korvamerkattava ja EU-hankerahoitusta parannettava.

Liikuntapaikat kaikkien tavoitettavaksi

Motto 4: Liikuntapaikkojen on oltava kaikkien saavutettavissa, sillä arkiympäristö tukee kansalaisen fyysisistä aktiivisuutta.

Helposti saavutettavat, siistit ja hoidettavat liikuntapaikat lisäävät aktiivisuutta ja viihtyvyyttä. Lähiliikunnan mahdollisuudet on huomioitava yhdyskuntasuunnittelussa ja suunnittelua on kehitettävä arkiliikuntaa tukeviksi. Elinpiirijattelu on lähdettävä lähiliikunnasta, jotta vapaa-ajan liikennettä voidaan vähentää. Myös jo vanhojen liikuntapaikkojen saneeraus ja hoitoon on satsattava resursseja. Suomessa on mahdollisuuksia luonnon virkistyskäytön lisäämisessä ja



Kuva: KKI

Oikein liikkuva ihminen kuluttaa vähemmän sairaanhoidon palveluja kuin liikkumaton ja jaksaa työurallaankin pitempään.

kansalaisten tottumuksia liikkumiseen voidaan lisätä muun muassa tukemalla kirjastojen kautta liikuntavälinelainausta.

Huippu-urheilu antaa voimaa
Motto 5: Huippu-urheilu yhdistää yhteiskuntaa.

Huippu-urheilijoiden suoritukset inostavat kaikkia. Erityisesti lapsille sekä nuorille urheilijat ovat tavoitteellisuuteen ja liikunnalliseen elämäntapaan inostavia esimerkkejä. Huippu-urheilun kautta ihmiset saavat kaipaamiensa elämyksiä.

Huippu-urheilu on tavallaan jäävuoren huippu, josta saa voimaa jokainen suomalainen. Huippu-urheilussa itsessään urheilija otetaan huomioon kokonaisvaltaisena yksilönä. Mutta hänelle on annettava mahdollisimman joustavat mahdollisuudet opiskella ja valmentautua tai tehdä työtä. Luonnollisesti myös tarvitaan laadukkaita suorituspaikkoja ja kansainvälisiä kilpailuja tukemaan huippu-urheilua eteenpäin. ■

Tervetuloa keskustelemaan näistä teemoista PHLU:n järjestämään Liikunnan Vaalikeskusteluun torstaina 17.3.2011 Lahden urheilukeskukseen! Tilaisuus alkaa palkitsemistilaisuudella klo 17.30.

Lähde: Elinvoimaa suomalaisille! SLU-yhteisö sportin puolesta. Taustamateriaali eduskuntavaaleja 2011 varten.

Kuntien liikuntavastaavien ilonaiheet ja kehityskohteet

Resursseja toivotaan lisää!

Haastattelukierros PHLU:n toiminta-alueen liikuntavastaavien parissa tuo esiin monia myönteisiä uutisia ja tapahtumia. On saatu uusia liikuntapaikkoja ja liikkujia. Silti aina riittää kehitettävääkin. Resurssipula on yksi kaikkia kuntia yhdistävä haaste.

Lahti, liikuntatoimenjohtaja Tommi Lanki:

- Liikuntatilojen pienempiä ja suurempia investointeja on toteutettu monikäyttöisyyttä korostaen (mm. mäki- ja kuntosalien liikuntatilat, Suurmäen kentän liikuntahalli, lähiliikuntapaikat, kuntosali- uusimiset), minkä tulee olla myös tulevaisuudessa pääperiaate liikuntatilojen ja alueiden resursoinnissa. Kävijämäärät lisääntyvät ja käyttäjäryhmät monipuolistuvat tätä kautta kilpaurheilusta terveysliikuntaan.

Tommi Lanki toteaa, että suuret halli-investoinnit eli sisäliikunta- ja uimahalliratkaisut pitää saada alkuun. Lajiharrastamisen ympärivuotisuus luo lisää kysyntää liikuntatiloille ja -alueille.

Heinola, Liikuntatoimenjohtaja Matti Nieminen:

- Erityisesti mieltäni lämmittää Heinolan terveysliikuntahankkeen monialainen yhteistyö. Eri hallinnonalojen yhteistyö toimii ja eri ammattiryhmien työntekijöiden asenteet terveysliikunnan toteuttamiseen ovat todella myönteisiä. Motivaatio yhteistyöhön on korkealla tasolla. On hienoa toimia tällaisessa organisaatiossa, jossa kaikki tahot ajattelevat ja toimivat terveysliikunnan edistämiseksi suurella sydämellä!

Matti Nieminen parantaisi lähiliikuntapaikkoja ja rakentaisi niitä lisää. Liikuntapaikkojen kunnossapitoon kaivataan myös lisäresursseja.

Orimattila, liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja Pirjo Ståhlberg:

- Olemme saaneet käyttöömmä +65 kortin (yhdistetty kuntosalin- ja uimakortti, joka on voimassa 6 kuukautta) ja erityisuimakortin (tietyillä Kelan koodilla ja erillishakemuksella voi saada uimakortin, joka on voimassa yhden vuoden). Artjärven uusi kuntosali on saatu käyttöön. Liikuntaneuvonta on käynnistynyt. On saatu koottua terveysliikunnantoimenpideohjelman ohjausryhmä ja kokoonnuttua ensimmäisen kerran, Pirjo Ståhlberg listaa. Ståhlberg, kuten kollegiansakin, lisäksi

liikunnanohjauksen henkilöstöä ja liikuntapaikkojen hoitajien määrää.

-Nykyisellään meillä olisi tuljottava huomattavasti enemmän ohjattuihin ryhmiin kuin pystymme niihin ottamaan. Samoin uimahallia voitaisiin hyödyntää paremmin, muun muassa aamu-uinti mahdollistuisi, jos ohjaushenkilöstöä olisi enemmän. Liikuntapaikkoja on paljon yhdistetyssä Orimattilassa. Riittävällä henkilöstöllä saisimme hoidettua paikat paremmin, samoin kalusto olisi toimivaa ja työ sujuisi paremmin ja pysyttäisiin aikatauluissa.

Kuhmoinen, liikunta- ja nuorisosihteeri Olli Vainio:

- Mielestäni liikuntapaikkatilanne ja -valikoima on tällä hetkellä hyvä. Lisäksi meidän kaikki liikuntapaikkamme ovat käyttäjille maksuttomia. Erityisesti täytyy mainita pari pienillä kustannuksilla saatua liikuntapaikkaa, nimittäin fris-

beegolfrata ja koulun viereen rakennettu mäenlaskupaikka. Mäenlaskupaikka oli todella hyvä pikku investointi, sillä siinä muuten vähän liikkuva joukko huomauttaa ponnistelemaan kiivetessään ylös uutta laskua varten, Olli Vainio listaa Kuhmoisten hyviä asioita.

Olli Vainion seuraajan haasteeksi jää saada lapsiperheet vanhempineen ja työikäiset harrastamaan liikuntaa.

- Kuinka saada liikunnasta perheen yhteinen harrastus ja kuinka saada työikäiset liikunnan pariin, Vainio pohtii.

Sysmä, vapaa-aikaohjaaja Tuija Pessa:

-Erytisen ylpeitä olemme tietysti Olavin toimintakeskuksen liikuntahallista, Päijänne Areenasta. Toimintakeskuksen suunnittelu ja rakentaminen yhteistyössä Sysmän seurakunnan kanssa oli suuri voimannäyte yhteistyön mahdollisuuksista, kunhan asioihin suhtaudutaan ennakkoluulottomasti ja innovatiivisesti, Tuija Pessa kertoo.

- Toinen suuri voimannäyte on ollut Ohrasaaren ulkoilualueen kunnostus, joka tehtiin vuosina 2008-2010. Alueen ulkoilu- ja latureitistöä kunnostettiin ja laajennettiin sekä valaistua latu-uraa lisättiin. Alueelle on myös suunnitteilla frisbeegolfalue, joka on pantu alulle pystyttämällä kaksi frisbeegolfkoria Askonrannan nurmialueelle Ohrasaaren välittömään läheisyyteen.

Jos Tuija Pessa saisi muuttaa jotain, hän siirtäisi Sysmän yleisurheilukentän kylän laitamilta keskustaan koulujen läheisyyteen ja kunnostaisi sen nyky-päivän tarpeita vastaavaksi toimivaksi, kaikkia käyttäjäryhmiä palvelevaksi ulkoliikunta-areenaksi.

Iitti, vs. vapaa-aikasihteeri Hanna-Leena Halonen:

- Olen erityisen iloinen, että Iitissä ei urheiluhallissa peritä maksuja paikallisilta seuroilta. Hienoa on myös, että kuntaan on saatu liikunnanohjaajan vakanssi viime vuoden alusta alkaen. Pääsy Voimaa Vanhuuteen -hankekunnaksi on tehostanut yhteistyötä vapaa-aikatoimen ja sosiaali- ja terveyspuolen välillä sekä mahdollistaa uusien toimintamallien löytämisen.

- Iitissä on liian vähän henkilökuntaa liikuntapaikkojen hoidossa, Halonen valittelee. Tämä seikka saattaa esimerkiksi lyhentää aukioloaikoja.



Tommi Lanki sanoo, että lajiharrastamisen ympärivuotisuus lisää liikuntatilojen kysyntää.

Päijät-Hämeen terveystoimintastrategia: Kunnissa toimenpidesuunnitelmia ja julistautumisia terveystoimintakunniksi

Päijät-Häme on laatinut terveystoimintastrategian vuosille 2009-2020. Maakunta on jo julistautunut liikunnan megamaakunnaksi. Tavoitteena on olla myös terveystoiminnan megamaakunta eli terveystoiminnan edelläkävijä Suomessa. PHLU on mukana strategiatyössä.



Päijät-Hämeen terveystoimintastrategian tavoitteena on, että maakunnan liikuntaolosuhteet, liikuntatarjonta ja terveystoiminnan asiantuntemus lisäävät alueellista vetovoimaisuutta. Lisäksi päijät-hämäläiset liikkuvat enemmän kuin muiden maakuntien asukkaat. Terveystoimintastrategian tavoitteena on myös uudistaa maakunnallista liikuntaneuvontaa eli terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ihmisiä ohjataan liikunnan pariin.

Terveystoiminnalla tarkoitetaan kaikkea liikuntaa, joka ylittää tai edistää terveyttä riippumatta liikunnan toteuttamistavoista tai syistä.

Päijät-Hämeen kunnista työssä ovat mukana kaikki eli Asikkala, Hartola, Hollola, Heinola, Hämeenkoski, Kärkölä, Lahti, Nastola, Orimattila, Padasjoki ja Sysmä. Kunnat ovat laatineet terveystoiminnan toimenpidesuunnitelmat. PHLU on innostanut mukaan edellä mainittujen kuntien lisäksi oman toiminta-alueensa kunnista Iitin, Joutsan, Kuhmoisen ja Pertunmaan.

Tavoitteena on, että päijät-hämäläiset kunnat julistautuvat terveystoimintakunniksi. Terveystoimintakunniksi ovat tähän mennessä julistautuneet Asikkala, Heinola, Orimattila ja Padasjoki.

Hollolan yhteistyötä ja liikkumislähetä

Hollolan toimenpidesuunnitelmassa ehdotetaan, että kunnassa tehdään kartoitus Hollolassa tuotettavista liikuntapalveluista.

- Liikkumislähetekäytäntöä kehitetään yhteistyössä Peruspalvelukeskus Oivan ja PHLU:n kanssa. Liikuntapaikkoja ylläpidetään ja kunnostetaan tarpeen ja resurssien mukaan. Lisäksi selvitetään ja käynnistetään hankerahoitusta, kertoo Hollolan liikuntavastaava **Antti Anttonen**. Hän pitää terveystoimintastrategiatyötä tärkeänä ja näkee suurimpana haasteena liikunta-asioiden viemisen päättäjätasolle asti. ■

Joka viides tyttö ratsastaa

Päätäjiltä toivotaan lisäpanostusta lajiin

Ratsastusharrastus on kasvanut Suomessa huimasti. Harrastajia on vuosikeskiarvona 144 000. Arvioiden mukaan jo joka viides tyttö ratsastaa.

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009-2010 mukaan ratsastus on yksi niistä harvoista lajeista, jotka ovat kasvaneet ensimmäisestä, vuonna 1994 tehdystä tutkimuksesta lähtien. Se on lisännyt edelleen myös potentiaalisten harrastajiensa määrää, Suomen Ratsastajainliiton pääsihteeri **Fred Sundwall** toteaa.

Ratsastus on erittäin merkittävä naisten ja tyttöjen liikuntalaji. Ratsastajainliiton arvion mukaan joka viides 10-18 vuotiaista tytöistä harrastaa ratsastusta ja koko ratsastusikäisestä naisväestöstä harrastajia on kuusi prosenttia. Kesän sesonkihuippuna harrastajia arvioidaan olevan 160 000.

Yhteiskunta yhä enemmän tukemassa

Ratsastuspaikat on rakennettu pääasiassa yksityisvaroin, vaikkakin yhä useampi kunta on ottanut ratsastuksen entistä paremmin huomioon. Tukea on tähän asti saatu lähinnä ELY-keskuksilta maaseudun investointitarpeisiin, kuten tallien ja maneesien rakentamiseen.

- Yhteiskunta on ryhtynyt panostamaan paremmin myös ratsastukseen, mutta työsarkaa riittää edelleen. Jotta kaikille taataan tasa-arvoiset harrastusmahdollisuudet, ratsastuspalveluiden sijoittaminen taajamien tuntumaan lasten ja nuorten saataville jo kaavoituksessa on ehdottoman tärkeää. Samalla tulee varata riittävä määrä turvallisia ratsastusreittejä tallien tuntumaan, Sundwall korostaa.

- Ratsastus antaa maaseudulle uuden, elinvoimaisen mahdollisuuden. Talli on hyvä kasvuympäristö monille nuorille, ja tallitoimintaa käytetään myös tehokkaasti syrjäytymisen ehkäisyyn, hän jatkaa.

Ratsastajainliitto kuuluu kymmenen suurimman lajiliiton joukkoon. Tänä päivänä Ratsastajainliitolla on 443 jäsen seuraa ja 293 jäsentallia sekä 48 000 henkilöjäsentä.

Ratsastus Hämeessä vilkasta

Hämeen alue on Ratsastajainliiton alueista kolmanneksi suurin jäsen- ja har-

rastajamäärältään, ja ratsastustoiminta on erittäin aktiivista. Alueella on liiton arvion mukaan 19 500 ratsastuksen harrastajaa, minkä lisäksi 10 100 haluaisi aloittaa harrastuksen. Ratsastus on keskittynyt useisiin paikkoihin, kuten Tampereelle, Lahteen, Urjalaan, Kangasalle sekä Ypäjälle, missä sijaitsee myös alan johtava oppilaitos Hevosopisto.

- Melkein joka kunnassa on muutamia paikkoja, joissa järjestetään talli- ja kilpailutoimintaa. Ratsastusväki tekee täällä aivan valtavasti töitä lajinsa eteen. Meillä on Hämeessä erityisen vilkas ja monipuolinen kilpailutoiminta ja kaikki ratsastuksen lajit löytyvät alueeltamme. Olemme ylpeitä erittäin hyvästä aluevalmennustoiminnastamme, jossa este-, koulu-, kenttä- ja valjakko toimivat erityisen hyvin, Hämeen alueen puheenjohtaja **Ari Eriksson** sanoo.

Erikssonkin toivoisi päätäjiltä lisäpanostusta lajiin.

- Heittäisin päätäjille haasteen, että he ottaisivat viimeinkin huomioon sen, että ratsastus on kasvanut täällä voimakkaasti ja kasvaa edelleen. ■

Lähde: www.ratsastus.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Kuva: Antero Aaltonen

Liian vähän liikkuvat liikkeelle!

NASTOLAN JA IITIN sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen vastuhenkilöt pitivät yhteisen kokouksen liikuntaneuvonnan käynnistämiseksi kunnissa. Helmikuussa kokouksessa sovittiin, että liikuntaneuvontaa pyritään käynnistämään kunnissa syksyllä. Asiaa vauhdittamassa oli myös Hyve-yksikön lääkäri **Risto Kuronen**. Tavoitteena on ohjata terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia ihmisiä kunnalliseen liikuntaneuvontaan, josta he saavat vauhtia ja innostusta esimerkiksi oman arkiliikuntansa lisäämiseksi.



PHLU:n Mai-Brit Salo vetämässä kokousta Nastolan terveyskeskuksessa. Kuva: Katri Klinga

PHLU:n ja Vierumäen valmentaja- ja ohjaajakoulutukset jatkuvat

PHLU JA SUOMEN URHEILUOPISTO aloittivat syksyllä 2010 yhteistyön valmentaja- ja ohjaajakoulutuksessa. Syksyllä järjestettyyn I-tason valmentajakoulutukseen osallistui hiihdon ja mäkihypyn valmentajia. Uusi koulutusjakso käynnistyi tammikuussa ja se on avoin kaikkien lajien valmentajille ja ohjaajille. Syksyllä 2011 on vuorossa seuraava puolen vuoden koulutuskokonaisuus.

Lisätietoja valmentajakoulutuksista saat PHLU:sta Kustaa Ylitalolta ja nettisivuilta.

Vapaaehtoistyö kiinnostaa

VAPAAEHTOISTYÖ KIINNOSTAA edelleen. Yli 600 000 suomalaista tekee vapaaehtoistyötä liikunnan ja urheilun parissa, todetaan liikuntatutkimuksessa. Liikunnan ja urheilun parissa toimivien vapaaehtoisten määrä on säilynyt ennallaan, mutta samat ihmiset toimivat monessa eri roolissa: huoltajina, valmentajina, seurajohtajina ja monissa muissa tehtävissä. Vapaaehtoistyötä tehdään keskimäärin kymmenen tuntia kuukaudessa. Palkattujen työntekijöiden määrä seuratoiminnassa on viime vuosina lisääntynyt ja kasvu tulee jatkumaan. Tästä huolimatta vapaaehtoiset ovat edelleen seuratoiminnan kivijalka. Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 materiaalit ja tutkimusraportit kokonaisuudessaan: www.slu.fi/liikuntatutkimus.



Your Move suur tapahtuma tulossa – Leiritulet-ohjaajat mukaan!

YOUR MOVE ON Nuoren Suomen, Suomen Liikunnan ja Urheilun sekä urheilun lajiliittojen yhteinen valtakunnallinen kampanja. Your Move -kampanjan tavoitteena on lisätä 13–19-vuotiaiden nuorten liikumista, parantaa nuorten mielikuvia urheilusta ja aktivoida nuoret itse vaikuttamaan omiin liikumisen mahdollisuuksiinsa. Your Move -kampanja huipentuu kuusipäiväiseen Suur tapahtumaan Helsingissä 27.5. – 1.6.2011. Olympiastadionin ja Kampin Narinkkatorin ympäristö täyttyy 50 000 nuoresta! Lahdesta lähtee joukko Vierumäen Leiritulet –liikuntaleirin ohjaajia tutustumaan tapahtumaan. Jos haluat tulla mukaan hauskaan joukkoon, lue lisää www.phlu.fi. Lisätietoja www.yourmove.fi. Muita Nuoren Suomen kampanjoita osoitteessa www.nuorisuomi.fi.

Kunniakierros - jo 30 vuotta lasten ja nuorten urheilun tukena!



OTSIKKO ON TÄMÄN vuoden Kunniakierroksen teema. Varainhankintakampanja järjestetään nyt 30. kerran eli vietämme juhlavuotta. Kunniakierroksella on tuettu seurojen toimintaa huimalla 27 miljoonalla eurolla. Tästä Lahden Seudun Yleisurheilun (LasY) seurojen osuus on 1,4 miljoonaa euroa.

Viime vuosi osoitti, niin valtakunnallisesti kuin LasY:n alueella, että seurat ovat heränneet kampanjaan muuttaman hiljaisen vuoden jälkeen. Vuonna 2009 LasY:n seuroja oli mukana 6, viime vuonna 10 ja nyt on jo 11 seuraa ilmoittanut järjestävänsä Kunniakierroksen.

Keräyksen tulonjakoa on tasaisesti kehitetty seurojen eduksi. Nyt jo 2500 euron keräystuloksesta palautetaan seuroille 55 prosenttia ja yli 5000 euron tuloksesta 60 prosenttia. 10 000 euron tulos tuottaa seuralle jo 65 prosenttia.

Juhlavuoden kunniaksi on tehty Kunniakierroksen 1982-2010 Historiikki. Kaikki tänä vuonna mukana olevat seurat saavat tämän historiikin ilmaiseksi. Ilmoittautuminen tapahtuu nettissä osoitteessa www.kunniakierros.fi.

Samasta osoitteesta löytyy hyvä video, jossa **Tero Pitkämäki** kannustaa mukaan Kunniakierrokselle. Kunniakierros-materiaalia on saatavilla myös PHLU:n toimistossa Lahden urheilukeskuksessa.

Tämän vuoden teema sopii hyvin seuroille, joiden pääasiainen toiminta painottuu lasten urheilukouluun ja nuorten toiminnan pyörittämiseen. Lasten ja nuorten urheilua halutaan aina tukea, tukijoita siis löytyy, pitää vaan kysyä! Kaikilla kerääjillä on keräysalueena koko Suomi!

Kunniakierros on varainhankintakampanja, josta ei tule kuluja seuralle. Laskutuksen hoitaa ja kulut maksaa Suomen Urheiluliitto. Uskon, että tänä juhlavuotena LasY:n seurojen kanssa tehdään oikein kunnon tulos.

Hartolan Voima on ollut pitkään alueen seuroista eniten euroja kerännyt seura. Hartolan Voiman kunniakierrospäällikkö, PHLU:n taloussihteeri **Sari Hallberg** kertoo salaisuuden piilevän uskollisten osallistujien ja yritysten mukanaolossa.

Viime vuoden parhaan tapahtuman järjestelyistä vastannut Padasjoen Yri-

tyksen kunniakierrospäällikkö **Anne Lahtinen** kiittelee aktiivista järjestelyporukkaa. Hän arvelee, että tapahtuman onnistumiseen vaikuttivat aktiivisen talkooväen lisäksi lasten liikuttaminen tapahtumapaikalla, erikseen hankittu juontaja, tilaisuuden kummi **Matti Heikkilä** ja Padasjoen Sanomien hyvä tiedottaminen.

Teemu Hauta-aho
LasY:n Kunniakierrospäällikkö
puh. 0440-492676,
teemuhautaaho@netti.fi
www.kunniakierros.fi

Valopilkku auttaa koulukiusattujen perheitä

VALOPILKKU ON Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama yhteistyöhanke, jota koordinoi Harjulan Settlementi ry Lahdessa. Hankkeen tavoitteena on tukea koulukiusattujen lasten vanhempia - sekä kiusaajien että kiusattujen perheitä. PHLU tekee yhteistyötä Valopilkkun kanssa. Valopilkku tarjoaa vertaistukea, keskusteluaikaa sekä tietoa kiusaamisen vaikutuksista lapseen ja perheeseen.

www.valopilkkuprojekti.fi



Tervetuloa PHLU:n koulutuksiin!

PHLU tarjoaa monipuolista koulutusta. Koulutukset pohjautuvat muun muassa Nuoren Suomen, Kuntoliikuntaliiton ja Suomen Liikunnan ja Urheilun materiaaleihin. Kouluttajina toimivat ammattitaitoiset asiantuntijat ja PHLU:n oma henkilökunta. Täältä aukeamalta löydät tarjolla olevat koulutukset. Tulevat koulutusajankohdat löytyvät osoitteesta www.phlu.fi. Kysy myös tilauskoulutuksia!

URHEILUSEURATOIMINNAN KOULUTUKSET

HALLINTOON

PÄÄTÄ OIKEIN (3 h)
NAPPAA MUKAAN (3 h)
JOHDA INNOSTAVASTI (3 h)
RAHAA SEURAN KASSAAN (3 h)
SEURAN TALOUSHALLINTO (3 h)
HYVÄ KOKOUS (3 h)
NUORI OHJAAJA LAINSÄÄDÄNNÖN NÄKÖKULMASTA (3 h)

OHJAAJILLE JA VALMENTAJILLE

1-TASON VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUS (80 h)
TERVETULOJA OHJAAJAKSI (3 h)
AIKUISET LIIKKEELLE (3 h)
LIIKUNTALEIKKIKOULUN OHJAAJAKOULUTUS (16 h)
LÖYDÄ LIIKUNTA –KERHOKAPTEENIPEREHDYTYS (3 h)
LÖYDÄ LIIKUNTA –KERHO-OHJAAJAN KOULUTUS (6 h)
MÄ OON TÄÄLLÄ –KOULUTUS NUORILLE(12 h)

OMAN SEURAN KEHITTÄMISEEN

TULEVAISUUSILTA
SEURAKOHTAISET KEHITTÄMISPOSSIIVIT
SINETTISEURAKONSULTOINTI JA AUDITOINNIT
OMAN SEURAN ANALYYSI

AIKUISTEN KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNNAN KOULUTUKSET

LIIKUTTAJAKOULUTUS:

aikuisliikunnan I-tason ohjaajakoulutus (50 h)

LIIKUTTAJAKOULUTUKSEN PERUSOSIOT:

LIIKUNTA OSANA ARKEA (7 h)
LIHASKUNTOA JA LIIKEHALLINTAA (7 h)
KESTÄVYYSKUNTOA JA LIHASHUOLTOA (7 h)

LIIKUTTAJAKOULUTUKSEN LAJIMODUULEITA:

RAVITSEMUKSEN STARTTIKURSSI (7 h)
SULKAPALLO (5 h)
KEPPIJUMPPA (7 h)
HIIHTÄEN TERVEYTTÄ JA TALVISIA ELÄMYKSIÄ (7 h)
HARRASTEPESIS (7 h)
KUNTOLUISTELU (7 h)
LIIKU KEILAAMALLA (4 h)
LUMIKENKÄILY (8 h)
PEHMIS-LENTIS (4 h)
PERHEIDEN LIIKUTTAJAKURSSI (7 h)
SAUVAKÄVELY (7 h)
KUNTOSALIOHJAAMINEN (5 h)
SÄHLY (5 h)
SVOLI 50+ JUMPPA (7 h)
SVOLI JUMPPASTARTTI (7 h)
VESI TUTUKSI - TAITO ILOKSI (7 h)

LASTEN LIIKUNNAN KOULUTUKSET

PÄIVÄHOITOON

LIIKUNTALEIKKIKOULUN OHJAAJAKOULUTUS (16 h)
PÄIVÄHOIDON LIIKUNTA - Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käytäntöön (6 h)
LIIKKUJAKSI - innosta vähän liikkuvat onnistumaan (6 h)

KOULUUN

HELPOSTI LIIKKEELLE - käytännön liikuntavinkkejä opettajille (3 h)
KOULULAISET LIIKKEELLE (5 h)
LIIKKUJAKSI - innosta vähän liikkuvat onnistumaan (6 h)
LÖYDÄ LIIKUNTA –KERHOKAPTEENIPEREHDYTYS (3 h)
LÖYDÄ LIIKUNTA –OHJAAJAKOULUTUS (6 h)
VÄLKKÄRI –välituntiliikunnan ohjaajakoulutus 5.-9. luokkalaissille (2x90 min)

ILTAPÄIVÄTOIMINTAAN

ILOA LIIKKEELLE iltapäiviin (6+3+3 h)
LIIKKUJAKSI - innosta vähän liikkuvat onnistumaan (6 h)
TAITAVAKSI LIIKKUJAKSI - monipuolisuudella onnistumisiin (6 h)

KAIKILLE LASTEN LIIKUTTAJILLE

ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVA LAPSI LIIKUNNASSA (14 h)
ESIOPETUSTA LIIKUNNAN KEINOIN (6 h)
LASTENTANSIN AVAIMET (3 h)
LASTENTANSI MATKALLA KOHTI KOREOGRAFIAA (3 h)
LEIKITELLEN LUISTIMILLA (4 h)
LIIKETTÄ PIHALEIKKEIHIN (3 h)
LIIKUNTA PIENISSÄ TILOISSA (3 h)
NASSIKKAPAINI (3 h)
PALLOTELLEN (6 h)
RYTMIKÄÄSTI LIIKKUEN (3 h)
SEIKKAILULIIKUNTA (6 h)
SUJUVASTI SUKSILLA (3 h)
TEMPPUILLEN TAITAVAKSI (6 h)
VEKARAVIPELLYS (3 h)
VIIKARIT VETEEN (3 h)
VIRIKKEITÄ LIIKKUVIIN LEIKKEIHIN (3 h)



NUORI SUOMI
ILOA LIIKKEELLE



Suomen Liikunta ja Urheilu

LIITU-työllistämiprojekti jatkuu

Viime vuosi 2010 oli LIITU-projektin vilkkein vuosi.
LIITU-projekti rekrytoi 54 henkilöä, jotka saivat palkkaa
30 eri urheiluseurassa tai kyläyhdistyksessä.
Henkilötyövuosina mitattuna tämä oli 30 henkilötyövuotta.

Projektin viisi ensimmäistä toimintavuotta ovat kasvattaneet seurojen luottamusta toimintaa kohtaan. Tämän vuoden tavoitteena on 60 henkilön työllistäminen. Tavoitteena on avata polkuja kokoaikaiseen työllistämiseen. Tästä on hyvänä esimerkkinä seuraava palautte. 15 vuotta kotiäitinä ollut Minna on nyt taas elämänsä vedossa ja nauttii työteosta.

Hei Risto

Haluan kiittää Liitu-projektia, että sen avustuksella sain työskennellä Salpiksen ja Kimmo Volleyn toimistosihteerinä 2,5 vuotta. Nyt olen ollut reilun vuoden erään rakennusliikkeen talouspäällikkönä ja hoidan samalla saman omistajan kahden muun yrityksen taloushallinnon. Työ on vakituinen ja viihdyn tosi hyvin. Pomoni on urheiluihmisiä ja valitsi hakijoista minut sen takia, että olin työskennellyt urheiluseurassa. Se kuulemma kertoo ihmisen luonteesta paljon. Teen edelleenkin Kimmon ja Salpiksen kirjanpidot eli välit seuroihin on pysynyt hyvinä. Tämän palautteen voit antaa työkärillekin, ilman Liitu-projektia tämä tuskin olisi ollut mahdollista.

Aurinkoisin talviterveisin
Minna Hämäläinen



Toivon esimerkin kannustavan ja rohkaisevan niin seuroja kuin pitkäaikaistyöttömiä ottamaan rohkeasti yhteyttä allekirjoittaneeseen. Kannattaa olla nopea - kun kevät etenee, niin tahti varmasti kiihtyy ja vie oman aikansa, että saadaan tarvittavat paperit kasaan ja oikea henkilö oikealle paikalle. LIITU-projekti huolehtii seuran puolesta kaiken, alkaen työntekijän etsimisestä ja haastattelusta palkanmaksuun saakka.

Odotan yhteydenottojanne

Risto Turunen

projektipäällikkö

Liikunnalla Työhön Päijät-Hämeessä

puh. 0440 213 111

risto.turunen@phlu.fi



LIKKUVA PÄIJÄT-HÄME 2/2011
ON VIERUMÄEN LEIRITULET 2011
ERIKOISNUMERO!

Tulevia tapahtumia

Torstai 17.3.2011 klo 17.30

Liikunnan Vaalikeskustelu
ja vuoden palkittavat
Lahten urheilukeskus

Kuntoliikuntaliitto

50 vuotta
25.-26.3.2011, Lahti
www.kunto50.fi



13.-16.6.2011

VIERUMÄEN
LEIRITULET
SINCE 1951

Liikuttaako Kuntosi
– testiertue keväällä

ma 18.4. Hartola
ti 19.4. Sysmä
ke 20.4. Asikkala
ke 27.4. Iitti
to 28.4. Hämeenkoski



Perjantai 13.5. klo 9-18
SuomiMies testirekka
Lahten satamassa.

SUOMI MIES
SEIKKAILEE

Torstai 1.12.,
Lahten urheilukeskus



PHLU:n toimisto



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

PHLU tarjoaa jäsenilleen
taloushallinnon palveluja:

- Kirjanpito ja tilinpäätös
- Palkkahallinto
- Laskutus ja laskujen maksu

Kysy lisää PHLU:n taloustiimiltä
Anne Lahdelma ja Sari Hallberg

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

Urheilukeskus, 2. rappu, 15110 Lahti
Puh. (03) 816 815
toimisto@phlu.fi
www.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



Kustaa Ylitalo

Liikunnanohjaaja
puh. (03) 816 8760,
040 515 8368
kustaa.ylitalo@phlu.fi



Keijo Kylänpää

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



Mika Tantturi

projektityöntekijä,
IT-tuki
puh. (03) 816 815



Anne Lahdelma

Taloussihteeri
puh. (03) 816 8755
anne.lahdelma@phlu.fi



Sari Hallberg

Taloussihteeri
puh. (03) 816 8755
sari.hallberg@phlu.fi



Tuula Mark

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



Esa Hietaniva

Projektityöntekijä
puh. 040 778 0635
esa.hietaniva@phlu.fi



Risto Turunen

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



Marja Pullinen

Projektisihteeri,
Liikunnalla työhön
Päijät-Hämeessä LIITU
puh. (03) 816 815
marja.pullinen@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 13.9.2011 ja ajoittuu 5 kuukauden ajalle

Hinta ja ilmoittautuminen

- koulutuksen hinta on 300 euroa.
- ilmoittautumiset 31.8.2011 mennessä: koulutus@phlu.fi tai www.phlu/koulutus/koulutuskalenteri

Tiedustelut

- Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu, liikunnanohjaaja Kustaa Ylitalo, kustaa.ylitalo@phlu.fi, puh.(03) 816 8760 tai 040-515 8368
- Suomen Urheiluopisto, Pia Pekonen, pia.pekonen@vierumaki.fi, puh. (03) 8424 1417 tai 040- 702 0666.

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