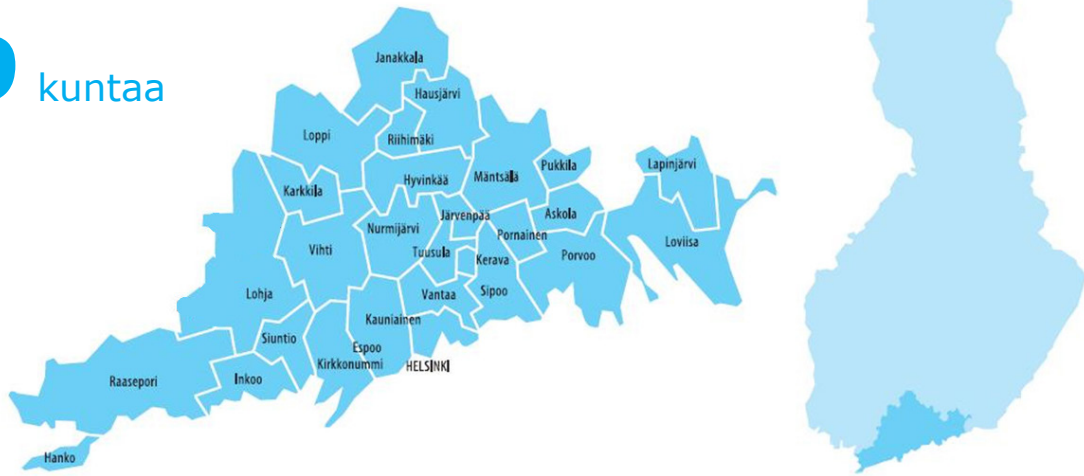


Toimintakertomus 2022



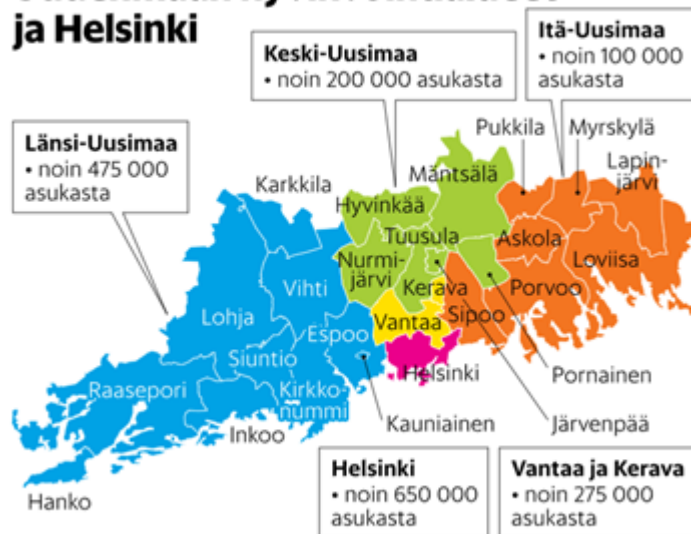
3 500 urheiluseuraa

29 kuntaa



1,7 milj. asukasta

Uudenmaan hyvinvointialueet ja Helsinki



Koonnut: TEIJA SÜTINEN / HS, grafiikka: MINTTU LINJALA / HS

ESLU - Liikunnan ja urheilun laadukkein asiantuntija alueellaan

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU on monipuolinen vuonna 1993 perustettu yli laji- ja kuntarajojen toimiva seura- ja liikuntatoiminnan edistäjä ja yhteistyön koordinoija. ESLU kehittää toimintaansa alueellaan olevien tarpeiden mukaan toimien edunvalvonta-, koulutus-, yhteistyö-, kehitys- ja palveluorganisaationa.

ESLU edistää seura- ja liikuntatoiminnan edellytyksiä kohtaamalla vuosittain noin 18 000 henkilöä!



9

SEURATOIMINTA



14

LASTEN JA
NUORTEN LIIKUNTA



18

AIKUIS- JA
TERVEYSLIIKUNTA

SISÄLTÖ

Toiminnanjohtajan tervehdys	3
Liikunnan ja urheilun asiantuntija	4
Koulutukset ja tapahtumat	7
Seuratoiminta	9
Lasten ja nuorten liikunta	14
Aikuis- ja terveysliikunta	18
Viestintä ja markkinointi	21
Hallinto ja talous	24
ESLUn ansiomerkit	25
Henkilöstö, hallitus, asiantuntijat ja edustukset	26
Jäsenseurat ja -järjestöt	28

1. Toiminnanjohtajan tervehdys

Onnistuneita tapahtumia, hyppy digiloikkaan ja aktiivinen vastuullisuusohjelman jalkauttaminen

Vuosi 2022 oli ESLUn 29. toimintavuosi. Koronapandemia rajoitti alkuvuoden toimintoja kesään 2022 asti ja sen aiheuttama epävarmuus heijastelee toimintaan pidempään. ESLUn toiminta-ajatus "välineitä ja verkostoja paikallistason toimijoille liikkeen lisäämiseksi" on ollut toimiva. Toimintavuonna ESLU käynnisti strategian päivityksen. Hallitus ja henkilöstö työstivät yhteisesti uutta strategiaa visiona "Liikunnallisen elämäntavan suunnannäyttäjä Etelä-Suomessa". Pandemian jälkeen toimintatavaksi on muodostunut hybridimalli, jossa sekä koulutuksia että verkostotilaisuuksia järjestetään etä- ja läsnätilaisuuksina.

Seuroilla on halu kehittää toimintojaan ja seuratoimijat hakeutuivat koulutuksiin. Hallinnon koulutusten aiheet nousivat seuratoimijoiden toiveista ja ne keräsivät 468 osallistujaa. Yli seura- ja lajirajojen järjestettävä ESLUn klubi- ja verkostotoiminta tarjosi keskustelu- ja vertaisfoorumia, jossa toimijat pystyivät vaihtamaan ajatuksiaan ja saamaan käytännön tukea muilta urheilutoimijoilta. Seuratoiminnan verkostoissa kohdattiin 412 henkilöä 257 seurasta.

Digitaalisuus on yksi merkittävä keino saada seuratyö näkyväksi ja saavutettavammaksi. ESLU käynnisti Urheiluseurojen alueellinen digiloikka -hankkeen, jossa luodaan seuratoiminnan koulutuskokonaisuus digitaaliseen verkko-oppimisympäristöön. Digiloikka-koulutuksissa lisättiin seuratoimijoiden osaamista perusdigitaatioissa, toiminnan kehittämiseen muuttuvassa digitoimintaympäristössä ja digitaalisista hallinnon järjestelmistä. Ajatuksena on, että digitaalisuus on osa nykyaikaista seuratoimintaa, eikä irrallinen osa siitä.

Toista kertaa seuroille jaetut kesätyösetelit tukivat seurojen toimintaa. Nuorten harrastus- ja kesätoiminnan lisäämiseksi ESLU jakoi opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämää kesätoiminnan avustusta 145 seuralle. Avustuksella palkattiin seuroihin 408 nuorta. ESLU järjesti kesäseteliin liittyen koulutuksia muun muassa työnantajan velvollisuuksiin liittyvissä asioissa.

Lasten ja nuorten liikunnan osalta osaamisen lisäämistä edistettiin laajasti. Koulutustarjonta on suunniteltu vastaamaan varhaiskasvatuksen henkilöstön, aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajien, opettajien



sekä harrastus- ja seuratoimijoiden tarpeisiin. Järjestimme toimialalla 113 koulutustilaisuutta, joissa kohtasimme 2 214 henkilöä.

Aikuisten liikunnassa erityisesti työyhteisöille suunnattu toiminta vahvistui. Kohtasimme 1 950 henkilöä 80:ssä eri työhyvinvointia edistävässä tapahtumassa. Tärkeinä kumppaneina ovat seuramat, jotka olivat toteuttamassa liikunnan ohjauksia työhyvinvointipäivissä. Buusti365-hyvinvointiohjelma tarjoaa tukea, työvälineitä ja toimivia käytäntöjä liikunta-aktiivisuuden kehittämiseen.

ESLUn vastuullisuusohjelmasta päivitettiin vuonna 2022 Ympäristö ja kestävä kehitys -osio. Opetus- ja kulttuuriministeriö palkitsi ESLUn Yhdenvertaisuus-tunnustuspalkinnolla. Vastuullisuusteema näkyi vahvasti myös ESLUn viestinnässä ja koulutusten teemoissa. Haluamme kannustaa myös seuroja kehittämään toimintaansa eettisesti ja vastuullisesti.

Pandemia vaikutti ESLUn toiminta-alueella rajoitein vielä kesään asti. Kaksi vuotta sitten kirjoitin, että näin pitkäkestoiseen kriisiin ei kukaan osannut varautua. Toimintaympäristö on muuttunut ja elämme jatkuvassa muutoksessa. Sotaa käydään Euroopassa, inflaatio nostaa hintoja ja epävarmuus jatkuu. Olemme yhdessä edistäneet eteläsuomalaista liikuntaa ja urheilua näinä vaikeina aikoina. Yhteistyöllä selviämme.

Kiitos ESLUn hallitukselle ja henkilöstölle, kouluttajillemme, asiantuntijoille ja kumppaneille. Kiitos seuroille ja seuratoimijoille, jotka ovat jaksaneet innovoida ja kehittää toimintaansa rajoitusten ja haastavien tilanteiden keskellä.

Päivi Ahlroos-Tanttu

2. Liikunnan ja urheilun asiantuntija



Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU on monipuolinen yli laji- ja kuntarajojen toimiva seura- ja liikuntatoiminnan edistäjä ja yhteistyön koordinoija. ESLU kehittää toimintaansa alueellaan olevien tarpeiden mukaan toimien edunvalvonta-, yhteistyö-, kehitys- ja palveluorganisaationa. Keskeisenä painopisteenä on seura- ja kansalaistoiminnan elinvoimaisuuden tukeminen ja vahvistaminen. Tavoitteena on edistää seurojen ja muiden paikallistason liikuntatoimijoiden onnistumisen edellytyksiä. Toimialueina ovat lasten ja nuorten liikunta, aikuis- ja terveysliikunta sekä seuratoiminta.

Toiminnan strategiset tavoitteet

- Metropolialueen hallinnon tärkein kumppani liikunnan ja urheilun asiantuntijapalveluissa
- Sidosryhmien tarpeiden tunnistaminen ja arkea helpottavien ratkaisujen tuottaminen
- Asiantuntija- ja vertaisverkostojen kehittäminen ja tukeminen
- Uusien trendien tunnistaminen sekä toiminnan jatkuva kehittäminen

ESLU on metropolialueen liikunnan ja urheilun

**Seura- ja liikunta-
toiminnan edunvalvoja
sekä palvelujärjestö**

Verkostojen rakentaja

**Koulutustoiminnan
kehittäjä ja koordinoija**

ESLU on helposti lähestyttävä, ajassa mukana oleva, laadukas asiantuntija ja yhteistyökumppani, joka toteuttaa urheiluyhteisön eettisiä periaatteita.

Yhteistyö

Yhteistyön lisääminen sekä liikunta- ja urheilutoimijoiden osaamisen kehittäminen ovat tärkeitä osia paikallistason toiminnan tukemisessa. ESLU tuottaa ja kehittää liikuntapalveluja laajan yhteistyöverkoston kanssa. Tärkeimpiä yhteistyötahoja ovat opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM), Liikunnan aluejärjestöt, Suomen Olympiakomitea, Suomen Paralympiakomitea, Liikkuvat-ohjelmat, Etelä-Suomen aluehallintovirasto (AVI), Uudenmaan liitto sekä paikallistasolla urheiluseurat ja kunnat. Lisäksi yhteistyötä tehdään jäsenjärjestöjen, muiden kansalaisjärjestöjen, Helsingin Urheilutoimittajien (HUT) ja yhteistyökumppaneiden kanssa.

ESLU jatkoi yhteistyön tiivistämistä myös kuntien kanssa muun muassa verkostojen, työryhmien ja yhteistyöhankkeiden tiimoilta. Lisäksi ESLU jatkoi yhteistyötä Pääkaupunkiseudun urheilukateman (URHEA), Asianajotoimisto Legistumin sekä Viking Linen kanssa. Toimintavuoden aikana Sokos Hotels toimi kaikkien alueiden majoitus- ja kokouskumppanina.

ESLU oli mukana Liikunnan aluejärjestöjen yhteisissä hankkeissa: Liikuttava Suomi ja Lisää liikettä. Lisäksi toimimme Avoimet Ovet - sekä Ryhmytyminen, itsensä tunteminen, vuorovaikutus ja elämäntaidot (RIVE-hanke) - Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla -hankkeissa.

Liikunnan aluejärjestöjen yhteistä työtä koordinoi PLU:n erityisasiantuntija Timo Hämäläinen. ESLU on jäsenenä Suomen Liikunnan Alueet ry:ssä. ESLUn hallituksen varapuheenjohtaja toimi myös Suomen Liikunnan Alueet ry:n varapuheenjohtajana.

Strategiatyö

Toimintavuoden aikana ESLU käynnisti strategiatyön. Hallitus ja henkilöstö kokoontuivat yhdessä pohtimaan tulevaa strategiaa. Lisäksi ESLUn jäsenet osallistettiin kyselyllä strategiatyöhön. Uusi strategia jalkautetaan toimintaan vuoden 2023 aikana.

Vastuullisuus

ESLU on sitoutunut koko urheiluyhteisön reilun pelin ihanteisiin ja tavoitteisiin, joissa keskeinen periaate on jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun. ESLU haluaa omalla toiminnalla ja esimerkillä kannustaa liikunta- ja urheiluseuroja kehittämään toimintaansa eettisesti ja vastuullisesti. Yhdenvertaisuus näkyy myös ESLUn järjestämissä koulutuksissa ja tapahtumissa.

ESLU laati omalle toiminnalleen vastuullisuusohjelman syksyllä 2021. Vastuullisuusohjelma sisältää neljä pääteemaa: turvallinen toiminta, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, toimiva hallinto ja johtaminen sekä ympäristö ja kestävä kehitys.

Vastuullisuusohjelma sisältää myös päivitetyn yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelman, josta toteutettiin erillinen kysely ESLUn henkilöstölle, hallitukselle ja kouluttajille. Vastuullisuusteema oli vahvasti näkyvillä koulutusten sisällöissä.

Syksyllä 2022 päivitettiin ESLUn vastuullisuusohjelman Ympäristö ja kestävä kehitys -osio. Päivityksessä jaoteltiin "Me ESLUssa" ja jäsenille suunnattu toiminta sekä tehtiin konkreettisempi toimintasuunnitelma.

ESLUn missio, arvot ja strategia ohjaavat vastuullisuustyön kehittämistä.

Vuosi 2022 lukuina



	TAPAHTUMAA	OSALLISTUJAA
SEURA- JA JÄRJESTÖTOIMINTA	218	1 939
LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA	167	9 144
AIKUIS- JA TERVEYSLIIKUNTA	80	1 950
ESLUN TOIMIALAT YHTEENSÄ	465	13 033

3. Koulutukset ja tapahtumat



Koulutustoiminta on ESLUn keskeinen tuki paikallistasolle. ESLU kouluttaa, tukee ja konsultoi toimijoita vastaamaan liikunnan ja urheilun yhä vaativampiin odotuksiin. Kaikkia koulutuksia saa myös tilauksesta tarpeiden mukaan räätälöitynä. Koronapandemian myötä koulutuksia ja tilaisuuksia järjestettiin webinaareina ja hybridikoulutuksina (etäopiskelu, lähipäivien ja oppimistehtävien yhdistelmät).

	Koulutukset ja tilaisuudet	Osallistujamäärä
Seura- ja järjestötoiminta		
Ohjaaja- ja valmentajakoulutus taso 1 (VOK-1)	13	118
Muu valmentaja- ja ohjaajakoulutus	32	510
Seurahallinnon koulutukset	19	468
Klubit (verkostotilaisuudet)	5	112
Webinaarit ja seminaarit	5	96
Koulutukset yhteensä	74	1 304
Seurahallinnon neuvonta	67	73
Lakineuvonta *	95	95
Auditoinnit	16	167
Verkostotapaamiset	40	300
Yhteensä	218	1 939
Lasten ja nuorten liikunta		
Varhaiskasvatuksen koulutukset	52	653
Kouluvuosien koulutukset	30	763
Harrastamismahdollisuuksien lisäämisen koulutukset	14	267
Opiskeluvuosien koulutukset	6	131
Webinaarit	11	400
Koulutukset yhteensä	113	2 214
Tapahtumat	25	6 688
Sparraukset ja kehittämistilaisuudet	18	95
Verkostotapaamiset	11	147
Yhteensä	167	9 144
Aikuis- ja terveystoiminta		
Työhyvinvoinnin koulutukset	8	538
Koulutukset yhteensä	8	538
Työhyvinvointipäivät ja lajitutustumiset	42	605
Testaukset	10	237
Sparraukset ja kehittämistilaisuudet	12	30
Webinaarit	3	462
Verkostotapaamiset	5	78
Yhteensä	80	1 950
Kaikki yhteensä	465	13 033

Valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK)

VOK-1-koulutuskokonaisuus

Kannustava valmentaja ja ohjaaja

Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu

Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa

Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa

Fyysinen harjoittelu

Harjoittelun suunnittelu ja arviointi

Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen

Lasten ja nuorten ohjaajat ja valmentajat

Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa

Taitoharjoittelu

Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Eettinen harjoittelu

Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa

Aikuisten ohjaajat ja valmentajat

Liikunta aikuisten arjessa

Vinkkejä ohjaustuokioihin

Teemakoulutukset

Terve urheilija -koulutukset

Koulutuksia terveydenhuollon ammattilaisille

Työyhteisökoulutukset

Valmentajien ja ohjaajien tukikoulutukset

Urheilu- ja kinesioteippauskoulutukset

ESLUn hallinnoimat verkostot

Klubitoiminta seuroille (Tj-, Pj- ja Vp-klubit) / seuratoimijoiden verkosto

Varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattoriverkosto / Lasten hyvinvoinnin koordinaattoreiden verkosto, yhteistyössä PHLU:n kanssa / Liikkuva opiskelu -verkosto

Pienten lasten liikuttajien verkosto

Kouluttajien verkosto

Liikuntaneuvojien verkosto

Liikunnan ja kotoutumisen verkosto

Seuratoiminnan hallinnon koulutukset

Urheiluseuran johtaminen, hyvä hallinto

Toiminnan vastuullisuus, Reilu Peli ja pelisäännöt

Seuran kehittäminen, laatujärjestelmät ja toiminnan arviointi

Markkinointi- ja vaikuttajaviestintä, yritysyhteistyö

Työ- ja valmentajasopimukset

Seuran juridiikka, tietosuoja

Arviointi ja kehittäminen

Lasten ja nuorten päivittäistä

liikkumista tukevat koulutukset

Lisää liikettä varhaiskasvatukseen -koulutukset

Digiloikka liikkuu

Toiminnallinen oppiminen varhaiskasvatuksessa

Ihan pihalla

Lasten motoristen taitojen kehitys

Lasten motoristen taitojen havainnointi

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

Teemakoulutuksia varhaiskasvatukseen

Työpajat koulu- ja opiskelupäivien liikunnallistamiseen: Uutta buugia liikkuvaan kouluun, Uutta buugia liikkuvaan opiskeluun

Liikuntatutor-koulutus

Välituntiliikunnan ohjaajakoulutus Väykkäri

Jonot mataliksi -koulutukset

Tauoilla energiaa opiskeluun

Iloa ja Liikettä! Lasten Liike -koulutukset (Nuoret ja aloittelevat ohjaajat / Kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat

Fyysisesti aktiivisempi opiskelupäivä

4. Seuratoiminta



ESLUn seuratoiminnan lähtökohtana on seuran oma toiminta-ajatus ja tahtotila sekä paikallinen näkökulma – kulttuuri, olosuhteet ja toimintaympäristö. Seura- ja kansalaistoiminnan elinvoimaisuuden tukemiseksi ESLU koulutti, kehitti ja konsultoi seuroja monipuolisesti toimintavuoden aikana.

Seura- ja järjestötoiminnassa tehtiin tiivistä yhteistyötä urheiluseurojen, lajiliittojen, kuntien, muiden Liikunnan aluejärjestöjen, Suomen Olympiakomitean, Suomen Paralympiakomitean, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian (URHEA), Suomen Valmentajien, Ikäinstituutin, Finlands Svenska Idrott:in, Suomen urheilun eettinen keskus SUEKin, Väestöliiton ja muiden sidosryhmien kanssa.

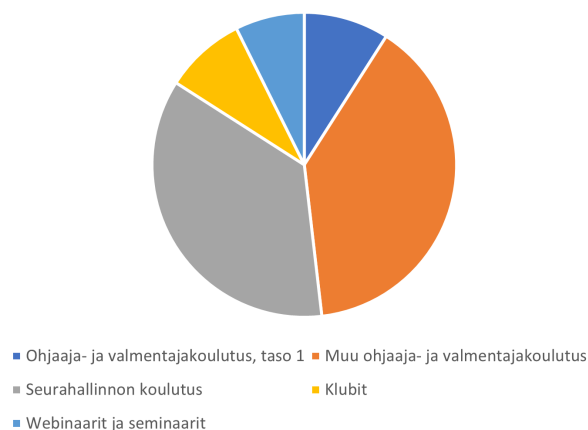
ESLU vastasi opetus- ja kulttuuriministeriön seuratuon neuvonnasta sekä lausunnon toteuttamisesta Etelä-Suomen alueella. Lisäksi ESLU oli toteuttamassa liiketoiminnan perustutkimusta (sporttimerkonomi) yhteistyössä Rastor-instituutin ja Faros & Comin kanssa. ESLU oli myös aktiivisesti mukana Olympiakomitean järjestämissä seurakehittäjien verkostoissa ja Tähtiseura-laatuohjelman kehitystyössä. Keväällä 2022 käynnistyi Euroopan sosiaalirahasto rahoittama Urheiluseurojen alueellinen digiloikka -hanke, jossa rakennetaan verkkokoulutuskokonaisuus urheiluseurojen digiosaamisen kehittämiseksi.

Koulutustoiminta

ESLUn tavoitteena on hyvin ja laadukkaasti toimiva liikunta- ja urheiluseura. ESLU kouluttaa, kehittää ja konsultoi seuroja vastaamaan liikunnan ja urheilun yhä vaativampiin odotuksiin ja kysyntään yhteistyöverkostonsa kanssa.

Koulutukset toteutettiin avoimina Seura-Akatemia-koulutuksina, infoiltoina, seminaareina, webinaareina sekä räätälöityinä tilauskoulutuksina ja verkkokoulutuksina. Tilauskoulutuksia järjestettiin muun muassa seuroille, lajiliitoille, kaupungeille/kunnille, sekä muille järjestöille. Alkuvuoden koulutusten toteutukseen vaikutti vielä koronapandemia ja tilaisuuksia sekä siirrettiin toiseen ajankohtaan että järjestettiin verkossa ja hybridimallilla. Toimintavuoden aikana toimialalla järjestettiin **218** tapahtumaa, joihin osallistui **1 939** henkilöä.

Seura- ja järjestötoiminnan koulutuksiin osallistuneet



Seuratoiminnan hallinnon avoimiin ja tilauskoulutuksiin osallistui vuoden aikana **468** henkilöä **19** eri tilaisuudessa. Aiheet ovat nousseet esille seuratoimijoiden toiveista ja niitä olivat muun muassa seurojen verotus, sponsorointi, työnantajan velvollisuudet, seuratoimijoiden työhyvinvointi ja ikääntyvät seuratoiminnassa.

ESLUn seurakehittäjä neuvoi ja sparrasi seuroja koronapandemian myötä seuroihin kohdistuneissa haasteissa. Kyselyt koskivat esimerkiksi verotusta, epäasiallista käyttäytymistä, sääntöjen laadintaa, lomautuksia, työsopimusasioita, taloutta ja vuosikokousten järjestämistä. Lisäksi neuvonta kohdistui seuratuon ja seuroille kohdistettujen korona-avustusten hakuprosesseihin. Eteläiseltä alueelta seuratukea haki **200** seuraa. Neuvontaa ja sparrausta järjestettiin **67** kertaa **67** yhdistykselle. Lisäksi neuvontapalvelua annettiin jäsenille Asianajotoimisto Legistum Oy:n Teppo Laineen kautta **95** kertaa.

Toimintavuoden aikana ESLU kontaktoi myös alueensa kuntia, ja osallistui kolmeen seurafoorumiin niiden palattua kuntien ohjelmaan koronapandemian jälkeen syksyllä 2022.

**218 tapahtumaa ja
1939 henkilöä**

Klubit ja verkostot

Koulutustarjontaa täydensi seurojen hallinnolle, johdolle ja valmentajille suunnattu klubitoiminta. Klubitoiminta tarjosi seuratoimijoille yhteisen keskustelufoorumin, jossa oli mahdollista koulutautua, verkostoitua yli seura- ja lajirajojen sekä saada käytännön tukea muilta urheilutoimijoilta. Toimintavuoden aikana osa tapaamisista toteutettiin etäyhteyksillä. Klubitapaamisiin ja muihin verkostotilaisuuksiin osallistui **412** henkilöä **257** seurasta ja järjestöstä.

**412 henkilöä ja
257 seurasta ja järjestöstä**



Päivitetty tason 1 valmentajakoulutuskokonaisuus järjestettiin ensimmäisen kerran syksyllä 2022.

Valmentaja- ja ohjaajakoulutus

ESLU vastaa alueellaan ensimmäisen tason valtakunnallisesta valmentaja- ja ohjaajakoulutuksesta (VOK-1), jonka tavoitteena on luoda perusta harjoitusten laadukkaaseen toteuttamiseen. Liikunnan aluejärjestöt päivittivät tason 1 koulutuskokonaisuuden toimintavuoden aikana. Sisältötyö on perustunut Suomalaisen valmennusosaamisen malliin, johon on liitetty mukaan Eurooppalaisen valmennuksen viitekehys (European Sport Coaching Framework) ja uusimmat alan tutkimustulokset. Koulutuskokonaisuus rakentuu 10 koulutuksesta (50 h). Jokaiseen koulutukseen sisältyy ennako- ja oppimistehtävä. Osallistujat voivat erikoistua lasten ja nuorten tai aikuisliikunnan ohjaamiseen. Ensimmäiset päivitetty Tason 1 valmentajakoulutukset järjestettiin syksyn 2022 aikana.

Toimintavuoden aikana järjestettiin **13** valmentaja- ja ohjaajakoulutusta, joihin osallistui **118** henkilöä **82** seurasta.

VOK-1-koulutuskokonaisuuden lisäksi ESLU tarjosi monipuolisesti muita valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia muun muassa Lasten Liike ja Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutuksia. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia järjestettiin kaikille avoimina koulutuksina ja tilauskoulutuksina niin lähi- kuin etäyhteyksin. Erityisesti lähikoulutuksina toteutettavat aikuisten ohjaajille ja valmentajille suunnatut koulutukset kärsivät edelleen pandemian vaikutuksista.

**13 koulutusta, 118 henkilöä
82 seurasta**

Tähtiseurat

Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja Liikunnan aluejärjestöjen laatuohjelma, joka kehittää ja tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta – seuratoimintaa.

Tähtimerkki on Olympiakomitean ja lajiliiton myöntämä tunnus urheiluseuralle, joka täyttää määritetyt laatutekijät kohderyhmänsä osalta. Osa-alueita on kolme: lapset ja nuoret (vihreä), aikuiset (punainen) sekä huippu-urheilu (sininen). Kaikkien kolmen osa-alueen laatureura saa tunnustuksena täyden kolmivärisen Tähtimerkin.

ESLU auttaa seuroja kehittämään toimintaansa Tähtiseurojen laatukriteerien mukaiseksi ja tekee laadun arviointia yhteistyössä lajiliittojen kanssa. Seurojen käytössä on kaikille avoin Tähtiseura-työkalu, jonka avulla omaa toimintaa voi viedä eteenpäin.

Vuoden 2022 lopussa koko Suomessa oli yhteensä 603 Tähtiseuraa, joista **177** on ESLUn alueella. ESLUn jäsenistä Tähtiseuroja on 127. Seuroja auditointiin yhdessä lajiliittojen kanssa 16 kappaletta. Auditointeja tehdään Tähtiseuramerkkiä tavoitteleville uusille seuroille. Lisäksi kolmen vuoden välein suoritetaan auditointeja, joissa tarkistetaan seuran vastaavan edelleen Tähtiseura-kriteereitä.

Vuoden 2022 valtakunnallisia Tähtiseurapalkintoja myönnettiin ESLUn alueen seuroille. Aikuisten Tähtiseura palkinnon sai Tapanilan Erä Karate. Lasten ja nuorten Tähtiseura palkinto meni EräViikingeille.



Espoon Akilleksen suunnistusjaosto uusi lasten ja nuorten Tähtiseura-laatumerkinnsä.

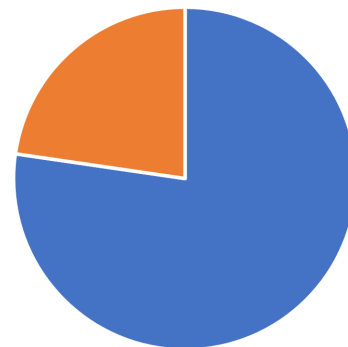


ESLU oli mukana muiden Liikunnan aluejärjestöjen kanssa Tähtiseurapäivillä tapaamassa seuratoimijoita.

Auditoidut Tähtiseurat 2022

- Blue Rings (lapset ja nuoret ja aikuiset))
- Espoon Akilles (lapset ja nuoret)
- Espoon Suunta (huippu-urheilu)
- Espoon Suunta (lapset ja nuoret)
- Espoon Urheilijat/Judo (lapset ja nuoret)
- Espoon Verkkopalloseura (lapset ja nuoret)
- Grani Tennis (lapset ja nuoret ja aikuiset))
- Grankulla gymnastikförening (lapset ja nuoret)
- Hangon Tenniskerho (lapset ja nuoret)
- Helsingfors Simsällskap (lapset ja nuoret)
- Helsingin Suunnistajat (huippu-urheilu)
- Helsingin Suunnistajat (lapset ja nuoret)
- Hunters Juniors (lapset ja nuoret)
- Pakilan Voimistelijat (lapset ja nuoret)
- Riihimäen Urheilusukeltajat (lapset ja nuoret ja aikuiset)
- Tikkurilan Taitoluisteluklubi (lapset ja nuoret)

Tähtiseurat



■ Koko Suomi ■ ESLUn alue

ESLUn alueella on 29 prosenttia Suomen Tähtiseuroista.

Sporttimerkonomitutkinto

ESLU toimi asiantuntijana ja sisältöjen suunnittelijana liiketoiminnan perustutkintoon tähtäävässä sporttimerkonomikoulutuksessa. Lisäksi asiantuntijamme toimi kouluttajana tutkintoon liittyvissä seurahallinnon koulutuksissa. Koulutuksen järjesti Rastor-instituutti yhteistyössä ESLUn ja Faros & Comin kanssa. Sporttimerkonomitutkintoa tuotiin esille myös ESLUn Etelätuuli-verkkolehdeissä, sosiaalisen median kanavissa ja tilaisuuksissa. Vuoden aikana koulutuskokonaisuuden suoritti **25** henkilöä.



Puolentoista vuoden opinnot takana ja merkonimin paperit valmiina. Iloisia valmistuneita syksyllä 2022.



Kesätyöseteli

Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi ESLUn alueelle 297 000 euroa harrastus- ja kesätoiminnan lisäämiseen. Nuorten kesätoiminnan ja kesätyömahdollisuuksien lisäämiseksi ESLU tuki 15–29-vuotiaiden nuorten toimintaa järjestävien kesätyöntekijöiden lyhytaikaista palkkaamista ajalle 1.4.–30.9.2022. ESLU jakoi 145 seuralle kesätyöllistämistukea, jolla seurat tarjosivat mielekästä tekemistä nuorille. Avustuksella pystyttiin palkkaamaan seuroihin **408** nuorta kahden viikon mittaisiin työsuhteisiin. Lisäksi ESLU järjesti koulutusta seuratoimijoille nuorten palkkaamisen erityiskysymyksistä ja työnantajan velvollisuuksista. Lisäksi kannustinme nuoria mukaan ohjaamiseen ja valmentamiseen keskityviin koulutuksiin.

Hanketoiminta

Urheiluseurojen alueellinen digiloikka

ESLU on toteuttanut yhdessä Laurea ammattikorkeakoulun kanssa Urheiluseurojen alueellista Digiloikka -hanketta. Hankkeen tehtävänä on tukea ja kehittää liikunta- ja urheiluseuroja digitalisoituvassa maailmassa. Hankkeessa luodaan seuratoiminnan koulutuskokonaisuus digitaaliseen verkko-oppimisympäristöön. Ajatuksena on, että digitaalisuus on osa nykyaikaista seuratoimintaa, eikä irrallinen osa siitä.

Hanke käynnistyi ESLUssa toukokuussa 2022, kun hankkeessa aloitti projektikoordinaattori. Loppukevään ja kesän aikana alueen urheiluseuroille lähetettiin alkukartoitus, jonka avulla kartoitettiin seuratoimijoiden tarpeita sekä toiveita koulutukseen ja teemoihin liittyen. Syksyllä hankkeessa käynnistettiin koulutusten suunnittelu ja toteutus yhteistyössä hanketiimin kanssa. Vuoden loppuun mennessä hankkeessa toteutettiin kolme eri teemaista Digiloikka-koulutusta seuratoimijoille. Syksyllä haettiin lisää osaamista seuratoiminnan perusdigitaalisiin, toiminnan kehittämiseen muuttuvassa digitaalisessa toimintaympäristössä sekä digitaalisista taloushallinnon järjestelmistä.

Hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto osana Euroopan unionin Covid-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia. Hanketta toteuttavat ESLU ja Laurea ammattikorkeakoulu. ESLUn projektikoordinaattori oli mukana myös Liikunnan aluejärjestöjen digihankkeet yhteistyöverkostossa.



Ryhmäytyminen, itsensä tunteminen, vuorovaikutus ja elämäntaidot (RIVE-hanke) - Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla

RIVE-hankkeessa tuetaan maahanmuuttajien kotoutumista liikunnan keinoin siten, että paikallistason toimijat saavat työkaluja ja vertaistukea tekemiseensä. Tavoitteena on maahan muuttaneiden kotouttamiseen liikunnan avulla tähtäävien alueellisten/maakunnallisten toimijaverkostojen rakentaminen, liikunnan avulla kotouttamistyötä tekevien tahojen osaamisen kehittäminen sekä hyvien käytänteiden kerääminen. Lisäksi tavoitteena on lisätä maahan muuttaneille liikuntaa

järjestävien tahojen määrää sekä maahanmuuttajien kotouttamiseen liikunnan avulla liittyvän toiminnan integroiminen Liikunnan aluejärjestöjen muuhun normaalitoimintaan.

Mukanaolevia toimijoita innostettiin mukaan kolmiosaiseen koulutussarjaan, jossa aiheina oli: 1) Kokemukset avaavat polun liikuntakentille, 2) Kohtaamiset liikuntakentillä: kulttuurit eivät kohtaa, ihmiset kylläkin 3) Erivertaisuus ja sen vähentäminen. Hanke järjesti myös Menikö perille? -webinaarin, jossa käytiin läpi, millaisella viestinnällä urheiluseurat voivat tavoittaa maahanmuuttajia entistä paremmin.

Hanketta hallinnoi Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu. Hanketta ovat toteuttamassa yhteistyössä ESLUn lisäksi kuusi muuta aluejärjestöä. Hanke on saanut tukea opetus- ja kulttuuriministeriöltä.



RIVE-hankkeen toimijat suunnittelivat seuratoimijoille maksuttomia koulutuksia hankkeen aihepiiristä.



Avoimet ovet

ESLU oli mukana Avoimet ovet -hankkeessa yhdessä 13 muun Liikunnan aluejärjestön ja kahdeksan lajiliiton kanssa. Hankkeen tavoitteena on antaa eväitä urheiluseuroille vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien harrastajien mukaan ottamiseen. Ajatuksena on, että vammaisurheilun ja erityisliikunnan osaamista olisi yksittäisten ruohonjuuritason seurojen ja Paralympiakomitean lisäksi yhä enemmän myös muilla urheilun ja liikunnan toimintakentän alueilla. Avoimet ovet -hankkeessa halutaan jakaa ja jalostaa jo olemassa olevia toimivia käytäntöjä.

ESLUn alueelta hankkeessa oli mukana 24 seuraa. Toimintavuoden aikana järjestettiin verkostotapaamisia, joissa seurat pääsivät kertomaan omista toimistaan ja sparrailemaan myös eri lajien seurojen kanssa sekä päästiin myös seuraamaan harjoituksia. Tapaamisissa oli mukana myös monia järjestöjä, jotka toimivat soveltavan liikunnan kentällä. Lisäksi koordinoitiin kuntakohaisia palaverieita paikallisten seurojen ja erityisryhmien liikunnasta vastaavien kanssa. Hanketta koordinoi Paralympiakomitea ja rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.



ESLUn alueen Avoimet ovet -hankkeen verkosto tutustui Puistolan Urheilijoiden Energiset Haukat -ryhmän treeneihin. Hankkeen tavoitteena on muun muassa dokumentoida hyviä seuraesimerkkejä sekä luoda kaikille avoin seuratoiminnan malli.

Avoimet Ovet

Vuoden kohokohdat



ESLU kohtasi lähes 2 000 seuratoimijaa järjestämissään koulutuksissa, verkostoissa ja muissa seuratoimintaan suunnatuissa tilaisuuksissa.



ESLUn hallinnoima Urheiluseurojen alueellinen digiloikka -hanke käynnistyi. Hankkeessa luodaan koulutuskokonaisuus tukemaan seuratoimijoita omassa digiloikassaan.

5. Lasten ja nuorten liikunta



ESLU tarjoaa monipuolisia työvälineitä lasten ja nuorten liikuntaa järjestäville tahoille toiminnan kehittämiseksi. Tavoitteena on vaikuttaa liikunnan toimintaedellytyksiin ja olosuhteisiin. Toiminta vuoden painopisteenä olivat lasten ja nuorten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistäminen osaamista kehittämällä ja innostusta lisäämällä. Työtä tehtiin koulutuksen, konsultoinnin, tukipalveluiden ja viestinnän avulla kunta-, oppilaitos- ja seurakohtaisesti.

Yhteistyö eri toimijoiden välillä oli avainasemassa lasten ja nuorten liikunnan kehitystyössä. Toimintaedellytyksiä kehitettiin yhteistyössä aluehallintoviraston, Liikunnan aluejärjestöjen, Liikkuvat kokonaisuuden (Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva perhe, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu), Suomen Olympiakomitean, Suomen Paralympiakomitean, Harrastamisen Suomen mallin, sekä muiden järjestöjen kanssa, joiden tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta päivän aikana sekä kehittää liikuntamahdollisuuksia. Osa toimenpiteistä toteutettiin hanketyönä. Lisäksi toimiala osallistui aktiivisesti alan verkostotapaamisiin kohdaten toimintavuoden aikana useita lasten ja nuorten liikuntaa edistäviä toimijoita.

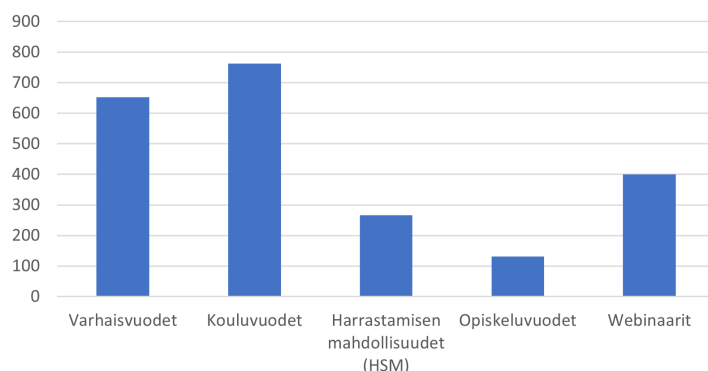
Koulutukset, tapahtumat ja verkostot

Lasten ja nuorten liikunnassa osaamisen lisäämistä vietiin eteenpäin järjestämällä koulutustilaisuuksia, verkostoja, webinaareja, seminaareja ja koulutuskokonaisuuksia. Toimintavuoden aikana järjestettiin **113** tilaisuutta ja koulutusta, joissa kohdattiin **2 214** henkilöä. Koulutustarjonta on suunniteltu vastaamaan varhaiskasvatuksen henkilöstön, aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajien, opettajien, harrastus- ja seuratoimijoiden sekä muiden lasten ja nuorten parissa työskentelevien tarpeisiin.

Pandemiasta johtuneen tauon jälkeen pystyttiin jälleen järjestämään varhaiskasvatuksen ammattilaisille, sekä aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille suunnatut koulutusristeilyt. Lisäksi lähikoulutukset lasten- ja nuorten liikunnan parissa toimiville toteutuivat. Toimintavuoden aikana toimiala järjesti **167** tilaisuutta, joissa kohdattiin **9 144** henkilöä.

**167 tilaisuutta, 9 144
kohdattua henkilöä**

Lasten ja nuorten toimialan koulutukset 2022



Lisää liikettä -hanke

Lisää liikettä varhaiskasvatukseen, perusopetukseen, toiselle asteelle sekä harrastusmahdollisuuksien edistämistä peruskouluissa -hanke on Liikunnan aluejärjestöjen yhteinen valtakunnallinen hanke. Kehittämistyön päämääränä on edistää liikuntamyönteistä toimintakulttuuria sekä fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Paikallistasolla tuetaan toimijoita ja kuntia Liikkuvat kokonaisuuden -kehittämistyön eri vaiheissa. Lisäksi edistetään harrastamisen mahdollisuuksia koulupäivän yhteydessä.

LISÄÄ LIKETTÄ

Liikunnan aluejärjestöt



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse



Aluehallintovirasto

Varhaisvuosien liikunnallistaminen

Tavoitteena oli verkostotyön edistäminen ja kehittäminen, varhaiskasvattajien liikuntaosaamisen vahvistaminen sekä uusien tukityökalujen ja sisältöjen kehittäminen varhaiskasvattajien tueksi. Työtä tehtiin yhdessä valtakunnallisen Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman kanssa. Toimintavuoden aikana ESLU edisti hankkeessa Liikkuva varhaiskasvatusohjelman toteutumista yhteistyössä 15 kunnan kanssa.

Varhaiskasvattajille tarjottiin liikunnan täydennyskoulutuksia, joiden tavoitteena oli jalkauttaa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia käytäntöön, tukea Liikkuva varhaiskasvatusohjelman toteuttamista sekä antaa välineitä liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen. Tavoitteena oli mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus. Lisäksi tehtiin yhteistyötä Liikkuva perhe -ohjelman kanssa.



ESLU ja Liikunnan aluejärjestöt olivat mukana Valtakunnallisilla varhaiskasvatuksen opettajapäivillä kertomassa liikkeen lisäämisen hyödyistä.

Vuonna 2022 järjestettiin **52** varhaiskasvatukseen suunnattua liikunnan koulutusta, joihin osallistui **653** henkilöä **384** varhaiskasvatusyksiköstä. Lisäksi aluejärjestöt järjestivät yhteistyössä kolme valtakunnallista webinaaria.

Kuntien varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattoreiden verkostossa käytiin läpi osallistuvien kuntien jakamia hyviä käytänteitä, ajankohtaisia teemoja sekä tutustuttiin varhaiskasvatukseen eri puolella ESLUn aluetta. Tapaamisten teemoina olivat alueen kuntien varhaiskasvatuksen liikunnan kehittämiseen tutustuminen, liikunnan kirjaukset paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa ja Liikunnallisen elämäntavan kehittämisavustukset.

Toimintavuoden aikana jatkettiin uuden ESLUn Pienten lasten liikuttajat -verkoston toimintaa. Verkosto on avoin ja suunnattu kaikille alle kouluikäisten lasten liikunnan lisäämisestä kiinnostuneille. Verkostotapaamisissa jaettiin ajankohtaista tietoa sekä hyviä vinkkejä ja käytänteitä pienten lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä. Kiinnostavien luentojen ja työpajojen lisäksi tapaamisissa oli mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja verkostoitua muiden toimijoiden kanssa sekä kuultiin Golfliiton ja Voimisteluliiton malleja, joista osallistujat saivat uusia ideoita pienten lasten liikuttamiseen.

**52 koulutusta, 653 henkilöä ja
384 yksikköä**

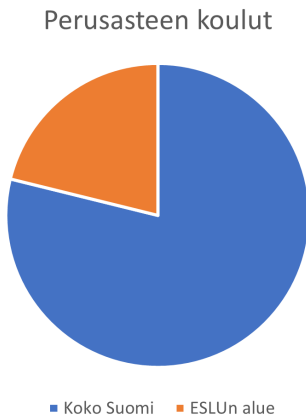
Koulu- ja opiskeluvuosien liikunta

Lisää liikettä koulu- ja opiskelupäiviin kehittämistyön päämääränä oli mahdollistaa jokaiselle oppilaalle ja opiskelijalle aktiivisempi koulu- tai opiskelupäivä. Kehittämistyötä tehtiin yhdessä muiden Liikunnan aluejärjestöjen kanssa.



ESLU jalkautui 16 kouluun, 11 kuntaan jakamaan Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä -hankkeen Viuh & Vauh -kampanjan liikuntavälinepussukoita.

ESLU tarjosi alueellisesti liikkuville kouluille ja kunnille asiantuntija-apua sparrauksen ja koulutustoiminnan kautta liikkuvamman toimintakulttuurin toteutukseen sekä toiminnan jatkuvuuden ylläpitämiseen. Vuoden 2022 lopussa ESLUn alueella oli 559 koulua, joista 513 oli rekisteröitynyt Liikkuviksi kouluiksi.



Perusasteen kouluista 27 prosenttia sijaitsee ESLUn alueella.

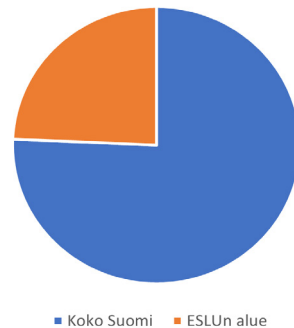
Koulutuksilla lisättiin välituntiliikuntaa kouluttamalla oppilaista liikuntaan aktivoivia vertaisohjaajia eli Välkkäreitä sekä tuettiin koulun henkiöstöä Liikkuva koulu -toiminnan aktivoimiseen ja vakiinnuttamiseen. Koulutoimijoille järjestettiin **30** koulutusta, joihin osallistui **762** henkilöä **23** koulussa. Lisäksi alueellisessa verkostossa tuettiin Liikkuva koulu -toiminnoissa, jaettiin hyviä malleja sekä kuultiin hyvinvointityön esittelyä ja yläkouluille suunnatun hyvinvointityön tukemisen malli.

762 henkilöä, 30 koulutusta ja 23 koulua

Lisää liikettä opiskelupäiviin kehittämistyön tavoitteena oli koordinoita alueellista Liikkuva opiskelu -kehittämistyötä auttamalla ja tukemalla toisen asteen oppilaitoksia. Loppuvuodesta ESLUn alueella oli 132 oppilaitosta, joista 79 oli rekisteröitynyt Liikkuviksi oppilaitoksiksi.

ESLU tarjosi käytännönläheisiä keinoja opiskelupäivän liikunnallistamiseen koulutuksen ja sparrauksen kautta, jakoi hyväksi koettuja toimintamalleja sekä tiedotti muiden tahojen vinkeistä edistää liikunnallista opiskelupäivää. Liikkuva opiskelu -verkosto kokoontui kaksi kertaa vuoden aikana. Toimintavuoden aikana verkosto pääsi tutustumaan oppilaitoksien (Varia, Keuda) Liikkuva opiskelu -toimintaan ja toimintamallien ominaispiirteisiin. Toimintavuoden aikana koulutettiin liikkeen lisäämiseksi **131** henkilöä kuudessa Liikkuva opiskelu -toimintaan suunnatuissa koulutuksissa.

Lukiot ja ammatilliset oppilaitokset



Lukioista ja ammatillisista oppilaitoksista 32 prosenttia sijaitsee ESLUn alueella.

Lasten ja nuorten harrastaminen

Harrastamisen Suomen mallissa yhdistyvät lasten ja nuorten kuuleminen harrastustoiveista, olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen koordinoiminen sekä koulun ja harrastustoimijoiden yhteistyö. Lasten ja nuorten omatoimisen ja organisoidun liikunnan harrastamisen edistäminen on myös yksi tehtävistämme. Liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia edistettiin järjestämällä koulutuksia.

Lisäksi ESLUn ja Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun yhteisen Lasten hyvinvointikoordinaattoreiden verkoston toiminta tuki koulupäivän liikunnallistamista ja edisti koululaisten harrastamisen mahdollisuuksia. Toimintavuoden tilaisuuksissa kuultiin Riihimäen ja Lahden Harrastamisen Suomen Mallin -esimerkit. Lisäksi verkostossa nostettiin esille ja jaettiin hyviä käytänteitä sekä mahdollistettiin verkostoituminen ja kollegoiden vertaistuki.

Harrastamista tuettiin myös viemällä kuntiin tietoa valtakunnallisesta lasten ja nuorten harrastusviikosta sekä Suomen harrastamisen mallin toteuttamisesta ja avustushausta. Lisäksi toimialan asiantuntijat osallisuivat aktiivisesti eri harrastamisen verkostotilaisuuksiin, tekivät yhteistyötä liikuntaharrastuksia tuottavien tahojen kanssa sekä olivat mukana valtakunnallisessa Harrastamisen verkostossa.

Toimintavuoden aikana ESLU järjesti Hyvinkäällä SankariSporttileirit yhteistyössä Elämäni Sankareiden ja Hyvinkään kaupungin kanssa. Leirille osallistui yhteensä **785** lasta ja nuorta. Keskeistä toiminnassa on leikinomaisuus, ilo ja yhdenvertaisuus.



Sankarisporttileirillä liikuttiin, leikittiin, tutustuttiin uusiin lajeihin ja saatiin uusia kavereita.

**SANKARI
SPORTTILEIRI**

Vuoden kohokohdat



Koronapandemian jälkeen toimiala pääsi kohtaamaan varhaiskasvatuksen, koulu- ja opiskelupuolen ammattilaisia. Kohtasimme yli 2 000 henkilöä toimialan koulutustilaisuuksissa.



Liikunnan aluejärjestöjen yhteinen Jekku-jänön liikunnalliset kampanjat tavoittivat myös ESLUn alueen varhaiskasvatusyksiköt. Jekku-seikkailuviikolle ilmoittautui alueelta 200 yksikköä.

6. Aikuis- ja terveysliikunta



ESLUn aikuis- ja terveysliikunnan toimialan tavoitteena on lisätä aikuisväestön liikettä jakamalla tietoa, vahvistamalla paikallisten toimijoiden osaamista ja koordinoimalla verkostoyhteistyötä. Lisäksi ESLU tuottaa monimuotoisia liikunta- ja hyvinvointipalveluita työyhteisöille laajan yhteistyöverkoston kanssa sekä jalkauttaa liikuntaneuvonnan palvelukonseptia alueen kuntiin. Työyhteisöjen hyvinvointipalvelut toteutetaan valtakunnallisen Buusti360-hyvinvointiohjelman puitteissa, joka tarjoaa organisaatioille tukea, työkaluja ja toimivia käytäntöjä henkilöstön hyvinvoinnin, terveyden ja työkyvyn kehittämiseen ja ylläpitoon.

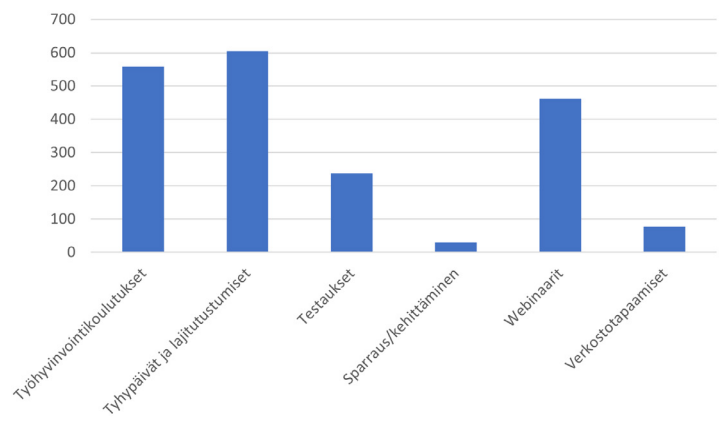
Työtä tehtiin yhteistyössä liikuntaseurojen, kuntien ja työyhteisöjen kanssa. Kumppaneita olivat Liikkuva aikuinen -ohjelma, Ikäinstituutti, Suomen Olympiakomitea sekä muut Liikunnan aluejärjestöt. Työyhteisöpalveluissa yhteistyökumppaneita olivat Ergo Pro Oy, HeiaHeia Oy sekä Firstbeat Oy. Toimialan toimintaa toteutettiin sekä perustoimintana että Liikuttava Suomi -hanketyön muodossa.

Koulutukset, tapahtumat ja verkostot

Toimintavuoden aikana järjestettiin **80** aikuisten liikuntaa ja liikkumista käsittelevää koulutusta, luentoa, webinaaria, verkostotapaamista ja mittaustilaisuutta, joissa kohdattiin **1 950** henkilöä. Tilaisuuksia järjestettiin avoimina ja tilauskoulutuksina lähi-, etä- ja hybridimuodossa. Tilaisuudet oli suunnattu seurojen, työyhteisöjen, kuntien ja muiden terveyttä, hyvinvointia ja liikuntaa edistävien tahojen päättäjille, toimijoille, henkilöstölle ja jäsenille.

1 950 henkilöä,
80 tilaisuutta

Tilaisuuksiin osallistuneet 2022



Buusti360 - Liikettä ja hyvinvointia työyhteisöön

Buusti360-liikunta- ja työhyvinvointiohjelman tavoitteena on hyvinvoiva ja toimintakykyinen työyhteisö. Buusti360 tarjoaa tukea, työkaluja ja toimivia käytäntöjä liikunta-aktiivisuuden kehittämiseen ja ylläpitoon.

Monipuolisten palveluiden avulla ESLU innosti työyhteisöjen henkilökuntaa aktiiviseen arkeen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen, auttoi johtoa liikuntaohjelmien ja -palveluiden työstämisessä sekä varmisti suunnitelmien sujuvan jalkauttamisen.

Buusti360-ohjelman kautta toteutettiin Helsingin kaupungin terveysasemien työhyvinvointipäivät, joissa kohdattiin **518** henkilöä **33** tapahtumassa. Tilaisuudet sisälsivät osallistujien omaa hyvinvointia tukevaa liikkumista, ulkoliikunnan, retkeilyn, lihaskuntoharjoittelun, kehonhuollon, pihapelien ja tanssin muodossa.

518 henkilöä,
33 hyvinvointitapahtumaa

ESLU tarjoaa työyhteisöille myös InBody-mittausta kehonkoostumuksen analysointiin. Toimintavuoden aikana mittauksiin osallistui **237** henkeä.

Toimintavuoden aikana Liikunnan aluejärjestöt järjestivät valtakunnallisen Buusti360-webinaarisarjan, jossa tarjottiin eväitä työhyvinvoinnin edistämiseen. ESLUn asiantuntija toimi webinaarisarjassa fasilitaattorina.



ESLU järjesti Helsingin kaupungin työntekijöille laji- ja seuratutustumisia henkilöstöliikunnan edistämiseksi.

Suomen Aktiivisin Työpaikka (SAT)

Suomen Aktiivisin Työpaikka on yrityksen johdolle suunnattu kartoitustyökalu työhyvinvointi- ja liikuntatoiminnan arviointiin ja kehittämiseen. Kartoituksen tulosraportti ja kehitysideoit käydään läpi ESLUn Buusti360-asiantuntijan kanssa. Toimintavuoden aikana Suomen Aktiivisin Työpaikka -kartoituksen hallinnointi siirtyi Suomen Olympiakomitealta kokonaan Liikunnan aluejärjestöjen Buusti360-hyvinvointiohjelmalle.

ESLU kartoitti toimintavuoden aikana neljän eri työyhteisön liikkumisen edistämistä Suomen aktiivisin työpaikka -selvityksen avulla. Kartoitukset toteutettiin Helsingin kaupungin Uusix-verstaille, Otaverkolle, Tuusulan kunnalle ja Arla Oy:lle.



Tuusulan kunta toteutti onnistuneesti Suomen Aktiivisin Työpaikka (SAT) -kartoituksen.

Liikuttava Suomi -hanke liikunnallisen elämäntavan edistämiseen

Liikunnallisen elämäntavan edistämistä toteutettiin Liikunnan aluejärjestöjen yhteisen Liikuttava Suomi -hankkeen muodossa. Hankkeen avulla edistetään Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja -ohjelmien yhteisesti sovittujen toimenpiteiden ja tavoitteiden toteutumista. ESLUn painopisteet olivat työelämän toimintojen edistäminen ja liikuntaneuvonnan palveluketjujen kehittäminen. Liikuttava Suomi -hanketta jalkautettiin viestinnän, verkostotyön, koulutusten ja tiedonkeruun muodossa.

Liikkuva työelämä

ESLU järjesti Uusi normipäivä -työpajoja, joiden avulla työyhteisö löytää henkilökunnalle sopivia tapoja lisätä liikettä ja aktiivisuutta työpäivään. Lisäksi työyhteisöille pidettiin koulutuksia ja luentoja seuraavista teemoista: liikkumisen hyödyntäminen työhyvinvoinnin tukena, uni ja palautuminen. Koulutuksiin ja työpajoihin osallistui **538** henkilöä.

Lisäksi ESLU ylläpiti alueellista työnantajien työhyvinvoinnin verkostoa. Työyhteisöverkostossa syntynyt idea tutustuttaa Helsingin kaupungin työntekijöitä paikallisten liikunta- ja urheiluseurojen toimintaan ja tarjontaan järjestettiin pilotointina kaupungin kanssa. ESLU koordinoi paikallisten seurojen kanssa matalan kynnyksen laji- ja seurakokeiluja viidessä eri lajissa.

Liikuntaneuvonta kunnissa

Liikuntaneuvonnan edistämiseksi ESLU välitti kuntiin hyviä käytäntöjä sekä tuki ja konsultoi liikuntaneuvonnasta vastaavia aiheeseen liittyvissä kysymyksissä. ESLUn liikuntaneuvojille suunnattu verkosto tarjosi kuntien liikuntaneuvonnasta vastaaville vertaistukea ja sparrausta. Tapaamisen aiheet käsittelivät ajankohtaisten nostojen lisäksi käytännön esimerkkejä kuntien toimintamalleista, liikuntaneuvonnan onnistumisista sekä tulevista hyvinvointialueista ja niiden tuomista muutoksista.



ESLU tekee aktiivista yhteistyötä alueensa kuntien kanssa. Olimme mukana Sipoon kunnan liikuntapäivillä, jossa ESLU tarjosi kuntalaisille kehonkoostumusmittausta.

Toimintavuoden aikana ESLU toteutti myös alueensa kuntiin liikuntaneuvonnan kartoituksen. Kartoituksessa ilmeni, että vuonna 2021 ESLUn alueella oli 15 kuntaa, jotka täyttivät Liikkuva aikuinen -ohjelman määrittelemät kriteerit Liikuntaneuvonnan valtakunnallisista suosituksista.

Liikkujan Apteekki

Liikkujan Apteekki -koulutuksissa lisättiin apteekkien henkilökunnan tietoa ja ymmärrystä liikunnan merkityksestä osana lääkehoitoa sekä vahvistettiin valmiuksia terveellisistä elintavoista ja niiden puheeksi ottamisesta osana asiakasneuvontaa. ESLU markkinoi Liikunnan aluejärjestöjen yhteistyössä toteuttamia koulutuksia. Toteutusvuorossa oli Pohjois-Savon Liikunta. Kuntien liikuntaneuvontatoiminnan kehittämisessä ja Liikkujan Apteekki -konseptin jalkauttamisessa tärkeä kumppani oli Liikkuva aikuinen -ohjelma.

**LIKKUVA
AIKUINEN**



Vuoden kohokohdat



Buusti360-liikunta ja hyvinvointiohjelman kautta kohtasimme yli 500 työkäistä.



ESLU organisoisi seura- ja lajitutustumisia Helsingin kaupungin työntekijöille. ESLUn ja seurojen yhteistyö henkilöstöliikunnan edistämiseksi vahvistui.

7. Viestintä ja markkinointi



ESLUn viestinnällä huolehditaan organisaation maineesta, lisätään liikunnan ja urheilun arvostusta sekä kehitetään yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Viestinnän tavoitteena on ESLUn strategisten valintojen, tavoitteiden ja palvelutarjonnan tukeminen. ESLUn viestintä perustuu avoimeen ja totuudenmukaiseen toimintaan.

ESLU oli mukana toteuttamassa liikunnan ja urheilun yhteistä vaikuttamistyötä. ESLU toi kannanotoissa esille huolensa liikunnan ja urheilun elinvoimaisuudesta ja taloudellisesta ahdingosta pandemian jälkeisenä aikana. Lisäksi nostettiin esille liikunnan ja urheilun merkitys koko yhteiskunnalle sekä ihmisten hyvinvoinnille. Aiheita tuotiin esille esimerkiksi seuraavilla kannanotoilla: Liikkuvat-ohjelmien rahoitus turvattava budjettiriihessä, Jokaisella lapsella mahdollisuus harrastamiseen ja Miljardien säästöt liikettä lisäämällä. ESLU viesti liikunnan merkityksestä ja sen tuomista hyödyistä myös Helsingin, Itä-Uudenmaan, Keski-Uudenmaan, Länsi-Uudenmaan sekä Vantaan ja Keravan aluevaltuutetuille.

Toimintavuoden aikana toteutetun Uudenlaista osaamista ja hyvinvointia -hankkeen tavoitteena oli lisätä henkilökunnan osaamista digiasioissa, tukea seurojen toimintaa digitalisoituvassa ympäristössä sekä kehittää ESLUn koulutusten ja tilaisuuksien tavoitettavuutta ja vaikuttavuutta. Hankkeen myötä otettiin käyttöön uusia työvälineitä parantamaan verkkoympäristössä toteutettavien koulutusten laatua. Tätä työtä tuettiin myös toteuttamalla ESLUn ilmeen päivitystyö koulutusporjiin, Teams-taustaan ja some-ilmeeseen.

Lisäksi viestinnässä panostettiin toimintavuoden aikana käynnistyneeseen ESLUn omaan Urheiluseurojen alueellinen digiloikka -hankkeeseen. Hankkeelle rakennettiin oma ilme, ja viestinnässä hyödynnettiin ESLUn olemassa olevia kanavia ja kontakteja.

Viestintäyhteistyötä tehtiin muiden Liikunnan aluejärjestöjen, lajiliittojen, Olympiakomitean, kuntien, Liikkuvat-kokonaisuuden, Etelä-Suomen aluehallintoviraston ja muiden sidosryhmien kanssa. Lisäksi ESLUn tunnettuutta vahvistettiin verkostotoiminnan kautta kuntatyöntekijöiden ja -päättäjien sekä liikunta- ja urheilutoimijoiden keskuudessa. Viestinnällinen yhteistyö muiden Liikunnan aluejärjestöjen kanssa vahvistui yhteishankkeiden myötä. Yhteisiä onnistumisia koettiin niin viestinnän suunnittelussa, yhteisillä webinaareilla, vaikuttamistyössä kuin tilaisuuksien yhteismarkkinoinneissa. ESLU jatkoi yhteistyötä myös Helsingin Urheilutoimittajien (HUT) kanssa.

Tukea ESLUn viestintään saatiin myös tarjoamalla harjoittelupaikka viestinnän opiskelijalle sekä kesäselvillä työllistettiin kaksi nuorta toteuttamaan video seurojen kesätyöllistämistuella palkatuista nuorista.

Vastuullisuus

ESLU on sitoutunut urheiluyhteisön reilun pelin ihanteisiin ja tavoitteisiin. Viestinnällä pyritään huomioimaan yhdenvertaisuus ja tasa-arvo kaikilla osa-alueilla. Eettisen ja vastuullisen toiminnan kautta varmistamme liikunta- ja urheiluseurojen elinvoimaisuuden myös tulevaisuudessa. ESLU haluaa omalla esimerkillään kannustaa seuroja kehittämään toimintaansa vastuulliseksi ja yhdenvertaiseksi. Yhdenvertaisuus näkyy myös ESLUn järjestämässä koulutuksissa ja tapahtumissa.

Syksyllä 2022 päivitettiin ESLUn vastuullisuusohjelman Ympäristö ja kestävä kehitys -osio. Päivityksessä jaoteltiin "Me ESLUssa" ja jäsenille suunnattu toiminta sekä tehtiin konkreettisempi toimintasuunnitelma (tavoite, toimenpiteet, aikataulu, vastuuhenkilöt, arviointi ja seuranta). Vastuullisuusteema näkyi vahvasti myös ESLUn viestinnässä sekä koulutusten teemoissa. Opetus- ja kulttuuriministeriö palkitsi ESLUn Yhdenvertaisuus-tunnustuspalkinnolla.

Lisäksi osallistuimme valtakunnallisiin yhdenvertaisuutta edistäviin kampanjoihin (muun muassa Älä riko urheilua, Pukukoppipuhe, Et ole yksin) ja välitimme näistä aktiivisesti tietoa omissa kanavissamme. Yhdenvertaisesta ja tasa-arvoisesta liikunnasta ja urheilusta viestittiin myös Avoimet ovet - ja RIVE-hankkeiden tilaisuuksissa ja toiminnassa.

Viestintäkanavat

ESLUn tärkeimmät viestintäkanavat olivat Etelätuuli-verkkolehti, jäsentiedote, paikalliset liikunnan aluetiedotteet eri kohderyhmille (varhaiskasvatus, koulu, opiskelu), sähköpostimarkkinointi, verkkosivut ja kohtaamiset. Sidosryhmien välisissä kohtaamisissa työntekijät ja kouluttajat vastasivat puolestaan toiminnallaan organisaation viestinnästä ja maineesta.

Verkkosivut

Verkkosivuilta löytyvät ajankohtaiset uutiset, toimialojen perusinformaatio sekä tiedot koulutuksista, leireistä ja tapahtumista. Toimintavuoden aikana nostettiin esille uutisia muun muassa seuraavista teemoista: seuratoiminta ja edellytykset, vastuullisuus ja yhdenvertaisuus, liikunnan ja urheilun yhteiskunnallinen merkitys, Harrastamisen Suomen malli sekä Move!-testien tulokset. Vuoden 2022 aikana eslu.fi-sivuston katselukerrat olivat 127 366, ja istuntoja oli noin 60 000. Eniten katselukertoja oli ESLUn tapahtumakalenterilla ja Etelätuuli-verkkolehdeillä.

Valtakunnallista näkyvyyttä nosti Liikunnan aluejärjestöjen yhteiset verkkosivut, joissa avattiin yhteistä toimintaa, meneillään olevia hankkeita



Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi ESLUlle Yhdenvertaisuus-tunnustuspalkinnon pitkäjänteisestä työstä aiheen parissa.

sekä nostettiin esille alueiden järjestämiä koulutuksia. Lisäksi ESLUn sekä aluejärjestöjen yhteisiä tilaisuuksia tuotiin esille eri sosiaalisen median verkostoissa ja ryhmissä. Lisää liikettä -hankkeen tiimoilta toteutettiin valtakunnalliset kampanjat varhaiskasvatukseen (Jekku-jänö) ja kouluihin (Viuh&Vauh).

Etelätuuli, jäsentiedote ja aluetiedotteet

Ajankohtaisista aiheista, tilaisuuksista ja tapahtumista tiedotettiin kohdennetusti eri kohderyhmille. Etelätuuli-verkkolehden uutiset suunnattiin seuratoimijoille. Etelätuulussa käsiteltiin seuratarinoita, urheilututkimuksen ja liikuntapolitiikan ajankohtaisaiheita sekä tarjottiin tietoa ESLUn koulutustarjonnasta. Yksitoista kertaa vuodessa ilmestyvä Etelätuuli-verkkolehti lähetettiin yli 8 000 sähköpostiosoitteeseen.

Jäsenistölle viestittiin omalla jäsentiedotteella, joka julkaistiin neljä kertaa toimintavuoden aikana. Lisäksi jäsenille viestittiin seurojen mahdollisuuksista seuratukeen ja nuorten kesätyöllistämistukeen. ESLUn tuotti videon seurojen palkkaamista nuorista kesäsetelin avulla. Vuoden aikana ESLUn kanavissa nostettiin esiin myös jäsenseurojen ja

alueen kuntien onnistunutta toimintaa.

Koulujen ja varhaiskasvatuksen henkilöstölle toimitettiin liikunnan aluetiedotteet, joissa kerrottiin ajankohtaisista aiheista ja ESLUn koulutuksista, nostettiin esille hyviä toimintamalleja sekä annettiin vinkkejä liikkeen lisäämiseksi. Varhaiskasvatuksen aluetiedote lähetettiin noin 3 600 sähköpostiosoitteeseen ja koulumaailmaan suunnattu aluetiedote noin 3 000 vastaanottajalle.

Sosiaalinen media

ESLUn Facebook-sivuilla tiedotettiin ajankohtaisista asioista, julkaistiin tapahtumakuvia ja markkinoitiin koulutuksia. Toiminnan tunnettavuutta lisättiin viemällä ESLUn avoimia koulutuksia Facebook-tapahtumiksi. Osallistuimme aktiivisesti myös liikunnan ja urheilun yhteisiin kampanjoihin (esim. Seuralla on väliä, #seurapaitapäivä, Energiansäästötalkoot).

Suurin reagointi (153 tykkäystä) ja kattavuus (1 115) oli FB-julkaisulla, jossa kerrottiin esulaisten osallistumisesta Olympiastadionin hiihtopäivään ja Sami Jauhojärven opetukseen. Parhaiten näkyvyyttä saanut tapahtumajulkaisun (Hyppää varhaiskasvatuksen verkkoon) kattavuus oli yli 18 000. Vuoden lopussa Facebook-sivustolla oli hieman yli 1 700 tykkääjää ja seuraaja. Sivun kattavuus oli noin 30 500.

ESLUn Instagram-tilillä oli vuoden lopussa lähes 1 400 seuraaja, ja kattavuus oli noin 6 550. Vuoden tykätyin julkaisu oli kuva palkitsemistilaisuudesta, jossa ESLUlle luovutettiin Yhdenvertaisuus-tunnustuspalkinto (71 tykkäystä/reagointia). Facebookissa ESLUn tilit tavoittavat parhaiten 45–54-vuotiaat ja Instagramissa 35–44-vuotiaat naiset.



ESLUn alueella työllistettiin noin 400 nuorta liikunnan ja urheilun pariin opetus- ja kulttuuriministeriön avustuksella. ESLUn kesätyöntekijät toteuttivat videon nuorista seuratoimijoista.

Toimintavuoden aikana ESLU avasi oman tilin LinkedIn-kanavalle. Kanavalla nostetaan esille seuratoimintaa ja henkilöstöliikuntaan liittyviä aiheita.

Viestintää seurattiin tapauskohtaisilla mittareilla. Lisäksi palveluiden laatua mitattiin palautekyselyillä koulutusten ja tapahtumien yhteydessä.

Vuoden kohokohdat



ESLU palkittiin pitkäjänteisestä ja esimerkillisestä vastuullisuustyöstä opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämällä Yhdenvertaisuus-tunnustuspalkinnolla.



Urheilun ja liikunnan yhteinen vaikuttamistyö ja yhteydenotot aluevaltuutettuihin viidellä hyvinvointialueella.

8. Hallinto ja talous



Hallinto

ESLUn ylintä päätösvaltaa käyttää varsinainen kokous keväällä ja syksyllä. Varsinaisten kokousten päätösten täytäntöönpanijana toimii hallitus. Henkilöstön määrä toimintavuoden aikana oli keskimäärin 10 työntekijää sekä 16 oto-pohjalta toimivaa kouluttajaa. Lisäksi hyödynnettiin ulkopuolisia asiantuntijapalveluita noin 60 henkilöltä. ESLUlla on palkattuna yhdessä muiden Liikunnan aluejärjestöjen kanssa erityisasiantuntija. Lisäksi aluejärjestöillä oli yhteinen Lisää liikettä -hankkeen koordinaattori.

Toiminnan painopisteiden mukaisesti osaamisen kehittäminen on tärkeässä roolissa kaikilla toiminnan tasoilla. Pandemian vaikutukset jatkuivat toiminta-alueellamme vielä kesään 2022 asti ja ESLUn koulutuksia ja tapahtumia pidettiin verkossa tai jouduttiin perumaan.

Henkilöstön osaamisen kehittämisessä painotettiin erityisesti digiosaamisen lisäämistä. ESLUn henkilökunta koulutettiin digiosaamiseen yhteistyössä Laurea AMK:n ja Office Managementin kanssa. ESLUn laajaa kouluttajaverkostoa pidetään ajan tasalla resursoimalla kouluttajien mahdollisuuksiin osallistua ESLUn omiin koulutuksiin ja Liikunnan aluejärjestöjen valtakunnallisiin kouluttajakoulutuksiin.

Henkilöstön ydinosaamista ovat lasten, nuorten ja aikuisten liikunta, seuratoiminta, liikuntapolitiikka sekä alueen toimijoiden ja jäsenten tuntemus ja heidän tarpeidensa tuntemus. Toimintatapoja ja palvelutuotteita kehitetään asiakaslähtöisesti. Henkilöstö on työskennellyt etänä ja hybridimallilla koko vuoden. Hallituksen käynnistämää strategiatyötä tehtiin laajasti yhteistyössä hallituksen ja henkilökunnan kanssa.

Talous

Pandemian vaikutukset näkyivät edelleen ja hallitus seurasi tarkasti tilannetta. Osanottomaksut palasivat ensimmäisen pandemiavuoden tasolle ollen 116 110,28 euroa, mutta kokonaisuudessaan varsinaisen toiminnan tuotot laskivat edellisestä vuodesta 18,1 prosenttia johtuen palvelusopimustuottojen ja muiden tuottojen 57,8 prosentin laskusta edelliseen vuoteen nähden. Kaikkiaan pandemiavuosien negatiiviset vaikutukset tuottoihin ovat merkittävät.

Ensimmäisenä koronavuotena 2020 varsinaisen toiminnan tuotot laskivat 9,6 prosenttia vuoteen 2019 verrattuna. Sama trendi jatkui 2021 jolloin lasku oli 18,2 prosenttia vuoteen 2020 nähden, kun vuonna 2021 varsinaisen toiminnan tuotoissa ei huomioida erillisavustuksia, jotka eivät ole varsinaisen toiminnan tuotoissa 2020 ja 2019. Samoin laskettuna tuotot laskivat siis 18,1 prosenttia vuonna 2022 vuoteen 2021 nähden. Erityisavustukset nostivat kuitenkin varsinaisen toiminnan tuottoja 72,1 prosenttia ollen yhteensä 609 829,04 euroa.

Tilikauden tulos oli 24 430,90 euroa ylijäämäinen. Valtion toiminta-avustus oli 477 000 euroa.

Sääntömääräiset kokoukset

Kevätkokous pidettiin 5.4.2022 hybridimallilla; paikan päällä hotelli Presidentissä Helsingissä sekä Teams -yhteydellä. Kokous summasi yhteen toisen pandemiavuoden 2021, vahvisti vuoden 2021 toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen, myönsi vastuuvapauden tilivelvollisille sekä asetti ehdollepanotoimikunnan valmistelemaan järjestön henkilövalintoja syyskokouksessa.

Syyskokous pidettiin 8.11.2022 Sokos Hotel Presidentissä Helsingissä. Kokouksessa hyväksyttiin toiminta- ja taloussuunnitelma vuodelle 2023. Erovuorossa olleet hallituksen jäsenet Kirsi Johansson (ent. Kautto), Sirkka Ojaniemi ja Päivi Wickström valittiin yksimielisesti jatkamaan tehtävissään kaudelle 2023–2024. Uusina hallitukseen valittiin Jani Merimaa ja Risto Spora.

9. ESLUn ansiomerkit

ESLUn ansiomerkkejä ja huomionosoituksia voidaan myöntää henkilöille ja yhteisöille, jotka ovat edistäneet eteläsuomalaista liikunta- ja urheilutoimintaa. Ansiomerkkien myöntämisestä päättää ESLUn hallitus. ESLUn ansiomerkkijärjestelmän avulla seurat voivat muistaa ja kiittää ansioituneita seuratoimijoita. Toimintavuoden aikana ESLU myönsi seitsemän kultaista ansiomerkkiä.

Kultaiset ansiomerkit

Masi Saurén, Rock'n'Swing Dance Club Comets
Anna Tyutyunyuk, Rock'n'Swing Dance Club Comets
Suvi Mikkola, Pukkilan Vesa
Marita Mäkilä, Pukkilan Vesa
Marko Lindgren, Pukkilan Vesa
Mervi Lindgren, Pukkilan Vesa
Pentti Karppinen, Pukkilan Vesa



Cometsin ansiomerkin jakotilaisuus, Masi Saurén vastaanotti ansiomerkin. Kuva: Suvi-Tuuli Kiilunen



Pukkilan Vesan ansioituneita ja palkittuja seuratoimijoita. Kuva: Pertti Mäkelä

10. Henkilöstö, hallitus, asiantuntijat ja edustukset



Henkilöstö

Ahluos-Tanttu Päivi, toiminnanjohtaja
Arpalo Katja, aikuisliikunnan asiantuntija (31.12.2022 asti)
Kaipio Nina, seuratoiminnan kehittäjä (14.2.2022 asti)
Koivula Virpi, asiantuntija, Lisää liikettä -hanke
Koivisto Stina, taloussihteeri
Koivumäki Minttu, markkinoinnin ja viestinnän suunnittelija
Kuosmanen Sari, seuratoiminnan kehittäjä (19.4.2022 alkaen)
Lähdesmäki Sari, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä
Nieminen Tarja, nuorisopäällikkö
Nogelainen Paula, assistentti (12.8.2022 asti)

Partanen Paula, koulutusassistentti (4.1.2022 asti)
Palkama Merja, kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä (1.12.2022 alkaen)
Pavas Eveliina, assistentti (19.9.2022 alkaen)
Ylönen Viivi, projektikoordinaattori, Urheiluseurojen alueellinen digiloikka -hanke (1.5.2022 alkaen)

Harjoittelijat

Murtomäki Minna
(9.5.–31.8.2022, heinäkuussa ei harjoittelua)

ESLUn edustukset ja asiantuntijaryhmät

- AVI, alueellinen liikuntaneuvosto, *Päivi Ahluos-Tanttu*
- Liikunnan aluejärjestöjen koulutustyöryhmä, *Nina Kaipio (2/2022 asti)*
- Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma, kehittäjäverkosto, *Virpi Koivula*
- Lisää liikettä varhaiskasvatukseen, perusopetukseen, toiselle asteelle sekä harrastusmahdollisuuksien edistämistä peruskouluissa -hanke, Varhaiskasvatuksen asiantuntijaryhmä, puheenjohtaja, *Virpi Koivula*
- Lisää liikettä varhaiskasvatukseen, perusopetukseen, toiselle asteelle sekä harrastusmahdollisuuksien edistämistä peruskouluissa -hanke, hanketiimi, *Minttu Koivumäki*
- Lisää liikettä varhaiskasvatukseen, perusopetukseen, toiselle asteelle sekä harrastusmahdollisuuksien edistämistä peruskouluissa -hanke, Liikkuva opiskelu -asiantuntijaryhmä, *Sari Lähdesmäki*
- Lisää liikettä varhaiskasvatukseen, perusopetukseen, toiselle asteelle sekä harrastusmahdollisuuksien edistämistä peruskouluissa -hanke, Harrastamisen asiantuntijatyöryhmä, puheenjohtaja, *Tarja Nieminen*
- Opetus- ja kulttuuriministeriön Yhdessä 2022 kuntatiimi, *Päivi Ahluos-Tanttu*
- Rastor-instituutti, urheiluorganisaatioiden liike-talouden perustutkinto, ohjausryhmä, *Päivi Ahluos-Tanttu, Kari Ekman, Sari Kuosmanen*
- Ryhmäytyminen, itsensä tunteminen, vuorovaikutus ja elämäntaidot (RIVE-hanke) - Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla -ohjausryhmä, puheenjohtaja, *Tarja Nieminen*
- Suomen Liikunnan Alueet, hallituksen varapuheenjohtaja, *Päivi Wickström*
- Suomen Monikulttuurinen Liikuntaliitto FIMU, Mamanet-ohjausryhmä, *Nina Kaipio (2/2022 asti)*
- Suomen Olympiakomitea, Koulussa harrastamisen verkosto, yhteistyöryhmä, *Tarja Nieminen*
- Suomen Olympiakomitea, Tasa-arvoisemman liikunnan ja urheilun puolesta -työryhmä, *Nina Kaipio (2/2022 asti)*
- Suomen Paralympiakomitea, Avoimet ovet -hankkeen ohjausryhmä, *Päivi Ahluos-Tanttu*
- Suomen Voimisteluliitto, Erityistä VoiMaa -hanke, ohjausryhmä, *Sari Lähdesmäki*
- Urheiluseurojen alueellinen digiloikka -hanke, ohjausryhmä, *Päivi Ahluos-Tanttu, Tarja Nieminen*

Hallitus

Sistonen Markku, puheenjohtaja
Andersson Pasi, Oulunkylän Kiekko-Kerho
Greis Kirsi, Suomen Taitoluisteluliitto
Johansson Kirsi, Tapanilan Erä
Lod Pasi, Koivukylän Palloseura
Ojaniemi Sirkka, Riihimäen Voimistelu ja Liikunta

Reinikkala Vesa, Tuusulan Uimaseura
Tikkanen Helena, Käpylän Voimistelijat
Ulmanen Tenho, Lohjan Urheilijat
Viljanen Eko, Helsingin Seudun Yleisurheilu
Wickström Päivi, Urheiluseura M-team

Kouluttajat

Berlin Johanna
Ekman Kari
Erdoğan Sanna
Geitel Jonna
Haila Mimmi
Hautanen Piritta
Holopainen Jonna
Kaakinen Merja
Kaipainen Essi

Kuusinen Essi
Laine Teppo
Lundsten Hedvig
Luttinen Johanna
Ruhanen Kirsi
Ruotsalainen Satu-Maria
Vilén Päivi

Asiantuntijat

Aho Jyrki, Pihlajalinna
Alapappila Mari, Vantaan kaupunki
Anttila Rainer, Suomen Olympiakomitea
Anttila Maisa, LAB-ammattikorkeakoulu
Aro Olli, Suomen Jääkiekkoliitto
Caydam-Lehtonen Arzu, Puistolan Urheilijat/Energiset Haukat
Enström Erkki, Blackbirds
Forssell Tiina, Sipoon kunta
Heino-Mäkinen Miia, Orimattilan kunta
Hintsanen Teemu, Pohjola Vakuutus
Hyvönen Otto, Vantaan kaupunki
Hänninen Salla, Ikäinstituutti
Hämäläinen Jukka, Tilintarkastustoimisto Auditar
Juga Laura, Helsingin Latu & Polku
Kangas Petra, Keuda
Kari Jaana, Vuokatti Sport Academy
Karvonen Henna, Nurmijärven kunta
Kaski Satu, Clear mind
Kivimäki Sari, Likes
Koikkalainen Mikko, myClub
Kokkonen Tero, Suomen Golfliitto
Koponen Piia, Lahden kaupunki
Korhonen Nina, Opetushallitus
Koskinen, Lea, Ammattiopisto Varia
Kubischta Frauke, Nuori mieli urheilussa -hanke
Kujala Johanna, Opetushallitus
Kukkonen Sini, Nurmijärven tanssiopisto
Kuosmanen Jani, Kirkkonummen kunta
Kyckling Katja, Nuori mieli urheilussa -hanke
Laaksonen Mona, Espoon kaupunki

Laine Teppo, Legistum
Lamberg Juhana, Faros & Com
Lappalainen Liisa, Suomen Voimisteluliitto
Lehtinen Soili, Lapin Koulutuskeskus Redu/Lapin Urheilu opisto Santasport
Liljenbäck Jere, Riihimäen kaupunki
Moilanen Jukka, Etelä-Suomen aluehallintovirasto
Munter Hanne, Helsingin kaupunki
Naukkarinen Kirsi, Opetushallitus
Niemi Eevakaisa, Sport Club Vantaa
Nöjd Taija, LAB-ammattikorkeakoulu
Oksanen Risto, Red Carpet Brand Alliances
Pacheco Jorge, Latinomix
Peltonen Nina, Suomen Paralympiakomitea
Piri Ilpo, Etelä-Suomen aluehallintovirasto
Ruotsalainen Satu-Maria, Suomen Latu
Ruuda Liisa, Onnen Liike
Rönkkö Eva, Eläkeläiset ry
Siljamo Säde, Laurea
Syrjänen Lauri, Pornaisten kunta
Tiitinen Pekka, Opetushallitus
Tikkanen Hannu, Laurea
Toikkanen Petri, Osana
Valtanen Eva, Werka Kehitys Oy
Vartiainen Tarja, Harrastamisen Suomen malli
Virtanen Päivi, Kouvolan kaupunki
Väyrynen Venla, Suomen Voimisteluliitto

11. Jäsenseurat ja -järjestöt

Toimintavuoden aikana ESLUlla oli 316 jäsenseuraa ja 28 jäsenjärjestöä. Jäsenetuina seuroille tarjottiin muun muassa seuratoiminnan kehittäjän maksuton seurakäynti, apua seuran ensimmäisen Oman seuran analyysin purkuun sekä neuvontapalvelua muun muassa seuran johtamisesta, hallinnosta, viestinnästä, seurakehitystyöstä sekä varainhankinnasta. Lainsäädäntöön liittyvissä kysymyksissä jäsenseurat saivat puhelimitse vastikkeetonta lakiasianneuvontaa ESLUn yhteistyökumppani Asianajotoimisto Legistumilta. Lisäksi jäsenet pääsivät osallistumaan seuratoiminnan hallinnon koulutuksiin ja seminaareihin jäsenhinnalla. ESLUn jäsenmaksu oli 110 euroa seura- ja järjestöjäsenille vuonna 2022.

Agility
Agility Sport Team
AgiToko Dogs
Badminton United
Blackbirds United
Blues Volley
BMX Helsinki
Border Agility Team
Borgå Simmare-Porvoon Uimarit
Canoa
Cetus Espoo
Combo
Cycle Club Helsinki
Drumsö Idrottskamrateri Dicken
Ekenäs Simsällskap
Elise Gymnastics
Esbo Bollklubb
Esbo Idrottsförening
Espoo Basket Team
Espoo Squash Rackets Club
Espoon Akilles
Espoon Golfseura
Espoon Hiihtoseura
Espoon Jäätaiturit
Espoon Kehähait
Espoon Latu

Espoon Merenkävijät
Espoon Miekkaillijat
Espoon Palloseuran Jalkapallo
Espoon Pesis
Espoon Suunta
Espoon Taitoluisteluklubi
Espoon Tapiot
Espoon Telinetaiturit
Espoon TKD-seura
Espoon Verkkopalloseura
Espoon Voimistelu- ja Liikuntayhdistys ESVOLI
Esport Oilers
Etelä-Vantaan Taitoluistelijat
Etelä-Vantaan Urheilijat
F.C. Kasiysi Espoo
F.C. Kontu, Itä-Helsinki
FC Honka
FC Kirkkonummi
FC Viikingit
FC WILD
FLIKU 82
Friskis & Svetts
Friskis & Svetts Vantaa
FT Cheer Vantaa
Funky Cheer Team Espoo

Funky Team
Gladius Kirkkonummi
Golden Spirit
Grankulla IFK Fotboll
Grankulla IFK Handboll
Grankulla IFK Salibandy
GrIFK - Ishockey
H.O.T.
Haikkoon Kuntoilijat
Hakunilan Seudun Koiraharrastajat
Haukilahden Pallo HooGee
Haukilahden Urheiluampujat
Helsinfors Gymnastikklubb
Helsingfors Segelsällskap
Helsingfors Simsällskap
Helsingfors Skridskoklubb
Helsingin Agility Urheilijat
Helsingin Jalkapalloklubi
Helsingin Ju-jutsu klubi
Helsingin Kanoottiklubi
Helsingin Kiekko-Tiikerit
Helsingin Latu & Polku
Helsingin Luistelijat
Helsingin Melojat
Helsingin Miekkaillijat

Helsingin Naisvoimistelijat
Helsingin Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys
Helsingin Nykyaikaiset 5-ottelijat
Helsingin Paini-Miehet
Helsingin Palloseura
Helsingin Seudun Polkupyöräilijät
Helsingin Shukokai Karate
Helsingin Suunnistajat
Helsingin Taekwondoseura
Helsingin Taitoluisteluakatemia
Helsingin Taitoluisteluklubi
Helsingin Tarmo
Helsingin Uimarit
Helsinki Athletics Cheerleaders HAC
Helsinki Lacrosse Club
Helsinki Roller Derby
Helsinki Triathlon
Herakles
Herttoniemen Toverit
HIFK Gymnastics
HKK-Dragon
HKK-Talviuimarit
HS-127
HTU Stadi
Humallahden Venekerho
Hunters Juniors
Husaariratsastajat
Hyvinkää Falcons
Hyvinkää Ringette
Hyvinkään Hiihtoseura
Hyvinkään Jää-Ahmat
Hyvinkään Ponteva
Hyvinkään Pursiseura
Hyvinkään Rasti
Hyvinkään Seudun Urheilijat
Hyvinkään Taitoluistelijat
Hyvinkään Tennisseura
Hyvinkään Uimaseura
Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta Hyvoli
Idrottsföreningen Gnistan
Idrottsföreningen Sibbo-Vargarna
IF Helsing Atlas
Itä-Hakkilan Kilpa
Itä-Helsingin Agilityharrastajat
Janakkalan Jana
Janakkalan Koirakerho
Jukolan Pojat
Järvenpään Agilityurheilijat
Järvenpään Kehäkarhut
Järvenpään Ratsastusseura
Järvenpään Voimistelijat

Jääurheiluseura Haukat
Kallio Rolling Rainbow
Kallion Naisvoimistelijat
Kannelmäen Voimistelijat
Karkkilan Pojat
Kauniaisten Taitoluisteluklubi
Kellokosken Alku
Kenttöurheilijat -58
Keravan Aggility Team
Keravan Uimarit
Keravan Urheilijat
Keravan Voimistelijat
Keski-Uudenmaan Muodostelmaluistelijat
Keski-Uudenmaan Sukeltajat
Keski-Uudenmaan Yleisurheilu
Kibudo
Kiekko-Espoo
Kiekko-Nikkarit
Kiekko-Vantaa, Itä
Ki-Ken-Tai-Icchi
Kiipeilyurheilijat
Kirkkonummen Judoseura
Kirkkonummen Kennelkerho
Kirkkonummen Taitoluisteluklubi
Kirkkonummen Tempo
Kirkkonummen Urheilijat
Kirkkonummi Rangers
KJT Hockey
Klaukkalan NMKY
Koivukylän Palloseura
Koripallohokki
Korson Kunto
Korven Urheilijat
Korson Palloseura
Kouvolan liikunta - ja voimistelu-seura Tempo
Kunto ja Terveys
Kurra Juniors
Kyrslätt Idrottsförening
Käpylän Pallo
Käpylän Voimistelijat
Laajasalon Naisvoimistelijat
Laajasalon Palloseura
Leppävaaran Pyrintö
Leppävaaran Sisu
Liikuntaleikki Espoo
Liikuntaseura SYKE Tuusula
Liikuntaseura Vihti-Gym
Lohjan Jumppa-Jussit
Lohjan Naisvoimistelijat
Lohjan Taekwondoseura
Lohjan Urheilijat

Loviisan Toiminnallinen Urheilu
Länsi-Uudenmaan Urheilijat
Malmin Palloseura
Masalan Kisa
Maunulan Naisvoimistelijat
Maunulan Spinni
Meido-Kan
Mellunkylän Kontio
Merenkävijät
Merimelojat
M-Team
Myllypuron Taitoluisteluklubi
Mäntsälän Jäätaiturit
Mäntsälän Jää-Tiikerit
Mäntsälän Urheilijat
Mäntsälän Voimistelijat
Naarasleijonat NALE
Northern Stars
Nummelan Judo
Nummelan Palloseura
Nurmijärven Jalkapalloseura
Nurmijärven Taitoluistelijat
Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta
Nurmijärvi Seven Ringets
Octopus Lohja
Olarin Voimistelijat
Oulunkylän Kiekko-Kerho
Pakilan Veto
Pakilan Visa
Pakilan Voimistelijat PNV
Pakkalan Palloseura
Pallo-Pojat Juniorit
Parkour Akatemia
Pitäjänmäen Tarmo
Pohjois-Espoon Ponsi
Pohjois-Haagan Urheilijat FC POHU
Porkkalan Ampujat
Porvoon Liikunnallinen Iltapäiväkero
Porvoon Nyrkkeilyseura
Porvoon Salibandyseura
Porvoon Taitoluistelijat
Porvoon Tarmo
Porvoon Urheilijat
Porvoonseudun Koiraharrastajat
PuHu Juniorit
Puistolalan Urheilijat
Pukkilan Vesa
PuMa-Volley
Puotinkylän Valtti
Rajamäen Rykmentti
REDS Helsinki
Rekolan Urheilijat

Jäsenjärjestöt

Riihimäen Agility
Riihimäen Liikuttajat
Riihimäen Moottoripyöräkerho Kahvakopla
Riihimäen Seudun Kennelkerho
Riihimäen Taitoluistelijat
Riihimäen Uimaseura
Riihimäen Urheilusukeltajat
Riihimäen Voimistelu ja Liikunta
Ringette Walapais
Robin Hood
Rock'n Roll Dance Club Comets
SAMBO-2000
Sammatin Sampo
SAPA
Savate Club Fight & Fitness
SB-Pro Nurmijärvi
SB Vantaa
SC Hawks
Sibbo Skyttegille
Simmis Wanda
Sipoon Wolf
Skydive Finland
Smash-Tennis
Spirit Shakin' Cheerleaders
Sport Club Hyvinkää
Sport Club Vantaa
Suomalainen Voimisteluseura
Suomalainen Voimisteluseura Espoo
Suomalainen Voimisteluseura Vantaa
Suomen Budokeskus
Suomen Moottoriveneklubi
SYKKI
Taekwondo Nurmijärvi
Tahtitassut
Tanssin Maailma
Tanssidans
Tanssiklubi Master
Tanssiklubi Star
Tanssiurheiluseura Blue&White
Tapanilan Erä
Tapiolan Voimistelijat
Tarkkisten Kyläyhdistys
TELLUS
Tikkurilan Judokat
Tikkurilan Naisvoimistelijat
Tikkurilan Palloseura
Tikkurilan Taitoluisteluklubi
Touhulan Pojat Lauttasaari
Triathlon Vantaa
Turun Riennon Taitoluistelu
Tuusulan Luistelijat
Tuusulan Nyrkkeilyseura

Tuusulan Palloseura
Tuusulan Tennisseura
Tuusulan Uimaseura
Tuusulan Voima-Veikot
Uimahyppyseura Tiirat
Urheiluseura Katajanokan Kunto
Vanders
Vantaa Diving
Vantaan Hiihtoseura
Vantaan Jalkapalloseura
Vantaan Jukara
Vantaan Kilpatanssijat
Vantaan Latu ja Polku
Vantaan Pyörre
Vantaan Salamat
Vantaan Taft
Vantaan Voimisteluseura
Veikkolan Veikot
Vesta
Vihdin Salisudet
Vihdin Taitoluistelijat
Viherlaakson Veikot
Vihti Taekwondo
Viipurin Nyrkkeilijät
Viipurin Urheilijat
Wilhelm Tell
Voimisteluklubi Lohja
Voimisteluseura BounCe Espoo
Voimisteluseura Helsinki
Voimisteluseura Keski-Uusimaa
Vuosaaren Viikingit
WB-Pantterit
Ylästön Urheilijat
Ådalens Idrottsförening
Östersundomin Sisu - Össi

AKK-Motorsport
Folkhälsan Utbildning
Helsingin Bowlingliitto
Helsingin Seudun Yleisurheilu HELSY
Hengitysliitto
Kansainvälinen joukkuevoimisteluliitto IFAGG
Kisakalliosäätiö
Liikuntakeskus Pajulahti
Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistys
Sporttia Kaikille
Suomen Ampumaurheiluliitto
Suomen Jääkiekkoliitto, Eteläinen alue
Suomen Krikettiliitto
Suomen Käsipalloliitto
Suomen Lentopalloliitto
Suomen Pesäpalloliitto
Suomen Ratsastajainliitto
Suomen Salibandyliitto
Suomen Taitoluisteliitto
Suomen Tennisliitto
Suomen Triathlonliitto
Suomen Voimisteluliitto
TUL ry:n Suur-Helsingin piiri
TUL ry:n Uudenmaan piiri
SVUL:n Uudenmaan piiri
Urheiluopisto Kisakeskus
Uudenmaan Yleisurheilu Uudy
Vantaan Liikuntayhdistys

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



VEIKKAUS

VIKING LINE

 **Legistum**
ASIANAJOTOIMISTO

SOKOS HOTELS
KESKELLÄ KAUPUNKIA. KESKELLÄ ELÄMÄÄ.