



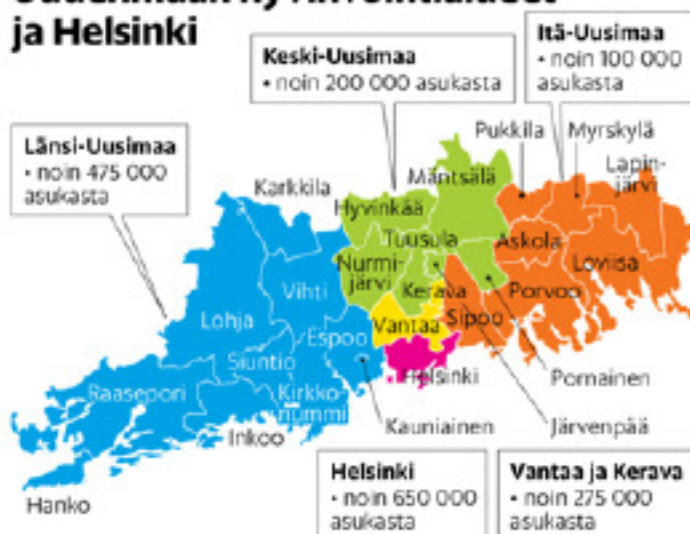
**3 500** urheiluseuraa

**29** kuntaa



**1,7** milj. asukasta

### Uudenmaan hyvinvointialueet ja Helsinki



Koottu: TEIJA SUTINEN / 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!*



## SISÄLTÖ

Toiminnanjohtajan tervehdys	3
Liikunnan ja urheilun asiantuntija	4
Koulutukset ja tapahtumat	7
Seuratoiminta	9
Lasten ja nuorten liikunta	15
Aikuis- ja terveysliikunta	20
Viestintä ja markkinointi	24
Hallinto ja talous	29
ESLUn ansiomerkit	30
Henkilöstö, hallitus, asiantuntijat ja edustukset	31
Jäsenseurat ja -järjestöt	33

# 1. Toiminnanjohtajan tervehdys

Vuosi 2023 oli myönteisen kehityksen toimintavuosi ja monella tavalla paluu normaaliin. Osallistujamäärät palasivat pandemiaa edeltävälle tasolle, kun 20 377 henkilöä osallistui ESLUn koulutuksiin ja tapahtumiin. ESLulle kyseessä oli 30. toimintavuosi. Visio "Liikunnallisen elämäntavan suunnannäyttäjät Etelä-Suomessa" konkretisoitiin tavoitteisiin: ESLU on seuroille monipuolinen ja osaava kumppani laadukkaana toiminnan kehittämässä sekä ESLU on tehokas ja vaikuttava päivittäisen liikkeen ja liikunnan edistäjä elämänkaaren eri vaiheissa.

ESLUn 30-vuotisjuhlavuoden kärkitapahtuma oli kaksipäiväinen Kansallinen Liikuntafoorumi, joka kokosi lähes 300 osallistujaa Kisakallioon, Lohjalle. Foorumissa keskusteltiin taloudesta monipuolisesti eri näkökulmista sekä luotiin katsetta niin hallituskauden liikuntapolitiikkaan kuin yhteiskunnan tuleviin kehityssuuntiin.

Seuroilla on halu kehittää toimintojaan ja seura-toimijat hakeutuivat koulutuksiin. Hallinnon koulutusten aiheet nousivat seuratoimijoiden toiveista ja ne keräsivät 819 osallistujaa. Yli seura- ja lajirajojen järjestettävä ESLUn klubi- ja verkostotoiminta tarjosi keskustelu- ja vertaisfoorumin, jossa toimijat pystyivät vaihtamaan ajatuksiaan ja saamaan käytännön tukea muilta urheilutoimijoilta. Seuratoiminnan verkostoissa kohdattiin 337 henkilöä 275 seurasta. Kaikkiaan tavoitimme yli 4 000 seuratoimijaa toimintavuoden aikana.

Seuroille jaetut kesätoiminnan avustukset tukivat seurojen toimintaa. Nuorten harrastus- ja kesätoiminnan lisäämiseksi ESLU jakoi opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämää kesätoiminnan avustusta 174 seuralle. Avustuksella palkattiin seuroihin 489 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 134 koulutustilaisuutta, joissa kohtasimme 2 237 henkilöä. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen liikunnan koulutuksiin osallistui 527 henkilöä 330 varhaiskasvatusyksiköstä.

Aikuisten liikunnassa erityisesti työyhteisöille suunnattu toiminta vahvistui. Kohtasimme 1 399 henkilöä 102:ssa eri liikuntaa, liikkumista ja hyvinvointia edistävissä koulutuksissa ja tapahtumassa. Tärkeinä kumppaneina ovat seurakunnat, jotka olivat toteuttamassa eri lajeihin tutustumisia työhyvinvointipäivissä.



ESLUn vastuullisuusohjelmaa päivitettiin toimintavuoden aikana. Työn pohjaksi teimme kartoituskyselyn jo neljännen kerran. Vuoden 2023 kyselystä ilmeni, että tietoisuus vastuullisuusteemoista ja sitoutuneisuus teemoihin on kasvanut. Vastuullisuusasiat koetaan merkityksellisenä ja huomioidaan päivittäisissä toiminnoissa. Haluamme kannustaa myös seuroja kehittämään toimintaansa eettisesti ja vastuullisesti.

Seurakartoituksessa saimme arvokasta tietoa urheiluseurojen arjesta. Kartoitus oli jatkoa ESLUn aikaisemmille seurakyselyille, joita on toteutettu vuodesta 2005 lähtien. Seurakartoituksen vastanneet nostivat kolme osa-aluetta, joiden merkityksen kokevat korostuvan lähivuosina. Seurojen mukaan nämä ovat lasten ja nuorten toiminnan kehittäminen (61 %), harrastustoiminta ja matalan harrastuskynnyksen toiminta (49 %) sekä varainhankinta ja sponsorointi (39 %). Olemme myös kiitollisia saamastamme palautteesta arvioista, joista kärkeen nousi "ESLUn jäsenenä kannattaa olla" (4,5/5), "Olen vinyt ESLUn koulutuksissa oppimaan seuran arkeen" (4,4/5) ja "ESLUn henkilökuntaan on helppoa olla yhteydessä" (4,4/5) sekä "ESLUn toiminta on laadukasta ja monipuolista" (4,3/5). Johdamme toimintaa tiedolla ja laadulla. Jatkossa data ja sen analytiikka tulee hyödyntää entistä paremmin toiminnan kehittämiseen.

Kiitos ESLUn hallitukselle ja henkilöstölle, kouluttajillemme, asiantuntijoille ja kumppaneille. Lämmin kiitos hyvästä yhteistyöstä myös alueemme seuroille. Suunnitelmallinen ja aktiivinen työ yhdessä lisää eteläsuomalaista liikettä ja osaamista.

*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.

### VISIO

Liikunnallisen elämäntavan suunnannäyttäjänä Etelä-Suomessa

### MISSIO

Liikunnasta ja urheilusta yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia

### ARVOT

Vastuullisesti, yhdenvertaisesti ja yhdessä edellä käyden

### Toiminnan strategiset tavoitteet

- ESLU on seuroille monipuolinen ja osaava kumppani laadukkaan toiminnan kehittämisessä
- ESLU on tehokas ja vaikuttava päivittäisen liikkeen ja liikunnan edistäjä elämänkaaren eri vaiheissa

*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, Kisallakallion Urheiluopisto 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, Lisää liikettä ja Harrastamisen Suomen mallin -aluehanke. Lisäksi toimimme Avoimet Ovet - sekä Ryhmytyminen, itsensä tunteminen, vuorovaikutus ja elämäntaidot (RIVE-hanke) - Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla -hankkeissa.

ESLU on jäsenenä Suomen Liikunnan Alueet ry:ssä. ESLUn hallituksen varapuheenjohtaja Päivi Wickström toimi myös Suomen Liikunnan Alueet ry:n varapuheenjohtajana.

## Strategiatyö

Toimintavuoden aikana ESLUn hallitus viimeisteli strategiatyön ja uusi strategia esiteltiin henkilöstölle. Strategiaa jalkautetaan tulevan toimintavuoden aikana. Toimintavuoden aikana toteutettiin uuden strategian visualisointityö, jonka suunnitteluun osallistui hallituksen ja henkilökunnan edustajia.

## 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. Vastuullisuusteemat näkyvät myös ESLUn järjestämissä koulutuksissa ja tapahtumissa.

Toimintavuoden aikana päivitettiin ESLUn vastuullisuusohjelma seuraavien osa-alueiden osalta: Toimiva hallinto ja johtaminen, Turvallinen toiminta sekä Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo. Lisäksi vastuullisuusohjelmaan liitettiin vuonna 2022 päivitetty Ympäristönsuojelu ja kestävä kehitysosio. Ympäristöohjelman tapaan toimenpiteet jaoteltiin "Me ESLUssa" ja jäsenille suunnattuun toimintaan. Lisäksi päivitettiin ohjelman muotoa konkreettisemmaksi toimintasuunnitelmaksi (tavoite, toimenpiteet, aikataulu, vastuuhenkilöt, arviointi ja seuranta). Aiemman ohjelman kirjaukset on sisällytetty sellaisinaan tai niitä on täydennetty.

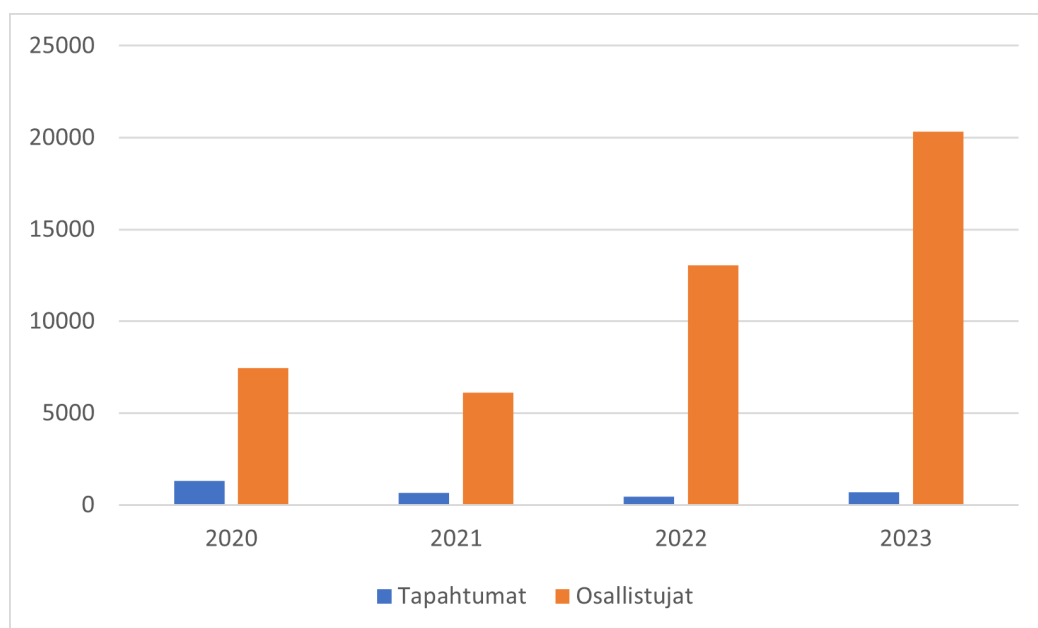
ESLUn missio, arvot ja strategia ohjaavat vastuullisuustyön kehittämistä.

# Vuosi 2023 lukuina



	<b>Tapahtumaa</b>	<b>Osallistujaa</b>
<b>TILAISUUDET</b>	<b>691</b>	<b>20 377</b>
<b>SEURA-TOIMINTA</b>	<b>362</b>	<b>4 152</b>
<b>LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA</b>	<b>227</b>	<b>14 826</b>
<b>AIKUIS- JA TERVEYSLIIKUNTA</b>	<b>102</b>	<b>1 399</b>

*ESLUn tapahtumat ja osallistujat vuosina 2020-2023*



### 3. Koulutukset ja tapahtumat



Koulustoiminta 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. Koulutuksia ja tilaisuuksia järjestettiin webinaareina ja hybridikoulutuksina (etäopiskelu, lähipäivien ja oppimistehtävien yhdistelmät).

	Koulutukset ja tilaisuudet	Osallistujamäärä
<b>Seura- ja järjestötoiminta</b>		
Ohjaaja- ja valmentajakoulutus taso 1 (VOK-1)	9	135
Muu valmentaja- ja ohjaajakoulutus	41	436
Seurahallinnon koulutukset	28	819
Klubit (verkostotilaisuudet)	2	45
Webinaarit ja seminaarit	11	826
<b>Koulutukset yhteensä</b>	<b>88</b>	<b>2 219</b>
Seurahallinnon neuvonta	94	94
Lakineuvonta *	100	100
Seurahallinnon kehittämistilaisuudet	12	60
Auditoinnit	23	281
Verkostotapaamiset	38	292
Tapahtumat	4	1 064
<b>Yhteensä</b>	<b>362</b>	<b>4 152</b>
<b>Lasten ja nuorten liikunta</b>		
Varhaiskasvatuksen koulutukset	56	527
Kouluvuosien koulutukset	29	700
Harrastamismahdollisuuksien lisäämisen koulutukset	22	421
Opiskeluvuosien koulutukset	7	104
Seminaarit	1	83
Webinaarit	10	231
<b>Koulutukset yhteensä</b>	<b>125</b>	<b>2 066</b>
Tapahtumat	48	12 341
Sparraukset ja kehittämistilaisuudet	45	248
Verkostotapaamiset	9	171
<b>Yhteensä</b>	<b>227</b>	<b>14 826</b>
<b>Aikuis- ja terveystoiminta</b>		
Työhyvinvoinnin koulutukset	19	681
<b>Koulutukset yhteensä</b>	<b>19</b>	<b>681</b>
Työhyvinvointipäivät ja lajitutustumiset	15	153
Testaukset	9	291
Sparraukset ja kehittämistilaisuudet	47	96
Webinaarit	5	117
Verkostotapaamiset	7	61
<b>Yhteensä</b>	<b>102</b>	<b>1 399</b>
<b>Kaikki yhteensä</b>	<b>691</b>	<b>20 377</b>



## **Valmentajakoulutus (VOK) VOK-1-koulutuskokonaisuus ja muut ohjaajakoulutukset**

Minä valmentajana

Taitojen oppiminen

Opetustyyli ja ohjaaminen

Suunnitellen laatua harjoitteluun

### **Lasten ja nuorten ohjaajat ja valmentajat**

Lasten ja nuorten harjoittelun perusteet

Motivoiva valmennus lapsilähtöisessä harjoitusympäristössä

Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu

### **Aikuisten ohjaajat ja valmentajat**

Aktiivinen arki - Aikuisten riittävä ja monipuolinen liikunta

Aikuisliikunnan laatutekijät ja liikkujan motiivit

Fyysiset ominaisuudet ja harjoittelu aikuisliikunnassa

### **Muut**

Terve urheilija -koulutukset

Urheilu- ja kinesioiteippauskoulutukset

### **Seuratoiminnan hallinnon koulutukset**

Urheiluseuran hyvä hallinto

Urheiluseuran verotus

Urheiluseura työnantajana

Urheiluseuran viestintä

Urheiluseuran rekrytointi

Urheiluseuran varainhankinta

Urheilun johtaminen seurassa

Urheiluseuran vastuullisuus

Harrastamisen edistäminen - kuntien ja urheiluseurojen hallintokoulutus

Aikuisliikunta seuran voimavarana

Yhteisöllisyys ja ihmisten johtaminen seurassa

### **ESLUn hallinnoimat verkosto**

Klubitoiminta seuroille (Tj-, Pj- ja Vp-klubit)

Varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattoriverkosto / Lasten hyvinvoinnin koordinaattoreiden verkosto Liikkuva opiskelu -verkosto

Pienten lasten liikuttajien verkosto

Liikuntaneuvojien verkosto

Työyhteisöille suunnatut verkostot

### **Digiloikka-koulutukset**

Perusdigitaidot seuratoiminnassa

Turvallinen vuorovaikutus digiympäristössä

Tietosuoja- ja tietoturva-asiat sekä digitaalinen tiedonhaku

Urheiluseura työnantajana: liikunnasta ja urheilusta ammatti - jatkuva ilmoittautuminen

Seuratoiminnan kehittäminen digitaalisessa toimintaympäristössä

Digitaaliset järjestelmät ja taloushallinto urheiluseurassa

Työhyvinvointi seuratoiminnassa

Joukkueiden ja urheilijoiden somepresenssi

Seuran somestrategia

Yhteisöllisyys ja vapaaehtoisuus seuratoiminnassa

### **Lasten ja nuorten päivittäistä liikkumista tukevat koulutukset**

Lisää liikettä varhaiskasvatukseen -koulutukset

Digiloikka liikkuen

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

Järkkää SPORTTItapahtuma

Jonot mataliksi -koulutukset

Tauoilla energiaa opiskeluun

Lasten Liike -koulutukset: Nuoret ja aloittelevat ohjaajat / Kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat

Fyysisesti aktiivisempi opiskelupäivä

### **Muita koulutuksia muun muassa**

Liikkujan apteekki -koulutukset

Koulutuksia terveydenhuollon ammattilaisille

Työyhteisökoulutukset

## 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 urheilukatemian (URHEA), Kisakallion Urheiluopiston, Suomen Valmentajien, Ikäinstituutin, Finlands Svenska Idrott:in, Suomen urheilun eettinen keskus SUEKin, Väestöliiton, Mieli ry:n 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 järjestämässä seurakehittäjien verkostoissa sekä Tähtiseura-laatuohjelman kehitystyössä ja auditoinneissa.

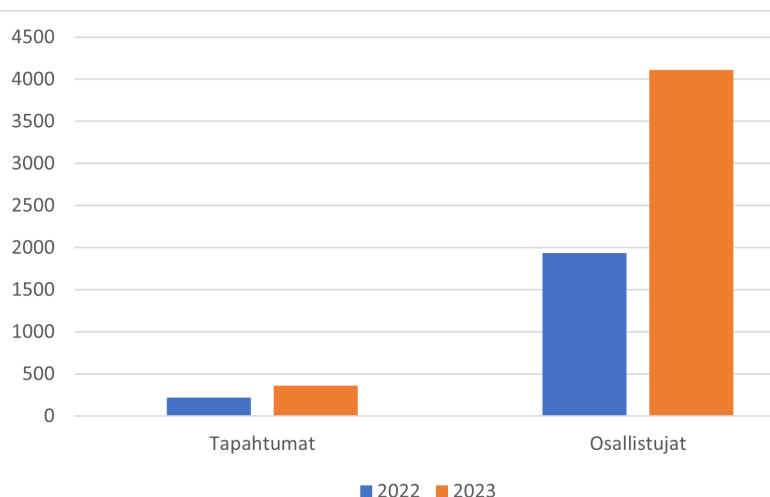
Keväällä 2023 käynnistyi Harrastamisen Suomen mallin aluehanke, jonka tavoitteena on edistää harrastusmyönteistä ilmapiiriä ja kehittää harrastustoiminnan laatua. Toimintavuoden aikana päättyi ESLUn Urheiluseurojen alueellinen digiloikka -hanke. Lisäksi päättyivät seuraavat hankkeet, joissa ESLU oli osatoteuttajana: Ryhmytyminen, itsensä tunteminen, vuorovaikutus ja elämäntaidot - Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla (RIVE) -hanke ja Avoimet ovet -hanke.

### 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. Toimintavuoden aikana toimialalla järjestettiin **362** tapahtumaa, joihin osallistui **4 152** henkilöä.

Seuratoiminnan koulutukset



Seuratoiminnan hallinnon avoimiin ja tilauskoulutuksiin osallistui vuoden aikana **819** henkilöä **28** eri tilaisuudessa. Aiheet ovat nousseet esille seuratoimijoiden toiveista ja niitä olivat muun muassa yhdistysten verotus, seuran hyvä hallinto, rekrytointi, työnantajakysymykset, yhdistyslain muutokset, urheilun kurinpidon kokonaisuus ja urheiluseuran myynti ja markkinointi. Lisäksi ESLU järjesti seuraseminaarin, johon osallistui 35 henkilöä.

ESLUn seurakehittäjä neuvoi ja sparrasi seuroja. Kyselyt koskivat esimerkiksi verotusta, epäasiallista käyttäytymistä, sääntöjen laadintaa, työterveyden järjestämistä, työsopimusasioita, taloutta ja vuosikokousten järjestämistä. Lisäksi neuvonta kohdistui seuratuon ja muiden avustusten hakuun. Eteläiseltä alueelta seuratukea haki 179 seuraa. Neuvontaa ja sparrausta järjestettiin 94 kertaa 94 yhdistykselle. Lisäksi neuvontapalvelua annettiin jäsenille Asianajotoimisto Legistum Oy:n Teppo Laineen kautta 100 kertaa.

Toimintavuoden aikana ESLU kontaktoi myös alueensa kuntia, ja osallistui kolmeen seurafooriin. Kuntayhteistyötä tiivistettiin myös Harrastamisen Suomen mallin aluehankkeen muodossa.

**362 tapahtumaa ja  
4 152 henkilöä**

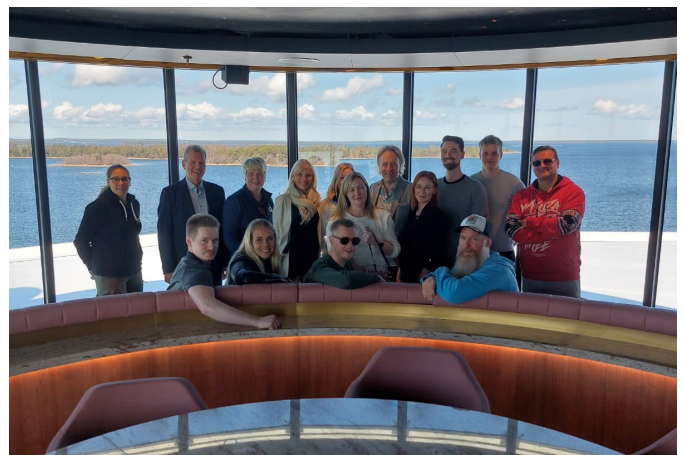


Seuroille suunnattu seuraseminaari järjestettiin yhteistyössä Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun kanssa. Kuvassa PHLU:n seurakehittäjä Jaakko Rätty sekä ESLUsta Sari Kuosmanen ja Päivi Ahlroos-Tanttu.

## Klubit ja verkostot

Koulutustarjontaa täydensi seurojen hallinnolle, johdolle ja valmentajille suunnattu verkostotoiminta. Klubitoiminta tarjosi seuratoimijoille yhteisen keskustelufoorumia, jossa oli mahdollista koulutautua, verkostoitua yli seura- ja lajirajojen sekä saada käytännön tukea muilta urheilutoimijoilta. Tj- ja Pj-klubitapaamisiin ja muihin verkostotilaisuuksiin osallistui **337** henkilöä **275** seurasta ja järjestöstä.

**337 henkilöä ja  
275 seurasta ja järjestöstä**



Seuratoimijat kutsuttiin ESLUn kumppanin Viking Linen -kutsutilaisuuteen.

## Valmentaja- ja ohjaajakoulutus

ESLU vastaa alueellaan ensimmäisen tason valtakunnallisesta valmentaja- ja ohjaajakoulutuksesta (VOK-1), jonka tavoitteena on luoda perusta harjoitusten laadukkaaseen toteuttamiseen. Koulutuskokonaisuus rakentuu 10 koulutuksesta (50 h). Osallistujat voivat erikoistua lasten ja nuorten tai aikuisliikunnan ohjaamiseen.

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.

Toimintavuoden aikana järjestettiin 50 valmentaja- ja ohjaajakoulutusta, joihin osallistui **571** henkilöä **225** seurasta. VOK-1-koulutuskokonaisuuden yhdeksään koulutukseen osallistui 135 henkilöä 69 seurasta. Koulutuskokonaisuus järjestettiin yhteistyössä Hämeen Liikunta ja Urheilu, HLU:n kanssa.

# OHJAAJAN JA VALMENTAJAN POLKU

## LASTEN LIIKE - OHJAAJAKOULUTUS

- Aloittelevat ja nuoret ohjaajat
- Kokeneet ohjaajat ja valmentajat, opettajat

## ENSIMMÄISEN TASON VALMENTAJAKOULUTUS

- Valtakunnallinen ensimmäisen tason valmentajakoulutus (VOK-1)
- Yksittäiset teemakoulutukset

## JATKOKOULUTUS

- Lajiliitot
- Ammatilliset koulutukset (Urheiluopistot; VAT ja VEAT)
- Korkeakoulututkinnot (Yliopisto ja ammattikorkeakoulu)

## TÄYDENNYSKOULUTUKSET, esim.

- Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus
- Terve urheilija -koulutukset
- Teippaus-koulutukset

## SEURAHALLINNON KOULUTUKSET, esim.

- Tilauskoulutukset
- Seura-Akatemiat, seuraseminaarit
- Sparraukset



Kuva: ESLUn ohjaaja- ja valmentajapolun malli

## Sporttimerkonomitutkinto

ESLU toimi asiantuntijana ja sisältöjen suunnittelijana liiketoiminnan perustutkintoon tähtäävässä sporttimerkonomikoulutuksessa. Koulutuksen järjesti Rastor-instituutti yhteistyössä ESLUn ja Faros & Comin kanssa. Sporttimerkonomitutkintoa markkinoitiin myös ESLUn Etelätuuli-verkkolehdeissä, sosiaalisen median kanavissa ja tilaisuuksissa. Vuoden aikana koulutuksiin osallistui 42 opiskelijaa.



## Kesätoiminnan avustus

Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi ESLUn alueelle 372 000 euroa harrastus- ja kesätoiminnan lisäämiseen. Nuorten kesätoiminnan ja kesätyömahdollisuuksien lisäämiseksi ESLU tuki 15–29-vuotiaiden nuorten toimintaa järjestävien kesätyöntekijöiden lyhytaikaista palkkaamista ajalle 1.4.–30.9.2023. ESLU jakoi **174** seuralle kesätyöllistämistukea, jolla seurat tarjosivat mielekästä tekemistä nuorille. Avustuksella pystyttiin palkkaamaan seuroihin **489** nuorta kahden viikon mittaisiin työsuhteisiin. ESLU järjesti seuratoimijoille koulutusta nuorten palkkaamisen erityiskysymyksistä ja työnantajan velvollisuuksista. Lisäksi kannustimme nuoria mukaan ohjaamiseen ja valmentamiseen keskittyviin koulutuksiin.

## 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 lautuseura 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 2023 lopussa koko Suomessa oli yhteensä 609 Tähtiseuraa, joista 183 on ESLUn alueella. ESLUn jäsenistä Tähtiseuroja on 139. Seuroja auditointiin yhdessä lajiliittojen kanssa 23 kappaletta. Auditointeja tehdään Tähtiseuramerkkiä tavoitteleville uusille seuroille. Lisäksi kolmen vuoden välein suoritetaan auditointeja, joissa tarkistetaan seuran vastaavan edelleen Tähtiseura-kriteereitä.

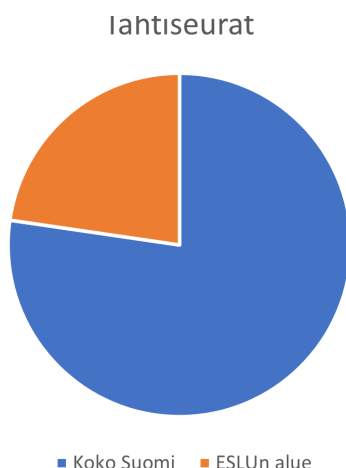
### Myönnettyjä alueellisia Tähtiseurapalkintoja 2023:

#### Gasum-kannustusstipendi

- Hyvinkään Palloseura

#### Onnenpanti-kannustusstipendi

- Nyrkkeilyakatemia Järvenpää
- Helsingfors Simsällskap
- Leppävaaran Pyrintö
- Spirit Shakin Cheerleaders
- Oulunkylän Kiekko-Kerho



■ Koko Suomi ■ ESLUn alue

ESLUn alueella on 30 prosenttia Suomen Tähtiseuroista.



Helsingin Uimareiden auditointitilaisuus. Auditoinnassa ESLUn nuorisopäällikkö Tarja Nieminen.

### Auditoidut Tähtiseurat 2023

- Aisti-Sport
- Cetus
- Espoon Miekkailijat
- Espoon Pesis
- Etelä-Vantaan Taitoluistelijat
- Funky Cheer Team Espoo
- Funky Team Helsinki
- Helsingfors Skridskoklubb
- Helsingin Agilityurheilijat
- Helsingin Taitoluisteluakatemia
- Helsingin Uimarit
- Herakles
- Hyvinkää Ringette
- Järvenpään Nyrkkeilyakatemia
- Jääurheiluseura Haukat/Ringette
- Keravan Urheilijat/Hiihto
- Kyrksläatts Skytteförening
- Nurmijärven Taitoluistelijat
- SB-Pro Nurmijärvi
- Tapanilan Erä Nyrkkeily
- Triathlon Vantaa
- Tuusulan Uimaseura
- Valko-Pallo



## Hanketoiminta

### Harrastamisen Suomen mallin aluehanke 2023–2024

Keväällä 2023 käynnistyi 11 liikunnan aluejärjestön yhteinen Harrastamisen Suomen mallin kehittämishanke. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Kumppaneina hankkeessa ovat Suomen Paralympiakomitea ja Mieli ry. Harrastamisen Suomen mallin aluehankkeen tavoitteena on edistää harrastemaisen liikunnan toteuttamista sekä kehittää harrastustoiminnan laatua. Hankkeessa luodaan toimintamalleja seurojen ja kuntien yhteistyöhön, lisätään harrastustoiminnassa mukana olevien ohjaajien osaamista sekä tuetaan yhdistyksiä harrastamista tukevan seuraorganisaation kehittämisessä. Liikunnan aluejärjestöt toimivat alueillaan toimijoiden verkottajina ja edistävät kuntatason yhteistyötä harrasteliikunnan toteuttamiseksi. Hanketta koordinoi Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu.

ESLUn alueen pilottikunnat ovat Hyvinkää, Nurmijärvi ja Vihti. Alkupalaverissa pilottikuntien kanssa suunniteltiin koulutuksia ohjaajille ja verkostotilaisuuksia urheiluseuroille. Ensimmäinen pilottikoulutus ohjaajille pidettiin Nurmijärvellä. Helsingin ja Hyvinkään Seurafoorumeissa kerrottiin HSM-aluehankkeen toimista ja yleisesti Harrastamisen Suomen mallista. Lisäksi yhteistyötä tehtiin suurten kaupunkien (Espoo, Helsinki, Vantaa) yhteisen Harrastamisen Suomen mallin -hankkeen kanssa.

### 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 on luotu seuratoiminnan koulutuskokonaisuus verkko-oppimisympäristöön, joka on mahdollistanut opiskelun ajasta ja paikasta riippumattomasti.

Hankkeessa luotiin 10 moduulin koulutuskokonaisuus, joka käsitteli monipuolisesti erilaisia teemoja seuratoiminnan arjesta. Koulutuksissa osallistujat pääsivät kehittämään omia tietojaan, taitojaan ja valmiuksiaan digimaailmassa. Koulutuksissa käytiin läpi muun muassa liikunta- ja urheiluseurojen toiminnan kehittämistä, taloutta, työhyvinvointia, viestintää ja yhteisöllisyyttä. Tärkeänä näkökulmana on ollut myös seura-ammattilaisuuden tukeminen, myös työllistämisen näkökulmasta.

Hankkeen koulutuksissa käytiin hyvin kokonaisvaltaisesti ja monipuolisesti läpi erilaisia teemoja, joten osallistujille on tullut lisää valmiuksia digitaalisuuden hyödyntämiseen omien urheiluseurojensa arjessa. Koulutukseen osallistuneilla on entistä paremmat mahdollisuudet seuratoiminnan kehittämiseen ja kokonaisvaltaiseen osallistumiseen työyhteisön toiminnassa niin seurojen sisällä kuin toimijoiden välisessä yhteistyössä. ESLU järjesti 12 digikoulutusta, joihin osallistui **240** henkilöä **194** seurasta.

Digitaalinen oppimislustayhteistyö eteni yhteistyössä Liikunnan aluejärjestöiden kanssa. Hankkeen koulutukset tulevat olemaan jatkossa kyseisessä oppimisympäristössä.

Hanketta rahoitti Euroopan sosiaalirahasto osana Euroopan unionin Covid-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia. ESLUn projektikoordinaattori oli mukana myös Liikunnan aluejärjestöjen digihankkeet yhteistyöverkostossa.



ESLUn Digiloikka-hankkeen projektikoordinaattori Viivi Ylönen kertomassa ESLUn ja muiden Liikunnan aluejärjestöjen digihankkeista Olympiakomitean seurakehittäjien päivillä.



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

RIVE-hankkeessa tuettiin maahanmuuttajien kotoutumista liikunnan keinoin siten, että paikallistason toimijat saivat työkaluja ja vertaistukea tekemiseensä. Tavoitteena oli maahan muuttaneiden kotouttamiseen liikunnan avulla tähtäävien alueellisten/maakunnallisten toimijaverkostojen rakentaminen, liikunnan avulla kotouttamistyötä tekevien tahojen osaamisen kehittäminen sekä hyvien käytänteiden kerääminen. Lisäksi tavoitteena oli lisätä maahan muuttaneille liikuntaa järjestävien tahojen määrää sekä maahanmuuttajien kotouttamiseen liikunnan avulla liittyvän toiminnan integroiminen Liikunnan aluejärjestöjen muuhun normaalitoimintaan. Mukanaolevia toimijoita innostettiin mukaan myös Moninaisuuden ja kulttuurienvälisen osaamisen (MOK) -koulutuksiin, joihin osallistui ESLUn alueelta 26 henkilöä.

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



RIVE-hankkeen loppuseminaari Liikunta yhteisenä kielenä pidettiin Olympiastadionilla.

## Avoimet ovet

ESLU oli mukana Avoimet ovet -hankkeessa yhdessä 13 muun Liikunnan aluejärjestön ja hankkeessa olevien lajiliittojen kanssa. Hankkeen tavoitteena on antaa eväitä urheiluseuroille vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien harrastajien mukaan ottamiseen. Ajatuksena on, että vammaisurheilun ja erityisliikunnan osamista 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.

Avoimet ovet VOL2 -hankkeen (1.6.2023 alkaen) tavoitteena on saada toimintarajoitteisia henkilöitä mukaan urheiluseuroihin nykyistä enemmän. Hanke jatkaa seuratoiminnan kehittämistä aikaisemmassa Avoimet ovet -hankkeessa syntyneen inklusiivisen seuran kehittämismallin avulla. Tuemalla kaikille avointa liikuntakulttuuria lisätään urheiluseurojen osamista soveltavan liikunnan ja paraurheilun järjestäjinä. Hanke lisää toimintarajoitteisten henkilöiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua seuratoimintaan liikkujina ja toimijoina.

ESLUn alueelta hankkeessa on mukana 38 seuraa. Toimintavuoden aikana ESLU järjesti alueellisen verkostotapaamisen, jossa seurat pääsivät kertomaan omista toimistaan ja sparrailemaan eri lajien seurojen kanssa sekä päästiin myös seuraamaan harjoituksia. Tapaamisessa oli mukana myös järjestöjä, jotka toimivat soveltavan liikunnan kentällä.

Lisäksi koordinoitiin kuntakohtaisia palavereita paikallisten seurojen ja erityisryhmien liikunnasta vastaavien kanssa.

# Avoimet Ovet

## Vuoden kohokohdat



Toimintavuoden aikana tavoitimme yli 4 000 seuratoimijaa. Kohdattujen määrä on kasvanut reippaasti edellisestä vuodesta.



Hanketoiminnan myötä ESLU pystyi tukemaan alueensa seuroja monipuolisella tarjonnalla. Hanketoiminnoilla edistettiin niin vastuullisuutta kuin lisättiin seurojen osamista digitaalisessa ympäristössä.

## 5. Lasten ja nuorten liikunta



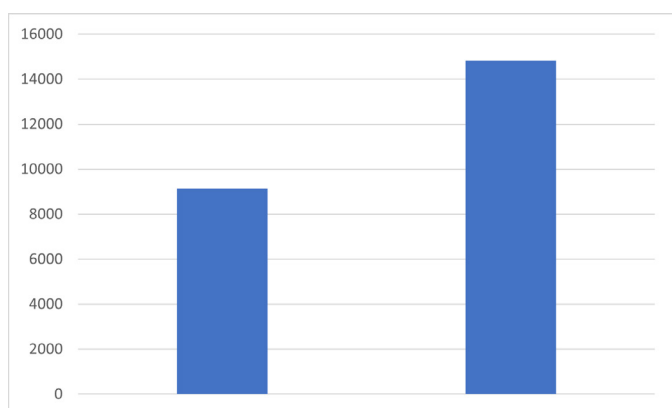
ESLU tarjoaa monipuolisia työvälineitä lasten ja nuorten liikuntaa järjestäville tahoille toiminnan kehittämiseksi. Tavoitteena on vaikuttaa liikunnan toimintaedellytyksiin ja olosuhteisiin. Toiminnan painopisteenä olivat lasten ja nuorten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistäminen osaamista kehittämällä 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 Etelä-Suomen aluehallintoviraston, Liikunnan aluejärjestöjen, valtakunnallisen Liikkuvat kokonaisuuden (Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva perhe, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu), Olympiakomitean, Paralympiakomitean, Harrastamisen Suomen mallin, sekä muiden järjestöjen kanssa, joiden tavoitteena oli lisätä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta päivän aikana sekä kehittää liikuntamahdollisuuksia. Osa toimialan 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 koulutus-tilaisuuksia, verkostoja, webinaareja, seminaareja ja koulutuskokonaisuuksia. Toimintavuoden aikana järjestettiin 134 tilaisuutta ja koulutusta, joissa kohdattiin 2 237 henkilöä. Koulutustarjonta on suunniteltu vastaamaan varhaiskasvatuksen henkilöstön, aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajien, opettajien, harrastus- ja seuratoimijoiden sekä muiden lasten ja nuorten parissa työskentelevien tarpeisiin. Perinteeksi muodostuneet koulutusristeilyt järjestettiin varhaiskasvatuksen ammattilaisille sekä aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille. Toimintavuoden aikana ESLU organisoivat yhdeksän verkostotilaisuutta, joihin osallistui 171 henkilöä. Toimiala järjesti kaikenkaikkiaan yhteensä **227** tilaisuutta, joissa kohdattiin **14 826** henkilöä.

**227 tilaisuutta,  
14 826 kohdattua henkilöä**



Osallistujamäärät 2022 ja 2023



## 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.

Hyvää liikkeellä! -liikunnan alueseminaari järjestettiin Olympiastadionilla yhteistyössä Etelä-Suomen aluehallintoviraston, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilun (EKL), Hämeen Liikunta ja Urheilun (HLU), Kymenlaakson Liikunnan (KymLi) ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilun (PHLU) kanssa. Seminaarin osallistui yhteensä **190** osallistujaa.

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 yksi tehtävistämme. Edistimme liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia järjestämällä verkostotapaamisia sekä osallistuimme aktiivisesti eri harrastamisen verkostotilaisuuksiin.

# LISÄÄ LIKETTÄ

Liikunnan aluejärjestöt



Hyvää liikkeellä -liikunnan alueseminaari sai paikalle 190 innokasta oppijaa. Kuvassa ESLUn, HLU:n ja PHLU:n henkilöstöä.

## Varhaisvuosien liikunnallistaminen

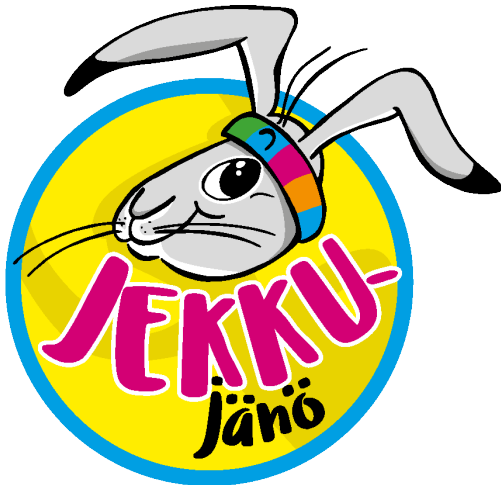
Tavoitteena oli verkostotyön edistäminen ja kehittäminen, varhaiskasvattajien liikuntaosaamisen vahvistaminen sekä uusien tukityökalujen ja sisältöjen kehittäminen varhaiskasvattajien työn tueksi. Toimintavuoden aikana ESLU edisti hankkeessa Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman toteutumista yhteistyössä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

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

Vuonna 2023 järjestettiin **56** varhaiskasvatukseen suunnattua liikunnan koulutusta, joihin osallistui **527** henkilöä **330** varhaiskasvatusyksiköstä. Lisäksi aluejärjestöt järjestivät yhteistyössä valtakunnallisen webinaarin.

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, perheliikunnan kehittäminen, perheliikuntaneuvonta, liikkumisen inklusio 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. Verkostotapaamisessa aiheena oli lasten jooga ja alle kolmevuotiaiden liikkumaan innostava oppimisympäristö.

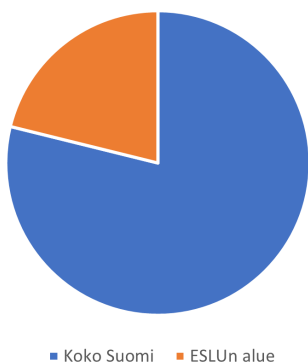


ESLUn ja muiden Liikunnan aluejärjestöjen Jekku-jänö-hahmo innosti lisäämään liikettä varhaiskasvatuksessa. Seikkailuviikkoon ilmoittautui mukaan yli 60 000 lasta, 1 200 päiväkotia ja 14 000 varhaiskasvattajaa.

## 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 tarjosi alueellisesti liikkuville kouluille ja kunnille asiantuntija-apua sparrauksen ja koulutustoiminnan kautta liikkuvamman toimintakulttuurin toteutukseen sekä toiminnan jatkuvuuden ylläpitämiseen. Vuoden 2023 lopussa ESLUn alueella oli 553 koulua, joista 508 oli rekisteröitynyt Liikkuviksi kouluiksi. Peruskouluista 27 prosenttia sijaitsee ESLUn alueella.

Perusasteen koulut



Perusasteen kouluista 27 prosenttia sijaitsee ESLUn alueella.

**2 066 henkilöä,**  
**125 koulutusta**

Koulutuksilla lisättiin välituntiliikuntaa kouluttamalla oppilaista liikuntaan aktivoivia vertaisohjaajia eli Väykkäreitä sekä tuettiin koulun henkilöstöä Liikkuva koulu -toiminnan aktivoimiseen ja vakiinnuttamiseen. Uutena tuotteena pilotoitiin Vamos Välkälle! -koulutuksia 10 koulussa, joissa oli **218** osallistujaa. Vamos Välkälle! -koulutus antaa jatkoa Väykkäri-koulutukseen tai toimii välituntitoiminnan käynnistämisen innostajana oppilaille. Koulutoimijoille järjestettiin 31 koulutusta/tapahtumaa, joihin osallistui **5 700** henkilöä 108 koulusta. Lisäksi alueellisessa verkostossa tuettiin Liikkuva koulu -toiminnoissa, jaettiin hyviä malleja sekä kuultiin eri koulujen/kuntien MOVE -tuloksista ja jatkotoimista.

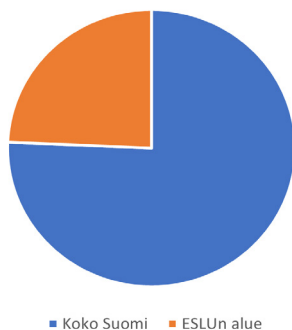


Tartu verkkoon! -koulutuspäivä keräsi 150 aktiivista aamu- ja iltapäiväkerhotoimijaa. Kuvassa ESLUlaisten lisäksi koulutuspäivän luennoitsija Tarja Seppälä.

Lisää liikettä opiskelupäiviin kehittämistyön tavoitteena oli koordinoita alueellista Liikkuva opiskelu -kehittämistyötä auttamalla ja tukemalla toisen asteen oppilaitoksia. Loppuvuodesta ESLUn alueella oli 132 oppilaitosta, joista 81 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. Lisää liikettä -hankkeen uutena tuotteena pilotoitiin Sume-neeko ajatus? - Liike freesaa -toimintaa 14 oppilaitoksessa, joissa kohdattiin yhteensä 1 370 opiskelijaa. Liikkuva opiskelu -verkosto kokoontui kaksi kertaa vuoden aikana. Toimintavuoden aikana verkosto pääsi tutustumaan oppilaitoksien (Stadin Ammattiopisto ja Haaga-Helian Vierumäki) Liikkuva opiskelu -toimintaan ja toimintamallien ominaispiirteisiin. Toimintavuoden aikana koulutettiin liikkeen lisäämiseksi 104 henkilöä seitsemässä Liikkuva opiskelu -toimintaan suunnatuissa koulutuksissa. Lukioista ja ammatillisista oppilaitoksista 37 prosenttia sijaitsee ESLUn alueella.

Lukiot ja ammatilliset oppilaitokset



Lukioista ja ammatillisista oppilaitoksista 37 prosenttia sijaitsee ESLUn alueella.



Sume-neeko ajatus? - Liike freesaa -tapahtumissa kohdattiin 1 370 opiskelijaa ESLUn alueen oppilaitoksissa.

## 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.

ESLUn ja Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun yhteisen Lasten hyvinvointikoordinaattoreiden verkoston toiminta tuki koulupäivän liikunnallistamista ja edisti koululaisten harrastamisen mahdollisuuksia. Toimintavuoden tilaisuudessa kuultiin Keravan Harrastamisen Suomen Mallin -esimerkki. 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 osallistuivat aktiivisesti eri harrastamisen verkostotilaisuuksiin, tekivät yhteistyötä liikuntaharrastuksia tuottavien tahojen kanssa sekä olivat mukana valtakunnallisessa Harrastamisen verkostossa. Lisää liikettä -hankkeen kautta tuotettiin Harrastamisen työpajamalli kuntien harrastamisen organisointiin.

Toimintavuoden aikana ESLU järjesti Hyvinkäällä SankariSporttileirit yhteistyössä Elämäni Sankareiden ja Hyvinkään kaupungin kanssa. Leirille osallistui yhteensä 805 lasta ja nuorta. Keskeistä toiminnassa on leikinomaisuus, ilo ja yhdenvertaisuus. Leirillä nostettiin esille myös vastuullisuus- teemoja sekä kestäväkehitys. Sankarisporttileirillä liikuttiin, leikittiin, tutustuttiin uusiin lajeihin ja saatiin uusia kavereita.

## SANKARI SPORTTILEIRI



ESLU sai Elämäni Sankarit ry:ltä huomionosoituksen pitkään jatkuneesta yhteistyöstä. Huomionosoitus luovutettiin ESLUlle Elämäni Sankarit ry:n 25-vuotisjuhlaseminaarissa.



ESLUn leirit mahdollistavat kesätyön useammalle leiriohjaajalle. Leiriohjaajat koulutettiin tehtäviin ennen leirejä.

## Vuoden kohokohdat



ESLU on järjestänyt usean vuoden ajan aamu- ja iltapäiväkerhotoimijoille Tartu verkkoon! -koulutuspäivän, joka tarjoaa kohdaryhmälle mahdollisuuden verkostoitua ja hankkia lisää osaamista.



ESLU kohtasi Sumeneeko ajatus? - Liike freesaa -tilaisuuksissa lähes 1 400 opiskelijaa. Haluamme lisätä nuorten mahdollisuuksia liikkuvaan opiskelupäivään.

## 6. Aikuis- ja terveystoiminta



ESLUn aikuis- ja terveystoiminnan 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.

Aikuis- ja terveystoimintatyötä on tehty yhteistyössä laajan kumppaniverkoston kanssa, johon ovat kuuluneet kouluttajien ja testaajien ohella liikuntaseurojen, kuntien, hyvinvointialueiden ja työyhteisöjen edustajat. Tärkeitä yhteistyötahoja ovat olleet myös Liikkuva aikuinen -ohjelma, Ikiliike -ohjelma, Etelä-Suomen Aluehallintovirasto, Suomen Olympiakomitea sekä muut Liikunnan aluejärjestöt. Lisäksi työyhteisöpalveluissa yhteistyötä on tehty Ergo Pro Oy:n ja HeiaHeia Oy:n kanssa.

Toimintavuoden aikana ESLU on lisännyt aikuisväestön liikettä kartoittamalla nykytilaa, jakamalla tietoa, rohkaisemalla lajikokeiluihin, vahvistamalla paikallisten toimijoiden osaamista, koordinoimalla verkostoyhteistyötä sekä kehittämällä ja tuottamalla monipuolisia liikunta- ja hyvinvointipalveluita. Toimintaa toteutettiin asiantuntija- ja yhteistyöverkoston kanssa sekä perustoimintana että Liikuttava Suomi -hanketyön muodossa. Toimialalla oli myös työharjoittelija Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta.

### Koulutukset, tapahtumat ja verkostot

Toimintavuoden aikana ESLU järjesti **102** aikuisten liikuntaa ja liikkumista käsittelevää koulutusta, luentoa, webinaaria, verkostotapaamista, mittaustilaisuutta tai muuta tapahtumaa, joissa kohdattiin kaikkiaan **1 399** henkilöä. Tilaisuuksia järjestettiin avoimina ja tilauskoulutuksina lähi-, etä- ja hybridimuodossa. Koulutukset, tapahtumat ja verkostot oli suunnattu seurojen, työyhteisöjen, kuntien, hyvinvointialueiden ja muiden terveyttä, hyvinvointia ja liikuntaa edistävien tahojen edustajille. Lisäksi ESLU toimi yhteistyökumppanina alueellisissa ja valtakunnallisissa webinaareissa.

**1 399 henkilöä,  
102 tilaisuutta**

## Työyhteisöt

Toimiala on tarjonnut työikäisten liikkumaan innostamiseksi erilaisille työpaikoille monipuolisia palveluita liikunnallisen toimintakulttuurin sekä henkilökunnan hyvinvoinnin edistämiseksi. Palveluissa on nojattu Liikunnan aluejärjestöjen valtakunnalliseen Buusti360-hyvinvointikonseptiin. Arjen aktivointiin on etsitty ratkaisuja niin työajalla kuin vapaa-ajalla, erilaisin mittauksin, luennoin, henkilöstökyselyin ja työpaikan johdolle suunnatuin liikunnan nykytilakartoituksin.

## Buusti360 - Liikettä ja hyvinvointia työyhteistöön

Buusti360-työhyvinvointiohjelman tavoitteena on hyvinvoiva ja toimintakykyinen työyhteisö. Buusti360 tarjoaa tukea, työkaluja ja toimivia käytäntöjä liikunta-aktiivisuuden kehittämiseen ja ylläpitoon. Vuoden aikana ESLU teki yhteistyötä parinkymmenen työpaikan kanssa, joissa työskentelee kaikkiaan lähes 80 000 työntekijää. Henkilöstömäärältään suurin oli Helsingin kaupunki, jonka henkilöstöliikuntapalveluita ESLU täydensi urheiluseurojen säännöllisillä lajikokeiluilla. ESLU järjesti 11 lajikokeilua, joihin osallistui 123 henkilöä. Kumppaniseurat ovat tarjonneet kaupungin henkilöstölle mahdollisuuden tutustua ja kokeilla padelia, lentopalloa, melontaa, aikidoa, frisbeegolfia, beach volleyta, kuntosuunnistusta, yleisurheilua, iaidoa, polkujuoksua, metsäretkeilyä, kuntonyrkkeilyä, maastopyöräilyä ja cheerleadingia.

Urheiluseurojen kiinnostusta ja edellytyksiä osallistua työyhteisöliikunnan toteuttamiseen ja siihen soveltuvia toimintamalleja kartoitettiin toimintavuoden aikana. ESLU järjesti yhteistyössä Helsingin kaupungin henkilöstöliikunnan suunnittelijoiden kanssa kuudelle jäsenseuralleen keskustelutilaisuuden työyhteisöliikunnasta ja sen eri mahdollisuuksista.

Monipuolisten palveluiden avulla ESLU innosti työyhteisöjen henkilökuntaa aktiiviseen arkeen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen muun muassa terveystieteen mittausten, koulutusten, työpajojen, erilaisten lajikokeiluiden ja tyhypäivien avulla. Toimintavuoden aikana ESLU järjesti yhdeksän testitilaisuutta, joihin osallistui 291 henkilöä. Lisäksi ESLU koulutti yksiköihin ja tiimeihin liikuntavastaavia sekä markkinoi Buusti360 SuperSyksy23-webinaareja. ESLU auttoi työyhteisöjä myös liikuntaohjelmien ja -palveluiden suunnittelussa ja jalkauttamisessa.

**681 henkilöä,**

**19 työhyvinvointikoulutusta**



*ESLU järjesti Helsingin kaupungin työntekijöille lajikokeiluja alueen seuroihin. Lajikokeiluja oli mahdollista valita 14 eri lajista.*



## Suomen Aktiivisin Työpaikka (SAT)

Suomen Aktiivisin Työpaikka on yrityksen johdolle suunnattu työkalu työhyvinvointi- ja liikuntatoiminnan arviointiin ja kehittämiseen. Suomen Aktiivisin Työpaikka -kartoitusta hallinnoi Liikunnan aluejärjestöt osana Buusti360-hyvinvointiohjelmalla. Kartoitusta päivitettiin vuoden 2023 aikana. Yhdeksää osa-aluetta käsittelevä tulosraportti ja siitä syntyvät kehitysideoita käydään palautekeskustelussa läpi ESLUn Buusti360-asiantuntijan kanssa.

ESLU myönsi toimintavuoden aikana viidelle työyhteisölle Suomen Aktiivisin Työpaikka -sertifikaatin. Sertifikaatin saivat Arla Oy, FCG Finnish Consulting Group Oy, Helsingin kaupunki, Hyvinkään seurakunta ja Riihimäen kaupunki. Vuoden Aktiivisin Työpaikka palkitaan Suomen Urheilugaalassa. ESLUn auditoima työyhteisö, FCG Finnish Consulting Group Oy nousi hienosti kolmen ehdokkaan joukkoon, voittajaksi äänestettiin Mehiläinen.



Vuoden 2022 Suomen Aktiivisin Työpaikka Arla Oy uusi SAT-sertifikaatin. Kuvassa ESLUn henkilöstöliikunnan asiantuntija Merja Palkama luovutti sertifikaatin HR Specialist Tanja Kiriloffille.



## Kuntayhteistyö

Kuntayhteistyössä toimiala on keskittynyt liikunnallista elämäntapaa tukevan toiminnan, erityisesti työikäisten ja ikääntyneiden liikuntaneuvonnan jalkauttamiseen. Kuntien ammattilaisia on sparrailtu ja heille on järjestetty info- ja verkostoitumistilaisuuksia tiedon, kokemusten ja osaamisen jakamiseksi. ESLU verkostoitui alueellaan toimivien hyvinvointialueiden hyte-asiantuntijoiden kanssa innostaen heitä yhteistyöhön sekä liikunnallisen elämäntavan edistämiseen niin liikuntaneuvonnan avulla kuin urheiluseurojen potentiaalia hyödyntäen. ESLU järjesti seitsemän verkostoa, joihin osallistui **61** henkilöä.

ESLU toteutti Tulevaisuuden kunnat ja hyvinvointialueet – yhteistyöllä tuloksiin -seminaarin, johon osallistui 11 henkilöä ESLUn alueelta. Seminaarin sisällöissä nostettiin esille kuntien työtä liikkumisen edistäjinä, sekä miten hyvinvointia ja terveyden edistämistä tehdään kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistyönä.

## Liikuttava Suomi -hanke

Liikuttava Suomi -hankkeessa ESLU on jalkautanut Liikkuva aikuinen -ohjelman valtakunnallisten painopisteiden mukaisia toimenpiteitä niin työikäisten kuin ikääntyneiden fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämiseksi. Toimenpiteitä on toteutettu suunnitelman mukaisesti niin aktiivisen viestinnän, verkostotoiminnan, koulutusten, tapahtumien kuin tiedonkeruun muodossa.

Liikuntaneuvonnan osalta ESLU kartoitti liikuntaneuvonnan tilaa alueensa kunnissa vuoden 2022 osalta. Liikuntaneuvontaa työikäisille tarjoavia kuntia oli 16. Edelleen 13 kunnassa ei vuonna 2022 ollut liikuntaneuvontaa tarjolla työikäisille lainkaan.

Hyvinvointialueiden (Länsi-Uudenmaan, Keski-Uudenmaan, Itä-Uudenmaan ja Vantaa-Keravan hyvinvointialueet sekä Helsinki) käynnistyminen on vaikuttanut kuntien liikuntaneuvontatyöhön ja edellyttänyt ESLUn asiantuntijoilta hyvinvointialueiden rakenteisiin perehtymistä, uusiin toimi-

joihin tutustumista ja verkostoihin hakeutumista. Toimintavuoden aikana ESLUlla oli puheenvuorot Etelä-Suomen Aluehallintoviraston toteuttamissa tapaamisissa. Lisäksi ESLU järjesti yhteistyössä Etelä-Suomen Aluehallintoviraston kanssa verkostotapaamisen hyvinvointialueiden edustajille.

Hyvinvointialueiden ohella liikuntaneuvonnan kohdentaminen uusille kohderyhmille, kuten koululaisille, opiskelijoille, perheille ja ikääntyneille on lisännyt kuntien tarvetta ideoille ja neuvonnalle. ESLUn liikuntaneuvonnan verkostotapaamiset kohdennettiin perheiden liikuntaneuvontaan ja ikääntyneisiin. Verkostoissa kohdattiin ESLUn alueen 26 kunnan aikuisliikunnasta vastaavaa.



*Etelä-Suomen aluehallintovirasto ja ESLU järjestivät alueen hyvinvointialueille verkostotilaisuuden, jossa keskusteltiin hyvinvointialueiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä liikunnan keinoin.*

Liikkujan apteekki toiminnassa ESLUn rooli on vuonna 2023 ollut viestinnällinen, kun Liikkujan Apteekki -koulutusten organisoinnista vastasi Pohjois-Savon Liikunta ry.

Liikuttava Suomi -hankkeen tiimoilta on edistetty Liikkuva Aikuinen -ohjelman Liikkuva Työelämä -kokonaisuutta. ESLU on järjestänyt kuusi työyhteisöjen liikuntavastaavien verkostotapaamista. Lisäksi toteutimme Porvoossa varhaiskasvatuksen työhyvinvointijohtamisen pilottikoulutuksen, johon osallistui 27 henkilöä. ESLU on viestinyt Liikkuva työelämän sisällöistä ja palveluista (esimerkiksi Etukeno-webinaarit sekä Liikkuva työelämän suosituksia).

Ikääntyneiden liikkumaan aktivoimiseksi ESLU tarjosi yhteistyössä Keski-Suomen Liikunta, KesLin ja Ikäinstituutin kanssa Urheiluseurat eläköityvien liikuttajana -koulutuskokonaisuutta, joka peruttiin vähäisen osallistujamäärän takia. Ilmoittautuneille järjestettiin kuitenkin keskustelutilaisuus aiheesta. Keskustelutilaisuuden ohella ikääntyneiden liikuntaa on pidetty esillä muun muassa viestinnällisesti sekä ikääntyneille suunnatun liikuntaneuvonnan verkostotapaamisen avulla.

**LIKKUVA  
AIKUINEN**



## Vuoden kohokohdat



Urheiluseurat olivat aktiivisia kumppaneita lisäämään liikettä työyhteisöissä.



Monipuolisilla verkostoilla edistetään työhyvinvointia ja aikuisliikuntaa. Uutena pilotoitiin hyvinvointialueiden asiantuntijoille suunnattua verkostoa.



## 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.

Viestintäyhteistyötä tehtiin muiden Liikunnan aluejärjestöjen, lajiliittojen, Olympiakomitean, Paralympiakomitean, kuntien, Liikkuvat-kokonaisuuden, Etelä-Suomen aluehallintoviraston ja muiden sidosryhmien kanssa. Lisäksi ESLUn tunnettuutta vahvistettiin verkostotoiminnan kautta kuntatyöntekijöiden ja -päättäjien sekä liikunta- ja urheilutoimijoiden keskuudessa. Viestinnällistä yhteistyötä muiden Liikunnan aluejärjestöjen kanssa tehtiin myös yhteishankkeiden myötä. Yhteisiä onnistumisia koettiin niin viestinnän suunnittelussa, yhteisillä webinaareilla, vaikuttamistyössä kuin tilaisuuksien yhteismarkkinoinneissa.

ESLU oli mukana toteuttamassa liikunnan ja urheilun yhteistä vaikuttamistyötä. ESLU toi kannanotoissa esille huolensa suomalaisten toimintakyvystä ja liikkumattomuudesta ennen eduskuntavaaleja. Lisäksi nostettiin esille liikunnan ja urheilun merkitys koko yhteiskunnalle sekä ihmisten hyvinvoinnille. Aiheita tuotiin esille esimerkiksi seuraavilla kannanotoilla: Seuratoiminta on sijoitus suomalaisten hyvinvointiin ja yhteisöllisyyteen, Suomalaisten toimintakyky kaipaa toimia sekä Kansallinen toimintakykyohjelma tulevan hallitusohjelman kärkihankkeeksi – liikuntajärjestöt ehdottavat 200 miljoonan euron investointia. ESLU teki liikunnan ja urheilun vaikuttamistyötä osallistumalla muiden tahojen toimielimiin ja verkostoihin.

ESLU jatkoi yhteistyötä Helsingin Urheilutoimittajien (HUT) kanssa. ESLU palkitsi HUT:in Pääkaupunkiseudun Urheilugaalassa ensimmäistä kertaa ESLUn alueen vuoden seura -palkinnon. Vuoden 2022 urheiluseuraksi ESLU valitsi Hyvinkään Tennisseuran.

ESLUn viestintään saatiin vahvistusta, kun kesätoiminnan avustuksella työllistettiin nuori toteuttamaan videosarjan, jossa kerrottiin seurojen ajatuksia kesäsetelin merkityksestä toimintaan. Äänessä olivat niin alueelliset seuratoimijat kuin avustuksen avulla seuratoimintaan kosketuksen saaneet nuoret. Videoihin valikoituivat kesätoiminnan avustusta saaneista seuroista: Espoon Merenkävijät, Spirit Shakin ´ Cheerleaders ja Kirkkonummen Urheilijat. Videot julkaistiin ESLUn FB- ja IG-kanavilla.

## ESLU 30-vuotta

Kulunut toimintakausi oli myös ESLUn 30-vuotisjuhlavuosi. ESLU perustettiin 25 lajiliiton ja kahden piirijärjestön muodostamana Etelä-Suomen Urheilun laajentuessa 44 jäsenjärjestön muodostamaksi alueorganisaatioksi 14.7.1993. Vuosien varrella liikunnan ja urheilun toimintaympäristö on muuttunut, mutta tekemisen liekki ESLUlla ei ole sammunut. Toimintamme keskipisteenä on seura- ja kansalaistoiminnan elinvoimaisuuden tukeminen ja vahvistaminen ja tavoitteenamme on edistää seurojen ja muiden paikallistason liikuntatoimijoiden onnistumisen edellytyksiä.

Juhlavuoden kunniaksi ESLU julkaisi Instagram-tilillään fiiliksiä ja kuvia vuosien varrelta. Juhlavuoden kruunasi tilaisuus, jossa myönnettiin ansioristit ja -mitalit liikuntakulttuurin ja urheilun parissa ansioituneille ESLUlaisille.

## ESLUn alueen vuoden seura-palkinto

ESLU palkitsi ensimmäistä kertaa Helsingin Urheilutoimittajien (HUT) Pääkaupunkiseudun Urheilugaalassa Vuoden urheiluseuran 2022. ESLU valitsi vuoden urheiluseuraksi Hyvinkään Tennisseuran. Perusteluina oli, että seura tarjoaa laadukasta ja mielekästä toimintaa perheen pienemmistä aina senioreihin asti. Kaikki pääsevät harjoittelemaan, pelaamaan ja toimimaan omien mieltymysten ja tavoitteiden mukaisesti. Perheen pienimmille on tarjolla perheliikkaria, jossa leikin varjolla tutustutaan oman kehon motoriikkaan ja tennikseen. Junioriuran jälkeen kehittymistä mahdollistavat aikuisvalmennukset.

Tilaisuudessa palkittiin Hyvinkään Tennisseuran lisäksi seuraavat: yleisurheilija Kristiina Mäkelä (pääkaupunkiseudun paras urheilija) Valteri Filppula (vuoden urheiluteko) ja Tuomas Lang (urheilun hyväntekijä). Tilaisuus lähetettiin suorana IS TV:ssä.



*ESLUn 30-vuotisjuhlavuotena ansiomerkkejä myönnettiin henkilöstölle ja hallituksen jäsenille.*



*ESLU jakoi ESLUn alueen vuoden seura 2022 -palkinnon Pääkaupunkiseudun Urheilugaalassa. Palkinnon vastaanottivat Hyvinkään Tennisseuran varapuheenjohtaja Eeva Rantatorikka ja toiminnanjohtaja Gábor Lovró.*

## Liikuntafoorumi

ESLUn alueella järjestetty Liikuntafoorumi oli yksi vuoden viestinnällisistä panostuksista. Kaksipäiväinen Kansallinen liikuntafoorumi (30.–31.10.2023) keräsi Kisakallioon yhteensä noin 290 osallistujaa niin valtionhallinnosta, kunnista, järjestöistä ja seuroista kuin oppi- ja tutkimuslaitoksista. Foorumissa keskusteltiin taloudesta monipuolisesti eri näkökulmista sekä luotiin katsetta niin hallituskauden liikuntapolitiikkaan kuin suomalaisen yhteiskunnan tulevaisuuden kehityssuuntiin. Liikuntafoorumin järjestivät yhteistyössä valtion liikuntaneuvosto, opetus- ja kulttuuriministeriö, Yleisradio, Veikkaus, Suomen Olympiakomitea, Suomen Paralympiakomitea ja Suomen Kuntaliitto. Liikuntafoorumin 2023 paikallisena järjestäjäkumppanina toimivat ESLU, Kisakallion Urheiluopisto sekä Lohjan kaupunki.

## Helsinki Ski Weeks – Kansallinen Hiihtopäivä Olympiastadionilla

ESLU osallistui Suomen Hiihtoliiton organisoimaan Helsinki Ski Weeks -tapahtumakokonaisuuden päätapahtumaan ja tuki liikunnallisen elämäntavan edistämistä viestinnällisesti kannustaen ihmisiä iästä riippumatta laduille Kansallisena Hiihtopäivänä.

ESLULaiset vetivät päivän päätapahtumassa Olympiastadionilla hiihtäjille alkulämmittelyn, kertoivat toiminnasta sekä organisoivat lasten liikunnallisen toimintapisteen. Paikalla oli myös ESLUn jäsenseura Pakilan Visan Sisusomparyhmä. Suomen Hiihtoliiton kumppaneina Kansallisessa Hiihtopäivässä olivat ESLUn lisäksi Rossignol, Helsingin Villasukkatehdas, Suomen Latu, TUL, YLE ja Eläkeliiitto.



*Liikunta-, urheilu- ja nuoristoministeri Sandra Bergqvist avasi 9. Kansallisen liikuntafoorumin. ESLUn ministeriä tervehtivät toiminnanjohtaja Päivi Ahlroos-Tanttu ja Minttu Koivumäki.*



*Kansallisessa liikuntafoorumissa oli lähes 300 osallistujaa.*

## 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. Vastuullisuusteemat näkyivät myös ESLUn järjestämissä koulutuksissa ja tapahtumissa.

Vuoden 2023 aikana päivitettiin ESLUn vastuullisuusohjelma seuraavien osa-alueiden osalta: Toimiva hallinto ja johtaminen, Turvallinen toiminta sekä Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo. Lisäksi vastuullisuusohjelmaan liitettiin vuonna 2022 päivitetty Ympäristösuojelu ja kestävä kehitysosio. Ympäristöohjelman tapaan toimenpiteet jaoteltiin ”Me ESLUssa” ja jäsenille suunnattuun toimintaan. Lisäksi päivitettiin ohjelman muotoa konkreettisemmaksi toimintasuunnitelmaksi (tavoite, toimenpiteet, aikataulu, vastuuhenkilöt, arviointi ja seuranta). Aiemman ohjelman kirjaukset on sisällytetty sellaisinaan tai niitä on täydennetty.

Lisäksi osallistuimme valtakunnallisiin yhdenvertaisuutta edistäviin kampanjoihin ja välitimme näistä tietoa omissa kanavissamme, esimerkiksi Et ole yksin -palvelu. Yhdenvertaisesta ja tasa-arvoisesta liikunnasta ja urheilusta viestittiin myös Avoimet ovet - ja RIVE-hankkeiden tilaisuuksissa ja toiminnoissa.

## Seurakartoitus

ESLU toteutti toimintavuoden aikana alueensa seuroille seurakartoituksen, jolla selvitettiin liikunta- ja urheiluseurojen arkea, tulevaisuuden näkymiä sekä näkemyksiä ESLUn toiminnasta ja toiveista tulevaan.

Kartoitukseen saatiin 84 vastausta. Viesti kartoituksesta lähetettiin ESLUn rekisterissä oleville toiminta-alueen seurojen yleisosoitteisiin sekä seurojen toiminnanjohtajille ja puheenjohtajille. Suurin osa vastauksista oli helsinkiläisistä ja espoolaisista seuroista, ja vastaajaseuroista 33 prosenttia edusti 501–1000 jäsenen seuroja. Vastanneista seuroista 76 prosentilla on palkattuja työntekijöitä, mikä oli hieman edemmän kuin edellisellä kerralla tehdyssä kartoituksessa.

Kartoituksessa selvitettiin seurojen ajatuksia myös Harrastamisen Suomen mallista. Vastanneista seuroista 19 prosenttia järjestää Harrastamisen Suomen mallin toimintaa, 62 prosenttia ei järjestä kyseistä toimintaa ja 19 prosenttia

ei osannut sanoa. Avoimista vastauksista nousi esille muun muassa seuraavia seikkoja: ohjaaja- eli henkilöstöresurssit, neuvonta kilpailutusten suhteen ja selkeyttä toimintaan.

ESLUn toimintaa arvioitaessa hieman yli 70 prosenttia oli täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä siitä, että ESLUn toiminta on laadukasta. Lähes 90 prosenttia vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että ESLUn koulutuksista ja tapahtumista saa hyvin tietoa. Yli 70 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että ESLUn toiminta tuottaa seuralle hyötyä ja 79 prosenttia vastaajista olivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että ESLUn jäsenenä kannattaa olla.

Kartoitus oli jatkoa ESLUn aiemmille seurakartoituksille ja -tutkimuksille, joita on tehty jo vuodesta 2005 alkaen. Kartoitukseen vastaamalla seuratoimijat pystyivät vaikuttamaan myös ESLUn palveluiden kehittämiseen.

## 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, liikunnan ja urheilun yhteiskunnallinen merkitys, Harrastamisen Suomen malli, vastuullisuus sekä liikunnan ja urheilun tutkimuksia.

Vuoden 2023 aikana eslu.fi-sivustolla käyttäjiä oli noin 26 000, ja tapahtumien määrä sivuilla 229 000. Eniten katselukertoja oli ESLUn tapahtumakalenterilla ja Etelätuuli-verkkolehdeillä. Liikuntafoorumin ilmoittautuminen ja sisältötiedot ESLUn sivuilla toivat sivuille myös uusia käyttäjiä.

Valtakunnallista näkyvyyttä nosti Liikunnan aluejärjestöjen yhteiset verkkosivut, joissa avattiin yhteistä toimintaa, meneillään olevia hankkeita sekä nostettiin esille alueiden järjestämiä koulu-

tuksia. Lisäksi ESLUn sekä aluejärjestöjen yhteisiä tilaisuuksia tuotiin esille eri sosiaalisen median verkostoissa ja ryhmissä.

Toimintavuoden aikana ESLU pilotoi sivuillaan kuuden kuukauden ajan chatbotia. ESLUn chatbot oli rakennettu ennalta määriteltyjen vastauspat-teriston päälle. Palvelu tuotettiin Serviceformin kautta.

### 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 noin 8 000 sähköpostiosoitteeseen.

Jäsenistölle viestittiin omalla jäsentiedotteella, joka julkaistiin kolme kertaa toimintavuoden aikana. Lisäksi jäsenille viestittiin seurojen mahdollisuuksista seuratukeen ja nuorten kesätyöllistämistukeen.

Varhaiskasvatukseen, koulujen ja oppilaitosten henkilöstöille toimitettiin liikunnan aluetiedotteet, joissa kerrottiin ajankohtaisista aiheista ja ESLUn koulutuksista, nostettiin esille hyviä toimintamalleja sekä annettiin vinkkejä liikkeen lisäämiseksi. Varhaiskasvatukseen aluetiedote lähetettiin noin 3 400 sähköpostiosoitteeseen, koulumaailmaan suunnattu aluetiedote noin 2 800 vastaanottajalle ja oppilaitoksille suunnattu aluetiedote 440 vastaanottajalle.

### Sosiaalinen media

ESLUn Facebook-sivuilla tiedotettiin ajankoh-taisista asioista, julkaistiin tapahtumakuvia ja markkinoitiin koulutuksia. Toiminnan tunnetta- vuutta lisättiin viemällä ESLUn avoimia koulu- tuksia Facebook-tapahtumiksi. Osallistuimme myös liikunnan ja urheilun yhteisiin kampanjoihin (esim. Liikunnan ja urheilun manifesti, Liikkumalla työkykyä nyt, Liikettä Suomeen, #UnelmienLiik- kuntapäivä, #seurapaitapäivä). Suurin reagointi (1 400 kattavuus, 33 tykkäystä) oli FB-julkai- sulla, jossa kerrottiin tiede- ja kulttuuriministeri Petri Honkosen myöntämistä ansioristeistä ja -mitaleista eslulaisille. Parhaimman kattavuuden (noin 12 600) sai varhaiskasvatukseen suunnattu Jekku-jänön seikkailuviikko -päivitys. Vuoden lopussa Facebook-sivustolla oli hieman yli 1 800 tykkääjää ja seuraaja. Sivun kattavuus oli 40 000.

ESLUn Instagram-tilillä oli vuoden lopussa noin 1 500 seuraaja, ja kattavuus oli noin 4 300. Vuoden tykätyn julkaisu oli "Kaiken takana on ESLUlaiset" -kuvasarja, jossa kerrottiin henkilö- kunnasta ja tuotiin esille ESLUn 30-vuotisjuhla- vuotta. (75 tykkäystä/reagointia). Facebookissa ESLUn tilit tavoittavat parhaiten 45–54-vuotiaat ja Instagramissa 35–44-vuotiaat naiset.

ESLUn uusi sosiaalisen media kanava on LinkedIn, joka julkaistiin 2022. Kanavalla painotetaan henki- löstöliikuntaan ja seuratoimintaan liittyviä aiheita. Vuoden aikana ESLUn LinkedIn-kanava sai 684 seuraajaa.

Viestintää seurattiin tapauskohtaisilla mittareilla ja hankeviestintään tehdyt toimenpiteet raportoitiin hankkeiden asettamissa määräajoissa. Hank- keissa sovitut viestintätoimenpiteet jalkautettiin sovitulla tavalla. Lisäksi palveluiden laatua mitat- tiin palautekyselyillä koulutusten ja tapahtumien yhteydessä.

## Vuoden kohokohdat



Tieto ESLUn ja muiden liikunnan alue- järjestöjen jakamasta kesätoiminnan avustuksesta tavoitti seurat. ESLUn alueella 174 seuraa pystyi työllistä- mään 489 nuorta.



ESLUn toimintaa arvioitaessa hieman yli 70 prosenttia oli täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä, että ESLUn toiminta on laadukasta. Tämä selvisi ESLUn seurakartoituksessa.

## 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 17 otopohjalta toimivaa kouluttajaa. Lisäksi hyödynnettiin ulkopuolisia asiantuntijapalveluita noin 60 henkilöltä. ESLU on jäsenenä Suomen Liikunnan Alueet ry:ssä. Lisäksi ESLU oli mukana Liikunnan aluejärjestöjen yhteisissä hankkeissa: Liikuttava Suomi, Lisää liikettä ja Harrastamisen Suomen mallin -aluehanke. ESLU jatkoi myös yhtistyön tiivistämistä kuntien kanssa muun muassa verkostojen, työryhmien ja yhteistyöhankkeiden tiimoilta.

Toiminnan painopisteiden mukaisesti osaamisen kehittäminen on tärkeässä roolissa kaikilla toiminnan tasoilla. Paikallistason toimijat kaipa- sivat ESLULTa koulutusta ja konsultointia erityi- sesti lakiasioihin, verotukseen ja työnantajakysy- myksiin. ESLU nosti tärkeänä sisältönä osaamisen kehittämisessä myös vastuullisuusasioita. ESLUn missio, arvot ja strategia ohjaavat vastuullisuus- työn kehittämistä. Vastuullisuusohjelman päivi- tystyötä tehtiin yhteistyössä hallituksen ja henki- lökunnan kanssa.

Henkilöstön ydinosaamista ovat lasten ja nuorten liikunta, aikuisten liikunta, seuratoiminta, liikun- tapolitiikka sekä alueen toimijoiden, jäsenten ja heidän tarpeidensa tuntemus. Toimintatapoja ja palvelutuotteita kehitetään asiakaslähtöi- sesti. Henkilöstö tarjottiin AI-koulutus ja lisäksi osallistuttiin liikunnan aluejärjestöjen yhteisiin henkilöstöpäiviin. Toimintavuoden aikana hallitus viimeisteli strategiatyön ja uusi strategia esiteltiin henkilöstölle sekä visualisoitiin.

### Talous

Yleisesti vuosi 2023 oli myönteisen kehityksen toimintavuosi ja monella tavalla paluu normaaliin. Osanottomaksut kasvoivat 70,4 prosenttia edel- liseen vuoteen nähden. Tässä isossa roolissa oli Kansallinen liikuntafoorumi, jonka järjestelyvas- tuun ESLU sai alkuvuodesta 2023. Kokonaisuudes- saan varsinaisen toiminnan tuotot kasvoivat 27,9 prosenttia edellisestä vuodesta. Samanaikaisesti kuitenkin inflaation aiheuttama kustannustason nousu kasvatti kustannuksia, ja vaikka esimer- kiksi materiaalikuluissa pystyttiin säästämään yli 51 prosenttia niin kokonaisuudessaan kulut nousivat 20,3 prosenttia. Valtion toiminta-avustus oli 477 00 euroa. Erityisavustukset nousivat edel- lisestä vuodesta 29,1 prosenttia ollen yhteensä 556 618,77 euroa. Tilikauden tulos oli 27 772,31 euroa alijäämäinen.

Syyskokous 2023 vahvisti vuoden 2024 jäsen- maksuksi 130 euroa. Kuluvasta vuodesta 2024 alkaen liikunnan ja urheilun rahoitus siirtyy Veik- kausvoittovaroista valtion budjettiin. Iso muutos tarkoittaa lisääntyvää epävarmuutta vuosittaisen toiminta-avustuksen jakoperusteista ja määrästä.

## Sääntömääräiset kokoukset

Kevätkokous pidettiin 5.4.2023 hotelli Presidentissä Helsingissä. Kokous summasi yhteen vuoden 2022, vahvisti vuoden 2021 toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen, myönsi vastuuvapauden tilivelvollisille sekä asetti ehdollepanototoimikunnan valmistelemaan järjestön henkilövalintoja syyskokouksessa.

Syyskokous pidettiin 8.11.2023 Helsingissä. Kokouksessa hyväksyttiin toiminta- ja talous-

suunnitelmavuodelle 2024. Erovuorossa ollut puheenjohtaja Markku Sistonen valittiin yksimielisesti jatkamaan seuraavan kaksivuotiskauden 2024–2025. Samoin erovuoroiset hallituksen jäsenet Pasi Andersson, Helena Tikkanen ja Tenho Ulmanen valittiin jatkamaan ja uusina jäseninä hallitukseen valittiin Teemu Hintikka ja Paula Sojalahti. Lisäksi kokoukselle esiteltiin päivitettyä vastuullisuusohjelmää.

## 9. Ansioristit, -mitalit ja merkit

### Ansioristit ja -mitalit ESLUlaisille

Tiede- ja kulttuuriministeri Petri Honkosen myöntämät ansioristit ja -mitalit liikuntakulttuurin ja urheilun parissa ansioituneille ESLUlaisille luovutettiin Espoossa 14.6.2023.

#### Ansioristi

- Sistonen Markku
- Ulmanen Tenho

#### Ansiomitali kullatuin ristein

- Kuosmanen Sari
- Lod Pasi
- Lähdesmäki Sari
- Smolianov Anatoli
- Tikkanen Helena
- Viljanen Eko
- Wickström Päivi

#### Ansiomitali

- Andersson Pasi
- Greis Kirsi
- Johansson Kirsi
- Koivumäki Minttu
- Reinikkala Vesa

### ESLUn myöntämät 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

- Jorma Erkkilä, Helsingin Suunnistajat
- Leena Salmenkylä-Mattila, Helsingin Suunnistajat
- Synnöve Miettinen, Helsingin Suunnistajat
- Tarmo Kuusisto, Herakles
- Jouni Tiainen, Herakles
- Jarno Tiainen, Herakles
- Esa Lomma, Herakles

#### Hopeinen ansiomerkki

- Juha Burtsoff, Helsingin Suunnistajat

# 10. Henkilöstö, hallitus, asiantuntijat ja edustukset



## Henkilöstö

**Ahltroos-Tanttu Päivi**, toiminnanjohtaja  
**Koivula Virpi**, asiantuntija, Lisää liikettä -hanke  
**Koivisto Stina**, taloussihteeri  
**Koivumäki Minttu**, markkinoinnin ja viestinnän suunnittelija  
**Kuosmanen Sari**, seuratoiminnan kehittäjä  
**Lähdesmäki Sari**, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä  
**Nieminen Tarja**, nuorisopäällikkö  
**Palkama Merja**, kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä  
**Pavas Eveliina**, assistentti  
**Ylönen Viivi**, projektikoordinaattori, Urheiluseurojen alueellinen digiloikka -hanke

## ESLUn edustukset ja asiantuntijaryhmät

- AVI, alueellinen liikuntaneuvosto, *Päivi Ahltroos-Tanttu*
- Harrastamisen Suomen mallin aluehanke, Alueellisen yhteistyön edistäminen harrasteliikunnan edistämissiksi sisältötyöryhmä 2, *Sari Kuosmanen*
- Harrastamisen Suomen mallin aluehanke, Harrasteliikunnan ohjaajanpolku sisältötyöryhmä 1, *Tarja Nieminen*
- Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma, kehittäjäverkosto, *Virpi Koivula*
- Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma, työjaosto, *Virpi Koivula*
- Liikunnan aluejärjestöjen digihankkeet -yhteistyöverkosto, *Viivi Ylönen*
- Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen kehittämisforumi, *Merja Palkama*
- 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, Jekku-jänö-työryhmä, *Minttu Koivumäki*
- Lisää liikettä varhaiskasvatukseen, perusopetukseen, toiselle asteelle sekä harrastusmahdollisuuksien edistämistä peruskouluissa -hanke, Liikkuva opiskelu -asiantuntijaryhmä, *Sari Lähdesmäki*

## Harjoittelijat

**Anni Heikkinen**, (elo-syyskuu 2023)

- Lisää liikettä varhaiskasvatukseen, perusopetukseen, toiselle asteelle sekä harrastusmahdollisuuksien edistämistä peruskouluissa -hanke, Harrastamisen asiantuntijatyöryhmä, puheenjohtaja, *Tarja Nieminen*
- Nurmijärven Voimaa vanhuuteen ohjausryhmä, *Merja Palkama*
- Rastor-instituutti, urheiluorganisaatioiden liiketalouden perustutkinto, ohjausryhmä, *Päivi Ahltroos-Tanttu, Sari Kuosmanen*
- Ryhmytyminen, itsensä tunteminen, vuorovaikutus ja elämäntaidot (RIVE-hanke) - Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla -ohjausryhmä, puheenjohtaja, *Tarja Nieminen*
- Suomen Liikunnan Alueet, hallituksen varapuheenjohtaja, *Päivi Wickström*
- Suomen Olympiakomitea, Koulussa harrastamisen verkosto, yhteistyöryhmä, *Tarja Nieminen*
- Suomen Olympiakomitea, seurojen viestintäkoulutus -työryhmä, *Minttu Koivumäki*
- Suomen Paralympiakomitea, Avoimet ovet -hankkeen ohjausryhmä, *Päivi Ahltroos-Tanttu*
- Urheiluseurojen alueellinen digiloikka -hanke, ohjausryhmä, *Päivi Ahltroos-Tanttu, Tarja Nieminen*



## Hallitus

**Sistonen Markku**, puheenjohtaja  
**Andersson Pasi**, Oulunkylän Kiekko-Kerho  
**Greis Kirsi**, Suomen Taitoluisteluliitto  
**Johansson Kirsi**, Tapanilan Erä  
**Merimaa Jani**, Helsingin Seudun Yleisurheilu  
**Ojaniemi Sirkka**, Riihimäen Voimistelu ja Liikunta

**Reinikkala Vesa**, Tuusulan Uimaseura  
**Spora Risto**, Helsingin Bowlingliitto  
**Tikkanen Helena**, Käpylän Voimistelijat  
**Ulmanen Tenho**, Lohjan Urheilijat  
**Wickström Päivi**, Helsinki Lacrosse Club

## Kouluttajat

Arpalo Katja  
Ekman Kari  
Erdoğan Sanna  
Geitel Jonna  
Haila Mimmi  
Holopainen Jonna  
Kaakinen Merja  
Kaipainen Essi  
Kuusinen Essi

Laine Teppo  
Lundsten Hedvig  
Luttinen Johanna  
Ruhanen Kirsi  
Ruotsalainen Satu-Maria  
Siljamo Säde  
Tahvanainen Minna  
Vilèn Päivi

## Asiantuntijat

**Aalto-Nevalainen Päivi**, Opetus- ja kulttuuriministeriö  
**Aarnikoivu Henrietta**, LCS Panthers  
**Ahonen-Walker Mari**, Kuntaliitto  
**Airisniemi Kati**, Keravan kaupunki  
**Andersson Pasi**, Oulunkylän Kiekko-Kerho  
**Anttila Rainer**, Suomen Olympiakomitea  
**Arhinmäki Paavo**, Helsingin kaupunki  
**Asunta Piritta**, Likes  
**Blom Antti**, Opetushallitus  
**Godoy Felipe**, Kokkola  
**Heikkinen Petri**, Suomen Olympiakomitea  
**Huff Shawn**, Helsingin kaupunki  
**Hänninen Salla**, Ikiliikkuja -ohjelma  
**Härkönen Laura**, Keski-Suomen Liikunta  
**Julin Jukka**, Keravan kaupunki  
**Kaikkoinen Maria**, Heinolan kaupunki  
**Kaperi Hannele**, Haaga-Helia  
**Karvonen Henna**, Nurmijärven kunta  
**Kela Petra**, Nurmijärven kunta  
**Kettunen Anni**, Etelä-Suomen Aluehallintovirasto  
**Kivimäki Sari**, Likes  
**Kivistö Sampsa**, Hämeen Liikunta ja Urheilu  
**Koivuporras Juhana**, Lohjan kaupunki  
**Kubischt Frauke**, Sport Consulting Services  
**Kuronen Risto**, Päijät-Hämeen hyvinvointialue  
**Kylänpää Keijo**, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu  
**Laaksonen Mona**, Espoon kaupunki  
**Laine Kaisa**, Nurmijärven kunta  
**Lähdeaho-Vilèn Mirka**, Diakonia ammattikorkeakoulu  
**Mattsson Lotta**, Valtiovarainministeriö

**Nystrand Claudia**, Monaliiku  
**Onatsu Tanja**, Liikkuva Aikuinen -ohjelma  
**Packalèn Kati**, Suomen Koripalloliitto  
**Parikka-Nihti Mari**, Suomen Latu  
**Pekkanen Johanna**, Liikkuva Perhe -ohjelma  
**Pelkonen Metti**, Sport Momentum  
**Peltonen Nina**, Suomen Paralympiakomitea  
**Piri Ilpo**, Etelä-Suomen aluehallintovirasto  
**Ranto Esko**, Opetus- ja kulttuuriministeriö  
**RazmyaNazima**, Helsingin kaupunki  
**Ruuda Liisa**, Onnen Liike  
**Räty Jaakko**, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu  
**Salo Maj-Britt**, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu  
**Siren Aino-Maija**, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu  
**Släen Anne**, Perhejooga  
**Ståhl Timo**, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos  
**Teini Saara**, Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus  
**Tepponen Tuuli**, Espoon kaupunki  
**Tiainen Tuuli**, Lasten Liikunnan Tuki  
**Tienari Janne**, Hanken  
**Tiitinen Pekka**, Opetushallitus  
**Toivonen Satu**, Diakonia ammattikorkeakoulu  
**Tuunanen Katariina**, Liikkuva Aikuinen -ohjelma  
**Tynjä Matti**, Helsingin kaupunki  
**Valjakka Riikka**  
**Vatanen Jouni**, Keski-Suomen Liikunta  
**Virta Sari**, Opetus- ja kulttuuriministeriö

# 11. Jäsenseurat ja -järjestöt

Toimintavuoden aikana ESLUlla oli 330 jäsenseuraa ja 27 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 lakiasiaineuvontaa ESLUn yhteistyökumppani Asianajotoimisto Legistumilta. Lisäksi jäsenet pääsivät osallistumaan seuratoiminnan hallinnon koulutuksiin ja seminaareihin jäsenhinnalla. ESLUn jäsenmaksu oli 110 euroa seura- ja järjestöjäsenille vuonna 2023.

Agility
Agility Sport Team
AgiToko Dogs
Badminton United
Beach Volley Hyvinkää
Blackbirds United
Blues Volley
BMX Helsinki
Border Agility Team
Borgå Akilles
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 Miekkailijat

Espoon Palloseuran Jalkapallo
Espoon Pesis
Espoon Ratsastajat
Espoon Suunta
Espoon Taitoluisteluklubi
Espoon Tapiot
Espoon Telinetaiturit
Espoon TKD-seura
Espoon Verkkopalloseura
Espoon Voimistelu- ja Liikuntayhdistys ESVOLI
Esport Oilers
Etelä-Espoon Pallo
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@Svettis
Friskis@Svettis 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
Hawks Helsinki
Helsingfors Gymnastikklubb
Helsingfors Segelsällskap
Helsingfors Simsällskap
Helsingfors Skridskoklubb
Helsingin Agility Urheilijat
Helsingin Jalkapalloklubi
Helsingin Ju-jutsu klubi
Helsingin juoksijat
Helsingin Kanoottiklubi
Helsingin Kiekko-Tiikerit
Helsingin Latu & Polku
Helsingin Luistelijat
Helsingin Melojat
Helsingin Miekkailijat
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 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 Helsinge 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
Kenttäturheilijat -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
Kiipeilyurheilijat
Ki-Ken-Tai-Icchi
Kirkkonummen Judoseura
Kirkkonummen Kennelkerho
Kirkkonummen Taitoluisteluklubi
Kirkkonummen Tempo
Kirkkonummen Urheilijat
Kirkkonummi Rangers
KJT Hockey
Klaukkalan NMKY
Koivukylän Palloseura
Koripallohokki
Korson Kunto
Korson Palloseura
Korven Urheilijat
Kouvolan liikunta - ja voimisteluseura
Tempo
Kunto ja Terveys
Kurra Juniors
Kyrkslätt 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 Voimistelijat
Lohjan Taekwondoseura
Lohjan Taitoluistelijat
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 Tennisseura
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
Orca Helsinki ry
Oulunkylän Kiekko-Kerho
Pakilan Veto
Pakilan Visa
Pakilan Voimistelijat PNV
Pakkalan Palloseura
Pallo-Pojat Juniorit
Parkour Oppimiskeskus
Pitäjänmäen Tarmo
Pohjois-Espoon Ponsi
Pohjois-Haagan Urheilijat FC POHU
Porkkalan Ampujat
Porvoon Liikunnallinen Iltapäiväkerho
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
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 Vantaa
SB-Pro Nurmijärvi
Sibbo Skyttegille
Simmis Wanda
Sipoon Liikuntalinna
Sipoon Wolf
Skydive Finland
Smash-Tennis
Spirit Shakin' Cheerleaders
Sport Club Hyvinkää
Sport Club Vantaa
Suomalainen Voimisteluseura
Suomalainen Voimisteluseura Espoo
Suomen Budokeskus
Suomen Moottoriveneklubi
SYKKI

Taekwondo Nurmijärvi
Tahtitassut
Tanssidans
Tanssiklubi Master
Tanssiklubi Star
Tanssin Maailma
Tanssiurheiluseura Blue&White
Tapanilan Erä
Tapiolan Voimistelijat
Tapion Sulka
Tarkkisten Kyläyhdistys
TELLUS
Tikkurilan Judokat
Tikkurilan Liikuntaseura ry (ent. naisvoimis.)
Tikkurilan Palloseura
Tikkurilan Taitoluisteluklubi
Tikkurila-Seura
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 Moottorikerho
Vantaan Pyörre
Vantaan Salamat
Vantaan Taft
Vantaan Voimisteluseura
Veikkolan Veikot
Vesta
Vihdin Salisudet
Vihdin Taitoluistelijat
Viherlaakson Veikot
Vihti Taekwondo
Viipurin Nyrkkeilijät
Viipurin Urheilijat
Voimisteluklubi Lohja
Voimisteluseura BounCe Espoo
Voimisteluseura Helsinki
Voimisteluseura Keski-Uusimaa
Vuosaaren Viikingit
WB-Pantterit
Westend Indians
Wilhelm Tell
Wondo Helsinki
Yatagarasu
Ylästön Urheilijat
Ådalens Idrottsförening
Östersundomin Sisu - Össi

## Jäsenjärjestöt

AKK-Motorsport
Folkhälsan Utbildning
Helsingin Bowlingliitto
Helsingin Seudun Yleisurheilu HELSY
Hengitysliitto
Kisakalliosäätiö
Liikuntakeskus Pajulahti
Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistys
Sporttia Kaikille
Suomen Ampumaurheiluliitto
Suomen Hiihtoliitto ry
Suomen Jääkiekkoliitto, Eteläinen alue
Suomen Krikettiliitto
Suomen Käsipalloliitto
Suomen Pesäpalloliitto
Suomen Ratsastajainliitto
Suomen Salibandyliitto
Suomen Taitoluisteluliitto
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.