

# Vuosikertomus



# 2013

# Sisältö

<b>Toiminnanjohtajan ajatuksia</b>	<b>3</b>
<b>Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU</b>	<b>4</b>
Kuntayhteistyö	5
Uusia Resursseja Paikallistason Onnistumiseksi eli URPO-hanke	5
<b>Lasten ja nuorten liikunta</b>	<b>7</b>
Lasten ja nuorten liikunnan kehittäminen yhteistyötahojen kanssa	7
Liikkumaan!-hanke	8
Koulutus	8
1-tason koulutus	9
Pienten lasten liikuntakoulutus	10
Koulupäivän liikunnallistaminen	11
Leirit ja tapahtumat	12
Sinettiseuratoiminta	13
Vammaisurheilun ja -liikunnan aluehanke	13
Lasten ja nuorten liikunnan viestintä ja markkinointi	13
<b>Kunto- ja terveystoiminta</b>	<b>14</b>
Aikuisliikunnan edistäminen yhteistyötahojen kanssa	14
Kunnossa kaiken ikää, KKI-toiminta	15
SuomiMies Seikkailee -rekkakiertue	15
Liikkujan Apteekki	16
KKI-hanketuki	16
Koulutus	17
Kunto- ja terveystoiminnan viestintä ja markkinointi	18
<b>Seura- ja järjestötoiminta</b>	<b>19</b>
Seura- ja järjestötoiminnan kehittäminen yhteistyötahojen kanssa	19
Klubitoiminta	21
Koulutus	20
Seura- ja lajipalvelut	21
Seura- ja järjestötoiminnan viestintä	21
<b>Viestintä ja markkinointi</b>	<b>23</b>
Yhteistyötahot	23
Etelätuuli-verkkolehti ja TiedonJyvä- uutiskirje	24
Sosiaalisen median kanavat	24
Alueellinen seuratu tutkimus	24
Tekniset työkalut	25
Yhteiskunnallinen vaikuttaminen	25
<b>Hallinto ja talous</b>	<b>25</b>
Hallinto	25
Talous	25
Sääntömääräiset kokoukset	25
<b>Huomionosoitukset</b>	<b>26</b>
<b>Henkilöstö</b>	<b>27</b>
Toimiston henkilöstö	27
Hallitus	27
Harjoittelijat	27
Kouluttajat ja mentorit	28
<b>Jäsenseurat ja -järjestöt</b>	<b>29</b>

# Toiminnanjohtajan ajatuksia

Päivi Ahlroos-Tanttu

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn toimintaa ohjasivat strategian mukaiset valinnat. ESLU vietti 20. toimintavuottaan hyvin toiminnallisesti. Linjasimme, että kaikki tapahtumamme ovat ESLUn juhlahetkiä paikallistason toimijoiden kanssa. Näistä paikallisista juhlahetkistä mainittakoon muun muassa SuomiMies-rekkakiertue 17. - 25.4.2013, Yle Urheiluruutu 50 vuotta -juhlakiertue Porvoossa ja Tartu verkkoon! -koulutuspäivä koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille. Uutena toimintona alkoi kaksivuotinen Liikkumaan!-hanke, jonka tavoitteena on koululaisten osallisuuden lisääminen ja syrjäytymisen ehkäisy liikunnan avulla.

ESLUn toiminnan perusajatuk- sena oli paikallistason liikunta- ja urheilutoiminnan tukeminen niin, että seurojen ja muiden paikallisten toimijoiden valinnoilla on entistä paremmat onnistumisen edellytykset. Toimintaa toteutetaan lasten ja nuorten liikunnassa, aikuisten kunto- ja terveysliikunnassa sekä seuratoiminnassa.

Alueemme seuratoimijat ja muut liikunnan tekijät osallistuivat aktiivisesti ESLUn koulutustilaisuuksiin ja seminaareihin. ESLUn koulutukset ovat tärkeä tuki paikallistason toimijoille toiminnan kehittämiseksi, esimerkiksi seuratoiminnan hallinnon osalta koulutettiin lähes 1 200 henkilöä. Ohjaajia ja valmentajia koulutimme reilu 1 200 henkilöä. On ilahduttavaa todeta, että seurat panostavat

osaamisensa kehittämiseen ja kouluttavat myös seuratoiminnan avainhenkilöitä. Seuratoimijoiden koulutus tuo laatua ja jatkuvuutta seurojen toimintaan. Koulutuksen tärkeys korostuu entisestään tulevaisuudessa.

ESLU toteutti toimintavuonna viidennen kerran alueellisen seuratuutkimuksen. Tutkimus osoitti, että vastaajat ovat hyvin sitoutuneita seuratoimintaan. Yli puolet (54 %) vastaajista oli toiminut seurassa 10 vuotta tai kauemmin. Mielenkiintoista uutta tietoa saimme seurojen palkatuista työntekijöistä. Lähes puolet (47 %) ilmoitti, että heillä on vähintään yksi palkattu työntekijä ja 13,10 prosenttia vastaajista harkitsee palkkaamista. ESLUn palveluihin oltiin tyytyväisiä ja 73 prosenttia ilmoitti käyttävänsä niitä myös jatkossa. ESLU arvioitiin luotettavaksi (73,7 %) ja ammattitaitoiseksi (68,5 %). Mielipiteet ovat hyvin positiivisia, ja haluamme kehittyä edelleen. Tietoa palveluistamme haetaan ESLUn verkkosivuilta, Etelätuuli-verkkolehdestä ja sähköpostitiedotteista.

Hyvät tutkimustulokset ja vilkas toiminta luovat pohjaa tulevalle. Koulutuksissa, seminaareissa ja tutkimuksissa saamamme palaute antaa arvokasta tietoa toiminnan arviointiin ja kehittämiseen. Lisäksi ESLUn tulee huomioida toimintaympäristön erityispiirteet sekä liikunnan ja urheilujärjestökentän muutokset.



Strategiaa ja painotuksia tul- laan arvioimaan alkaneen toi- mintavuoden kuluessa. Kiitän hyvistä yhteistyöstä kumppaneitamme ja alueemme seuro- ja. Suurkiitos myös koko ESLUn henkilökunnalle, hallitukselle ja kouluttajille hyvästä työstä ete- läsuomalaisen liikunnan ja ur- heilun eteen.

Päivi Ahlroos-Tanttu  
toiminnanjohtaja



# Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU

ESLU on perustettu 14.7.1993. Toiminta-alue käsittää 29 etelä-suomalaista kuntaa, joissa asuu yhteensä noin 1,5 miljoonaa asukasta. Metropolialueen erillaisuus on sekä haaste että mahdollisuus - Suomen mittakaavassa alueella on suurkaupunkeja, pieniä maaseutupaikkakuntia ja suuria muuttovoittokuntia.

ESLU kehittää toimintaansa alueellaan olevien tarpeiden mukaan toimien erityisesti jäsentensä edunvalvonta-, yhteistyö-, kehitys- ja palveluorganisaationa. Keskeisenä painopisteenä on seura- ja kansalaistoiminnan elinvoimaisuuden tukeminen ja vahvistaminen. Toimintatapanamme on yhteistyö, jossa ESLU osana yhteistyöverkostoa edistää seurojen ja muiden paikallistason liikuntatoimijoiden onnistumisen edellytyksiä.

ESLUn toiminta ja palvelut on kohdistettu toimialoittain lasten ja nuorten liikuntaan, aikuisten kunto- ja terveysliikuntaan sekä seura- ja järjestötoimintaan.

Toiminnan perusstrategiana oli paikallistason liikunta- ja urheilutoiminnan tukeminen niin, että perustason toiminnot kehittyvät ja seurojen ja muiden paikallisten toimijoiden valinnoilla on entistä paremmat onnistumisen edellytykset.

Toiminnan painopisteinä olivat metropolialueen liikunnan ja urheilun toimintaedellytysten kehittäminen paikallistasolla sekä laaja osaamisen kehittäminen. Toiminta rakentui monipuolisesti erilaisiin koulutus- ja konsultointipalveluihin, seuralpalveluihin, leiri- ja tapahtumajärjestelyihin, eri toimialojen tuotekohtaisiin palveluihin ja

viestintään. Tämä tarkoitti käytännössä valintoja ja arviointia eri toiminnoissa sekä paikallisia ratkaisuja erityispiirteet huomioon ottaen.

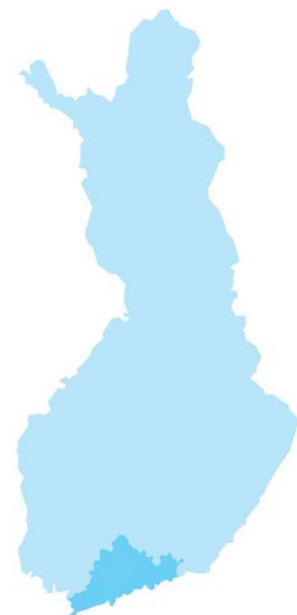
## MISSIO

ESLU on monipuolinen seura- ja liikuntatoiminnan edistäjä ja yhteistyön koordinoija. ESLUn päämääränä on jäsenseurojen, seurojen ja muun paikallisen liikuntatoiminnan hyvinvointi.

ESLU tarjoaa osaamistaan ja asiantuntemustaan liikuntatoiminnan kehittämiseksi ja elinvoimaisuuden varmistamiseksi alueellaan.

## ESLUN ALUE

- ESLUn alueella on
- 29 kuntaa
- 1,5 milj. asukasta
- 3 500 urheiluseuraa
- 150 000 vapaaehtoista seuratoimijaa





## Kuntayhteistyö

ESLU teki yhteistyötä kaikilla toimialoilla alueen kuntien kanssa. Lisäksi hyvä yhteistyö jatkui Elinkeino-, liikenne ja ympäristökeskuksen (ELY-keskus) ja Uudenmaan liiton kanssa.



Kuvassa: Espoon sivistystoimenjohtaja Sampo Suihko, ESLUn toiminnajohtaja Päivi Ahlroos-Tanttu ja Espoon kaupunginjohtaja Jukka Mäkelä

## ESLUn arvot

Helposti lähestyttävä  
Laadukas asiantuntija ja yhteistyökumppani  
Ajassa mukana oleva  
Alueensa osaaja

## Uusia Resursseja Paikallistason Onnistumiseksi eli URPO-hanke

Liikunnan aluejärjestöjen yhteisesti käynnistämä "Uusia resursseja paikallistason onnistumiseksi -hanke" jatkoi toimintaansa kaikkien Liikunnan aluejärjestöjen rahoittamana vuonna 2013. Vuoden 2013 keväällä aluejohtajat tekivät päätöksen, että URPO-hankkeen erityisasiantuntijan palkkausta jatketaan vuoden 2016 loppuun. Hankkeen hallinnoijana toimi Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu PLU ry.

Vuonna 2013 URPO-hankkeen kärkinä säilyivät Liikunnan aluejärjestöjen hanketoiminnan edistäminen, yhteisen varainhankinnan kehittäminen ja muut yhteiset asiat. Työtä hallitsi muun muassa aluetoiminnan selvitystyö, alueiden yhteisen tekemisen koordinointi sekä valmistautuminen vuoden 2014 alusta starttaavaan uuteen EU-ohjelmakauteen.

Aluetoiminnan selvitystyöstä vastasi liikuntaneuvos Timo Haukilahti ja sen tuotokset esiteltiin Valo-talolla 1.10.2013. Marraskuussa 2013 starttasi yhdessä Valon ja Olympiakomitean kanssa Sportti EU:ssa -hanke, jonka tarkoituksena on lisätä lii-

kuntaväen EU-hanketoiminnan hyödyntämistä liikuntaväen yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi.

Vuonna 2013 Aluejohtoryhmän muodostivat puheenjohtaja Heino Lipsanen (ESLI) sekä jäsenet Päivi Ahlroos-Tanttu (ESLU), Jari Hurskainen (POKALI), Hannu Tikkanen (KL) ja Ari Koskinen (HLU). Varainhankinnan puolella Liikunnan aluejärjestöt jatkoivat yhteistyötä Veikkaus Oy:n ja Sokos Hotels -ketjun kanssa.

## Aluejohdon neuvottelupäivät

ESLU järjesti aluejohdon neuvottelupäivät Espoossa 1.-2.2.2013. Aluejohdon neuvottelupäivät kokoavat vuosittain yhteen liikunnan aluejärjestöjen puheenjohtajat ja aluejohtajat sekä Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valon johtoa. Espoossa osallistujia oli 40 henkilöä.



Kuvassa: ESLUn entinen hallituksen jäsen Jari Kurri, toiminnajohtaja Päivi Ahlroos-Tanttu ja hallituksen puheenjohtaja Markku Sistonen.

## Koulutus- ja tapahtumaosallistujat 2013

	Koulutus- ja tapahtumamäärä	Osallistujamäärä
<b>Lasten ja nuorten liikunta</b>		
Ohjaaja- ja valmentajakoulutukset	43	797
Pienten lasten liikunnan koulutukset	33	573
Koulupäivän liikunnallistamiseen liittyvät koulutukset	69	1 510
Lasten ja nuorten liikunnan leirit ja tapahtumat	4	408
IdeaMyllyt	7	563
<b>Yhteensä</b>	<b>156</b>	<b>3 851</b>
<b>Kunto- ja terveystoiminta</b>		
Liikuttajakoulutukset	12	136
Tilaus- ja muut koulutukset, seminaarit ja virikepäivät	10	331
Kuntotestit ja liikuntaneuvonta	13	2 542
Terveystoimintatapahtumat ja konsultoinnit	30	100
<b>Yhteensä</b>	<b>65</b>	<b>3 109</b>
<b>Seura- ja järjestötoiminta</b>		
Seura-Akatemia-koulutukset	6	342
Seuratoiminnan seminaarit	2	124
Pj-klubitapaamiset	2	47
Tj-klubitapaamiset	3	43
Vp-klubitapaamiset	2	26
Seuratoiminnan tilauskoulutukset	26	411
Kehittämistuen koulutustilaisuus	2	93
Sparraukset	15	25
Managerointi-koulutus	1	70
Sporttimerkonomitukinto	2	17
<b>Yhteensä</b>	<b>61</b>	<b>1 198</b>
<b>Kaikki yhteensä</b>	<b>282</b>	<b>8 158</b>



# Lasten ja nuorten liikunta

Lasten ja nuorten liikunnassa ESLU tarjosi monipuolisia työvälineitä lasten ja nuorten liikuntaa järjestäville tahoille. ESLU vaikutti myös lasten liikunnan toimintaedellytyksiin ja olosuhteisiin olemalla mukana kehitystyössä alueellisesti ja paikallisesti. Työtä tehtiin muun muassa koulutuksen, konsultoinnin ja viestinnän avulla.

Metropolialueen erityispiirteet tuovat ESLUn lasten ja nuorten liikunnan suunnittelu-, kehitys- ja toteutustyöhön erityisiä haasteita. ESLUn resursseja menee entistä enemmän liikunnan edunvalvontatyöhön toimintaedellytysten mahdollistamiseksi.

ESLU vastasi alueellaan valtakunnallisesta Lasten ja nuorten liikuntaohjelman toteutuksesta. Lasten ja nuorten liikuntaohjelman toimenpiteillä kehitetään liikunnan laatua ja monipuolisuutta muun muassa kouluissa ja urheiluseuroissa. Ohjelman tärkeänä tavoitteena on lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksien lisääminen ja laadun parantaminen.

Lasten ja nuorten liikunnan toimialasta vastasi nuorisopäällikkö Tarja Nieminen. Toimialatiimissä olivat mukana lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Sari Sivonen, Liikkumaan!-hankkeen projektipäällikkö Jenni Kannisto (1.2.2013 alkaen) sekä koulutusassistentti Heidi Ahtiainen (äitiyslomalla 3.6.2013 alkaen) ja koulutusassistentti Maija Ketomäki (1.8.2013 alkaen). Käytännön työssä kouluttajina ja asiantuntijoina ESLUn lasten ja nuorten liikunnan parissa toimi lisäksi 23 oman toimen ohella toimivaa kouluttajaa (oto-kouluttajaa). ESLU järjesti kouluttajilleen yhteisen kouluttajatapaamisen ja uusille kouluttajille suunnatun Väykkäri-kouluttajakoulutuksen elokuussa. Osa kouluttajista osallistui VOK 1-tason kouluttajakoulutukseen tammikuussa ja osa Valon järjestämään Aamu- ja iltapäiväohjaajien ja Liikuntakerho-ohjaajien -kouluttajakoulutukseen huhtikuussa.

## Lasten ja nuorten liikunnan kehittäminen yhteistyötahojen kanssa

Lasten ja nuorten liikunnassa ESLUn yhteistyötahoja ovat urheiluseurat, Valo, Uudenmaan ELY-keskus, Uudenmaan liitto, Liikkuva koulu -ohjelma ja alueen kunnat. Liikkumaan!-hankkeen kautta yhteistyötä tehtiin myös Sydänliiton ja CP-liiton Innostun liikkumaan -hankkeen kanssa. Lisäksi ESLU toimii liikunnan aluejärjestöjen edustajana perheliikuntaverkostossa.

ESLU saavutti lasten liikunnan edistämässä merkittäviä tuloksia kuntien kanssa tehdyllä yhteistyöllä. Vuonna 2013 ESLU teki yhteistyötä muun muassa Keravan kaupungin kasvatus- ja opetustoimen kanssa. ESLU koulutti kahdeksassa Keravan alakoulussa välituntiliikunnan ohjaajia ja 15 Keravan aamu- ja iltapäivätoiminnan toimipis-

teissä ohjaajia. Kuntien kanssa tehtävä yhteistyö korostui myös Liikkumaan!-hankkeessa mukana olevien kahdeksan kunnan kanssa.

ESLUn SankariSporttileirit Hyvinkäällä ja Sporttileiri Tuusulassa järjestettiin edellisten vuosien tapaan yhteistyössä kuntien kanssa. Leirien järjestelyissä kunnat vastasivat muun muassa suorituspaikkojen tarjoamisesta ja avustivat markkinoinnissa.



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus



Uudenmaan liitto  
Nylands förbund



LIIKKUVA KOULU  
skolan i rörelse

## Liikkumaan!-hanke

Helmikuussa 2013 ESLU:ssa käynnistyi kaksivuotinen Liikkumaan!-hanke, jonka osatoteuttajana toimii Valo. Lisäksi hankkeessa hyödynnetään valtakunnallisen Liikkuva koulu -ohjelman sisältöjä ja hyviä käytäntöjä. Hankkeen rahoittajana toimii Euroopan sosiaalirahasto ja kansallinen rahoittaja on Uudenmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus.

Liikkumaan!-hankkeen tavoitteena on koululaisten osallisuuden lisääminen ja syrjäytymisen ehkäisy liikunnan

avulla. Tähän pyritään erilaisia matalan kynnyksen toimintamalleja kehittämällä sekä lisäämällä opettajien, aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajien ja kerho-ohjaajien sekä kouluterveydenhoitajien osaamista. Vuonna 2013 tämä tarkoitti uusien koulutusmateriaalien tuottamista yhteistyössä Valon kanssa sekä kunta- ja koulukohtaisia tapaamisia, koulutuksia ja mentorointia.

Liikkumaan!-hankkeessa aloitti kahdeksan Uudenmaan kuntaa: Helsinki, Espoo, Vantaa, Vihti, Lohja, Hyvinkää, Järvenpää ja

Mäntsälä. Kunnista toimintaan osallistui yhteensä 32 koulua. Uutena toimintamallina esiteltiin ideamyly, jota toteutettiin sekä oppilaiden että aikuisten kanssa.



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

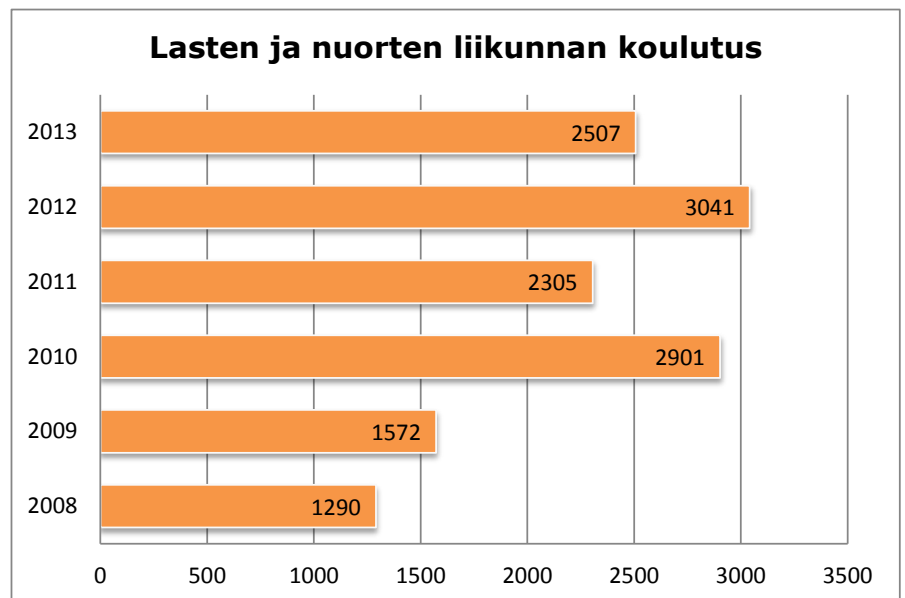
Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007-2013

## Koulutus

Lasten ja nuorten liikunnassa koulutusta toteutettiin järjestämällä yksittäisiä koulutustilaisuuksia, seminaareja ja useista koulutuksista koostuvia koulutuskokonaisuuksia. Nämä toiminnot suunnattiin urheiluseurojen ohjaajille ja valmentajille, varhaiskasvatuksen henkilöstölle, aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille, opettajille sekä muille lasten ja nuorten parissa työskenteleville.

Kouluttamalla lasten liikunnan toimijoita ESLU oli osaltaan kehittämässä ja lisäämässä paikallistason liikunnan laatua. Koulutuksia järjestettiin sekä kaikille avoimina koulutuksina että räätälöityinä tilauskoulutuksina.

ESLU koulutti lasten ja nuorten liikunnassa yhteensä 2 507 henkilöä. Koulutustilaisuuksia järjestettiin yhteensä 142.





## 1-tason koulutus

Suomalainen ohjaaja- ja valmentajakoulutusjärjestelmä (VOK) on viisiportainen. ESLU vastaa alueellaan valtakunnallisesta 1-tason koulutuksesta. Koulutukset toimivat lajiliittojen tuki- ja täydennyskoulutuksina. 1-tason koulutukset on tarkoitettu ohjaaja- ja valmentajauraansa aloitteleville henkilöille, jotka toimivat liikuntaseurojen tai -ryhmien ohjaajina.

Vuonna 2013 järjestettiin 43 koulutusta ja niihin osallistui 797 henkilöä.

Suomalainen valmentaja- ja ohjaajakoulutus jakautuu tällä hetkellä liittojohtoiseen (tasot 1-3), ammatilliseen (taso 4) ja korkeakoulussa tapahtuvaan koulutukseen (taso 5). Tasojen 1-3 koulutuksesta vastaavat lajiliitot yhteistyössä aluejärjestöjen ja urheiluopistojen kanssa.



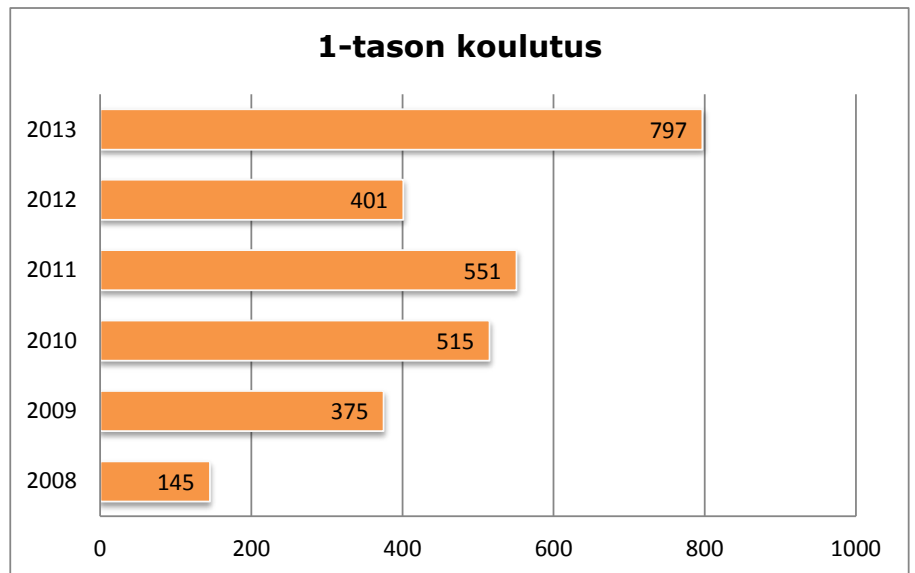
Kuva: Liikunnan aluejärjestöjen kuvapankki/  
Tero Takalo-Eskola

### 1-tason perusrunko koostuu 12 teemakoulutuksesta:

- Fyysinen harjoittelu (7 h)
- Harjoittelun suunnittelu ja arviointi (3 h)
- Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa (4 h)
- Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu (3 h)
- Kannustava valmentaja ja ohjaaja (3 h)
- Kasvua ja kehitystä tukeva harjoittelu (2 h)
- Liikunnallinen elämäntapa (3 h)
- Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa (3 h)
- Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa (2 h)
- Taitoharjoittelu (3 h)
- Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa (2 h)
- Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen (2 h)

### 1-tasoa tukevat koulutukset:

- Lihashuolto (3/6 h)
- Liikkujaksi – innosta vähän liikkuvat onnistumaan (6 h)
- Nuoren kasvu ja kehitys (3 h)
- Nuoren urheilijan ravinto (3 h)
- Taitojen oppiminen (6 h)
- Tervetuloa ohjaajaksi! (3 h)
- Tytöt ja naiset urheilijoina (3 h)
- Tyypilliset urheiluvammat (3 h)
- Urheiluteippauksen perusteet (3 h)
- Vau-työpaja 6: Avoimet ovet - ratkaisuja yhteiseen toimintaan (3 h)
- VAU-työpaja 4 a: Ohjaajana toimiminen (3 h)
- VAU-työpaja 4 b: Pelit ja leikit tutuiksi (3 h)



## Pienten lasten liikuntakoulutus

Pienten lasten liikuntakoulutukset perustuvat Nuoren Suomen kehittämiin koulutuspaketteihin, jotka on suunnattu pääasiassa lasten parissa työskenteleville: varhaiskasvatuksen henkilöstölle, ala-asteen opettajille sekä ohjaajille ja valmentajille.

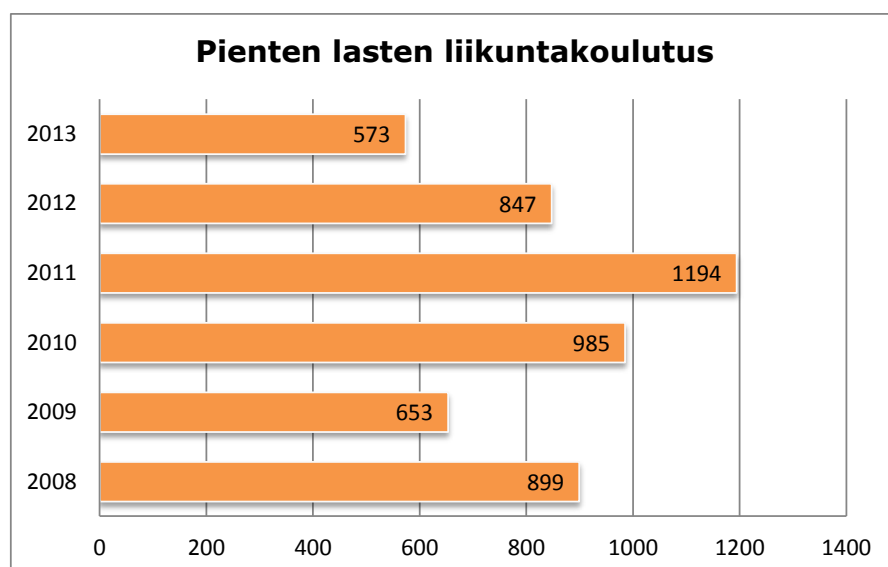
Vuonna 2013 järjestettiin 33 koulutusta ja niihin osallistui 573 henkilöä. Lisäksi ESLU piti luentoja pienten lasten liikunnasta ja varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista alan henkilöstölle.



Kuva: ESLU

### Vuonna 2013 koulutukset olivat:

- Erityistukea tarvitseva lapsi liikunnassa (14 h)
- Esiopetusta liikunnan keinoin – toiminnallista esiopetusta liikkuen (6 h)
- Lastentanssin avaimet (3 h)
- Lastentanssi matkalla kohti koreografiaa (3 h)
- Liikettä pihaleikkeihin (3 h)
- Liikkujaksi – innosta vähän liikkuvat onnistumaan (6 h)
- Liikuntaa pienissä tiloissa (3 h)
- Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus (16 h)
- Nassikkapaini (3 h)
- Päivähoidon liikunta – Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käytäntöön (6 h)
- Seikkailuliikunta (6 h)
- Vekaravipellys – liikuntaa alle 3-vuotiaille (3 h)



## Koulupäivän liikunnallistaminen

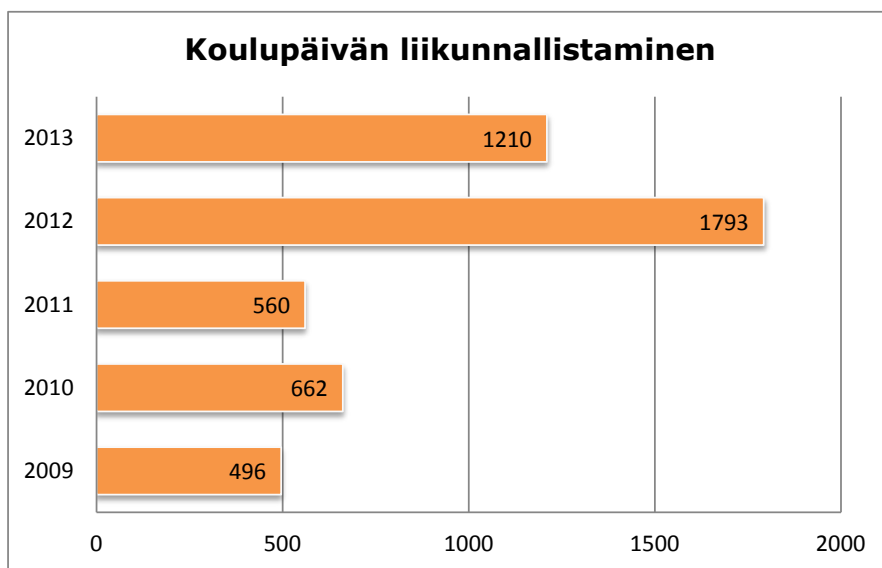
Koulutusten tavoitteena on innostaa opettajia, kerho-ohjajia sekä aamu- ja iltapäivätoimijoita toteuttamaan liikuntaa laadukkaasti sekä mahdollistaa päivittäinen liikkuminen koulu- ja koululaisille. Vuoden aikana tuettiin Liikkuva koulu -avustusta saaneita kuntia ja kouluja mentoiminnin kautta. Mentoreiden tehtävänä oli tukea hankkeita eri vaiheissa. Mentorit antoivat hankkeille erilaisia työkaluja koulupäivän liikunnallistamiseen ja keräsivät koulujen hyviä liikuttamismalleja, joita samalla jaettiin muihin Liikkuviin kouluihin. ESLUlla on viisi oto-mentoria, joiden kanssa järjestettiin yhteinen tapaaminen joulukuussa. Mentorit ovat myös osallistuneet Valon ja Liikkuvan koulun järjestämiin mentorikoulutuksiin.

Vuoden aikana koulutettiin Välkkäri-koulutuksella 46 koulun 823 oppilasta vertaisohjaajaksi. Koulutuksiin osallistui myös 52 opettajaa. Välkkäri-koulutuksessa lapset ja nuoret saivat valmiuksia toimia oman koulunsa välitunneilla liikkumaan innostajina sekä leikkien ja pelien käynnistäjinä. ESLU vastasi alueellaan koulutusten markkinoinnista ja toteutuksesta.

Vuonna 2013 järjestettiin 68 koulutusta ja niihin osallistui 1 210 henkilöä. Lisäksi ESLU piti luentoja opettajille koulupäivän liikunnallistamisesta.

### Vuonna 2013 koulutukset olivat:

- Helposti liikkeelle – käytännön liikuntavinkkejä opettajille (3 h)
- Järkkää tapahtuma (3 h)
- Koululaiset liikkeelle (6 h)
- Liikkujaksi – innosta vähän liikkuvat onnistumaan (6 h)
- Liikuntaa pienissä tiloissa (3 h)
- Liikuntakerhon ohjaajakoulutus (6 h)
- Nassikkapaini (3 h)
- Välkkäri – Välituntiohjaajakoulutus (3 h)



Kuva: Liikunnan aluejärjestöjen kuvapankki/Tero Takalo-Eskola



Kuva: Liikunnan aluejärjestöjen kuvapankki/Tero Takalo-Eskola

## Leirit ja tapahtumat

ESLU järjestää lasten liikuntaleirejä päivätoimintana. Leirit järjestetään yhteistyössä kunnan ja paikallisten urheiluseurojen tai muiden paikallisten yhdistysten kanssa. Leirien tavoitteena on tarjota lapsille mahdollisuuksia tutustua eri liikunta- ja urheilulajeihin. Yhteistyö urheiluseurojen kanssa mahdollistaa sen, että lapsi voi leirin jälkeen jatkaa harrastamista omalla paikkakunnallaan. Kouluttamalla kaikki leiriohjaajat varmistetaan leiritoiminnan laatu.

Kesällä 2013 ESLU järjesti SankariSporttileirit Hyvinkäällä sekä Sporttileirin Tuusulassa. Hyvinkään leirillä yhteistyökumppanina oli Elämäni Sankari ry. SankariSporttileireillä ja Sporttileirillä oli yhteensä 208 lasta ja 91 ohjaajaa.

ESLU oli mukana ensimmäistä kertaa järjestetyssä Tartu verkko-koon! -koulutuspäivässä, joka kokosi Uudenmaan ja Itä-Uudenmaan kuntien aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajat yhteen liikunta- ja hyvinvointiaiheiselle koulutusristeilylle. Koulutuksen suosio ylitti odotukset: jopa 800 ohjaajaa oli kiinnostunut osallistumaan, mutta 300 onnekkainta mahtui mukaan. Koulutuspäivän järjesti perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan ja koulun kerhotoiminnan Uudenmaan ja Itä-Uudenmaan kehittämisverkosto yhteistyössä ESLUn ja Valon kanssa.

Lisäksi ESLU toteutti koululaisten ideamylyjä, joissa osallistujat ideoivat liikunnallisempaa koulupäivää. Aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille järjestettiin neljä ideamylyä oman työn kehittämiseksi ja oppilaiden päivittäisen liikkumisen mahdollistamiseksi.



Lasten ja nuorten liikunnan toimialan tapahtumat			
Tapahtuman nimi	Päivämäärät	Paikkakunta	Osallistuneiden määrä
Sankari-Sähly	22.3.2013	Hyvinkää	200
Ideamylyt	20.5., 21.8. - 26.9.2013	Helsinki, Espoo, Järvenpää	563
SankariSporttileiri 1	3. - 7.6.2013	Hyvinkää	84
SankariSporttileiri 2	10. - 14.6.2013	Hyvinkää	39
Sporttileiri	5. - 9.8.2013	Tuusula	85
Tartu verkkoon!	21.9.2013	Helsinki-Tallinna-Helsinki	300
<b>Yhteensä</b>			<b>1 271</b>



## Sinettiseuratoiminta

Sinettiseurat ovat seuroja, jotka ovat saaneet Sinetin tunnustukseksi laadukkaasta lasten ja nuorten liikunnasta. Sinettiseurajärjestelmä pitää sisällään laatukriteerit, joiden tavoitteena on auttaa seuroja kehittämään lasten ja nuorten toimintaa. ESLU auttaa seuroja kehittämään toimintaansa Sinettiseurojen laatukriteerien mukaisesti ja tekee laadun arviointia lajiliittojen kanssa yhteistyössä. Vuonna 2013 ESLUn alueella oli 162 Sinettiseuraa.



### Vuonna 2013 ESLU oli mukana arvioimassa seuraavia Sinettiseuroja:

Espoon Sulkapallo-Badminton

Hyvinkään Rasti

Järvenpään Ratsastajat

Keravan Ratsastusseura

Keravan Uimarit

Kinoumi, Kirkkonummi, aikido

Meido-Kan, Helsinki, judo

Puistolan Urheilijat, Helsinki, sulkapallo

Roihu, Helsinki, pesäpallo

Shirokawa, Porvoo, judo

Sykki, Helsinki, koripallo

Tapio Sulka, Espoo

Urheilusukeltajat, Helsinki

## Vammaisurheilun ja -liikunnan aluehanke

Liikunnan aluejärjestöt ja VAU aloittivat yhdessä kolmi-vuotisen (2013–2015) Vammaisurheilun ja -liikunnan aluehankkeen. Tarkoituksena on antaa urheiluseuroille työvälineitä erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten toiminnan järjestämiseen. Syksyllä 2013 ESLU järjesti kolme VAU-työpajaa.

Vuonna 2013 hanke käynnistettiin neljällä alueella. ESLUn lisäksi mukana ovat Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu (LiikU), Hämeen Liikunta ja Urheilu (HLU) ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta (PoPLi). Vuoteen 2015 mennessä hanke on tarkoitus laajentaa kattamaan kaikki 15 liikunnan aluejärjestöä. VAU:n koordinoima hanke toimii OKM:n lasten ja nuorten liikuntaohjelman tuella.

### VAU-työpajat 2013

- Avoimet ovet – ratkaisuja yhteiseen toimintaan
- Liikuntaa kaikille – Ohjaajana toimiminen
- Liikuntaa kaikille – Pelit ja leikit tutuiksi



## Lasten ja nuorten liikunnan viestintä ja markkinointi

Lasten ja nuorten liikunnan viestintää ja markkinointia toteutettiin laaditun toimialakoh-taisen suunnitelman mukaisesti. Tärkein viestinnän väline oli ESLUn verkkosivut, josta löytyi toimialan perusinformaatio sekä tiedot koulutuksista, leireistä ja tapahtumista. Verkkosivuja täydensi ESLUn Facebook-sivu ja Etelätuuli-verkkolehti, jossa säännöllisesti tiedotettiin lasten ja nuorten liikunnan toimialaan kuuluvista asioista. Loppuvuodesta 2013 Facebookiin perustettiin Liikkumaan!-ryhmä, joka

toimii vapaana keskusteluforumina kaikille koulukulttuurin liikunnallistamisesta kiinnostuneille.

Koulutusten markkinoinnissa toimivin ja vahvin kanava oli henkilökohtainen sähköpostiviesti. Markkinoinnin kohdentamisessa käytettiin hyödyksi ESLUn uutta asiakasrekisteriä. Sähköpostin lisäksi tulevia koulutuksia markkinointiin koulutusten yhteydessä.

Päivähoidon osalta toimitettiin Varhaiskasvatuksen liikunnan

aluetiedotetta. Tiedotteen kohderyhmänä ovat alueen varhaiskasvatusyksiköt ja se ilmestyi kaksi kertaa: tammi- ja elokuussa. Lasten ja nuorten liikunta oli esillä myös neljä kertaa vuodessa ilmestyneessä ESLUn jäsenille postitettavassa jäsentiedotteessa.

Lisäksi ESLUn lasten ja nuorten liikunta sai alueellista ja paikallista medianäkyvyyttä leirien, tapahtumien, Valon uutiskirjeen ja seuratoiminnan kehittämistuen jakotilaisuuden yhteydessä.



# Kunto- ja terveysliikunta

ESLUn kunto- ja terveysliikunnan toimialan tavoitteena on lisätä eteläsuomalaisen aikuisväestön terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. ESLU toimii alueellaan aikuisliikunnan asiantuntijana, kouluttajana ja verkostojana. Vuoden 2013 toimintaa painottivat SuomiMies Seikkailee -tapahtumat sekä kunnallisen liikuntaneuvonnan ja palveluketjujen kehittäminen.

Vuonna 2013 liikuntaneuvontaa oli tarjolla Etelä-Suomessa 15 kunnassa. Näiden lisäksi liikuntaneuvontapalvelun kehittäminen oli suunnitteilla viidessä kunnassa. ESLU auttoi kuntia liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämisessä yhä vaikuttavamaksi ja tehokkaammaksi yhteistyössä KKI-ohjelman kanssa.

Säännöllisen liikunnan toteuttamisesta vastaavat alueemme urheiluseurat ja liikunta-alan yrittäjät kuntien ja kansalaisopistojen täydentäminä. Paikallisten liikuttajien tueksi ESLU tarjosi toimintamalleja ja koulutti niin vetäjiä kuin seuran johtoa sekä verkostoi paikallistoimijoita toisiinsa. Lisäksi ESLU oli mukana järjestämässä YLEn Urheiluruudun juhlakiertueen tapahtumaa Porvooseen, jonne ESLU kontaktoi mukaan 13 paikallista urheiluseuraa.

Vuoden muita toimenpiteitä olivat paikallistoimijoiden osaamisen lisääminen koulutuksen ja viestinnän keinoin sekä paikallisen yhteistyön ja vuorovaikutuksen vahvistaminen verkostoimalla paikallistoimijoita keskenään. ESLU muun muassa organisoiti kymmeniä kuntatapaamisia, Liikkujan Apteekkien starttikäyntejä sekä rekrytoi ja koulutti yli sata vapaaehtoista testaajaa SuomiMies-rekkakiertueelle.

ESLU laajensi palvelutarjontaansa myös työyhteisöliikuntaan. Loppuvuodesta 2013 ESLU toteutti Aktiivisen Työpaikan -sertifioinnin kolmessa yrityksessä, joissa yhteenlaskettu henkilöstömäärä on noin 5 200 henkeä.

Aikuisliikunnan toimialasta vastasi kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä Merja Palkama. Toimialan viestinnässä ja markkinoinnissa toimi asiantuntijana markkinoinnin ja viestinnän suunnittelija Minttu Koivumäki ja koulutusjärjestelyissä avusti seurapalvelusihteri Päivi Väistö. Keväällä 2013 toimiala tarjosi työssäoppimisjakson Kisakallion liikuntaneuvojaopiskelijoille Reija Rajasalolle ja Teea Ikoselle, jotka osallistuivat SuomiMies Rekkakiertueen valmisteluihin. Koulutuksia toteutti kunto- ja terveysliikunnan kehittäjän lisäksi kymmenen oman toimen ohella toimivaa kouluttajaa (oto-kouluttajaa).

## Aikuisliikunnan edistäminen yhteistyötahojen kanssa

Vuonna 2013 tärkein kumppani kunto- ja terveysliikuntatyössä oli KKI-ohjelma. Liikkumaan aktivoiva SuomiMies Rekkakiertue, kunnallisen liikuntaneuvonnan tukiprosessit ja Liikkujan Apteekki -konseptin leviäminen alueellamme ovat hyviä esimerkkejä toimivasta yhteistyöstä.

Merkittävä yhteistyötaho oli myös Valo, jonka kanssa yhteistyö konkretisoitui Liikuttajakoulutuksiin sekä työyhteisöliikunnan materiaalituotantoon ja niiden käyttöönottoon.

Kuntotestauksessa ja testajakoulutuksissa yhteistyötä tehtiin Stamina Trainers Oy:n kanssa.



**STAMINA**  
TRAINERS

## Kunnossa kaiken ikää, KKI-toiminta

KKI-yhteistyössä vuoden pääteemana oli kunnallisen liikuntaneuvonnan kehittäminen sekä liikunnan palveluketjun vahvistaminen muun muassa kolmannen sektorin toimijoilla. Tämän ohella ESLU jalkautti aktiivisesti KKI-ohjelmaa alueellaan, tiedottaen esimerkiksi KKI-avustuksista, materiaaleista, tapahtumista ja ohjelman muista palveluista paikallistoimijoille.



### SuomiMies Seikkailee -rekkiertue

SuomiMies Seikkailee -rekkiertue keräsi Etelä-Suomen testitapahtumiin huikean määrän osanottajia 17.–25.4.2013. Testirekassa tehtiin kaikkiaan 2 416 SuomiMiehen kehonkoostumusindeksi-mittausta. Testirekka kiersi ESLUn johdolla kuudella paikkakunnalla: Vihdissä, Espoossa, Nurmijärvellä, Porvoossa, Vantaalla ja Hyvinkäällä. Lisäksi Helsingissä järjestettiin peräti kolme rekkitapahtumaa, jotka toteutettiin pääosin KKI:n johdolla.

SuomiMies-testirekassa testattiin puristusvoimaa, kehonkoostumusta ja kestävyyskuntoa. Testin jälkeen osallistujalle annettiin kirjallinen ja suullinen palaute. Lisäksi kunta/kaupunki tarjosi riskiryhmään kuuluville henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja ohjausta heitä kiinnostavan liikunnan pariin.

Kuntotestien toteuttamisesta seitsemässä testitapahtumassa vastasivat ESLUn kouluttamat vapaaehtoiset testaajat. Heistä valtaosa oli opiskelijoita muun muassa Hyvinkään Hyriasta, Espoon ja Vantaan Laurea-ammattikorkeakoulusta, Porvoon Edupolista sekä Kisakallion ja Vierumäen urheiluopistoilta. Kaikkiaan ESLU järjesti tapahtumiin 120 testaajaa. Lisäksi tapahtumia oli rakentamassa 60 paikallistoimijaa.

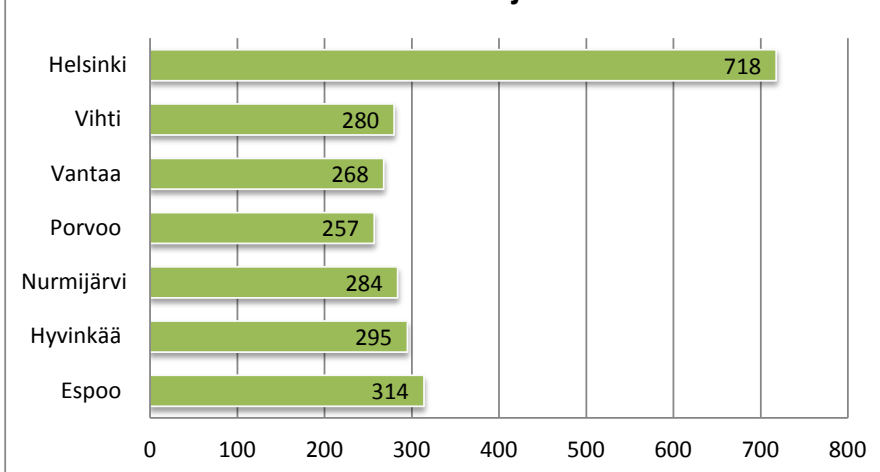
Testien ohella SuomiMies-tapahtumat olivat kokonaisvaltaisia hyvinvointipäiviä, joihin osallistui tuhansia ihmisiä. Tapahtumia oli toteuttamassa niin kunnan liikuntapalvelut kuin paikallisia urheiluseuroja, yhdistyksiä, apteekkeja ja yrityksiä näytteilleasettajina. Kunnan, KKI:n ja ESLUn ohella kiertueen tapahtumissa oli mukana peräti 60 paikallistoimijaa - valtaosa toiminnallisista pisteistä.

Pysähdyspaikkakuntien liikuntatoimissa tehtiin kehitystyötä testatuille suunnattavan liikuntaneuvonnan parissa.



Kuva: ESLU

SuomiMies-testien osallistujamäärä kunnittain



## Liikkujan Apteekki

Vuonna 2013 ESLU toteutti tilauksesta kuusi Liikkujan Apteekin starttikäyntiä, joissa varmistettiin apteekin tahto sitoutua terveysliikunnan edistämistyöhön ja liikunnan puheeksiottamiseen asiakaspalvelutyössä. ESLU kutsui käynnille mukaan kunnan/kaupungin liikuntatoimen edustajan, mikä tehosti paikallistoimijoiden verkostoitumista ja kunnallisen liikuntaneuvonnan tiedottamista. Liikkujan Apteekiksi aktivoituivat vuoden aikana Keravan apteekit, Lohjanharjun apteekki, Seitsemän Veljeksien apteekki Nurmi-järvellä, Pasilan apteekki Helsingissä ja Vihdin apteekki.

Vuonna 2013 apteekkien henkilökuntaa perehdytettiin kahdessa terveysliikunnan koulutuksessa, joihin osallistui 22 apteekkiammattilaista. Apteekkien henkilökuntaa osallistui aktiivisesti myös liikuntaneuvonnan koulutuspäivään, joka järjestettiin syksyllä Helsingissä.

Liikkujan Apteekki -hanke on KKI-ohjelman, Hengitysliiton, Suomen Apteekkariliiton sekä liikunnan aluejärjestöjen yhteistyössä rakentama toimintamalli, jossa apteekki osallistuu paikalliseen liikuntaneuvontatyöhön ja tiedonvälitykseen. ESLUn alueella toimii noin 150 verkostoon kuuluvaa apteekkia.



---

## KKI-hanketuki

Valtio tukee aikuisten terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseen tähtääviä toimenpiteitä kehittämismäärärahojen avulla. Vuoden 2013 toimintaan saattoi tukea hakea KKI-ohjelmalta kaksi kertaa. ESLUn alueelle myönnettiin 125 200 euroa tukea terveyttä edistävän liikunnan edistämiseen vuodelle 2013. Tuettuja hankkeita oli 50 - paikallisista urheiluseuroista isojen kaupunkien kehityshankkeisiin.

Vuoden aikana järjestelmä uudistettiin siten, että vuoden 2014 toimintaan suunnatut avustukset piti hakea 30.9.2013 mennessä. Haku tuli kohdentaa joko KKI-ohjelmalle, ELY-keskukselle tai Opetus- ja kulttuuriministeriölle – hakijan taustasta riippuen. ESLU antoi asiantuntija-apua hakemusten työstöön ja arviointiin.

Hankemuoto	ESLUn alue hakenneet/saaneet	ESLUn alue	Koko maa
KKI-hanketuki 1/2013	38 / 18	51 000 €	441 300 €
KKI-hanketuki 2/2013	52 / 32	74 200 €	308 700 €
Yhteensä	90 / 50	125 200 €	750 000 €



## Koulutus

ESLU järjestää tapaamisten ja konsultaatioiden lisäksi koulutuksia, seminaarin ja kuntotestejä. Vuonna 2013 ESLU järjesti 12 Liikuttajakoulutusta, joihin osallistui 136 henkilöä. Uutena vapaavalintaisena koulutuksena oli Kuntoilijan kuntotestit. Vuonna 2013 ESLU puolitti Liikuttajakoulutusten määrän ja painotti teemakoulutuksia.

Vuoden aikana järjestettiin 10 teema- ja virikekoulutusta, joihin osallistui 331 henkilöä. Tarjolla oli uutuuskoulutuksia, kuten FoamRolling ja HIIT-harjoittelu.

Lisäksi kunto- ja terveystoiminta oli vahvasti esillä ESLUn seuratoiminnan 14 koulutus- ja teemaillalla, joissa osallistujia oli 559 henkilöä. ESLU toteutti myös tilauksesta kuntotestit 126 henkilölle.



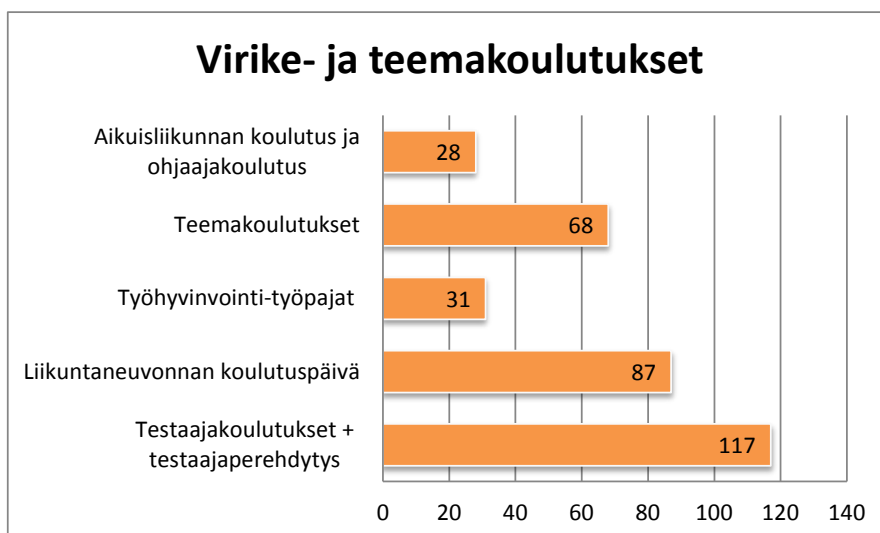
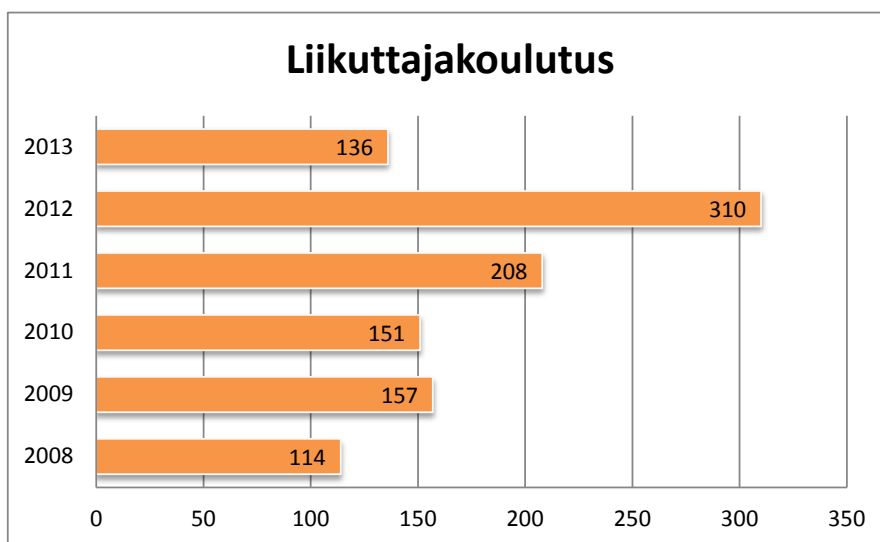
### ESLU järjesti Liikuttajan koulutuskokonaisuuteen (I-taso) seuraavat koulutukset:

#### Peruskoulutukset

- Kestävyyskunto ja lihahuolto (7 h)
- Lihaskunto ja liikehallinta (7 h)
- Liikunta osana arkea (7 h)

#### Vapaavalintaiset koulutukset

- Dynaaminen liikkuvuus (7 h)
- Kuntoilijan kuntotestit (7 h)
- Kuntonyrkkeily (7 h)
- Liikunta osana arkea - apteekkihenkilökunnalle (7 h)
- Ohjaamisen startti (7 h)
- Ravitsemuksen startti (7 h)
- Toiminnallinen harjoittelu (7 h)



<b>Kunto- ja terveysliikunnan koulutukset ja tapahtumat 2013</b>		
	<b>Koulutus- ja tapahtuma- määrä</b>	<b>Osallistujamäärä</b>
Liikuttajakoulutukset	12	136
Tilaus- ja muut koulutukset, seminaarit ja vi- rikerpäivät	10	331
Kuntotestit ja liikuntaneuvonta	13	2 542
Terveysliikuntatapaamiset ja konsultoinnit	30	100
<b>Yhteensä</b>	<b>65</b>	<b>3 109</b>

## **Kunto- ja terveysliikunnan viestintä ja markkinointi**

Kunto- ja terveysliikunnan viestintää ja markkinointia toteutettiin pääosin sähköisesti. Tiedottamista ajankohtaisista aiheista, tilaisuuksista ja tapahtumista tehtiin kohdennetusti eri terveysliikunnan kohderyhmille.

ESLUn Etelätuuli-verkkolehdessä julkaistiin kunto- ja terveysliikunta-aiheisia artikkeleita. Lisäksi toiminnasta tiedotettiin ESLUn jäsenseuroille toimitetuissa jäsentiedotteissa ja muissa ESLUn tilaisuuksissa. ESLUn perusinformaatio, palvelumuodot ja ajankohtaiset tapahtumat löytyvät ESLUn verkkosivuilta. Viestintää tuki myös ESLUn Facebook-sivut, johon nostettiin esille kunto- ja terveysliikunnan uutisia ja koulutusmarkkinointia.

ESLU sai edellisvuotta enemmän näkyvyyttä niin paikallisesti kuin alueellisesti muun muassa SuomiMies Seikkailee -testikiertueiden myötä, sillä testitapahtuma uutisoitiin monissa paikallislehdissä värikkäästi ja näkyvästi. Lisäksi kiertueelta tehtiin useita radiohaastatteluja.



ESLU oli mukana Yle Urheiluruudun 50 vuotta -juhlakirtueella Porvoossa.



ESLU sai näkyvyyttä SuomiMies Seikkailee -rekkakiertueella. Kuvassa ESLUsta Merja Palkama ja Soili Viitamäki.



# Seura- ja järjestötoiminta

ESLUn tavoitteena on toimia siten, että alueen urheiluseurojen toiminta on hyvää ja laadukasta. Seuratoiminnan lähtökohtana on aina paikallinen kulttuuri, olosuhteet ja toimintaympäristö. ESLU kouluttaa, kehittää, sparraa ja konsultoi seuroja yhteistyöverkostonsa kanssa tukeakseen seurojen elinvoimaisuutta. Näin pystytään vastaamaan liikuntaan ja urheiluun kohdistuviin yhä vaativampiin odotuksiin ja kysyntään. Seura- ja järjestötoiminnassa ESLUn yhteistyötahoja ovat urheiluseurat, lajiliitot sekä niiden alueet ja piirit, Valo, Urhea, Kisakallion Urheiluopisto sekä ESLUn alueen kunnat.

Yli kolmannes koko maan urheiluseuroista toimii ESLUn alueella. Myös ESLUn alueen seuroissa omalla vapaa-ajallaan toimivien vapaaehtoisten määrä on reilu kolmannes koko maan määrästä. Metropolialueella työmatkoihin käytetään reilusti enemmän aikaa kun muualla Suomessa, mikä vähentää ihmisten käytettävissä olevaa vapaa-aikaa. ESLUn alueella kaikenlaisen vapaa-ajan- ja harrastustoiminnan tarjonta on myös monipuolista. Urheiluseurojen on siis kilpailtava ihmisten vapaa-ajasta muun tarjonnan kanssa.

Metropolialueen erityishaasteena on vapaaehtoisen urheiluseuratoiminnan kilpailukyvyyn lisääminen. Vapaaehtoisena toimiminen urheiluseurassa on saatava entistä kiinnostavammaksi ja sen rinnalle päätoimisia palkattuja seuratoiminnan ammattilaisia varmistamaan vapaaehtoisten jaksaminen. Vuonna 2013 ESLU tuki, konsultoi, sparrasi ja arvioi seuroja haku- ja palkkausprosesseissa.

Seura- ja järjestötoiminnan toimialasta vastasi seuratoiminnan kehittäjä Kari Ekman. Toimialan viestinnästä ja seuratoiminnan palveluiden markkinointiviestinnän suunnittelusta yhdessä toimialan asiantuntijoiden kanssa vastasivat ESLUn markkinoinnin ja viestinnän suunnittelija Minttu Koivumäki. Koulutusten järjestelyissä auttoi koulutusassistentti Heidi Ahtiainen (äitiyslomalla 1.6.2013 lähtien).

---

## Seura- ja järjestötoiminnan kehittäminen yhteistyötahojen kanssa

ESLU jatkoi aktiivista työtään Valon ja muiden yhteistyökumppaniensa kanssa. Lajiliittojen ja niiden alueiden kanssa tehtävää yhteistyötä tiivistettiin edelleen. Koulutuksia tilasivat muun muassa Suomen Palloliitto, Suomen Jääkiekkoliitto, Suomen Ratsastajainliitto, Suomen Taitoluisteluliitto ja Suomen Cheerleadingliitto. Lisäksi muutamat kaupungit tilasivat räätälöityjä koulutuksia omille seuroilleen, esimerkiksi Espoo tilasi seurakoulutuksia, jotka kaupunki tarjosi veloituksetta alueensa seuroille.

ESLUlla oli aktiivinen rooli Valon yhteen kokoamisissa tapaamisissa, joihin oli kutsuttu lajiliittojen ja alueiden seurakehittäjiä. Lisäksi ESLU oli mukana päivittämässä ja uusimassa seuratoiminnan hallinnon koulutuksia.

ESLUn osaamista hyödynnettiin valtakunnallisessa ”Kolmas Lähde” ESR-hankkeessa. Hanke kehittää kulttuuri-, liikunta- ja nuorisalojen kolmattasektoria hyvinvointipalvelujen tarjoajana. Lisäksi ESLU oli mukana toteuttamassa ”sporttimerkonomitutkintoa” yhteistyössä Markkinointi-instituutin ja Faros Finland Oy:n kanssa.



Tunnistettava muutos.

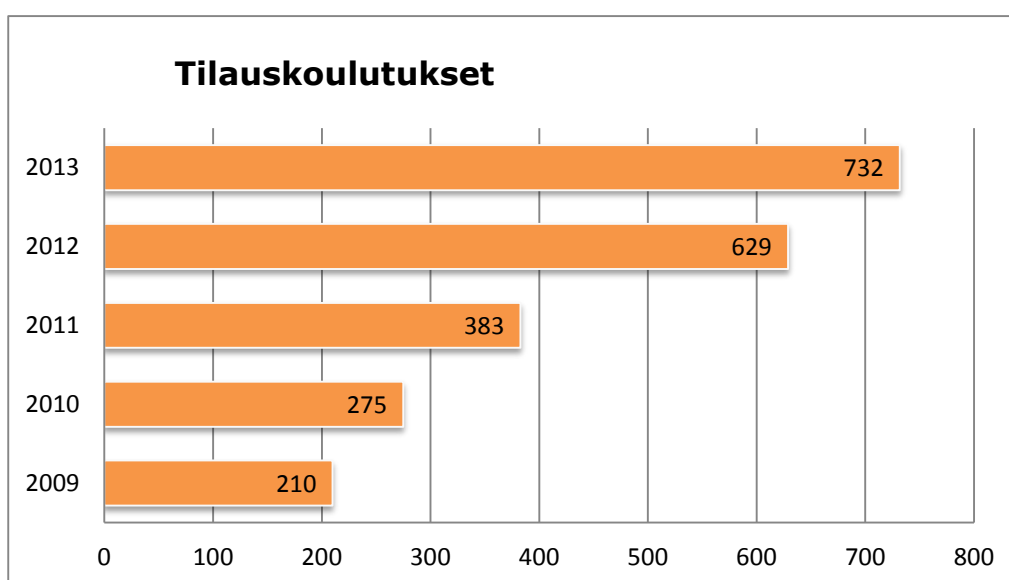
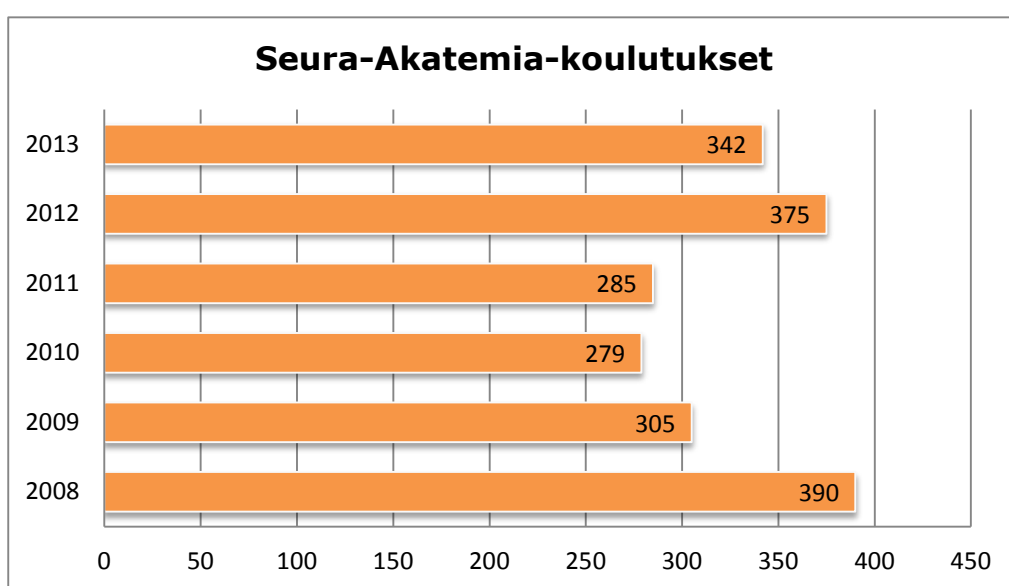


farosfinland™

## Koulutus

ESLUn tärkein tehtävä seuratoiminnan toimialalla on varmistaa, että järjestötoiminnan perusasiat hallitaan seuroissa. Vuonna 2013 keskeisiä toimenpiteitä olivat seuratoimijoiden koulutus ja neuvonta. Seuratoiminnan hallinnon koulutukset toteutettiin avoimina Seura-Akatemia-koulutuksina, pidempinä seminaareina sekä räätälöityinä tilauskoulutuksina. Koulutusten sisällöt ja niiden markkinointi suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä tilaajan ja ESLUn oman seurakoulutussuunnitelman mukaisesti.

Osallistujia seuratoiminnan koulutuksissa oli yhteensä 1 196 henkilöä. Tilauskoulutuksia kunnille, järjestöille ja seuroille toteutettiin 53 ja niihin osallistui 732 henkilöä.





## Klubitoiminta

ESLUn seurojen puheenjohtajille tarkoitettu Pj-klubi kokoontui vuoden aikana kaksi kertaa 47 puheenjohtajan voimin. Maksuttoman klubin tarkoituksena on toimia puheenjohtajien omalla verkostoitumis-, keskustelu- ja kouluttautumisfoorumina.

Tj-klubi on puolestaan tarkoitettu seurojen päätoimisille työntekijöille. Klubin tarkoituksena on tarjota seurojen toiminnanjohtajille ja muulle hallintopuolen palkatulle henkilöstölle ajankohtaista ja tarpeellista tietoa seuratoiminnan kehittämiseen. Tj-klubi tarjoaa mahdollisuuden myös verkostoitua alueellisesti. Toiminnassa mukana olleet ovat kokeneet klubin tärkeänä verkostona ja tukena työssään. Vuonna 2013 Tj-klubi kokoontui kolme kertaa. Tapaamisiin osallistui yhteensä 43 henkilöä.

Vp-klubi on seurojen palkatuille valmennuspäälliköille, ohjaajille ja valmentajille. Klubin tarkoituksena on toimia keskustelufoorumina, jossa seuratoimijoiden on mahdollista verkottua yli seurarajojen sekä oppia ja saada käytännön tukea muilta seuroissa työskenteleviltä henkilöiltä. Vp-klubi kokoontui kaksi kertaa ja tapaamisiin osallistui 26 henkilöä.



## Seura- ja lajipalvelut

ESLUn jäsenmaksu oli 90 euroa seura- ja järjestöjäsenille vuonna 2013. Jäsenet saivat käyttää liittymisensä yhteydessä yhden maksuttoman seurakäynnin valitsemastaan aiheesta. Oman seuran analyysin osalta seura sai apua ESLUsta ensimmäisen analyysin purkuun. Lisäksi jäsenetuina olivat neuvontapalvelut seuratoiminnan hallinnollisissa asioissa ja EU-rahoituskysymyksissä. ESLUn jäsen-seurat saivat etuja myös Gramex- ja Teosto-maksuissa. ESLUn yhteistyösopimusta Asianajotoimisto Legistum Oy:n kanssa jatkettiin. Yhteistyön myötä jäsen-seurat saavat puhelimitse maksutonta laki-asiainneuvontaa. Jäsenseurojen puheenjohtajia palvellaan maksuttomalla Pj-klubin toiminnalla.

## Seura- ja järjestötoiminnan viestintä

Seura- ja järjestötoiminnan viestintää toteutettiin toimialakohtaisen viestintäsuunnitelman mukaisesti. Toimialan perusinformaatio sekä tiedot koulutuksista ja muista ajankohtaisista asioista löytyivät ESLUn verkkosivuilta. Verkkosivuja täydensi ESLUn Facebook-sivusto ja Etelätuuli-verkkolehti, jossa säännöllisesti tiedotettiin toimialaan kuuluvista asioista ja nostettiin esiin seurojen onnistumisia.

Tj-klubin jäsenille toimitettiin oma sähköinen TiedonJyvä-utiskirje. Utiskirjeessä tuotiin esiin sellaisia asioita, jotka palvelevat nimenomaan seurojen päätoimisia työntekijöitä heidän työssään. Utiskirje toimitettiin neljä kertaa vuoden aikana. Lisäksi ESLUn jäsenseuroille toimitettiin erillinen jäsen-tiedote niin ikään neljä kertaa vuoden aikana.

# Avoimet koulutukset vuonna 2013

## Seura-Akatemia-koulutukset

Koulutuksen aihe	Osallistujien määrä	Seurojen määrä	Kouluttaja
Junioriurheilijasopimukset	33	16	Teppo Laine
Vastuut ja velvollisuudet	52	30	Juha Viertola, Kaj-Erik Fohlin
Seuran pelisäännöt	28	16	Kari Ekman, Veli-Matti Koskela
Seuran sopimukset	66	43	Teppo Laine
Yritysyhteistyö	70	42	Erkki Alaja, Harri Hällström
Rahalliset tukimuodot	93	54	Ilpo Piri, Manu Kangaspunta, Merja Palkama, Timo Hämäläinen
<b>Yhteensä</b>	<b>342</b>		

## Seuraseminaarit

Seminaarin aihe	Osallistujien määrä	Seurojen määrä	Kouluttaja
Talousohjesääntö, verotus - hyvä hallinto	79	56	Ilkka Lahti, Petri Heikkinen, Veli-Matti Korppi-Tommola, Jorma Kuparinen
Viestintä	45	29	Piritta Seppälä, Lauri Nurmi
<b>Yhteensä</b>	<b>124</b>		

## Muut koulutukset

Koulutuksen aihe	Osallistujien määrä	Tapahtumamäärä
Pj-klubitapaamiset	47	2
Tj-klubitapaamiset	43	3
Vp-klubitapaamiset	26	2
Seuratoiminnan tilauskoulutukset	411	26
Sparraukset	25	15
Kehittämistukien koulutus/info	93	2
Managerointikoulutus	70	1
Sporttimerkonomien arviointitilaisuus	17	2
<b>Yhteensä</b>	<b>732</b>	<b>53</b>

# Viestintä ja markkinointi

ESLUn viestintää ja markkinointia toteutettiin toimintasuunnitelman ja strategian mukaisesti. Tavoitteena oli tuoda esille ESLUn palveluita ja tarjontaa sekä liikunnan ja terveyden merkitystä kaikilla ESLUn toimialoilla. Viestinnän avulla ESLU herätti urheiluseuroja ja muita liikuntaa järjestäviä tahoja tunnistamaan muuttuvaa toimintaympäristöään, tarpeitaan ja haasteitaan, joihin ESLU pystyi myös tuottamaan ratkaisuja.

Markkinointiviestinnän tavoitteena on ESLUn palveluiden ja koulutustuotteiden kysynnän lisääminen. Vuoden 2013 tuote-, projekti- ja toimialakohtaiset markkinointiviestinnän suunnitelmat pohjautuivat kohderyhmien ja toimintaympäristön analysointiin. Tarkemmat toimialakohtaiset markkinointiviestinnän toimenpiteet kerrotaan asianosaisen kohdan yhteydessä.

ESLUn tärkeimpänä viestintäkanavana toimi verkkosivut. Käyntejä ESLUn kotisivuilla oli keskimäärin noin 2 700 kuukaudessa. Verkkosivujen ja Etelätuuli-verkkolehden kävijäseurantaa tehtiin Google Analytics -verkkoanalyysisivuston avulla.

ESLUn jäsenkirje toimitettiin postitse ESLUn jäsenille neljä kertaa vuoden aikana. Loppuvuodesta tehtiin päätös, että vuonna 2014 siirrytään sähköiseen jäsentiedotteeseen. Päätöstä tuki pienellä otoksella ESLUn jäsenille tehdyn kartoituksen tulos, joka tuki sähköiseen tiedotteeseen siirtymistä. Vuonna 2013 ESLUssa aloitti kolme uutta työntekijää. Työhön perehdyttämistä kehitettiin päivittäisellä perehdytysopas kokonaisuudessaan.

ESLUn viestinnästä ja markkinoinnista vastasi markkinoinnin ja viestinnän suunnittelija Minttu Koivumäki. Markkinointiviestinnän toimenpiteitä tarkastettiin tapauskohtaisesti jokaisen toimialan kanssa.

---

## Yhteistyötahot

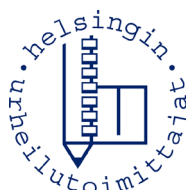
Viestinnässä ja markkinoinnissa tärkeitä yhteistyötahoja olivat Valon, KKI:n sekä alueen kuntien viestintäyksiköt. Yhteistyötä tehtiin aktiivisesti myös alueella toimivien paikallis- ja maakuntamedioiden kanssa.

ESLUn yhteistyökumppanina jäsenien lakiasianneuvonnassa toimi edellisen vuoden tapaan Asianajo-toimisto Legistum Oy. Seuratoiminnan koulutuksissa yhteistyötä tehtiin Sokos Hotels -ketjun kanssa. Lisäksi yhteistyötä jatkettiin Viking Linen kanssa.

Lisäksi ESLU jatkoi yhteistyötään Helsingin Urheilutoimittajien (HUT) kanssa. Vuoden alussa postituksesta siirryttiin sähköiseen jäsenkirjeeseen, joka lähetettiin ESLUn Composer-ohjelmalla. Jäsenkirjeessä oli oma palstansa ESLUn tiedotteille. Vuoden aikana jäsenkirje lähetettiin ESLUn avustuksella HUT:n noin 400 jäsenelle.



**VIKING LINE**



## Etelätuuli-verkkolehti ja TiedonJyvä-uutiskirje

Vuonna 2013 ESLU julkaisi Etelätuuli-verkkolehteä kerran kuussa - heinäkuuta lukuun ottamatta. Verkkolehti toimitettiin noin 9 000 henkilölle. Tj-klubin jäsenille toimitettiin neljä kertaa sähköinen TiedonJyvä-uutiskirje. Uutiskirje toimitettiin noin 700 henkilölle. TiedonJyvä-uutiskirjeen tarkoituksena on palvella ennen kaikkea urheiluseuroihin palkattuja päätoimisia työntekijöitä.

**Etelätuuli**  
ETELÄ-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY:N VERKKOLEHTI

**TiedonJyvä**  
- UUTISIA ESLUN TJ-KLUBILLE

facebook

YouTube

flickr

Prezi

## Sosiaalisen median kanavat

ESLUn sosiaalisen median kanavat tukivat vahvasti ESLUn viestintää ja markkinointia. Vuonna 2013 ESLU oli mukana seuraavissa kanavissa: Facebook, YouTube ja Flickr. Lisäksi luotiin tilit Prezi-esittelyohjelmaan ja Wikipediaan, joissa kerrotaan järjestöstä yleisesti.

ESLUn Facebook-sivulla tiedotettiin ajankohtaisista asioista, julkaistiin valokuvia eri tapahtumista sekä markkinointiin koulutuksia. Laajimman näkyvyyden sai ESLUn julkaisema kuva, jossa toivotimme hyvää Roosa nauha-päivää. Tervehdyksen kokonais-kattavuus oli 506. Loppuvuodesta ESLUn Facebook-sivustolla oli 508 tykkääjää, määrä oli noussut 348 tykkääjällä edellisen vuoden lopusta.

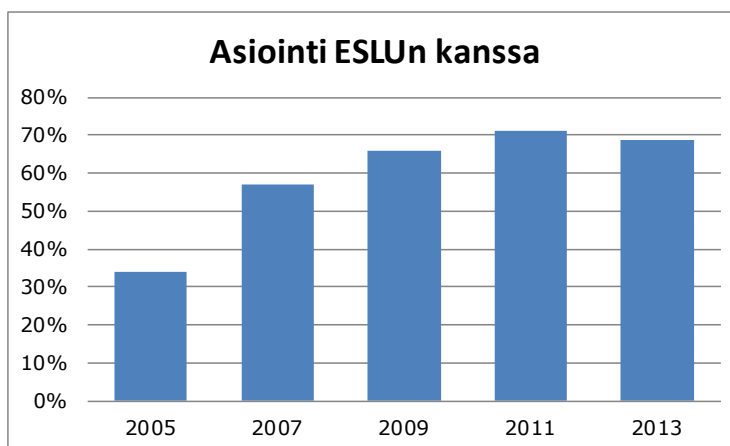
## Alueellinen seuratu tutkimus

ESLU toteutti Alueellisen seuratu tutkimuksen keväällä 2013. Tutkimus tehtiin samanlaisena kuin vuosina 2005, 2007 ja 2009 ja 2011. Näin tutkimustulokset ovat vertailukelpoisia. Tutkimuskysymyksiin lisättiin kysymyksiä muun muassa ESLUn ja Valon yhteistyöstä sekä Urheasta. Lisäksi täydennettiin vastausvaihtoehtoja kysymykseen, jossa tiedusteltiin ESLU viestintäkanavien käyttöä. Tutkimus toteutettiin Composer-ohjelmalla.

Kysely lähetettiin 2 842 osoitteeseen ja vastausprosentti oli 16,88. Tutkimustulokset olivat hyvin samankaltaisia kuin edellisenä kertana. Tutkimuksesta selvisi, että vastaajat ovat erittäin sitoutuneita seuratyöhön. ESLUn palveluista kysyttäessä vastanneista 73 prosenttia ilmoitti käyttävänsä niitä myös jatkossa. Edellisen tutkimuksen tavoin vastaukset osoittivat, että palveluiden käytöllä on yhteys ESLUn tunnetta-

vuuteen. ESLUn tunsivat käytännössä huonoiten ne, jotka eivät myöskään käyttäneet palveluita. En osaa sanoa -vastausten määrä kasvoi edelliseen tutkimukseen verrattuna, mikä saattoi vaikuttaa osittain laskeviin tuloksiin ESLUn palveluiden osalta.

Tutkimustulokset esiteltiin henkilöstölle ja hallitukselle. Lisäksi esille nousseet palautteet ja kehityskohteet on otettu käsittelyyn ja huomioidaan toiminnan kehittämisessä.





## Tekniset työkalut

Vuoden 2013 päätyönä edellisenä vuotena käyttöön otetussa asiakasrekisterissä oli ilmoittautumisjärjestelmän kehittäminen. Ilmoittautumiset ohjattiin suoraan rekisteriin syksyn koulutusten osalta. Suurin panostus oli Tartu verkkoon! -koulutusristeily, johon ilmoittautui uuden ilmoittautumisjärjestelmän kautta noin 300 henkilöä. Rekisterissä ylläpidetään yli 10 000 henkilön yhteystietoja.

Vuoden aikana tehtiin päätös luopua paperisista palautelomakkeista kaikilla toimialoilla. Kokeilu aloitettiin seura- ja järjestötoiminnan koulutusten palautelomak-

keista, jotka siirrettiin sähköiseen kyselykaavakkeeseen. Kyselyt toteutetaan Composer-ohjelmalla. Muut toimialat siirtyvät käytäntöön vuoden 2014 alusta. Tavoitteena on, että koulutukseen osallistuneet saavat kyselyn koulutusta seuraavana päivänä. Tämä tehostaa myös jälkimarkkinointia, sillä samassa sähköpostiviestissä markkinoidaan myös kohderyhmälle soveltuvia koulutuksia.

## Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Viestinnän yhtenä tavoitteena oli tuoda esiin liikunnan ja terveyden merkitystä yhteiskunnallisesti, kaikkien ESLUn toimialojen osalta.

Tässä työssä korostuu yhteistyö Valon ja muiden liikunnan toimijoiden kanssa. Tärkeänä yhteistyötahona on myös Uudenmaan liitto. Yhteiskunnallista vaikuttamista toteutettiin muun muassa yhteisten hankkeiden myötä. Hankkeet esitellään tarkemmin kunkin toimialan osuudessa. ESLUn tehtävänä yhtenä Veikkauksen edunsaajana on viedä edunsaajaviestiä eteenpäin alueellaan. Yhteiskunnallista vaikuttamista tehtiin suvaitsevaisuuden ja tasa-arvon edistämiseksi paikallistason toiminnassa. Ympäristöstä huolehtiminen ja kestävä kehityksen periaatteet kuuluivat ESLUn kaikkien toimialojen työhön.

# Hallinto ja talous

## Hallinto

ESLUn ylintä päätösvaltaa käyttää varsinainen kokous keväällä ja syksyllä. Varsinaisten kokousten päätösten täytäntöönpanijana toimii hallitus. ESLUn toimitilat sijaitsevat Helsingissä Olympiastadionilla. Henkilöstön määrä toimintavuoden aikana oli keskimäärin 12 työntekijää sekä noin 30 oto-pohjalta toimivaa kouluttajaa. Lisäksi käytettiin edellisvuosien tapaan ulkopuolisia ostopalveluita projektiluonteisissa toiminnoissa. ESLUlla on palkattuna yhdessä muiden liikunnan aluejärjestöjen kanssa erityisasiantuntija, joka vastaa muun muassa alueiden hanketoiminnan kehittämisestä.

Toiminnan painopisteiden mukaisesti osaamisen kehittäminen on tärkeässä roolissa kaikilla toiminnan tasoilla. ESLUn laajaa kouluttajaverkostoa pidetään ajan tasalla resursoimalla kouluttajien mahdollisuuksia osallistua ESLUn omiin koulutuksiin, valtakunnallisiin kouluttajakoulutuksiin ja kouluttajahuoltoon. Henkilöstön osaamisen kehittämiseen kuului yhteisesti järjestettyjä sekä muiden järjestämiä koulutustilaisuuksia. Henkilöstön ydinosaamista ovat lasten ja nuorten liikunta, aikuisten kunto- ja terveysliikunta, seuratoiminta, liikuntapolitiikka sekä alueen toimijoiden ja jäsenten tuntemus ja heidän tarpeet. Toimintatapoja ja palvelutuotteita kehitetään asiakaslähtöisesti.

## Talous

ESLUn talous on vakaalla pohjalla. Varsinaisen toiminnan tuotot toteutuivat paremmin edelliseen vuoteen verrattuna reilut 19 000 euroa. Kasvua selittää aktiivinen koulutustoiminta. Vastaavasti myös kulut kasvoivat ja tämä näkyy muun muassa henkilöstö-, vuokra- sekä matka- ja majoituskulujen kasvuna aiempaan verrattuna.

Helmikuussa 2013 ESLU sai Uudenmaan ELY-keskukselta päätöksen käynnistää kaksivuotinen ESR-rahoitteinen Liikkumaan!-hanke. Hankkeen projektipäällikkö aloitti työnsä helmikuussa ja tämä selittää osaltaan suurempia henkilöstökuluja. Maksatukset Liikkumaan!-hankkeesta tulevat jälkikäteen noin puolen vuoden viiveellä.

Varsinaisen toiminnan kulut toteutuivat reilu 50 000 euroa suurempana edelliseen vuoteen nähden. Maksuvalmius oli koko vuoden hyvä, vaikka hanke maksatus toteutuu jälkikäteen. Vuonna 2013 valtion toiminta-avustus oli 483 000 euroa. KKI-ohjelman alueelliseen toteuttamiseen saatiin avustusta 15 000 euroa. Tilikauden tulos oli 13 769,59 euroa alijäämäinen.

## Sääntömääräiset kokoukset

ESLUn kevätkokous pidettiin Urheilumuseon kokoustilaisissa Helsingin Olympiastadionilla 17.4.2013. Edustettuina oli 23 jäsenseuraa. Kokous vahvisti vuoden 2012 toimintakerptomuksen ja tilinpäätöksen, myönsi vastuuvapauden tilivelvollisille sekä asetti ehdollepanotoimikunnan valmistelemaan järjestön syyskokouksen henkilövalintoja.

ESLUn syyskokous kokoontui Urheilumuseon kokoustiloihin Olympiastadionille 21.11.2013. Kokouksessa oli edustettuina 22 äänivaltaista jäsenseuraa ja -järjestöä. Kokous vahvisti vuoden 2014 toiminta- ja taloussuunnitelman.

Hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Markku Sistonen jatkamaan kaudelle 2014–2015. Hallituksen jäseniksi valittiin jatkamaan Jaana Juhola (Suomen Taitoluisteluliitto), Ulla Lucenius (Vantaan Liikuntayhdistys), Vesa Reinikkala (Tuusulan Uimaseura), Helena Tikkanen (Käpylän Voimistelijat) ja Anna Troberg (Canoa). Kokous päätti vuoden 2014 jäsenmaksuksi 90 euroa. Tilintarkastajiksi valittiin Raimo Hakola (HTM) ja Timo Vilén (HTM).

# Huomionosoitukset

ESLUn myöntämät ansiomerkit ja pöytästandaarit.

Kultainen ansiomerkki	Hopeinen ansiomerkki	Pronssinen ansiomerkki
Valo Aatrokoski Korven Urheilijat	Pia Elg Korven Urheilijat	Heidi Handolin-Kiilo Korven Urheilijat
Arto Havulehto Korven Urheilijat	Helena Handolin Korven Urheilijat	
Harri Havulehto Korven Urheilijat	Pasi Räikkönen Korven Urheilijat	
Soini Söderena Korven Urheilijat		
Susanna Arola Keski-Uudenmaan Sukeltajat	<b>Pöytästandaarit</b>	
Veli-Matti Korppi-Tommola Keski-Uudenmaan Sukeltajat	Kati Kauravaara	Tohtoriksi väittelyn johdosta
Anu Kärkkäinen Keski-Uudenmaan Sukeltajat	Tapanilan Erä	80 vuotta
Vesa Reinikkala Tuusulan Uimaseura	Leppävaaran Sisu	90 vuotta
	Masalan Kisa	50 vuotta
	Meido-Kan	50 vuotta



ESLUn hallituksen jäsen Helena Tikkanen luovuttaa Tuusulan Uimaseuran Vesa Reinikkalalle kultaisen ansiomerkin.



ESLUn hallituksen jäsen Ulla Lucenius luovuttaa kultaiset ansiomerkit Keski-Uudenmaan Sukeltajien Veli-Matti Korppi-Tommolalle, Susanna Arolalle ja Anu Kärkkäiselle.

Kuva: Jarkko Ala-Hiiro

# Henkilöstö

## Toimiston henkilöstö

**Ahloos-Tanttu Päivi**  
toiminnanjohtaja

**Ahtiainen Heidi**  
koulutusassistentti  
äitiyslomalla 3.6. alkaen

**Ekman Kari**  
seuratoiminnan kehittäjä

**Heinonen Leila**  
taloussihteri  
31.3. asti

**Kannisto Jenni**  
Liikkumaan!-hanke  
projektipäällikkö  
1.2. alkaen

**Ketomäki Maija**  
koulutusassistentti  
1.8. alkaen

**Koivisto Stina**  
taloussihteri  
18.2. alkaen

**Koivumäki Minttu**  
markkinoinnin ja  
viestinnän suunnittelija

**Nieminen Tarja**  
nuorisopäällikkö

**Palkama Merja**  
kunto- ja terveysliikunnan  
kehittäjä

**Sivonen Sari**  
lasten ja nuorten liikunnan  
kehittäjä

**Viitamäki Soili**  
jäsenihteeri, seuratoiminta

**Väistö Päivi**  
seurapalvelusihteri



## Harjoittelijat

**Ikonen Teea**  
Kisakallio  
21.1. - 22.5.2013

**Rajasalo Reija**  
Kisakallio  
21.1. - 22.5.2013

## Hallitus

**Sistonen Markku**  
puheenjohtaja

**Juhola Jaana**  
Suomen Taitoluisteluliitto

**Lucenius Ulla**  
Vantaan Uimarit

**Ojaniemi Sirkka**  
Riihimäen Voimistelu ja Liikunta

**Reinikkala Vesa**  
Tuusulan Uimaseura

**Smolianov Anatoli**  
SAMBO-2000

**Tikkanen Helena**  
voimisteluseurat

**Troberg Anna**  
Canoa

**Wickström Päivi**  
Urheiluseura M-Team

**Viljanen Esko**  
Helsingin Seudun Yleisurheilu

**Virkkunen Heikki**  
Puotinkylän Voimistelu- ja  
Urheiluseura Valtti

## Kouluttajat ja mentorit

Antell Sanna

Autero Harri

Backman Heli

Fohlin Kaj-Erik

Grönroos Mari

Haikarainen Timo

Heikkilä Essi

Huotari Kirsi

Hutri Pia

Ilvonen Kalle

Järvinen Oona

Kaakinen Merja

Kajosaari Helena

Kallinen Katja

Kauravaara Kati

Kullström Minna

Laine Sanna

Laitinen Riikka

Lehto Annamari

Meling Teija

Pekkala Marjatta

Pihlman Mika

Ruotsalainen Satu-Maria

Räikkälä Marja

Rönkkö Eva

Salomäki Harri

Tammirinne Maarit

Tapala Nina

Tiihonen Janka

Troberg Anna

Vilén Päivi

Virkkunen Johanna

Wicklund Sari

Westerback Stefan

## ESLUn edustus eri toimielimissä 2013

### Ahlroos-Tanttu Päivi

Liikunnan aluejärjestöt, johtoryhmä

ELY, alueellinen liikuntaneuvosto

VAU-aluehanke, ohjausryhmän puheenjohtaja

Kisakalliosäätiön valtuuskunta

### Ekman Kari

VAU-aluehanke, verkostotyöryhmä

Urheiluorganisaatioiden liiketalouden perustutkinto, ohjausryhmä

### Kannisto Jenni

Perheliikuntaverkosto

Innostun liikkumaan -hanke, CP-liitto, ohjausryhmä

### Koivisto Stina

Liikkumaan!-hanke, ohjausryhmä

### Koivumäki Minttu

Yhteistyöstä voimaa järjestötoimintaan ja lähidemokratiaan -hanke, OK-opintokeskus, ohjausryhmä

### Nieminen Tarja

Liikkumaan!-hanke, ohjausryhmä

VAU-leirityöryhmä

VAU-aluehanke, työryhmä

### Palkama Merja

Liiku terveemmäksi -työryhmä

### Sivonen Sari

VAU-aluehanke, koulutustyöryhmä

### Tikkanen Helena

Helsingin kaupunki, urheilupalkintotoimikunta

Seuraparlamentti, Helsinki

### Virkkunen Heikki

Uudenmaan liitto, maakunnan yhteistyöryhmä MYR



# Jäsenseurat ja -järjestöt

## Jäsenseurat (285 kpl)

Aalto-yliopiston urheiluseura

AC Kirkkonummi - ACK

Agility

Agility Sport Team AST

AgiToko Dogs

Akagi

Alppilan Salamat

Avokanoottiyhdistys

Bewe Sport 77

Blackbirds United

Blues Juniors

Blues Volley

Border Agility Team

Borgå Simmare - Porvoon Uimarit

Canoa

Cetus

Cosmos Juniors

Cycle Club Helsinki

Ekenäs Simsällskap

Esbo Bollklubb

Esbo Idrottsförening

Espoo Basket Team

Espoo Squash Rackets Club

Espoon Akilles

Espoon Hiihtoseura

Espoon Jäätaiturit

Espoon Kehähait

Espoon Kiekkoseura

Espoon Latu

Espoon Merenkävijät

Espoon Oilers

Espoon Palloseuran Jalkapallo

Espoon Palloseuran Jääkiekko

Espoon Taitoluisteluklubi

Espoon Tapiot

Espoon Telinetaiturit

Espoon Verkkopalloseura

Etelä-Vantaan Taitoluistelijat

Etelä-Vantaan Urheilijat

F.C. Kasiysi Espoo

F.C. Kontu, Itä-Helsinki

FC Viikingit

FC WILD

FLIKU 82

Friskis&Svettis

Friskis&Svettis Vantaa

Funky Team

Gladius Kirkkonummi

Golden Spirit

Grankulla IFK Handboll

GrIFK - Alpine

GrIFK - Ishockey

Guilin Taijiquan

H.O.T.

Haikkoon Kuntoilijat

Hakunilan Seudun Koiraharrastajat HSKH

Haukilahden Pallo HooGee , Gäddviks Boll HooGee

Haukilahden Urheiluamputajat

Helsingfors Fäktare-Helsingin Miekkaileijat

Helsingfors Segelsällskap

Helsingfors Simsällskap

Helsingfors Skridskoklubb - Helsingin Luistinklubi

Helsingin Agility Urheilijat

Helsingin Ilves

Helsingin Jalkapalloklubi

Helsingin Ju-jutsu klubi

Helsingin Kanoottiklubi - Helsingfors Kanotklubb

Helsingin Kaukalopallo

Helsingin Kiekko-Tiikerit

Helsingin Lacrosse Seura

Helsingin Latu

Helsingin Luistelijat

Helsingin Melojat

Helsingin Naisvoimistelijat

Helsingin Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys

Helsingin Nykyaikaiset 5-ottelijat

Helsingin Paini-Miehet

Helsingin Palloseura

Helsingin Shukokai Karate

Helsingin Taekwondoseura

Helsingin Taido

Helsingin Taitoluisteluklubi

Helsingin Tarmo

Helsingin Uimarit

Helsinki Athletics Cheerleaders HAC

Helsinki Roller Derby

Helsinki Triathlon

HKK-Dragon

HKK-Talviuimarit

Hosin Sul Taekwon-Do

HS-127

HTU Stadi

Hwarang Taekwondo Nurmijärvi

Hydra Platypus

Hyvinkään Amerikkalaisen Jalkapallon Seura

Hyvinkään Hiihtoseura

Hyvinkään Jää-Ahmat

Hyvinkään Pursiseura

Hyvinkään Rasti

Hyvinkää Ringette

Hyvinkään Seudun Urheilijat

Hyvinkään Voimistelu ja liikunta Hyvoli

Hyvä Fiilis

Idrottsföreningen Gnistan

Idrottsföreningen Sibbo-Vargarna

IF Helsinge Atlas	Lohjan Urheilijat	Riihimäen Taitoluistelijat
Itä-Helsingin Agilityharrastajat	Länsi-Uudenmaan Urheilijat	Riihimäen Uimaseura
Itä-Helsingin Kiekko	Läntisen Uudenmaan Fibromyalgiayhdistys	Riihimäen Urheilusukeltajat
Janakkalan Jana	Malmin Palloseura	Riihimäen Voimistelu ja Liikunta
Janakkalan Koirakerho	Mannerheimin Lastensuojeluliiton Laajasalon paikallisyhdistys	Robin Hood
Jukolan Pojat	Masalan Kisa	Rock 'n Roll Dance Club Comets
Järvenpään agilityurheilijat	Maunulan Naisvoimistelijat	Salibandyseura Vantaa
Järvenpään Kehäkarhut	Maunulan Spinni	SalibandySeura Viikingit
Järvenpään Latu	Meido-Kan	SAMBO-2000
Järvenpään NMKY	Mellunkylän Kontio	Sammatin Sampo
Järvenpään Ratsastusseura	Merimelojat	SAPA
Järvenpään voimistelijat	Mondial Stars	Shakers Juniorit
Kallio Rolling Rainbow	Myllypuron Taitoluisteluklubi	Sibbo Skyttegille
Kallion Naisvoimistelijat	Mäntsälän Urheilijat	Simmis Hyvinge-Hyvinkää
Kannelmäen Voimistelijat	Mäntsälän Voimistelijat	Simmis Wanda
Karkkilan Pojat	Naarasleijonat NALE	Sipoon Moottorikerho Sibbo Motorklubb
Kauniaisten Taitoluisteluklubi	Nummelan Judo	Smash-Tennis
Kelkkajääkiekkoseura SHT-SledgeHammers	Nummelan Palloseura	Soutumiehet
Kellokosken Alku	Nummelan Palloseura-Hockey	Sport Club Vantaa
Kenttäurheilijat -58	Nurmijärven Jalkapalloseura	Suomalainen Voimisteluseura Espoo
Keravan Agility Team	Nurmijärven Pöytätennis-seura	Suomalainen Voimisteluseura
Keravan Naisvoimistelijat KNV	Nurmijärven Taitoluistelijat NTL	Suomen itsepuolustuksen ja turvallisuusbudon keskus
Keravan Urheilijat	Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta	Suomen Laskuvarjokerho
Keski-Uudenmaan Sukeltajat	Olarin Voimistelijat	Suomen Taitovoimistelu Klubi
Keski-Uudenmaan Yleisurheilu	Oulunkylän Kiekko-Kerho	SYKKI
Ki-Ken-Tai-Icchi	Oulunkylän Taitoluisteluklubi	Tahtitassut - Tass i Takt
Kiekko-Vantaa Itä	Pakilan Veto	TanssiDans
Kirkkonummen Judoseura	Pakilan Voimistelijat PNV	Tanssiklubi Star
Kirkkonummen Karateseura Sokuto	Pallo-Pojat Juniorit	Tanssin Maailma
Kirkkonummen Kennelkerho-Kyrkslätt Kennelklubb KKK	Pallokerho-35	Tapanilan Erä
Kirkkonummi Rangers	Pitäjänmäen Tarmo	Tapiolan Urheiluautoilijat
Klaukkalan NMKY	Pohjois-Espoon Ponsi	Tapiolan Voimistelijat
Koillis-Helsingin Maahanmuuttajien Urheiluseura	Pohjois-Haagan Urheilijat FC POHU	Tarkkisten Kyläyhdistys
Koivukylän Palloseura	Porkkalan Ampujat	TELLUS
Korson Kunto	Porvoon Liikunnallinen Iltapäiväkerho	Tikkurilan Judokat
Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo	Porvoon Taitoluistelijat	Tikkurilan Naisvoimistelijat
Kunto ja Terveys	Porvoon Tarmo	Tikkurilan Palloseura
Kurra Juniorit	Porvoon Urheilijat	Tikkurilan Taitoluisteluklubi
Käpylän Pallo	POSEIDON	Turun Riennon Taitoluistelu
Käpylän Voimistelijat	PuHu Juniorit	Tuusulan Luistelijat
Laajasalon Naisvoimistelijat	Puistolan Urheilijat	Tuusulan Naisvoimistelijat
Laajasalon Palloseura LPS	Pukkilan Vesa	Tuusulan Palloseura
Leppävaaran budoseura	PuMa-Volley	Tuusulan Tennis-seura
Leppävaaran Pyrintö	Puotinkylän Voimistelu- ja Urheiluseura Valtti	Tuusulan Uimaseura
Leppävaaran Sisu	Raision Nuorisokiekko	Tuusulan Voima-Veikot
Liikkuva ja Leikkivä Lapsi	Rajamäen Rykmentti	Työttömien liikunta: LIIKAUTTAJAT
Lohjan Jumppa-Jussit	Riihimäen Agility	Urheiluseura Katajanokan Kunto - Skattan Kondis
Lohjan Naisvoimistelijat	Riihimäen Moottoripyöräkerho Kahvakopla	Urheiluseura M-Team
Lohjan Taekwondo-seura	Riihimäen Seudun Kennelkerho	Vantaan Icehearts
		Vantaan Jukara

	<b>Jäsenjärjestöt (37 kpl)</b>
Vantaan Kilpatanssijat	AKK-Motorsport
Vantaan Latu	Folkhälsan Utbildning
Vantaan Moottorikerho	Helsingin Bowlingliitto - Helsingfors Bowlingförbund
Vantaan Salamat	Helsingin Seudun Yleisurheilu HELSY
Vantaan Shukokai Karate	Helsingin Sydänpää
Vantaan Taft	Hengityслиitto
Vantaan Uimarit	Kisakalliosäätiö
Vantaan Vesikot	Liikuntakeskus Pajulahti
Vantaan Voimisteluseura	Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistys
Veikkolan Veikot	Suomen Ampumaurheiluliitto
Vesta	Suomen Erotuomarien Liitto
Vihdin Salisudet	Suomen Jousiampujain Liitto
Vihdin Taitoluistelijat	Suomen Jääkiekkoliitto
Vihti-Nummela Mudo Taekwondo Seura	Suomen Kaukalopallo- ja Ringetteliitto
Viipurin Nyrkkeilijät	Suomen Koripalloliitto
Voimistelu- ja urheiluseura Elise	Suomen Kuntoliikuntaliitto
Voimistelu- ja urheiluseura Helsingin Kisa-Toverit	Suomen Käsipalloliitto
Voimistelu- ja urheiluseura Hyvinkään Pontevara	Suomen Lentopalloliitto
Voimistelu- ja Urheiluseura Korven Urheilijat	Suomen Monikulttuurinen Liikuntaliitto
Voimisteluklubi Lohja	Suomen Moottoriliitto
Voimisteluseura BOUNCE Espoo	Suomen Palloliiton Helsingin piiri - Finlands Bollförbunds Helsingfors Distrikt
Voimisteluseura Helsinki - VSH	Suomen Palloliiton Uudenmaan piiri
Voimisteluseura Keski-Uusimaa	Suomen Palloliitto
Voimisteluseura Kieppi	Suomen Pesäpalloliitto
Vuosaaren Viikingit	Suomen Ratsastajainliitto
WAU	Suomen Salibandyliitto
WauDeApples	Suomen Squashliitto
Wilhelm Tell	Suomen Taitoluisteluliitto
Ykköset	Suomen Tennisliitto, Finlands Tennisförbund
Ylästön Urheilijat -59	Suomen Työväen Urheiluliitto TUL ry:n Suur-Helsingin piiri
Ådalens idrottsförening	Suomen Työväen Urheiluliitto TUL ry:n Uudenmaan piiri
Östersundom Idrottsförening, Östersundomin Urheiluseura	Suomen Valtakunnan Urheiluliiton Helsingin piiri
	Suomen Valtakunnan Urheiluliiton Uudenmaan piiri
	Urheiluopisto Kisakeskus
	Uudenmaan Sydänpää
	Uudenmaan Yleisurheilu Uudy
	Vantaan Liikuntayhdistys