

## Hyvää alkanutta vuotta 2018!

Uusi urheilun ja liikunnan vuosi on pyörähtänyt käyntiin. Vuoden aikana tulemme näkemään jälleen lukuisia upeita urheilusuorituksia. Vajaan kuukauden kuluttua urheilijat pistävät parastaan talviolympialaisissa Etelä-Korean Pyeongchangissa. Paralympiaurheilijat saapuvat samoille kisapaikoille viikkoa myöhemmin. Nähtäväksi jää, ovatko nämä olympialaiset myös Etelä-Korean kutsumat rauhan olympialaiset – yhdistääkö urheilu Koreat hetkeksi.

Urheilijat ovat tehneet paljon työtä, jotta tie kisoihin on auennut. Vaikka urheilijat ovat pääosassa, ei tukijoukkoja tule unohtaa. Millaisissa seuroissa nämä urheilijat ovat kasvaneet ja kehittyneet?

ESLUsa haluamme tukea seuratoiminnan onnistumisia ja osaamisen kehittämistä. Toimivassa seurassa katsotaan kohti tulevaa toimintaa kehittäen ja kouluttautuen. Hyvä hallinto on koko seuratoiminnan kivijalka. Jos perustointi ei ole kunnossa, on sitä vaikea myöskään pyörittää onnistuneesti. Hyvän hallinnon käytäntöihin voi perehtyä ESLUn [Seura-Akatemiassa 25.1.](#)

Innostavat ja ammattitaitoiset ohjaajat ja valmentajat pitävät puolestaan liikkujat mukana seurassa, joten panostus heihin kannattaa. Hyvät ohjaajat ja valmentajat ovat seuran valttikortteja myös toiminnan ulkopuolella: puskaradiolla on suuri vaikutus vanhempien miettiessä lapselleen harrastusta. Seuran uusille ohjaajille tai ohjaajaksi aikoville nuorille kannattaa suositella [Tervetuloa ohjaajaksi! -koulutusta](#), joka järjestetään 24.1. Koulutus tarjoaa perustietoa lasten urheilusta ja lasten kanssa toimimisesta sekä vinkkejä ryhmän hallintaan ja harjoituskerran suunnitteluun.

Suoria vaikutuksia käytännön seuratyöhön tuo myös EU:n hyväksymä yleinen tietosuojasetus. Miten rekistereitä saa tulevaisuudessa käyttää ja mitä vanhalle tiedolle tulee tehdä, selviää [seuraseminaarissamme 10.2.](#)

Nähdään ESLUn tilaisuuksissa!

Terveisin

*Päivi Ahlroos-Tanttu*

Toiminnanjohtaja



# ESLUn jäsenyys kannattaa

## ESLUn tilaisuudet ovat avoimia, mutta jäsenet ovat oikeutettuja etuihin!

Jäsenetuina muun muassa:

- **Neuvontapalvelut:** annamme neuvontaa mm. taloushallintoon, viestintään, varainhankintaan, seurakehitystyöhön ja lainsäädäntöön liittyvissä kysymyksissä.
- **Maksuton seurakäynti** (etu on käytettävä 6 kuukauden sisällä liittymisestä). Seurakäynnin (3 h) arvo on 360 euroa.
- **Seuratoiminnan kehittäjän maksuton apu** seuran ensimmäisen Oman seuran analyysin purussa sekä jatkotoimenpiteiden suunnittelussa. Oman seuran analyysi on seurojen käytössä oleva ilmainen ja helpokäyttöinen kysely, jonka avulla kartoitetaan seuran toimivuutta.
- **Vastikkeeton lakiasiainneuvonta** (puhelut puheenjohtajan tai toiminnanjohtajan toimesta). Neuvontaa antaa asianajaja Teppo Laine, Asianajotoimisto Legistum Oy, puh. 020 742 4469.
- **ESLUn ansiomerkit** – mahdollisuus seuratoimijoiden palkitsemiseen ansiomerkkijärjestelmän kautta
- **Edut ESLUn koulutuksista:**

**Seura-Akatemia-koulutuksiin** kaksi henkilöä yhden hinnalla (samasta seurasta/järjestöstä)  
**Seuraseminaarien** osallistumismaksut erikoishintaan  
**Pj-klubi** maksutta jäsenseurojen puheenjohtajille

*Jäsenmaksu on 110 euroa vuodelle 2018.*

**Tarkemmat tiedot jäseneduista löydät täältä.**

## ESLU tiedottaa

### ESLUsta verkkolaskut

Jos seuranne pystyy vastaanottamaan verkkolaskuja, pyydämme toimittamaan verkkolaskuosoitteenne sähköpostilla taloussihteerillemme: [stina.koivisto\(at\)eslu.fi](mailto:stina.koivisto(at)eslu.fi)

### Seuran yhteystiedot ajan tasalle

ESLU ylläpitää rekisteriä alueensa seuroista ja seuratoimijoista. Muistattehan päivittää seuranne yhteystiedot, jotta postit tulevat oikeille henkilöille. Parhaiten tämä onnistuu verkkosivuillamme olevalla **lomakkeella**.

### Etelätuuli-verkkolehti

Etelätuuli-verkkolehdestä voit lukea ajankohtaisista aiheista, muun muassa seuratoiminnasta, ESLUn koulutuksista, urheilututkimuksista ja liikuntapoliittisista päätöksistä. Postituslistalle pääset **tästä**. Verkkolehti on maksuton ja se julkaistaan 11 kertaa vuodessa.



**Varainhankintaa helposti ja tehokkaasti**

**Tilaa Lumilyhty-arpoja myyntiin nyt!**

Lisätietoa tästä





## Taloudellista tukea Kunnossa kaiken ikää -ohjelmalta

**Koulutustukea kannattaa hakea ESLUn koulutukseen!** Koulutustuen suuruus on jopa 80 % koulutuksen hinnasta. Muistathan, että hakemus on lähetettävä kuukautta (1 kk) ennen koulutusta.

### 1) Hanketuki

KKI-ohjelma jakaa taloudellista tukea paikallisille toimijoille, jotka järjestävät aloittelijoille sopivaa liikuntatoimintaa sekä kehittävät keinoja houkutella terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia työkäisiä säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin.

Hanketukea voi hakea kahdesti vuodessa: maaliskuussa (1.–31.3.) ja syyskuussa (1.–30.9.). Hanke voi saada avustusta vain kerran vuodessa eli joka toisella hakukierroksella.

### 2) Koulutustuki

Koulutustuki tarjoaa seuroille kustannustehokkaan tavan laajentaa palveluitaan sekä kehittää ohjaajien osaamista. Tuki on tarkoitettu ohjaajille, liikuntavastaaville ja liikuntaneuvojille mahdollistamaan osallistuminen koulutukseen, jotka edistävät matalan kynnyksen liikuntaryhmien toimintaa tai muuten kannustavat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia työkäisiä säännöllisen liikunnan pariin. Koulutustukea voivat hakea ohjaustoimintaan kaikki rekisteröidyt yhteisöt, myös kunnat ja yritykset.

**Lisätietoja KKI-avustuksista löydät [täältä](#).**

Tiedustelut: [merja.palkama\(at\)eslu.fi](mailto:merja.palkama(at)eslu.fi)



**KKI**

## Tilaukset seuroille, järjestöille ja kunnille

Kaikkia ESLUn koulutuksia saa myös tilauksesta tarpeiden mukaan räätälöityinä. Ota rohkeasti yhteyttä niin suunnitellaan juuri sinun tarpeisiisi sopiva koulutus! Pohdi myös mahdollisuutta järjestää tilauskoulutus yhteistyössä muiden seurojen kanssa.

**Kiinnostuitko? Kysy lisää tilauskoulutuksista!**

### Seuratoiminnan koulutukset

seuratoiminnan kehittäjä Kari Ekman, puh. 050 407 7119.

### Lasten ja nuorten liikunnan koulutukset

nuorisopäällikkö Tarja Nieminen, puh. 0400 894 559.

### Aikuisliikunnan koulutukset

kunto- ja terveystuokunnan kehittäjä Merja Palkama, puh. 040 595 4195.

**Sähköpostiosoitteet ovat muotoa [etunimi.sukunimi@eslu.fi](mailto:etunimi.sukunimi@eslu.fi).**







# ESLUn tapahtumia ja koulutuksia keväällä 2018

## Tammikuu

- [24.1. Tervetuloa ohjaajaksi! \(lasten ohjaajille\)](#)
- [25.1. Seura-Akatemia: Seuran hyvä hallinto](#)

## Helmikuu

- [8.2. Urheiluteippauksen perusteet](#)
- [10.2. Seuraseminaari: uusi tietosuoja-asetus ja seuran rooli tulevaisuuden liikuntapolitiikassa](#)

## Maaliskuu

- [6.3. Kätevät kenttätestit, osa 1](#)
- [9. - 10.3. VOK-superviikonloppu \(III\): Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa, Oppiminen ja opettaminen harjoittelutilanteessa sekä Taitoharjoittelu](#)
- [15.3. VOK-1: Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa](#)
- [15.3. Kätevät kenttätestit, osa 2](#)
- [17. - 18.3. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus](#)
- [22.3. Kinesioteippauksen perusteet](#)

## Huhtikuu

- [7.4. VOK-1: Fyysinen harjoittelu](#)
- [11.4. Nuoren kasvu ja kehitys](#)
- [18.4. Nassikkapaini](#)
- [18.4. VOK-1: Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa sekä eettinen harjoittelu](#)

## Toukokuu

- [16.5. Tervetuloa ohjaajaksi! \(lasten ohjaajille\)](#)

ESLU pidättää oikeuden muutoksiin.



# Seuraseminaari 10.2.2018

Sokos Hotel Presidentti

- **Uusi tietosuoja-asetus:**  
*Mitä asetukset merkitsee seuroille?*
- **Urheiluseurat tulevaisuuden liikuntapolitiikassa**

Seminaarissa Asianajotoimisto Legistumin asianajaja ja osakas **Teppo Laine** vastaa muun muassa seuraaviin kysymyksiin:

- Millaisia henkilötietoja saa kerätä?
- Miten toimia vanhan rekisterin kanssa?
- Pitääkö jo rekisterissä olevilta kysyä uudelleen lupa tietojen käyttöön?
- Saavatko kaikki käyttää seuran rekisteriä?
- Millaisia seuraamuksia rikkomuksista saattaa tulla?

Seuraseminaariin saapuu myös opetus- ja kulttuuriministeriön nuoris- ja liikuntapolitiikan osaston ylijohtaja **Esko Ranto** keskustelemaan seuraväen kanssa siitä, mitä ministeriössä ajatellaan seurojen roolista sote-uudistuksessa ja tulevaisuuden liikuntapolitiikassa.

Seuraseminaari järjestetään **10.2.2018** Helsingissä Sokos Hotel Presidentissä.

## Ilmoittautuminen ja hintatiedot

ESLUn jäsen	Muu
120 €	145 €

*Hinta sisältää seminaariluennot, aamu- ja iltapäiväkahvit sekä lounaan. ESLU pidättää oikeudet muutoksiin.*

**Ilmoittaudu mukaan [ESLUn verkkosivuilla](#) 3.2.2018 mennessä.**



**Lisätietoja:**  
Kari Ekman  
kari.ekman@eslu.fi  
puh. 050 4077 119



## OHJELMA

9.00	Aamukahvi
9.30	Seminaarin avaus
11.30	Lounas
12.30	Seminaari jatkuu
14.15	Iltapäiväkahvit
16.30	Seminaari päättyy



# Seura-Akatemia 25.1.2018

## Seuran hyvä hallinto

Onko yhdistyksenne hallinto kunnossa? Tiedätkö, mistä asioista seuran hallituksen jäsenet vastaavat? Seuran hyvä hallinto noudattaa yhdistyslain periaatteita ja hyvää hallintotapaa, jotka jokaisen hallituksen jäsenen tulee tuntea.

Seuratyön moniottelija ja ESLUn seuratoiminnan kehittäjä **Kari Ekman** antaa vastauksia muun muassa seuraaviin kysymyksiin:

- Miten seuran hallitus työskentelee?
- Kuka päättää ja miten päätöksiä tehdään?
- Mitkä ovat seuran luottamushenkilöiden vastuut ja velvollisuudet?

Seuran hyvä hallinto -koulutus on hyvä startti uusille hallituksen jäsenille sekä toimii loistavana työkaluna ja kertauksena myös hallituskonkareille.

### Ajankohta ja paikka

To 25.1.2018 klo 18.00–21.00, Sokos Hotel Pasila, Helsinki

### Hinta

Koulutuksen hinta on 60 euroa + 3 euron toimistomaksu.  
ESLUn jäsenetu: Kaksi osallistujaa yhden hinnalla!

*Tilaisuuden hintaan sisältyy koulutusmateriaali, kahvi ja sämpylä.*



**Ilmoittautuminen  
18.1.2018 mennessä  
[ESLUn verkkosivuilla.](#)**

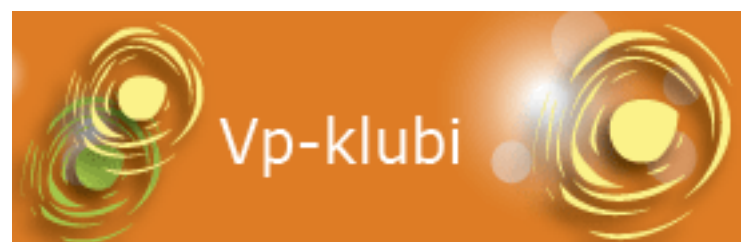


## Oletko jo mukana ESLUn klubitoiminnassa?

ESLU järjestää seuratoiminnan kehittäjä **Kari Ekmanin** johdolla seuratoimijoille suunnattua klubitoimintaa. Tilaisuuksissa on mahdollista verkostoitua yli seura- ja lajirajojen, koulutautua sekä saada käytännön tukea muilta urheilutoimijoilta.

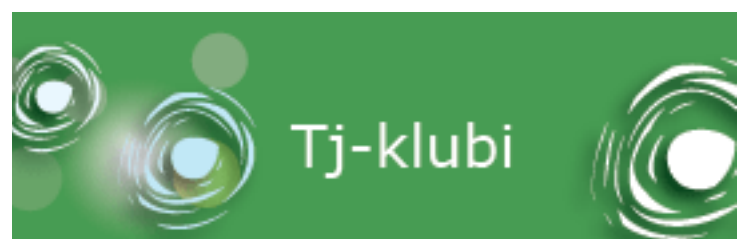
Kevään klubit starttasivat tammikuussa järjestettävällä Pj-klubilla. Helmikuussa seuran palkatut päätoimiset työntekijät tapaavat Tj-klubin tiimoilta ja huhtikuussa Vp-klubi kerää kokoon valmennuspäälliköt, ohjaajat ja valmentajat. Seurakehittäjille ja joukkueenjohtajille suunnatut klubit järjestetään loppukeväästä.

**Tervetuloa mukaan!**



**”Klubitilaisuuksista saa aina uusia ideoita. Parasta oli osallistujien erilaisuus seurojen koon ja tehtävien mukaan.”**

*- Vp-klubiin osallitunut valmennuspäällikkö*





## Tule oppimaan ja kehittämään itseäsi valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen (VOK-1)

Ensimmäisen tason valtakunnallinen valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK-1) tarjoaa valmentajille ja ohjaajille, seuroille sekä lajiliitoille mahdollisuuden kehittää valmennusosaamistaan alueellisesti lähellä omaa toimintaympäristöään. Tavoitteena on luoda valmentajille ja ohjaajille perusta harjoitusten laadukkaaseen toteuttamiseen.

Koulutuskokonaisuus (50 h) koostuu 10–12 teemakoulutuksesta sekä niihin liittyvistä oppimistehtävistä. Kokonaisuus on rakennettu yhteistyössä Olympiakomitean kanssa. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksessa osallistujat voivat erikoistua joko lasten ja nuorten liikunnan tai aikuisliikunnan ohjaamiseen. Lisätietoja VOK-1-koulutuskokonaisuudesta löydät [täältä](#).

### Kevään VOK-superviikonloppu (III)

Superviikonloppu järjestetään **9.–10.3.** Viikonloppu sisältää seuraavat VOK-1-koulutukset:

#### Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa

Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja tuntee lasten ja nuorten eri kehitysvaiheet ja herkkyyskaudet sekä ymmärtää niiden vaikutukset harjoittelun suunnitteluun. Koulutuksen pääteemoja ovat lasten ja nuorten riittävä liikunnan määrä, elinjärjestelmien luonnollinen kypsyminen, liikunnallisten perustaitojen kehittyminen, fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet sekä psyykinen kehitys eri ikäkausina.

#### Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa

Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja tuntee oppimisen ja opettamisen perustaidot ja ymmärtää ryhmän koostumuksen sekä erilaisten valmennus- ja ohjaustyylien vaikutuksen valmentamiseen ja ohjaamiseen.

#### Taitoharjoittelu

Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja ymmärtää monipuolisen taitoharjoittelun merkityksen ja tietää, mitä ovat liikunnalliset perustaidot ja miten niitä harjoitetaan.

### Lisätietoa koulutuksesta

#### Kouluskaalenteristamme löytyvät seuraavat VOK-1-koulutukset:

- 15.3. Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet sekä Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa
- 7.4. Fyysinen harjoittelu
- 18.4. Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa sekä Eettinen harjoittelu

*”Monipuolinen koulutus, joka tarjosi uusia ideoita harjoitusten ohjaamiseen – teoriaa ja käytäntöä sopivassa suhteessa.”*

- VOK-1-koulutuksen käynyt valmentaja

# ESLU – alueensa asiantuntija

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU on monipuolinen seura- ja liikuntatoiminnan edistäjä ja yhteistyön koordinoija. ESLU kehittää toimintaansa alueellaan olevien tarpeiden mukaan toimien edunvalvonta-, yhteistyö-, kehitys- ja palveluorganisaationa. Toiminnan keskeisenä painopisteenä on seura- ja kansalaistoiminnan elinvoimaisuuden tukeminen ja vahvistaminen. Tavoitteena on edistää seurojen ja muiden paikallistason liikuntatoimijoiden onnistumisen edellytyksiä.

Seura- ja liikuntatoimintaa edistetään kohtaamalla vuosittain yli 21 000 henkilöä. ESLUn koulutukset tarjoavat valmentajille ja ohjaajille, seuroille sekä lajiliitoille mahdollisuuden kehittää osaamistaan lähellä omaa toimintaympäristöään.

## ESLUn toiminta on kohdistettu toimialoittain:

- lasten ja nuorten liikuntaan,
- aikuis- ja terveysliikuntaan sekä
- seura- ja järjestötoimintaan.

## ESLUn henkilöstön yhteystiedot

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi(at)eslu.fi

### Ahroos-Tanttu Päivi

toiminnanjohtaja  
puh. 040 716 1355

### Ahtiainen Heidi

koulutusassistentti  
puh. 045 7731 1002

### Ekman Kari

seuratoiminnan kehittäjä  
puh. 050 407 7119

### Koivisto Stina

taloussihteeri  
puh. 045 232 0110

### Koivumäki Minttu

markkinoinnin ja viestinnän suunnittelija  
puh. 045 7732 4632

### Laakso Isa

koulutusassistentti  
puh. 040 450 1950

### Nieminen Tarja

nuorisopäällikkö  
puh. 0400 894 559

### Palkama Merja

kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä  
puh. 040 595 4195

### Sivonen Sari

lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä  
puh. 040 544 7771

### Särkelä Juhana

markkinoinnin ja viestinnän suunnittelija  
puh. 050 365 3665



### Toimiston yhteystiedot:

Hämeentie 103 E  
00550 HELSINKI

[www.eslu.fi](http://www.eslu.fi)