

Tervehdys ESLUsta!

Viime vuosi oli täynnä hienoja kohtaamisia ja tilaisuuksia. On ilo huomata, kuinka alueemme seurat ja muut liikuntatoimijat osoittivat aktiivisuuttaan.

ESLUn järjestämiin seuratoiminnan hallinnon koulutuksiin osallistui 275 järjestöaktiivia 138 eri seurasta. Hallinnon koulutusten lisäksi haluamme olla aktiivisesti mukana lisäämässä lasten ja nuorten liikettä. Liikkeen lisäämiseksi järjestimme 260 koulutustilaisuutta, joissa koulutimme 5 680 henkilöä. Liikunta-myönteisen toimintakulttuurin edistämiseksi veimme Liikkuva koulu -sanomaa alueemme 260 kouluun. Aikuis- ja terveysliikunnan puolella kohtasimme puolestaan 2 920 henkilöä. Lisäksi saimme kunnian järjestää vuoden 2017 aikuisten liikunnan ja hyvinvoinnin asiantuntijaseminaarin, KKI-Päivät, johon osallistui 250 henkilöä.

Toivottavasti näemme teitä yhtä usein myös tänä vuonna. [Vp-klubissa](#) 11.4. keskitymme urheilijoiden ja yritysjohtajien mentaalivalmennuksen asiantuntijoiden Niko ja Makke Leppäsen johdolla urheilijoiden itseluottamuksen kehittämiseen ja mentaalivalmennukseen. Lisäksi kevään koulutuskalenterissamme on tarjolla 1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulusta (VOK-1): [Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet sekä Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa](#) ja [Fyysinen harjoittelu](#). Uusina koulutuksina järjestetään [Porrastreenit](#) 25.4. ja [Kuntonyrkkeily](#) 3.5.

Olettehan huomanneet, että opetus- ja kulttuuriministeriö ja valtion liikuntaneuvosto ovat käynnistäneet laajan verkkokuulemisen liikunnasta ja huippu-urheilusta osana liikuntapoliittisen selonteon valmistelua. Kuulemisessa toivotaan uusia näkökulmia, kehittämisajatuksia ja tarpeita fyysistä aktiivisuutta ja arki- ja hyötyliikuntaa koskien. Lisäksi huomioidaan omatoimisen ja ohjatun liikuntaharrastuksen, kilpaurheilun sekä vapaa-ajan liikunnan näkökulmat. Verkkokuuleminen on avoinna 28.3. asti. Kyselyyn pääset [tästä](#).

Nähdään ESLUn tilaisuuksissa!

Terveisin

Päivi Ahlroos-Tanttu

Toiminnanjohtaja



ESLUn kevätkokous 17.4.2018

ESLUn kevätkokous pidetään Sokos Hotel Presidentissä Helsingissä **tiistaina 17.4.** Kaikki kokousmateriaalit löytyvät ESLUn verkkosivuilta viikolla 14.

Oletteko jo ilmoittaneet verkkolaskutusosoitteenne?

Jos seuranne pystyy vastaanottamaan verkkolaskuja, pyydämme toimittamaan verkkolaskuosoitteenne sähköpostilla taloussihteerin Stina Koivistolle: [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 verkkosivuillemme olevalla [lomakkeella](#).

Etelätuuli-verkkolehdi

Etelätuuli-verkkolehdestä voit lukea ajankohtaisista aiheista, muun muassa seuratoiminnasta, ESLUn koulutuksista, urheilututkimuksista ja liikuntapoliittisista päätöksistä. Postituslistalle pääset [tästä](#). Verkkolehdi on maksuton ja se julkaistaan 11 kertaa vuodessa.

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 lakiasianneuvonta** (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.](#)



ESLUn tapahtumia ja koulutuksia keväällä 2018

Huhtikuu

- 11.4. Vp-klubi: Urheilijoiden itseluottamuksen kehittäminen ja mentaalivalmennus
- 11.4. Nuoren kasvu ja kehitys
- 12.4. VOK-1: Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet sekä Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa
- 14.4. VOK-1: Fyysinen harjoittelu
- 18.4. Nassikkapaini
- 18.4. VOK-1: Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa sekä eettinen harjoittelu
- 25.4. Porrastreeni - UUSI KOULUTUS
- 26.4. Seura-Akatemia: Yhdistykset ja rekisterit uudessa tietosuojamaailmassa

Toukokuu

- 3.5. Kuntonyrkkeily - UUSI KOULUTUS
- 16.5. Tervetuloa ohjaajaksi! (lasten ohjaajille)

ESLU pidättää oikeuden muutoksiin.

HUOM!

**Muistathan hyödyntää
ESLUn koulutuksissa
jäsenetusi!**



Vp-klubi 11.4.2018

Urheilijoiden itseluottamuksen kehittäminen ja mentaalivalmennus

Vp-klubissa tutustutaan itseluottamuksen kehittämisen ja mentaalivalmennuksen keinoihin. Tavoitteena on lisätä osallistujien ymmärrystä siitä, miten ihmismieli toimii suoritustilanteessa ja mistä optimaalinen mentaalinen tila huippusuorituksen tekoon muodostuu. Tilaisuuden asiantuntijoina toimivat urheilijoiden sekä yritysjohtajien mentaalivalmennuksen ammattilaiset **Niko ja Makke Leppänen**.

Teemat:

- Itseluottamuksen puute ja epävarmuus suoritushetkellä
- Ulkoisen paineen, odotusten ja kritiikin kanssa eläminen
- Rentoutuminen suorituksen jälkeen
- Epäonnistumisten ja pettymysten nollaaminen
- Joukkueen ryhmädynamiikan, vuorovaikutuksen ja joukkuehengen kehittäminen

Mentaalivalmennuksen avulla voidaan auttaa löytämään ajatusmalleja, jotka tukevat valmennettavan kykyä suoriutua oman potentiaalinsa mahdollistamalla tavalla silloin kun sitä vaaditaan.

Ajankohta ja paikka

Keskiviikko 11.4.2018 klo 9.00–14.00,
SuperPark Vantaa, Tammiston Kauppatie 13, 01510 VANTAA

Hinta

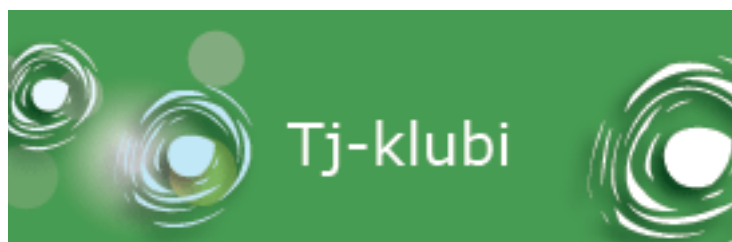
Koulutuksen hinta on 25 euroa + 3 euron toimistomaksu.

Hinta sisältää aamukahvin, sämpylän ja lounaan.



Ilmoittautuminen
[ESLUn verkkosivuilla](#)
2.4.2018 mennessä.

Oletko jo mukana ESLUn klubitoiminnassa?



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

Tervetuloa mukaan!

Seura-Akatemia 26.4.2018

Yhdistykset ja rekisterit uudessa tietosuojamaailmassa

Euroopan unioni hyväksyi huhtikuussa EU:n yleisen tietosuojasetuksen, jonka soveltaminen alkaa 25.5.2018. Uusi tietosuojasetus tuo myös urheiluseuroille uusia vaatimuksia, jotka koskevat henkilötietojen keräämistä, tallentamista ja käsittelyä.

Mitä asetus käytännössä merkitsee urheiluseuroille? Onko seuranne jo valmistautunut muuttamaan henkilötietojen käsittelyn uuden asetuksen mukaiseksi?

Illan aikana saadaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Miten saada tiedot ja rekisterit yhdistyksen haltuun?
- Mitä ja miten rekistereistä pitää ilmoittaa ja kenelle?

Illan asiantuntijana toimii Legistumin asianajaja ja osakas **Teppo Laine**. Hän on seurannut tarkasti lakimuutosta ja pitänyt useita koulutuksia uudesta tietosuojasetuksesta. Laine on myös monelle tuttu ESLUn seuratoiminnan koulutuksista.

Ajankohta ja paikka

Torstai 26.4.2018 klo 18.00–21.00
Sokos Hotel Flamingo, VANTAA

Hinta

Koulutuksen hinta on 60 euroa + 3 euron toimistomaksu.

HUOM! ESLUn jäsenetuna kaksi osallistujaa yhden hinnalla!

Hinta sisältää tilaisuuden, kahvin ja sämpylän.



Ilmoittautuminen
[ESLUn verkkosivuilla](#)
16.4.2018 mennessä.

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 aikana järjestetämme vielä seuraavat 1-tason koulutukset:

- 12.4. VOK-1: Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet sekä Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa
- 14.4. VOK-1: Fyysinen harjoittelu
- 18.4. VOK-1: Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa sekä eettinen harjoittelu



Hanketuki-haku on käynnissä!

1) Hanketuki

KKI-ohjelma jakaa taloudellista tukea paikallisille toimijoille, jotka järjestävät aloittelijoille sopivaa liikuntatoimintaa sekä kehittävät keinoja houkutellessa 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.

Lue [Etelätuuli-verkkolehdestä](#), kuinka Espoon Kiekkoseurassa (EKS) innostuttiin KKI-hanketuesta.

2) Koulutustuki

Koulutustuki tarjoaa seuroille kustannustehokkaan tavan laajentaa palveluitaan sekä kehittää ohjaajien osaamista. Tuki on tarkoitettu ohjaajille, liikuntavastaaville ja liikuntaneuvojille mahdollistamaan osallistuminen koulutuksiin, 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.

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

Lisätietoja KKI-avustuksista löydät täältä.

Tiedustelut: merja.palkama(at)eslu.fi



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 terveystiikunnan kehittäjä Merja Palkama, puh. 040 595 4195.

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@eslu.fi.





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

Ahloos-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