

Terveisiä ESLUsta

Koulutustoiminta on ESLUn keskeinen tuki paikallistasolle. Tavoitteenamme on turvata liikunta- ja urheilutoimijoiden peruskoulutus alueella. Olemme koonneet teille jälleen kattavan koulutus- ja tapahtumatarjonnan syksyille 2018.

Syksyn ensimmäisessä Seura-Akatemiassa (5.9.) käsitellään seuran taloudenhoitoa ja sähköisiä taloushallintojärjestelmiä asiantuntija **Jukka Hämäläisen** johdolla. Hämäläisen ajatuksia voi lukea Etelätuuli-verkkolehden **Mistä tuulee? -osiosta**.

Alkusyksystä löytyy kaksi loistavaa starttikoulutusta seuran uusille ohjaajille tai ohjaajaksi aikoville. Tervetuloa ohjaajaksi! -koulutus tarjoaa perustietoa lasten urheilusta ja lasten kanssa toimimisesta sekä vinkkejä ryhmän hallintaan ja harjoituskerran suunnitteluun. Tervetuloa liikuttajaksi -koulutuksen sisältö on puolestaan rakennettu aikuisliikkujien tarpeet huomioiden. Koulutuksesta saa ideoita ja neuvoja aikuisliikunnan ohjaamiseen ja ohjauskerran suunnitteluun sekä vinkkejä ryhmän hallintaan. Molemmat koulutukset järjestetään keskiviikkona 5.9.

Kannustava valmentaja ja ohjaaja -koulutus aloittaa syksyn valmentaja- ja ohjaajakoulutukset (VOK-1). Koulutuksessa pohditaan mm. harjoituksen ilmapiiriin vaikuttavia tekijöitä sekä erilaisten valmennettavien huomioimista harjoitustilanteessa. Syyskauden toinen tason 1 -koulutuspäivä sisältää seuraavat koulutukset: Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa sekä Taitoharjoittelu.

Tason 1 valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK-1) tarjoaa yksittäisille valmentajille ja ohjaajille, seuroille sekä lajiliitoille mahdollisuuden kehittää valmennusosaamistaan. Koulutukseen osallistuvat voivat erikoistua joko lasten ja nuorten liikunnan tai aikuisliikunnan ohjaamiseen. Lisätietoa VOK-1-koulutuskokonaisuudesta löydät täältä.

Kaikkia ESLUn koulutuksia saa myös tilauksesta tarpeiden mukaan räätälöityinä. Lisätietoja tilauskoulutuksista ja koulutusvaihtoehdoista saat suoraan toimialavastaavilta sekä toimialueiden sivuilta.

Nähdään ESLUn tilaisuuksissa!

Päivi Ahlroos-Tanttu

Toiminnanjohtaja



#ESLU
#liikunnanaluejärjestöt
#yhdessäenemmän



ESLUn syyskokous 7.11.2018

ESLUn syyskokous pidetään keskiviikkona 7.11.2018 klo 18.00. Kokouskutsu lähetetään jäsenille vähintään 14 päivää ennen kokousta. Tämän jäsentiedotteen liitteenä on ehdollepanotoimikunnan kirje, koskien syyskokouksen hallitusvalintoja.

Ehdollepanotoimikunta pyytää ESLUn jäseniä tekemään ehdotuksia ESLUn hallituksen jäseniksi kirjallisesti (sähköpostilla) **21.9.2018 mennessä** perusteluineen osoitteeseen paivi.ahlroos-tanttu@eslu.fi. Ehdotuksiin pyydetään liittämään ehdokkaan lyhyt cv ja yhteystiedot.

Liikunnan aluejärjestöjen yhteiset verkkosivut ja #-aihetunnisteet

Liikunnan aluejärjestöt ovat avanneet yhteisen verkkosivuston. Sivuilta voit lukea muun muassa uutisiamme ja löydät helposti alueiden koulutukset. Tutustu www.liikunnanaluejarjestot.fi

Sosiaalisessa mediassa alueet pyrkivät omien aihetunnisteidensa ohessa käyttämään **#liikunnanaluejarjestot** ja **#yhdessäenemmän** -tunnisteita. Kannattaa seurata!

Seuran verkkolaskutusosoite

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 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.





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 helppokäyttöinen 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

Syyskuu

- 5.9. Tervetuloa ohjaajaksi! (lasten ohjaajille)
- 5.9. Tervetuloa liikuttajaksi (aikuisten ohjaajille)
- 5.9. Seura-Akatemia: Seuran taloudenhoito
- 8.–9.9. UUDISTETTU! Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus
- 19.9. VOK-1: Kannustava valmentaja ja ohjaaja

Lokakuu

- 3.10. Liikuntaleikkejä treeneihin (aikuisten liikuttajille)
- 4.10. Nassikkapaini
- 6.10. VOK-1: Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa sekä Taitoharjoittelu
- 11.10. 50+ Liikkujien ohjaajakoulutus
- 27.10. VOK-1: Liikunta aikuisen arjessa sekä Vinkkejä liikkumiseen ja ohjaustuokioihin

Marraskuu

- 8.11. Kinesioteippauksen perusteet
- 17.11. VOK-1: Fyysinen harjoittelu
- 17.–18.11. UUDISTETTU! Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

ESLU pidättää oikeuden muutoksiin.

**Muistathan hyödyntää
ESLUn koulutuksissa
jäsenetusi!**



Koulutusta uusille ohjaajille ja valmentajille

Seuran uusille ohjaajille tai ohjaajaksi aikoville järjestetään 5.9. kaksi loistavaa starttikoulutusta. Toinen koulutuksista keskittyy lasten ja toinen aikuisten ohjaamiseen.

Tervetuloa ohjaajaksi! (lasten ohjaajille) 5.9.

Koulutus tarjoaa perustietoa lasten urheilusta ja lasten kanssa toimimisesta sekä vinkkejä ryhmän hallintaan ja harjoituskerran suunnitteluun. Keskeisinä teemoina ovat muun muassa ohjaajana ja valmentajana toimiminen, ohjaamisen perusteet sekä lasten urheilun lähtökohdat. Koulutus on tarkoitettu pääasiassa 6–11-vuotiaiden lasten ohjaajille ja valmentajille eikä se sisällä liikuntaosuutta.

Ajankohta ja paikka

Ke 5.9. klo 17.30–20.30, Mäkelän koulu, Hattulantie 2, 00550 HELSINKI

Hinta

Koulutuksen hinta on 60 euroa + 3 euron toimistomaksu. [Ilmoittaudu](#) mukaan ESLUn sivuilla.

Tervetuloa liikuttajaksi (aikuisliikunnan ohjaajille) 5.9.

Tervetuloa liikuttajaksi -koulutuksen sisältö on rakennettu aikuisliikkujien tarpeet huomioiden ja sen tavoitteena on rohkaista ja tukea osallistujia kannustamaan ja innostamaan muita liikkumaan. Koulutus tarjoaa perustietoa aikuisten kunto- ja terveysliikunnasta. Lisäksi se tarjoaa ideoita ja neuvoja aikuisliikunnan ohjaamiseen ja ohjauskerran suunnitteluun sekä vinkkejä ryhmän hallintaan.

Ajankohta ja paikka

Ke 5.9. klo 17.30–20.30, Mäkelän koulu, Hattulantie 2, 00550 HELSINKI

Hinta

Koulutuksen hinta on 60 euroa + 3 euron toimistomaksu. [Ilmoittaudu](#) mukaan ESLUn sivuilla.

Tule oppimaan ja kehittämään itseäsi valmentaja- ja ohjaajakoulutuksiin (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.

Syksyllä järjestetämme seuraavat 1-tason koulutukset:

19.9.	VOK-1: Kannustava valmentaja ja ohjaaja
6.10	VOK-1: Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa sekä Taitoharjoittelu
27.10.	VOK-1: Liikunta aikuisen arjessa sekä Vinkkejä liikkumiseen ja ohjaustuokioihin

Seura-Akatemia 5.9.

Seuran taloudenhoito

Syyskuun Seura-Akatemian aiheena on seuran taloudenhoito ja sähköiset taloushallintojärjestelmät. Tilaisuuden asiantuntijana toimii Tilintarkastustoimisto Auditorin osakas **Jukka Hämäläinen** (kuvassa), joka omaa vuosien kokemuksen taloushallinnon ja talouden ohjauksen kouluttamisesta. Hämäläisen erityisosaamisalueita ovat yleishyödyllisten yhteisöjen taloudenhallinta ja kuntatalouden hallinta.

Koulutuksen teemat:

- Miten seura voisi siirtyä sähköiseen taloushallintojärjestelmään?
- Sähköisen taloushallintojärjestelmän hyödyt ja riskit
- Verkkopohjaisten taloushallintojärjestelmien vertailu ja soveltuvuus seuratoimintaan
- Taloushallintojärjestelmien ominaisuudet ja hinnat
- Mitä tulee huomioida siirryttäessä uuteen taloushallintojärjestelmään ja mitä projektisuunnitelman tulisi sisältää

Ajankohta ja paikka

Keskiviikko 5.9.2018 klo 18.00–21.00
Sokos Hotel Presidentti, HELSINKI

Hinta

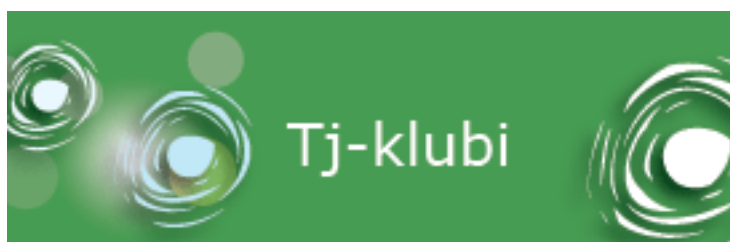
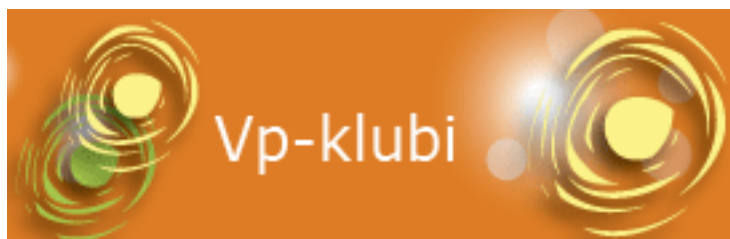
Koulutuksen hinta on 60 euroa + 3 euron toimistomaksu.
Hinta sisältää tilaisuuden, kahvin ja sämpylän.

HUOM! ESLUn jäsenetuna kaksi osallistujaa yhden hinnalla!



Ilmoittautuminen
[ESLUn verkkosivuilla.](#)

Tule mukaan ESLUn klubitoimintaan



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. Lue lisää [klubeista](#).

Tervetuloa mukaan!



KKI-hanketukea voi hakea syyskuussa!

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 ohjaajiensa 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 tilaukset yhteistyössä muiden seurojen kanssa.

Kiinnostuitko? Kysy lisää tilauksetuksista!

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 terveystoiminnan 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 terveystoimintaan 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

Lähdesmäki Sari

lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä
puh. 040 544 7771

HUOM! sähköpostiosoite: sari.sivonen@eslu.fi

Nieminen Tarja

nuorisopäällikkö
puh. 0400 894 559

Palkama Merja

kunto- ja terveystoiminnan kehittäjä
puh. 040 595 4195



Toimiston yhteystiedot:

**Hämeentie 103 E
00550 HELSINKI**

www.eslu.fi