

# ESLUN JÄSENTIEDOTE

## 4/2018

- Kevään koulutukset
- ESLUn jäsenyys kannattaa

#ESLU  
#liikunnanaluejärjestöt  
#yhdessäenemmän

**Nyt voit suorittaa  
aikuisliikuttajien 1-tason VOK-  
kokonaisuuden kevään aikana!**



# Toiminnanjohtajan tervehdys

## ESLUn näkökulma: Suomen alueet liikkeelle

Suomen ensimmäinen Liikuntapoliittinen selonteko on julkaistu. Selonteossa linjataan 2020-luvun tärkeimmäksi liikuntapoliittiseksi tavoitteeksi kansalaisten fyysisen aktiivisuuden merkittävä lisääminen kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Liikunnan aluejärjestöjen näkökulmasta liikuntapoliittinen selonteko on pääosin onnistunut.

Selonteossa asetetaan oikeutetusti paljon painoa terveyttä edistävälle liikunnalle. Keskeisenä konkreettisena toimenä on 120 miljoonan euron lisäys liikuntaan. Resursseja tarvitaan etenkin ennaltaehkäisevään ja matalan kynnyksen terveysliikuntaan. Juuri vähän liikuvien ihmisten kohdalla on saavutettavissa suurimmat terveys- ja hyvinvointiedut sekä näihin liittyvät säästöt.

Selonteossa linjataan myönteisesti liikunnan lisäämisestä koko elämäkululla. Tälle on hyvät perusteet. Liikkuva Koulu on hyvä esimerkki yhden elämänvaiheen onnistuneesta hankkeesta, missä liikunnan aluejärjestöt ovat olleet vahvasti mukana. Jatkossa vastaavia tulee saada myös muihin elämänvaiheisiin. Selonteossa olisi hyvä näkyä myös nykyistä vahvemmin seuratoiminnan merkitys kumppanina ja mahdollistajana eri elämäkulkuun liittyvissä ohjelmissa ja hankkeissa. Esimerkiksi varhaisvuosien liikunnasta yli 30 % tapahtuu liikuntaseuroissa. Koulussa harrastamisen kehittämiseen jää tarkentamisen varaa. Toimenpide-esityksenä voisi olla ainakin harrastamiseen suunnattujen avustusten yhdistäminen ja avustuksen selkeästä painottamisesta koulupäivän aikaisen harrastamisen edistämiseen.

Yksi keskeinen linjaus liittyy poikkihallinnollisuuteen. Liikunta liittyy useille elämäalueille, ja siksi sitä on edistettävä julkishallinnossa eri sektoreilla. Liikuntahallinnon lisäksi tärkeitä ovat sosiaali ja terveys, liikenne ja ympäristö.

Selonteossa tuodaan hyvin esille kansalaistoiminnan rooli liikunnan järjestämisessä ja valtion sekä julkisen sektorin rooli toiminnan mahdollistajana. Seuratoiminta on suomalaisen liikun-



takulttuurin sydän: yli miljoona suomalaista on mukana seurojen toiminnassa. Kansalaistoiminnan vahvuuksia ovat yhteisöllisyys ja yhdenvertaisuus. Tämä voisi tulla selonteossa paremmin esille.

Julkiset avustukset ovat tärkeä osa kansalaistoiminnan edellytyksiä. Avustusjärjestelmästä ei juuri linjata selonteossa. Olisi hyvä, että selonteon linjausten toteutusvaiheessa avustusjärjestelmää kevennetään ja sen kannustavuutta lisätään. Esimerkiksi kiinnitetään huomiota siihen, ettei järjestöjen oma varainhankinta tulevaisuudessa vähennä valtionavustusten määrää. Tämä kannustaisi järjestöjä monipuolistamaan ja lisäämään rahoitustaan sekä siten vahvistamaan toimintansa ammattimaisuutta ja monipuolistamaan tarjontaa.

Alueellisten hyvien käytäntöjen hyödyntäminen koskee monipuolisesti linjauksia. Selonteon linjausten toteuttamiseksi on tärkeää hyödyntää ja levittää hyviä alueellisia käytäntöjä. Etenkin alueelliset liikuntaneuvonnan käytäntöjen ja Vesote-työn jatko ovat tärkeitä: elintapaneuvonnan palveluketjut liikunnan sekä sosiaali- ja terveydenhuollon välillä mahdollistavat erityisesti vähiten liikkuvien osalta terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen. Hyvien käytäntöiden levittämistä tulisi pohtia valtakunnallisten onnistumisten pankin kautta.

Kaikkiaan liikuntapoliittinen selonteko on hyvä lähtökohta, josta seuraavaksi tulee selventää rooleja ja toimia liikkeen lisäämiseksi koko Suomessa, koko elämäkululla.

Toiminnanjohtaja

*Päivi Ahlroos-Tanttu*



# ESLU tiedottaa

## Muista päivittää seuran yhteystiedot

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

## Seuran verkkolaskutusosoite

Jos seuranne pystyy vastaanottamaan verkkolaskuja, pyydämme toimittamaan verkkolaskuosihteenne sähköpostilla taloussihteri Stina Koivistolle: [stina.koivisto\(at\)eslu.fi](mailto:stina.koivisto@eslu.fi)

## Liikunnan aluejärjestöjen yhteiset verkkosivut ja #-aihetunnisteet

Liikunnan aluejärjestöt ovat avanneet yhteisen verkkosivuston omien sivujen oheen. Yhteiset sivut löytyvät osoitteesta: [www.liikunnanaluejarjestot.fi](http://www.liikunnanaluejarjestot.fi) - Kannattaa tutustua!

Sosiaalisessa mediassa alueet käyttävät omien aihetunnisteidensa ohessa [#liikunnanaluejarjestot](#) ja [#yhdessäenemmän](#) -tunnisteita.

## Etelätuuli-verkkolehti

Etelätuuli-verkkolehdestä voit lukea ajankohtaisia aiheita seuratoiminnasta, ESLUn koulutuksista, urheilututkimuksista ja liikuntapolittisista päätöksistä. Rekisteröidy tilaajaksi [Etelätuulen-sivuilla](#).

Verkkolehti on maksuton ja se julkaistaan 11 kertaa vuodessa.

# Ansiomerkit

ESLUn ansiomerkkejä ja huomionosoituksia voidaan myöntää henkilöille ja yhteisöille, jotka ovat edistäneet eteläsuomalaista liikunta- ja urheilutoimintaa. Ansiomerkkien myöntämisestä päättää ESLUn hallitus. ESLUn ansiomerkkijärjestelmän avulla seurat voivat muistaa ja kiittää ansioituneita seuratoimijoita.

## Ansiomerkit

Pienoislippu (pöytästandaari)  
Kultainen ansiomerkki  
Hopeinen ansiomerkki  
Pronssinen ansiomerkki

Ansiomerkkien perustelut löydät [verkkosivuiltamme](#).

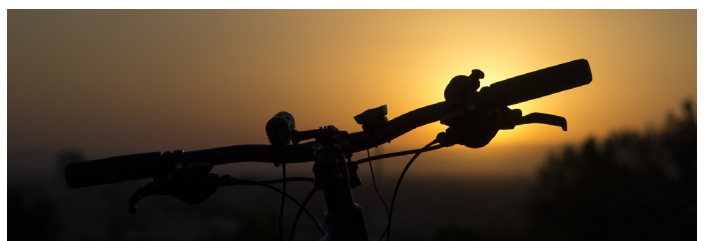
## Hinnat

Pienoislippu 70 €  
Kultainen ansiomerkki 50 €  
Hopeinen ansiomerkki 40 €  
Pronssinen ansiomerkki 35 €

## Merkkien anominen

**Merkit anotaan täyttämällä ansiomerkkianomuslomake.**

**Merkit myönnetään urheiluseuran, muun järjestön tai yhteisön esityksestä.**





# ESLUn jäsenyys kannattaa

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

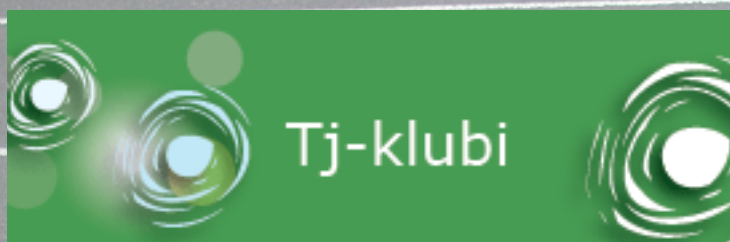
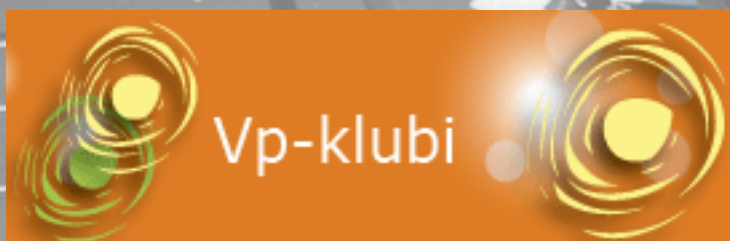
Jäsenetuina muun muassa:

- **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. Yhteystiedot löytyvät Legistumin sivuilta: [www.legistum.fi](http://www.legistum.fi)
- **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 2019.**

Tarkemmat tiedot jäseneduista löydät [ESLUn verkkosivuilta](#).

# 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** sivuiltamme.

**Tervetuloa mukaan!**

## Tilauuskoulutukset seuroille, järjestöille ja kunnille

ESLUn koulutuksia saa myös tarpeidenne mukaisesti räätälöityinä. Ota rohkeasti yhteyttä niin suunnitellaan juuri teille sopiva koulutus! Kannattaa pohtia myös mahdollisuutta järjestää koulutus yhteistyössä muiden seurojen kanssa.

### **Kysy lisää!**

#### **Seuratoiminta**

seuratoiminnan kehittäjä Kari Ekman, puh. 050 407 7119

#### **Lasten ja nuorten liikunta**

nuorisopäällikkö Tarja Nieminen, puh. 0400 894 559

#### **Aikuisliikunta**

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

**Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@eslu.fi**





# ESLUn tapahtumia ja koulutuksia

**Hyödynnä jäsenetusi  
ESLUn koulutuksissa!**

## Tammikuu

- 8.1. Pj-klubi: Puheenjohtajan arki
- 22.1. Seura-Akatemia: Hyvän seuran hallinto
- 23.1. Tervetuloa ohjaajaksi! (lasten ohjaajille)
- 26.1. VOK-1-koulutuspäivä:  
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet  
Tunne- ja vuorovaikutustaidot  
Eettinen valmennus

## Helmikuu

- 2.2. Seuraseminaari - Luennoitsijoina: Kati Lehtonen, Tero Tiitu, Mikko Salonen
- 2.-3.2. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus - UUDISTETTU!

## Maaliskuu

- 9.3. Aikuisliikuttajien VOK-1-koulutuskokonaisuuden aloituspäivä
- 9.3. VOK-1-koulutuspäivä:  
Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa  
Vinkkejä ohjaustuokioihin  
Liikunta aikuisen arjessa
- 12.3. Urheiluteippauksen perusteet
- 16.3. VOK-1-koulutuspäivä:  
Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa  
Taitoharjoittelu  
Herkkyykskausien huomiointi harjoittelussa
- 27.3. Urheilijan ravitsemuksen ABC

## Huhtikuu

- 2.4. Kinesioteippauksen perusteet
- 6.4. VOK-1-koulutuspäivä:  
Kannustava valmentaja ja ohjaaja  
Harjoittelun suunnittelu ja arviointi  
Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa
- 13.-14.4. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus - UUDISTETTU!

## Toukokuu

- 8.5. Liikuntaleikkejä treeneihin (aikuisten liikuttajille)
- 11.5. VOK-1-koulutuspäivä:  
Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu  
Fyysinen harjoittelu

# Nyt voit suorittaa aikuisliikuttajien koko 1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuden kevään aikana!

ESLU järjestää ensimmäistä kertaa mahdollisuuden suorittaa koko VOK-kokonaisuuden kolmena eri lauantaina: **9.3., 6.4. ja 11.5.**

## Aikataulu

### Lauantai 9.3. klo 9.00–17.00

8.30–12.00	Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa, Vinkkejä ohjaustuokioihin
12.00–12.45	Lounastauko
12.45–17.00	Liikunta aikuisen arjessa

### Lauantai 6.4. klo 9.00–17.00

9.00–12.00	Kannustava valmentaja ja ohjaaja
12.00–12.45	Lounastauko
12.45–15.00	Harjoittelun suunnittelu ja arviointi
15.15–17.00	Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa

### Lauantai 11.5. klo 9.00–17.30

9.00–10.30	Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu
10.30–12.00	Fyysinen harjoittelu
12.00–12.45	Lounastauko
12.45–17.30	Fyysinen harjoittelu

*Jokaiseen koulutukseen liittyy pakolliset ennakotehtävät.*

Hinta: koulutuskokonaisuuden hinta on 360 €.

Lue lisää koulutuspäivien sisällöistä ja ilmottaudu mukaan [sivuillamme!](#)



## Järjestämme seuraavat 1-tason koulutukset

- 26.1. VOK-1-koulutuspäivä:  
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet  
Tunne- ja vuorovaikutustaidot  
Eettinen valmennus
- 9.3. Aikuisliikuttajien VOK-1-koulutuskokonaisuuden aloituspäivä
- 9.3. VOK-1-koulutuspäivä:  
Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa  
Vinkkejä ohjaustuokioihin
- 16.3. VOK-1-koulutuspäivä:  
Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa  
Taitoharjoittelu  
Herkkyykskausien huomiointi harjoittelussa  
Liikunta aikuisen arjessa
- 6.4. VOK-1-koulutuspäivä:  
Kannustava valmentaja ja ohjaaja  
Harjoittelun suunnittelu ja arviointi  
Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa
- 11.5. VOK-1-koulutuspäivä:  
Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu  
Fyysinen harjoittelu

**Klikkaa kalenteriimme!**

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.

# Seuraseminaari

Seuraseminaari sisältää ajankohtaista asiaa seurakentältä, asiantuntijapuheenvuoroja, ideoiden vaihtoa muiden seura-toimijoiden kanssa ja mahdollisuuden verkostoitua.

Tilaisuuden asiantuntijoina ovat **Kati Lehtonen** (kuvassa) ja **Tero Tiitu**. Lehtonen avaa puheenvuorossaan seuratoiminnan ammattimaistumista ja Tiitu käsittelee puolestaan tiimityöskentelyä.

Lisäksi Olympiakomitean toimitusjohtaja **Mikko Salonen** kertoo liikuntapoliittisesta selonteosta seurojen näkökulmasta.

Lisäksi seminaarissa palkitaan vuoden 2018 Alueellinen Sinettiseura -palkinto.

## Alustava seminaariohjelma

- 9.00 Aamukahvi
- 9.30 Seminaarin avaus
- 9.40 Mitä liikuntapoliittinen selonteko tarkoittaa urheiluseuralle?  
*Mikko Salonen, Olympiakomitea*

Vuoden 2018 Alueellinen Sinettiseura -palkinnon jako

- 10.45 Seuratoiminnan ammattimaistuminen  
*Kati Lehtonen, Jyväskylän yliopisto*
- 12.00 Lounas
- 13.00 Tiimityöskentely  
*Tero Tiitu*
- 14.15 Iltapäiväkahvit
- 14.45 Seminaari jatkuu
- 16.30 Seminaari päättyy



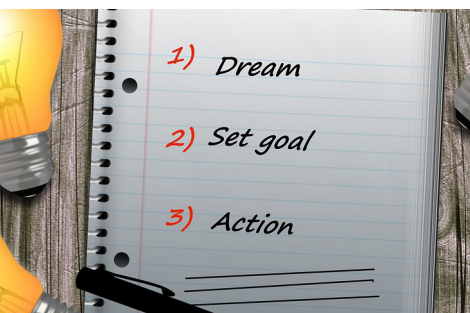
## Hinta

ESLUn jäsenet: 120 € / henkilö  
Muut: 145 € / henkilö

Hinta sisältää:  
seminaariluennot,  
aamukahvin, lounaan ja  
iltapäiväkahvin.

Ilmoittaudu mukaan  
22.1.2019 mennessä  
[ESLUn verkkosivuilla](#).

## Seura-Akatemia 22.1.2019 - Hyvän seuran 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.*

Seura-Akatemiassa keskustellaan, mitä hyvä hallintotapa seuratoiminnassa tarkoittaa ja miten sen mukaista toimintaa voi edistää. Urheiluseuran toiminnan tarkoitus löytyy kunkin seuran omista säännöistä. Seuran hyvä hallinto -koulutus on hyvä startti uusille hallituksen jäsenille sekä toimii loistavana työkaluna ja kertauksena hallituskonkareille.

Kouluttajana toimii Suomen Olympiakomitean järjestöpäällikkö **Rainer Anttila** (kuvassa).

**Hinta:** Koulutuksen hinta on 60 €.

**Jäsenetu:** Kaksi osallistujaa yhden hinnalla.

Hintaan sisältyy koulutusmateriaali, kahvi ja sämpylä.

Ilmoittaudu mukaan **14.1.2019 mennessä** [verkkosivuillamme](#).







## Koulutusta uusille ohjaajille!

### Tervetuloa ohjaajaksi! 23.1.2019

Seuran uusille ohjaajille tai ohjaajaksi aikoville järjestetään loistava Tervetuloa ohjaajaksi! -starttikoulutus. 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 23.1 klo 17.30–20.30, Mäkelän koulu, Hattulantie 2, 00550 HELSINKI

#### Hinta

Koulutuksen hinta on 60 euroa + 3 euron toimistomaksu.

Ilmoittaudu mukaan [ESLUn verkkosivuilla](#).

## KKI-hanke- ja koulutustuki seuroille

### 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 sivuiltamme.**

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

##### **Ahluos-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

##### **Nieminen Tarja**

nuorisopäällikkö  
puh. 0400 894 559

##### **Palkama Merja**

kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä  
puh. 040 595 4195



#### **Toimiston yhteystiedot:**

Hämeentie 103 E  
(käyntiosoite: Haukilahdenkatu 2)  
00550 HELSINKI

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