

Hyvää alkavaa liikkumisen unelmavuotta!

Vuosi 2017 on valtakunnallinen Liikkumisen unelmavuosi, jonka tavoitteena on saada koko Suomi liikkeelle. Liikkumisen unelmavuotta rakennetaan innolla paikallisin voimin ja uusin yhteistyöverkostoin eri puolilla Suomea. Tekijäjoukossa on yksittäisiä ihmisiä, yhdistyksiä, seuroja, työpaikkoja, kouluja, päiväkoteja sekä muita kunnan toimijoita – laitetaan suomalaiset yhdessä liikkeelle!

ESLUn kevään koulutustarjonta on jälleen kattava. Koulutustarjonnan laajuutta kuvastaa hyvin, että pelkästään syksyn aikana järjestettiin 126 koulutusta ympäri Etelä-Suomea. Kiitos seuroille ja muille tahoille, jotka katsovat tulevaisuuteen kehittämällä toimintaansa ja kouluttamalla toimijoita!

Suureen suosioon nousseet Seura-Akatemiat starttaavat jälleen tammi-kuussa. Kevätkauden aikana järjestetään kolme koulutusta, joiden sisältö on suunniteltu seurojen ja seuratoiminnassa mukana olevien tarpeiden mukaisesti. Ensimmäisen akatemian aiheena on [seuran hallintoon liittyvät vastuut ja velvollisuudet](#). Kevään tarjontaan kuuluu myös ensimmäisen tason valmentaja- ja ohjaajakoulutukset. Tule kehittämään itseäsi valmentajana ja ohjaajana [VOK-superviikonloppuihin!](#) Koulutus tarjoaa yksittäisille valmentajille ja ohjaajille, seuroille sekä lajiliitoille mahdollisuuden kehittää valmennusosaamistaan alueellisesti lähellä omaa toimintaympäristöään.

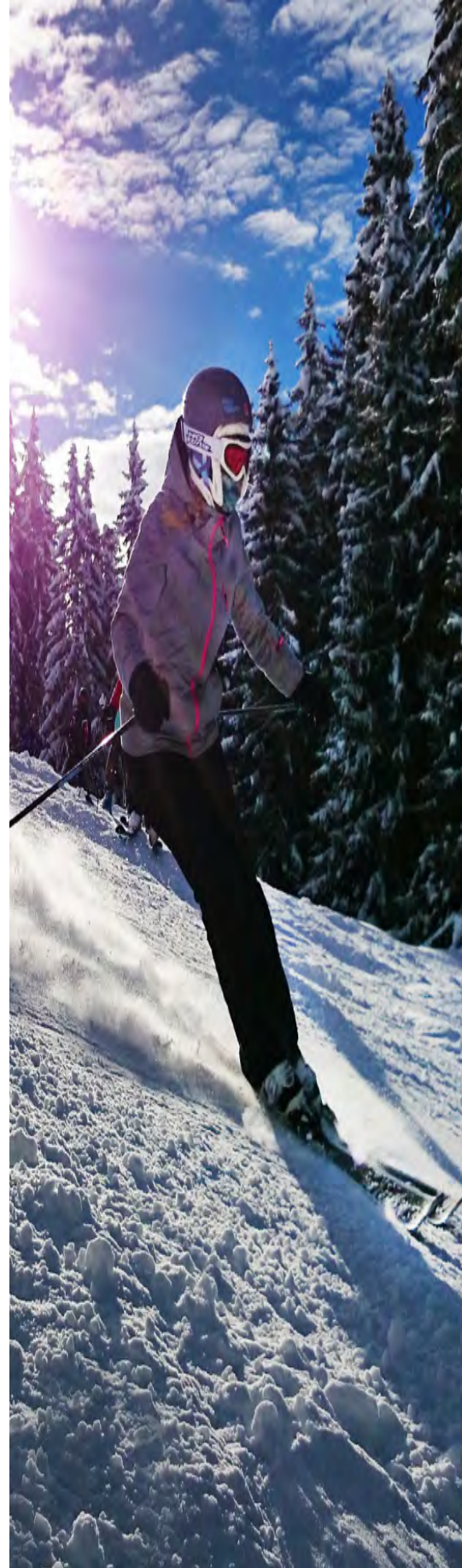
Lisäksi ESLU tarjoaa kattavan koulutuspaketin urheiluvammojen ymmärtämiseen. Jos aihe kiinnostaa, kannattaa tutustua kevään [lihashuolto-](#) ja [tyypilliset urheiluvammat](#) -koulutuksiin. Aikuisliikunnasta kiinnostuneille on puolestaan tarjolla esimerkiksi [Tervetuloa liikuttajaksi](#) -koulutus, joka tarjoaa perustietoa aikuisten kunto- sekä terveysliikunnasta ja sopii sitä kautta hyvin kuntoliikkujalta oman liikkumisen tueksi.

Kaikki ESLUn järjestämät koulutukset löydät [verkkosivuiltamme](#). Muista myös, että kaikkia koulutuksia on mahdollista tilata seurallesi räätälöitynä, teille sopivaan ajankohtaan.

Nähdään kevään koulutuksissa!

Terveisin,

ESLUn väki



ESLUn tapahtumia ja koulutuksia keväällä 2017:

Koulutuksen nimeä klikkaamalla pääset tutustumaan sen sisältöön sekä ilmoittautumaan mukaan.



Tammikuu

- 12.1.2017 Pj-klubi seurojen puheenjohtajille
- 20.-21.1.2017 VOK-superviikonloppu ohjaajille ja valmentajille
- 25.1.2017 Tervetuloa ohjaajaksi!
- 25.1.2017 Seura-Akatemia: Hallituksen vastuut ja velvollisuudet

Helmikuu

- 6.2.2017 Vekaravipellys - liikuntaa alle 3-vuotiaille!
- 9.2.2017 VOK-1: Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa + Harjoittelun suunnittelu ja arviointi
- 11.-12.2.2017 Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus
- 14.2.2017 Nassikkapaini
- 15.2.2017 VOK-1: Kannustava valmentaja ja ohjaaja
- 23.2.2017 Lihashuolto

Maaliskuu

- 1.3.2017 Tyypilliset urheiluvammat
- 8.3.2017 Lastentanssin avaimet
- 9.3.2017 Tj-klubi seurojen palkatuille päätoimisille työntekijöille
- 18.3.2017 VOK-1: Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet + Tunne- ja vuorovaikutustaidot
- 20.3.2017 Aikuisliikunnan ohjaajille: Tervetuloa liikuttajaksi
- 21.3.2017 Urheiluteippauksen perusteet
- 21.3.2017 Seura-Akatemia
- 27.3.2017 Liikuntaa pienissä tiloissa
- 31.3.-1.4.2017 VOK-superviikonloppu ohjaajille ja valmentajille

Huhtikuu

- 5.4.2017 Liiketaito ja kehon tasapainoinen toiminta
- 5.4.2017 Vp-klubi seurojen valmennuspäälliköille, ohjaajille ja valmentajille
- 8.4.2017 VOK-1: Taitojen oppiminen (Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa + Taitoharjoittelu)
- 10.4.2017 Seikkailuliikuntaa
- 18.4.2017 Kinesioteippauksen perusteet
- 20.4.2017 Käytännön harjoitukset +50 liikkujille: Fyysisen suorituskyvyn ylläpito ja kehittäminen
- 20.4.2017 Seura-Akatemia
- 22.-23.4.2017 Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus
- 24.4.2017 Liikuntaleikkejä aikuisille
- 26.4.2017 Lastentanssi matkalla kohti koreografiaa



2.5.2017 Coaching - voimavara liikuntaneuvonnassa
4.5.2017 Kuntotestaus: Kätevät kenttätestetit toiminta- ja suorituskyvyn mittaamiseen
5.5.2017 Liikunta osana arkea -koulutus apteekkien henkilökunnalle
8.5.2017 Liikettä pihaleikkeihin
10.5.2017 Tervetuloa ohjaajaksi!

Seuran yhteystiedot ajan tasalle!

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

Lomakkeen löydät [täältä](#).

Tule oppimaan ja kehittämään itseäsi valmentajana ja ohjaajana VOK-superviikonloppuihin!

Liikunnan aluejärjestöt järjestävät VOK 1-tason yhteisiä teemakoulutuksia vuosittain yhteensä kolmena viikonloppuna. Seuraavat VOK-superviikonloput järjestetään **20.-21.1.** ja **31.3.-1.4.2017**. Voit osallistua koko viikonloppun koulutukseen, yhden päivän koulutukseen tai vain yhteen teemakoulutukseen. Lisätietoa kaikkien VOK-superviikonloppujen aikatauluista löydät [täältä](#).

Ensimmäisen tason valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK-1) tarjoaa valmentajille, ohjaajille, seuroille ja lajiliitoille mahdollisuuden kehittää valmennusosaamistaan alueellisesti lähellä omaa toimintaympäristöään. Koulutuksen tavoitteena on luoda valmentajille ja ohjaajille perusta yksittäisen harjoituskeran laadukkaaseen toteuttamiseen.

Lisätiedot ja ilmoittautumishjeet löydät ESLUn verkkosivuilta

[VOK-superviikonloppu 20.-21.1.2017](#)

[VOK-superviikonloppu 31.3.-1.4.2017](#)

Hinta

Mikäli osallistut vain osittain viikonloppun koulutuksiin, hinta määräytyy koulutusten lukumäärän ja kestön mukaan. Osallistuja voi valita yhden teemakoulutuksen, kaikki kolme viikonloppua tai jotain siltä väliltä.

Teemakoulutukset: 2h = 35 €, 3h = 45 €, 5h = 65 € ja 7h = 90 €

Yksi VOK-Superviikonloppu = 120 €

Kaikki kolme VOK-Superviikonloppua yhteensä = 330 €

Huom! Työikäisten liikkujien ohjaajien on mahdollista anoa koulutustukea Kunnossa kaiken ikää -ohjelmalta. [Tutustu KKI-koulutustuen hakuohjeisiin!](#)



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 2017.

[Tarkemmat tiedot jäseneduista löydät täältä.](#)

Tilauuskoulutukset 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 tilauuskoulutus yhteistyössä muiden seurojen kanssa.

Kiinnostuitko? Kysy lisää tilauuskoulutuksista!

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 terveysliikunnan kehittäjä Merja Palkama, puh. 040 595 4195.

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@eslu.fi.





KKI-PÄIVÄT 2017

KKI-Päivät 22.–23.3. Finlandia-talo, Helsinki

KKI-Päivät on vuosittain järjestettävä koulutustapahtuma, jossa pureudutaan ajan-kohtaisiin teemoihin terveysliikunnan eri osa-alueilta. Ohjelma tarjoaa tiukkaa faktaa, ratkaisuja polttaviin kysymyksiin, nostetta ja päivitystä terveydenedistämistyöhön sekä luontevan areenan verkostoitumiseen. KKI-Päivät on suunnattu kaikille, joiden päämääränä on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen.

KKI-PÄIVIEN TEEMAT

- Sote ja rauha
- Liikunnan palveluketju – asiakirjoista asiakkaan aktiivisuuteen
- Osallista ja osallistu
- Ihminen kulttuurinsa tuotteena

Lisätiedot löydät [täältä](#).

Ohjelman löydät kokonaisuudessaan [täältä](#).

Ilmoittaudu mukaan [täältä](#).



Ilmoittaudu

Kunnossa kaiken ikää -avustus aikuisliikuntaan

1) Hanketuki

KKI-ohjelma jakaa taloudellista tukea paikallisille toimijoille, jotka järjestävät aloittelijoille sopivaa liikuntatoimintaa sekä kehittävät keinoja houkuttaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvaa aikuisväestöä säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin. Hanketukihaku on avoin kaikille rekisteröidyille yhteisöille.

Hanketuki on haettavissa 1.-31.3.2017

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 työikäisiä säännöllisen liikunnan pariin. Koulutustukea voivat hakea ohjaustoimintaan kaikki rekisteröidyt yhteisöt, myös kunnat ja yritykset.

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



KKI

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 mukaisesti toimien edunvalvonta-, yhteistyö-, kehitys- ja palveluorganisaationa.

ESLUn tavoitteena on edistää seurojen ja muiden paikallistason liikuntatoimijoiden onnistumisen edellytyksiä yhdessä laajan yhteistyöverkoston kanssa. ESLU järjestää vuosittain lähes 400 koulutustilaisuutta, joissa koulutetaan yli 13 000 henkilöä.

ESLUn toiminta ja palvelut on kohdistettu toimialoittain:

- lasten ja nuorten liikuntaan
- aikuisten kunto- ja terveysliikuntaan
- seura- ja järjestötoimintaan

ESLUn henkilöstön yhteystiedot

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



Ahloos-Tanttu Päivi

toiminnanjohtaja
puh. 040 716 1355

Ekman Kari

seuratoiminnan kehittäjä
puh. 050 407 7119

Koivisto Stina

taloussihteeri
puh. 045 232 0110

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

Viitamäki Soili

jäsensihteeri, seuratoiminta
puh. 040 450 6858

Toimiston yhteystiedot:

Hämeentie 103 E,
00550 HELSINKI
puh. 040 451 3294
www.eslu.fi