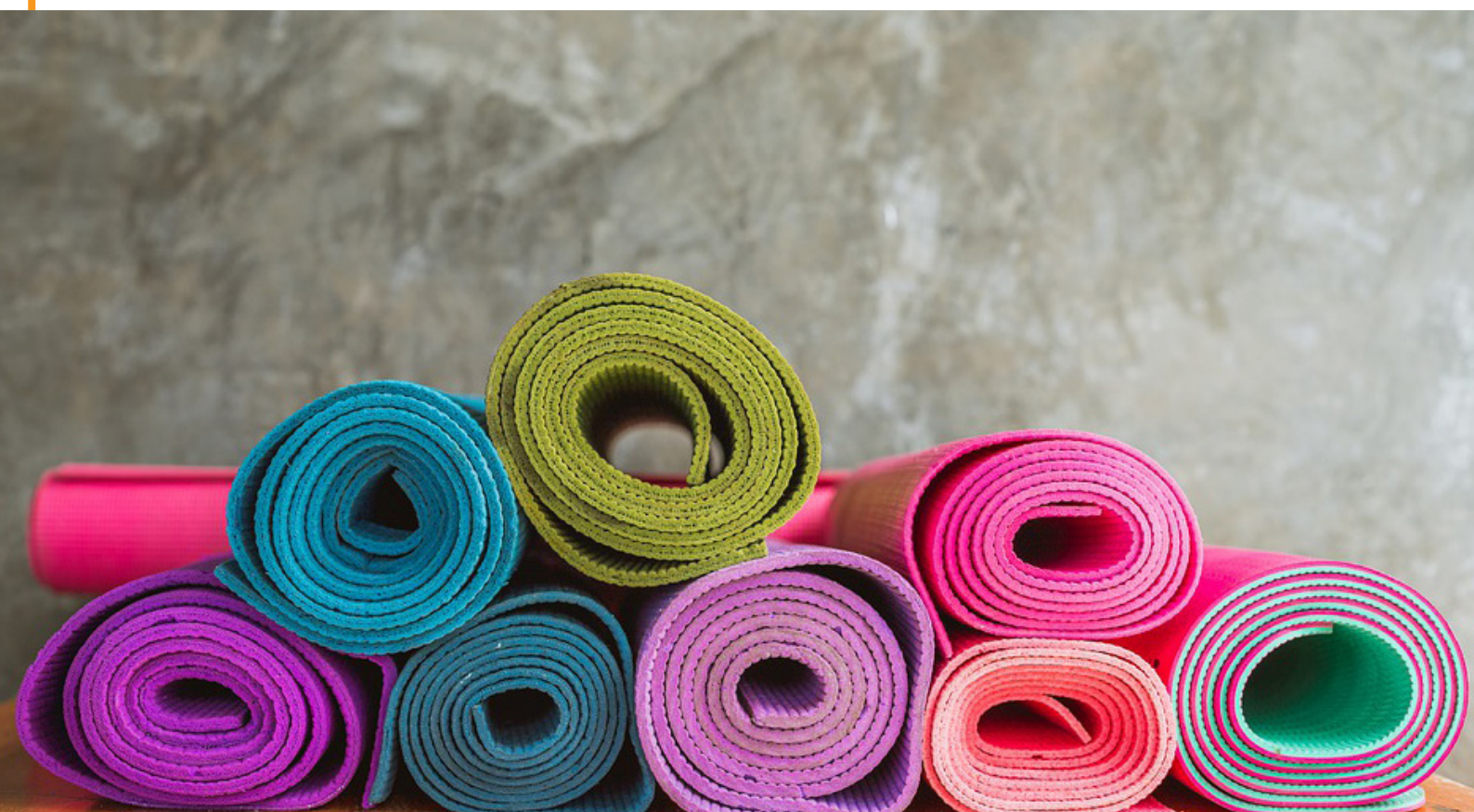




ESLUN JÄSENTIEDOTE 1/2021





Toiminnanjohtajan tervehdys

Valitettavasti uutta vuotta ei voitu aloittaa normaalioloissa, vaan liikunta ja urheilu painii poikkeusolosuhteiden luomien haasteiden parissa. ESLU haluaa omalta osaltaan tukea jäsenseurojaan ja seuratoimijoita tässä erikoisessa tilanteessa. Moni pohtii, miten keväästä selvitään ja miten poikkeustilanteessa toimia.

Harjoitus- ja kilpailutapahtumien keskeyttämisen tai osittaisten rajoitusten myötä ESLUun on otettu yhteyttä ja esitetty kysymyksiä muun muassa työsuhteiden osalta. Rajoitusten jatkuminen on herättänyt seuroissa kysymyksiä esimerkiksi työn estymisestä ja lomautuksista, jotka ovat erillisiä asioita. Tässä kohtaa kannattaa myös huomioida, että syksyn väliaikaiset lomautussäännökset olivat voimassa 31.12.2020 asti, joten toimimme jälleen normaalien säännösten mukaisesti.

Epäselvissä tilanteissa kannattaa hyödyntää ESLUn neuvontapalveluita. ESLUn jäsenseurat ovat puhelimitse oikeutettuja vastikkeettomaan lakiasianneuvontaan, jota antaa yhteistyökumppanimme Asianajotoimisto Legistumin asianajaja Teppo Laine. Lisäksi ESLUn asiantuntijat tarjoavat neuvontaa esimerkiksi palkkojen maksamiseen, seuran sääntöjen uudistamiseen tai tapahtumien järjestämiseen liittyvissä kysymyksissä.

Koronatilanne on johtanut myös siihen, että ESLUn koulutuksen ja verkostotilaisuudet järjestetään alkuvuodesta webinaareina. Vuoden ensimmäisessä Seura-Akatemia-koulutuksessa (20.1.)



keskustellaan, mitä hyvä hallintotapa seuratoiminnassa tarkoittaa. Hyvän seuran hallinto -koulutus on hyvä startti vuoden alussa aloittaneille uusille hallituksen jäsenille. Olympiakomitean järjestöpäällikkö Rainer Anttilan vetämä koulutus toimii loistavana työkaluna ja kertauksena myös hallituskonkareille.

Tavataan ESLUn tilaisuuksissa – ainakin hetken vielä etäyhteyksin.

Päivi Ahlroos-Tanttu



Jäsenyys kannattaa

ESLUn tilaisuudet ovat kaikille 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 450 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:** Neuvontaa antaa asianajaja Teppo Laine, Asianajotoimisto Legistum Oy. Yhteystiedot löytyvät Legistumin sivuilta: www.legistum.fi Puhelut puheenjohtajan tai toiminnanjohtajan toimesta.
- **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 2021.

Tarkemmat tiedot jäseneduista löydät ESLUn verkkosivuilta.





ESLU tiedottaa

OKM: Erityisavustus (2) urheiluseuroille toiminnan turvaamiseksi koronavirustilanteessa

Avustusta voivat hakea urheiluseurat lasten ja nuorten kilpa- ja huippu-urheilutavoitteisen toiminnan turvaamiseksi koronaepidemian aikana.

Avustusta voi hakea 1.6. 2020–31.1.2021 aiheutuneisiin kustannuksiin. Hakuaika päättyy 13.2.2021 klo 16.15. Opetus- ja kulttuuriministeriö voi käyttää avustuksiin yhteensä enintään 2 000 000 euroa. [Lisätietoja ja hakuohjeet opetus- ja kulttuuriministeriön sivulta.](#)

Alueellinen Tähtiseura-palkinto

ESLUn alueen Tähtiseura-kannustus-palkinto on myönnetty jäsenseurallemme Vantaan Voimisteluseuralle. Paljon onnea hienosta ja arvokkaasta työstä lasten ja nuorten liikunnan eteen.

Avoimet ovet -hankkeen infopankki on avattu seurojen avuksi

Avoimet ovet -hankkeen infopankki on verkkosivusto, johon on koottu urheiluseuroille helposti löydettävään ja hyödynnettävään muotoon toimivia käytäntöjä, tukimuotoja ja materiaaleja, tietoa koulutustarjonnasta sekä vinkkejä kaikille avoimen seuratoiminnan kehittämiseen. [Tutustu Avoimet ovet -sivustoon.](#)

Vielä aikaa vastata Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla -kartoituskyselyyn

RIVE-hanke kartoittaa maahanmuuttajille toimintaa järjestävien tahojen koulutustarpeita ja välineitä työn helpottamiseksi. Kartoituskyselyn tavoitteena on selvittää, mitä toimintaa järjestävät tahot kaipaavat, millaiset työkalut tukisivat työtä sekä toiveita koulutusten ja verkostotapaamisten sisällöiksi. [Lisätietoja RIVE-hankkeesta.](#)

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia.

Kyselyyn voi myös vastata, vaikka teille ei ole vielä varsinaista toimintaa, mutta aihe kiinnostaa ja olette pohtineet toiminnan aloittamista. [Klikkaa kyselyyn.](#)

Seuran yhteystiedot ajatasalle

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

Tilauuskoulutuksia seuran tarpeisiin

Kaikkia ESLUn koulutuksia saa tilauksesta. Tilauuskoulutuksen sisällöt, laajuus ja toteutustapa räätälöidään koulutuksen tilaajan tarpeiden mukaan. Tilauuskoulutukseen voi osallistua isompi joukko samasta seurasta tai lähiseuroista samalta alueelta. Tilauuskoulutuksen etuja ovat muun muassa sisältöjen painotusten räätälöinti tilaajan toiveiden mukaan sekä ajankäytöllinen etu. Tilauuskoulutuksen aikataulun voi myös muokata tarpeiden mukaan tai jakaa koulutuspaketin pidemmälle ajanjaksoille toteutettavaksi. ESLUn koulutuksia voidaan järjestää myös etäyhteyksin.

Ota yhteyttä niin suunnitellaan sopiva koulutus!

Seuratoiminta: seuratoiminnan kehittäjä
Kari Ekman, puh. 050 407 7119
Lasten ja nuorten liikunta: nuorisopäällikkö
Tarja Nieminen, puh. 0400 894 559
Aikuisliikunta: aikuis- ja terveysliikunnan kehittäjä
Merja Palkama, puh. 040 595 4195

Seuran verkkolaskutusosoite

Jos seuranne pystyy vastaanottamaan verkkolaskuja, pyydämme toimittamaan verkkolaskuosi-teenne sähköpostilla taloussihteeri Stina Koivistolle: stina.koivisto@eslu.fi



ESLU räätälöi Ådalens Idrottsföreningille (ÅIF) toiveiden mukaisen tilauskoulutuksen

ÅIF:n tarpeissa oli löytää koulutuskokonaisuus urheiluvammoista, ensiavusta sekä urheilu- ja kinesioteipauksen alkeista. Oikeanlaista koulutusta ei löytynyt helpolla, joten seura päätti ottaa yhteyttä ESLUun. Tuloksena oli räätälöity koulutuspaketti seuran toimihenkilöille.

ESLUn jäsenseura ÅIF haluaa tarjota mahdollisuuden harrastamiseen ja kilpaurheiluun hyvissä harjoittelusuhteissa varsinkin kunnan lapsille ja nuorille, mutta myös aikuisille. Tällä hetkellä seurassa on 497 jäsentä, josta 304 on junioreita. Kilpajoukkueiden lisäksi seuralla on salibandykerhoja ja -kouluja. Salibandykoulut järjestetään iltapäivisin koulujen liikuntasaleissa tai koulun lähellä olevassa liikuntatilassa.

Toimintaa pyritetään kolmen työntekijän voimin. Taustalla vaikuttavat toiminnanjohtaja, valmennuspäällikkö ja kilpakoordinaattori. Lisäksi tukena toimii joukko vapaaehtoisia, jotka ovat seuran toiminnanjohtaja Kia Lehmusvuoren mukaan äärimmäisen tärkeitä seuran toiminnan kannalta.

– Meillä on kahdeksan henkilön hallitus, joka toimii vapaaehtoisesti sekä 52 muuta vapaaehtoista, jotka toimivat toimihenkilöinä joukkueissamme, kertoo Lehmusvuori.

Tahtotilana tukea seuratoimijoiden lisäkouluttautumista

Salibandyseura haluaa pitää hyvää huolta seuratoimijoistaan. Yhtenä keinona on järjestää yhteisiä tapauksia ja koulutuksia. Sisäisiä koulutuksia järjestetään valmentajille ja ohjaajille, ja verkostoitumistilaisuuksia seuran joukkueenjohtajille ja rahastonhoitajille. Seurassa on suunnitteilla myös pelaajien kouluttaminen ravintovalmennuksen tiimoilta.

– Halusimme tarjota toimihenkilöillemme koulutuksen, jotta voimme turvata pelaajiemme oikeaoppisen ensiavun ja hoidon, harjoitus- ja ottelutapahtumissa. Varsinkin, jos koulutusta aiheeseen ei ole entuudestaan, sanoo Lehmusvuori.

Seurassa tiedusteltiin toimihenkilöiden kiinnostusta koulutusta kohtaan ja positiivisen palautteen myötä lähdettiin työstämään oikeanlaista kokonaisuutta.

– Ajankäytön takia ajattelimme yhdistää koulutukset. Tällaista yhdistelmää ei kuitenkaan löytynyt suoraan, joten olin yhteydessä ESLUun. Vastaanotto oli heti positiivinen ja ESLUssa oltiin valmiita tarjoamaan juuri meille räätälöityä koulutuspakettia, kertoo Lehmusvuori.

– Voimme suositella lämpimästi yhteistyötä ESLUn kanssa. Teippauskursseja ja ensiapukoulutuksia järjestetään erikseen. Kun kyse on vapaaehtoistoiminnasta, ei ihmisillä riitä välttämättä aika kovinkaan pitkiin koulutuksiin. Intensiivisempi koulutus toimii ja palvelee seuraympäristöä mainiosti, toteaa Lehmusvuori.



Hyvinvoivat työntekijät ylläpitävät seuran toimintakykyä



Seuroissa pidetään huolta jäsenistön hyvinvoinnista, mutta on tärkeää kiinnittää huomiota myös oman työyhteisön ja työntekijöiden työhyvinvointiin ja jaksamiseen. Kiekko-Vantaa Juniorit ja Kiekko-Vantaa Idän työntekijät lähtivät hakemaan lisää buustia toimintaansa ESLUn Buusti360-hyvinvointiohjelman avulla. Luvassa oli liikuntaa, mittauksia, hyvinvointikyselyjä ja vuorovaikutusta.

Työhyvinvointi on sekä työnantajan että työntekijän vastuulla, sillä työhyvinvointia kehitetään yhdessä ja yhteistyössä. Työhyvinvointi ja ennakointi työntekijöiden jaksamiseen olivat myös kahden vantaalaisen kiekko-seuran toiminnanjohtaja Ari-Pekka Muurimäen ajatuksissa.

– Esimiehenä olen kokenut, ettei meillä ole ollut isompaa työhyvinvoinnillista ongelmaa. Tavoitteena on, että työntekijämme voivat myös jatkossa hyvin, joten otamme huomioon ennaltaehkäisevät toiminnot. Tämän lisäksi halusin meille yhteisiä positiivisia kokemuksia, jotka luovat työyhteisöstämme vieläkin paremman, toteaa Muurimäki.

Yhteisöllisyyttä, hikeä, naurua ja testejä – räätälöity kokonaisuus tukee työhyvinvoinnin edistämistä

Kiekko-Vantaalle räätälöidyt Buusti360-työhyvinvointiviikot alkoivat kuntotesteillä. Monipuolisen ja palauttavan toiminnan lisäksi työntekijöille suoritettiin muun muassa ESLUn yhteistyökumppani Firstbeat-hyvinvointianalyysi. ESLUn tiimi analysoi tulokset ja kertoo, miten niihin kannattaa reagoida.

Kaiken kaikkiaan tavoitteena on työntekijöiden henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen sekä työyhteisön toimivuuden ja viihtyvyyden kehittäminen. Lopussa nähdään, onko seuran työntekijöiden kunto kohentunut ja viihtyvyyteen tullut lisäbuustia.

– Toivon mukaan seurassamme on hyvinvoivia työntekijöitä, jotka oman työhyvinvointinsa kautta pystyivät entistä paremmin ohjaamaan, johtamaan ja kehittämään niin itseään kuin pelaajia ja valmentajia, pohtii Muurimäki.

Buustia oman seuran toimintaan

Buusti360-työhyvinvointiohjelman monipuoliset palvelut vahvistavat työyhteisön tuottavuutta ja toimintakykyä nostamalla henkilöstön ilmapiiriä ja yhteisöllisyyttä sekä kannustamalla jokaista oman hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan avulla.

Lisätietoja kartoituksista, testeistä, koulutuksista ja innostavista liikuntatuokioista antaa ESLUn aikuisliikunnan kehittäjä Merja Palkama, puh. 040 595 4195. [Tutustu ESLUn Buusti360-palveluihin.](#)



ESLUn tapahtumia ja koulutuksia

- Hyödynnä jäsenetusi ESLUn koulutuksissa!

Tammikuu

- 20.1. [Seura-Akatemia: Hyvän seuran hallinto -webinaari](#)
23.1. [VOK-1: Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu +
Fyysinen harjoittelu \(aikuisten ohjaajille/valmentajille\) -verkkokoulutus](#)

Helmikuu

- 2.2. [VOK-1: Vinkkejä ohjaustuokioihin \(aikuisten ohjaajille/valmentajille\)](#)
11.2. [Seura-Akatemia: Turvallista seuratoimintaa digitaalisesti -webinaari](#)
16.2. [Liikunnan ja kotoutumisen verkoston tapaaminen - Miten lisätä osaamista kulttuurien välisestä kohtaamisesta?](#)
16.2. [Ikääntyneiden liikunta urheiluseurassa](#)

Maaliskuu

- 3.3. [Iloa ja Liikettä! Lasten Liike -koulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat](#)
8.3. [Iloa ja Liikettä! Lasten Liike -koulutus, nuoret ja aloittelevat ohjaajat](#)
9.3. [Loppuvenyttelyt](#)
17.3. [Seniorit urheiluseuraan -koulutuskokonaisuuden aloituspäivä](#)
27.3. [VOK-1: Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa + Taitoharjoittelu +
Tunne- ja vuorovaikutustaidot](#)

Huhtikuu

- 13.4. [Liikunnan ja kotoutumisen seminaari](#)
17.4. [VOK-1: Fyysinen harjoittelu](#)
21.4. [Iloa ja Liikettä! Lasten Liike -koulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat](#)
24.-25.4. [Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus](#)

Toukokuu

- 4.5. [Liikunnan ja kotoutumisen verkoston tapaaminen](#)
5.5. [Iloa ja Liikettä! Lasten Liike -koulutus, nuoret ja aloittelevat ohjaajat](#)
6.5. ja 11.5. [Teippauksen perusteet](#)

[Klikkaa kalenteriimme!](#)



Iloa ja Liikettä! Lasten Liike - Lasten liikunnan ohjaajakoulutukset

Lasten Liike -ohjaajakoulutukset

Koulutuksesta saa erinomaiset perustiedot ja käytännön työkaluja kaikille avoimen ja innostavan liikunnallisen harrastustoiminnan suunnitteluun. Tunti- ja kausisuunnitelmissa painottuvat motoriset taidot sekä yleisen liikunnallisuuden ja pelaamisen taitojen kehittäminen. Lisäksi koulutuksessa annetaan vinkkejä lasten sosiaalisten taitojen sekä tunne- ja kaveritaitojen kehittymisen tukemiseen.

Nuoret ja aloittelevat ohjaajat 8.3.2021

Koulutus antaa ohjaajalle perustiedot 6–12-vuotiaiden lasten liikunnallisen harrastusryhmän ohjaamiseen. Koulutus on suunnattu aloitteleville tai nuorille ohjaajille, joilla on vain vähän tai ei ollenkaan ohjauskokemusta.

- Lapsikeskeinen, turvallinen ja hauska toiminta
- Fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisuuden perustaa edistävät käytännöt
- Ohjauksen perustaidot
- Ryhmän hallinnan ja hyvän ilmapiirin luomisen keinot
- Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja monikulttuurisuuden huomiointi

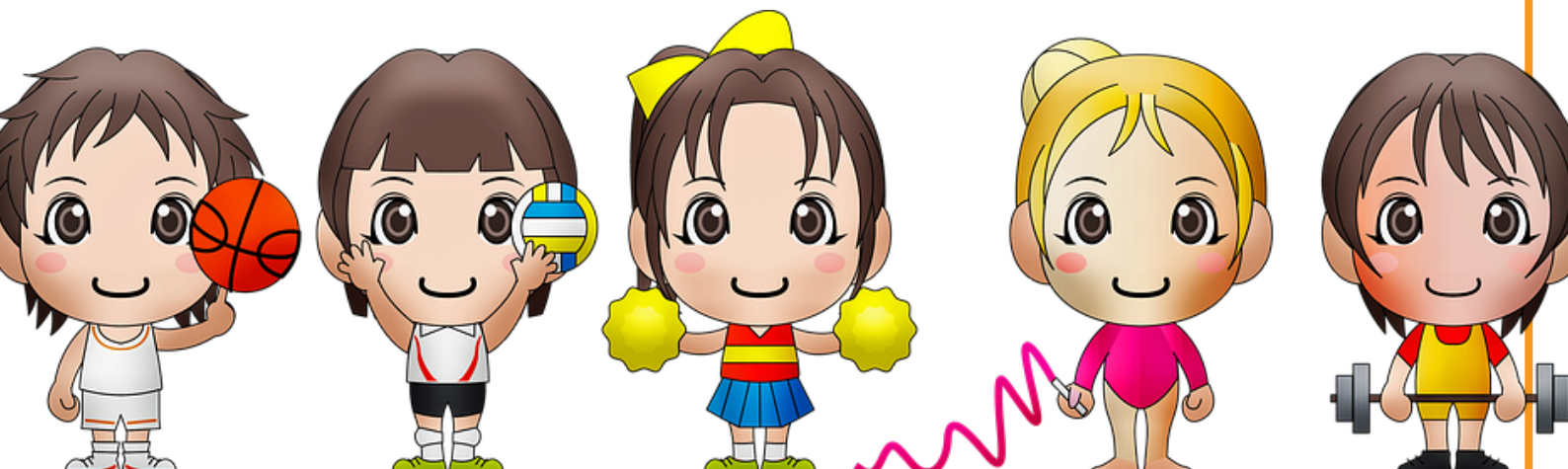
Koulutuksen hinta on vain 15 euroa/osallistuja. [Ilmoita seurasi aloittelevia ohjaajia mukaan koulutukseen.](#)

Kokeneet ohjaajat ja valmentajat 3.3.2021

Koulutus syventää ohjaajan tietämystä lasten liikunnasta, haastavien tilanteiden ohjaamisesta sekä lasten sisäisen motivaation ja liikunnallisen taitavuuden tukemisesta. Koulutus on suunnattu 6–12-vuotiaiden lasten liikunnallisten harrastusryhmien kokeneille ohjaajille ja valmentajille sekä opettajille.

- Lapsen fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja kognitiivisen kasvun ja kehityksen tukeminen
- Lasten motivaatio ja liikunnallinen itsetunto
- Lasten liikuntataitojen edistäminen liikunnallisuuden palapelin avulla
- Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja monikulttuurisuuden huomiointi
- Käytännön vinkit hauskaan, hikiseen ja sopivan haastavaan toimintaan

Koulutuksen hinta on vain 10 euroa/osallistuja. [Ilmoita seurasi ohjaajia mukaan koulutukseen.](#)





Seura-Akatemia: Hyvän seuran hallinto 20.1.

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.

Asia ei koske meitä -ajattelu kannattaa unohtaa ja suunnata toiminta siihen, mitä hyvää ensiluokkaisesta hallintotavasta voi seurata myös seuratoiminnalle. Hyvin hoidettu hallinto on seuran kivijalka, joka mahdollistaa vahvan perustoiminnan toteuttamisen, jäsenten toiveiden ja tarpeiden mukaisesti.

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



Illan aikana käsittelemme muun muassa seuraavia aiheita:

- Miten seuran hallitus työskentelee?
- Kuka päättää ja miten päätöksiä tehdään?
- Mitkä ovat seuran luottamushenkilöiden vastuut ja velvollisuudet?
- Kuinka jäsenyys ja maksut hoidetaan seurassa?

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

Toivomme ennakkokysymyksiä. Kysymyksiä voi lähettää ilmoittautumisen yhteydessä. Ennakkokysymykset toimitetaan kouluttajalle nimettöminä ja ilman seuratietoja.

Ajankohta ja paikka: Ke 20.1.2021 klo 18.00–21.00, webinaari

Hinta ja ilmoittautuminen: Seura-Akatemian hinta on 60 € / hlö. Muistathan ESLUn jäsenedun: kaksi osallistujaa yhden hinnalla.

[Ilmoittaudu mukaan ESLUn verkkosivuilla.](#)

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 18 000 henkilöä. ESLUn koulutukset tarjoavat valmentajille ja ohjaajille, seuroille sekä lajiliitoille mahdollisuuden kehittää osaamistaan lähellä omaa toimintaympäristöään.

ESLUn henkilöstö

Ahlroos-Tanttu Päivi

toiminnanjohtaja
puh. 040 716 1355

Ahtiainen Heidi

koulutusassistentti
puh. 045 7731 1002

Ekman Kari

seuratoiminnan kehittäjä
puh. 050 407 7119

Katajarinne Virpi

asiantuntija
Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa
puh. 040 717 0792

Koivisto Stina

taloussihteeri
puh. 045 232 0110

Koivumäki Minttu

markkinoinnin ja viestinnän suunnittelija
puh. 045 7732 4632

Lähdesmäki Sari

lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä
puh. 040 544 7771

Nieminen Tarja

nuorisopäällikkö
puh. 0400 894 559

Nogelainen Paula

assistentti
puh. 0400 280 749

Palkama Merja

aikuis- ja terveystoiminnan kehittäjä
puh. 040 595 4195

Sähköpostiosoitteet ovat:

etunimi.sukunimi@eslu.fi

