



ESLUN JÄSENTIEDOTE
1/2022





ESLU tiedottaa

Lasten ja nuorten oikeus harrastamiseen on turvattu – liikkumattomuuden velkaa maksetaan vuosikymmeniä

Suomen Olympiakomitea jäsenjärjestöineen ilmaisi huolensa koronarajoitusten mahdollisesta kohdentamisesta lasten ja nuorten harrastustoimintaan 10.1.2022. Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU ja ESLUn hallitus tukee vahvasti Olympiakomitean näkemystä. ESLUn puheenjohtaja Markku Sistosen mukaan lasten ja nuorten oikeutta harrastamiseen ei saa kieltää.

Lasten ja nuorten oikeus harrastamiseen on ehdottomasti turvattu. Rajoituksissa menettämme myös tulevia ohjaajia ja valmentajia. Koronatilanne on jatkunut jo pitkään ja on uhka koko seuratoiminnan kentälle, toteaa Sistonen ja kertoo koko ESLUn hallituksen yhtyvän huoleen. [Lue uutinen ESLUn Etelätuuli-verkkolehdestä.](#)

Jäsenmaksu

ESLUn jäsenmaksu on 110 euroa vuodelle 2022.

Jaa tietoa Et ole yksin -palvelusta

Urheiluharrastuksesta saa parhaimmillaan iloa, onnistumisia ja hyviä ystäviä. Väestöliiton ja suomalaisen urheilun yhteishankkeessa edistään jokaisen oikeutta nauttia urheilusta turvallisesti sekä tulla kohdelluksi yhdenvertaisesti ja kunnioitavasti.

Et ole yksin -palvelussa yhteyttä voivat ottaa nimettömästi urheilijat, urheilijan huoltajat, valmentajat sekä seurojen ja lajiliittojen työntekijät ja vapaaehtoiset. Palvelu tarjoaa mahdollisuuden keskustella turvallisen ammattilaisen kanssa. [Klikkaa Et ole yksin -verkkosivuille](#)

Yhteistyökumppanimme terveiset:



Välipalat S-marketista, lounas ja tankkaus ABC-asemalla, jälkipelit ja illallinen ravintolassa – ja päälle kunnon yöunet hotellissa. Eikä huolta kuittien hukkumisesta! S-Business-kortti tuo seuratoiminnan pyörittämiseen selkeyttä ja säästöä. S-Business-kortilla suoritat kaikki S-ryhmän ostot kuitittomasti ja saat alennusta S-ryhmän toimipaikoista.

Kortti on täysin veloitukseton ja saat koontilaskulla kaikki ostokset kerran kuukaudessa. Vielä kirjanpitokelpoisena.

Hae korttia ja nauti 4 % etua ostoksista

Saat S-Business-kortilla 4 % edun S-ryhmän markettoimipaikoista päivittäis- ja käyttötavaroista kun haet S-Business-yrityskorttia 28.2.2022 mennessä kampanjakoodilla ESLU. Etu on voimassa ensimmäiset 3 kk, jonka jälkeen etu on 2 %. S-Business-kortin saaminen edellyttää S-Business Oy:n hyväksyttyä luottopäätöstä.

[Lue lisää ja hae korttia.](#)

Voit olla myös yhteydessä myyntipäällikkö Päivi Patriikkaan: paivi.patriikka@sok.fi, 050 433 0269.

Kannusta seurasi nuori mukaan ESLUn nuorten vaikuttajaverkoston

Löytyykö seurastasi nuori, jonka sydän sykkii vaikuttamiselle? Tunnetko hyvän tyyppin, joka on haaveillut vaikuttamistyöstä seuratoiminnan kehittämiseksi? ESLU perustaa Nuorten vaikuttajaverkoston, jossa alle 30-vuotiaat nuoret voivat laajentaa osaamistaan ja verkostojaan liikunnan ja urheilun parissa. Kannusta seurasi innokas nuori mukaan!

ESLUn seuratoiminnan kehittäjä Nina Kaipion mukaan Nuorten vaikuttajaverkosto perustetaan ESLUn seuratoiminnan kehittämiseksi ja nuorten äänen esille tuomiseksi. Tarkoituksena on nuorten mielipiteiden, vaikuttamismahdollisuuksien, hyvinvoinnin ja osallisuuden lisääminen liikunta- ja urheiluseurojen arjessa.

- Verkoston tavoitteena on kehittää nuorten asemaa seuratoiminnan parissa. Etsimämme nuori voi olla vaikuttajapolun alkupäässä tai jo kokemusta saanut muutoksen tekijä. Pitkää kokemusta teemojen parissa tai urheiluseuratoiminnan jäsenyyttä ei tarvitse olla, kunhan on intoa ja kiinnostusta. Nuorten kädenjälki halutaan näkyviin myös ESLUn toiminnan kehittämisessä ja toteutuksessa – myös ESLUn somekanavissa, kertoo Kaipio.

Verkosto kehittää nuorten osallisuuden ja kuulemisen tapoja sekä luo uusia toimintamuotoja seuratoiminnan arkeen.

Tarkemmat tavoitteet ja toiminnan sisällön verkostoon valitut nuoret suunnittelevat ja toteuttavat itse. Toiveissa on muun muassa nuorten osallisuuden ja aktiivisuuden lisääminen, monipuolistaminen seuratoiminnassa sekä nuorten näkemyksien saaminen heitä koskettaviin ESLUn hankkeisiin, tapahtumiin, viestintään ja materiaaleihin.

- Korostamme yhdessäolon merkitystä ja yhteisöllisyyden luomista. Tarkoituksena on jakaa kokemuksia ja samalla luoda nuorten näkökulmasta uutta konkreettista toimintaa, josta hyötyvät alueen liikunta- ja urheiluseurat, Kaipio avaa suunnitelmia.

Verkosto kokoontuu keskimäärin kerran kuukaudessa etäyhteydellä. Lisäksi verkosto osallistuu ESLUn erilaisiin tapahtumiin ja koulutuksiin pääkaupunkiseudulla.

Vaikuttajaverkoston tapaamisissa vierailevat myös eri alojen asiantuntijat, ja verkosto saa säännöllisesti koulutusta ja ohjausta eri teemoissa.

Toimimalla ryhmässä nuorelle avautuu uusia mahdollisuuksia ja oppeja:

- Saa näköalapaikan liikunta- ja urheiluseurojen toimintaan, kokemusta tulevaisuuden varalle työelämään sekä todistuksen, jonka voi liittää opiskelu- ja työhakemuksiin.
- Pääsee mukaan innostavaan ja monipuoliseen porukkaan, mahdollisuudet vaikuttaa ja kehittyä osajana liikunnan ja urheilun parissa.
- Saa arvokkaita uusia kontakteja ja tärkeitä verkostoja myös jatkoon.
- Oppii vaikuttamistyön monia keinoja ja pääset ilmaisemaan itseäsi mm. ESLUn viestinnässä.
- Pääsee tutustumaan liikunnan ja urheilun organisaatioihin, päätöksenteon rakenteisiin ja taustoihin.
- Saa välineitä vaikuttaa yhteiskuntaan ja tulevaisuuteen.

Hakuohjeet alle 30-vuotiaalle nuorelle

Kirjoita pieni kuvaus itsestäsi, omista harrastuksistasi tai mielenkiinnon kohteistasi. Kerro hakemuksessa koulutuksestasi sekä mahdollisesta vapaaehtoistoiminnastasi liikunta- tai urheiluseurassa tai muissa järjestöissä. Kerro, miksi haluat mukaan verkostoon ja mihin asioihin haluaisit verkoston jäsenenä vaikuttaa. Liitäthän hakemukseen mukaan myös yhteystietosi.

Hakemukseen voi sisällyttää myös esimerkiksi oman seuran suosituksen. Hakemus voi olla videoklippinä tai perinteinen kirjallinen hakemus. Haku on käynnissä 28.2.2022 asti. Verkosto toimii vuoden 2022 aikana.

Lisätietoja ja hakemukset:

Nina Kaipio, seuratoiminnan kehittäjä, nina.kaipio@eslu.fi, puh. 040 197 4572



Kuva: Tom Nyland

Katja Arpalo ESLUn aikuis- ja terveystuokunnan kehittäjän sijaisuuteen: ”Olen unelmatyössäni”

Arpalolla on pitkä kokemus aikuis- ja terveystuokunnan kehittämisestä niin liikuttajana kuin järjestöliikunnan asiantuntijana. Hänen mukaansa aikuisten terveyttä edistävän liikunnan kehittämisessä tuntuksarvet on oltava herkillä: on ymmärrettävä motiiveja liikkua - tai olla liikkumatta. Arpalo on valmiina tarttumaan työhön!

Vuosikymmenen vaihteessa Arpalo toimi Suomen Kuntoliikuntaliitossa aikuisten seuratoiminnan puolella järjestöliikunnan kehittäjänä. Kehittäminen on ollut hänen arkeaan monella tapaa myös tämän jälkeen. Hän on luonut uraa monessa eri liikuntajärjestössä yli 15 vuoden ajan. Tutuksi on tullut myös aikuisväestön liikuttaminen ohjaajan roolissa, melko lailla jokaisella Helsingin salilla. Tahtotilana on ollut, että jokainen ensimmäistä kertaa jumppaan uskaltanut palaa parketille myös toisen kerran.

- Aikuisten terveyttä edistävän liikunnan kehittämisessä on ymmärrettävä, että (teko)syyt on haastava ohittaa, mutta onneksi keinoja on. Korona-aika on nostanut esiin ihmisen hyvinvoinnin uudella tavalla ja nyt on paikka iskeä. Yksi konkreettinen keino ja Liikunnan aluejärjestöjen yhteinen valinta on panostaa työpaikkojen henkilöstön liikunta-aktivoointiin. Toinen äärettömän tärkeä keino ihmisten liikunta-aktivoinnissa on liikuntaneuvonta, jossa ihminen kohdataan kiireettä omana itsenään ja hänen liikuntasuhteensa voidaan ohjata uusille uomille, kertoo Arpalo ajatuksistaan.

Aikuisten terveyttä edistävän liikunnan eteen pitää tehdä töitä. Tiedetään, että vain 20 prosenttia suomalaisista työikäisistä liikkuu terveyttä edistävällä tavalla. Myös vuosittaisen varusmiesten kuntotutkimuksen pohjalta voidaan sanoa, että tällä hetkellä aikuisten kunto rapistuu hälyttävällä tavalla.

- Yhteiskunnassa on tehtävä suuremman mittakaavan ratkaisuja, jotka lisäävät liikettä eivätkä estä sitä, toteaa Arpalo.

Toiminnan nainen toimii kuten opettaa. Hän pyöräilee tai kävelee työmatkat, jumppailee lasten harrastusten aikana innostaen ja tsempten muita vanhempia mukaan vetämällä kuntopiirejä. Aktiiviseen elämään kuuluu myös lenkkeilyä, hiihtoa ja laskettelua lumitilanteen sallissa sekä vielä vähän palloilua biitsin parissa.

- Paras tunne on, kun olen pyöräillyt surkeassa säässä töihin ja saan höyryävän kahvikupposen käteeni. Minulla on tästä hommasta nyt sellainen tunne, että olen palannut kotiini, iloitsee Arpalo.

Katja Arpalo vastaa ja auttaa aikuisliikuntaan liittyvissä asioissa. Arpalon tavoittaa sähköpostitse katja.arpalo@eslu.fi tai puh. 044 746 2550.

ESLUn tapahtumia ja koulutuksia

- Hyödynnä jäsenetusi ESLUn koulutuksissa!

Tammikuu

18.1. [Seura-Akatemia: Hallitustyöskentelyn startti - strateginen ajattelu seuratoiminnan murroksessa](#)

Helmikuu

10.2. [Seura-Akatemia: Urheiluseurat ja verotus - perusteet ja ajankohtaiset asiat](#)

14.2. [Iloa ja Liikettä! Lasten Liike -koulutus, nuoret ja aloittelevat ohjaajat](#)

16.2. [Pienten lasten liikuttajat -verkoston webinaari](#)

17.2. [Iloa ja Liikettä! Lasten Liike -koulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat](#)

17.2. [Seura-Akatemia: Me yhdessä huipputiiminä -virtuaalivalmennus!](#)

Maaliskuu

5.-6.3. [Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus](#)

8.3. [Merkityksellinen sponsorointi - ESLUn verkostotapaaminen seurojen puheenjohtajille ja toiminnanjohtajille](#)

8.3. [VOK-1: Kannustava valmentaja ja ohjaaja](#)

17.3. [VOK-1: Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa + Psykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet](#)

22.3. [VOK-1: Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu](#)

24.3. [Vastuullinen valmennus - valmennuspäälliköille, valmentajille ja ohjaajille suunnattu verkostotapaaminen](#)

29.3. [Seura-Akatemia: Erialaisten roolien ja jännitteiden seuratoiminta](#)

Huhtikuu

2.4. [Seuraseminaari - Urheiluseurat muuttuneessa maailmassa](#)

9.4. [VOK-1: Fyysinen harjoittelu](#)

21. ja 28.4. [Teippauksen perusteet](#)

21.4. [Seura-Akatemia: Harrastajasta työntekijäksi - miten velvollisuudet muuttuvat?](#)

23.4. [VOK-1: Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa + Taitoharjoittelu + Tunne- ja vuorovaikutustaidot](#)

Toukokuu

3.5. [Seura-Akatemia: Valmentajien hyvinvointi](#)

14.-15.5. [Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus](#)

18.5. [Iloa ja Liikettä! Lasten Liike -koulutus, nuoret ja aloittelevat ohjaajat](#)

19.5. [Iloa ja Liikettä! Lasten Liike -koulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat](#)

ESLU pidättää oikeuden muutoksiin.

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 ajanjaksolle toteutettavaksi. ESLUn koulutuksia voidaan järjestää myös etäyhteyksin.

Ota yhteyttä niin suunnitellaan sopiva koulutus!

Seuratoiminta: seuratoiminnan kehittäjä, Nina Kaipio, puh. 040 197 4572

Lasten ja nuorten liikunta: nuorisopäällikkö, Tarja Nieminen, puh. 0400 894 559

Aikuisliikunta: Katja Arpalo, puh. 044 746 2550

What's NEXT

Seura-Akatemia: Hallitustyöskentelyn startti - strateginen ajattelu seuratoiminnan murroksessa 18.1.

Koulutuksessa käydään läpi yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnan ominaispiirteitä sekä erityisesti strategian tekemistä, strategista ajattelua, järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan murrosta ja hallituksen roolia muutoksen tekijänä.

Illan koulutus tarjoaa erinomaisen peruspaketin uusille hallituksen jäsenille sekä toimii loistavana kertausena hallituskonkareille ja hallitustyöskentelyssä jatkaville. Koulutus sisältää luennointia ja pienryhmätyöskentelyä.

Illan asiantuntijana toimii strategiavalmentaja ja Osanan toimitusjohtaja **Petri Toikkanen**. Petri on erikoistunut järjestöjen strategiseen kehittämiseen, ja hän on viimeisen kymmenen vuoden aikana valmentanut, kouluttanut ja konsultoinut useita järjestöjä. Sen lisäksi hän on auttanut erilaisia järjestöjä palveluiden, organisaation ja prosessien kehityksessä. Petrin asiakkaina on ollut toimijoita laajasti järjestökentän eri sektoreilta, kuten sosiaalialan järjestöjä, ammattiliittoja, potilasjärjestöjä, urheiluseuroja, opiskelijajärjestöjä ja terveysjärjestöjä.

[Lue Toikkasen Järjestöillä on edessään muutoksen vuosikymmen -kolumni ESLUn Etelätuuli-verkkolehdestä.](#)

Aika ja paikka: Ti 18.1.2022 klo 18.00–21.00, verkkokoulutus

Hinta ja ilmoittautuminen: Tilaisuuden hinta on 60 euroa. Hintaan sisältyy koulutusmateriaali. ESLUn jäsenetu: Kaksi osallistujaa yhden hinnalla. [Ilmoittaudu mukaan 16.1. mennessä ESLUn verkkosivuilla.](#)

Seura-Akatemia on tarkoitettu seurojen hallitusten jäsenille, toimihenkilöille, joukkueenjohtajille, valmentajille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille.



Seura-Akatemia: Urheiluseurat ja verotus -perusteet ja ajankohtaiset asiat 10.2.

Koulutuksessa käydään läpi seuran varainhankinnan verotuksen perusteita ja seuran maksamia kulukorvauksia. Käsittelyssä on muun muassa urheilutoiminnan tulot, talkootyö ja matkakorvaukset vapaaehtoisille. Koulutuksessa pohditaan myös, mitä verotarkastuksista on opittu.

Kouluttajana toimii Suomen Olympiakomitean järjestöpäällikkö **Rainer Anttila**.

Aika ja paikka: To 10.2.2022 klo 17.00–20.00, tilaisuus järjestetään etäyhteyksin.

Hinta ja ilmoittautuminen: Tilaisuuden hinta on 60 €/osallistuja. ESLUn jäsenetu: Kaksi osallistujaa yhden hinnalla. [Ilmoittaudu mukaan viimeistään 8.2.2022 ESLUn kalenterista.](#)



Seura-Akatemia: Me yhdessä huipputiiminä -virtuaalivalmennus! 17.2.

Miten sinä rakennat yhteisöllisyyttä omassa seurassasi? Hyvä seuratyö on kaikkien asia. Valmennuksen tarkoituksena on pysähtyä pohtimaan omaa ja tiimin toimintaa. Valmennuksen tavoitteena on avata näkökulmia ja tarjota tila pysähtyä pohtimaan, miten rakennamme urheiluseurojen yhteisöllisyyttä seuraavalle tasolle sekä miten muotoilemme yhdessä yhteistyömme tavat toimia.

Pysähdymme yhteisen keskustelun ja käytännön työkalujen kautta löytämään ratkaisuja mm. seuraavien teemojen ympäriltä:

- Miksi hyvä itsetuntemus ja itsensä johtaminen on avain hyvään urheiluseuratyöskentelyyn?
- Miten hallita stressiä ja palautua riittävästi, jotta löytää sopiva tasapaino arkeen?
- Matka kohti huipputiimiä: Mitä sinulle tarkoittaa hyvä yhteistyö ja yhteisöllisyys konkreettisina tekoina?

Illan asiantuntijana toimii **Henri Karjula**, Hyvinvointivalmennus Hälsa Oy. Karjulalla on reilun kuuden vuoden kokemus kasvuyrittäjänä, esimiehenä ja valmentajana. Kuluneiden vuosien aikana hän on saanut valmentaa yli 10 000 ihmistä. Hän hyödyntää valmennuksissaan saamiensa oppeja opettajana, esimiehenä ja yrittäjänä, monipuolista valmentajakokemustaan sekä Business Coaching menetelmiä.



Aika ja paikka: To 17.2.2022 klo 17.00–20.00, tilaisuus järjestetään etäyhteyksin.

Hinta ja ilmoittautuminen: Tilaisuuden hinta on 60 €/osallistuja. ESLUn jäsenetu: Kaksi osallistujaa yhden hinnalla. [Ilmoittaudu mukaan viimeistään 15.2.2022 ESLUn kalenterista.](#)

Tilaisuudet ovat avoimia kaikille asiasta kiinnostuneille. ESLUn tilaisuuksissa lisäarvoa tuo eri lajien ja seurojen kohtaamiset ja asiantuntijoiden keskustelut, joissa osallistujat pääsevät oppimaan myös toisiltaan.



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 seuran 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-verkosto** maksutta jäsenseurojen puheenjohtajille

Jäsenmaksu on 110 euroa vuodelle 2022.

Tarkemmat tiedot jäseneduista löydät ESLUn verkkosivuilta.





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 ohjajille, seuroille sekä lajiliitoille mahdollisuuden kehittää osaamistaan lähellä omaa toimintaympäristöään.

ESLUn henkilöstö

Ahloos-Tanttu Päivi

toiminnanjohtaja
puh. 040 716 1355

Arpalo Katja

aikuis- ja terveysliikunta
puh. 044 746 2550

Kaipio Nina

seuratoiminnan kehittäjä
puh. 040 197 4572

Koivula Virpi

asiantuntija
Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa
puh. 040 717 0792

Koivisto Stina

taloussihteer
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 (opintovapaalla 1.9.2021 alkaen)

aikuis- ja terveysliikunnan kehittäjä

Sähköpostiosoitteet ovat:

etunimi.sukunimi@eslu.fi