

Liikutaan!

Tiesitkö että Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry edistää vuosittain seura- ja liikuntatoiminnan edellytyksiä kohtaamalla yli 21 000 henkilöä. Viime vuonna järjestettiin 160 koulutustilaisuutta koulupäivän liikunnallistamiseen, joihin osallistui 3705 henkilöä. Lisäksi pienten lasten liikuttajia koulutettiin kaikkiaan 1226. Työkäisiä kannustettiin liikkeelle Matka hyvään kuntoon -tapahtumissa, joihin osallistui pääkaupunkiseudulla 1891 henkilöä.

Myös seurat kehittivät osaamistaan aktiivisesti. ESLUn järjestämiin ohjaaja- ja valmentajakoulutuksiin osallistui 661 valmentajaa. Seurat tilasivat paljon räätälöityjä koulutuksia ja esimerkiksi seuratoiminnan hallinnon tilaisuuksissa koulutettiin 1180 seura-aktiivia. Kouluttautuminen ja osaamisen kehittäminen tuovat laatua ja jatkuvuutta paikallistason toimintaan. Seuratoiminnan klubi-verkostot keräsivät 175 puheenjohtajaa, toiminnanjohtajaa, valmennuspäällikköä, seuratoimijaa ja joukkueenjohtajaa 135 seurasta kuulemaan ja keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Tämä on mahtavaa, koska eri lajien ja toimijoiden kohtaamiset ovat merkittävä osa seurakehitystyötä.

Tulevan syksyn koulutustarjonta on jälleen mittava. Suureen suosioon nousevat Seura-Akatemiat starttaavat jälleen syyskuussa. Syksyn aikana järjestetään kaikkiaan kolme koulutusta, joiden sisältö on suunniteltu seurojen ja seuratoiminnassa mukana olevien tarpeiden mukaisesti. Syksyn tarjontaan kuuluvat myös ensimmäisen tason valmentaja- ja ohjaajakoulutukset, jotka tarjoavat yksittäisille valmentajille ja ohjaajille, seuroille sekä lajiliitoille mahdollisuuden kehittää osaamistaan alueellisesti lähellä omaa toimintaympäristöään. Kaikki ESLUn järjestämät koulutukset löydät [verkkosivuiltamme](#).

Seuratoiminnan tilauskoulutukset tarjoavat seuroille mahdollisuuden hankkia tarpeidensa mukaan räätälöityä koulutusta. Tilauskoulutuksia järjestetään muun muassa seurojen hallintoon, verotukseen ja johtamiseen liittyvistä aiheista. Tilauskoulutuksia hyödynnettiin viime vuonna ahkerasti ja niihin osallistui yhteensä 465 seuratoimijaa. Aktiivinen toiminta luo hyvän pohjan tulevaisuudelle. Ehkä teidänkin seuranne tilaa tänä vuonna oman, juuri teille rakennetun koulutuspaketin?

Tavataan ESLUn tilaisuuksissa!

Terveisin,

Päivi Ahlroos-Tanttu

Toiminnanjohtaja



ESLUn tapahtumia ja koulutuksia syksyllä 2017:

Elokuu

- 23.8.2017 Pj-klubi
- 24.8.2017 Tj-klubi
- 30.8.2017 Tervetuloa ohjaajaksi! (lasten ohjaajille)

Syyskuu

- 5.9.2017 Juoksu harjoittelun tukena
- 5.9.2017 Seura-Akatemia
- 8.9.2017 Kuntotestaus: kätevät kenttätestit osa 1 (kestävyys, tasapaino)
- 9. – 10.9.2017 Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus
- 13.9.2017 Kuntotestaus: kätevät kenttätestit osa 2 (liikkuvuus, koordinaatio, lihaskunto)
- 14.9.2017 Kinesioteippauksen perusteet
- 22. – 23.9.2017 VOK-superviikonloppu (I)
- 26.9.2017 Liikuntaleikkejä aikuisille
- 27.9.2017 50+ liikkujien -ohjaajakoulutus
- 27.9.2017 Lastentanssin avaimet
- 28.9.2017 Urheiluteippauksen perusteet

Syyskuussa myös (pvm. tarkentuu myöhemmin):

Tervetuloa liikuttajaksi (aikuisten ohjaajille)

Lokakuu

- 4.10.2017 Vekaravipellys
- 5.10.2017 Seura-Akatemia
- 7.10.2017 VOK-1: Taitoharjoittelu + Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa
- 11.10.2017 Liikuntaa pienissä tiloissa
- 25.10.2017 Nassikkapaini
- 27. – 28.10.2017 Seuraseminaari, Viking XPRS
- 28. – 29.10.2017 Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

Lokakuussa myös (pvm. tarkentuvat myöhemmin):

HighRoller harjoittelun tukena

Lihashuolto

VOK-1: Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet + Tunne- ja vuorovaikutustaidot + Eettinen harjoittelu

Marraskuu

- 8.11.2017 Lastentanssi matkalla kohti koreografiaa
- 9.11.2017 VOK-1: Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa
- 17. – 18.11.2017 VOK-superviikonloppu (II)
- 21.11.2017 Kinesioteippauksen perusteet
- 22.11.2017 Seura-Akatemia
- 29.11.2017 Tervetuloa ohjaajaksi! (lasten ohjaajille)

Joulukuu

- 13.12.2017 Tj-klubi, Viking XPRS

**Huom! Kalenteria tullaan vielä täydentämään ja päivittämään.
ESLU pidättää oikeuden muutoksiin.**



Etelätuuli
ETELÄ-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY:N VERKKOLEHTI

ESLUn jäsenrekisteri ja verkkosivut uudistuvat!

ESLU toteuttaa kevään 2017 aikana jäsenrekisteri ja verkkosivu -uudistuksen. Uudistuksen tavoitteena on kehittää laskutus- ja viestintätoimintoja, jäsenhallintatyökaluja sekä verkkopalveluja, joiden avulla kyetään parantamaan sidosryhmien palveluprosessia. Uudistukset otetaan käyttöön kesäkuun aikana.

Nyt ESLUsta verkkolaskut!

Jos seuranne pystyy vastaanottamaan verkkolaskuja, pyydämme toimittamaan verkkolaskuosoitteenne sähköpostilla taloussihteerillemme: [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](#).

Taloudellista tukea Kunnossa kaiken ikää -ohjelmalta



1) Hanketuki

K K I

KKI-ohjelma jakaa taloudellista tukea paikallisille toimijoille, jotka järjestävät aloittelijoille sopivaa liikuntatoimintaa sekä kehittävät keinoja houkuttaa 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 ohjaajien 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.

Lisätietoja KKI-avustuksista löydät täältä.

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



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.





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

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. Koulutus on rakennettu yhteistyössä Olympiakomitean kanssa. Valmentaja ja ohjaaja -koulutuksessa osallistujat voivat erikoistua joko lasten ja nuorten liikunnan tai aikuisliikunnan ohjaamiseen.

Lisätietoja VOK-1 koulutuskokonaisuudesta löydät [täältä](#).

”Monipuolinen koulutus, joka tarjosi uusia ideoita harjoitusten ohjaamiseen – teoriaa ja käytäntöä sopivassa suhteessa.” – VOK-1 -koulutuksen käynyt valmentaja

Sports Club for Health -projekti tuo uusia toimintamalleja terveysliikunnan kehittämiseen

Urheiluseuroilla on tärkeä tehtävä liikunnallisen elämäntavan edistämässä. Tästä johtuen on huolehdittava, että seuroilla on riittävästi tilaresursseja ja puitteita sekä harraste- että kilpailutoimintaan. Olympiakomitean hallinnoiman yhdeksän EU-maan Sports Club for Health -hankeen tavoitteena on kehittää ja tuoda käytäntöön uusia toimintamalleja urheiluseuroille terveysliikunnan kehittämiseen sekä toteuttamiseen.

Uudenlaista työtä terveysliikunnan kehittämiseksi on tehty tiiviisti yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen, lajiliittojen, yliopistojen ja kansainvälisten urheiluorganisaatioiden kanssa. Suomesta mukana ovat olleet Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu, Uimaliitto, Voimisteluliitto, Ratsastajainliitto, Nyrkkeilyliitto, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu, Jyväskylän Yliopisto sekä Turun Yliopisto.

Lisää tietoa sekä materiaaleja lajiliitoille, urheiluseuroille, tutkijoille ja poliittisille toimijoille löytyy osoitteessa www.scforh.info

Suomessa jatketaan SCforH-toimintatavan käytäntöön vientiä muun muassa tulevassa Seuratoiminnan laatuohjelmassa.

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



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.

ESLUn tavoitteena on edistää seurojen ja muiden paikallistason liikuntatoimijoiden onnistumisen edellytyksiä yhdessä yhteistyöverkoston kanssa. Seura- ja liikuntatoimintaa edistetään kohtaamalla vuosittain yli 21 000 henkilöä! ESLU koulutukset tarjoavat valmentajille ja ohjaajille, seuroille sekä lajiliitoille mahdollisuuden kehittää osaamistaan lähellä omaa toimintaympäristöään.

ESLUn toiminta ja palvelut on kohdistettu toimialoittain:

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

ESLUn henkilöstön yhteystiedot

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

jäsen sihteeri, seuratoiminta
puh. 040 451 3294



Toimiston yhteystiedot:

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