



ESLUN JÄSENTIEDOTE

2/2019

Toiminnanjohtajan tervehdys

Terveiset ESLUsta

Seuratoiminta tarjoaa parhaimmillaan kaikille yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä liikunnan ja urheilun iloa. Osa seuroista tarjoaa jo toimintaa erityisryhmille, miten teidän seuranne? Entä, millaista tarjontaa teillä on ikääntyneille? Syksyn alussa järjestämme infotilaisuudet niin erityisryhmien kuin ikääntyneiden mahdollisuuksista osallistua seuratoimintaan. Avoimet ovet – ratkaisuja yhteiseen tekemiseen -tilaisuudesta (10.9.) saat tietoa muun muassa siitä, millaisia asioita on hyvä huomioida erityisryhmää suunniteltaessa ja vammaisia liikkuja seuratoimintaan mukaan ottaessa. Lisäksi saadaan käsitys siitä, millaisia yhteistyömahdollisuuksia kannattaa pohtia ja mitä tukipalveluita toiminnan mahdollistamiseen on tarjolla.

Iloa ikääntyneiden liikuntaan urheiluseurassa -infoillassa (3.9.) puolestaan kuulet seurojen mahdollisuuksista tarjota liikunnan riemua myös ikääntyville. Voisiko seuranne tarjota esimerkiksi eläkeläisille suunnattuja valmennusryhmiä tai liikunta-neuvontaa? Vuonna 2030 on ennustettu yli 65-vuotiaita olevan väestöstä 26 prosenttia eli noin 1,5 miljoonaa, joten seurojen on hyvä pohtia myös kyseisen ikäryhmän liikuttamisen mahdollisuuksia.

Seurahallinnon koulutusten lisäksi ESLU tarjoaa laadukkaita valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia. Uusille ohjaajille tai ohjaajaksi aikoville suositellaan Lasten liikunnan ohjaajakoulutusta (28.8.), josta saa työkaluja lasten liikunnan ohjaukseen, tutustutaan monipuoliseen lasten liikuntaa sekä paneudutaan fyysiseen toimintakykyyn sekä sen vaikutuksiin lasten hyvinvointiin ja terveyteen. Koulutuksen jälkeen on hyvä jatkaa osaamisen kehittämistä valtakunnallisessa ensimmäisen tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuksissa (VOK-1).



Olemme saaneet kiitosta mahdollisuudesta suorittaa koko tason 1 valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuden (VOK-1) kevään aikana. Tästä syystä järjestämme vastaavan koulutuskokonaisuuden sekä lasten ja nuorten liikuttajille että aikuisten liikuttajille syksyllä 2019. Tavoitteena on luoda valmentajille ja ohjaajille perusta harjoitusten laadukkaaseen toteuttamiseen. Lasten ja nuorten liikuttajien VOK-1-koulutuskokonaisuuden starttipäivä on 7.9. ja aikuisten liikuttajien 24.8.

Ohjaajat ja valmentajat voivat syventää osaamistaan myös ESLUn muissa avoimissa koulutuksissa. Liikuntaa kaikille – pelit ja leikit tutuksi -koulutuksesta (10.10.) saa vinkkejä ohjata erilaisia matalan kynnyksen pelejä, leikkejä ja motorisia harjoitteita sekä käytännön valmiudet soveltaa toimintaa osallistujien tarpeiden mukaan. Tämä on loistava koulutus seurojen ohjaajille, jotka ovat ottamassa mukaan erityisliikkujia. 50+ liikuttajien ohjaajakoulutuksessa (24.10.) käydään puolestaan läpi, mitä ohjaajan tulee huomioida keski-ikäisten ylittäneiden harjoittelussa ja ohjauksessa. Lisäksi koulutuksessa käydään läpi, millaisia harjoituksia tulisi teettää ja kuinka usein.

Nähdään ESLUn koulutuksissa!

Päivi Ahlroos-Tanttu

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
- **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](#).

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.

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 verkkolaskuosoitteenne sähköpostilla taloussihteerin Stina Koivistolle: [stina.koivisto\(at\)eslu.fi](mailto:stina.koivisto@eslu.fi)

Etelätuuli-verkkolehti

Etelätuuli-verkkolehdestä voit lukea ajankohtaisia aiheita seuratoiminnasta, ESLUn koulutuksista, urheilututkimuksista ja liikuntapoliittisista päätöksistä. Rekisteröidy tilaajaksi [Etelätuulen-sivuilla](#). Verkkolehti on maksuton ja se julkaistaan 11 kertaa vuodessa.

Tilauuskoulutukset seuroille, järjestöille ja kunnille

ESLUn koulutuksia saa 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

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

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@eslu.fi





Suorita koko 1-tason valmentaja- ja ohjaaja-koulutuskokonaisuus (VOK-1) syksyn 2019 aikana!

Nyt kannattaa kouluttaa seuran ohjaajia- ja valmentajia. ESLU järjestää toista kertaa mahdollisuuden suorittaa koko VOK-1-koulutuskokonaisuuden syksyn aikana.

Kokonaisuuden aikana osallistujat voivat erikoistua joko lasten ja nuorten liikunnan tai aikuisliikunnan ohjaamiseen.

Aikuisten ohjaajat ja valmentajat

Aikuisten liikuttajille suunnattu koulutuskokonaisuus alkaa **24.8.2019**. Muut koulutuspäivät ovat 26.10. ja 16.11.

Koulutuskokonaisuuden hinta on 400 €. Ilmoittaudu mukaan [ESLUn verkkosivuilla](#).

Lasten ja nuorten ohjaajat ja valmentajat

Lasten ja nuorten liikuttajille suunnatun koulutuskokonaisuuden starttipäivä on **7.9.2019**. Kokonaisuus sisältää seuraavat lähiopetuspäivät: 7.9., 5.10., 26.10. ja 23.11.

Koulutuskokonaisuuden hinta 450 €. Ilmoittaudu mukaan [ESLUn verkkosivuilla](#).

Koulutuskokonaisuuksien suorittaminen vaatii myös itsenäisesti suoritettavan koulutuksen ja ennakkotehtäviä.

Jos et halua suorittaa koko koulutuskokonaisuutta, voit ilmoittautua myös vain yhteen koulutukseen tai koulutuspäivään.



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.

ESLUn tapahtumia ja koulutuksia

Hyödynnä jäsenetusi ESLUn koulutuksissa!

SYKSY 2019

Elokuu

- 21.8. Pj-klubi: Puheenjohtajan arki
- 24.8. VOK-1-koulutuskokonaisuuden startti (aikuisten liikuttajille):
Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa
Vinkkejä ohjaustuokioihin
Liikunta aikuisen arjessa
- 27.8. Tj-klubi
- 28.8. Lasten liikunnan ohjaajakoulutus
- 31.8. Lajiharjoitteluun tukea kuntonyrkkeilystä

Syyskuu

- 3.9. Iloa ikääntyneiden liikuntaan urheiluseurassa -infoilta
- 7.9. VOK-1-koulutuskokonaisuuden startti (lasten ja nuorten liikuttajille)
Kannustava valmentaja ja ohjaaja
Harjoittelun suunnittelu ja arviointi
Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa
- 10.9. Avoimet ovet – ratkaisuja yhteiseen toimintaan -infotilaisuus
- 11.9. Seura-Akatemia: Vaikuttava viestintä
- 14.–15.9. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

Lokakuu

- 3.10. Seura-Akatemia: Kiusaamisen ja häirinnän ennaltaehkäisy seuratoiminnassa
- 5.10. VOK-1: (lasten ja nuorten liikuttajille)
Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa
Taitoharjoittelu
Herkkyykskausien huomiointi harjoittelussa
- 10.10. Liikuntaa kaikille – pelit ja leikit tutuksi
- 24.10. 50+ liikkujien ohjaajakoulutus
- 25.-26.10. Seuraseminar
- 26.10. VOK-1: (lasten ja nuorten liikuttajille)
Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu
Fyysinen harjoittelu
- 26.10. VOK-1: (aikuisten liikuttajille)
Kannustava valmentaja ja ohjaaja
Harjoittelun suunnittelu ja arviointi
Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa

Marraskuu

- 13.11. Liikuntaleikkejä treeneihin (aikuisten liikuttajille)
- 16.11. VOK-1: (aikuisten liikuttajille)
Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu
Fyysinen harjoittelu
- 16.–17.11. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus
- 20.11. Seura-Akatemia: seuratoimijoiden rekrytointi
- 23.11. VOK-1: (lasten ja nuorten liikuttajille)
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet
Tunne- ja vuorovaikutustaidot
Eettinen harjoittelu

Joulukuu

- 11.12. Tj-klubi

ESLU pidättää oikeuden muutoksiin.

ESLUn koulutuksia julkaistu vuoden 2020 tapahtumakalenerissa!

Avaamme lisää vuoden 2020 koulutuksia syksyn 2019 aikana.

Tammikuu

- 21.1. Seura-Akatemia: Hyvän seuran hallinto
- 29.1. Lasten liikunnan ohjaajakoulutus

Helmikuu

- 1.2. VOK-1:
Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa (kaikille)
Taitoharjoittelu (lasten ja nuorten liikuttajille)
- 8.-9.2. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

Maaliskuu

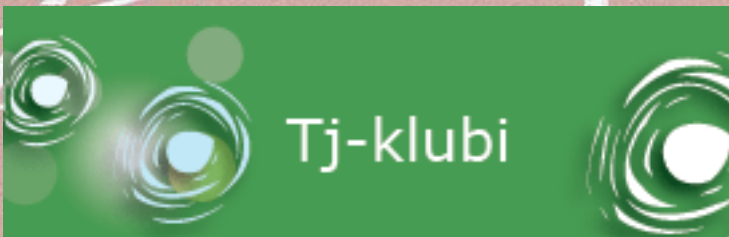
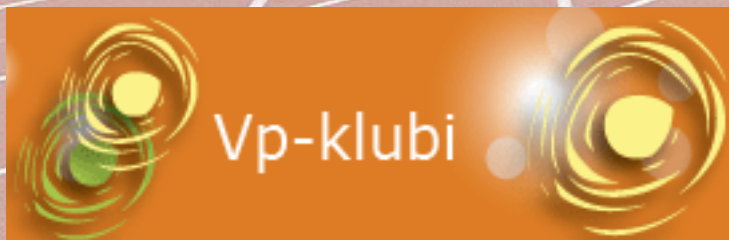
- 5.3. VOK-1: (lasten ja nuorten liikuttajille)
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet
Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa
- 28.3. VOK-1: Fyysinen harjoittelu (kaikille)

Huhtikuu

- 18.-19.4. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus
- 23.4. 50+ liikkujien ohjaajakoulutus

ESLU pidättää oikeuden muutoksiin.

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!



Liikuntaa kaikille

Erityisryhmät mukaan seuratoimintaan

Järjestetäänkö teidän seurassanne jo toimintaa erityisryhmille? Entä oletteko pohtineet toiminnan aloittamista, mutta rohkeus ei ole ehkä riittänyt starttiin.

ESLU järjestä yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja liikunta VAU:n kanssa syksyllä kaksi koulutusta, joissa toisesta saa vinkkejä toiminnan aloittamiseen ja toisessa konkreettisia liikuntavinkkejä soveltavaan liikuntaan. Tule rohkeasti mukaan!

Avoimet ovet – ratkaisuja yhteiseen toimintaan -infotilaisuus - Näin otamme mukaan erilaisia liikkuja!

Koulutuksesta saat vinkkejä, kuinka mahdollistaa vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien liikkujien osallistuminen seuran toimintaan.

- Miten eri tavoin huomioida vammaisten liikkujien osallistumismahdollisuudet?
- Millaisia asioita on hyvä huomioida erityisryhmää suunniteltaessa ja otettaessa vammaisia liikkujia mukaan toimintaan?
- Millaisia erilaisia yhteistyömahdollisuuksia kannattaa pohtia ja mitä tukipalveluita toiminnan mahdollistamiseksi on tarjolla?

Hinta: Tilaisuus on maksuton.

Aika ja paikka: 10.9.2019 klo 17.30 - 19.00, Sporttitalo, Valimotie 10, Helsinki

Ilmoittaudu mukaan 8.9.2019 mennessä [ESLUn verkkosivuilla!](#)

Liikuntaa kaikille – pelit ja leikit tutuksi - Käytännön ideoita matalan kynnyksen liikuntatoimintaan

- Osallistuja osaa ohjata erilaisia matalan kynnyksen pelejä ja leikkejä sekä motorisia harjoitteita.
- Osallistujalla on käytännön valmiudet soveltaa toimintaa osallistujien tarpeiden mukaisesti.

Hinta: Koulutuksen hinta on 20 €.

Aika ja paikka: 10.10.2019 klo 17.30 - 20.30, Helsinki (paikka tarkentuu lähempänä)

Ilmoittaudu mukaan 3.10.2019 mennessä [ESLUn verkkosivuilla!](#)

Iloa ikääntyneiden liikuntaan urheiluseurassa -infoilta

Voisiko seurasi tarjota senioreille liikuntaneuvontaa, eläkevalmennusryhmiä, erilaisia kunnon mukaan sovellettuja lajitreenejä, voima- ja tasapainoharjoittelua tai ulkoiluryhmiä? Entä mahdollisuuden toimia vertaisohjaajana?

Iloa ikääntyneiden liikuntaan urheiluseurassa -infoillassa kuulet urheiluseurojen mahdollisuuksista tarjota iloa, yhteisöllisyyttä ja liikunnan riemua ikääntyneille, erityisesti yli 65-vuotiaille.

Ideallissa pohditaan, kuinka innostaa yli 65-vuotiaita mukaan seuratoimintaan!

Hinta: Tilaisuus on maksuton urheiluseurojen edustajille.

Aika ja paikka: 3.9.2019 klo 18.00 - 20.00, Helsinki (paikka tarkentuu lähempänä)

Ilmoittaudu mukaan 27.8.2019 mennessä [ESLUn verkkosivulla](#).





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 toimialat:

- lasten ja nuorten liikuntaan
- aikuis- ja terveysliikuntaan
- seura- ja järjestötoimintaan

ESLUn henkilöstö

Ahluos-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

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

aikuis- ja terveysliikunnan kehittäjä
puh. 040 595 4195

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