



ESLUN JÄSENTIEDOTE 2/2021



Toiminnanjohtajan tervehdys

Liikunnan aluejärjestöt mukana tukemassa tärkeää asiaa

Korona-aika on ollut raskasta lapsille ja nuorille. Erityisesti kuormitus on kertynyt niille, joilla on jo aiemmin ollut ongelmia esimerkiksi mielenterveyden kanssa tai haastava perhetilanne. Pitkittyvä korona-aika tulee vaikuttamaan lasten ja nuorten kokeuksiin ja elämään myös pidemmällä aikavälillä. Korona-aikana usein vaihdellaan lähi- ja etäopetuksen välillä, pidetään harrastustoiminta suljettuna ja rajoitetaan sosiaalisia kontakteja. Tämä kaikki kuormittaa lapsia ja nuoria.



Kesä 2021 on yksi niitä ratkaisevia hetkiä, jolloin lapsille ja nuorille pitää olla tarjolla matalan kynnyksen mielekästä vapaa-ajan toimintaa, joilla voidaan ehkäistä pahoinvointia, sosiaalisia ongelmia, yksinäisyyttä, syrjäytymistä sekä häiriökäyttäytymistä. Nuorten kesätoiminnan ja kesätyömahdollisuuksien lisäämiseksi tuetaan nuorten toimintaa järjestävien kesätyöntekijöiden lyhytaikaista palkkaamista 1.5.–30.9.2021. Nuoreksi määritellään tässä tukihaussa 15–29-vuotiaat.

Kerro seurasi halukkuus ja tarve palkkatukeen - Nuorten työllistämisen tarpeet kesällä 2021 -seurakysely

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) on avannut rahoitushaun nuorten kesätyöllistämistä varten. Avustuksilla tuetaan nuorten harrastus- ja kesätoiminnan lisäämisestä ja kehittämisestä aiheutuvia palkka- tai palkkiokuluja.

ESLU kartoittaa kyselyllä toiminta-alueemme seurojen nuorten työllistämistarpeita ja -mahdollisuuksia liittyen hankehakuun OKM:ltä. **Seuroille on tulossa mahdollisuus rahoituksen hakuun Liikunnan aluejärjestöjen kautta myöhemmin keväällä 2021 rahoituksen varmistuttua.**

Erityisavustukset valtionapukelpoisille liikunnan aluejärjestöille nuorten harrastus- ja kesätoiminnan lisäämiseen -avustusta voivat hakea vain Liikunnan aluejärjestöt. Vastaamalla kyselyyn autat omaa Liikunnan aluejärjestöäsi hakemaan avustusta OKM:ltä alueellemme.

Toivomme seuranne vastauksia ja näkökulmia nuorten työllistämistarpeista ja -mahdollisuuksista pian, **viimeistään torstaina 18.3.2021.** [ESLUn toiminta-alueen kyselyyn pääset tästä linkistä.](#)

Lisätietoja ESLUsta antaa taloussihteeri [Stina Koivisto](#), puh. 045 232 0110.

Huomioitavaa:

Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämää avustusta voidaan käyttää ainoastaan palkattavien työntekijöiden palkoista tai palkkioista aiheutuviin kuluihin. Avustusta ei voida käyttää lisäpalkan tai -palkkion maksamiseen järjestön koko- tai osa-aikaiselle, palvelussuhteessa jo olevalle työntekijälle. Ministeriön myöntämällä avustuksella voidaan kattaa henkilön palkka- tai palkkiokuluista enintään 700 euron osuus/henkilö. Avustusta hakevalla järjestöllä tulee olla riittävää kokemusta työnantajana toimimisesta sen varmistamiseksi, että avustuksella palkattava työntekijä saa tehtävänsä riittävän tuen ja ohjauksen.

Päivi Ahlroos-Tanttu

ESLU tiedottaa

ESLUn kevätkokous 27.4.2021

ESLUn kevätkokous pidetään etäyhteyksien kautta tiistaina 27.4.2021 klo 18.00 alkaen. Kutsu sekä tiedot ilmoittautumisesta ja kokousmateriaaleista lähetetään ESLUn jäsenseuroille ja -järjestöille ennen tilaisuutta.

PALTA: Urheiluseuroja koskeva liittytäkirja

Palvelualojen työnantajat PALTA ry:n ja Julkisten ja hyvinvointialojen liitto JHL ry:n välillä on sovittu Urheiluseuroja koskevasta liittytäkirjasta. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että PALTA ry:n jäsenenä olevat urheiluseurat voivat halutessaan erikseen siihen liittymällä alkaa noudattamaan ko. liittytäkirjaa.

PALTA ry:n ja JHL ry:n välinen liittytäkirja on voimassa 31.1.2022 asti jatkuen senkin jälkeen aina vuoden kerrallaan, ellei sitä irtisanota kuukautta ennen sen päättymistä. [Lue lisää Etelä-tuulesta 3/2021.](#)

Sporttimerkonomitutkinnosta lisää osaamista

Vielä ehdit ilmoittautua mukaan liikunta- ja urheilualalle suunnattuun liiketoiminnan perustutkinnon Sporttimerkonomikoulutukseen. Koulutus lisää liiketoimintaosaamista, ja perehdyt kannattavaan toimintaan urheiluseuroissa ja -järjestöissä. Lisäksi saat osaamista markkinointiin, asiakaspalveluun ja tapahtumatuotantoon. Tutkinto suoritetaan oman työsi ohessa. Koulutus on maksuton. Koulutus järjestetään yhteistyössä Rastor-instituutin, Faros & Com ja ESLUn kanssa.

[Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan 30.3. mennessä Rastor-instituutin sivulta.](#)

Seuran yhteystiedot ajantasalle

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

Firstbeat-hyvinvointianalyysi

Seuroissa pidetään huolta jäsenistön hyvinvoinnista, mutta on tärkeää kiinnittää huomiota myös oman työyhteisön ja työntekijöiden työhyvinvointiin ja jaksamiseen. Seuroissa työskentelevien työaika, työskentelyolosuhteet, työnkuva ja monet muut tekijät saattavat olla haastavia

ja luoda stressiä arkeen. ESLUn Buusti360-hyvinvointikonsepti sisältää työkalun, joka kertoo, miten työntekijän keho reagoi arjen erilaisissa tilanteissa, kuvaa palautumisen riittävyttä ja auttaa tunnistamaan stressaavat tekijät työssä ja vapaa-ajalla.

ESLUn tarjoama Firstbeat-hyvinvointianalyysi sisältää:

- Kolmen vuorokauden sykevälimittauksen.
- Mittalaitteen toimituksen ja palautuskuoren.
- Henkilökohtaisen Hyvinvointianalyysi-raportin testatulle.
- Valmennuskeskustelun puhelimitse Firstbeatin asiantuntijalta.
- Organisaatiotason toimenpidesuositukset hyvinvoinnin parantamiseksi.
- Keväthinta 2021 jäsenseuroille: 150 euroa/henkilö.

Pienilläkin muutoksilla voi parantaa seuran kaikkien työntekijöiden hyvinvointia merkittävästi. Tilaukset sähköpostitse [Merja Palkamalta](#).

Tilaukskoulutuksia seuran tarpeisiin

Kaikkia ESLUn koulutuksia saa tilauksesta. Tilaukskoulutuksen sisällöt, laajuus ja toteutustapa räätälöidään koulutuksen tilaajan tarpeiden mukaan. Tilaukskoulutukseen voi osallistua isompi joukko samasta seurasta tai lähiseuroista samalta alueelta. Tilaukskoulutuksen etuja ovat muun muassa sisältöjen painotusten räätälöinti tilaajan toiveiden mukaan sekä ajankäyttöinen etu. Tilaukskoulutuksen 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
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 verkkolaskuosihteenne sähköpostilla taloussihteeri Stina Koivistolle: stina.koivisto@eslu.fi



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.





Työikäisten hyvinvointivalmennus urheiluseurassa – opas seurajohdolle

Hyvinvointivalmennuksen myötä seura saa mahdollisuuden monipuolistaa seuran toimintaa, houkutella uudenlaisia harrastajia ja luoda innostavia haasteita ja oppeja seuratoimijoille. Lisäksi opas tarjoaa vinkkejä yhteistyö- ja verkostoitumismahdollisuuksista kunnan ja muiden urheiluseurojen kanssa.

Hyvinvointivalmennuksen ydintä on yksilöllinen ja asiakaslähtöinen lähestymistapa, jossa valmennettava saa työkaluja ja ymmärrystä tehdä itse omaa hyvinvointiaan tukevia valintoja, kuten lisätä liikettä arkeen.

Seurajohdolle suunnatussa oppaassa on avattu lyhyesti hyvinvointivalmennuskonseptin ja valmennusprosessin rakentamisen, hinnoittelun ja markkinoinnin perusteet. Oppaasta löytyy myös esimerkit kahdesta erilaisesta valmennusprosessista ja muistilista uuden toiminnan käynnistämiseen urheiluseurassa.

[Tutustu Työikäisten hyvinvointivalmennus urheiluseurassa -oppaaseen.](#)

ESLUn tuki toiminnan aloittamiseksi ja eteenpäin viemiseksi

Valmennusosaamisen varmistamiseen ESLU tarjoaa Hyvinvointivalmentajaksi-koulutusta ja hyvinvointivalmentaja-palvelua toiminnan käynnistämiseen.

Kiinnostuitko mahdollisuudesta ottaa hyvinvointivalmennus osaksi seurasi toimintoja? ESLU tarjoaa sparrausta ja koulutusta asian eteenpäin viemiseksi.

Lisätietoja antaa ESLUn aikuisliikunnan kehittäjä Merja Palkama. [Yhteydenotot pyydetään lähettämään lomakkeen kautta.](#)

Lomakkeen kautta voit tilata oppaan seurallesi pdf.-tiedostona.



Työikäisten hyvinvointivalmennus
urheiluseurassa

**OPAS
SEURAJOHDOLLE**

MERJA PALKAMA



ESLUn tapahtumia ja koulutuksia

- Hyödynnä jäsenetusi ESLUn koulutuksissa!

Maaliskuu

- 17.3. [Seniorit urheiluseuraan -koulutuskokonaisuuden aloituspäivä](#)
23.2. [Vp-klubi: Nuoruus, kiusaaminen, konfliktit ja niiden ratkaiseminen](#)

Huhtikuu

- 13.4. [Yksin ja yhdessä - kohti inklusiivista liikuntaa monikulttuurisessa Suomessa](#)
14.4. [Konfliktien ratkaisu - maksuton ESLUn jäsenseuroille](#)
17.4. [VOK-1: Fyysinen harjoittelu](#)
20.4. [Seura-Akatemia: Varainhankinta](#)
21.4. [Iloa ja Liikettä! Lasten Liike -koulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat](#)

Toukokuu

- 4.5. [Liikunnan ja kotoutumisen verkoston tapaaminen](#)
5.5. [Iloa ja Liikettä! Lasten Liike -koulutus, nuoret ja aloittelevat ohjaajat](#)
6.5. [Seura-Akatemia: Seura elinkeinotoiminnan harjoittajana – todellinen riski vai mahdollisuus?](#)
6.5. ja 11.5. [Teippauksen perusteet](#)
18.5. [VOK-1: Vinkkejä ohjaustuokioihin \(aikuisten ohjaajille/valmentajille\)](#)
22.5. [VOK-1: Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa + Taitoharjoittelu + Tunne- ja vuorovaikutustaidot](#)

ESLU pidättää oikeuden muutoksiin.

[Klikkaa kalenteriimme!](#)



Seniorit urheiluseuraan -kokonaisuus starttaa 17.3.

Koulutuskokonaisuuden tavoitteena on kehittää ja täydentää seuran tarjontaa ikääntyneille uuden liikuntatoiminnon, -palvelun tai -tuotteen muodossa. Tavoitteena on lanseerata uusi palvelu/tuote seuran toimintaan kesällä 2021.

Työpajoista sekä ennakko- ja välitehtävistä rakentuva kokonaisuus tarjoaa tietoa ja tukea uuden toiminnan tai palvelun tuotteistamisesta, kohderyhmän tunnistamisesta ja tavoittamisesta sekä hinnoittelusta ja markkinoinnista.

Koulutus on suunnattu seurajohtolleen sekä seuran toiminnan kehittämisestä vastaaville.

Työpajojen ajankohdat ja sisällöt

- ke 17.3.2021 klo 18.00–20.00 - Tavoitteet, osaaminen ja asiakastuntemus
- to 15.4.2021 klo 18.00–20.00 - Konseptointi ja liikunnan laatutekijät
- ti 11.5.2021 klo 18.00–20.00 - Markkinointi ja vuorovaikutussuunnitelma

Työpajat järjestetään verkkokoulutuksina.

Asiantuntijoina toimivat **Saila Hänninen** Ikäinstituutista, **Merja Palkama** ESLusta sekä **Jyrki Saarela** KeSLiltä.

Hinta: Koulutuksen kokonaishinta on 100 € / osallistuva seura. Seurasta toivotaan mukaan 2–5 henkilöä.

[Ilmoita seurasi mukaan ESLUn verkkosivuilla.](#)

Ilmoittautuva henkilö tulee toimimaan seuran yhteyshenkilönä koulutuksen aikana.



Ikäinstituutti



Seuroille lisää osaamista konfliktien ratkaisuun ja kiusaamistilanteisiin

LIITU-tutkimuksen mukaan urheiluharrastus on kolmanneksi yleisin paikka kiusaamiselle koulun ja verkossa tapahtuvan kiusaamisen jälkeen. Noin 20 prosenttia 11-, 13- ja 15-vuotiaista kertoi kiusaamisesta tai syrjinnästä liikuntaharrastuksessa. Kiusaamista ja häirintää esiintyy tyttöjen ja poikien keskuudessa kaikissa urheiluharrastuksissa, niin yksilö- kuin joukkuelajeissa. Epäasiallista käytöstä ja kiusaamista voi tapahtua myös työyhteisön sisällä. Kiusaamisen kohteena voi olla myös valmentaja/ohjaaja vanhempien osalta.

Vp-klubi: Nuoruus, kiusaaminen, konfliktit ja niiden ratkaiseminen 23.3.

Mitä tehdä, jos valmennettavien kesken esiintyy kiusaamista? Miten voin valmentajana lähteä purkamaan tilanteita? Miten voin huomioida nuoret eri kehitysvaiheissa? Vp-klubissa halutaan antaa lisää tietoa, miten ongelmia voidaan käsitellä.

Illan teemoja ovat muun muassa

- Kiusaamisen ennaltaehkäisy ja vaativien tapausten ratkaiseminen
- Tunne ja vuorovaikutustaidot, ryhmäyttäminen
- Sovittelu ja restoratiivisuus
- Kodin ja huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö

Vp-klubin asiantuntijoina ovat kouluttajat Ville Koikkalainen ja Minttu Oinonen Aseman Lapset ry:stä.

Ajankohta: Ti 23.3.2021 klo 9.00–11.00, webinaari

Hinta ja ilmoittautuminen: Tilaisuuden hinta on 17 €. [Ilmoittaudu mukaan ESLUn verkkosivuilta.](#)

Konfliktien ratkaisu 14.4. – maksuton koulutus ESLUn jäsenseuroille

Konflikteissa nähdään ja kuullaan usein yksittäisiä tekoja, joissa rooleissa on tekijä ja uhri. Taustalla on kuitenkin usein paljon asioita, jotka jäävät monilta konflikteihin puuttuvilta ihmisiltä huomaamatta. Pahimmissa tapauksissa vaikutukset voivat levitä koko lähiympäristöön ja seuran toiminnan ulkopuolelle aiheuttaen huhupuheita ja mahdollista turvattomuutta eri osapuolille. Miten seurassa voidaan ottaa huomioon konfliktit ja miten niihin voidaan puuttua?

Illan teemoja ovat muun muassa

- Turvallinen harrastusympäristö
- Konfliktien tuloksellinen ratkaiseminen ja sen merkitys
- Kaikkien osapuolten huomioiminen: lapset/nuoret, kodit ja perheet, valmentajat ja seuran muut toimijat

Illan asiantuntijoina ovat hankepäällikkö Heikki Turkka ja kouluttaja Ville Koikkalainen.

Ajankohta: Ke 14.4.2021 klo 18.00–20.30, webinaari

Hinta ja ilmoittautuminen: Tilaisuus on ESLUn jäsenseuroille maksuton.

Muille tilaisuuden hinta on 20 € / osallistuja. [Ilmoittaudu mukaan ESLUn verkkosivuilta.](#)



MAKSUTON WEBINAARI

YKSIN JA YHDESSÄ 13.4.2021 klo 9–12

Kohti inklusiivista liikuntaa monikulttuurisessa Suomessa

Ohjelma



- 9.00–9.30 Tervetuloa
*Tarja Nieminen, nuorisopäällikkö
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu*
Avaussanat
*Päivi Aalto-Nevalainen, kulttuuriasianneuvos
Opetus- ja kulttuuriministeriö*
- 9.30–10.15 Inklusio - mihin sitä tarvitaan liikunnassa?
Kati Kauravaara ja Eva Rönkkö, tutkijat
- 10.15–10.25 Tauko
- 10.25–11.10 Liikkumaan yksin vai yhdessä?
Pelaamalla monimuotoiset tarpeet huomioon
*Jouni Piekkari ja Tiina Lehto-Lundén, lehtorit
Metropolia Ammattikorkeakoulu*
- 11.10–11.55 Yksin ja yhdessä -pajat:
1. Sukupuolet ja kulttuuri huomioon liikunnan ohjauksessa
Essi Honkonen, Monaliiku ry ja FC Kontu ry
 2. Yhdessä liikkumista kulttuurien ymmärrystä lisäämällä
Riku Laanti, RLC International Management Oy
 3. Pelillisyyden maahanmuuttaneiden liikunnan tukemisessa
Pia Hutri, Omnia ja Sari Lähdesmäki, ESLU
 4. Inklusiivista liikuntaa tukeva rahoitus
Ilpo Piri, Etelä-Suomen Aluehallintovirasto
 5. My experiences of inclusion in sports around the world
Pierre Jallow, Helsingin NMKY
- 11.55–12.00 Loppusanat



**Ilmoittaudu mukaan
31.3.2021 mennessä:**

[tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/
connext_seminaari/](https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/connext_seminaari/)

www.connexthorinclusion.eu/fi/
www.plu.fi/hankkeet/rive-hanke/



Opetus- ja
kulttuuriministeriö

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 terveysliikunnan kehittäjä
puh. 040 595 4195

Sähköpostiosoitteet ovat:

etunimi.sukunimi@eslu.fi

