



ESLUN JÄSENTIEDOTE 2/2022





ESLU tiedottaa

ESLUn kevätkokous 5.4.2022

ESLUn kevätkokous järjestetään hybridikokouksena, johon voi osallistua paikan päällä (Original Sokos Hotel Presidentti, Eteläinen Rautatiekatu 4, Helsinki) tai etäyhteydellä. [Kokousmateriaalit löytävät ESLUn verkkosivuilta viikolla 12 ja postitetaan pyynnöstä jäsenille.](#)

[Ilmoitattehan järjestönne osallistumisesta kokoukseen ESLUn ilmoittautumislomakkeen kautta 29.3.2022 mennessä.](#)

Valtakirja lähetetään sähköpostitse ESLUn taloussihteerin [Stina Koivistolle](#) 29.3.2022 mennessä.

TARJOUS ESLUn jäsenille - 20 % alennus Inbody-mittauksista

ESLUn jäsenseurojen on mahdollisuus varata itselleen InBody-mittaus -20 % alennuksella normaali hinnasta. Tarjous on voimassa rajoitetun ajan: tarjous koskee viittä (5) ensimmäistä varauksen tehnyttä jäsenseuraa. [Lisätietoja hinnoista ESLUn verkkosivuilla.](#)

Varatut mittaukset on suoritettava juhannukseen mennessä. Tarjouspyynnöt: [Katja Arpalo](#), puh. 044 746 2550.

Päivitetty suositus: Paluu urheiluun COVID-19-taudin jälkeen

Suositukset koronavirustaudin jälkeiseen urheiluun paluuseen on päivitetty. Asiantuntijatyöryhmän laatimat suositukset korostavat asteittaista paluuta harjoitteluun.

Oireeton koronapositiivinen urheilija: Asteittainen paluu harjoitteluun alla olevan ohjeen mukaisesti.

Lievästä koronataudista toipunut urheilija: Harjoitustauko, kunnes ollut viikon oireeton arkielämässä ja oireiden alusta vähintään 10 päivää. Asteittainen paluu harjoitteluun alla olevan ohjeen mukaisesti.

Sydäntuntemuksia tai pitkittyneitä (yli 2 viikkoa) oireita kokenut urheilija: Lääkärin arvio ennen harjoitteluun paluuta.

Lapset: Lasten omaehtoista liikkumista ei tarvitse rajoittaa koronavirustaudin aikana. Ohjattuun harjoitteluun osallistutaan vasta, kun oireiden alusta on kulunut vähintään 10 päivää ja lapsi on jaksanut normaalisti arjen toiminnoissa ilman oireita viikon ajan.

[Lue lisää ja lataa kuvat suosituksista Terve Urheilija -sivustolta.](#)

Suomen Kuurojen Urheiluliitto: Uusi opas kuulovammaisen liikkujan kohtaamiseen

Suomen Kuurojen Urheiluliitto SKUL ry:n julkaiseman oppaan on tarkoitus toimia ohjaajien/valmentajien tukena, kun he kohtaavat kuulovammaisia liikkujia. Hajallaan olleesta tiedosta on koottu yhteen oppaaseen vinkkejä erilaisten kuulovammaisten liikkujien kohtaamiseen ja kommunikointiin heidän kanssaan. [Lataa opas.](#)

Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -hankkeessa tuetaan järjestöjä ja kuntia kokeilemaan vuorovaikutteisia etäjumpparyhmiä yli 65-vuotiaille

Hanke järjestää maksuttomia tilaisuuksia, joihin ovat tervetulleita ammattilaiset ja vapaaehtoiset. Mukana on muun muassa Voimaa etäjumppasta -koulutusta, jossa käydään läpi etäjumpan organisoimista ja ohjaamisen perusteita. [Lue lisää Ikäinstituutin sivuilta.](#)

Jäsenmaksu

ESLUn jäsenmaksu on 110 euroa vuodelle 2022.

Etsimme joukkueeseemme kokopäiväistä seuratoiminnan kehittäjää tukemaan ja kehittämään seurojen toimintaa

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 kansalais-toiminnan elinvoimaisuuden tukeminen ja vahvistaminen.

ESLUn seuratoiminnan lähtökohtana on seuran tahtotila sekä paikallinen näkökulma – kulttuuri, olosuhteet ja toimintaympäristö. Seurojen elinvoimaisuuden tukemiseksi ESLU kouluttaa, kehittää ja konsultoi seuroja yli lajirajojen vastaamaan liikunnan ja urheilun yhä vaativampiin odotuksiin.

Seuratoiminnan kehittäjän tehtävät

Tehtäväsi yhtenä tärkeänä osana on liikunnan ja urheilun eri toimijoiden osaamisen kehittäminen ja vuorovaikutuksen lisääminen paikallistason toiminnan tukemisessa. Tulet tunnetuksi alueemme seuroissa ja sinuun ollaan yhteydessä matalalla kynnyksellä.

- Neuvot, sparraat ja tarjoat konsultointiapua ESLUn alueen seuroille
- Verkostoidut ja ylläpidät (organisointi, hallinnointi) ESLUn seuratoiminnan verkostoja
- Kehität yhteistyötä eri liikunta- ja urheilutoimijoiden kanssa
- Edistät ja tuet seurojen kehittymistä sekä jaat toimivia käytäntöjä paikallistasolle yli lajirajojen
- Suunnittelet alueemme seurojen toiveista koulutuskokonaisuuksia ja tunnistat koulutustarpeita
- Toimit osaamisesi kautta myös itse kouluttajana sekä koordinoit ja organisoit ESLUn seuratoiminnan koulutuksia
- Osallistut ESLUn edustajana valtakunnallisiin ja alueellisiin seurakehitysverkostoihin ja hankeverkostoihin
- Kirjoitat seuratoiminnan asiantuntija-artikkeleita/kolumneja Etelätuuli-verkkolehteen
- Viestit ja viet liikuntapolitiikan ajankohtaisia aiheita käytännön tasolle

Arvostamme seuraavaa osaamista ja kokemusta

- Vahvaa urheiluseuratoiminnan tuntemusta – erityisesti hallinnon puolelta (tarjoamme neuvontaa mm. taloushallintoon, varainhankintaan, seurakehitystyöhön ja lainsäädäntöön liittyvissä kysymyksissä)
- Kunta- ja järjestökentän tuntemusta sekä kokemusta eri liikunta- urheilutoimijoiden parista
- Erinomaista yhdistyslain tuntemusta, yhdistysverotuksen tuntemus katsotaan eduksi
- Kykyä toimia itsenäisesti ja tahtoa kehittää seuratoiminnan toimialaa alueen seurojen eduksi
- Innostavaa ja pitkäjänteistä otetta seuratyöhön
- Valmiutta kouluttaa ja tuottaa koulutusmateriaalia niin etä- kuin lähikoulutuksiin
- Sujuvia viestintä-, vuorovaikutus- ja esiintymistaitoja sekä kykyä tuottaa tekstiä
- Hallitset mielellään ruotsin ja englannin kielen
- Hallitset yleiset it-taidot ja sinulla kokemusta erilaisten järjestelmien käytöstä. Sosiaalisen median taidot katsotaan eduksi.

Odotamme hakijalta sitoutumista ESLUn arvoihin ja toimintatapoihin sekä kykyä työskennellä erilaisten ihmisen kanssa.

Seurojen vapaaehtoisten kanssa tehtävä työ painottuu iltoihin ja viikonloppuihin. Työn hoitaminen edellyttää oman auton käyttöä. Toimenkuva muokkautuu valitun henkilön taustan, osaamisen ja mielenkiinnon pohjalta. Työsuhde on toistaiseksi voimassaoleva ja kokopäivätoiminen.

Lisätietoja ja hakemukset

Lähetäthän hakemuksesi palkkatoivomuksineen ja CV:si sähköpostitse ESLUn toiminnanjohtaja Päivi Ahlroos-Tantulle (paivi.ahlroos-tanttu@eslu.fi) **13.3.2022 mennessä.**

Lisätietoja tehtävästä ja työnkuvasta antaa Päivi Ahlroos-Tanttu (puh. 040 716 1355) ti 8.3. klo 15.00–16.00.

ESLUn tapahtumia ja koulutuksia

- Hyödynnä jäsenetusi ESLUn koulutuksissa!

Maaliskuu

- 17.3. [VOK-1: Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa + Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet](#)
- 17.3. [Seura-Akatemia: Me yhdessä huipputiiminä -virtuaalivalmennus! -> tilaisuus siirtyy](#)
- 21.3. [Lasten Liike -koulutus, nuoret ja aloittelevat ohjaajat](#)
- 22.3. [VOK-1: Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu](#)
- 23.3. [Lasten Liike -koulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat](#)
- 24.3. [Vastuullinen valmennus - valmennuspäälliköille, valmentajille ja ohjaajille suunnattu verkostotapaaminen](#)
- 29.3. [Seura-Akatemia: Erialaisten roolien ja jännitteiden seuratoiminta](#)

Huhtikuu

- 7.4. [Aikuisliikkujan motiivit ja ohjaaminen -verkkokoulutus](#)
- 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](#)
- 25.4. Aikuisliikunnan teemailta: ikäihmiset seuroissa
- 28.4. [Juoksukoulu kävelystä juoksuksi](#)

Toukokuu

- 3.5. [Seura-Akatemia: Valmentajien hyvinvointi](#)
- 11.5. [Porrastreeni](#)
- 14.-15.5. [Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus](#)
- 18.5. [Lasten Liike -koulutus, nuoret ja aloittelevat ohjaajat](#)
- 19.5. [Lasten Liike -koulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat](#)

Kesäkuu

- 9.6. [Juoksutekniikka workshop](#)

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!

Lasten ja nuorten liikunta: nuorisopäällikkö, Tarja Nieminen, puh. 0400 894 559
Aikuisliikunta: Katja Arpalo, puh. 044 746 2550



Iloa ja Liikettä! Lasten Liike - Lasten liikunnan 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

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 70 euroa/osallistuja.

Kokeneet ohjaajat ja valmentajat

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 60 euroa/osallistuja.

ESLUn alueen avoimet Lasten Liike -koulutukset – ilmoittaudu mukaan!

- [Lasten Liike -koulutus, nuoret ja aloittelevat ohjaajat 21.3.](#)
- [Lasten Liike -koulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat 23.3.](#)
- [Lasten Liike -koulutus, nuoret ja aloittelevat ohjaajat 18.5.](#)
- [Lasten Liike -koulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat 19.5.](#)



Vastuullinen valmennus - valmennuspäälliköille, valmentajille ja ohjaajille suunnattu verkostotapaaminen

Verkostotapaamisessa keskustellaan vastuullisesta valmennuksesta eri asiantuntijapuheenvuorojen kautta. Asiantuntijoiksi saapuvat Frauke Kubischta ja Katja Kyckling.

Kubischta vastaa Suomen Valmentajat ry:ssä kulttuurisen ja kielellisen yhdenvertaisuuden edistämisestä valmennuksessa. Suomen Valmentajat on mukana Fair Coaching -hankkeessa, jonka tarkoituksena on edistää vastuullista valmennusta. Hankkeessa on mukana urheilun eri toimijoita kuudesta eri maasta. Suomen Valmentajat on tehnyt hankkeeseen valmentajille suunnattua koulutusmateriaalia vastuullisesta valmennuksesta. Aamupäivässä Frauke avaa teemaa erityisesti valmentajien kouluttamisen näkökulmasta.

Suomen Olympiakomitean asiantuntija Kyckling esittelee Vastuullinen valmentaja -verkkokurssia, joka on suunnattu kaikille ohjaajille ja valmentajille – lajista, valmennuskokemuksesta tai -taustasta riippumatta. Verkkokurssi herättelee ajatuksia sekä antaa vinkkejä ja työkaluja vastuulliseen valmentamiseen ja turvallisen toimintaympäristön kehittämiseen. Kurssin suorittamalla osoittaa myös sitoutumisen vastuulliseen valmentamiseen.

Aika ja paikka: To 23.3.2022 klo 9.30–12.00, Sokos Hotel Presidentti
Hinta ja ilmoittautuminen: Tilaisuuden hinta on ESLUn jäsenille 20 €/osallistuja ja muille 30 €/osallistuja. [Ilmoittaudu mukaan viimeistään 10.3.2022 ESLUn kalenterista.](#)



What's NEXT

Seura-Akatemia: Harrastajasta työntekijäksi - miten velvollisuudet muuttuvat? 21.4.

Mitä työsuhde tarkoittaa ja mitä oikeuksia ja velvollisuuksia se tuo mukanaan? Miten lojaliteettivelvollisuus työnantajaa kohtaan ulottuu myös vapaa-ajalle ja miten tämä kaikki muuttaa suhdetta seuraan? Huhtikuun Seura-Akatemiassa keskustellaan, mitä tapahtuu, kun harrastuksesta tulee työ.

Seuratoiminta perustuu vapaaehtoisten toimijoiden panokseen, mutta yhä enenevässä määrin urheiluseurat toimivat myös työnantajina ohjaajilleen, valmentajilleen ja muille seuratoimijoilleen.

Illan koulutus tarjoaa erinomaisen peruspaketin uusille työntekijöille ja toimii hyvänä käytännön apuna myös esihenkilöasemissa oleville.

Illan pääteemat:

- Työntekijän oikeudet ja velvollisuudet
- Lojaliteettivelvollisuus, sosiaalinen media ja työntekijän sananvapaus
- Työpaikan pelisäännöt, yhdistys työnantajan
- Usein kysytyt kysymykset, kompastukset ja huomioon otettavat asiat

Asiantuntijana toimii Legistumin asianajaja ja osakas **Teppo Laine**. Laineella on vuosien kokemus urheiluseurojen arjesta. Hän on asianajajana ratkonut vuosien aikana useita kiperiä käytännön kysymyksiä, joista kuulemme illan aikana lisää.

Aika ja paikka: To 21.4.2022 klo 18.00–21.00, webinaari

Hinta ja ilmoittautuminen: Tilaisuuden hinta on 60 euroa. Hintaan sisältyy koulutusmateriaali. ESLUn jäsenetu: Kaksi osallistujaa yhden hinnalla. [Ilmoittaudu mukaan 19.4. mennessä ESLUn verkkosivuilla.](#)

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





Aikuisliikkujat mukaan seuratoimintaan!

Urheiluseura on paikka, jossa voidaan harrastaa rakasta lajia kilpaillen tai ilman kilpailullisia tavoitteita. Seura voi olla myös ihmiselle yhteisö ja perhe, jonka jäsenten kanssa vietetään aikaa muutenkin vapaa-ajalla, ja josta löytyvät parhaat kaverit. Seura tarjoaa paikan toimia itselle merkityksellisten asioiden parissa ja se kannattaa muistaa myös aikuisliikkujien kohdalla.

ESLUn syksyllä 2021 toteutetun seurakyselyn mukaan lasten ja nuorten toiminnan kehittämisen lisäksi jopa puolet vastanneista seuroista toivoi ideoita aikuisten seuratoiminnan kehittämiseen. Tämä on hyvä signaali, koska väestörakenne tulee muuttumaan: Aikuisten (15–64-vuotiaiden) osuus Suomen väestöstä on jo yli 80 prosenttia.

ESLU tarjoa tukea ja koulutuksia aikuisliikunnan kehittämiseen sekä ohjaajien ja valmentajien osaamisen lisäämiseen. Lisätietoja antaa ESLUn aikuisliikunnan asiantuntija [Katja Arpalo](#), puh. 044 746 2550.

Kevään koulutuksia ja tapahtumia

[Aikuisliikkujan motiivit ja ohjaaminen -verkkokoulutus 7.4.](#)

Koulutuksessa käydään läpi liikkujatyyppejä eli aikuisliikkujien erilaisia motiiveja osallistua liikuntaryhmiin. Samalla pohditaan, miten aikuisten liikkujien motiiveja voidaan ottaa huomioon ohjaajana. Koulutuksessa on luennon lisäksi keskustelua pienryhmissä muiden osallistujien kanssa.

[VOK-1: Vinkkejä ohjaustuokioihin 4.5.](#)

Käytännönläheisestä koulutuksesta saa konkreettisia harjoitteita omaan ryhmään vietäväksi lajista riippumatta. Koulutuksen keskeiset teemat ovat ohjausharjoitteet ja liikuntatuokiodemot.

Aikuisten ohjaajille ja valmentajille sopivat myös muut ESLUn 1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutukset.

[Porrastreeni 11.5.](#)

Ideailta tarjoaa ideoita ja vinkkejä porrassuoksuharjoitteluun. Lisäksi illan aikana käydään läpi lyhyesti turvallista juoksutekniikkaa sekä kokeillaan erilaisia tapoja harjoitella portaissa. Juoksu- ja kävelyharjoitteiden lisäksi yhdistämme harjoitteluun erilaisia lihaskuntoliikkeitä.

[Juoksutekniikka workshop 9.6.](#)

Miten juoksuharjoitteita voidaan hyödyntää muiden lajien harjoittelun tukena silloin kun juoksu ei ole varsinaisena tavoitteena? Kuinka harjoittelu pidetään nousujohteisena ja miten voidaan välttää loukkaantumisia sekä turhia vammoja? Kuinka juoksusta saadaan oikeanlainen harjoittelumuoto?



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
 - **Puheenjohtajille suunnattu 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

Ahluos-Tanttu Päivi

toiminnanjohtaja
puh. 040 716 1355

Arpalo Katja

aikuis- ja terveysliikunta
puh. 044 746 2550

Koivula Virpi

asiantuntija
Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa
puh. 040 717 0792

Koivisto Stina

taloussihteri
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