



ESLUN JÄSENTIEDOTE
3/2019

Toiminnanjohtajan tervehdys

Lisää osaamista ESLUn tilaisuuksista

ESLU järjestää syyskauden alussa maksuttomia infoiltoja seuratoiminnan kehittämisen tueksi. Iloa ikääntyneiden liikuntaan urheiluseurassa -infoillassa (3.9.) kuullaan seurojen mahdollisuuksista tarjota liikunnan riemua ikääntyville. Avoimet ovet - ratkaisuja yhteiseen tekemiseen -tilaisuudesta (10.9.) saa puolestaan tietoa siitä, millaisia asioita on hyvä huomioida erityisryhmää suunniteltaessa ja erilaisia liikkujia seuratoimintaan mukaan ottaessa. Lisäksi saadaan käsitys, millaisia tukipalveluita toiminnan mahdollistamiseen on tarjolla. Haluamme tukea koulutuksillamme seurojen mahdollisuuksia toteuttaa yhdenvertaista toimintaa.

Syksyn ensimmäisessä Seura-Akatemia-koulutuksessa (11.9.) keskitytään viestintään. Mitä on vaikuttava seuraviestintä? Mitä, missä, miten ja milloin viestiä, jotta viestinnästä tulee vaikuttavaa? Muun muassa näihin kysymyksiin pureudutaan Suomen Palloliiton viestintäpäällikön ja seuraviestinnän asiantuntija Taru Nyholmin johdolla.

Lokakuun Seura-Akatemiassa (3.10.) pohditaan asiantuntijoiden johdolla kiusaamisen ja häirinnän ennaltaehkäisyä seuratoiminnassa. Miten kiusaamista ja häirintää voi ennaltaehkäistä? Mihin tahoihin ottaa yhteyttä ja mistä saa apua, jos kiusaamista ilmenee? Seuroissa on hyvä pohtia jo etukäteen työkaluja mahdollisten tilanteiden varalle.

ESLUn klubitoimintaan osallistuneille ja siitä kiinnostuneille järjestetään yhteistyössä Viking Linen ja Pohjola Vakuutuksen kanssa Perjantaipiknik-risteily M/S Viking XPRS:llä 4.10. Tilaisuudessa kuullaan ESLUn palveluista, sosiaalisen median roolista sponsoroinnissa sekä yhteistyökumppaneiden viimeisimmät kuulumiset. Lisäksi jaetaan ajatuksia kollegoiden kanssa verkostoitumista unohtamatta.



Seurahallinnon koulutusten ohella haluamme tukea ohjaajien ja valmentajien osaamisen lisäämistä. 1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutusten (VOK-1) lisäksi järjestämme täydentäviä koulutuksia. 50+ liikkujien ohjaajakoulutus antaa ohjaajille tietoa muun muassa iän tuomista fysiologisista muutoksista, malleja voimaharjoittelusta sekä tietoa koordinaatio- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä ja toteuttamisesta. Liikuntaa kaikille – pelit ja leikit tutuiksi -koulutus antaa ohjaajille lisää osaamista toimia erilaisten liikkujien kanssa. Ohjaajien ammattitaidon myötä voidaan ottaa erilaisia liikkujia mukaan yhteiseen toimintaan.

Liikuntaleikkikoulun toiminnasta kiinnostuneiden seurojen kannattaa ilmoittaa ohjaajia mukaan Liikkarin ohjaajakoulutukseen 14.–15.9. Toimintaa voi järjestää seuroissa, joiden ohjaajat ovat suorittaneet kyseisen koulutuksen.

ESLUn syyskokous pidetään Helsingissä keskiviikkona 13.11. Kokouskutsu lähetetään jäsenille vähintään 14 päivää ennen kokousta. Jäsentiedotteen liitteenä on ehdollepanotoimikunnan kirje, joka koskee syyskokouksen hallitusvalintoja.

Nähdään ESLUn tilaisuuksissa!

Päivi Ahlroos-Tanttu

ESLUn jäsenyys kannattaa

ESLUn tilaisuudet ovat kaikille avoimia, mutta jäsenet ovat oikeutettuja etuihin!

Jäsenetuinä 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** (puhelukäyttöinen 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

ESLUn syyskokous 13.11.2019

ESLUn syyskokous pidetään Helsingissä keskiviikkona 13.11.2019 klo 18.00. Kokouskutsu lähetetään jäsenille vähintään 14 päivää ennen kokousta.

Tämän jäsentiedotteen liitteenä on ehdollepanotoimikunnan kirje, koskien syyskokouksen hallitusvalintoja. Ehdollepanotoimikunta pyytää ESLUn jäseniä tekemään ehdotuksia ESLUn hallituksen puheenjohtajaksi sekä jäseniksi kirjallisesti (sähköpostilla) **24.9.2019 mennessä** perusteluineen osoitteeseen: paivi.ahlroos-tanttu@eslu.fi. Ehdotuksiin pyydetään liittämään ehdokkaan lyhyt CV ja yhteystiedot.

Muista päivittää seuran yhteystiedot

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

Seuran verkkolaskutusosoite

Jos seuranne pystyy vastaanottamaan verkkolaskuja, pyydämme toimittamaan verkkolaskuosoitteenne sähköpostilla taloussihteri Stina Koivistolle: stina.koivisto(at)eslu.fi

Etelätuuli-verkkolehti

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





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 liikkujia!

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 5.9.2019 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, Mäkelän koulu, Hattulantie 2, Helsinki

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, Mäkelän koulu, Hattulantie 2, Helsinki

Ilmoittaudu mukaan [ESLUn verkkosivulla](#).





Syyskauden Seura-Akatemia-koulutukset - Osaamista seuranhallintoon!

Seura-Akatemia: Vaikuttava viestintä 11.9.

Koulutuksen tavoitteena on tarjota työkaluja vaikuttavan seuraviestinnän tueksi. Vaikuttava seuraviestintä luo yhteisölle väylän toimia yhdessä paremmin ja tehokkaammin. Yhteisöstä tulee myös houkuttelevampi sidosryhmien silmissä. Koulutus toimii hyvänä työkaluna seura-johdolle ja viestinnästä vastaaville.

Ilmoittaudu mukaan 4.9. mennessä [ESLUn verkkosivuilla](#).

Seura-Akatemia: Kiusaamisen ja häirinnän ennaltaehkäisy seuratoiminnassa 3.10.

Mitä on häirintä, entä kiusaaminen? Mitä tehdä, jos seurassanne ilmenee häirintää? Ongelmia voi syntyä lajissa kuin lajissa niin yksilö- kuin joukkuelajeissa, harrasteryhmissä tai huippu-urheilun parissa. Urheiluseuroissa on hyvä miettiä etukäteen, miten mahdollisia ongelmia tulisi hoitaa. Onko seurassanne keskusteltu, kuka asiaa alkaisi hoitamaan, mihin tahoon pitäisi ottaa yhteyttä ja mistä saa apua?

Ilmoittaudu mukaan 26.9. mennessä [ESLUn verkkosivuilla](#).

Seura-Akatemia: Mistä toimijoita seuroihin? 20.11.

Vastuulliset, osaavat ja innostuneet toimijat ovat seuran parasta pääomaa. Henkilörekrytointi on seuran ydinprosessi, johon kannattaa panostaa. Koulutuksessa paneudutaan vapaaehtoisten ja palkallisten toimijoiden rekrytointiin. Koulutuksessa tarkastellaan ja työstetään seuran rekrytointisuunnitelmaa.

Ilmoittaudu mukaan 13.11. mennessä [ESLUn verkkosivuilla](#).

Seura-Akatemia-koulutuksen hinta: 60 € / osallistuja.
ESLUn jäsenetu: Kaksi osallistujaa yhden hinnalla.



ESLUn tapahtumia ja koulutuksia

Hyödynnä jäsenetusi ESLUn koulutuksissa!

SYKSY 2019

Elokuu

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

24.9. Iloa, yhteisöllisyyttä ja liikunnan riemua +65-vuotiaille! -ohjaajakoulutus

Lokakuu

3.10. Seura-Akatemia: Kiusaamisen ja häirinnän ennaltaehkäisy seuratoiminnassa

4.10. ESLUn klubien Perjantaipiknik-risteily

5.10. VOK-1: (lasten ja nuorten liikuttajille)

Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa

Taitoharjoittelu

Herkkyyskausien 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

30.10. Urheiluteippauksen perusteet

Marraskuu

9.11. Työikäisten hyvinvointivalmentajaksi -koulutus 9.11. ja 30.11.2019

13.11. Liikuntaleikkejä treeneihin (aikuisten liikuttajille)

16.11. VOK-1: (aikuisten liikuttajille)

Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu

Fyysinen harjoittelu

16.-17.11. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

19.11. Kinesioteippauksen perusteet

20.11. Seura-Akatemia: Mistä toimijoita seuroihin?

23.11. VOK-1: (lasten ja nuorten liikuttajille)

Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet

Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Eettinen harjoittelu

Joulukuu

11.12. Tj-klubi

11.12. Oppien aktiiviseen arkeen -päättöseminaari

ESLU pidättää oikeuden muutoksiin.

ESLUn koulutuksia julkaistu vuoden 2020 tapahtumakalenterissa!

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.

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





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 liikunta
- aikuis- ja terveysliikunta
- seura- ja järjestötoiminta

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