



ESLUN JÄSENTIEDOTE
3/2020



Toiminnanjohtajan tervehdys

Tukea liikunta- ja urheiluseuroille sekä liikunnan koulutuskeskuksille koronapandemian haittojen lieventämiseksi

Koronapandemia on vaikeuttanut paikallisten liikunta- ja urheiluseurojen sekä liikunnan koulutuskeskusten toimintaa. Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut 30.4.2020 erityisavustukset koronapandemian haittojen lieventämiseksi.

Avustushaku alkaa 30. huhtikuuta ja päättyy kaksi viikkoa myöhemmin 14. toukokuuta.

Avustuksiin voi tutustua [opetus- ja kulttuuriministeriön sivuilta](#). Olemme jakaneet tiedotteen myös ESLUn kanavissa ja jäsentiedotteessa.

Toiminnot siirtyivät verkkoon

ESLUn toimintakertomusta tehdessä oli ilo huomata, kuinka monia seuratoimijoita olemme kohdanneet viime vuoden aikana. Seuratoiminnan hallinnon osalta koulutimme 775 seuratoimijaa. Lisäksi valmentaja- ja ohjaajakoulutuksissamme kävi 908 valmentajaa ja ohjaajaa. Osaamisen lisääminen varmistaa osaltaan laadukasta seuratoimintaa ja haluamme olla kumppaneitanne tässä työssä.

Koulutukset ja tapahtumat ovat tärkeä osa ESLUn toimintaa, joten olemme pyrkineet reagoimaan koronapandemian rajoituksiin siirtämällä niin klubi-, verkosto- kuin koulutustoimintaa webinaareiksi.

ESLU järjestää yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa maksuttoman webinaarin 5.5., jossa pohditaan [seurojen toiminnan kehittämistä ikääntyneiden mukaan innostamiseksi](#). Vp-klubilaiset pääsevät puolestaan tutustumaan [urheilijoiden itseluottamuksen kehittämiseen ja mentaalivalmennukseen](#) 12.5. pidettävässä webinaarissa mentaalivalmennuksen asiantuntija Makke Leppäsen johdolla.

Alueellinen Häirintävapaa urheilu -koulutuskierros keskeytettiin kevään osalta vallitsevan koronapandemian vuoksi. Koulutuskierros siirtyy syksyyn, mutta aiheeseen voi perehtyä toukokuussa järjestettävissä maksuttomissa webinaareissa: [6.5. klo 17-19](#) ja [14.5. klo 17-19](#). Webinaari on suunnattu niin urheiluseurojen hallituksen jäsenille ja seuran hallinnon työntekijöille kuin valmentajille. Koulutuksen tavoitteena on lisätä urheiluseurojen valmiutta ennaltaehkäistä ja puuttua niin häirintään kuin muuhun epäeettiseen käytökseen. SUEK toteuttaa koulutukset yhteistyössä Väestöliiton, Olympiakomitean ja Liikunnan aluejärjestöjen kanssa.

Koronapandemian tuomat muutokset seuratoimintaan ovat herättäneet paljon kysymyksiä. Seuratoiminnan kehittäjä Kari Ekman tukee teitä seuratoimintaan liittyvissä asioissa. Karin tavoitat puhelimitse tai sähköpostitse: puh. 050 407 7119, kari.ekman@eslu.fi.

ESLUn kevätkokous siirtyy

ESLUn hallitus on päättänyt siirtää 26.5.2020 pidettäväksi suunniteltua kevätkokousta. Uutta ajankohtaa kevätkokoukselle ei ole vielä päätetty. ESLUn hallitus kokoontuu seuraavan kerran 13.5., jolloin tiedämme enemmän esimerkiksi kokoontumisrajoitusten mahdollisista puruista. Seuraamme tilannetta ja valtioneuvoston ohjeistusta. Tiedotamme jäsenillemme uudesta ajankohdasta mahdollisimman pian.

Pysykää terveinä ja toivottavasti voimme tavata syksyllä ESLUn tapahtumissa.

Päivi Ahlroos-Tanttu





ESLU tiedottaa

Tukea liikunta- ja urheiluseuroille sekä liikunnan koulutuskeskuksille koronapandemian haittojen lieventämiseksi

Koronapandemia on vaikeuttanut paikallisten liikunta- ja urheiluseurojen sekä liikunnan koulutuskeskusten toimintaa. Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee koronatilanteessa näitä organisaatioita erityisavustuksilla. Avustushaku alkaa 30. huhtikuuta ja päättyy kaksi viikkoa myöhemmin 14. toukokuuta.

Korona-avustukset liikunta- ja urheiluseuroille

Avustuksen tavoitteena on lievittää koronaviruspandemian seurauksena aiheutuneita taloudellisia menetyksiä ja turvata järjestöjen toimintakykyä poikkeustilanteessa.

Avustusta voidaan hakea liikunta- ja urheiluseurojen yleishyödyllisen toiminnan alijäämään, joka aiheutuu koronaviruksen vaikutuksista hakijan toimintaan 1.3–31.5.2020 välisenä aikana.

Avustukset on tarkoitettu oikeuskelpoisille rekisteröidyille yhdistyksille. Avustusta haetaan opetus- ja kulttuuriministeriöstä. Hakuaika alkaa 30.4.2020 ja päättyy 14.5.2020 klo 16.15.

[Covid-19 pandemia-avustukset liikunta- ja urheiluseuroille \(erityisavustus\)](#)

Lisätietoja: ylitarkastaja Hannu Tolonen, p. 0295 330 314, hannu.tolonen@minedu.fi ja ylitarkastaja Mari Miettinen, p. 0295 330 093, mari.miettinen@minedu.fi.

Korona-avustus paikallisten liikunta- ja urheiluseurojen vaihtoehtoihin toimintatapoihin

Paikalliset liikunta- ja urheiluseurat ovat kehittäneet nopeasti korvaavia toimintamalleja, jotta seurojen palvelut ovat saatavilla myös koronarajoitusten aikana.

Erityisavustus on tarkoitettu liikunta- ja urheiluseuroille, jotta ne voivat järjestää toimintaansa ja palveluitaan tavallisesta poikkeavin tavoin. Toiminta voi olla esimerkiksi etä- tai digiohjausta tai etävalmennusta koronasta aiheutuneiden toimintarajoitusten aikana 1.3.–31.5.2020.

Avustusta voivat hakea paikalliset liikunta- ja urheiluseurat, jotka ovat rekisteröityjä yhdistyksiä. Avustusta haetaan aluehallintovirastojen kautta. Hakuaika alkaa 30.4.2020 ja päättyy 14.5.2020 klo 16.15.

[Erityisavustus paikallisille liikunta- ja urheiluseuroille toiminnan ja palveluiden saatavuuden järjestämiseen tai toteuttamiseen muulla tavoin \(esim. etä- tai digivalmennus\) koronapandemiasta aiheutuneiden toimintarajoitusten aikana](#)

Lisätietoja: aluehallintovirastot (yhteystiedot hakuilmoituksessa)

Jatkuu seuraavalla sivulla



Korona-avustukset valtakunnallisille liikunnan koulutuskeskuksille vapaan sivistystyön osalta

Avustus on tarkoitettu valtakunnallisille liikunnan koulutuskeskuksille koronatilanteesta aiheutuneen alijäämään kompensoimiseen vapaan sivistystyön osalta sekä aiheutuneiden rajoitusten johdosta aikavälillä 1.3.–31.5.2020.

Myönnetyllä avustuksella turvataan liikunnan koulutuskeskusten toimintaedellytyksiä ja varmistetaan toiminnan jatkuminen mahdollisimman joustavasti poikkeustilanteen päätyttyä.

Avustusta voivat hakea valtakunnalliset liikunnan koulutuskeskukset. Hakuaika alkaa 30.4.2020 ja päättyy 14.5.2020 klo 16.15.

[Koronavirustilanteeseen liittyvät erityisavustukset valtakunnallisille liikunnan koulutuskeskuksille vapaan sivistystyön osalta](#)

Lisätietoja: ylitarkastaja Samuli Rasila, puh. 0295 330 057, samuli.rasila@minedu.fi

Korona-avustukset urheilun ylimmän ja divisioonatason keskeytyneille kilpasarjoille sekä sarjoja organisoiville lajiliitoille

Avustusta myönnetään Veikkaus- ja SM-liigaseuroille ja muille kansallisten pääsarjatason ja divisioonatason seuroille. Avustus on myös tarkoitettu niille lajiliitoille, jotka vastaavat lajissaan urheilijoiden lähettämisestä maailmancup-kilpailuihin.

Avustuksella voidaan tukea ammattiuurheilijoiden palkkakustannuksia aikaväliltä 1.3.–31.5.2020. Tuki on tarkoitettu pandemiasta johtuvaan muuttuneeseen työtilanteeseen. Jääkiekon SM-liiga Oy:n, Jalkapalloliiga ry:n ja lajiliittojen tulee jakaa avustus edelleen täysimääräisesti liiga-, divisioona- ja pääsarjaseuroille avustusehtojen mukaisesti.

Avustusta haetaan opetus- ja kulttuuriministeriöstä. Hakuaika alkaa 30.4.2020 ja päättyy 14.5.2020 klo 16.15.

[Covid-19 pandemia-avustukset urheilun ylimmän ja divisioonatason keskeytyneille kilpasarjoille sekä sarjoja organisoiville lajiliitoille](#)

Lisätietoja: ylitarkastaja Hannu Tolonen, p. 0295 330 314, hannu.tolonen@minedu.fi

Määrärahoista päätettiin lisätalousarviossa

Hallitus esitti toisessa lisätalousarviossaan lisämäärärahaa, joilla helpotetaan koronasta kärsiviä kulttuurin ja liikunnan toimialoja.

Eduskunta hyväksyi toisen lisätalousarvion 24. huhtikuuta. Kulttuurin ja taiteen avustuksiin myönnettiin 40,3 miljoonan euron, taiteen perusopetuksen avustuksiin 3 miljoonan euron ja liikunnan avustuksiin 19,6 miljoonan euron määrärahalisäys. Huhtikuun lopussa käynnistyneet korona-avustushaut liittyvät näihin määrärahalisäyksiin.

Lähde: [Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedote 30.4.2020](#)



ESLU tiedottaa

ESLUn kevätkokous

ESLUn hallitus on päättänyt siirtää 26.5.2020 pidettäväksi suunniteltua kevätkokousta. Uutta ajankohtaa kevätkokoukselle ei ole vielä päätetty. ESLUn hallitus kokoontuu seuraavan kerran 13.5., jolloin tiedämme enemmän esimerkiksi kokoontumisrajoitusten mahdollisista puruista. Seuraamme tilannetta ja valtioneuvoston ohjeistusta. Tiedotamme jäsenillemme uudesta ajankohdasta mahdollisimman pian.

ESLUn kevään tapahtumat peruttu tai siirretty pidettäväksi toiseen ajankohtaan

ESLUn järjestämät koulutukset ja tapahtumat ovat peruttu kevään osalta. Osa koulutuksista on siirretty pidettäväksi syksyllä. Syksyn tilaisuudet löydät ESLUn tapahtumakalenterista.

Jäsenmaksu

ESLUn jäsenmaksu on 110 euroa vuodelle 2020.

Ansiomerkit

ESLUn ansiomerkkijärjestelmän avulla seurat voivat muistaa ja kiittää ansioituneita seuratoimijoita. ESLUn ansiomerkkejä ja huomionosoituksia voidaan myöntää henkilöille ja yhteisöille, jotka ovat edistäneet eteläsuomalaista liikunta- ja urheilutoimintaa.

Merkit anotaan täyttämällä [ansiomerkkianomus](#). Ansiomerkkien [perustelut](#) löytyvät sivuiltamme. Ansiomerkkien myöntämisestä päättää ESLUn hallitus.

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](#).

Seuran verkkolaskutusosoite

Jos seuranne pystyy vastaanottamaan verkkolaskuja, pyydämme toimittamaan verkkolaskutusosoitteenne sähköpostilla taloussihteeri Stina Koivistoille: stina.koivisto@eslu.fi

Etelätuuli-verkkolehti

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

ESLUn some-kanavat

ESLUn Tj-klubilaisille on perustettu oma [Facebook-ryhmä](#). Ryhmän tarkoituksena on käydä vapaamuotoista keskustelua kiinnostavista asioista ja aiheista. Tj-klubi on seurojen palkatuille työntekijöille suunnattu keskustelufoorumi, jossa seuratoimijoiden on mahdollista verkottua yli laji- ja seurarajojen sekä saada käytännön tukea muilta urheiluseuroissa työskenteleviltä henkilöiltä.

Löydät meidät myös sosiaalisesta mediasta. Klikkaa ja seuraa meitä [Facebookissa](#) ja [Instagramissa](#).



Häirintävapaa urheilu - webinaarit 6.5. ja 14.5.

SUEK toteuttaa Häirintävapaa urheilu -aiheesta kaksi webinaaria toukokuussa. Webinaarit ovat suunnattu niin urheiluseurojen hallituksen jäsenille ja seuran hallinnon työntekijöille kuin valmentajille. Koulutusten tavoitteena on lisätä urheiluseurojen valmiutta ennaltaehkäistä ja puuttua niin häirintään kuin muuhun epäeettiseen käytökseen. Ssisältö on molemmissa webinaareissa sama.

Webinaarit järjestetään seuraavasti:

keskiviikkona 6.5.2020 klo 17.00–19.00
Osallistu koulutukseen [osallistumislinkin](#) kautta.

torstaina 14.5.2020 klo 17.00–19.00
Osallistu koulutukseen [osallistumislinkin](#) kautta.

Häirintävapaa urheilu -koulutus on katsottavissa linkin kautta kahden vuorokauden ajan webinaarin päättymisestä. Webinaarin aikana on mahdollista esittää kysymyksiä chatissa. Kysymyksiä voi lähettää myös ennakoon sähköpostitse SUEKin koulutuspäällikkö [Piia Pöyhöselle](#).

Häirintävapaa urheilu -koulutuskiertueella SUEKin yhteistyökumppanit ovat Väestöliitto, Suomen Olympiakomitea ja Liikunnan aluejärjestöt.



Jos koet häirintää tai epäasiallista käytöstä urheiluseurassa, toimi seuraavasti:

- Urheiluseurassa tapahtuva epäasiallinen käytös on tärkeää ilmoittaa seuran yhteyshenkilölle, turvalliselle aikuiselle, jotta seura voi puuttua epäasialliseen käytökseen.
- Voit ottaa yhteyttä myös Väestöliiton, lajiliittojen, Olympiakomitean ja SUEKin yhteiseen [Et ole yksin -palveluun](#). Palvelu tarjoaa maksutta tukea puhelimesta tai chatissa. Yhteyttä voivat ottaa urheilijat, urheilijan vanhemmat ja valmentajat sekä urheiluseurojen tai lajiliittojen työntekijät ja vapaaehtoiset.
- SUEKin [ILMO-palveluun](#) voit ilmoittaa nimettömänä tai nimelläsi eettisestä rikkomuksesta urheilussa. Kaikki tieto analysoidaan mahdollisia jatkotoimenpiteitä varten.



Vp-klubi 12.5.2020

Urheilijoiden itseluottamuksen kehittäminen ja mentaalivalmennus- webinaari

Vp-klubissa tutustutaan itseluottamuksen kehittämiseen ja mentaalivalmennuksen keinoihin. Tavoitteena on lisätä osallistujien ymmärrystä siitä, miten ihmismieli toimii suoritustilanteessa ja mistä optimaalinen mentaalinen tila huippusuorituksen tekoon muodostuu.

Tilaisuuden keskeisiä teemoja ovat muun muassa itseluottamuksen puute ja epävarmuus suoritushetkellä, joukkueen ryhmädynamiikan, vuorovaikutuksen ja joukkuehengen kehittäminen, rentoutuminen suorituksen jälkeen sekä ulkoisen paineen, odotusten ja kritiikin kanssa eläminen.

Asiantuntijana toimii urheilijoiden ja yritysjohtajien mentaalivalmennuksen ammattilainen **Makke Leppänen** (kuvassa). Leppänen on toiminut urheiluvalmentajana 25 vuotta, josta seitsemän vuotta pesäpallon ammattivalmentajana Sotkamon Jymyssä ja Sotkamon urheilulukiossa. Hän on valmentavan psykologian maisteri ja Suomen johtavia asiantuntijoita urheilijoiden ja johtajien mindsetin kehittämisen alueella.

Hinta: 17 €

Ajankohta ja paikka: Ti 12.5. klo 9.30–11.00, Teams.

Ilmoittautuneet saavat ennen tilaisuutta kutsulinkin Teams-tapaamiseen.

Ilmoittaudu mukaan [ESLUn verkkosivulla](#).

Vp-klubi on suunnattu seurojen palkatuille valmennuspäälliköille, ohjaajille ja valmentajille ja se tarjoaa ajankohtaista koulutusta sekä ympäristön seuratoimijoiden väliseen verkostoitumiseen.



ESLU järjestää seuratoiminnan kehittäjä Kari Ekmanin johdolla seuratoimijoille suunnattua klubitoimintaa. Tilaisuuksissa on mahdollista kouluttautua ja verkostoitua yli seura- ja lajirajojen sekä saada käytännön tukea muilta urheilutoimijoilta. Lue lisää klubitoiminnasta [ESLUn verkkosivuilta](#).



Kouluta seuran tulevia ohjaajia!



Lasten liikunnan ohjaajakoulutus 26.8.2020

Koulutus on suunnattu matalan kynnyksen harrastustoiminnan ohjaajille ja se sopii aloitteleville ohjaajille, mutta antaa eväitä kokeneemmillekin muun muassa kerhotoimintaan. Koulutuksesta saa ensimmäiset työkalut lasten liikunnan ohjaukseen.

Tervetuloa lasten liikunnan ohjaajaksi

Ensimmäisessä osassa käydään läpi ohjaajan tehtävät ja merkitys liikuntaan innostajana. Osallistuja saa keinoja positiivisen ja turvallisen ilmapiirin luomiseen, hyvin organisoidun liikunta-tuokion suunnitteluun, leikin ohjaamiseen sekä vanhempien kanssa toimimiseen.

Monipuolinen lasten liikunta

Toisessa osassa syvennyttään monipuolisen liikunnan merkitykseen lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Lisäksi tutustutaan erilaisiin keinoihin toteuttaa liikuntaa monipuolisesti pelaten ja leikkien. Myös tuokio- ja kausisuunnitelmien tekeminen käydään läpi.

Fyysinen toimintakyky lasten liikunnassa

Kolmannessa osassa keskitytään fyysiseen toimintakykyyn ja sen vaikutuksiin lasten hyvinvoinnin ja terveyden saralla. Ohjaaja saa käytännön ideoita peleistä ja leikeistä, joilla lasten fyysisen kunnon eri osa-alueita voi kehittää. Lisäksi tutustutaan erilaisiin ohjaustyyliin ja liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen.

Ajankohta ja paikka:

Ke 26.8. klo 17.00–21.00
Olympiastadion, Helsinki

Hinta: 75 €

Ilmoittaudu mukaan 12.8.2020 mennessä
[ESLUn verkkosivulla.](#)





Syksyn ensimmäinen Seura-Akatemia: Työsopimukset ja työaikalain uudistukset 16.9.

Tunnetko työaikalain uudistukset ja kuinka lain muutokset vaikuttavat yhdistysten työsopimuksiin. Uusi työaikalaki astui voimaan 1.1.2020. Uuden työaikalain muutokset koskevat myös yhdistysten työsuhteita.

Seura-Akatemian asiantuntijana toimii Asianajotoimisto Legistumin asianajaja ja osakas **Teppo Laine** (kuvassa). Laine kertoo työaikalain uudistuksista ja siitä, kuinka lain muutokset vaikuttavat yhdistysten työsopimuksiin.

Saamme vastauksia muun muassa seuraaviin kysymyksiin:

- Miten tehdä hyvä työsopimus?
- Loman ansaitseminen ja lomakorvaukset
- Kuinka soveltaa vuonna 2018 voimaan tulleita määräyksiä vaihtelevasta työajasta?
- Mitä uusi työaikalaki merkitsee yhdistyksille?
- Miten muutokset vaikuttavat työsuhteisiin, mitä pitäisi muuttaa?



Toivomme ennakkokysymyksiä, mikäli seurallanne on toiveita/tarpeita. Kysymyksillä voi vaikuttaa koulutuksen sisältöön. Kysymyksiä voi lähettää etukäteen ilmoittautumisen yhteydessä. Ennakkokysymykset toimitetaan kouluttajalle nimettöminä ja ilman seuratietoja.

Ajankohta ja paikka: Ke 16.9.2020 klo 18.00–21.00 Olympiastadion, Helsinki

Hinta ja ilmoittautuminen: Seura-Akatemian hinta on 60 € / hlö. Muistathan ESLUn jäsenedun: kaksi osallistujaa yhden hinnalla. Ilmoittaudu mukaan **2.9.2020 mennessä** [ESLUn verkkosivuilla](#).

Suorita koko tason 1 valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuus syksyn 2020 aikana

ESLU järjestää mahdollisuuden suorittaa koko VOK-1-koulutuskokonaisuuden lasten ja nuorten sekä aikuisten ohjaajille ja valmentajille.

Koulutuspäivät aikuisten valmentajille ja ohjaajille: **29.8., 26.9. ja 14.11.**

Koulutuspäivät lasten ja nuorten ohjaajille ja valmentajille: **5.9., 26.9, 21.11. ja 12.12.**

Kaikkiin koulutuksiin sisältyy ennakkotehtäviä.

Lasten ja nuorten ohjaajien ja valmentajien koulutuspäivien sisällöt:

Lauantai 5.9.

9.00 - 12.00	Kannustava valmentaja ja ohjaaja
12.45 - 14.30	Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa
14.45 - 17.30	Harjoittelun suunnittelu ja arviointi

Lauantai 26.9.

9.00 - 11.30	Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa
12.15 - 15.00	Taitoharjoittelu
15.00 - 17.30	Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa

Lauantai 21.11.

9.00 - 10.30	Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu
10.30 - 12.00	Fyysinen harjoittelu
12.45 - 17.30	Fyysinen harjoittelu

Lauantai 12.12.

10.00 - 12.00	Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa
12.45 - 14.45	Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa
15.00 - 17.00	Eettinen harjoittelu

Hintatiedot:

Lasten ja nuorten ohjaajien ja valmentajien koulutuskokonaisuuden hinta on 450 €.

Lue lisää koulutuspäivien sisällöistä ja ilmoittaudu mukaan [sivuillamme!](#)

Aikuisten ohjaajien ja valmentajien koulutuspäivien sisällöt:

Lauantai 29.8.

9.00 - 12.00	Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa, Vinkkejä ohjaustuokioihin
12.45 - 17.00	Liikunta aikuisen arjessa
17.00 - 17.30	Koulutuskokonaisuuden läpikäynti

Lauantai 26.9.

9.00 - 12.00	Kannustava valmentaja ja ohjaaja
12.45 - 15.00	Harjoittelun suunnittelu ja arviointi
15.15 - 17.00	Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa

Lauantai 14.11.

9.00 - 10.30	Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu
10.30 - 12.00	Fyysinen harjoittelu
12.45 - 17.30	Fyysinen harjoittelu

Hintatiedot:

Aikuisten ohjaajien ja valmentajien koulutuskokonaisuuden hinta on 350 €.

Lue lisää koulutuspäivien sisällöistä ja ilmoittaudu mukaan [sivuillamme!](#)



ESLUn tapahtumia ja koulutuksia 2020

- Hyödynnä jäsenetusi ESLUn koulutuksissa!

Toukokuu

- 5.5. [Ikääntyneiden liikunta urheiluseurassa -webinaari](#)
12.5. [Vp-klubi: Urheilijoiden itseluottamuksen kehittäminen ja mentaalivalmennus](#)

Syksyn 2020 koulutuksia

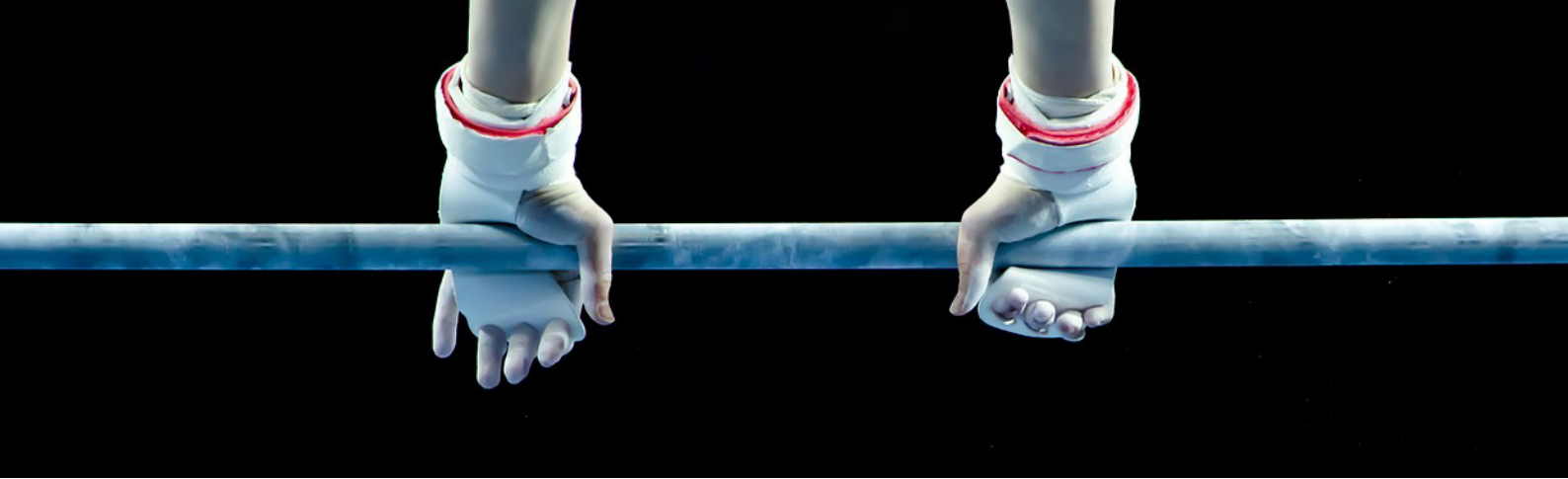
- Avaamme lisää syksyn koulutuksia kevään aikana.

Elokuu

- 20.8. [Pj-klubi, Hotel Rantapuisto](#)
25.8. [Tj-klubi, Taitotalo](#)
26.8. [Lasten liikunnan ohjaajakoulutus](#)
29.8. [VOK-1-koulutuskokonaisuuden aloitus](#) (aikuisten liikuttajille)
29.8. [VOK-1: Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa, Vinkkejä ohjaustuokioihin sekä Liikunta aikuisen arjessa](#) (aikuisten liikuttajille)
29.-30.8. [Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus](#)

Syyskuu

- 2.9. [Häirintävapaa urheilu – ennaltaehkäisy ja tapauksiin puuttuminen urheiluseuroissa](#)
5.9. [VOK-1-koulutuskokonaisuuden aloitus](#) (lasten ja nuorten ohjaajille/valmentajille)
5.9. [VOK-1: Kannustava valmentaja ja ohjaaja, Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa sekä Harjoittelun suunnittelu ja arviointi](#) (lasten ja nuorten ohjaajille/valmentajille)
8.9. [Liikunnan ja kotoutumisen verkoston tapaaminen: Tuloksia, vaikutuksia ja hyviä käytänteitä](#)
16.9. [Seura-Akatemia: Työsopimukset ja työaikalain uudistukset](#)
25.9. [ESLUn klubiristeily, Viking XPRS](#)
26.9. [VOK-1: Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa, Taitoharjoittelu sekä Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa](#)
26.9. [VOK-1: Kannustava valmentaja ja ohjaaja, Harjoittelun suunnittelu ja arviointi sekä Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa](#) (aikuisten liikuttajille)



Lokakuu

- 1.10. Liikkariohjaan täydennyskoulutus
6.10. [Terve urheilija - Kehonhuolto ja palautuminen](#)
7.10. Seura-Akatemia: [Seuran taloushallinnon organisointi ja vastuunjaon selkiyttäminen](#)
22.10. [Treeniä 50+ liikkujille -ohjaajakoulutus](#)
30.-31.10. Seuraseminaari

Marraskuu

- 14.11. VOK-1: [Ihmissen elinjärjestelmät ja harjoittelu, Fyysinen harjoittelu](#) (aikuisten liikuttajille)
21.11. VOK-1: [Ihmissen elinjärjestelmät ja harjoittelu, Fyysinen harjoittelu](#)
(lasten ja nuorten ohjaajille/valmentajille)

Joulukuu

- 9.12. [Tj-klubi](#)
12.12. VOK-1: [Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet, Tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä Eettinen harjoittelu](#) (lasten ja nuorten ohjaajille/valmentajille)

ESLU pidättää oikeuden muutoksiin.



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 2020.

Tarkemmat tiedot jäseneduista löydät [ESLUn verkkosivuilta](#).





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

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

Palkama Merja

aikuis- ja terveysliikunnan kehittäjä
puh. 040 595 4195

Sähköpostiosoitteet ovat:

etunimi.sukunimi@eslu.fi

