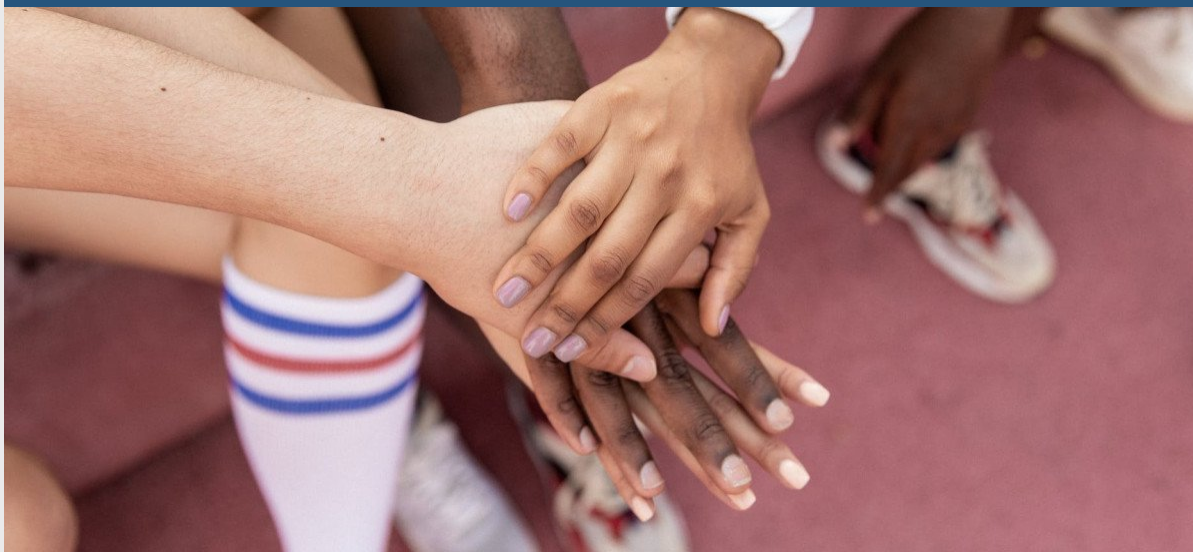




Tervehdys ESLUsta!

ESLUn jäsentiedotteessa kerrotaan tuttuun tapaan seuratoiminnan uutisia ja tietoa tapahtumistamme. Meihin voi olla yhteydessä matalalla kynnyksellä, koska aihe mitä tahansa seuratoiminnan pulmaa tai koulutus-/sparraustarvetta. Olemme alueemme seuroja varten.

Jäsentiedotteen sisältö

- Kevätkokouskutsu
- Päivitä seurasi yhteystiedot
- ESLU ja muiden liikunnan aluejärjestöjen sekä Suomen Liikunnan Alueet ry:n vaalitavoitteet
- Liikunta-alan ammattieettinen koodisto
- Seura tutuksi -juttusarja: Smash ja GrIFK Salibandy
- ESLUn koulutukset
 - Tiesitkö, että ESLU:ta voi tilata myös urheilijoille suunnattuja koulutuksia?
 - Avomet koulutukset

Kutsu: ESLUn kevätkokous 2.4.2025

ESLUn jäsenet kutsutaan kevätkokoukseen keskiviikkona 2.4.2024 klo 18.00. Kaikki kokousmateriaalit löytävät ESLUn verkkosivuilta viikolla 12 ja postitetaan pyynnöstä jäsenille. Valtakirjojen tarkistus aloitetaan klo 17.30.

Ilmoittatthan kokoukseen osallistumisesta ESLUn verkkosivuilla **25.3. mennessä**. Linkin ilmoittautumislomakkeeseen löydät tämän viestin alta.

Pyydämme, että valtakirjat toimitetaan **28.3.2025 mennessä** ennakkotarkastukseen ESLUn taloussihteerille **Stina Koivistolle**: stina.koivisto@eslu.fi.

Tämän viestin liitteenä ovat valtakirja ja kokouskutsu.

Ilmoittaudu ESLUn
kevätkokoukseen 25.3.
mennessä

Seurasi yhteystiedot ajantasalle

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

Päivitä seurasi yhteystiedot

ESLU ja muiden liikunnan aluejärjestöjen sekä Suomen Liikunnan Alueet ry:n vaalitavoitteet

Yhteisöllisyyttä urheiluseuroista ja harrastusmahdollisuuksista

Huhtikuussa valittavat kuntapäättäjät ovat avainasemassa määrittämässä kuntien tulevaisuuden suuntaa. Haastavassakin taloudellisessa tilanteessa on tärkeää muistaa liikunnan ja harrastamisen merkitys kuntalaisten hyvinvoinnille sekä kuntien elinvoimalle.

Lue lisää

Liikunta-alan ammattieettinen koodisto

Liikunta-alan ammattieettinen koodisto on tarkoitettu liikunta-alan toimijoille ja liikunta-alan tehtävissä toimiville ammattilaisille, jotka työskentelevät julkisella, yksityisellä tai kolmannella sektorilla. Koodistoa voidaan soveltaa myös liikkumisen, liikunnan ja urheilun parissa tehtävässä vapaaehtoistyössä ja kansalaistoiminnassa. Koodisto koostuu 10 kohdasta, jotka rakentavat yhteistä ammattieettistä perustaa liikunta-alalle.

Lue lisää

ESLUn jäsenseurojen Seura tutuksi -juttusarja



Smash

Smash on Suomen johtava mailapeliseura, joka uskoo mailapeliin ainutlaatuisen kykyyn tuoda ihmisiä yhteen ja luoda uusia ystävyssuhteita. Tärkeimpänä saavutuksena seurassa koetaan mahdollisuus olla ihmisten mukana koko pelaajauran ajan.

[Lue lisää](#)



GrIFK Salibandy

GrIFK Salibandy on Kauniaisissa toimiva salibandyyn erikoistunut urheiluseura. Seurassa on joukkueita lapsista aikuisiin. Lisäksi seura tarjoaa kerho-, leiri- ja kuntosählytoimintaa.

[Lue lisää](#)

Lähde mukaan Seura tutuksi -juttusarjaan

Seura tutuksi on Etelätuuli-verkkolehdessä ja ESLUn kanavissa julkaistava ESLUn jäseniä esittelevä juttusarja. Juttusarjassa ESLUn jäsenseuroilla on mahdollisuus esitellä toimintaansa ja kertoa omasta tekemisestään. Seura tutuksi -juttu rakennetaan valmiiksi rakennettujen kysymysten avulla, mihin seurojen on helppo vastata. **Lähde mukaamme toteuttamaan Seura tutuksi -juttusarjaa.**

[Lue lisää](#)

ESLU KOULUTTAA



Tiesitkö, että ESLUta voi tilata myös urheilijoille suunnattuja koulutuksia?

Ohessa esimerkkejä koulutuksista, joita ESLU on järjestänyt alueensa seurojen urheilijoille.

Turvallinen toimintaympäristö: kiusaaminen ja sen ennaltaehkäisy. Miten voimme yhdessä taata, että jokaisella on turvallista harjoitella ja harrastaa? Epäasiallisesta käytöksestä, syrjinnästä, häirinnästä ja kiusaamisesta vapaa harrastus on jokaisen oikeus. Jotta se voidaan yhdessä toteuttaa, tulee meidän tietää, mitä kaikkea siihen kuuluu ja miten voimme itse vaikuttaa sen toteutumiseen. Koulutus soveltuu parhaiten yli 10-vuotiaille.

Urheilijan itsetunto -työpaja sisältää tärkeää teoriaa liittyen itsetuntoon sekä mielekkäitä tehtäviä urheilijoille, joiden avulla tutustutaan itseen ja siihen, miten voi vahvistaa omaa itsetuntoaan. Työpajan tavoitteena on myös huomata positiivisen vuorovaikutuksen merkitys itsetuntoon ja oppia toimimaan ryhmässä yhteistä ilmapiiriä edistäen.

Nuoren urheilijan ravitsemus (Terve Urheilija -koulutus): Ravitsemustietous ja käytännön taidot ovat keskeinen osa urheilullista elämäntapaa ja urheilijaksi kasvamista. Parhaimmillaan ravitsemusvalmennus etenee urheilijan urapolulla systemaattisesti osana muuta valmennusta. Koulutus sopii järjestettäväksi yhdessä myös urheilijoiden vanhempien kanssa.

Urheilullinen elämäntapa (Terve Urheilija -koulutus): Nuoren urheilijan on tärkeää ymmärtää, miten omalla arjellaan voi vaikuttaa kehittymiseen urheilijana. Miten oma kasvu ja kehittyminen vaikuttavat harjoitteluun ja onko oma liikkuminen monipuolista? Unen ja levon merkitys korostuvat urheilijan arjessa ja yhdessä ravitsemuksen kanssa niillä on suuri vaikutus palautumiseen ja sitä kautta kehittymiseen. Osaako urheilija huomioida riittävän levon omassa arjessaan?

Tilauuskoulutuksen sisällöt, laajuus ja toteutustapa räätälöidään tilaajan tarpeiden mukaan. Tilauuskoulutukseen voi osallistua isompi joukko samasta seurasta tai lähiseuroista samalta alueelta. Etuna ovat muun muassa sisältöjen painotusten räätälöinti tilaajan toiveiden mukaan sekä ajankäyttö, sillä aikataulun voi muokata tarpeiden mukaan tai jakaa koulutuspaketin pidemmälle ajanjaksolle toteutettavaksi. ESLUn koulutuksia voidaan järjestää myös etäyhteyksin.

ESLusta tukea ja sparrausta!

Seuratoiminta: Seuratoiminnan koordinaattori, [Henni Aro](#), puh. 040 450 1950.

Lasten ja nuorten liikunta: lasten ja nuorten liikunnan päällikkö, [Tarja Nieminen](#), puh. 0400

Seura-Akatemia: Lapset ja nuoret seuratoiminnassa

Monessa seurassa liikkuu ja urheilee paljon lapsia ja nuoria. Mikä on lapsen tai alle 18-vuotiaan asema seuratoiminnassa? Miten seura on järjestetty, ovatko nuoret jäseniä vai ainoastaan pelaajia / urheilijoita seurassa? Entä, mitä oikeuksia alle 18-vuotiaalla on seuratoiminnassa?

Aika ja paikka: ti 25.3.2025 klo 17.30 - 20.30, Olympiastadion, Helsinki

Hinta: Tilaisuuden hinta on 75 €/osallistuja. **ESLUn jäsenetu:** Kaksi osallistujaa yhden hinnalla.

Ilmoittaudu mukaan 21.3. mennessä

Urheiluseuran myynti ja markkinointi

Mikä merkitys on urheiluseuran brändillä, kun mietitään markkinointia? Miten seurassa hoidetaan sisäistä markkinointia? Onko seuralla olemassa ajantasaista markkinointisuunnitelmaa?

Aika ja paikka: ti 8.4.2025 klo 17.30 - 20.30, Olympiastadion, Helsinki

Hinta: Koulutuksen hinta on ESLUn jäsenseuroille **75 €**, muille **85 €**.

Ilmoittaudu mukaan 25.3. mennessä

ESLUn avoimia koulutuksia

- [Tj-klubin tapaaminen: Tasoryhmätoiminta urheiluseurassa 20.3.2025](#)
- [Seura-Akatemia: Lapset ja nuoret seuratoiminnassa 25.3.2025](#)
- [Urheiluseuran myynti ja markkinointi 8.4.2025](#)
- [Kun lapsi haastaa liikuntaharrastuksessa 15.4.2025](#)
- Esihenkilötyö urheiluseurassa 28.4.2025 - Save the date, ilmoittutuminen avataan lähiaikoina
- [Lasten Liike -verkkokoulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat 6.5.2025](#)
- [Seura-Akatemia: Urheiluseuran verotus 12.5.2025](#)
- [Lasten Liike -koulutus, nuoret ja aloittelevat ohjaajat 13.5.2025](#)

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU
Olympiastadion
Paavo Nurmen tie 1
00250 Helsinki
www.eslu.fi



ESLUn koulutustarjonnan löydät [täältä](#).

*mukaan toimien edunvalvonta-, koulutus-, yhteistyö-, kehitys- ja palveluorganisaationa. ESLU edistää seura-
ja liikuntatoiminnan edellytyksiä kohtaamalla vuosittain noin 18 000 henkilöä!*



Osoitelähde: ESLUn asiakasrekisteri. ESLUn tietosuojaselosteeseen voit tutustua [ESLUn verkkosivuilla](#).

Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.