



ESLUN JÄSENTIEDOTE
1/2024





Liikunnallista alkanutta uutta vuotta 2024

Vuosi on pyörähtänyt käyntiin ja ESLUn ensimmäisiä tilaisuuksia on vedetty. Toiminnan täyteinen vuosi on jälleen edessä ja tulevien koulutusten ja tilaisuuksien suunnittelussa hyödynnämme myös palautteita, joita saimme teiltä loppuvuodesta 2023.

Toteutimme jäsenillemme ja alueemme seuroilla seurakartoituksen, jolla selvitimme liikunta- ja urheiluseurojen arkea, tulevaisuuden näkymiä sekä näkemyksiä ESLUn toiminnasta ja toiveista tulevaan. Saimme kartoitukseen 84 vastausta, joista suurin osa oli helsinkiläisistä ja espoolaisista seuroista. Vastaaajaseuroista 33 prosenttia edusti 501–1000 jäsenen seuroja.

Vastanneista seuroista 76 prosentilla on palkattuja työntekijöitä, mikä oli hieman edemmän kuin edellisellä kerralla tehdyssä kartoituksessa. Tulevia seuratoimintaa koskevia haasteita kysyttäessä kartoituksesta nousi esille, että 70 prosenttia vastaajista kertoi haasteekseen vapaaehtoisten sitoutumisen mukaan toimintaan. Vastaava tulos tuli esille myös Olympiakomitean toteuttamassa valtakunnallisessa seurakyselyssä. Haasteiksi koettiin myös työtehtävien kasaantumisen yhdelle henkilölle (46 %) sekä olosuhteet ja resurssit (42 %). Vapaaehtoisten rekrytointiin ja innostamiseen seuratoiminnan pariin nostettiin myös tärkeäksi tukipalvelun tarpeeksi.



Kiitos kaikille vastaajille!

Tukeaksemme toiminta-alueemme seuroja parhaalla mahdollisella tavalla kysyimme seuratoimijoilta myös palautetta ESLUn toiminnasta. Valitettavasti vastauksia ei saatu ESLUn alueen jokaisesta kunnasta, mutta jokainen vastaus on meille arvokas.

ESLULTa toivottiin asiantuntemusta ja/tai koulutusta useammassa avoimessa vastauksessa muun muassa yhdistyslakiin, hyvään hallintoon, verotukseen liittyviin kysymyksiin sekä työnantajanatoimimiseen. Neuvonnan aihepiireistä kysyttäessä yli 30 prosenttia vastasi tarpeelliseksi neuvonnan seuratoiminnan kehittämiseen (36,6 %) ja hallinnon asioihin (32,9 %). Tarpeellisimmaksi tiedoksi, koettiin tieto erilaisista taloudellisista tukimahdollisuuksista ja avustuksista (59,2 % vastaajista nosti tämän esille). ESLU järjestääkin heti alkuvuodesta [Urheiluseuran hyvä hallinto \(18.1.\)](#) ja [Seuraviestintää median näkökulmasta \(31.1.\)](#) -koulutukset. Maaliskuun alussa kouluttaudutaan puolestaan [Seura-Akatemiassa \(5.3.\) aiheesta Vastuullisuus yhdistyksen jäsen- ja henkilöstöasioissa](#).

ESLUn toimintaa arvioitaessa hieman yli 70 prosenttia oli täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä siitä, että toimintamme on laadukasta. Lähes 90 prosenttia vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että ESLUn koulutuksista ja tapahtumista saa hyvin tietoa. Yli 70 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että ESLUn toiminta tuottaa seuralle hyötyä. ESLUlaiset ilahtuivat myös tiedosta, että 79 prosenttia vastaajista olivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että jäsenenämme kannattaa olla.

Kartoitus oli jatkoa ESLUn aiemmille seurakartoituksille ja -tutkimuksille, joita on tehty jo vuodesta 2005 alkaen. Kiitämme kaikkia vastaajia aktiivisuudesta. Kartoitukseen vastaamalla seuratoimijat pystyivät vaikuttamaan muun muassa ESLUn palveluiden kehittämiseen, ja hyödynnämmekin palautteita toiminnan suunnittelussa.

*Päivi Ahlroos-Tanttu
toiminnanjohtaja*



ESLU tiedottaa

ESLUn syyskokous valitsi uusiksi hallituksen jäseniksi Teemu Hintikan ja Paula Sojalahden

ESLUn syyskokous järjestettiin Sokos Hotel Presidentissä 8.11.2023. Erovuorossa olleet puheenjohtaja Markku Sistonen sekä hallituksen jäsenet Pasi Andersson, Helena Tikkanen ja Tenho Ulmanen valittiin jatkamaan tehtävissään. Kirsi Greis ja Vesa Reinikkala ilmoittivat, etteivät ole enää käytettävissä. Uusiksi hallituksen jäseniksi valittiin Teemu Hintikka (Suomen Taitoluistelu-liitto) ja Paula Sojalahti (SB-Pro Nurmijärvi).

Lisäksi hallituksessa jatkavat Kirsi Johansson, Jani Merimaa, Sirkka Ojaniemi, Risto Spora ja Päivi Wickström vuoden 2024 loppuun.

Jäsenmaksu vuodelle 2024

ESLUn syyskokous päätti vuoden jäsenmaksuksi 130 euroa. Jäsenten kannattaa hyödyntää ESLUn jäsenedut. Jäsenetuihin kuuluu muun muassa neuvontapalveluita, koulutusetuja ja Tähtiseurojen maksuton auditointi. [Lue lisää eduista ESLUn sivuilta.](#)

Häirintä vapaata harrastamista! -opas

Pienet lapset ovat harrastuspolkunsu ensiaskeleilla ja on ensi arvoisen tärkeää, että heidät otetaan harrastuksissa vastaan omana ihanana itsenään. He tulevat harrastukseen yleensä luottamusta ja intoa täynnä. Tätä osallistumisen halua ja iloa ei saa rikkoa. Väestöliitossa on juuri julkaistu harrastusten ohjaajille suunnattu opas: "Häirintä vapaata harrastamista! Opas pienten lasten häirinnän, kiusaamisen ja väkivallan ennaltaehkäisyyn ja rakentavaan puuttumiseen harrastuksissa". [Lue lisää.](#)

Erasmus+ Sport vuoden 2024 hakukierros

Erasmus+ Sport tarjoaa liikunta- ja urheilusektorin toimijoille mahdollisuuksia eurooppalaiseen yhteistyöhön ja toiminnan kehittämiseen. Erasmus+ Sport hankkeiden avulla vahvistat henkilöstön ja vapaaehtoisten osaamista, kansainvälisiä verkostoja, pääset oppimaan muiden hyvistä käytännöistä sekä kehittämään uusia menetelmiä ja toimintamalleja. Hakuinfoissa kuulet vinkkejä hankkeen suunnitteluun ja hakulomakkeen täyttämiseen. [Lue lisää.](#)

Erasmus+ Sport -yhteyspiste Opetushallituksesta neuvoo ja sparraa Erasmus+ Sport -hankkeissa.

Verkkomateriaalia Urheilevan nuoren vanhemmille

Nuori mieli urheilussa -hankkeessa on toteutettu uusi verkkomateriaali: Urheilevan nuoren vanhemmille. Materiaali opastaa, miten vanhempana tai läheisen roolissa voit tukea nuorta urheiluharrastuksessa sekä miten toimia, jos nousee huoli nuoren voinnista. [Seurojen kannattaa jakaa vanhemmille materiaalin linkkiä.](#)

Liikunnan talous puhutti Liikuntafoorumissa 2023

Yhdeksäs Kansallinen liikuntafoorumi keräsi yhteen noin 290 liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistämisestä kiinnostunutta Kisakallion Urheiluo-pistolle, Lohjalle. Foorumissa keskusteltiin taloudesta monipuolisesti eri näkökulmista sekä luotiin katsetta niin hallituskauden liikuntapolitiikkaan kuin suomalaisen yhteiskunnan tulevaisuuden kehityssuuntiin. [Lue lisää.](#)



Henni Aro aloittanut ESLUssa seuratoiminnan koordinaattorina

Henni Aro on aloittanut tammikuussa ESLUn seuratoiminnan koordinaattorina. Vahvan seurataustan omaavan Aron tärkeitä arvoja ovat vastuullisuus ja urheilijalähtöisyys kaikessa seuratoiminnassa. Hän odottaa innolla ESLUn alueen seuroihin tutustumista ja yhteistyön alkamista.

- Taustani on vahvasti seuramaailmassa ja olen ennen ESLUun siirtymistäni toiminut useammassa eri voimisteluseurassa niin päätoimisena kuin tuntityöntekijänä. Vahvan seurataustani ansiosta koen tunnistavani hyvin seurojen erilaiset toimintatavat ja arkitoiminnan haasteet. Odotan innolla, että pääsen hyödyntämään aiempaa työtaustaani ja kokemustani seurojen kehittämisessä ja eteenpäin viemisessä, toteaa Seinäjoelta kotoisin oleva Aro.

Vahvan seuratoimintataustan lisäksi Arolle on Liikunnan aluejärjestöjen toiminta tuttua. Keski-Suomen Liikunta, KesLi tuli Arolle tutuksi Jyväskylässä opiskellessaan, ja Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu, PLU yhteistyöstä nuorisovalmennuspäällikön roolissa Seinäjoen Voimistelijoista.

Aro opiskeli Jyväskylässä liikuntabiologian laitoksella valmennus- ja testausoppia sekä biomekaniikkaa. Tuolta ajalta taskuun jäi liikuntatieteiden kandin paperit. Lisäksi Aro on suorittanut valmentajan erikoisammattitutkinnon kolmen kampuksen urheiluopistolla.

- Koen tärkeiksi arvoikseni vastuullisuuden ja urheilijalähtöisyyden kaikessa seuratoiminnassa. Uskon, että meillä on hieno mahdollisuus viedä yhdessä näitä arvoja eteenpäin Etelä-Suomalaisessa urheiluseurakentässä. Odotan innolla, että pääsen sisään ESLUn toimintaan ja tutustumaan lähemmin toiminta-alueen seuroihin, iloitsee Aro.

Aro toimii Sari Kuosmasen opintovapaan sijaisena.

Lisätietoja ja yhteydenotot: Henni Aro, henni.aro@eslu.fi, puh. 040 450 1950



Kimmokeena SB-Pron järjestämästä Harrastamisen Suomen mallin toiminnasta seurassa aloitti uusi harrastejoukkue

SB-Pro on järjestänyt Harrastamisen Suomen mallin toimintaa jo pidemmän aikaa. Yhteistyö Nurmijärven kunnan kanssa on sujunut ja HSM-toiminnan tuloksena seuraan syntyi myös uusi tyttöjoukkue.

SB-Pro haluaa olla mukana Nurmijärven Harrastamisen Suomen mallin toiminnassa aktiivisena toimijana ja palvella kuntalaisia liikunnan ja urheilun parissa. Malli mahdollistaa pääsyn lasten ja nuorten lähelle ja tarjoamaan heitä innostavaa toimintaa.

– Kun lapsi tai nuori ilmoittautuu heitä kiinnostavaan toimintaan mukaan, ovat lähtökohdat erittäin hyvät. Lapsi tai nuori myös sitoutuu tekemiseen ja toimintaan, kun kiinnostus on heistä lähtöistä. Harrastamisen Suomen mallissa mukana olemalla seuramme mahdollistaa koulun jälkeen tapahtuvaa toimintaa, mikä taas auttaa perheitä arjessa, kun ilta voidaan rauhoittaa muihin asioihin, toteaa SB-Pron toiminnanjohtaja Paula Sojalahti.

Seuran ja kunnan välinen yhteistyö on sujunut hyvin ja yhteistyössä toiminnasta on saatu lapsia ja nuoria palvelevaa. Aluksi seurassa pyöritettiin Harrastamisen Suomen mallin toimintaa vapaaehtoisten ohjaajien turvin. Nyt seuraan on palkattu työntekijä, jolloin ryhmien ohjaus on selkeytynyt ja toiminta on organisoidumpaa.

– Seuran näkökulmasta meitä on kuunneltu ja kunnan Harrastamisen Suomen mallin ryhmät on perustettu yhdessä suunnitellen. Nurmijärven kunnan kaikki HSM:n toimijat kokoontuvat säännöllisesti ja käyvät yhdessä läpi sen hetken ajankohtaisia asioita sekä ideoivat toimintaa. Kunta on huolehtinut yhteydenpidon kouluihin ja meille seuroille jäänyt toiminnan toteutus ja ohjaus, toteaa Sojalahti.

Innostuksen herättyä saatiin seuraan uusi joukkue

SB-Pron Harrastamisen Suomen mallin Tyttösiä-ryhmä perustettiin, kun pohdittiin ryhmien sisältöä sekä sen hetken tarvetta ja tarpeita kunnan ja muiden toimijoiden kanssa. Tyttösiä-ajatus heräsi seuran toimesta, koska seurassa ei myöskään tuolloin ollut ikäryhmälle omaa joukkuetta.

– Tyttöjä aloitti runsaasti Harrastamisen Suomen mallin ryhmässä ja pikkuhiljaa he innostuivat lajista enempi ja enempi. Samalla kaudella seuraan avattiin oma joukkue tytöille ja tätä mainostettiin tietysti myös HSM-ryhmälle. Innokkaat aloittivat pelaamisen seuran joukkueessa ja toki myös ryhmän ulkopuolelta tuli uusia tyttöjä kokeilemaan lajia. Lopulta seuran T10-joukkueessa oli yli 20 jäsentä ja joukkueen toiminta vakiintui osaksi SB-Pron joukkue-toimintaa. Joukkue toimii edelleen ja voi erittäin hyvin, iloitsee Sojalahti, joka toimi tuolloin HSM-ohjaajana ja nykyisin joukkueen valmentajana.

Meneillään olevalla 2023–2024 kaudella seuran järjestämät ryhmät ovat olleet enemmän palloilu- ja sporttikerhoja kuin lajiomaisia ryhmiä. Tällä hetkellä ei ole näkyvissä, että kauden Harrastamisen Suomen mallin ryhmistä saataisiin seuraan uutta joukkuetta.

– Koronapandemia sekoitti varsinkin nuorten yläkoululaisten kohdalla Harrastamisen Suomen mallin toiminnan. Ennen pandemiaa nuoria oli Harrastamisen Suomen mallin sähäryhmässä yli 20. Valitettavasti näitä nuoria ei enää koronan jälkeen saatu innostettua mukaan ja nuorille suunnattua sähäryhmää ei perustettu. Lohdullista on ollut huomata, että alakouluikäiset, jotka pystyivät suht hyvin jatkamaan harrastamista pandemian aikana, ovat nyt yläkoulussa olevia. Heillä tuntuu pysyneen harrastaminen sekä liikunta arjessa mukana, kertoo Sojalahti.

Sojalahden mukaan Harrastamisen Suomen mallin toiminnan avulla seura on näkyvillä ja useampi alueen lapsi ja nuori tunnistaa ja yhdistää SB-Pron salibandyyn, vaikka HSM-ryhmä ei olisikaan lajipainotteinen.

Teksti: Minttu Koivumäki

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU räätälöi Suomen Kendoseurojen Keskusliitolle toiveiden mukaisen koulutuskokonaisuuden

Suomen Kendoseurojen Keskusliitto haluaa tarjota seuroilleen ajankohtaisia ja seurojen toivomia koulutuksia säännöllisin väliajoin. Yhteiskoulutukset tarjoavat lisää osaamista, ajatuksen vaihtoa yli lajirajojen sekä uusia oivalluksia. Yhteistyöllä ESLUn kanssa räätälöitiin toivotunlainen koulutus kuunnellen seuratoimijoiden toiveita ja mukaillen liiton koulutuspolkua.

Suomen Kendoseurojen Keskusliitto Ry on Suomessa toimivien kendoseurojen kansallinen kattojärjestö. Liittoon kuuluu yli 30 jäsenseuraa, joissa on lähes 1 000 harrastajaa. Lajivalikoimaan kuuluvat niin kendo, iaido, jodo, naginata kuin sports chanbara.

Kendoseurojen keskusliitto tarjoaa seuroilleen hallintoon kuin ohjaamiseen ja valmentamiseen suunnattuja koulutuksia. Tämän syksyn koulutusseminaarissa haluttiin tarjota lisää osaamista ohjaajien ja valmentajien tarpeisiin. Liitto päätti räätälöidä seuroilleen sopivat koulutuksen Liikunnan aluejärjestöjen tarjoamasta 1-tason valmentajakoulutuskokonaisuudesta. Aluejärjestöjen valmentajakoulutuksia voidaan sisällyttää lajista riippuen liiton omaan tason 1 koulutuksiin.

– Kendoseurojen Keskusliitolla ei ole niin sanotusti lähiliittoa, jonka koulutukset sopisivat suoraan koulutuspolkuun. Olemme tehneetkin eri tahojen kanssa yhteistyötä ja rakentaneet koulutuksia tarpeidemme mukaan. Tässä kohtaa ESLU valikoitui koulutuksemme järjestäjä tahoksi niin ammatillisuuden kuin sijainnin vuoksi. ESLUn osaaminen on vakuuttanut meidän vuosien varrella, kertoo Kendoseurojen Keskusliiton koulutusasioiden neuvonantaja **Mikko Salonen**.

ESLU on Saloselle tuttu myös oman seuransa kautta. Ki-Ken-Tai-Icchi on ollut pitkään ESLUn jäsenseurana, ja Salonen on päässyt seuraamaan ESLUn koulutustarjontaa pitkällä aikavälillä.

Räätälöityä koulutusta seuratoimijoiden toiveita kuunnellen

Suomen Kendoseurojen Keskusliittoon on tehnyt myös aiemmin ESLUn kanssa yhteistyöstä ja hyvien kokemusten perustella otettiin jälleen yhteyttä ESLUun. Liiton pyynnöstä ESLUn ammattilaiset räätälöivät kendoseuroille sopivan kokonaisuuden seuraavista aihekokonaisuuksista: Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu, Motivoiva valmennus lapsilähtöisessä harjoittelussa, Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu sekä Taitojen oppiminen.

– ESLU tarjoaa ammatillista, pätevää ja innostavaa koulutusta. Kun kouluttaja tulee kamppailulajien ulkopuolelta, saadaan laajempaa näkökulmaa myös oppimiseen ja osallistujat pääsevät pohtimaan kokonaisuutta laajemmasta perspektiivistä. ESLUn on kaiken kaikkiaan ollut hyvä kumppani, toteaa Salonen.

Salonen iloitsi, että koulutuspäiviin osallistui kendoseurojen edustajia ympäri Suomen. Seuroilla on osaavat ohjaajat ja valmentajat, mutta Salonen näkee hyvänä tapana, että kokeneet konkarit ja nuoremmat ohjauksen alkutaipaleella olevat kohtaavat toisiaan ja pääsevät yhdessä refleктоimaan oppimaansa.

ESLUn tilauskoulutukset

ESLUn tilauskoulutuksiin voi osallistua isompi joukko samasta seurasta tai lähiseuroista samalta alueelta. Tilauskoulutuksen sisällöt, laajuus ja toteutustapa räätälöidään koulutuksen tilaajan tarpeiden mukaan. Tilauskoulutuksen etuja ovat muun muassa sisältöjen painotusten räätälöinti tilaajan toiveiden mukaan sekä ajankäyttöllinen etu. Lisätietoja tilauskoulutuksista ja koulutusvaihtoehdoista antaa ESLUn asiantuntijat.

Teksti: Minttu Koivumäki



Paikalliset urheiluseurat henkilöstön liikuttajina

Henkilöstöliikunnan barometrin (2021) mukaan 64 prosenttia palkansaajista uskoo, että liikunta vaikuttaa positiivisesti ajatustyöhön, ja jopa 76 prosenttia uskoo, että työnantaja mielikuva on parempi ja veto-voima suurempi työpaikalla, jotka tukevat liikuntaa. Helsingin kaupungilla työskentelee lähes 38 000 henkeä, joiden hyvinvoinnista ja työkyvystä joulukuussa 2023 Liikkuva työelämä -palkinnon saanut työnantaja huolehtii monipuolisten liikuntapalveluiden avulla.

Helsingin kaupunki tukee henkilökuntansa työkykyä, hyvinvointia, arjen aktiivisuutta ja liikkumista monenlaisin toimenpitein. Tarjolla on esimerkiksi koutsausta, neuvontaa, kampanjoita ja kuntotestejä sekä helposti saavutettavia liikuntaryhmiä ja liikkumaan kannustavia sovelluksia. Lisäksi kaupunki panostaa olosuhteisiin, taukoliikuntavälineisiin, työmatkaliikuntaan ja tarjoaa työntekijöilleen kulttuuri- ja liikuntaetuja. Työntekijöitä kannustetaan myös kokeilemaan eri lajeja paikallisissa urheiluseuroissa.

– Työnantajien mahdollistamat lajikokeilut urheiluseuroissa ovat yksi tapa innostaa työntekijöitä löytämään itselleen mielekkään liikkumisen muodon, jopa kokonaisvaltaisen vapaa-ajan harrastuksen. Laji voi olla ihan uusi tai nuoruudesta tuttu, mutta esimerkiksi muuton myötä vuosiksi unohtunut. Työyhteisöille liikuntaseurat tarjoavat oivan kumppanin, koska parhaimmillaan niistä löytyy osaavan ohjaajan ohella niin harjoitustilat, välineistö kuin toimintaa eri tasoille ja kuntoisille liikkujille toteaa Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn terveysliikunnan kehittäjä **Merja Palkama**.

ESLU on saanut olla kaupungin henkilöstöliikunnan yhteistyökumppani vuosien ajan. Yhteistyön ensiaskeleet suunnattiin kuntalaisille ja myöhemmin myös henkilökunnalle suunnattujen liikunta- ja kuntotestitapahtumien parissa 2010-luvulla. Yhteistyö henkilöstöliikunnan saralla tiivistyi terveysasemien henkilöstön tyhypäivistä vuonna 2020 ja on edennyt muun muassa ESLUn organisoimiin lajikokeiluihin sen helsinkiläisissä jäsenseuroissa Buusti360-hyvinvointikonseptin puitteissa.

Urheiluseurojen kanssa toteutetuilla lajikokeiluilla on haluttu täydentää kaupungin jo olemassa olevaa laajaa henkilöstöliikunnan tarjontaa, mutta myös nostaa seuratoimintaa esiin isossa työyhteisössä. Helsingissä toimii yli 800 urheiluseuraa, joissa monessa on potentiaalia liikuttaa ja tarjota liikkumisen lisäksi monenlaista mielekästä ja yhteisöllistä tekemistä työkäisille.

Helsingin kaupungin henkilöstöliikuntasuunnittelijoiden **Pilvi Heinosen** ja **Eeva-Liisa Rautiaisen** sekä ESLUn yhteinen tahtotila on ollut innostavien lajikokeilujen tarjoaminen erityisesti uusille kokeilijoille. ESLU on keskittynyt toiminnan hallinointiin ja koordinointiin vastaten laji- ja seuravalinnoista, laadun varmistamisesta sekä osallistujille suunnatun tiedotusmateriaalien työstämiseen. Kumppaniseurat ovat tarjonneet kaupungin henkilöstölle mahdollisuuden tutustua ja kokeilla padelia, lentopalloa, melontaa, aikidoa, frisbeegolfia, beach volleyta, kuntosuunnistusta, yleisurheilua, iaidoa, polkujuoksua, metsäretkeilyä, kuntonyrkkeilyä, maastopyöräilyä ja cheerleadingia.

– Urheiluseurojen toteuttamissa lajikokeiluissa on kokeilijoille haluttu tarjota mahdollisuus tutustua paitsi uuteen lajiin myös esitellä lajille tyypillinen, aito harjoitteluympäristö kokeneen ohjaajan johdolla. Tärkeäksi koettiin myös varmistaa seuralta sen toiminnan soveltuminen ihan aloittelijoille sekä ennakko-ohjeistusten seikkaperäisyys. Niiden avulla kokeilijalle haluttiin luoda varma ja turvallinen olo tulla vieraaseen paikkaan uuden toiminnan äärelle, kertoo Palkama.

[Lue lisää ESLUn Etelätuuli-verkkolehdestä.](#)

ESLUn tapahtumia ja koulutuksia seuratoimintaan

- Hyödynnä jäsenetusi ESLUn koulutuksissa!

Tammikuu

- 18.1. [Urheiluseuran hyvä hallinto](#)
- 20.-21.1. [Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus](#)
- 31.1. [Seura-Akatemia: Seuraviestintää median näkökulmasta](#)

Helmikuu

- 6.2. [Kaikille avoin harrastustoiminta – yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua ja liikkua](#)
- 28.2. [Äänen hyvinvoinnin ABC](#)

Maaliskuu

- 2.3. [VOK-1: Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu](#)
- 5.3. [Seura-Akatemia: Vastuullisuus yhdistyksen jäsen- ja henkilöstöasioissa](#)
- 9.3. [VOK-1: Suunnitellen laatua harjoitteluun & Opetustyyliä ja ohjaaminen](#)
- 12.3. [Ikäänntyneet huomisen seuratoiminnassa -webinaari](#)
- 20.3. [Urheilu- ja kinesioteippauksen perusteet](#)
- 21.3. [Ikäänntyneet huomisen seuratoiminnassa -webinaari](#)
- 26.3. [VOK-1: Taitojen oppiminen, Tampere](#)

Huhtikuu

- 10.4. [Lasten liike -ohjaajakoulutus, nuoret ja aloittelevat ohjaajat](#)
- 11.4. [Lasten liike -ohjaajakoulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat](#)
- 23.4. [VOK-1: Motivoiva valmennus lapsilähtöisessä harjoitusympäristössä, Tampere](#)

Toukokuu

- 23.5. [VOK-1: Lasten ja nuorten harjoittelun perusteet](#)

ESLU pidättää oikeuden muutoksiin.

Tilauuskoulutuksia seuran tarpeisiin

Kaikkia ESLUn koulutuksia saa tilauksesta. Tilauuskoulutuksen sisältö, 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!



Koulutusta seuran hallintoon

Seura-Akatemia: Seuraviestintää median näkökulmasta

Miksi meidän tapahtumastamme ei uutisoida? Miksi mediaa ei kiinnosta? Ja miksi ne uutisoivat vain ikävistä asioista? Näitä kysymyksiä tulee monesti vastaan, kun urheilutoimittaja liikkuu kentällä. Seuratoimijoiden viestintäkoulutuksessa keskitymme tällä kertaa siihen, miten urheilutoimitukset toimivat ja miten toimituksia kannattaa lähestyä, kun hyppysissä on kiinnostava uutinen.

Koulutuksen teemoja

Juttuvinkistä jutuksi – miten media toimii?

Kuka urheilutoimituksessa päättää mitä uutisoidaan ja miksi? Miten toimituksen sisällönsuunnittelu toimii – miten ja milloin kannattaa lähestyä toimituksia. Miksi joskus hyvätkin juttuideat jäävät toteuttamatta?

Käytännön vinkit parempaan tiedottamiseen

Toimituksiin tulee päivittäin runsaasti sähköpostiviestejä erilaisista tapahtumista – miten erottua joukosta? Miten ottaa huomioon eri välineiden tarpeet; tv, radio, netti ja printti. Tiedottajan pieni muistilista – älä unohda näitä.

Kriisiviestintä median näkökulmasta

Kun seurassa tapahtuu se, mitä ei olisi pitänyt tapahtua – Pieni opas kriisiviestintään median näkökulmasta. Esim. näihin kysymyksiin kannattaa varautua.

Kouluttajat

Topias Kauhala on toiminut Hämeen Sanomien ja Forssan Lehden urheilutoimittajana vuodesta 2021. Ennen tätä sanomalehtiajanjaksoa työskentelin 16 vuotta aikakauslehtien puolella – 12 vuotta Urheilulehdessä, puoli vuotta välissä työkierrossa Apu-lehdessä ja sen jälkeen Elmo-lehdessä niin toimittajana kuin toimituspäällikkönä.

Ann-Christine Karhu on työskennellyt Ylellä vuodesta 1997. Vuosien varrella roolit ja toimitukset ovat vaihtuneet. Olen tehnyt mm. uutis- ja ajankohtaistoimittajan sekä urheilutoimittajan töitä, toiminut tuottajana, juontajana, selostajana ja uutispäällikkönä sekä Ylen ruotsinkielisessä urheilutoimituksessa että Yle Urheilussa.

Aika ja paikka: ke 31.1.2024 klo 18.00-20.00, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Pasilan kampus
Hinta ja ilmoittautuminen: Tilaisuuden hinta on 50 €/osallistuja. ESLUn jäsenetu: Kaksi osallistujaa yhden hinnalla. [Ilmoittaudu mukaan 19.1.2024 mennessä ESLUn tapahtumakalenterista.](#)



Urheiluseuran hyvä hallinto -koulutuksesta tietoa uusille seurassa toimiville ja kertausta konkareille

Onko yhdistyksenne hallinto kunnossa? Tiedätkö, mistä asioista seuran hallituksen jäsenet vastaavat? Seuran hyvä hallinto noudattaa yhdistyslain periaatteita ja hyvää hallintotapaa, jotka jokaisen hallituksen jäsenen tulee tuntea. Seuratoimijoiden toiveista ESLU järjestää heti vuoden alussa Urheiluseuran hyvä hallinto -koulutuksen, jossa tutustutaan yhdistystoiminnan perusteisiin ja hyvän hallintotavan lähtökohtiin seuratoiminnassa.

Seuran hallinnon tulee noudattaa yhdistyslain periaatteita ja hyvää hallintotapaa, jotka jokaisen hallituksen jäsenen tulee tuntea. Hyvin hoidettu seuran hallinto mahdollistaa vahvan perustoiminnan toteuttamisen jäsenten toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Kun seuran toimijat tuntevat seurassa vaikuttavien oikeudet ja velvollisuudet ja miten yhdistyksissä menetellään, on päätöksenteko sujuvampaa ja myös ongelmatilanteissa toimiminen helpottuu.

Tammikuun alussa järjestettävässä koulutuksessa käydään läpi yhdistystoiminnan perusteita ja se sopii esimerkiksi uusille hallituksen jäsenille ja seuratoimijoille, jotka eivät ole aiemmin toimineet yhdistyksissä. Illan aikana käydään läpi, miten seuratoiminnassa päätetään asioista, mikä säätelee yhdistyksen toimintaa, mitä seuran jäsenyys tarkoittaa ja mitä tehtäviä hallitukselle kuuluu.

Ilmoita seurasi mukaan Urheiluseuran hyvä hallinto -koulutukseen

Illan teemoina ovat:

- Yhdistystoiminnan perusteet
- Seuran hallintojärjestelmä
- Hallituksen vastuu ja tehtävät
- Seuran jäsenyys
- Kurinpito ja esteellisyys
- Tietosuoja

Kouluttajana toimii Pohjanmaan Liikunnan ja Urheilun seurakehittäjä **Katariina Haapasaari**. Koulutus on avoin kaikille, jotka haluavat oppia lisää yhdistysten toiminnasta.

Urheiluseuran hyvä hallinto -koulutus järjestetään etäyhteyksin **to 18.1.2023 klo 17.00–20.00**. Tilaisuuden hinta on 50 euroa/osallistujaa. [Ilmoittaudu mukaan 17.1.2024 mennessä ESLUn tapahtumakalenterissa.](#)



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.
- **Maksuton Tähtiseura-auditointi** (lapset ja nuoret, aikuiset). Tähtiseura-auditoinnin arvo on 250 euroa.
- **Edut ESLUn koulutuksista:**
 - Seura-Akatemia-koulutuksiin kaksi henkilöä yhden hinnalla (samasta seurasta/järjestöstä)
 - Seuraseminaarien osallistumismaksut erikoishintaan
 - Puheenjohtajille suunnattu verkosto maksutta jäsenseurojen puheenjohtajille
- **ESLUn InBody-kehonkoostumusmittauslaitteen vuokraus** jäsenhintaan.
- **Jäsentiedote** ESLUn rekisteriin ilmoitettuihin sähköpostiosoitteisiin.
- **Yhteistyökumppanimme Viking Line** tarjoaa urheiluryhmien reittimatkoihin etuja koodilla FVSPOR. Lisätietoja: <https://www.vikingline.fi/urheilu>

Jäsenmaksu on 130 euroa vuodelle 2024.

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 ohjaajille, seuroille sekä lajiliitoille mahdollisuuden kehittää osaamistaan lähellä omaa toimintaympäristöään.

ESLUn henkilöstö

Ahloos-Tanttu Päivi

toiminnanjohtaja
puh. 040 716 1355

Aro Henni

seuratoiminnan koordinaattori
puh.040 450 1950

Koivisto Stina

taloussihteeri
puh. 045 232 0110

Koivula Virpi

asiantuntija
Lisää liikettä -hanke
puh. 040 717 0792

Koivumäki Minttu

markkinoinnin ja viestinnän suunnittelija
puh. 045 7732 4632

Kuosmanen Sari

seuratoiminnan kehittäjä
Opintovapaalla

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. 044 901 9289

Pavas Eveliina

assistentti
puh. 044 731 9090

Sähköpostiosoitteet ovat:

etunimi.sukunimi@eslu.fi