



# Toimintakertomus 2019





**3 500** urheiluseuraa

**29** kuntaa



### **ESLU - Liikunnan ja urheilun laadukkain asiantuntija alueellaan**

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU on monipuolinen vuonna 1993 perustettu yli laji- ja kuntarajojen toimiva seura- ja liikuntatoiminnan edistäjä ja yhteistyön koordinoija. ESLU kehittää toimintaansa alueellaan olevien tarpeiden mukaan toimien edunvalvonta-, koulutus-, yhteistyö-, kehitys- ja palveluorganisaationa.

*ESLU edistää seura- ja liikuntatoiminnan edellytyksiä kohtaamalla vuosittain noin 18 000 henkilöä!*



**SEURATOIMINTA**



**LASTEN JA  
NUORTEN LIIKUNTA**



**AIKUIS- JA  
TERVEYSLIIKUNTA**

## SISÄLTÖ

Toiminnanjohtajan tervehdys	3
Liikunnan ja urheilun asiantuntija	4
Koulutukset ja tapahtumat	7
Seuratoiminta	9
Lasten ja nuorten liikunta	13
Aikuis- ja terveysliikunta	17
Viestintä ja markkinointi	21
Hallinto ja talous	23
Henkilöstö, hallitus ja kouluttajat	24
Jäsenseurat ja -järjestöt	26



# 1. Toiminnanjohtajan tervehdys



## Lisää liikettä ja fyysistä aktiivisuutta

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU haluaa olla liikunnan ja urheilun laadukkaita asiantuntijaa alueellaan. Tarjoamme välineitä ja verkostoja paikallistason toimijoille liikkeen lisäämiseksi.

Valtioneuvoston liikuntapoliittinen selonteko (2018) linjaa liikuntapoliittiset tavoitteet 2020-luvulle. Tärkein liikuntapoliittinen tavoite on kansalaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. ESLU on sitoutunut edistämään tätä työtä lasten, nuorten ja aikuisliikunnan sekä seuratoiminnan osalta.

Erilaiset koulutukset ovat ESLUn peruspalveluilta paikallistasolle, joilla tuemme ja autamme toimijoita. Tavoitteenamme on, että paikallisilla toimijoilla ja heidän valinnoillaan on entistä paremmat onnistumisen eväät. Tässä toiminnassa yhteistyö alueen kaupunkien ja kuntien kanssa on erittäin tärkeää ja se on tiivistynyt entisestään.

Lasten varhaisvuosien liikunnallistamisessa yhteistyötä tehtiin kaikkien 29 kunnan kanssa. Toimintavuoden aikana koulutettiin 1 156 henkilöä jalkautamaan varhaisten vuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia käytäntöön. Koulu- ja opiskeluvuosien liikunnan lisäämisessä ESLU on toiminut asiantuntijana alueen kouluissa ja oppilaitoksissa. Vuoden 2019 lopussa ESLUn alueella 495 koulua oli rekisteröitynyt Liikkuvaksi kouluksi ja 89 oppilaitosta oli tehnyt Liikkuva opiskelu -nykytilan arvioinnin. Tämän toiminnan vaikuttavuus on huomattavaa myös valtakunnallisessa mittakaavassa.

Aikuisliikunnan toimialalla ESLU vastasi Oppien Aktiiviseen Arkeen (OAA) -kehittämishankkeesta, jossa muun muassa perehdyttiin 81 opiskelijaa arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan hyödyntämiseen liikunta- ja elintapaohjauksessa. Lisäksi liikuntaneuvontakonseptin toimivuutta kokeiltiin kuudessa eri urheiluseurassa.

Laadukas seuratoiminta on suomalaisen liikunnan ja urheilun sykkivä sydän. ESLUn tärkeä tehtävä

on varmistaa, että järjestötoiminnan perusasiat hallitaan seuroissa. Seuratoiminnan hallinnon osalta koulutimme 775 seuratoimijaa. Avoimissa hallinnon koulutuksissa kohtasimme 331 urheiluseuraa. Lisäksi kunnat/kaupungit tilasivat räätälöityjä koulutuksia omille seuroilleen. Seuroilla on myös keskeinen rooli kansalaisten fyysistä aktiivisuutta lisäävien toimenpiteiden käytännön jalkauttamisessa. Tässä toiminnassa seurojen ohjaajat ja valmentajat ovat avainasemassa. ESLU koulutti 908 valmentajaa ja ohjaajaa järjestämässään valmentaja- ja ohjaajakoulutuksissa (VOK-1 ja täydentävät koulutukset). Tämä varmistaa osaltaan laadukasta seuratoimintaa. Olen ylpeä alueemme seurojen aktiivisuudesta. Kaikkiaan ESLUn koulutuksiin ja tapahtumiin osallistui lähes 18 000 henkilöä!

Omaa toimintaa tulee arvioida ja kehittää jatkuvasti. ESLU seuraa ja pyrkii ennakoimaan toimintaympäristön muutoksia ja signaaleja, jotta voidaan varmistaa ja parantaa liikunnan ja urheilun asemaa hyvinvoinnissa. ESLUn alueella toiminnan vaikuttavuus on huomattavaa, kun huomioidaan esimerkiksi koulujen, oppilaitosten ja seurojen määrä. Keskeistä on, että liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistäminen otetaan huomioon kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa ja sisällytetään kaikkien hallinnonalojen toimintaan.

Kiitos ESLUn hallitukselle, osaavalle henkilökunnallemme ja asiantunteville kouluttajillemme. Lämmin kiitos hyvästä yhteistyöstä myös kumppaneillemme ja alueemme seuroille. Suunnitelmallinen ja aktiivinen työ yhdessä lisää eteläsuomalaisista liikettä ja osaamista.

*Päivi Ahlroos-Tanttu*

## 2. Liikunnan ja urheilun asiantuntija



Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU on monipuolinen yli laji- ja kuntarajojen toimiva seura- ja liikuntatoiminnan edistäjä ja yhteistyön koordinoija. ESLU kehittää toimintaansa alueellaan olevien tarpeiden mukaan toimien edunvalvonta-, yhteistyö-, kehitys- ja palveluorganisaationa. Keskeisenä painopisteenä on seura- ja kansalaistoiminnan elinvoimaisuuden tukeminen ja vahvistaminen. Tavoitteena on edistää seurojen ja muiden paikallistason liikuntatoimijoiden onnistumisen edellytyksiä. Toimialueina ovat lasten ja nuorten liikunta, aikuis- ja terveysliikunta sekä seuratoiminta.

### Toiminnan strategiset tavoitteet

- Metropolialueen hallinnon tärkein kumppani liikunnan ja urheilun asiantuntijapalveluissa
- Sidosryhmien tarpeiden tunnistaminen ja arkea helpottavien ratkaisujen tuottaminen
- Asiantuntija- ja vertaisverkostojen kehittäminen ja tukeminen
- Uusien trendien tunnistaminen sekä toiminnan jatkuva kehittäminen

### ESLU on metropolialueen liikunnan ja urheilun

**Seura- ja liikunta-  
toiminnan edunvalvoja  
sekä palvelujärjestö**

**Verkostojen rakentaja**

**Koulutustoiminnan  
kehittäjä ja koordinoija**

*ESLU on helposti lähestyttävä, ajassa mukana oleva, laadukas asiantuntija ja yhteistyökumppani, joka toteuttaa urheiluyhteisön eettisiä periaatteita.*

## Yhteistyö

Yhteistyön lisääminen sekä liikunta- ja urheilutoimijoiden osaamisen kehittäminen ovat tärkeitä osia paikallistason toiminnan tukemisessa. ESLU tuottaa ja kehittää liikuntapalveluja laajan yhteistyöverkoston kanssa. Tärkeimpiä yhteistyötahoja ovat opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM), Liikunnan aluejärjestöt ja Suomen Olympiakomitea, Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma (nyk. Liikkuva aikuinen -ohjelma), Etelä-Suomen aluehallintovirasto (AVI) sekä paikallistasolla urheiluseurat ja kunnat. Lisäksi yhteistyötä tehdään jäsenjärjestöjen, muiden kansalaisjärjestöjen ja yhteistyökumppaneiden kanssa.

ESLU teki yhteistyötä Uudenmaan liiton kanssa ja kuului Maakunnan yhteistyöryhmään (MYR). ESLU toimi yhteistyöryhmässä liikunnan ja hyvinvoinnin asiantuntijana sekä liikuntajärjestöjen toiminnan edistäjänä ja edunvalvojana. ESLU jatkoi yhteistyön tiivistämistä myös kuntien kanssa muun muassa verkostojen, työryhmien ja yhteistyöhankkeiden tiimoilta.

Lisäksi ESLU jatkoi yhteistyötä Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia (URHEA), Asianajotoimisto Legistumin sekä Viking Linen kanssa.

## ESLUn edustukset

AVI, alueellinen liikuntaneuvosto  
*Päivi Ahlroos-Tanttu*

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma, kehittämisverkosto  
Varhaiskasvatuksen henkilöstön tuki -projektiryhmä  
*Virpi Katajarinne*

Koulussa harrastamisen verkosto, yhteistyöryhmä  
*Tarja Nieminen*

Lasten ja nuorten aktiivisuuden askeleet -ohjausryhmä  
*Tarja Nieminen*

Liikunnan aluejärjestöjen koulutustyöryhmä  
*Merja Palkama*

Liikunnan aluejärjestöt, Väikkäri-koulutustyöryhmä  
*Sari Lähdesmäki*

Liikunnan ja valmennuksen työelämätoimikunta, Opetushallitus  
*Stina Koivisto*

Lisää liikettä -suunnitteluryhmä  
*Tarja Nieminen*

Lisää liikettä -viestintäryhmä  
*Minttu Koivumäki, Tarja Nieminen*

## Uusia resursseja paikallistason onnistumiseksi -hanke

Liikunnan aluejärjestöjen Uusia resursseja paikallistason onnistumiseksi -hankkeen (URPO-hanke) painopiste oli toimeksiannon mukaisesti alueiden yhteisen tekemisen tukeminen ja EU-hankerahoituksissa avustaminen. Toimintaa ohjasi aluejohdoryhmä, jonka jäsenenä ovat neljän aluejohtajan lisäksi myös kolme toimialaiahmisten valitsemaa asiantuntijaa. Loppuvuodesta aluejärjestöt tekivät päätöksen, että URPO-hanke päättyy.

Vuoden 2019 aikana Liikunnan aluejärjestöt perustivat URPO-hankkeen tiimoilta yhteisen materiaalipankin Microsoft O365 -alustalta löytyvään SharePoint-pilvipalveluun. Alueille suunnattujen tukitoimintojen lisäksi URPO-hanke neuvoi, koulutti ja konsultoi vuoden aikana EU-hanketoiminnassa. URPO-hankkeen kautta toteutettiin myös EU Sport -koulutus.

Toimintavuoden aikana Sokos Hotels toimi kaikkien alueiden majoitus- ja kokouskumppanina. Yhteistyötä päätettiin jatkaa vuoden 2020 loppuun asti.

- Markkinointi-instituutti, Urheiluorganisaatioiden liiketalouden perustutkinto, ohjausryhmä  
*Kari Ekman, Päivi Ahlroos-Tanttu*
- OKM, seuratuksen lausuntoryhmä, Eteläinen alue, puheenjohtaja  
*Kari Ekman*
- Oppien aktiiviseen arkeen -kehittämishanke, ohjausryhmä  
*Merja Palkama*
- Suomen Jääkiekkoliitto, Etelän alueen seuratoiminta- ja juniorikiekkovaliokunta  
*Kari Ekman*
- Suomen Olympiakomitea, Liikunnan aluejärjestöt, Lasten liike ohjaajakoulutus -koulutustyöryhmä  
*Sari Lähdesmäki*
- Suomen Tanssiurheiluliitto, seuratoimintavaliokunta  
*Kari Ekman, Stina Koivisto*
- Urheiluseurat vuorotyöläisten liikuttajina -hanke, ohjausryhmä  
*Merja Palkama*
- Uudenmaan liitto, maakunnan yhteistyöryhmä MYR  
*Päivi Ahlroos-Tanttu*

# Vuosi 2019 lukuina



## ESLUN TILAISUUDET

**386**  
tapahtumaa

**17 747**  
osallistujaa

## SEURATOIMINTA

**169**  
tapahtumaa

**1 562**  
osallistujaa

## LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

**150**  
tapahtumaa

**14 964**  
osallistujaa

## AIKUIS- JA TERVEYSLIIKUNTA

**67**  
tapahtumaa

**1 221**  
osallistujaa



### 3. Koulutukset ja tapahtumat



Koulustoiminta on ESLUn keskeinen tuki paikallistasolle. ESLU kouluttaa, tukee ja konsultoi toimijoita vastaamaan liikunnan ja urheilun yhä vaativampiin odotuksiin. Kaikkia koulutuksia saa myös tilauksesta tarpeiden mukaan räätälöitynä.

	Koulutus- ja tapahtumamäärä	Osallistujamäärä
<b>Seura- ja järjestötoiminta</b>		
Valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK-1)	42	642
Seura-Akatemiat	6	179
Seminaarit	2	54
Klubit	8	139
Tilaukset ja asiantuntijaluennot	19	403
<b>Koulutukset yhteensä</b>	<b>77</b>	<b>1 417</b>
Seurahallinnon neuvonta + lakineuvonta	63+28**	74+28
Verkostotapaamiset	1	43
<b>Yhteensä</b>	<b>169</b>	<b>1 562</b>
<b>Lasten ja nuorten liikunta</b>		
Varhaiskasvatuksen koulutukset	53	1 156
Koulu- ja opiskelutoimijoiden koulutukset	63	2 673
Valmentaja- ja ohjaajakoulutus	14	219
<b>Koulutukset yhteensä</b>	<b>130</b>	<b>4 048</b>
Leirit ja tapahtumat	11	10 733
Verkostotapaamiset*	9	183
<b>Yhteensä</b>	<b>150</b>	<b>14 964</b>
<b>Aikuis- ja terveystoiminta</b>		
Seurajohdon koulutus	17	98
Valmentaja- ja ohjaajakoulutus	5	47
Testaajakoulutus	1	20
Opiskelijakoulutukset	15	414
<b>Koulutukset yhteensä</b>	<b>38</b>	<b>579</b>
Hyvinvointitilaisuudet ja mittaukset	1	186
Työyhteisötilaisuudet	22	408
Verkostotapaamiset	6	48
<b>Yhteensä</b>	<b>67</b>	<b>1 221</b>
<b>Kaikki koulutukset yhteensä</b>	<b>386</b>	<b>17 747</b>

\* ESLUn järjestämät verkostotapaamiset varhaiskasvatuksen ja koulumaailman ammattilaisille  
 \*\* Asiantuntijatoimisto Legistum, Teppo Laine

## **Tason 1 valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK-1)**

Kannustava valmentaja ja ohjaaja

Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu

Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa

Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa

Fyysinen harjoittelu

Harjoittelun suunnittelu ja arviointi

Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen

## **Lasten ja nuorten ohjaajan VOK-1 opinnot**

Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa

Taitoharjoittelu

Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Eettinen harjoittelu

Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa

## **Aikuisten liikuttajan VOK-1 opinnot**

Liikunta aikuisten arjessa

Vinkkejä ohjaustuokioihin

## **Teemakoulutukset**

Terve urheilija -koulutukset

Urheilu- ja kinesioteippaus

Koulutuksia terveydenhuollon ammattilaisille

Työyhteisökoulutukset

Valmentajien ja ohjaajien tukikoulutukset

Hyvinvointivalmentajaksi-koulutus

## **Seuratoiminnan hallinnon koulutukset**

Talous, verotus

Seuran pelisäännöt

Markkinointiviestintä, yritysysteistyö

Työ- ja valmentajasopimukset

Rahalliset tukimuodot

Hallinto, johtaminen

Tietosuoja

Seuran juridiikka

Arviointi ja kehittäminen

## **Lasten ja nuorten päivittäistä liikkumista tukevat koulutukset**

Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -koulutukset

Toiminnallinen oppiminen

Jonot mataliksi

Lisää liikettä varhaiskasvatukseen -koulutukset

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä  
- varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia käytäntöön

Erityistä tukea tarvitseva lapsi liikunnassa

Havainnosta liikkeeksi  
- lasten motoristen taitojen havainnointi

Vinkkikoulutukset

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

Liikkujaksi - innosta vähän liikkuvat onnistumaan

Lasten liikunnan ohjaajakoulutus

## 4. Seuratoiminta



### Seuratoiminta

ESLUn tavoitteena on hyvin ja laadukkaasti toimiva urheiluseura. Seuratoiminnan lähtökohtana on seuran tahtotila sekä paikallinen näkökulma – kulttuuri, olosuhteet ja toimintaympäristö. Yli kolmannes urheiluseuroista ja seuratoiminnan vapaaehtoisista toimii ESLUn alueella.

Seurojen elinvoimaisuuden tukemiseksi ESLU koulutti, kehitti ja konsultoi seuroja vastaamaan liikunnan ja urheilun yhä vaativampiin odotuksiin. Seura- ja järjestötoiminnassa tehtiin tiivistä yhteistyötä urheiluseurojen, lajiliittojen, kuntien, muiden Liikunnan aluejärjestöjen, Olympiakomitean, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian (URHEA) sekä Kisakallion Urheiluopiston kanssa.

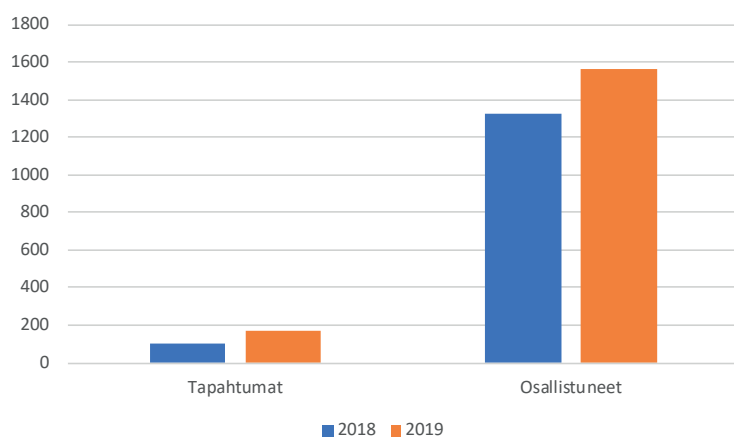
Toimintavuoden aikana ESLU jatkoi yhteistyön tiivistämistä liikunta- ja urheilutoimijoiden sekä kuntien kanssa. ESLU oli aktiivisesti mukana Olympiakomitean järjestämissä seurakehittäjien tapaamisissa ja Tähtiseura-laatuohjelman kehitystyössä. ESLU vastasi opetus- ja kulttuuriministeriön seuratuon arvioinnin toteuttamisesta Etelä-Suomen alueella ja tuki hakijayhdistysten hyväksymistä Suomisport-järjestelmään. Toimintavuoden aikana kartoitettiin alueen kuntien seurafoorumien nykytila ja kontaktointiin uusien jäsenseurojen puheenjohtajat. Lisäksi ESLU oli toteuttamassa liiketoiminnan perustutkimtoa (sporttimerkonomi) yhteistyössä Markkinointi-instituutin (nyk. Rastor-instituutti) ja Faros & Comin kanssa.

### Koulutus

ESLUn tärkein tehtävä seuratoiminnan toimialalla on varmistaa, että järjestötoiminnan perusasiat hallitaan seuroissa. Keskeisiä toimenpiteitä ovat seuratoimijoiden koulutus ja neuvonta. Vuonna 2019 koulutukset toteutettiin avoimina Seura-Akatemia-koulutuksina, seminaareina ja räätälöityinä tilauskoulutuksina. Seuratoiminnan avoimiin hallinnon koulutuksiin osallistui vuoden aikana 372 henkilöä 228 seurasta.

Tilauskoulutuksia toteutettiin 19 ja niihin osallistui 403 henkilöä eri järjestöistä, seuroista ja kunnista. Kaupungeista muun muassa Espoo, Hyvinkää ja Lohja tilasivat koulutuksia alueidensa urheiluseuroille.

Seuratoiminnan koulutukset



ESLUn seurakehittäjä neuvoi ja sparrasi seuroja muun muassa opetus- ja kulttuuriministeriön seuratuon haku- ja palkkausprosesseissa. Suullista neuvontaa ja sparrausta järjestettiin 74 kertaa 55 seuralle. Lisäksi jäsenille tarjottiin vastikkeetonta lakiasianneuvontaa yhteistyökumppanimme Asianajotoimisto Legistumin johdolla 28 kertaa.

Lisäksi tuettiin seuroja, kuinka ottaa erilaisia liikkuja mukaan toimintaan. Aiheesta järjestettiin kaksi koulutusta, joista toinen keskittyi seurahallinnon asioihin ja toinen antoi lisätietoa erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten ohjaamiseen. Koulutukset järjestettiin yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n (nyk. Suomen Paralympiakomitea) kanssa. Koulutusta suunnattiin myös kiusaamisen ja häirinnän ennaltaehkäisyyn seuratoiminnassa yhteistyössä Väestöliiton ja Suomen urheilun eettinen keskus SUEKin kanssa.



## Klubitoiminta

Koulutustarjontaa täydensi seurojen hallinnolle, johdolle ja valmentajille suunnattu klubitoiminta. Klubitoiminta tarjosi seuratoimijoille yhteisen keskustelufoorumin, jossa oli mahdollista koulutautua, verkostoitua yli seura- ja lajirajojen sekä saada käytännön tukea muilta urheilutoimijoilta. Toimintavuoden aikana klubitoimintaan osallistui 139 henkilöä 103 seurasta.

## Sporttimerkonomitutkinto

ESLU toimi asiantuntijana ja sisältöjen suunnittelijana liiketoiminnan perustutkintoon tähtäävässä sporttimerkonomikoulutuksessa. Lisäksi asiantuntijamme toimi kouluttajana tutkintoon liittyvissä seurahallinnon koulutuksissa. Koulutuksen järjesti Markkinointi-instituutti yhteistyössä ESLUn ja Faros & Comin kanssa. Vuoden 2019 aikana tutkinnon suorittamisen aloitti kaksi ryhmää, joissa oli noin 50 opiskelijaa. Sporttimerkonomitutkintoa tuotiin esille myös ESLUn Etelätuuli-verkkolehdeissä.



FAROS & COM



Seuraseminaarissa Olympiakomitean toimitusjohtaja Mikko Salonen ja ESLUn toiminnanjohtaja Päivi Ahlroos-Tanttu luovuttivat Alueellisen Tähtiseura -palkinnon Nurmijärven Taitoluistelijoille. Palkinnon vastaanottivat NTL:n puheenjohtaja Kaisa Sainio ja varapuheenjohtaja Sari Niskavaara.

## Tapahtumat ja seminaarit

Seuraseminaarissa käsiteltiin asiantuntijoiden johdolla ajankohtaisia aiheita seuratoiminnasta. Kuulijoille avattiin muun muassa liikuntapoliittista selontekoa ja sen merkitystä urheiluseuroille sekä seuratoiminnan ammattimaistumista tutkimusten näkökulmasta. Lisäksi käsiteltiin onnistuneen hallitustyöskentelyn avaimia ja tiimityötä kilpailuetuna suomalaisissa huippujoukkueissa.

Kuntaseminaari järjestettiin koulutus- ja opintomatkana Tukholmaan aiheella matalan kynnyksen harrastustoiminta, maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan keinoin sekä kunnan ja seuran välinen yhteistyö. Osallistujia oli Espoosta, Helsingistä, Hyvinkäältä, Nurmijärveltä, Porvoosta, Raaseporista, Riihimäeltä, Sipoosta, Vantaalta, Viidistä ja Jämsästä.



## Tähtiseurat

Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja Liikunnan aluejärjestöjen laatuohjelma, joka kehittää ja tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa.



Tähtimerkki on Olympiakomitean ja lajiliiton myöntämä tunnus urheiluseuralle, joka täyttää määritetyt laatutekijät kohderyhmänsä osalta. Osa-alueita on kolme: lapset ja nuoret (vihreä), aikuiset (punainen) sekä huippu-urheilu (sininen). Kaikkien kolmen osa-alueen laatuselä sa tunnuksena täyden kolmivärisen Tähtimerkin.

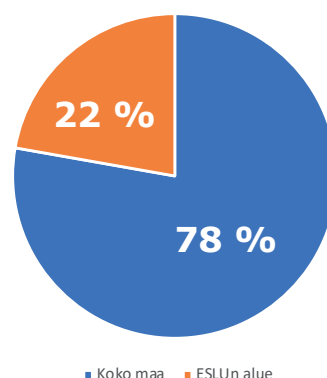
ESLU auttaa seuroja kehittämään toimintaansa Tähtiseurojen laatukriteerien mukaiseksi ja tekee laadun arviointia yhteistyössä lajiliittojen kanssa. Lisäksi ESLU oli toimintavuoden aikana kehittämässä Tähtiseura-työkalua, jonka avulla seurat voivat viedä omaa toimintaansa eteenpäin.

Vuoden 2019 lopussa koko Suomessa oli yhteensä 525 Tähtiseuraa, joista 150 on ESLUn alueella. ESLUn jäsenistä Tähtiseuroja on 97. Seuroja auditointiin yhdessä lajiliittojen kanssa 19 kappaletta. Auditointeja tehdään Tähtiseuramerkkiä tavoitteleville uusille seuroille. Lisäksi kolmen vuoden välein suoritetaan auditointeja, joissa tarkistetaan seuran vastaavan edelleen Tähtiseura-kriteereitä.

## Auditoidut Tähtiseurat 2019

- Grankulla Gymnastikförening
- Aisti Sport
- Cavalier
- Espoon Miekkaillijat
- Helsingfors Segelssällskap
- Helsingin Suunnistajat
- Helsingin Uimarit
- Helsinki Athletics Cheerleaders, HAC
- Hyvinkään Ringette
- Järvenpään Haukat, Ringette
- Kannelmäen Voimistelijat
- Kinoumi, Aikido
- Klaukkalan Kiri, Sulkapallo
- Liikuntaseura Syke Tuusula
- Tapanilan Erä, nyrkkeily
- Tapiolan Voimistelijat
- Tikkurilan Taitoluisteluklubi
- Triathlon Vantaa
- Westend Indians

## Tähtiseurat koko maa / ESLUn alue



Neljän seuran yhteisauditoinnissa päästiin myös hyvään ideoidenvaihtoon. Kuvassa mukana Grankulla Gymnastikförening, Kannelmäen Voimistelijat, Tapiolan Voimistelijat ja Liikuntaseura Tuusula.



ESLU oli mukana auditoidussa Suomen ensimmäistä vammaisurheiluun panostavaa urheiluseuraa Aisti Sportia. Seuralle myönnettiin Tähtimerkki hyvästä toiminnasta aikuisliikunnan parissa.

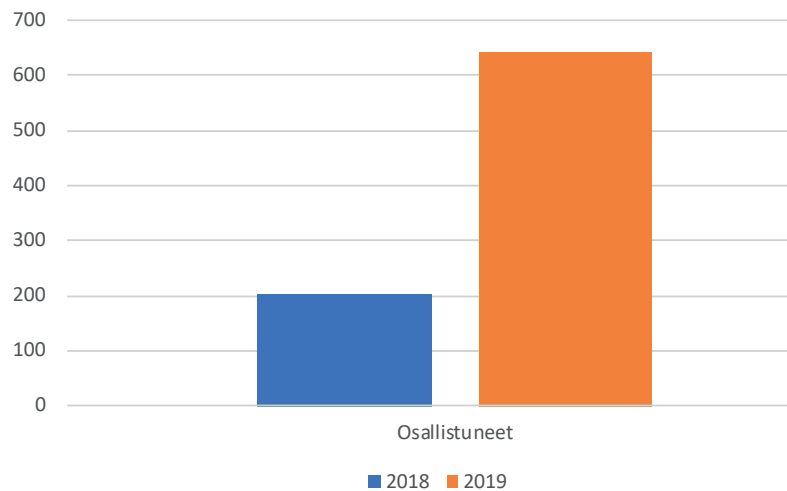


## Valmentaja- ja ohjaajakoulutus

ESLU vastaa alueellaan ensimmäisen tason valtakunnallisesta valmentaja- ja ohjaajakoulutuksesta (VOK-1), jonka tavoitteena on luoda perusta harjoitusten laadukkaaseen toteuttamiseen. Yhteistyössä Olympiakomitean kanssa rakennettu koulutuskokonaisuus rakentuu 10–12 koulutuksesta ja oppimistehtävistä. Osallistujat voivat erikoistua lasten ja nuorten tai aikuisliikunnan ohjaamiseen. Vuoden 2019 aikana järjestettiin 42 ensimmäisen tason valmentaja- ja ohjaajakoulutusta, joihin osallistui 642 henkilöä. Näistä 29 suoritti koko VOK-1-koulutuskokonaisuuden.

VOK-1 koulutuskokonaisuuden lisäksi ESLU tarjosi monipuolisesti myös muita valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia sekä Terve urheilija -koulutusta. Uutena koulutuksena oli urheiluseurojen Hyvinvointivalmentajaksi -koulutus, joka pilotoitiin vuoden alussa ja järjestettiin avoimena koulutuksena syksyn aikana.

### Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset



*ESLUn järjestämät klubitapaamiset innostavat seuratoimijoita oppimaan uutta, jakamaan ajatuksia ja verkostoitumaan yli seura- ja lajirajojen.*

## Vuoden kohokohdat

- ESLU oli mukana auditoimassa Suomen ensimmäistä vammaisurheiluun keskittyvää urheiluseuraa Aisti Sportia.
- Seuratoimijoiden suorat yhteydenotot lisääntyivät toimintavuoden aikana.
- Seuratoiminnan koulutuksiin ja tapahtumiin osallistuneiden määrä kasvoi edellisvuodesta.

## 5. Lasten ja nuorten liikunta



Toimintavuoden aikana ESLU tarjosi monipuolisia työvälineitä lasten ja nuorten liikuntaa järjestäville tahoille toiminnan kehittämiseksi. Tavoitteena oli vaikuttaa liikunnan toimintaedellytyksiin ja olosuhteisiin. Toiminnan painopisteenä oli opiskelupäivän ja varhaiskasvatuksen toiminnallistaminen, koulupäivän liikunnallistamisen vakiinnuttaminen, harrastusmahdollisuuksien edistäminen sekä terveellisten elämäntapojen tukeminen. Työtä tehtiin koulutuksen, konsultoinnin, tukipalveluiden ja viestinnän avulla kunta- ja seurakohtaisesti.

Yhteistyö eri toimijoiden välillä oli avainasemassa lasten ja nuorten liikunnan kehitystyössä. Toimintaedellytyksiä kehitettiin yhteistyössä Etelä-Suomen aluehallintoviraston, Olympiakomitean, seuraavien ohjelmien: Ilo kasvaa liikkuen (nyk. Liikkuva varhaiskasvatus), Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu sekä muiden järjestöjen kanssa. Yhteistyön tavoitteena oli lisätä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta päivän aikana sekä kehittää liikuntamahdollisuuksia. Osa toimenpiteistä toteutettiin hanketyönä. Lisäksi toimiala osallistui aktiivisesti alan verkostotapaamisiin kohdaten toimintavuoden aikana 507 lasten ja nuorten liikuntaa edistävää toimijaa.

### Koulutus

Lasten ja nuorten liikunnassa koulutusta tarjottiin järjestämällä koulutustilaisuuksia, seminaareja ja koulutuskokonaisuuksia. Koulutustarjonta on suunniteltu vastaamaan urheiluseurojen ohjaajien ja valmentajien, varhaiskasvatuksen henkilöstön, aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajien, kerho-ohjaajien, opettajien sekä muiden lasten ja nuorten parissa työskentelevien tarpeisiin.

Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa -hankkeessa toteutettiin Lohjan varhaiskasvatyksiköissä Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa -työpajat, joihin osallistui yhteensä 254 varhaiskasvattajaa. Kaiken kaikkiaan varhaiskasvatuksen tapahtumissa ja koulutuksissa tavoitettiin 1 156 henkilöä.

Välkkäri-koulutuksissa koulutettiin 824 oppilasta 49 kouluun. Koulutuksiin osallistui myös 60 opettajaa. Kaikkiaan toimintavuoden aikana järjestet-

tiin koulutoimijoille 63 koulutusta, joihin osallistui 2 673 henkilöä. Liikkuva opiskelu -toiminta aloitettiin toimintavuoden aikana kuudella koulutuksella, joihin osallistui 85 henkilöä.

Vuonna 2019 järjestettiin 130 lasten ja nuorten liikunnan koulutustilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 4 048 henkilöä. Koulutuksia järjestettiin kaikille avoimina koulutuksina ja tilauskoulutuksina. ESLU vastasi alueellaan valtakunnallisen ensimmäisen tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK-1) toteuttamisesta. Vuoden aikana järjestettiin 21 lasten ja nuorten valmentaja- ja ohjaajakoulutusta, joihin osallistui 375 henkilöä.

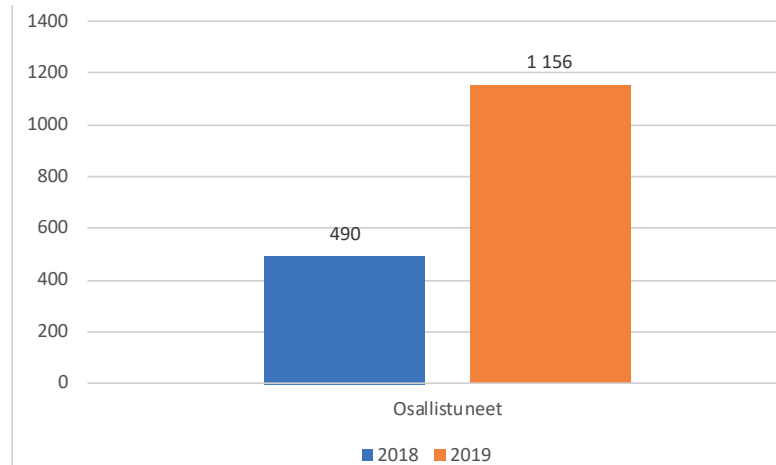
## Varhaisvuosien liikunnallistaminen

ESLU oli mukana Liikunnan aluejärjestöjen yhteisessä Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa -hankkeessa. ESLU resurssoi ja palkkasi asiantuntijan viemään hankkeen suunnitelmia käytäntöön, kontaktoimaan alueen kuntia ja edistämään liikkeen lisäämistä varhaiskasvatuksessa. Hankkeen tavoitteena oli verkostotyön edistäminen ja kehittäminen, varhaiskasvattajien liikuntaosaamisen vahvistaminen sekä uusien tukityökalujen ja sisältöjen kehittäminen varhaiskasvattajien tueksi. Työtä tehtiin yhdessä valtakunnallisen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman kanssa.

Varhaiskasvattajille tarjottiin liikunnan täydennyskoulutusta, jonka tavoitteena oli jalkauttaa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia käytäntöön, tukea Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman toteuttamista sekä antaa välineitä liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen. Tavoitteena oli mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus.

Vuonna 2019 kontaktoitiin hankkeen tiimoilta kaikki alueen 29 kuntaa. Lisäksi järjestettiin 53 varhaiskasvatuksen liikunnan koulutusta, joihin osallistui 1 156 henkilöä. Kuntien varhaiskasvatuksen liikuntavastaavien kahdessa verkostotapaamisessa käytiin läpi osallistuvien kuntien jakamia hyviä käytänteitä, ajankohtaisia teemoja sekä tutustuttiin päiväkoteihin eri puolilla ESLUn aluetta. Näissä tilaisuuksissa kohdattiin 23 kuntien varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattoria.

### Varhaiskasvatuksen koulutukset



Varhaiskasvatukseen kohdistettujen koulutusten osallistujamäärä on kasvanut edellisestä toimintavuodesta.



ESLU oli mukana varhaiskasvattajille ja koulutoimijoille suunnatussa Hyvinvoinnista oppimisen iloa -seminaarissa.



ESLU järjestää muun muassa Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutusta varhaiskasvatuksen ammattilaisille.

Kuva: Satu-Maria Ruotsalainen



## Koulu- ja opiskeluvuosien liikunta

Lisää liikettä opiskelu- ja koulupäiviin kehittämistyön päämääränä oli mahdollistaa jokaiselle oppilaalle ja opiskelijalle aktiivisempi koulu- tai opiskelupäivä. Tavoitteena oli koordinoida alueellista Liikkuva opiskelu -kehittämistyötä toisella asteella auttamalla ja tukemalla toimijoita paikallisessa työssä. Lisäksi innostimme uusia oppilaitoksia matkalle kohti liikkuvaa oppilaitosta, autoimme kehittämistyötä jo tehneitä perusasteen kouluja ja kuntia toiminnan vakiinnuttamisessa sekä tuimme valtakunnallisten Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien viestintää. Kehittämistyötä tehtiin yhdessä muiden Liikunnan aluejärjestöjen kanssa.

## Liikkuva koulu ja harrastaminen

ESLU tarjosi alueellisesti Liikkuville kouluille ja kunnille asiantuntija-apua sparrauksen sekä koulutustoiminnan kautta aktiivisen toimintakulttuurin toteuttamiseen ja vakiinnuttamiseen. Kuntien Liikkuva koulu -koordinaattoreiden verkosto laajennettiin Hyvinvointikoordinaattoreiden verkostoksi, johon kutsuttiin Liikkuva koulu -koordinaattoreiden lisäksi aamu-, ilta- ja kerhotoiminnasta vastaavat. Verkoston tarkoituksena oli tukea koulupäivän liikunnallistamista ja lisätä koululaisten harrastamisen mahdollisuuksia. Verkoston toimintaa pyöritettiin yhteistyössä Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun kanssa. Harrastamista tuettiin myös viemällä kuntiin tietoa valtakunnallisesta lasten ja nuorten harrastusviikon toteuttamisesta. Vuoden 2019 lopussa ESLUn alueella oli 532 koulua, joista 93 prosenttia oli rekisteröitynyt Liikkuviksi kouluiksi\*.

## Liikkuva opiskelu

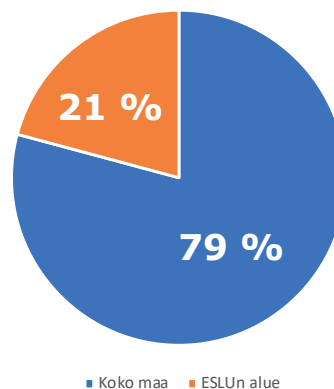
ESLU tarjosi käytännönläheisiä keinoja opiskelupäivän liikunnallistamiseen koulutuksen ja sparrauksen kautta, jakoi hyväksi koettuja toimintamalleja sekä tiedotti lajiliittojen oppilaitoksille tarjoamista palveluista. Näitä palveluja edistämään perustettiin Liikkuva opiskelu -koordinaattoreiden verkosto. Verkosto kokoontui pari kertaa vuoden aikana ja tapaamisiin osallistui 73 henkilöä. Lisäksi järjestettiin Opiskelu- ja kouluvuosien seminaari yhteistyössä Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintoviraston, Etelä-Suomen aluehallintoviraston, Hämeen Liikunta ja Urheilun, Keski-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilun, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilun, Keski-Suomen Liikunnan, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilun, Kymenlaakson Liikunnan ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilun kanssa. Seminaariin osallistui 280 henkilöä.

Toimintavuoden lopussa ESLUn alueella oli 142 oppilaitosta, joista 42 prosenttia oli rekisteröitynyt Liikkuviksi oppilaitoksiksi. Rekisteröitymisen jälkeen 63 prosenttia oppilaitoksista on tehnyt Liikkuva opiskelu -ohjelman nykytila-analyysin jatkokehitystyötä varten.\*



ESLU ja Omnia olivat mukana toteuttamassa Euroopan urheiluviikon Let's #BeActive School Action Day'ta 3.-9.-luokkalaisille.

### Toisen asteen oppilaitokset koko maa / ESLUn alue



## CONNEXT - for Inclusion -hanke

ESLU oli mukana CONNEXT – for Inclusion -hankkeessa liikunnan asiantuntijana sekä toimi verkostojen koordinoijana ja hyvien käytänteiden jakajana yhteistyössä muiden toteuttajien kanssa. Liikunnan ja kotoutumisen verkostota- paamisia järjestettiin kaksi kertaa vuoden aikana. Tilaisuuksissa kävi 51 henkilöä 36 organisaatiosta jakamassa hyviä käytänteitä ja tietoa sekä oppi- massa uutta asiantuntijoiden puheenvuoroista. Aamukahvitilaisuuksien aihepiirit keskittyivät maahan muuttaneiden liikunnan ja hyvinvoinnin



lisäämiseen sekä kotoutumisen ympärille. Toimin- tavuoden aikana käytiin koulutusmatkalla kansain- välisten kumppaneiden luona Gentissä Belgiassa ja Karlstadissa Ruotsissa. Yhteiseksi toimenpi- teeksi nousi tapahtumien pelillistäminen, jossa ESLUn roolina oli pelillistää Järkkää tapahtuma -koulutus Action Track -alustalle. Peli on edelleen kehittämisvaiheessa. Hanketta koordinoi Metro- polia Ammattikorkeakoulu ja osatoteuttajina ovat ESLU, Helsingin NMKY ja Stadin ammattiopisto.



## Liikuntaleirit

Toimintavuoden aikana ESLU järjesti Hyvinkäällä kaksi koululaisten kesäleiriviikkoa yhteistyössä Elämäni Sankari ry:n ja Hyvinkään kaupungin kanssa. Leireille osallistui yhteensä 965 lasta ja nuorta. Keskeistä toiminnassa on leikinomai- suus, ilo ja yhdenvertaisuus. Yhteistyö Suomen Vammaisurheilu ja -liikunnan (VAU) (nyk. Suomen Paralympiakomitea) kanssa mahdollistaa matalan kynnyksen liikuntatoiminnan järjestämisen sekä yhdenmukaiset mahdollisuudet osallistua leireille.



CONNEXT-hankkeessa tehdään tiivistä yhteistyötä pitkään liikuntaa kotoutumisen tukena käyttäneiden järjestöjen ja kuntien kanssa.

## Vuoden kohokohdat

- Varhaiskasvatuksen koulutusten ja tapahtumien osallistujamäärä kasvoi.
- Liikkuva opiskelu -verkoston aloitus sai positiivisen vastaanoton.
- Kunnat lähtivät aktiivisesti mukaan edistämään lasten ja nuorten monipuolisia harrastamisen mahdollisuuksia.



## 6. Aikuis- ja terveysliikunta



ESLU on luotettava aikuis-, terveys- ja työyhteisöliikunnan alueellinen asiantuntija yli laji- ja ammattirajojen. Toimialan tavoitteena oli lisätä liikettä nostamalla tietoisuutta ja arvostusta aikuisille suunnatun liikunnan merkityksestä ja mahdollisuuksista hyvinvointiin, urheiluseurojen vetovoimaisuuteen ja työyhteisöjen ilmapiiriin. Tarjosimme tukea, verkostoja, koulutusta ja toimintamalleja toimijoiden arkeen. Vuonna 2019 toimintaa tehtiin kolmen erillistetun hankkeen myötä.

Merkittäviä yhteistyökumppaneita olivat Ikäinstituutti, Kisakallion urheiluopisto, Laurea-ammattikorkeakoulu, Metropolia Ammattikorkeakoulu, urheiluseurat, kunnat, työyhteisöt, Olympiakomitea ja muut Liikunnan aluejärjestöt. Merkittävin kumppani oli Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma, jolta saimme verkostojen ja hyvien toimintamallien ohella myös taloudellista tukea kolmelle hankkeellemme.

### Koulutus

ESLUn perustoimintaan kuuluvat laadukkaat ja monipuoliset koulutukset työyhteisöjen edustajille, kuntatoimijoille ja seuraväelle. Lisäksi koulutamme apteekkien henkilökuntaa liikunnan puheeksiottamiseen.

Seuratoiminnassa järjestettiin yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa koulutusilta, jossa avattiin seurojen mahdollisuuksia ja tulevaisuuden näkymiä yhä kasvavan joukon, ikääntyneiden liikuttamisessa.

Ohjaajakoulutuksissa painotettiin ensimmäisen tason valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen (VOK-1). Vuoden aikana järjestettiin kaksi aikuisten

liikuttajille suunnattua VOK-1-koulutuskokonaisuutta, joihin osallistui 195 henkilöä yli 20 seurasta. Lisäksi tarjottiin valmentamista ja ohjaamista tukevia koulutuksia, joihin osallistui 47 henkilöä. Vuoden uutena koulutuksena oli seuroille suunnattu Hyvinvointivalmentajaksi-koulutus.

Toimintavuoden aikana aikuisliikunnan ohjaajakoulutuksiin osallistui 242 henkilöä 39 seurasta. Seurajohdon koulutuksiin ja sparrauksiin osallistui 98 henkilöä. Lisäksi hankkeiden parissa koulutettiin 84 seuratoimijaa. Kaiken kaikkiaan toimialalla kohdattiin 1 221 henkilöä.

## Hankkeet

### Oppien aktiiviseen arkeen (OAA) -kehittämishanke

Oppien aktiiviseen arkeen (OAA) -kehittämishankkeella oli kolmas toimintavuosi. Hankkeen myötä perehdytettiin 81 opiskelijaa arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan hyödyntämiseen liikunta- ja elintapaohjauksessa. Opiskelijat hyödynsivät oppimaansa 59 asiakkaan kanssa. Lisäksi hankkeen tiimoilta valmistui seurakentälle suunnattu Hyvinvointivalmentajaksi-koulutus ja saatiin kokemusta hyvinvointivalmennuksesta fysioterapiaopiskelijoiden suorittaessa ESLUn koordinoimaa työharjoittelua seitsemässä organisaatiossa.

OAA-hankkeen seuroille suunnatussa hanketoiminnassa (Seuraohjelma) juurrutettiin myös edellisten vuosien oppeja kentälle. Liikuntaneuvontakonseptin toimivuutta kokeiltiin urheiluseurassa. Lisäksi luotiin ja kehitettiin uudenlaisia palveluja ja kartoitettiin uusia kohderyhmiä vanhoille palveluille. Myös aikuisliikunnan asemaa ja arvosta seuran johtamisjärjestelmässä pyrittiin selkiyttämään. Mukana olivat Alppilan Salamet, Sipoo Bulldogs, Salibandyseura Vantaa, Tapanilan Erän Karate, Helsinki Athletics Cheerleaders HAC ja Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistykset.

Tavoitimme 118 seura-aktiivia 17 kohtaamisessa. Kohtaamiset sisälsivät niin hankkeeseen valittujen seurojen yhteisiä verkosto- ja koulutustilaisuuksia



OAA-hankkeeseen osallistuneita Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoita. Kuvassa mukana myös opettajat Irma Karhu ja Kati Nykänen.

kuin yksilöllisiä konsulttikäyntejä. Mukana olleille seuroille tarjottiin aikuisliikunnan koulutusta ja päätösseminaari, jossa avattiin hankkeen tuloksia ja toimintaa. OAA-hankkeen kokemuksia jaettiin 26 seuraan.

OAA-hanke sai runsaasti näkyvyyttä ESLUn omissa sekä kumppaniseurojen ja oppilaitosten sosiaalisen median kanavissa. Lisäksi hanke oli esillä UKK-Instituutin, Olympiakomitean ja Suomen Fysioterapeuttien kanavissa sekä ammattilaisille suunnatuissa julkaisuissa, kuten Terveystuutissa ja Fysioterapia-lehdessä.

# OPPIEN AKTIIVISEEN ARKEEN

## LUKUJA OAA -kehittämishankkeesta



## KKI-ohjelma ja Arjen aktivointi Etelä-Suomessa

Arjen aktivointi Etelä-Suomessa -hankkeen päätavoite oli jalkauttaa ja kehittää terveytensä kannalta liian vähän liikkuville suunnattuja paikallisia liikuntapalveluja viestinnän, konsultoinnin, koulutusten ja erilaisten toimenpiteiden muodossa. Taloudellisen tuen lisäksi Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma on avannut ovia ja luonut yhteisen nimittäjän liikunnan edistämistyölle erityisesti kuntasektorin, mutta myös työyhteisöjen ja seuratoimijoiden kanssa. Seuratoiminnassa kohderyhmän tavoittaminen on ollut ajoittain haasteellista, mutta kiinnostus oman toiminnan kehittämiseen tuntuu kasvaneen, ainakin avustushakemusten määrän perusteella.

Toimintavuoden aikana hankkeen toimenpiteitä olivat muun muassa kunnallisen liikuntaneuvonnan ja paikallisten liikuntaneuvonnan palveluketjujen kehittäminen, Liikkujan apteekki -konseptin levittäminen, KKI-ohjelman paikallisista hanketuista tiedottaminen ja hakemusten arviointi sekä toimintakyvyn lisääminen työelämään. Lisäksi ESLU ja muut Liikunnan aluejärjestöt olivat yhteisvoimin mukana KKI:n organisoimalla Kunnon Laivalla, joka on terveysliikunnan toimijoiden koulutus- ja verkostoitumistapahtuma.

### Liikuntaneuvonta ja palveluketju

Liikuntaneuvonnan tila 2018 -selvityksen mukaan vuoden 2019 alussa 18 ESLUn alueella toimivaa kuntaa tarjosi poikkihallinnollista prosessinomaista liikuntaneuvontaa kuntalaisilleen. Toiminta keskittyi niihin 11 kuntaan, joissa palvelua ei vielä tarjottu. Vuoden aikana ESLU konsultoi kolmea kuntaa neuvonnan käynnistämisestä tulevaisuudessa. Kahdessa kunnassa tehtiin kokeiluja neuvontapalveluista ja käynnistettiin neuvonta hankeavustuksella.

Liikuntaneuvonnan kehittämistyössä keskityttiin verkostojen luomiseen ja yhteisten seurantamittareiden kehittämiseen. Lisäksi kuntien liikuntaneuvojille järjestettiin verkostotapaaminen ja ylläpidettiin keskustelua ESLUn koordinoimassa Facebook-ryhmässä. Lisää osaamista tarjottiin ESLUn järjestämissä aikuisliikuntaan suunnatuissa koulutuksissa.

### Liikkujan Apteekki

ESLU levitti tietoa ja toimintamalleja Liikkujan Apteekki -konseptista apteekkeihin verkosto- ja koulutustilaisuuksien sekä viestinnän keinoin. Lisäksi järjestimme Liikuntaa lääkkeeksi -koulutuksen ja kaksi verkostotapaamista apteekkien henkilökunnalle. Apteekkeja ja oppilaitoksia tuotiin yhteen yhteistyön edistämiseksi. Fysioterapiaopiskelijoiden innovaatioprojektin myötä järjestettiin muun muassa hyvinvointipäivä alueemme Liikkujan Apteekissa. Apteekkeille suunnatun tarjonnan markkinoinnissa tärkeä kumppani oli KKI-ohjelman ohella Apteekkariliitto, joka jakoi tietoa koulutuksistamme omissa tiedotteissaan.



ESLU onnitteli 25-vuotiasta KKI-ohjelmaa. Kuvassa ESLUn toiminnanjohtaja Päivi Ahlroos-Tanttu, KKI-ohjelman ohjelmajohtaja Jyrki Komulainen ja ESLUn aikuis- ja terveysliikunnan kehittäjä Merja Palkama.



**KKI**



## Toimintakykyä työyhteisöihin

Toimintavuoden aikana kehitettiin ja luotiin verkostoja työyhteisöihin ja palvelujen tuottajiin eli urheiluseuroihin. Vuoden aikana järjestettiin työyhteisöille kaksi asiantuntijaluentoa ja hyvinvointiaamun, joissa oli yhteensä 103 osallistujaa.

KKI-ohjelman rekkakiertueen saapuessa alueellemme ESLU vastasi testaaajien rekrytoinnista, perehdytyksestä, rekassa tehtävistä mittauksista ja palautteenannosta. Testirekka pysähtyi Peijaksen sairaalan alueella, missä testeihin osallistui 186 henkilöä. Lisäksi työyhteisöjä kannustettiin mukaan valtakunnallisiin liikettä lisääviin kampanjoihin, joita olivat esimerkiksi Porraspäivät, Unelmien liikuntapäivä ja Unelmien työpäivä.

## Urheiluseurat vuorotyöläisten liikuttajina

Urheiluseurat vuorotyöläisten liikuttajina -hanke jatkui edelliseltä vuodelta alkuvuoteen 2019. Hankkeessa kartoitettiin yhteistyöryityksen avulla mahdollisia rakenteellisia esteitä erityisesti vuorotyöläisten harrastamiseen urheiluseuroissa sekä vuorotyöläisten roolia uutena kohderyhmänä seuratoiminnassa. Kyseessä on ryhmä, johon epäsäännöllistä työtä tekevien ohella kuuluu lähes kolmannes suomalaisista palkansaajista.

Yhteistyökumppaneina hankkeessa olivat Simmis Wanda, Itä-Hakkilan Kilpa, Kenttäurheilijat-58, Tikkurilan Naisvoimistelijat sekä Keskon työterveyshuollon edustajia ja Logistiikan henkilökuntaa. Toimintavuoden aikana järjestettiin seurojen kanssa lähiyhteyksien työntekijöille lajikursseja, jalkapalloturnaus ja Sporttitori, jossa esiteltiin seurojen perustoimintaa ja työnantajan hyvinvointipalveluja. Tapahtumiin osallistui 300



KKI-ohjelman testirekka pysähtyi ESLUn alueella Peijaksen sairaalassa. Kuvassa ESLUN kouluttamia testaaajia.

**JUOKSU KOULU**

**Tietoa ja käytännön vinkkejä omatoimiseen juoksuharjoitteluun**  
Aikaisempaa kokemusta ei tarvita

**Miten liikkeelle -teoriassa?**  
Perustietoa harjoittelusta ja sen vaikutuksista sekä varusteista. Tietoa alun yleisimmistä karioista ja vinkeistä niiden ohittamiseen.  
ke 6.3. klo 10-11.30  
Ruoka KV2-luokan etuosa

**Tekniikka kuntoon -käytännössä**  
Juokсутekniikan harjoittelua, sykkeen määrittelyä + kehonhuoltoa käytännössä.  
keskiviikkoisin 13.3. • 20.3. • 27.3.  
klo 10-11.30  
tapaaminen KV2-ulko-ovella  
Säänmukainen vaatetus ja juoksukengät.

Lisätietoa Merja Palkama, merja.palkama@eslu.fi 040 595 4195  
Osallistujia ei ole vakuutettu, huolehdiathan itse vapaa-ajan tapaturmavakuutuksesta.

Urheiluseurat vuorotyöläisten liikuttajina -hanketta tukee Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

**MAKSUTON**

työntekijää. Lisäksi ESLU koordinoi fysioterapiapöytäkirjan Keskon työterveyshuoltoon pilotointimaan liikuntaneuvontaa ja innostamaan työntekijöitä mukaan seurojen palveluiden pariin.



OAA-hankkeen myötä pilotoitiin työikäisten liikuntaneuvontaa urheiluseuroissa.

## Vuoden kohokohtat

- Tiivis kehitys- ja yhteistyö 12 urheiluseuran kanssa.
- Hyvinvointivalmennuksen pilotointi urheiluseuroissa.
- OAA-hankkeen näkyvyys terveysalan julkaisuissa.

## 7. Viestintä ja markkinointi



ESLUn viestinnällä pyrittiin huolehtimaan organisaation maineesta, lisättiin liikunnan ja urheilun arvostusta sekä kehitettiin yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Viestinnän tavoitteena oli ESLUn strategisten valintojen, tavoitteiden ja palvelutarjonnan tukeminen. Viestintä perustui avoimeen ja totuudenmukaiseen toimintaan.

Viestintäyhteistyötä tehtiin muiden Liikunnan aluejärjestöjen, Olympiakomitean, kuntien, seuraavien ohjelmien: Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Ilo kasvaa liikkuen ja Kunnossa kaiken ikää (KKI) sekä muiden sidosryhmien kanssa. Lisäksi ESLUn tunnettuutta vahvistettiin verkostotoiminnan kautta kuntatyöntekijöiden ja -päättäjien sekä liikunta- ja urheilutoimijoiden keskuudessa. ESLUn näkyvyys vahvistui aikuisliikunnan hankkeiden myötä terveysjärjestöjen kanavissa (UKK-instituutti, Suomen Fysioterapeutit). Yhteistyötä jatkettiin myös Helsingin Urheilutoimittajien (HUT) kanssa.



### ESLUn viestintä ja markkinointi

Työ viestinnän palveluprosessien ja tukitoimien tehostamiseksi aloitettiin lisäämällä tehtävistä vastaavien henkilöiden kouluttautumiset. Lisäksi otettiin ensiaskeleet uusien ohjelmien käyttöönoton suunnittelussa. Sidoryhmien välisissä kohtaamisissa työntekijät ja kouluttajat vastaavat toiminnallaan organisaation viestinnästä ja maineesta. Jatkoimme työtä palveluprosessin kehittämisen parissa.

ESLUn viestinnässä pyritään huomioimaan yhdenvertaisuus ja tasa-arvoa kaikilla osa-alueilla. Jalkautimme yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon viestiä myös alueemme seuroille järjestämällä aiheesta koulutusta ja viestimällä asiasta eri kanavissamme. Etelätuuli-verkkolehdeissä julkaistiin muun muassa kirjoituksia, jotka käsittelevät yhdenvertaisuutta ja epäasiallista käytöstä urheilun ja liikunnan parissa. Toimintavuoden aikana ESLU päivitti Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmansa.

Vuonna 2019 uudeksi kohderyhmäksi nousi toisen asteen oppilaitokset Liikkuva opiskelu -toiminnan myötä. Kohderyhmälle rakennettiin oma alueellinen tiedote ja työstettiin Liikkuva opiskelu -osio ESLUn verkkosivuille.

Viestintää seurattiin tapauskohtaisilla mittareilla. Lisäksi palveluiden laatua mitattiin palautekyselyillä koulutusten ja tapahtumien yhteydessä.

### Viestintäkanavat

ESLUn tärkeimmät viestintäkanavat olivat Etelätuuli-verkkolehti, sähköpostimarkkinointi, verkkosivut ja kohtaamiset. Verkkosivuilta löytyvät toimialojen perusinformaatio sekä tiedot koulutuksista, leireistä ja tapahtumista. Etelätuulussa käsiteltiin seuratarinoita, urheilututkimuksen ja liikuntapolitiikan ajankohtaisaiheita sekä tarjottiin tietoa ESLUn koulutustarjonnasta.



Näkyvyyttä nosti valtakunnallisesti Liikunnan aluejärjestöjen yhteiset verkkosivut, joissa avataan yhteistä toimintaa, meneillään olevia hankkeita sekä nostetaan esille alueiden järjestämiä koulutuksia.

Vuoden aikana ESLUn kanavissa nostettiin esiin myös jäsenseurojen ja alueen kuntien onnistunutta toimintaa. Jäsenseuroista Helsingin Uimarit voitti Vuoden urheiluseura palkinnon ja Nurmijärven Taitoluistelijat palkittiin Alueellisella Tähtiseura -palkinnolla. Alueen kunnista Tuusula palkittiin Liikkuva koulu -tunnustuspalkinnolla ja Liikkuva koulu -palkinnon sai Nurmijärvi. Aikuisliikunnan puolella seurojen onnistumisia nostettiin esille Oppien Aktiiviseen Arkeen (OAA) -hankkeen tiimoilta.

## Uutiskirjeet

Ajankohtaisista aiheista, tilaisuuksista ja tapahtumista tiedotettiin kohdennetusti eri kohderyhmille. Etelätuuli-verkkolehden uutiset suunnattiin seuratoimijoille. Yksitoista kertaa vuodessa ilmestyvä Etelätuuli-verkkolehti toimitettiin yli 11 000 sähköpostiosoitteeseen. Jäsenistölle viestittiin omalla Jäsentiedotteella, joka julkaistiin neljä kertaa toimintavuoden aikana.

Koulujen, oppilaitosten ja varhaiskasvatuksen henkilöstöille toimitettiin neljä kertaa vuodessa ilmestyvää Liikunnan aluetiedotetta, jossa kerrottiin ajankohtaisista aiheista, ESLUn koulutuksista ja annettiin vinkkejä liikkeen lisäämiseksi. Aluetiedotteet toimitettiin sähköpostitse noin 4 000 henkilölle.




## Sosiaalinen media

Sosiaalisen median kautta pyrittiin tavoittamaan myös niitä henkilöitä, joita ei tavoiteta rekisterin välityksellä. Sosiaalinen media tarjoaa tilaisuuden nopeaan ja avoimeen vuorovaikutukseen. ESLUn Facebook-sivuilla tiedotettiin ajankohtaisista asioista, julkaistiin tapahtumakuvia ja markkinoitiin koulutuksia. Toiminnan tunnettavuutta lisättiin viemällä kaikki ESLUn avoimet koulutukset Facebook-tapahtumiksi. Tapahtumajulkaisut tavoittivat toimintavuoden aikana noin 16 600 ihmistä. Suosituin Facebook-julkaisu koski Sporttimerkonomikoulutusta ja se tavoitti 5 752 henkilöä. Vuoden lopussa ESLUn Facebook-sivustolla oli 1 367 seuraajaa ja 1 380 tykkääjää. Instagramissa ESLUn tili tavoittaa parhaiten helsinkiläiset 35–44-vuotiaat naiset. Suurimman kattavuuden saanut kuva kannusti kaikki mukaan Seurapaitapäivään. Kuva tavoitti 506 henkilöä ja sai 59 tykkäystä.



ESLULaiset olivat mukana ensimmäisessä Seurapaitapäivässä.

## Vuoden kohokohdat

-  ESLUn johtamien hankkeiden näkyminen terveysalan julkaisuissa.
-  Kohdennetun viestinnän kehittäminen ja uusi aluetiedote Liikkuva opiskelu -maailmaan.
-  Liikunnan aluejärjestöjen ja kumppanien tiivis viestintäyhteistyö kehittyi.

## 8. Hallinto ja talous



### Hallinto

ESLUn ylintä päätösvaltaa käyttää varsinainen kokous keväällä ja syksyllä. Varsinaisten kokousten päätösten täytäntöönpanijana toimii hallitus. Henkilöstön määrä toimintavuoden aikana oli keskimäärin 11 työntekijää sekä noin 25 otopohjalta toimivaa kouluttajaa. Lisäksi ulkopuolisia ostopalveluita käytettiin hanketoiminnoissa. ESLUlla oli palkattuna yhdessä muiden Liikunnan aluejärjestöjen kanssa erityisasiantuntija, joka vastasi muun muassa alueiden hanketoiminnan kehittämisestä. Lisäksi aluejärjestöillä oli yhteinen Lisää liikettä -hankkeen koordinaattori.

Toiminnan painopisteiden mukaisesti osaamisen kehittäminen oli tärkeässä roolissa kaikilla toiminnan tasoilla. ESLUn laajaa kouluttajaverkostoa pidettiin ajan tasalla resursoimalla kouluttajien mahdollisuuksiin osallistua ESLUn omiin koulutuksiin ja valtakunnallisiin kouluttajakoulutuksiin. Henkilöstön osaamisen kehittämiseen kuului yhteisesti järjestettyjä ja muiden järjestämiä koulutustilaisuuksia.

Henkilöstön ydinosaamista ovat lasten ja nuorten liikunta, aikuisten kunto- ja harrasteliikunta, seuratoiminta, liikuntapolitiikka sekä alueen toimijoiden ja jäsenten sekä heidän tarpeidensa tuntemus. Toimintatapoja ja palvelutuotteita kehitetään asiakaslähtöisesti. ESLU toteutti hallituksen vahvistaman yhdenvertaisuussuunnitelman mukaisia toimenpiteitä.

### Talous

ESLUn talouden kokonaistulokertymä nousi hieman. Varsinaisen toiminnan tuotot toteutuivat noin 17 000 euroa suurempina edelliseen vuoteen verrattuna. Aktiivisesta toiminnasta huolimatta koulutukset toteutuivat pienemmällä osallistujamäärillä ja seuraseminaari jouduttiin peru-

maan vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Vuonna 2019 osanottomaksujen tuotot toteutuivat noin 23 000 euroa pienempinä edelliseen vuoteen nähden ja myös palvelusopimustuotot jäivät noin 15 000 euroa pienemmiksi kuin vuonna 2018. Vastaavasti aktiivinen toiminta niin lasten liikkeen lisäämisessä ja varhaiskasvatuksessa kuin aikuisten liikunnan hanketoiminnassa kasvatti muita varsinaisen toiminnan tuottoja noin 56 000 euroa.

Kulupuolella säästettiin noin 11 000 euroa budjettiin nähden. Maksuvalmius säilyi hyvänä koko vuoden. Vuonna 2019 valtion toiminta-avustus oli 465 000 euroa. KKI-ohjelman tavoitteiden alueelliseen toteuttamiseen saatiin avustusta 15 500 euroa. Tilikauden tulos oli 9 559 euroa ylijäämäinen, kun edellisenä vuonna päädyttiin 53 009,04 euron alijäämään.

### Sääntömääräiset kokoukset

**Kevätkokous** pidettiin Helsingissä Sokos Hotel Presidentissä 16.4.2019. Kokous veti yhteen vuoden 2018, vahvisti vuoden 2018 toimintakeromuksen ja tilinpäätöksen, myönsi vastuuvapauden tilivelvollisille sekä asetti ehdollepanotoimikunnan valmistelemaan järjestön henkilövalintoja syyskokouksessa.

**Syyskokous** pidettiin Helsingissä 13.11.2019. Kokouksessa esiteltiin ja hyväksyttiin vuoden 2020 toiminta- ja taloussuunnitelma. ESLUn toimintäsääntöjen mukaisesti syyskokous valitsi hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Erovuorossa ollut puheenjohtaja Markku Sistonon valittiin yksimielisesti jatkoon kaudelle 2020–2021. Erovuorossa olleista hallituksen jäsenistä Kirsi Greis, Vesa Reinikkala, Helena Tikkanen ja Tenho Ulmanen valittiin jatkamaan tehtävissään. Uutena ESLUn hallitukseen valittiin Janne Mellin.

## 9. Henkilöstö, hallitus ja kouluttajat



### Henkilöstö

**Ahltroos-Tanttu Päivi**, toiminnanjohtaja  
**Ahtiainen Heidi**, koulutusassistentti  
**Ekman Kari**, seuratoiminnan kehittäjä  
**Katajarinne Virpi**, asiantuntija,  
Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa -hanke (21.1.2019 alkaen)  
**Koivisto Stina**, taloussihteeri  
**Koivumäki Minttu**, markkinoinnin ja viestinnän suunnittelija  
**Laakso Isa**, koulutusassistentti (20.11.2019 asti)  
**Lähdesmäki Sari**, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä  
**Nieminen Tarja**, nuorisopäällikkö  
**Nogelainen Paula**, assistentti (1.4.2019 alkaen)  
**Palkama Merja**, kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä

### Harjoittelijat

**Nogelainen Paula**, harjoittelija (1.1.-31.3.2019)  
**Palm Noora**, harjoittelija  
Liikkuva lapsi varhaiskasvatusta -hanke (1.5.2019 alkaen)

### Hallitus

**Sistonen Markku**, puheenjohtaja  
**Greis Kirsi**, Suomen Taitoluisteluliitto  
**Lod Pasi**, Koivukylän Palloseura  
**Ojaniemi Sirkka**, Riihimäen Voimistelu ja Liikunta  
**Reinikkala Vesa**, Tuusulan Uimaseura  
**Tikkanen Helena**, Käpylän Voimistelijat  
**Troberg Anna**, Canoa  
**Ulmanen Tenho**, Lohjan Urheilijat  
**Wickström Päivi**, Urheiluseura M-team  
**Viljanen Eko**, Helsingin Seudun Yleisurheilu  
**Vuori Mika**, TUL Suur-Helsinki ja Uusimaa



ESLUn syyskokouksessa valittiin uusi hallitus vuodelle 2020.



## Asiantuntijat

Aaltonen Pia, Lapinjärven kunta  
Ahlstrand Anita, Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Alaja Eija, Suomen Olympiakomitea  
Anttila Rainer, Suomen Olympiakomitea  
Anttonen Anna, Suomen Latu  
Crawford Joel, Reacta, Tukholma  
Dettman Henrik, Suomen Koripalloliitto  
Dimov Lidia, Sponsor Insight  
Hämäläinen Jukka, Tilintarkastustoimisto Auditar  
Härkönen Laura, Keski-Suomen Liikunta  
Karvonen Henna, Nurmijärven kunta  
Kivimäki Sari, Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma  
Kivisaari Tiina, Opetus- ja kulttuuriministeriö  
Koivula Niko, Puolustusvoimat  
Korkatti Sipi, Sipilisti  
Koski Ari, Pohjola Sairaala  
Kujala Johanna, Opetushallitus, Liikkuva opiskelu  
Laine Elina, Suomen Olympiakomitea  
Laine Teppo, Asianajotoimisto Legistum  
Laitinen Tuija, Suomen Latu  
Lehtonen Kati, Jyväskylän yliopisto  
Liukkonen Taina, HUS  
Lossman Martin, Teamkonsept, Tukholma  
Murole Ari, Nurmijärven kunta  
Mäkinen Milla, Changeagenta  
Niemistö Donna, Jyväskylän yliopisto  
Nyholm Taru, Helsingin Urheilutoimittajat  
Nykänen Kati, Laurea-ammattikorkeakoulu  
Oja Christer, Spring i Benen -hanke, Tukholma  
Onatsu Tanja, Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma  
Osman Fathi, African Care  
Paajanen Mikael, R5 Athletics and Health  
Paajanen Minna, Helsingin kaupunki  
Pacheco Jorge, Latinomix  
Palosaari Tanja, Hyvinkään kaupunki  
Partinen Markku, Helsingin Uniklinikka  
Pekkanen Johanna, Innostun liikkumaan  
Peltonen Niina, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU  
Pöyhönen Piia, Suomen urheilun eettinen keskus SUEK  
Ranki Hannu  
Rantanen Joonas, Helsingin Jalkapalloklubi, HJK  
Ritakallio Timo, Suomen Olympiakomitea, OP Pohjola  
Robush Marina, Sporttia kaikille, Vantaan Liikuntapalvelut  
Ruotsalainen Saara, Väestöliitto  
Saarikoski Emmi, Sporttia kaikille, Vantaan Liikuntapalvelut  
Salonen Mikko, Suomen Olympiakomitea  
Siivonen Tiina, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU  
Simojoki Eero, Suomen Valmentajat  
Spora Risto, Helsingin Bowlingliitto  
Suonpää Marianna, Sporttia kaikille, Vantaan Liikuntapalvelut  
Teini Saara, Kädentaitopalvelu Näprä  
Tiitu Tero  
Åbacka Kristian, Etelä-Suomen aluehallintovirasto



*Toimintavuoden aikana järjestettiin kahdesti VOK-1-koulutuskokonaisuus (VOK-1) lasten ja nuorten sekä aikuisten ohjaajille ja valmentajille. Kouluttajina toimivat Sanna Erdoğan, Johanna Luttinen ja Päivi Vilén.*

## Kouluttajat

Berlin Johanna  
Erdoğan Sanna  
Kaipainen Essi  
Karvonen Tintti  
Lahtinen Anuliisa  
Liukkonen Sini  
Luttinen Johanna  
Pehkonen Heidi  
Ruotsalainen Satu-Maria  
Rönkkö Eva  
Saloniemi Mervi  
Suominen Hannu  
Tahvanainen Minna  
Taimen Liisa  
Vilén Päivi



# 10. Jäsenseurat ja -järjestöt



## Palvelut jäsenseuroille ja -järjestöille

ESLUn jäsenmaksu oli 110 euroa seura- ja järjestöjäsenille vuonna 2019. Jäsenetuina seuroille tarjottiin muun muassa seuratoiminnan kehittäjän maksuton seurakäynti, apua seuran ensimmäisen Oman seuran analyysin purkuun sekä neuvontapalvelua muun muassa seuran johtamisesta, hallinnosta, viestinnästä, seurakehitystyöstä sekä varainhankinnasta. Lainsäädäntöön liittyvissä kysymyksissä jäsenseurat saivat puhelimitse vastikkeetonta lakiasianneuvontaa ESLUn yhteistyökumppani Asianajotoimisto Legistumilta. Lisäksi jäsenet pääsivät osallistumaan seuratoiminnan hallinnon koulutuksiin ja seminaareihin jäsenhinnalla. Toimintavuoden aikana ESLUlla oli 301 jäsenseuraa ja 27 jäsenjärjestöä.

## Jäsenseurat

Agility  
Agility Sport Team  
AgiToko Dogs  
Alppilan Salamet  
Badminton United  
Blackbirds United  
Blues Juniors  
Blues Volley  
BMX Helsinki  
Border Agility Team  
Borgå Simmare - Porvoon Uimarit  
Canoa  
Cetus Espoo  
Combo  
Cycle Club Helsinki  
Drumsö Idrottskamrater Dicken  
Ekenäs Simsällskap  
Esbo Bollklubb  
Esbo Idrottsförening  
Esbo Skytteförening  
Espoo Basket Team  
Espoo Squash Rackets Club  
Espoon Akilles

Espoon Golfseura  
Espoon Hiihtoseura  
Espoon Jäätaiturit  
Espoon Kehähait  
Espoon Kiekkoseura  
Espoon Latu  
Espoon Merenkävijät  
Espoon Miekkaileijat  
Espoon Palloseuran Jalkapallo  
Espoon Palloseuran Jääkiekko  
Espoon Pesis  
Espoon Taitoluisteluklubi  
Espoon Tapiot  
Espoon Telinetaiturit  
Espoon TKD-seura  
Espoon Verkkopalloseura  
Espoon Voimistelu- ja Liikuntayhdistys ESVOLI  
Etelä-Vantaan Taitoluistelijat  
Etelä-Vantaan Urheilijat  
F.C. Kasiysi Espoo  
F.C. Kontu, Itä-Helsinki  
FC Honka  
FC Kirkkonummi

FC Viikingit  
FC WILD  
FLIKU 82  
Friskis & Sveltis Helsinki  
Friskis&Sveltis Vantaa  
FT Cheer Vantaa  
Funky Cheer Team Espoo  
Funky Team  
Gladius Kirkkonummi  
Golden Spirit  
GrIFK Handboll  
GrIFK Hockey  
GrIFK Salibandy  
H.O.T.  
Haikkoon Kuntoilijat  
Hakunilan Seudun Koiraharrastajat  
Haukilahden Pallo HooGee  
Haukilahden Urheiluampujat  
Helsingfors Segelsällskap  
Helsingfors Simsällskap  
Helsingfors Skridskoklubb  
Helsingin Agility Urheilijat  
Helsingin Jalkapalloklubi



Helsingin Ju-Jitsu klubi  
Helsingin Kanoottiklubi  
Helsingin Kiekko-Tiikerit  
Helsingin Kisa-Toverit  
Helsingin Latu  
Helsingin Luistelijat  
Helsingin Melojat  
Helsingin miekkailijat, Helsingors fäktare  
Helsingin Naisvoimistelijat  
Helsingin Nuorten Miesten Kristilinen Yhdistys  
Helsingin Nykyaikaiset 5-ottelijat  
Helsingin Paini-Miehet  
Helsingin Palloseura  
Helsingin Polkupyöräilijät  
Helsingin Shukokai Karate  
Helsingin Taekwondoseura  
Helsingin Taido  
Helsingin Taitoluisteluklubi  
Helsingin Tarmo  
Helsingin Uimarit  
Helsinki Athletics Cheerleaders HAC  
Helsinki Lacrosse Club  
Helsinki Roller Derby  
Helsinki Triathlon  
Herakles  
HKK-Dragon  
HKK-Talviuimarit  
Hosin Sul Taekwon-Do  
HS-127  
HTU Stadi  
Humallahden Venekerho  
Husaariratsastajat  
Hyvinkää Falcons  
Hyvinkää Ringette  
Hyvinkään Hiihtoseura  
Hyvinkään Jää-Ahmat  
Hyvinkään Pursiseura  
Hyvinkään Rasti  
Hyvinkään Seudun Urheilijat  
Hyvinkään Taitoluistelijat  
Hyvinkään Uimaseura  
Hyvinkään voimistelu ja liikunta  
Hyvoli  
Idrottsföreningen Gnistan  
Idrottsföreningen Sibbo-Vargarna  
IF Helsing Atlas  
Itä-Hakkilan Kilpa  
Itä-Helsingin Agilityharrastajat  
Janakkalan Jana  
Janakkalan Koirakerho  
Jukolan Pojat  
Järvenpään Agilityurheilijat  
Järvenpään Kehäkarhut  
Järvenpään Ratsastusseura  
Järvenpään Voimistelijat

Kallio Rolling Rainbow  
Kallion Naisvoimistelijat  
Kannelmäen Voimistelijat  
Karkkilan Pojat  
Kauniaisten Taitoluisteluklubi  
Kellokosken Alku  
Kenttärheilijat -58  
Keravan Agility Team  
Keravan Urheilijat  
Keravan Voimistelijat  
Keski-Uudenmaan  
Muodostelmaluistelijat  
Keski-Uudenmaan Sukeltajat  
Keski-Uudenmaan Yleisurheilu  
Ki-Ken-Tai-Icchi  
Kibudo  
Kiekko-Nikkarit  
Kiekko-Vantaa, Itä  
Kirkkonummen Judoseura  
Kirkkonummen Kennelkerho-Kyrkslätt Kennelklubb KKK  
Kirkkonummen Tempo  
Kirkkonummen Urheilijat  
Kirkkonummi Rangers  
KJT Hockey  
Klaukkalan NMKY  
Koivukylän Palloseura  
Korson Kunto  
Kouvolan liikunta- ja voimistelu-seura Tempo  
Kunto ja Terveys  
Kurra Hockey  
Kyrkslätt Idrottsförening  
Käpylän Pallo  
Käpylän Voimistelijat  
Laajasalon Naisvoimistelijat  
Laajasalon Palloseura  
Leppävaaran Budoseura  
Leppävaaran Pyrintö  
Leppävaaran Sisu  
Liikuntaseura Syke Tuusula  
Liikuntaseura Vihti-Gym  
Lohjan Jumppa-Jussit  
Lohjan Naisvoimistelijat  
Lohjan Taekwondoseura  
Lohjan Urheilijat  
Länsi-Uudenmaan Urheilijat  
Malmin Palloseura  
Masalan Kisa  
Maunulan Naisvoimistelijat  
Maunulan Spinni  
Meido-Kan  
Mellunkylän Kontio  
Merenkävijät  
Merimelojat  
Myllypuron Taitoluisteluklubi  
Mäntsälän Jää-Tiikerit  
Mäntsälän Jäätaiturit

Mäntsälän Urheilijat  
Mäntsälän Voimistelijat  
Naarasleijonat NALE  
Nummelan Judo  
Nummelan Palloseura  
Nurmijärven Jalkapalloseura  
Nurmijärven Taitoluistelijat  
Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta  
Nurmijärvi Seven Ringettes  
Olarin Voimistelijat  
Oulunkylän Kiekko-Kerho  
Oulunkylän Taitoluisteluklubi  
Pakilan Veto  
Pakilan Visa  
Pakilan Voimistelijat PNV  
Pakkalan Palloseura  
Pallo-Pojat Juniorit  
Parkour Akatemia  
Pitäjänmäen Tarmo  
Pohjois-Espoon Ponsi  
Pohjois-Haagan Urheilijat FC POHU  
Porkkalan Ampujat  
Porvoon Liikunnallinen Iltapäiväkerho  
Porvoon Nyrkkeilyseura  
Porvoon Salibandyseura  
Porvoon Taitoluistelijat  
Porvoon Tarmo  
Porvoon Urheilijat  
Porvoonseudun Koiraharrastajat  
PuHu Juniorit  
Puistolan Urheilijat  
Pukkilan Vesa  
PuMa-Volley  
Puotinkylän Valtti  
Raision Nuorisokiekko  
Rajamäen Rykmentti  
Riihimäen Agility  
Riihimäen Moottoripyöräkerho Kahvakopla  
Riihimäen Seudun Kennelkerho  
Riihimäen Taitoluistelijat  
Riihimäen Uimaseura  
Riihimäen Urheilusukeltajat  
Riihimäen Voimistelu ja Liikunta  
Ringette Walapais  
Robin Hood  
Rock'n Roll Dance Club Comets  
Salibandyseura Vantaa  
SAMBO-2000  
Sammatin Sampo  
SAPA  
Savate Club Helsinki  
SC Hawks  
Sibbo Skyttegille  
Simmis Wanda

Skydive Finland  
Smash-Tennis  
Spirit Shakin' Cheerleaders  
Sport Club Hyvinkää  
Sport Club Vantaa  
Suomalainen Voimisteluseura  
Suomalainen Voimisteluseura Espoo  
Suomen Budokeskus  
Suomen Moottoriveneklubi  
Suomen Taitovoimisteluklubi  
SYKKI  
Taekwondo Nurmijärvi  
Tahtitassut - Tass i Takt  
TanssiDans  
Tanssiklubi Star  
Tanssin Maailma  
Tanssiurheiluseura Blue & White  
Tapanilan Erä  
Tapiolan Voimistelijat  
Tarkkisten kyläyhdistys  
TELLUS  
Tikkurilan Judokat  
Tikkurilan Naisvoimistelijat  
Tikkurilan Palloseura  
Tikkurilan Taitoluisteluklubi  
Touhun Pojat Lauttasaari ToPoLa  
Triathlon Vantaa  
Turun Riennon Taitoluistelu  
Tuusulan Luistelijat  
Tuusulan Nyrkkeilyseura  
Tuusulan Palloseura  
Tuusulan Tenniseura  
Tuusulan Uimaseura  
Tuusulan Voima-Veikot  
Uimahyppyseura Tiirat  
Uimahyppyseura Vantaa Diving  
Urheiluseura Katajanokan Kunto - Skattan Kondis  
Urheiluseura M-Team  
Vanders  
Vantaan Hiihtoseura  
Vantaan Jukara  
Vantaan Kilpatanssijat  
Vantaan Latu ja Polku  
Vantaan Moottorikerho  
Vantaan Pyörre  
Vantaan Salamats  
Vantaan Taft  
Vantaan Voimisteluseura  
Veikkolan Veikot  
Vesta  
Vihdin Salisudet  
Vihdin Taitoluistelijat  
Vihti-Nummela Mudo Taekwondo Seura  
Viipurin Nyrkkeilijät  
Viipurin Urheilijat

Voimistelu- ja urheiluseura Elise  
Voimistelu- ja urheiluseura Hyvinkään Ponteva  
Voimistelu- ja Urheiluseura Korven Urheilijat  
Voimisteluklubi Lohja  
Voimisteluseura BounCe Espoo  
Voimisteluseura Helsinki - VSH  
Voimisteluseura Keski-Uusimaa  
Voimisteluseura Kieppi  
Vuosaaren Viikingit  
WB-Pantterit  
Wilhelm Tell  
Ylästön Urheilijat -59  
Ådalens Idrottsförening  
Östersundomin Sisu - Össi

## Jäsenjärjestöt

AKK-Motorsport  
Folkhälsan Utbildning  
Helsingin Bowlingliitto  
Helsingin Seudun Yleisurheilu HELSY  
Hengitysliitto  
Kansainvälinen Joukkuevoimisteluliitto  
Kisakalliosäätiö  
Liikuntakeskus Pajulahti  
Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistys  
Suomen Ampumaurheiluliitto  
Suomen Jääkiekkoliitto  
Suomen Kaukalopallo- ja Ringeteliitto  
Suomen Krikettiliitto  
Suomen Käsipalloliitto  
Suomen Lentopalloliitto  
Suomen Pesäpalloliitto  
Suomen Ratsastajainliitto  
Suomen Salibandyliitto  
Suomen Taitoluisteluliitto  
Suomen Tennisliitto  
Suomen Triathlonliitto  
SVUL:n Uudenmaan piiri  
TUL ry:n Suur-Helsingin piiri  
TUL ry:n Uudenmaan piiri  
Urheiluopisto Kisakeskus  
Uudenmaan Yleisurheilu Uudy  
Vantaan Liikuntayhdistys

ESLU vuonna 2025



Liikunnan ja  
urheilun  
laadukkain  
asiantuntija  
alueellaan

Toiminta-ajatus:  
Välineitä  
ja verkostoja  
paikallistason  
toimijoille  
liikkeen  
lisäämiseksi



## Strategiset tavoitteet

Aikaansa edellä  
uusien trendien  
tunnistamisessa  
ja uusien tarpeiden  
luomisessa

Metropolialueen hallinnon  
tärkein kumppani  
liikunnan ja urheilun  
asiantuntijapalveluissa

Jäsenten ja asiakkaiden  
tarpeiden tunnistaminen  
ja heidän arkeaan  
helpottavien  
ratkaisujen tuottaminen

Jäsenelle tai asiakkaalle  
mahdollisuus päästä  
mukaan osallistaviin ja  
joukkoistaviin asiantuntija-  
ja vertaisverkostoihin

## Arvot

Luova uudistaja ja edelläkävijä  
Helposti lähestyttävä kumppani





VEIKKAUS

VIKING LINE



LUMILYHTY



Opetus- ja  
kulttuuri-  
ministeriö



SOKOS  HOTELS  
KESKELLÄ KAUPUNKIA. KESKELLÄ ELÄMÄÄ.