



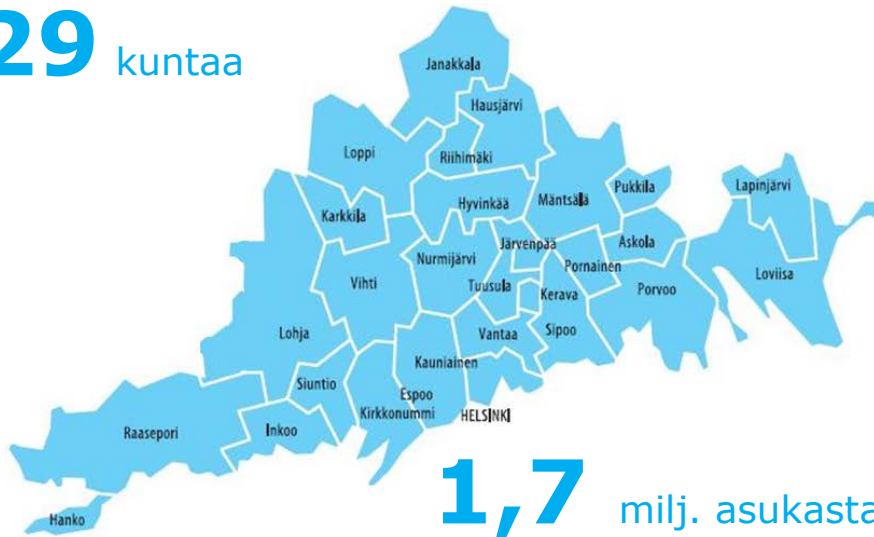
# Toimintakertomus 2020



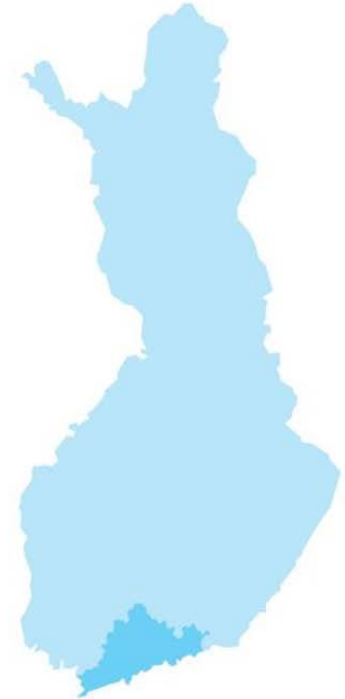


**3 500** urheiluseuraa

**29** kuntaa



**1,7** milj. asukasta



### **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	20
Hallinto ja talous	22
Henkilöstö, hallitus ja kouluttajat	23
Jäsenseurat ja -järjestöt	25

# 1. Toiminnanjohtajan tervehdys



## Toimintaa poikkeusoloissa

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn toiminta-ajatuksena on tarjota välineitä ja verkostoja paikallistason toimijoille liikkeen lisäämiseksi. Haluamme olla liikunnan ja urheilun laadukkaita asiantuntijaa alueellamme. Tämän tavoitteen mukaan toimittiin myös koronapandemiavuonna 2020.

Suomen hallitus julkaisi 12.3.2020 tiukat ohjeistukset koronaviruksen leviämisen hillitsemiseksi. Kaikki yli 500 hengen yleisötilaisuudet peruttiin ja suositeltiin siirtymistä etätöihin ja -kouluun. Lisäksi tartuntojen vähentämiseksi tuli rajoittaa ei-välttämätöntä toimintaa kuten lähikontakteja harrastetoiminnassa. ESLU reagoi viipymättä ja siirtyi etätyöskentelyyn. Kaikki suunnitellut tilaisuudet siirrettiin verkkoon tai peruttiin. Maaliskuun lopussa myös Uusimaa suljettiin lähes kolmeksi viikoksi, mikä toi lisää haastetta vaikeaan tilanteeseen. Puhelimet kävivät kuumina ja sähköpostit täyttyivät seurojen avunpyynnöistä.

Seurojen avuksi laadittiin Väli aikaisten lakien keskeiset muutokset -ohjeistus seurojen työsuhteiden, sopimussuhteiden ja harrastajien oikeuksien osalta. ESLUn verkkosivua, johon ohjeistus oli viety, katseltiin noin 140 000 kertaa ja uusia sivuston käyttäjiä oli yli 35 000.

Toimintavuoden aikana seurat hakeutuivat hallinnon koulutuksiin. Osallistujamäärä nousi noin 32 prosenttia edelliseen vuoteen nähden, ollen 1 025 henkilöä. Neuvontaa ja sparrausta järjestettiin 1 053 kertaa 411 seuralle. Nämä ennätyslukemat kertovat, että seurat ovat olleet suurten haasteiden edessä.

Lasten ja nuorten toimialalla koronarajoitukset vaikuttivat koulutuksiin, leiritoimintaan sekä verkostojen normaaliin toimintaan. Koronarajoituksista johtuen lähikoulutukset esimerkiksi kouluissa ja oppilaitoksissa eivät olleet mahdollisia. Myös näitä toimintoja siirrettiin mahdollisuuksien mukaan verkkoon, mutta osa käytännön ohjaajakoulutusta ja molemmat leirit jouduttiin perumaan. Alueemme rajoituksista huolimatta lasten ja nuorten liikunnan osalta toteutui 106 koulutusta, joissa oli 1 930 osallistujaa.

Aikuisten liikunnassa erityisesti työyhteisöille suunnattu toiminta vahvistui merkittävästi ja osallistujamäärät lähes tuplaantuivat. Tärkeinä kumppaneina ovat seurat, jotka olivat toteuttamassa liikunnan ohjauksia työhyvinvointipäivissä. Buusti365-hyvinvointiohjelma tarjoaa tukea, työkaluja ja toimivia käytäntöjä liikunta-aktiivisuuden kehittämiseen. Buusti360-hyvinvointiohjelmaa pilotoitiin Helsingin kaupungin terveysasemien henkilöstölle 31 tapahtumassa.

ESLUn verkkosivujen osalta tehtiin tarkistuksia ja tarvittavia muokkauksia, jotta saavutettavuusvaatimukset täyttyivät vaaditulla tavalla. Näin varmistetaan, että verkkosivut ovat kaikkien saatavilla. Yhdenvertaisuus ja tasa-arvoasiat kulkevat toiminnassamme läpileikkaavana ja olemme jalkautaneet aiheisiin liittyviä konkreettisia työvälineitä seuroille koulutusten avulla. Toimintavuonna lähikoulutusten siirtäminen webinaareiksi ja verkkokoulutuksiksi haastoi koko henkilökunnan ja oto-kouluttajat kehittämään omaa digitaalista osaamistaan. Kyky sopeutua muutokseen ja kyky hyödyntää digitaalisia ratkaisuja korostui ja vaati kaikilta joustavuutta. Ja sitä on löytynyt hienosti!

Kiitos koko ESLUn hallitukselle ja henkilöstölle, kouluttajillemme, asiantuntijoille ja kumppaneille. Kiitos seuroille ja seuratoimijoille, jotka ovat vaikeasta tilanteesta huolimatta olleet innovatiivisia ja kehittäneet toimintaansa rajoitusten ja haasteiden kurimuksessa.

Näin pitkäkestoiseen kriisiin ei kukaan osannut varautua. Vuosi on ollut raskas ja epävarmuus jatkuu yhä. Olemme onnistuneet yhdessä viemään eteläsuomalaista liikuntaa ja urheilua eteenpäin näinä vaikeina aikoina. Yhdessä selviämme.

*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 yhteistyöta-voja ovat opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM), Liikunnan aluejärjestöt, Suomen Olympiakomitea, Liikkuvat-ohjelmat, Etelä-Suomen aluehallintovi-rasto (AVI) sekä paikallistasolla urheiluseurat ja kunnat. Lisäksi yhteistyötä tehdään jäsenjärjes-töjen, muiden kansalaisjärjestöjen ja yhteistyö-kumppaneiden 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 yhteis-

työn tiivistämistä myös kuntien kanssa muun muassa verkostojen, työryhmien ja yhteistyö-hankkeiden tiimoilta. Lisäksi ESLU jatkoi yhteis-työtä Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia (URHEA), Asianajotoimisto Legistumin sekä Viking Linen kanssa.

Liikunnan aluejärjestöt tekivät yhteistyötä kaik-kien toimialojen osalta. Yhteistyötä tehtiin esimer-kiksi Lisää Liikettä opiskelu- ja koulupäiviin 2020 - ja Liikuttava Suomi -yhteishankkeiden myötä.

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

## ESLUn edustukset ja asiantuntijaryhmät

Aluejohtoryhmä, *Tarja Nieminen*

AVI, alueellinen liikuntaneuvosto, *Päivi Ahlroos-Tanttu*

Helsingin kaupunki, Lasten ja nuorten aktiivisuuden askeleet -ohjausryhmä, *Tarja Nieminen*

Koulussa harrastamisen verkosto, yhteistyöryhmä, *Tarja Nieminen*

Liikunnan aluejärjestöjen koulutustyöryhmä, *Merja Palkama*

Liikkuva aikuinen -ohjelman liikuntaneuvontafoorumi, *Merja Palkama*

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma, kehittäjäverkosto, *Virpi Katajarinne*

Lisää liikettä opiskelu- ja koulupäiviin 2020 -suunnittelu-ryhmä, *Tarja Nieminen*

Lisää liikettä opiskelu- ja koulupäiviin 2020 -viestintä-ryhmä, *Minttu Koivumäki*

Rastor-instituutti, urheiluorganisaatioiden liiketalouden perustutkinto, ohjausryhmä *Päivi Ahlroos-Tanttu, Kari Ekman*

Ryhmäytyminen, itsensä tunteminen, vuorovaikutus ja elämäntaidot (RIVE-hanke) - Maahanmuuttajien kotoutta-minen liikunnan avulla -ohjausryhmä, *Tarja Nieminen*

Suomen Olympiakomitea, Liikunnan aluejärjestöt, Lasten Liike ohjaajakoulutus -koulutustyöryhmä *Sari Lähdesmäki*

Suomen Olympiakomitea, Nuorten Liike kehitysprosessi yhteistyöryhmä, *Sari Lähdesmäki, Tarja Nieminen*

Suomen Paralympiakomitea, Avoimet ovet -hankkeen ohjausryhmä, *Päivi Ahlroos-Tanttu*

Suomen Tanssiurheiluliitto, seuratoimintavaliokunta, *Stina Koivisto, Kari Ekman*

Uudenmaan liitto, maakunnan yhteistyöryhmä MYR, *Päivi Ahlroos-Tanttu*

Uudenmaan SOTE-järjestöjen tulevaisuusfoorumi, *Merja Palkama*

## ESLUn hallinnoimat verkostot

Klubitoiminta seuroille (Tj-, Pj- ja Vp-klubit)

Lasten hyvinvoinnin koordinaattoreiden verkosto, yhteistyössä PHLU:n kanssa

Liikkuva opiskelu verkosto

Varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattoriverkosto

# Vuosi 2020 lukuina



## ESLUN TILAISUUDET

**1 316**

tapahtumaa

**7 434**

osallistujaa

## SEURATOIMINTA

**1 133**

tapahtumaa

**2 568**

osallistujaa

## LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

**139**

tapahtumaa

**4 010**

osallistujaa

## AIKUIS- JA TERVEYSLIIKUNTA

**44**

tapahtumaa

**856**

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.

Koronapandemian myötä koulutuksia ja tilaisuuksia järjestettiin webinaareina ja hybridikoulutuksina (etäopiskelu, lähipäivien ja oppistehtävien yhdistelmät). Koronarajoitusten astuttua voimaan osa koulutuksista siirrettiin myöhempään ajankohtaa ja osa suunnitelluista tilaisuuksista jouduttiin perumaan kokonaan.

	Koulutukset ja tilaisuudet	Osallistujamäärä
<b>Seura- ja järjestötoiminta</b>		
Ohjaaja- ja valmentajakoulutus (VOK-1)	27	229
Muu valmentaja- ja ohjaajakoulutus	15	229
Seura-Akatemiat	7	235
Seminaarit	1	45
Klubit	11	205
Tilaukset ja asiantuntijaluennot	18	540
<b>Koulutukset yhteensä</b>	<b>79</b>	<b>1 483</b>
Seurahallinnon neuvonta	203	210
Lakineuvonta	850	850
Verkostotapaamiset	1	25
<b>Yhteensä</b>	<b>1 133</b>	<b>2 568</b>
<b>Lasten ja nuorten liikunta</b>		
Varhaiskasvatuksen koulutukset	65	972
Kouluvuosien koulutukset	27	535
Opiskeluvuosien koulutukset	14	423
<b>Koulutukset yhteensä</b>	<b>106</b>	<b>1 930</b>
Tapahtumat	23	1 884
Verkostotapaamiset	10	196
<b>Yhteensä</b>	<b>139</b>	<b>4 010</b>
<b>Aikuis- ja terveystoiminta</b>		
Koulutukset apteekin henkilökunnalle	3	39
Koulutukset kuntien liikuntaneuvojille	1	15
<b>Koulutukset yhteensä</b>	<b>4</b>	<b>54</b>
Työyhteisötilaisuudet	40	802
<b>Yhteensä</b>	<b>44</b>	<b>856</b>
<b>Kaikki yhteensä</b>	<b>1 316</b>	<b>7 434</b>

\* Asianaajotoimisto 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

Liikkujan Apteekki -koulutukset

Työyhteisökoulutukset

Iloa ja Liikettä! Lasten Liike -ohjaajakoulutukset

Hyvinvointivalmentajaksi-koulutus

Loppuvenyttelyt työkäisille

Treeniä 50+ liikkujille -ohjaajakoulutus

## **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 varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -koulutukset

Toiminnallisen oppimisen koulutukset

Jonot mataliksi

Digiloikka liikkuen varhaiskasvatukseen

Toiminnallinen vanhempainilta varhaiskasvatukseen

Välkkäri-koulutukset

Lasten motoristen taitojen havainnointi

Varhaiskasvatuksen teemakoulutukset

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

Hyvinvoinnin vuosikello -työpaja

## 4. 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), Suomen Valmentajien, Ikäinstituutin, Suomen urheilun eettinen keskus SUEKin sekä Väestöliiton kanssa.

ESLU vastasi opetus- ja kulttuuriministeriön seuratuon arvioinnin toteuttamisesta Etelä-Suomen alueella. Toimintavuoden aikana kontaktoitiin uusien jäsenseurojen puheenjohtajat. Lisäksi ESLU oli toteuttamassa liiketoiminnan perustutkiminta (sporttimerkonomi) yhteistyössä Rastor-instituuttin ja Faros & Comin kanssa. ESLU oli myös aktiivisesti mukana Olympiakomitean järjestämissä seurakehittäjien verkostoissa ja Tähtiseura-laatuohjelman kehitystyössä.

Koronapandemia muutti ratkaisevasti toimintaa seuratoiminnan koulutusten ja tilaisuuksien osalta. Tilaisuuksia peruttiin ja siirrettiin nopeasti webinaareina järjestettäväksi. Yllättävä pandemiatilanne nosti ESLUn ja yhteistyökumppanimme Legistumin neuvontapalvelut merkittävään rooliin. ESLU teetti liikunta- ja urheilutoimijoiden avoimeen käyttöön Väliaikaisten lakien keskeiset muutokset -ohjeistuksen, jota muun muassa Olympiakomitea ja lajiliitot hyödynsivät tukeakseen seuroja.

### Koulutus

ESLUn tärkein tehtävä seuratoiminnan toimialalla on varmistaa, että järjestötoiminnan perusasiat hallitaan seuroissa. Keskeisiä toimenpiteitä ovat seuratoimijoiden koulutus ja neuvonta. Vuonna 2020 koulutukset toteutettiin avoimina Seura-Akatemia-koulutuksina, info-iltoina, seminaareina ja räätälöityinä tilauskoulutuksina.

Tilauskoulutuksia järjestettiin muun muassa seuroille, lajiliitoille, kaupungeille/kunnille, aluejärjestöille sekä muille järjestöille.

ESLU oli mukana Häirintävapaa urheilu – ennaltaehkäisy ja tapauksiin puuttuminen urheiluseuroissa -koulutuskierroksessa. Koko maan kattava koulutuskierros järjestettiin yhteistyössä aluejärjestöjen, Suomen urheilun eettinen keskus SUEKin, Väestöliiton ja Olympiakomitean kanssa.

Lisäksi seuroille jaettiin tietoa, kuinka ottaa erilaisia liikkujia mukaan toimintaan. Avoimet ovet -hankkeessa oleville seuroille järjestettiin myös verkostotilaisuus, jossa jaettiin hyviä käytäntöjä, tuettiin

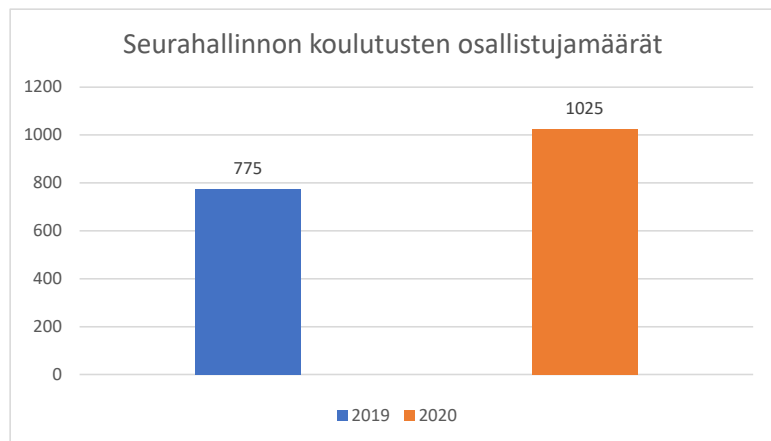
seurojen etenemistä inklusion polulla sekä tuettiin yhteistyöverkostojen löytymistä. Avoimet ovet -hanketta koordinoi Suomen Paralympiakomitea ja ESLU on mukana osatoteuttajana.

Ikääntyneiden liikuntamahdollisuuksien edistämiseksi luotiin uusi Seniorit seurassa -konsepti yhteistyössä Ikäinstituutin ja Keski-Suomen Liikunnan kanssa. Keväällä ESLU toteutti Ikäinstituutin kanssa aiheesta myös maksuttoman webinaarin, johon osallistui 31 henkilöä.

Seuratoiminnan hallinnon avoimiin ja tilauskoulutuksiin osallistui vuoden aikana 1 025 henkilöä 37 eri tilaisuudessa. ESLUn seurakehittäjä neuvot ja sparrasi seuroja koronapandemian myötä seuroihin kohdistuneissa haasteissa. Kyselyt koskivat esimerkiksi lomautuksia, taloutta ja vuosikokousten järjestämistä. Lisäksi neuvonta kohdistui seuratuon ja seuroille kohdistettujen korona-avustusten hakuprosesseihin. Neuvontaa ja sparrausta järjestettiin 203 kertaa 111 yhdistykselle. Lisäksi neuvontapalveluamme Legistumin Teppo Laineen kautta annettiin 850 kertaa 300 yhdistykselle.

## Klubitoiminta

Koulutustarjontaa täydensi seurojen hallinnolle, johdolle ja valmentajille suunnattu klubitoiminta. Klubitoiminta tarjosi seuratoimijoille yhteisen keskustelufoorumia, jossa oli mahdollista koulutautua, verkostoitua yli seura- ja lajirajojen sekä saada käytännön tukea muilta urheilutoimijoilta. Toimintavuoden aikana osa tapaamisista toteutettiin webinaareina. Klubitoimintaan osallistui 205 henkilöä 188 seurasta.



*Koronapandemian aiheuttama poikkeustila koski vahvasti myös seuratoimintaa ja herätti paljon kysymyksiä. ESLU järjesti verkostotilaisuuksia, sparrausta, koulutusta ja neuvontaa auttaakseen seuroja uudessa ja erikoisessa tilanteessa.*

## Tapahtumat ja seminaarit

Kevään Seuraseminaarissa käsiteltiin seuratoiminnan johtamista, uuden työaikalain vaikutuksia seuratoimintaan sekä viimeisimpiä tutkimustuloksia urheiluseuran johtamisesta. Seuraseminaariin osallistui 45 henkilöä 26 järjestöstä. Syksyllä suunniteltu seuraseminaari peruttiin koronapandemiarajoitusten takia.



*Toimintavuoden alussa ehdittiin järjestää tilaisuuksia, joissa voitiin vielä kokoontua isommalla porukalla. Koronarajoitusten astutta voimaan siirryttiin kaikissa tilaisuuksissa webinaareihin.*



## Valmentaja- ja ohjaajakoulutus

ESLU vastaa alueellaan ensimmäisen tason valmentajakunnallisesta valmentaja- ja ohjaajakoulutuksesta (VOK-1), jonka tavoitteena on luoda perusta harjoitusten laadukkaaseen toteuttamiseen. Koulutuskokonaisuus rakentuu 10–12 koulutuksesta ja oppimistehtävistä. Osallistujat voivat erikoistua lasten ja nuorten tai aikuisliikunnan ohjaamiseen. Vuoden 2020 aikana järjestettiin 27 ensimmäisen tason valmentaja- ja ohjaajakoulutusta, joihin osallistui 229 henkilöä.

VOK-1-koulutuskokonaisuuden lisäksi ESLU tarjosi monipuolisesti muita valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia. Lasten ja nuorten liikuttajille suunnattuja ohjaajakoulutustilaisuuksia järjestettiin 11, joihin osallistui 192 henkilöä. Nämä koulutuksen sisälsivät muun muassa Terve urheiluja -koulutuksia sekä Lasten Liike -ohjaajakoulutuksia.

Aikuisliikunnan ohjaajille järjestettiin viisi teemakoulutusta, joihin osallistui 52 henkilöä. Seurojen toiveista järjestettiin esimerkiksi uusi venyttelyn teemakoulutus. Toive koulutuksesta nousi esiin ESLUn tekemästä kyselystä jäsenseurojensa aikuisliikunnan ohjaajille. Kyselyllä selvitettiin ohjaajien urapolkuja, kehittymistarpeita, koulutustoiveita sekä motiiveja ohjaustyöhön.

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia järjestettiin kaikille avoimina koulutuksina ja tilauskoulutuksina niin lähi- kuin etäyhteyksin.

## Sporttimerkonomitutkinto

ESLU toimi asiantuntijana ja sisältöjen suunnittelijana liiketoiminnan perustutkintoon tähtäävässä sporttimerkonomikoulutuksessa. Lisäksi asiantuntijamme toimi kouluttajana tutkintoon liittyvissä seurahallinnon koulutuksissa. Koulutuksen järjesti Rastor-instituutti yhteistyössä ESLUn ja Faros & Comin kanssa. Vuoden 2020 aikana tutkinnon suorittamisen aloitti kaksi ryhmää, joissa aloitti yhteensä 46 opiskelijaa. Sporttimerkonomitutkintoa tuotiin esille myös ESLUn Etelätuuli-verkkolehdessä.



*Ensimmäiset Iloa ja Liikettä! Lasten Liike -ohjaajakoulutukset järjestettiin vuoden 2020 aikana. Koulutukset ovat suunnattu aloitteleville ja kokeneille ohjaajille sekä opettajille.*

### Mikä aikuisliikunnan ohjaajaa motivoi?

1. Rakkaus lajiin
2. Mukava harrastus samalla itselleni
3. Kiva ryhmä, kivat ohjattavat
4. Positiivinen palaute osallistujilta
5. Ohjattavien kehityksen näkeminen

*ESLU teetti kyselyn jäsenseurojensa aikuisliikuttajille huhtikuussa 2020. Kyselyyn vastasi 72 henkilöä 25 eri lajin parista. Kyselyn vastauksia julkaistiin myös ESLUn Etelätuuli-verkkolehdessä.*



## 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 laatuoseura saa tunnustuksena täyden kolmivärisen Tähtimerkin.

ESLU auttaa seuroja kehittämään toimintaansa Tähtiseurojen laatukriteerien mukaisesti ja tekee laadun arviointia yhteistyössä lajiliittojen kanssa. Seurojen käytössä on kaikille avoin Tähtiseura-työkalu, jonka avulla omaa toimintaa voi viedä eteenpäin.

Vuoden 2020 lopussa koko Suomessa oli yhteensä 556 Tähtiseuraa, joista 159 on ESLUn alueella. ESLUn jäsenistä Tähtiseuroja on 110. Seuroja auditointiin yhdessä lajiliittojen kanssa 25 kappaletta. Auditointeja tehdään Tähtiseuramerkkiä tavoitteleville uusille seuroille. Lisäksi kolmen vuoden välein suoritetaan auditointeja, joissa tarkistetaan seuran vastaavan edelleen Tähtiseura-kriteereitä.

### Auditoidut Tähtiseurat 2020

- Espoon Jäätaiturit
- Espoon Pesis
- Espoon Suunta
- EVU Hockey team Vantaa
- FT Cheer Vantaa
- Funky Cheer Team Espoo
- FunkyTeam Helsinki
- Golden Spirit
- GrIFK jääkiekko
- Helsingin Yliopiston Taekwon-Do
- Hyvinkään Rasti
- Hyvinkään Taitoluistelijat
- Keravan Urheilijat/hiihto
- Kiekko-Nikkarit
- Kiekko-Vantaa Itä
- Mäntsälän voimistelijat
- Nummelan Judo
- Nurmijärven Golfklubi
- Nurmijärven Taitoluistelijat
- Riihimäen Taitoluistelijat
- Riihimäen Uimaseura
- Smash Tennis
- Tanssiclubi Master
- TIP-70
- Vihti Gym



*Koronapandemian aiheuttamat rajoitukset herättivät monia kysymyksiä ja haasteita seurojen toimintaan. ESLUn neuvontapalveluissa ja koulutuksissa pyrittiin vastaamaan kysymyksiin ja auttamaan ongelmien ratkaisussa.*

## Vuoden kohokohdat



ESLUn neuvontapalvelut ja verkostotilaisuudet antoivat seuroille tukea uudessa ja haastavassa tilanteesta



Väliaikaisten lakien keskeiset muutokset -ohjeistus tavoitti kohderyhmän ja antoi vastauksia pohdittuihin kysymyksiin

## 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 varhaiskasvatuksen ja opiskelupäivän toiminnallistaminen, koulupäivän liikunnallistamisen vakiinnuttaminen, harrastusmahdollisuuksien edistäminen sekä terveellisten elämäntapojen tukeminen. Työtä tehtiin koulutuksen, konsultoinnin, tukipalveluiden ja viestinnän avulla kunta-, oppilaitos- ja seurakohtaisesti.

Yhteistyö eri toimijoiden välillä oli avainasemassa lasten ja nuorten liikunnan kehitystyössä. Toimintaedellytyksiä kehitettiin yhteistyössä Etelä-Suomen aluehallintoviraston, Olympiakomitean, seuraavien ohjelmien: Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, 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 useita lasten ja nuorten liikuntaa edistävää toimijaa.

Koronapandemiasta johtuen ESLU peruutti varhaiskasvatuksen ammattilaisille, aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille sekä kerho-ohjaajille suunnatut laivaseminaarit. Osa koulutuksista pystyttiin siirtämään tai järjestämään etäyhteyksin ja hybridimallia hyödyntäen. Kokoontumisrajoituksista johtuen lähikoulutukset esimerkiksi kouluissa ja oppilaitoksissa eivät olleet mahdollisia. Tämä vaikutti myös verkostojen normaaliin toimintamalliin, jossa ideana on tutustua paikallisten toimijoiden toimipisteisiin ja näkemään konkreettisesti, miten asioita on suunniteltu koulu- tai opiskelupäivän liikunnallistamiseksi. Toimintavuodelle suunnitellut lasten ja nuorten kesäleirit peruttiin koronapandemian vuoksi.

### Koulutus

Lasten ja nuorten liikunnassa osaamisen lisäämistä vietiin eteenpäin järjestämällä koulutustilaisuuksia, webinaareja, 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.

### Varhaisvuosien liikunnallistaminen

ESLU oli mukana Liikunnan aluejärjestöjen yhteisessä Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa -hankkeessa. Hankkeen tavoitteena oli verkostotyön edistäminen ja kehittäminen, varhaiskasvattajien liikuntaosaamisen vahvistaminen sekä uusien tukityökalujen ja sisältöjen kehittäminen varhaiskasvattajien tueksi. Työtä tehtiin yhdessä valtakunnallisen Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman kanssa. Toimintavuoden aikana ESLU edisti hankkeessa Liikkuva varhaiskasvatusohjelman toteutumista yhteistyössä 17 kunnan kanssa.

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

Vuonna 2020 järjestettiin 65 varhaiskasvatukseen suunnattua liikunnan koulutusta, joihin osallistui 972 henkilöä.

Kuntien varhaiskasvatuksen liikuntavastaavien verkostossa käytiin läpi osallistuvien kuntien jakamia hyviä käytänteitä, ajankohtaisia teemoja sekä tutustuttiin varhaiskasvatusyksiköihin eri puolella ESLUn aluetta.

## Koulu- ja opiskeluvuosien liikunta

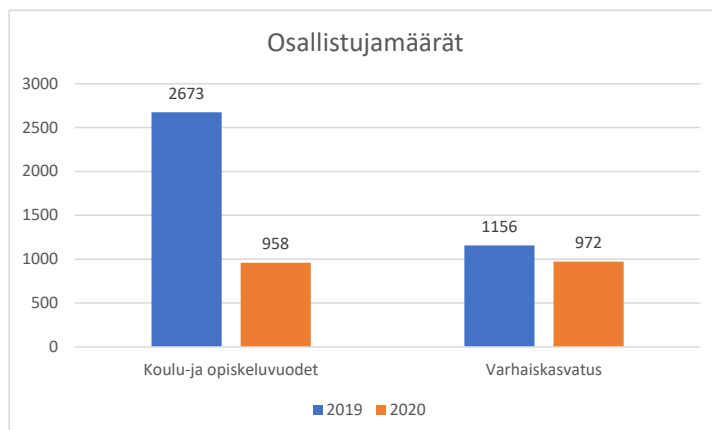
Lisää liikettä koulu- ja opiskelupäiviin kehittämistyön päämääränä oli mahdollistaa jokaiselle oppilaalle ja opiskelijalle aktiivisempi koulu- tai opiskelupäivä. Kehittämistyötä tehtiin yhdessä muiden Liikunnan aluejärjestöjen kanssa.

ESLU tarjosi alueellisesti liikkuville kouluille ja kunnille asiantuntija-apua sparrauksen ja koulutustoiminnan kautta aktiivisen toimintakulttuurin toteutukseen ja vakiinnuttamiseen. Vuoden 2020 lopussa ESLUn alueella oli 522 koulua, joista 93 prosenttia oli rekisteröitynyt Liikkuviksi kouluiksi.

Kouluille suunnatuissa Välkkäri-koulutuksissa koulutettiin 271 oppilasta 13 kouluun. Koulutuksiin osallistui myös 23 opettajaa. Toimintavuoden aikana järjestettiin koulutoimijoille 14 koulutusta, joihin osallistui 240 henkilöä.

Lasten hyvinvointikoordinaattoreiden 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 harrastusviikosta sekä Suomen harrastamisen mallin toteuttamisesta ja pilottihausta.

Tavoitteena oli koordinoida alueellista Liikkuva opiskelu -kehittämistyötä toisella asteella auttamalla ja tukemalla toimijoita paikallisessa työssä. ESLU tarjosi käytännönläheisiä keinoja opiskelupäivän liikunnallistamiseen koulutuksen ja sparrauksen kautta, jakoi hyväksi koettuja toimintamalleja sekä tiedotti muiden tahojen vinkeistä



edistää liikunnallista opiskelupäivää. Liikkuva opiskelu -verkosto kokoontui pari kertaa vuoden aikana. Lisäksi järjestettiin Liikkuva opiskelu -webinaari yhteistyössä Etelä-Suomen aluehallintoviraston sekä neljän muun aluejärjestön kanssa. Seminaarin osallistui 188 henkilöä.

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. ESLU osallistui myös Vihdin lukion, Hyvinkään Sveitsin lukion ja Hyvinkään yhteiskoulun lukion hyvinvointipäiviin. Tapah-tumassa kerroimme malleista opiskelupäivän liikunnallistamisesta.

Loppuvuodesta ESLUn alueella oli 139 oppilaitosta, joista 50 prosenttia oli rekisteröitynyt Liikkuviksi oppilaitoksiksi. Oppilaitoksissa liikkeen lisäämiseksi koulutettiin 235 henkilöä 13 koulutuksessa.

ESLU oli mukana myös Nuorten Liike -kehitysprosessin yhteistyöryhmässä, jota koordinoi Olympiakomitea. Ryhmässä luotiin suuntaviivoja nuorten harrastamiseen ja hyvien käytänteiden jakamiseen ja näkyväksi tekemiseen. Mukana oli Espoon, Jyväskylän, Kuopion, Turun kaupunkien sekä edustajat ESLUn lisäksi kolmesta muusta aluejärjestöstä.





## Hankkeet

### CONNEXT for Inclusion

ESLU oli mukana CONNEXT for Inclusion -hankkeessa liikunnan asiantuntijana sekä toimii verkostojen koordinoijana ja hyvien käytänteiden jakajana yhteistyössä muiden toteuttajien kanssa. Liikunnan ja kotoutumisen verkostotapaamisia järjestettiin kolme kertaa vuoden aikana. Tilaisuuksissa kävi 69 henkilöä yhteensä 56 eri organisaatiosta ja kunnasta jakamassa hyviä käytänteitä ja asiantuntijuuttaan. Verkostotilaisuuksien sisällöistä kirjoitettiin Etelätuuli-verkkolehteen ja julkaistiin kirjoitukset hankkeen verkkosivuilla.

Toimintavuoden aikana ESLU oli mukana ideointiprosessissa, jossa kehitettiin verkkosivustoa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi toisella asteella. Verkkosivustolle ideoitiin koottavaksi muiden kehittämiä ja dokumentoimia harjoitteita, joita opettajat voivat hyödyntää opetuksessaan. Lisäksi ESLUn siirsi Järkkää tapahtuma -koulutuksen Action Track -alustalta Seppo-pelialustalle. Pelin kehitystyötä pelialustalle jatketaan edelleen. CONNEXT-hanketta koordinoi Metropolia Ammattikorkeakoulu ja osatoteuttajina ovat ESLU, Helsingin NMKY, Omnia ja Stadin ammatti- ja aikuisopisto.

### Ryhmytyminen, itsensä tunteminen, vuorovaikutus ja elämäntaidot (RIVE-hanke) - Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla

RIVE-hankkeessa tuetaan maahanmuuttajien kotoutumista liikunnan keinoin siten, että paikallistason toimijat saavat työkaluja ja vertaistukea tekemiseensä.

RIVE-hankkeen tavoitteena on maahan muuttaneiden kotouttamiseen liikunnan avulla tähtäävien alueellisten/maakunnallisten toimijaverkoston rakentaminen, liikunnan avulla kotouttamistyötä tekevien tahojen osaamisen kehittäminen sekä hyvien käytänteiden kerääminen. Lisäksi tavoitteena on lisätä maahan muuttaneille liikuntaa järjestävien tahojen määrää sekä maahanmuuttajien kotouttamiseen liikunnan avulla liittyvän toiminnan integroiminen Liikunnan aluejärjestöjen muuhun normaali-toimintaan.

Hanketta hallinnoi Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu. Hanketta ovat toteuttamassa yhteistyössä ESLU:n lisäksi kuusi muuta aluejärjestöä. Hanke on saanut tukea opetus- ja kulttuuriministeriöltä.



Verkostotyöllä edistetään hankkeiden tavoitteisiin pääsemistä. Kuva on CONNEXT-hankkeen vuoden ensimmäisestä aamutilaisuudesta, jossa käsiteltiin kielimuurin ylittämistä, vertaistulkkauksia ja kielitaitoa liikuttaessa.



## Avoimet ovet

ESLU oli mukana Avoimet ovet -hankkeessa yhdessä 11 muun Liikunnan aluejärjestön ja seitsemän lajiliiton kanssa. Hankkeen tavoitteena on antaa eväitä urheiluseuroille vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien harrastajien mukaan ottamiseen. Ajatuksena on, että vammaisurheilun ja erityisliikunnan osaamista olisi yksittäisten ruohonjuuritason seurojen ja Paralympiakomitean lisäksi yhä enemmän myös muilla urheilun ja liikunnan toimintakentän alueilla. Avoimet ovet -hankkeessa halutaan jakaa ja jalostaa jo olemassa olevia toimivia käytäntöjä. Toimintavuoden aikana ESLUn alueelta mukaan hankkeeseen lähti 14 seuraa. Hanketta koordinoi Paralympiakomitea ja rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.



Kuva: Avoimet ovet, Juhani Järvenpää

# Avoimet Ovet



ESLU kuuli oppilaiden omia ajatuksia, miten lisätä liikettä koulupäivään.

## Vuoden kohokohdat



Liikuntaleikkikoulun toimintaa vietin ohjaajakoulutusten kautta kuntiin.



ESLU jalkautui varhaiskasvatuksen vanhempainiltoihin kertomaan liikunnan ja liikuttamisen merkityksestä hyvinvointiin.



Verkostotyö laajentui ja kehittyi.

## 6. Aikuis- ja terveystoiminta



ESLUn tavoitteena on lisätä työikäisten ja ikääntyneiden liikettä jakamalla tietoa ja lisäämällä paikallisten toimijoiden osaamista. Työtä tehdään yhteistyössä seurojen, kuntien ja työyhteisöjen kanssa. Yhteistyökumppaneita olivat Ikäinstituutti, urheiluseurat, kunnat, työyhteisöt, muut Liikunnan aluejärjestöt, Olympiakomitea sekä Liikkuva aikuinen -ohjelma (Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelman jatkaja). Toimintaa toteutettiin perustoiminnan ja Liikuttava Suomi -hankkeen myötä.

Koronapandemiasta johtuvien kokoontumisrajoitteiden astuttua voimaan ESLU siirsi valtaosan aikuisliikunnan kohtaamisista ja koulutuksista pienryhmiksi tai webinaareiksi. Merkittävimmän muutoksen koronaepidemia aiheutti oppilaitosyhteistyöhön. Myös yhteistyössä Etelä-Suomen aluehallintoviraston kanssa suunniteltu Liikunnallisen elämäntavan kehittäminen -seminaari kuntien liikuntatoimille jouduttiin perumaan rajoitusten takia.

### Koulutus

ESLU järjestää aikuisten liikuntaa ja liikkumista käsitteleviä koulutuksia, luentoja ja verkostotaapaamisia avoimina ja tilauksesta. Tilaisuudet on suunnattu terveyttä edistävän liikunnan asiantuntemusta kaipaavien seurojen, työyhteisöjen, kuntien ja muiden terveyttä, hyvinvointia ja liikuntaa edistävien tahojen päättäjille ja toimijoille. Apteekin henkilökunnalle suunnatuilla koulutuksilla lisätään henkilökunnan tietoa liikunnan merkityksestä osana lääkehoitoa sekä vahvistetaan valmiuksia terveellisistä elintavoista ja niiden puheeksiottamisesta osana asiakasneuvontaa.

### Työyhteisöliikunnan kehittäminen

ESLUn ja muiden Liikunnan aluejärjestöjen yhteinen Buusti360-hyvinvointiohjelma tarjoaa tukea, työkaluja ja toimivia käytäntöjä liikunta-aktiivisuuden kehittämiseen ja ylläpitoon. Toimintavuoden aikana Buusti360-työhyvinvointiohjelma lanseerattiin muun muassa Helsingin kaupungin terveysasemien työhyvinvointipäiviin, joihin tuotettiin liikunnallisia tuokioita sekä räätälöitynä hyvinvointipakettina Jääkiekkoseura Kiekko-Vantaan henkilöstölle.



Kiekko-Vantaan päätoimisille suunnattu Buusti360-ohjelma sisälsi yhteisen starttitilaisuuden ohella henkilöstön hyvinvointikyselyn, kuntotestit, liikuntatuokioita, vuorovaikutuskoulutusta, Firstbeat-analyysit palautteineen ja Hyvinvoinnin kulmakivet -webinaarisarjan. Henkilöstön yhteinen tekeminen ja johdon aktiivinen osallistuminen tapaamisiin vahvisti ilmapiiriä, lisäsi vuorovaikutusta ja toi henkilöstön arkeen uusia terveyttä edistäviä painotuksia.

Helsingin kaupungin terveysasemien henkilökunnalle suunnatuissa työhyvinvointipäivissä kohdattiin 735 henkilöä 31 tapahtumassa. Henkilöstölle Tilaisuuksissa oli omaa hyvinvointia tukevaa liikumista, yhteishenkeä kohottavia tiimileikkejä sekä eritasoisille ja -kuntoisille liikkujille soveltuvia lajikokeiluja. Tuokioissa otettiin huomioon koronatilanne, joten ne järjestettiin pienryhmissä ulkona ja turvavälejä noudattaen.

ESLUn työyhteisöliikunnan tilaisuuksissa oli esillä myös seurojen ammattitaitoinen ohjaus ja osaaaminen. Vuoden aikana syntyi kumppanuudet muun muassa Tapanilan Erän, Tapanilan Erän Karaten, Friskis&Svettis Helsingin ja Mellunkylän Kontion kanssa. Toimintavuoden aikana ESLU toteutti 40 työhyvinvointitilaisuutta, joissa tavoitettiin noin 800 henkilöä.

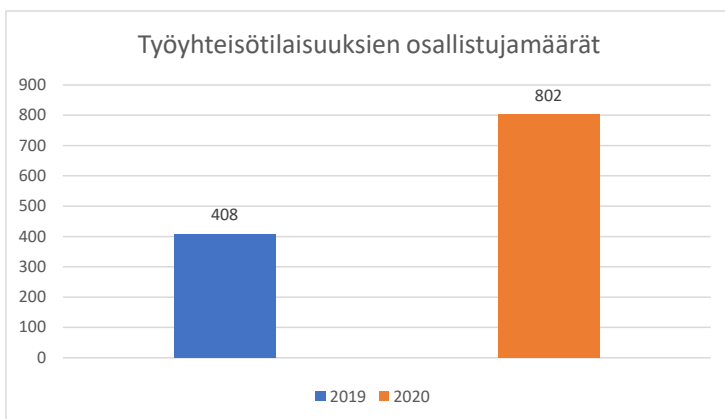
Toimintavuoden aikana Buusti360-hyvinvointiohjelman valtakunnallinen yhteistyö 15 Liikunnan aluejärjestön kanssa oli tiiviistä ja se huipentui Hyvinvoinnin kulmakivet -webinaarisarjaan, johon osallistui yli 6 000 kuulijaa kautta maan.



Buusti360-hyvinvointipäivissä on filis kohdillaan, kuten Kiekko-Vantaan päivistä on nähtävissä. Kuvat: Kirsi Ruhanen



Helsingin kaupungin terveysasemien henkilökunnalle suunnatuissa hyvinvointipäivissä kohdattiin 735 henkilöä 31 tapahtumassa.



Esimerkki Buusti360-hyvinvointiohjelman palveluista seuralle toimintavuoden 2020 aikana

- Yhteinen starttitilaisuus
- Hyvinvointikysely
- Kuntotestit
- Liikuntatuokioita
- Vuorovaikutuskoulutusta
- Firstbeat-analyysit palautteineen
- Hyvinvoinnin kulmakivet -webinaarisarja
- Palautekysely ja päätöstilaisuus johdolle



## Kuntayhteistyö ja Liikkujan Apteekki

ESLU oli tiiviisti yhteydessä alueensa kuntiin sparaten ja kannustaen Liikunnallisen elämäntavan kehittämisavustuksen -avustuksen hakemiseen. Kuntasparrauksia toteutui vuoden aikana 10. Kuntien liikuntaneuvojille ESLU pilotoi Hyvinvointivalmentajaksi-koulutuksen arvo- ja hyväksyntä-pohjaisen menetelmän hyödyntämisestä liikuntaneuvonnassa. Koulutukseen osallistui 15 henkilöä viidestä kunnasta. Lisäksi ESLU toteutti Liikuntaneuvonnan tila -kartoituksen alueensa kunnista.

ESLU jalkautti Liikkujan Apteekki -konseptia paikallistasolle tiedottamalla ja kouluttamalla apteekkien henkilökuntaa. Koulutuksissa tiivistyi Liikunnan aluejärjestöjen kumppanuus, kun ESLU vastasi apteekkien henkilöstölle suunnattujen kolmen koulutuksen toteuttamisesta viiden alueen yhteistyönä. Koulutuksiin osallistui 39 henkilöä. Kuntien liikuntaneuvontatoiminnan kehittämisessä ja Liikkujan Apteekki -konseptin jalkauttamisessa tärkeä kumppani oli Liikkuva aikuinen -ohjelma.



**LIKKUVA  
AIKUINEN.FI**






## Liikuntaneuvonta oppilasyhteistyönä

Merkittävimmän muutoksen toimintasuunnitelmaan korona aiheutti oppilaitosyhteistyötä koskeviin suunnitelmiin. Tavoitteena oli jalkauttaa liikuntaneuvonta urheiluseuroihin opiskelijoiden työharjoittelun kautta. Opiskelijoiden työharjoittelut ja liikuntaneuvonnan jalkauttaminen seuroissa jouduttiin jättää toteuttamatta. Kokouksien rajoitusten myötä idea muutettiin ja ESLUun otettiin työharjoittelijat Pajulahden urheiluopistosta ja Haaga-Heliasta. Opiskelijoiden kanssa kehitettiin aikuisliikunnan koulutus- ja työyhteisöliikuntapalveluita. Opiskelijoiden avulla ESLUn jäsenseuroille valmisteltiin hyvinvointivalmennusopasta, selvitettiin jäsenseurojen aikuisliikunnan ohjaajien koulutuspolkuja, motivaation lähteitä ja toiveita työnsä tueksi sekä pilotoitiin Buusti360-hyvinvointiohjelma urheiluseuran päätoimisille työntekijöille.



ESLU ja Buusti360-hyvinvointiohjelma olivat toteuttamassa työhyvinvointipäiviä Helsingin kaupungin terveysasemien henkilökunnalle.

## Vuoden kohokohdat

-  Buusti360-hyvinvointiohjelman palvelut lanseerattiin ESLUn alueella ja tilaisuudet saivat hyvää palautetta.
-  Selvitys ESLUn jäsenseurojen aikuisliikunnan ohjaajille tuki muun muassa koulutuspalveluiden kehitystyössä.
-  Buusti360-hyvinvointiohjelmalla tavoitettiin Helsingin tilaisuuksissa 735 henkilöä 31 tapahtumassa.

## 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, lajiliittojen, Olympiakomitean, kuntien, Liikkuvat-ohjelmien, Etelä-Suomen aluehallintoviraston ja muiden sidosryhmien kanssa. Lisäksi ESLUn tunnettuutta vahvistettiin verkostotoiminnan kautta kuntatyöntekijöiden ja -päättäjien sekä liikunta- ja urheilutoimijoiden keskuudessa. Yhteistyötä jatkettiin myös Helsingin Urheilutoimittajien (HUT) kanssa.



ESLUn viestinnässä pyritään huomioimaan yhdenvertaisuus ja tasa-arvo kaikilla osa-alueilla. Jalkautimme yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon viestiä myös alueemme seuroille järjestämällä aiheesta koulutusta ja viestimällä aiheista eri kanavissamme. Etelätuuli-verkkolehdestä julkaistiin muun muassa kirjoituksia, jotka käsitelivät yhdenvertaisuutta ja epäasiallista käytöstä urheilun ja liikunnan parissa. Yhdenvertaisesta ja tasa-arvoisesta liikunnasta ja urheilusta viestittiin myös Avoimet ovet -, Connex- ja RIVE-hankkeiden tilaisuuksissa ja toiminnassa.

ESLUn toiminta kuuluu saavutettavuusvaatimuksen piiriin, joten ESLUn sivustoille ([www.eslu.fi](http://www.eslu.fi), [www.eslu.fi/etelatuuli/](http://www.eslu.fi/etelatuuli/) ja <https://tapahtumat.eslu.fi/tapahtumat/>) tehtiin saavutettavuuteen liittyviä tarkistuksia ja muutoksia. Toiminnalla pyrittiin varmistamaan, että palvelut ovat kaikkien ulottuvilla.

Budjettiriiheen viestityssä kannanotossa tuotiin esille huoli liikunnan ja urheilun rahoituksesta sekä mahdollisen laskun tuomista vaikeuksista liikuntapaikkarakentamiseen ja liikuntajärjestöjen avustuksiin. Lisäksi nostettiin esille liikunnan ja urheilun merkitys koko yhteiskunnalle. Liikunnan

ja urheilun merkityksestä ihmisten hyvinvoinnille ja koronapandemiasta johtuvasta seurakentän taloudellisesta ahdingosta viestittiin myös päättäjien suuntaan.

Viestinnällinen yhteistyö muiden Liikunnan aluejärjestöjen kanssa vahvistui toimintavuoden aikana. Yhteisiä onnistumia koettiin niin viestinnän suunnittelussa kuin tilaisuuksien yhteismarkkinoinneissa. Yhteisiä webinaareja järjestettiin kaikilla toimialoilla.

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

### Viestintäkanavat

ESLUn tärkeimmät viestintäkanavat olivat Etelätuuli-verkkolehti, liikunnan aluetiedotteet eri kohderyhmille, sähköpostimarkkinointi, verkkosivut ja kohtaamiset. Sidoryhmien välisissä kohtaamisissa työntekijät ja kouluttajat vastasivat puolestaan toiminnallaan organisaation viestinnästä ja maineesta.

Verkkosivuilta löytyy toimialojen perusinformaatio sekä tiedot koulutuksista, leireistä ja tapahtumista. Vuoden 2020 katselluin verkkosivu oli uutinen, jossa nostettiin esille seuroille tehty ohjeistus, työsuhteiden, sopimussuhteiden ja harrastajien oikeuksien osalta. Ohjeistus tehtiin yhteistyössä Asianajotoimisto Legistumin kanssa. Sivua katseltiin noin 140 000 kertaa ja uusia sivuston käyttäjiä oli yli 35 000.

Jäsenistölle viestittiin omalla jäsentiedotteella, joka julkaistiin neljä kertaa toimintavuoden aikana. Lisäksi jäsenille viestittiin neuvonta- ja sparraustuestamme, joissa pyrittiin auttamaan seuroja koronapandemian tuomien kysymysten edessä. Vuoden aikana ESLUn kanavissa nostettiin esiin myös jäsenseurojen ja alueen kuntien onnistunutta toimintaa.

Valtakunnallista näkyvyyttä nosti Liikunnan aluejärjestöjen yhteiset verkkosivut, joissa avattiin yhteistä toimintaa, meneillään olevia hankkeita sekä nostettiin esille alueiden järjestämiä koulutuksia. Lisäksi ESLUn sekä aluejärjestöjen yhteisiä tilaisuuksia tuotiin esille eri sosiaalisen median verkostoissa ja ryhmissä. Lisäksi ESLUn seura-toiminnan kehittäjä kutsuttiin asiantuntijaksi keskustelemaan seurojen talkootöistä Alfa TV:lle.

## Etelätuuli ja aluetiedotteet

Ajankohtaisista aiheista, tilaisuuksista ja tapahtumista tiedotettiin kohdennetusti eri kohderyhmille. Etelätuuli-verkkolehden uutiset suunnattiin seuratoimijoille. Etelätuulussa käsiteltiin seuratarinoita, urheilututkimuksen ja liikuntapolitiikan ajankohtaisaiheita sekä tarjottiin tietoa ESLUn koulutustarjonnasta. Yksitoista kertaa vuodessa ilmestyvä Etelätuuli-verkkolehti lähetettiin lähes 10 000 sähköpostiosoitteeseen.

Koulujen, oppilaitosten ja varhaiskasvatuksen henkilöstöille toimitettiin neljä kertaa vuodessa ilmestyvät liikunnan aluetiedotteet, joissa kerrottiin ajankohtaisista aiheista ja ESLUn koulutuksista, nostettiin esiin hyviä toimintamalleja sekä annettiin vinkkejä liikkeen lisäämiseksi. Varhaiskasvatuksen aluetiedote lähetettiin noin 3 600 sähköpostiosoitteeseen, koulumaailmaan suunnattu aluetiedote noin 3 600 vastaanottajalle ja opiskelun aluetiedote noin 260 ammattilaisen osoitteeseen.

## Sosiaalinen media

ESLUn Facebook-sivuilla tiedotettiin ajankohtaisista asioista, julkaistiin tapahtumakuvia ja markkinoitiin koulutuksia. Toiminnan tunnettavuutta lisättiin viemällä ESLUn avoimia koulutuksia Facebook-tapahtumiksi. Tapahtumajulkaisut tavoittivat toimintavuoden aikana lähes 60 000 ihmistä. Vuoden lopussa ESLUn Facebook-sivustolla oli 1 483 seuraajaa ja 1 489 tykkääjää. Tykätyin Facebook-julkaisussa tehtiin Vapaaehtoisen päivänä. Julkaisussa kiitettiin vapaaehtoisia, jotka tekevät tärkeää työtä seuratoiminnan parissa. Julkaisu tavoitti 2 811 henkilöä. Parhaiten ihmisiä tavoitti maksullinen Liikuntaleikkikoulun markkinointi. Tämä julkaisu tavoitti hieman yli 10 000 henkilöä.

ESLUn Instagram-tilillä oli vuoden lopussa hieman yli 1 100 seuraaja. Vuoden tykätyin julkaisu oli kuva ESLUn toimiston paluusta uudistetulle Olympiastadionille 70 tykkäyksellä ja isoimman kattavuuden (538 henkilöä) sai kuvasarja ESLUn päivän toiminnasta liikunnallisemman koulutuspäivän eteen. Molemmassa sosiaalisen median kanavissa ESLUn tilit tavoittaa parhaiten helsinkiläiset 35–44-vuotiaat naiset.



Vuoden tykätyin kuva ESLUn Instagram-tilillä oli kuva uudistetusta Olympiastadionista, jossa uusi toimisto sijaitsee.

## Vuoden kohokohdat

- ESLUn verkkosivustot työstettiin saavutettavuusmääräysten mukaiseksi
- Seuroille tuotettu Väliaikaisten lakien keskeiset muutokset -ohjeistus tavoitti kohderyhmän
- ESLUn ja muiden Liikunnan aluejärjestöjen välinen yhteistyö viestinnän parissa tiivistyi

## 8. Hallinto ja talous



### Hallinto

ESLUn ylintä päätösvaltaa käyttää varsinainen kokous keväällä ja syksyllä. Varsinaisten kokousten päätösten täytäntöön panijana toimii hallitus. Henkilöstön määrä toimintavuoden aikana oli keskimäärin 11 työntekijää sekä noin 20 oto-pohjalta toimivaa kouluttajaa. Lisäksi hyödynnettiin ulkopuolisia asiantuntijapalveluita noin 40 henkilöltä. ESLUlla on palkattuna yhdessä muiden Liikunnan aluejärjestöjen kanssa erityisasiantuntija, joka vastaa muun muassa alueiden hanketoiminnan kehittämistä. Lisäksi aluejärjestöillä oli yhteinen Lisää liikettä -hankkeen koordinaattori. Toimintavuoden aikana ESLU toteutti hallituksen vahvistaman yhdenvertaisuussuunnitelman mukaisia toimenpiteitä.

Toiminnan painopisteiden mukaisesti osaamisen kehittäminen on tärkeässä roolissa kaikilla toiminnan tasoilla. Koronapandemiasta johtuvien rajoitusten vuoksi ESLUn koulutukset ja tapahtumat siirtyivät verkkoon. ESLUn laajaa kouluttajaverkostoa pidetään ajan tasalla resursoimalla kouluttajien mahdollisuuksiin osallistua ESLUn omiin koulutuksiin ja valtakunnallisiin kouluttajakoulutuksiin. Henkilöstön osaamisen kehittämiseen kuului Liikunnan aluejärjestöjen yhteisesti järjestettyjä sekä muiden järjestämiä koulutustilaisuuksia koskien esimerkiksi yhteisiä valtakunnallisia koulutussisältöjä.

Henkilöstön ydinosaamista ovat lasten ja nuorten liikunta, aikuisten kunto- ja harrasteliikunta, seuratoiminta, liikuntapolitiikka sekä alueen toimijoiden ja jäsenten tuntemus ja heidän tarpeensa. Toimintatapoja ja palvelutuotteita kehitetään asiakaslähtöisesti. Toimintavuonna lähikoulutusten siirtyminen webinaareiksi ja verkkokoulutuksiksi haastoi koko henkilökunnan ja oto-kouluttajat kehittämään omaa digitaalista osaamistaan.

Kyky sopeutua muutokseen sekä kyky hyödyntää digitaalisia ratkaisuja on korostunut. Henkilöstöä kannustettiin osallistumaan verkkokoulutuksiin, joissa opeteltiin esimerkiksi Teamsin käyttämällisyyksiä. Koronarajoitusten mukaisesti ESLU toimi vastuullisesti ja siirtyi etätöihin keväällä. ESLUn toimisto muutti takaisin remontoidulle Olympiastadionille elokuussa, mutta koronarajoitusten vuoksi, töitä jatkettiin etänä ja hybridimallilla.

### Talous

Koronapandemian takia ESLUn tilaisuuksia jouduttiin peruuttamaan ja toimintaa supistamaan. Hallitus seurasi tarkasti taloustilannetta ja suunnitteli toimintoja kolmen eri vaihtoehdon kautta. Tästä huolimatta matka- ja majoituskulujen huomattava pieneneminen yllätti.

Kesän leirit ja osa suunnitelluista suuremmista seminaareista peruttiin rajoitusten vuoksi kokonaan. Koronapandemian myötä haluttiin tukea seuroja uudessa tilanteessa. Omien asiantuntijoiden antaman neuvontapalvelun lisäksi hyödynsimme ulkopuolista konsultointia, joka osaltaan nosti ulkopuolisten palveluiden kustannuksia.

Verkkokoulutuksiin ja webinaareihin siirtyessä muun muassa tilojen vuokra- ja matkakulut pienenevät huomattavasti. Vuokratulot pienenevät lähes 22 000 euroa sekä matka- ja majoituskulut pienenevät reilu 41 000 euroa, jota ei kokonaisuudessaan osattu arvioida. Palvelusopimustuotot kasvoivat 15 000 euroa edelliseen vuoteen verrattuna. Maksuvalmius säilyi hyvänä koko vuoden. Tilikauden tulos oli 32 653 euroa ylijäämäinen. Vuonna 2020 valtion toiminta-avustus oli 465 000 euroa.



## Sääntömääräiset kokoukset

Kevätkokous pidettiin Helsingissä Sokos Hotel Presidentissä 9.6.2020. Kokous oli suunniteltu pidettäväksi huhtikuussa, mutta koronapandemian kokoontumisrajoitusten vuoksi se siirrettiin uuteen ajankohtaan. Kokous veti yhteen vuoden 2019, vahvasti vuoden 2019 toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen, myönsi vastuuvapauden tilivelvollisille sekä asetti ehdollepanotoimikunnan valmistelevaan järjestön henkilövalintoja syyskokouksessa.

Syyskokous pidettiin 3.11.2020 Helsingissä. Kokouksessa hyväksyttiin vuoden 2021 toiminta- ja taloussuunnitelma. ESLUn toimintasääntöjen mukaisesti syyskokous valitsi hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Erovuorossa olleista hallituksen jäsenistä Pasi Lod, Sirkka Ojaniemi, Eko Viljanen ja Päivi Wickström valittiin jatkamaan tehtävissään. Uutena hallitukseen valittiin Kirsi Kautto.

## 9. Henkilöstö, hallitus ja kouluttajat



### Henkilöstö

**Ahluos-Tanttu Päivi**, toiminnanjohtaja  
**Ahtiainen Heidi**, koulutusassistentti  
**Ekman Kari**, seuratoiminnan kehittäjä  
**Katajarinne Virpi**, asiantuntija,  
Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa -hanke  
**Koivisto Stina**, taloussihteeri  
**Koivumäki Minttu**, markkinoinnin ja viestinnän suunnittelija  
**Lähdesmäki Sari**, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä  
**Nieminen Tarja**, nuorisopäällikkö  
**Nogelainen Paula**, assistentti  
**Saarikoski Annika**, assistentti (7.1.-2.4.2020)  
**Palkama Merja**, kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä

### Harjoittelijat

**Palm Nora** (1.5.2019-31.3.2020)  
**Ruhanen Kirsi** (10.9.-15.12.2020)  
**Soukko Karita** (13.1.-26.5.2020)

### Hallitus

**Sistonen Markku**, puheenjohtaja  
**Greis Kirsi**, Suomen Taitoluisteluliitto  
**Lod Pasi**, Koivukylän Palloseura  
**Mellin Janne**, KJT Hockey  
**Ojaniemi Sirkka**, Riihimäen Voimistelu ja Liikunta  
**Reinikkala Vesa**, Tuusulan Uimaseura

**Tikkanen Helena**, Käpylän Voimistelijat  
**Ulmanen Tenho**, Lohjan Urheilijat  
**Wickström Päivi**, Urheiluseura M-team  
**Viljanen Eko**, Helsingin Seudun Yleisurheilu  
**Vuori Mika**, TUL Suur-Helsinki ja Uusimaa

## Asiantuntijat

Aarresola Outi, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Ahonen Janne, Otaniemen lukio  
Alaja Eija, Suomen Olympiakomitea  
Alpola Matti, Simmis Wanda  
Blom Antti, Opetushallitus  
Bruun Janne, Hyvinkään Palloseura  
Ekblom Sirpa, Porvoon kaupunki  
Forsbäck-Turunen Helena, Porvoon kaupunki  
Harainen Petri, FC Honka  
Heikkilä Tuomo, Vitec Avoine  
Hämäläinen Jukka, Auditor  
Hänninen Saila, Ikäinstituutti  
Itani Sami, Suomen Urheiluliitto  
Kajas-Virtanen Mila, Suomen Taitoluisteluliitto  
Korhonen Nina, Opetushallitus  
Korpela Eveliina, Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Koskinen Saara, Smart Moves -hanke/UKK-instituutti  
Laine Teppo, Asianajotoimisto Legistum  
Laitinen Hanna-Mari, Hämeen Liikunta ja Urheilu  
Lehtinen Eeva, Väestöliitto  
Leppänen Makke, Itseluottamus.com VAI Corendo  
Liitiäinen Pasi, Porvoon kaupunki  
Matila Jessica, Sport Club Vantaa  
Moilanen Hannu, Jyväskylän normaalikoulu  
Muurimäki A-P, Kiekko-Vantaa Itä  
Mäkelä Miikka, MotoriikkaMiikka  
Mäkelä Petteri, Liikunnan aluejärjestöt  
Niemi Eevakaisa, Sport Club Vantaa  
Nummela Harri, Suomen Jääkiekkoliitto  
Olsi Marko, Helsingin NMKY  
Peotta Hanna-Mari, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätö LIKES  
Piri Ilpo, Etelä-Suomen aluehallintovirasto  
Pratesi Maurizio, Walter  
Pöyhönen Piia, Suomen urheilun eettinen keskus SUEK  
Rönkkö Eva, Eläkeläiset  
Saarela Jyrki, Keski-Suomen Liikunta  
Siekkinen Kirsti, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätö LIKES  
Virta Sari, Opetus- ja kulttuuriministeriö  
Vuorjoki-Andersson Elina, Ikäinstituutti  
Åbacka Kristian, Etelä-Suomen aluehallintovirasto

## Kouluttajat

Ahokas Irma  
Berlin Johanna  
Erdoğan Sanna  
Haila Mimmi  
Kaakinen Merja  
Kaipainen Essi  
Lehto Sini  
Levin Jenni  
Liukkonen Sini  
Luttinen Arttu  
Luttinen Johanna  
Nieminen Jonna  
Palosaari Tanja  
Pietiläinen Heidi  
Pirhonen Laura  
Ruotsalainen Satu-Maria  
Rönkkö Eva  
Soukainen Ulla  
Suominen Hannu  
Tahvanainen Minna  
Vilén Päivi



*Lasten ja nuorten liikunnan sekä aikuis- ja terveysliikunnan asiantuntijat ja kouluttajat tapasivat valtakunnallisilla kouluttajapäivillä.*



# 10. Jäsenseurat ja -järjestöt

Toimintavuoden aikana ESLUlla oli 310 jäsenseuraa ja 27 jäsenjärjestöä. 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 lakiasiaineuvontaa ESLUn yhteistyökumppani Asianajotoimisto Legistumilta. Lisäksi jäsenet pääsivät osallistumaan seuratoiminnan hallinnon koulutuksiin ja seminaareihin jäsenhinalla. ESLUn jäsenmaksu oli 110 euroa seura- ja järjestöjäsenille vuonna 2020.

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 Idrottsskamrater Dicken
Ekenäs Simsällskap
Esbo Bollklubb
Esbo Idrottsförening
Espoo Basket Team
Espoo Squash Rackets Club
Espoon Akilles
Espoon Golfseura

Espoon Hiihtoseura
Espoon Jäätaiturit
Espoon Kehähait
Espoon Kiekkoseura
Espoon Latu
Espoon Merenkävijät
Espoon Miekkaillijat
Espoon Palloseuran Jalkapallo
Espoon Palloseuran Jääkiekko
Espoon Pesis
Espoon Taitoluisteluklubi
Espoon Tapiot
Espoon Telinetaiturit
Espoon TKD-seura
Espoon Verkkopalloseura
Espoon Voimistelu- ja Liikuntayhdistys ESVOLI
Esport Oilers
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 & Svettis Helsinki
Friskis&Svettis 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 Kristillinen 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
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
Jääurheiluseura Haukat
Kallio Rolling Rainbow
Kallion Naisvoimistelijat
Kannelmäen Voimistelijat
Karkkilan Pojat
Kauniaisten Taitoluisteluklubi
Kellokosken Alku
Kenttäurheilijat -58
Keravan Agility Team
Keravan Uimarit
Keravan Urheilijat
Keravan Voimistelijat
Keski-Uudenmaan Muodostelmaluistelijat
Keski-Uudenmaan Sukeltajat
Keski-Uudenmaan Yleisurheilu
Ki-Ken-Tai-Icchi
Kibudo
Kiekko-Nikkarit
Kiekko-Vantaa, Itä
Kiipeilyurheilijat
Kirkkonummen Judoseura
Kirkkonummen Kennelkerho-Kyrkslätt Kennelklubb KKK
Kirkkonummen Tempo
Kirkkonummen Urheilijat
Kirkkonummi Rangers
KJT Hockey
Klaukkalan NMKY
Koivukylän Palloseura
Korson Kunto
Korson palloseura
Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo
Kunto ja Terveys
Kurra Hockey
Kyrkslätt Idrottsförening
Käpylän Pallo
Käpylän Voimistelijat
Laajasalon Naisvoimistelijat
Laajasalon Palloseura
Leppävaaran Pyrintö
Leppävaaran Sisu
Liikuntaleikki Espoo
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
Northern Stars
Nummela Judo
Nummela Palloseura
Nurmijärven Jalkapalloseura
Nurmijärven Taitoluistelijat
Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta
Nurmijärvi Seven Ringettes
Octopus Lohja
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
Rajamäen Rykmentti
REDS Helsinki
Rekolan Urheilijat
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
SB-Pro Nurmijärvi
SC Hawks
Sibbo Skyttegille
Simmis Wanda
Skydive Finland
Smash-Tennis
Spirit Shakin' Cheerleaders
Sport Club Hyvinkää
Sport Club Vantaa
Suomalainen Voimisteluseura
Suomalainen Voimisteluseura Espoo
Suomalainen Voimisteluseura Vantaa
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 Tennisseura
Tuusulan Uimaseura
Tuusulan Voima-Veikot
Uimahyppyseura Tiirat
Uimahyppyseura Vantaa Diving
Urheiluseura Katajanokan Kunto - Skattan Kondis
Urheiluseura M-Team
Vanders

Vantaan Hiihtoseura
Vantaan Jalkapalloseura
Vantaan Jukara
Vantaan Kilpatanssijat
Vantaan Latu ja Polku
Vantaan Moottorikerho
Vantaan Pyörre
Vantaan Salamet
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



Opetus- ja  
kulttuuriministeriö



VEIKKAUS

**VIKING LINE**



**SOKOS HOTELS**  
KESKELLÄ KAUPUNKIA. KESKELLÄ ELÄMÄÄ.