



ESLUN JÄSENTIEDOTE

3/2024





ESLU tiedottaa

Läpimurtosäätiön vuoden 2024 apurahahaku käynnissä

Läpimurtosäätiöltä on haettavissa kaksi eri apurahaa: Huippu-urheilun apuraha ja Lasten ja nuorten liikunnan apuraha. Huippu-urheilun apuraha myönnetään aina urheilijalle itselleen, kun taas Lasten ja nuorten liikunnan apurahassa saajana voi olla toimija, hanke tai projekti. Tuen määrä apurahaa kohden on noin 5 000–15 000 euroa. Vuoden 2024 apurahahakuaika on auki 31.8.2024 klo 23.59 saakka. [Lue lisää.](#)

Sporttimerkonomiopinnot tukevat päivätyötä läpi opiskelun

Sporttimerkonomitutkinnosta osallistuja hankkii liiketoimintaosaamisen lisäksi osaamista myös markkinoinnista, sosiaalisesta mediasta, juridikkasta sekä asiakaspalvelusta ja asiakkuuksista. Painopisteenä on opiskeltavien asioiden käytännönläheinen soveltaminen omaan työhön ja osaamisen kehittämiseen. Porvoon Akilles Käsipallon toiminnanjohtaja Ron Liljendal innostui tutkinnosta. Erityistä kiitosta saa koulutusten sisällöt, seuratoiminnan erityispiirteiden ymmärtäminen ja opintojen joustavuus. [Lue lisää.](#)

Sporttimerkonomikoulutuksen infotilaisuudessa käydään läpi koulutuksen sisältöjä ja hakuprosessia sekä tutkinnon suoritusapoja. **Infotilaisuus järjestetään 27.8.2024 klo 13.00–14.00 etäyhteyksin. Ilmoittaudu mukaan 23.8.2024 mennessä lähettämällä sähköpostia Riikka Huhtalalle, [riikka.huhtala\(at\)faroscom.com](mailto:riikka.huhtala@faroscom.com)**

Ihmisoikeudet kuuluvat urheilu ytimeen

Seksuaalinen häirintä, rasismi ja syrjintä, lasten kaltoinkohtelu, naisten urheilun vähättely tai vammaisten ihmisten yhdenvertainen mahdollisuus urheilla. Edellä mainitut ovat muutamia esimerkkejä Suomen urheilussa esiintyvistä ihmisoikeusongelmista ja -kysymyksistä.

Ihmisoikeuksista urheilussa puhutaan nyt enemmän kuin aiemmin, ja yhä useampi urheilijakin vaatii muutoksia. Ihmisoikeusliitto kerää

nimiä vetoomukseen, joka luovutetaan syksyllä urheiluministerille. Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn henkilöstö allekirjoittivat vetoomuksen.

Tutkimustieto ja esille tulleet tapaukset osoittavat, että ihmisoikeudet eivät toteudu urheilussa kaikille. Rohkaisevia merkkejä on ilmassa, mutta paljon on vielä tehtävää. Muutosta halutaan urheilun käytäntöihin ja toimintakulttuuriin. Tähän tarvitaan meitä jokaista: niin valmentajia, vanhempia kentän laidalla kuin seuratoimijoita. Suurin vastuu on urheilun päättäjillä ja vastuuta hoilla ympäri Suomea.

[Lue lisää ja tutustu Älä riko urheilua -sivustoon.](#) Sivustolta löydät myös vetoomuksen allekirjoitettavaksi.

Kansalaisareena on julkaissut oppaan kestävään ja vastuulliseen vapaaehtoistoimintaan

Miksi kestävää ja vastuullista vapaaehtoistoimintaa tarvitaan? Mitä tarkoittaa aidosti kestävä ja vastuullinen vapaaehtoistoiminta ja mikä on sen merkitys paremman tulevaisuuden rakentamisessa? Miten voit tukea kestävää kehitystä ja tehdä vastuullisuustyötä juuri omassa järjestössäsi tai vapaaehtoistoiminnan yhteisössäsi? Entä, miten vastuullisuudesta ja kestävydestä viestittää innostavasti ja uskottavasti? [Lue lisää.](#)

Liikunnan aluejärjestöille hyvää palautetta Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan arvioinnissa

Liikunnan aluejärjestöt ovat osa Liikkuvan varhaiskasvatuksen keskeisiä toimijoita, joiden roolina on ollut paikallisen verkostoitumisen tukeminen ja varhaiskasvatuksen henkilöstön osaamisen kehittäminen sekä liikunnalliset tapahtumat. Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan ulkoisessa arvioinnissa todetaan, että Liikkuva varhaiskasvatus on edistänyt merkittävästi liikkumista tukevaa toimintakulttuuria varhaiskasvatuksessa ja vaikuttanut varhaiskasvatuksen uudistamiseen kansallisella tasolla liikkumista tukevaksi. [Lue lisää.](#)

GameOn - Markkinoinnin Mestariksi! - Liiketoiminnan ammattitutkinto

GameOn – Markkinoinnin Mestariksi! -koulutusohjelma on suunnattu seuratoimijoille ja seuroille, jotka haluavat kehittyä myynnin ja markkinoinnin osaamisessa ja haluavat olla edelläkävijöitä seurakentässä.

GameOn – Markkinoinnin Mestariksi! -ohjelma on juuri oikea valinta sinulle, mikäli

- Haluat lisää maksavia jäseniä seuraasi
- Haluat kehittää seurasi brändiä ja jäsenpitoa
- Haluat oppia hyödyntämään uusia markkinoinnin tehokeinoja ja mm. tekoälyä
- Haluat kehittää osaamistasi myynnissä ja palvelumuotoilussa
- aluat kehittyä erinomaisessa verkostossa edelläkävijöiden parissa

Jos vastasit kyllä yhteenkin edellisistä, kannattaa tarttua tilaisuuteen ja tulla mukaan kehittymään ja viemään seuran myynti- ja markkinointiosaaminen uudelle tasolle. Samalla suoritat tuoreen liiketalouden ammattitutkinnon. Tutkinto suoritetaan työnäytöin, joten se on oiva tapa viedä uudet asiat välittömästi myös käytäntöön.

Kuka voi osallistua?

GameOn – Markkinoinnin Mestariksi! -ohjelma on suunnattu urheilu- ja liikuntaseuroissa työsuhteessa tai yrittäjinä työskenteleville. Myös seuratyötä tuntityönä tai vapaaehtoisina tekevät voivat tulla mukaan, mikäli oma päätyönantaja tarjoaa siihen mahdollisuuden (oppisopimuskoulutus). Oppisopimusmuotoisena toteutuva koulutusohjelma on osallistujille maksuton.

Ohjelman tuella

- kehität jäsenlähtöistä myyntiosaamistasi
- opit hyödyntämään palvelumuotoilun keinoja uusien liikuntapalveluiden suunnittelussa ja markkinoinnissa sekä nykyisten palveluiden kiinnostavuuden kehittämisessä
- opit hyödyntämään uusia markkinoinnin tehokeinoja ja työkaluja, mm. tekoälyä
- saat systematiikka myynti- ja markkinointitoiminnan jatkuvaan edistämiseen
- pääset jakamaan kokemuksia ja oppimaan muiden alan toimijoiden kanssa, mikä tuo energiaa ja inspiraatiota arkeesi

Kouluspäivät tullaan järjestämään lähi- ja etäpäivinä. Kaikkiin päiviin voit kuitenkin osallistua etäyhteyksin.


Mitä saat?

- Varmasti ajankohtaisinta tietoa ja oppia myynnin ja markkinoinnin parhaista keinoista seurakentässä.
- Taatusti uusia ideoita ja työkaluja hyödynnettäväksi seuran kehitystyössä ja näkyvyyden parantamisessa.
- Loistavan vertaisverkoston.
- Tuoreen liiketalouden ammattitutkinnon.
- Kouluttajina seurakenttää erinomaisesti tuntevat myynnin ja markkinoinnin asiantuntijat tukenasi koko ohjelman ajan.

GameOn – tervetuloa mukaan 12.11.2024 alkavaan koulutukseen

Koulutus on tarkoitettu kehityshalukaille seurahenkilöille ja työntekijöille. Koulutuksen aikana tukenasi on myös työpaikkaohjaaja omasta seurastasi tai mentori (mikäli toimit yrittäjänä). [Lue lisää koulutuksesta ESLUn sivuilta.](#) **Koulutus käynnistyy 12.11.2024, mutta haku ohjelmaan on nyt käynnissä.** [Hae koulutukseen](#) (Sivu aukeaa hakulomakkeeseen.)

Pro Growth Consulting Oy toteuttaa koulutuksen yhteistyössä Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn ja Business College Helsingin ja Stadin ammatti- ja aikuisopiston (Stadin AO) kanssa. Kouluttajina tulevat toimimaan seuratyön arkea erinomaisesti tuntevat myynnin ja markkinoinnin ammattilaiset.



Lisää voimaa valmentajille ryhmätyönohjauksesta

Valmentaminen on vaativaa vuorovaikutustyötä. Siinä keskeistä on valmentajan oma hyvinvointi, motivaatio ja ilo työhön, joka heijastuu suoraan urheilijaan ja hänen hyvinvointiinsa. Työn haasteena on vahva palo työhön ja omaan valmennettavaan lajiin. Toisaalta valmennustyö voi olla hyvin kuluttavaa ja raskasta, mikä näkyy väsymyksenä, kyynisyytenä ja negatiivisena vuorovaikutuksena urheilijalle sekä esimerkiksi valmennustiimin toiminnan haasteina. ESLU järjestää syksyllä neljän kerran työnohjauskokonaisuuden, jossa tuetaan osallistujien jaksamista ja omaa hyvinvointia. Työnohjaus antaa myös resilienssiä tarkastella omaa toimintaansa ja tukee kehittämisprosesseissa.

Valmentajan työn yksinäisyys, resurssien vähyyks tai tiukkuus. Toisaalta kiire, työn rajaamisen vaikeudet ja työn kausittaiset vaihtelut haastavat valmentajien jaksamista. Lisäksi median ja voittamisen tuoma paine tai suhteet esimerkiksi harrastavien lasten vanhempiin kuormittaa.

– Valmentajat ovat usein sielullaan ja sydämellään työssä mukana. Kuitenkin omaa työtä ehtii harvinaisen vähän pohtimaan seura-arjessa. Monilla ei myöskään ole sellaista kollegaa tai esihenkilöä, jonka kanssa asioita sparrailla. Näin oma ajattelu voi olla liiankin kriittistä. Työnohjauksessa ohjattavien työn kuormaa on päästy purkamaan, ja samalla on löytynyt uusia ideoita, ajatuksia ja intoa omaan työhön. Sitä on ollut hienoa seurata työnohjaajana, toteaa ESLUn ryhmätyönohjaajana toimiva **Sanna Välimäki**.

– Työnohjauksella olen tukenut muun muassa voimistelun- ja jääkiekkovalmentajia, valmentajia kilparatsastuksesta, taitoluistelusta ja mentaalivalmennuksesta sekä joukkue- että yksilölajeista niin lasten- ja nuorten kuin aikuisten kilpaurheilun parista. Olen havainnut, että lajeissa on omia kulttuureja. Lisäksi seurakulttuuri ja toimintaympäristö näkyvät vahvasti valmentajilla, mutta hyvin paljon työssä on samaa lajista riippumatta. Kokemukseni perusteella kaikille valmentajille on yhteistä, että vertaistuen tarve on iso. Muiden tilanteiden kuuleminen antaa usein myös ahaa-elämyksiä itselle, lisää Välimäki.

Välimäen mukaan keskustelussa on paljon myös ihan urheilullisiin asioihin liittyvää pohdintaa, kuten tavoitteen asettelua, palautteen antoa, tunteiden käsittelyä ja siinä tukemista, epäonnistumisista eteenpäin pääsemistä sekä oman toiminnan kehittämistä valmentajana – valmennustiimiä unohtamatta.

Panosta seurasi valmentajiin

Ryhmätyönohjaus on kustannustehokas, vertaistukea ja työnohjausta yhdistävä muoto, joka lisää työhyvinvointia ja jaksamista sekä tuo laatua valmennustoimintaan. Työnohjausta tehdään ratkaisukeskeisellä viitekehyksellä ja siinä on mukana psyykkisen valmennuksen elementtejä. Jokaisessa tilaisuudessa on pieni alustus ja aihe, mutta ryhmän omat toiveet ja tarpeet huomioidaan koko työnohjauksen aikana. Työnohjaus on luottamuksellista ja tärkeää on rento ja avoin ilmapiiri.

Syksyn ryhmänohjauksesta vastaava Sanna Välimäki on YTM, työnohjaaja, psyykkinen valmentaja ja psykoterapeutti, joka on erikoistunut opinnoissaan valmennuksen työnohjaukseen. **ESLUn valmentajille suunnattu ryhmäohjaus starttaa 25.9.2024. [Lisätietoja ja ohjeet hakuun.](#)**

ESLUn tapahtumia ja koulutuksia seuratoimintaan

- Hyödynnä jäsenetusi ESLUn koulutuksissa!

Elokuu

- 22.8. Seura-Akatemia: Yhdistyksen taloushallinto
- 27.8. Valmentajaklubin verkostotapaaminen
- 31.8. VOK-1-koulutuskokonaisuus starttaa lasten ja nuorten ohjaajille ja valmentajille
- 31.8. VOK-1: Suunnitellen laatua harjoitteluun & Motivoiva valmennus lapsilähtöisessä harjoitteluympäristössä
- 31.8. - 1.9. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

Syyskuu

- 3.9. Lasten liike -koulutus, nuoret ja aloittelevat ohjaajat
- 3.9. Pj- ja Tj-klubi - puheenjohtajien ja toiminnanjohtajien verkostotapaaminen
- 5.9. Lasten liike -koulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat
- 12.9. Seura-Akatemia: Hyvän työsopimuksen perusteet
- 17.9. Kun lapsi haastaa harrastusryhmässä -työpaja
- 20.9. VOK-1: Minä valmentaja -etäkoulutus
- 21.9. VOK-1: Taitojen oppiminen + Opetustyylit ja ohjaaminen
- 25.9. Valmentajien ryhmätyönohjaus
- 25.9. Urheilu- ja kinesioiteippauksen perusteet

Lokakuu

- 25.10. VOK-1: Lasten ja nuorten harjoittelun perusteet -etäkoulutus
- 26.10. VOK-1: Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu

ESLU pidättää oikeuden muutoksiin.

Tilauuskoulutuksia seuran tarpeisiin

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

Ota yhteyttä niin suunnitellaan sopiva koulutus!



Jäsenyys kannattaa

ESLUn tilaisuudet ovat kaikille avoimia, mutta jäsenet ovat oikeutettuja etuihin!



Jäsenetuina muun muassa:

- **Neuvontapalvelut:** annamme neuvontaa mm. taloushallintoon, viestintään, varainhankintaan, seurakehitystyöhön ja lainsäädäntöön liittyvissä kysymyksissä.
- **Maksuton seurakäynti** (etu on käytettävä 6 kuukauden sisällä liittymisestä). Seurakäynnin (3 h) arvo on 450 euroa.
- **Seuratoiminnan kehittäjän maksuton apu:** seuran ensimmäisen Oman seuran analyysin purussa sekä jatkotoimenpiteiden suunnittelussa. Oman seuran analyysi on seurojen käytössä oleva ilmainen ja helppokäyttöinen kysely, jonka avulla kartoitetaan seuran toimivuutta.
- **Vastikkeeton lakiasianneuvonta:** Neuvontaa antaa asianajaja Teppo Laine, Asianajotoimisto Legistum Oy. Yhteystiedot löytyvät Legistumin sivuilta: www.legistum.fi Puhelut seuran puheenjohtajan tai toiminnanjohtajan toimesta.
- **ESLUn ansiomerkit:** mahdollisuus seuratoimijoiden palkitsemiseen ansiomerkkijärjestelmän kautta.
- **Maksuton Tähtiseura-auditointi** (lapset ja nuoret, aikuiset). Tähtiseura-auditoinnin arvo on 250 euroa.
- **Edut ESLUn koulutuksista:**
 - Seura-Akatemia-koulutuksiin kaksi henkilöä yhden hinnalla (samasta seurasta/järjestöstä)
 - Seuraseminaarien osallistumismaksut erikoishintaan
 - Puheenjohtajille suunnattu verkosto maksutta jäsenseurojen puheenjohtajille
- **ESLUn InBody-kehonkoostumusmittauslaitteen vuokraus** jäsenhintaan.
- **Jäsentiedote** ESLUn rekisteriin ilmoitettuihin sähköpostiosoitteisiin.
- **Yhteistyökumppanimme Viking Line** tarjoaa urheiluryhmien reittimatkoihin etuja koodilla FVSPOR. Lisätietoja: <https://www.vikingline.fi/urheilu>

Jäsenmaksu on 130 euroa vuodelle 2024.

Tarkemmat tiedot jäseneduista löydät ESLUn verkkosivuilta.



ESLU – alueensa asiantuntija

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU on monipuolinen seura- ja liikuntatoiminnan edistäjä ja yhteistyön koordinoija. ESLU kehittää toimintaansa alueellaan olevien tarpeiden mukaan toimien edunvalvonta-, yhteistyö-, kehitys- ja palveluorganisaationa. Toiminnan keskeisenä painopisteenä on seura- ja kansalaistoiminnan elinvoimaisuuden tukeminen ja vahvistaminen. Tavoitteena on edistää seurojen ja muiden paikallistason liikuntatoimijoiden onnistumisen edellytyksiä. Seura- ja liikuntatoimintaa edistetään kohtaamalla vuosittain yli 20 000 henkilöä. ESLUn koulutukset tarjoavat valmentajille ja ohjajille, seuroille sekä lajiliitoille mahdollisuuden kehittää osaamistaan lähellä omaa toimintaympäristöään.

ESLUn henkilöstö

Ahloos-Tanttu Päivi

toiminnanjohtaja
puh. 040 716 1355

Aro Henni

seuratoiminnan koordinaattori
puh.040 450 1950

Koivisto Stina

taloussihteri
puh. 045 232 0110

Koivula Virpi

asiantuntija
Lisää liikettä -hanke
puh. 040 717 0792

Koivumäki Minttu

markkinoinnin ja viestinnän asiantuntija
puh. 045 7732 4632

Kuosmanen Sari

seuratoiminnan kehittäjä
Opintovapaalla

Lähdesmäki Sari

lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä
puh. 040 544 7771

Nieminen Tarja

lasten ja nuorten liikunnan päällikkö
puh. 0400 894 559

Palkama Merja

aikuis- ja terveysliikunnan kehittäjä
puh. 044 901 9289

Pavas Eveliina

assistentti
puh. 044 731 9090

Sähköpostiosoitteet ovat:

etunimi.sukunimi@eslu.fi