



# MONTHLY

ELÄ SINÄKIN LIIKKUEN -UUTISKIRJE



3/2025

# ESLIN TERVEISET

## Maaliskuiset terveiset Etelä-Savon Liikunnalta!

Mahtavaa maaliskuun alkua kaikille. Viime kuussa pääsimme nauttimaan upeasta Etelä-Savon Urheilugaalasta. Isot onnittelet kaikille palkituille, jatkakaa upeaa työtä liikunnan ja urheilun kentällä! Maaliskuu toi muutoksia ESLin henkilöstöön, kun kokenut lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Anna Parta siirtyi toisiin työtehtäviin. Tsemppiä Annalle uuteen työhön! Jatkossa lasten ja nuorten liikunnan kehittämisestä vastaa Maija Kapanen. ESLin väki toivottaa Maijan lämpimästi tervetulleeksi! Nauttikaahan ihmiset keväisestä auringosta ja muistakaa liikkua!

**ESLin uutiskirjettä voitte vapaasti jakaa käyttöön seuran sisäisessä viestinnässä.**

### Lisätietoja uutiskirjeestä:

Jesse Laukkanen  
seurakehittäjä, tapahtumapäällikkö, viestintävastaava  
044 3410055  
jesse.laukkanen@esliikunta.fi

Henkilökuntamme yhteystiedot löydät [täältä](#)



## SEURAA MEITÄ SOMESSA



**Etelä-Savon Liikunta ry, ESLi**



**etelasavonliikunta**

# KOULUTUKSET

## Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus Mikkelissä

- Tervetuloa ohjaajaksi -koulutuksen tavoitteena on antaa aloittaville ohjaajille perustietoja ja -taitoja lasten ohjaamisesta sekä innostaa heitä etenemään koulutuspolulla. Koulutus sopii hyvin seuran junioreille, lasten vanhemmille sekä kaikille jotka aloittavat lasten valmentajina tai ohjaajina. Kyseessä on yleiskoulutus, joka sopii kaikille lajeille. Koulutus on suunnattu alle 13-vuotiaiden lasten valmentajille ja ohjaajille.
  - Ke 9.4.2025 klo 17.00-20.00
  - Saimaa Stadiumi (Mikkeli), Syke-tila
  - Hinta: 30 €

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 26.3.2025 klo 12.00 mennessä tästä

## Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus Savonlinnassa

- Tervetuloa ohjaajaksi -koulutuksen tavoitteena on antaa aloittaville ohjaajille perustietoja ja -taitoja lasten ohjaamisesta sekä innostaa heitä etenemään koulutuspolulla. Koulutus sopii hyvin seuran junioreille, lasten vanhemmille sekä kaikille jotka aloittavat lasten valmentajina tai ohjaajina. Kyseessä on yleiskoulutus, joka sopii kaikille lajeille. Koulutus on suunnattu alle 13-vuotiaiden lasten valmentajille ja ohjaajille.
  - Ma 14.4.2025 klo 17.00-20.00
  - Tanhuvaaran auditorio
  - Hinta: 30 €

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 7.4.2025 klo 12.00 mennessä tästä

## Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus Pieksämäellä

- Tervetuloa ohjaajaksi -koulutuksen tavoitteena on antaa aloittaville ohjaajille perustietoja ja -taitoja lasten ohjaamisesta sekä innostaa heitä etenemään koulutuspolulla. Koulutus sopii hyvin seuran junioreille, lasten vanhemmille sekä kaikille jotka aloittavat lasten valmentajina tai ohjaajina. Kyseessä on yleiskoulutus, joka sopii kaikille lajeille. Koulutus on suunnattu alle 13-vuotiaiden lasten valmentajille ja ohjaajille.
  - Ke 16.4.2025 klo 17.00-20.00
  - UKKO Bistron kokoustila
  - Hinta: 30 €

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 9.4.2025 klo 12.00 mennessä tästä

# KOULUTUKSET

## Move! -Polku hyvinvointiin koulun arjessa

- Tervetuloa mukaan rakentamaan toimivaa Move! -polkua, joka vahvistaa oppilaiden fyysistä toimintakykyä ja hyvinvointia! Webinaarissa esitellään käytännönläheisiä tapoja toteuttaa Move! -mittaus- ja palautejärjestelmää sujuvasti osana koulun ja kouluterveydenhuollon arkea.
  - Ti 11.3.2025 klo 14:00-15:30
  - Webinaari
  - Maksuton

[Lisätietoja ja ilmoittautuminen 9.3.2025 mennessä tästä](#)

# SEURAFÖÖRUMIT

Ei tiedossa olevia seurafoorumeita vuodelle 2025!

# MUUTA AJANKOHTAISTA

## **Seura tutuksi -sarja on startannut onnistuneesti**

Seura tutuksi -sarja on polkaistu käyntiin nyt myös Etelä-Savon Liikunnalla. Ensimmäisellä kerralla esitelty Punkaharjun Urheilijoiden somepostaus on kerännyt tähän mennessä yli 6000 näyttökertaa Facebookissa ja Instagramissa. Tammikuun toisessa sarjan osassa esiteltiin Savonlinnan Riento. Helmikuussa esittelimme Mikkelin Pallo-Kissat ja Nojanmaan Nopsan. Jatkossa pyrimme esittelemään seuroja perjantaisin kahden viikon välein. Ilmoita seurasi alla olevan linkin kautta. Käy myös tutustumassa aiemmin esiteltyihin seuroihin.

## **Ilmoita seurasi tästä mukaan Seura tutuksi -sarjaan**

## **Seura tutuksi -sarjan esiteltyt seurat tästä linkistä**

## **Ikiliikkuja-viikkoa vietetään 10.-16.3.2025.**

Ikäinstituutti järjestää yhdessä kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen, yritysten ja Liikkujan Apteekkien kanssa Ikiliikkuja-viikon 10.-16.3.2025. Liikunnallinen teemaviikko tarjoaa monipuolisia liikkumismahdollisuuksia senioreille sekä tietoa ja vinkkejä arkiliikkumiseen. Teemaviikon pääviesti on, että jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua.

## **Lisätietoja teemaviikosta tästä linkistä**

Tutustu myös **voitas.fi -sivustoon**. Sivulta löydät ideoita liikkumiseen, videoita ja valmiita ohjelmia yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille.

# MUUTA AJANKOHTAISTA

## ESLin uusi lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä on Maija Kapanen

Maija Kapanen aloitti työt ESLillä maanantaina 3.3.2025 vastualueenaan lasten ja nuorten liikunnan kehittäminen. Maijan yhteystiedot löytyvät alta.

Puh: 044 3410077

Sähköposti: maija.kapanen@esliikunta.fi

## Etelä-Savon Urheilugaalan 2025 kuvat julkaistu verkossa

Upeaa Etelä-Savon Urheilugaalaa juhlittiin 7.2.2025 Mikkelin Saimaa Stadiumilla. Kiitokset kaikille mukana olleille - teitte gaalasta ikimuistaisen. Kiitokset myös yhteistyökumppaneillemme tapahtuman järjestämisestä. Lisäksi suuret onnittelut kaikille palkituille. Tapahtuman kuvat on julkaistu verkossa. Voit käydä tutustumassa tapahtuman kuviin verkossa. Tapahtuman kuvaajana toimi Annika Hagman.

## Etelä-Savon Urheilugaalan kuvat 2025

## ESLin välinevuokraus

ESLin välinevuokrauksen välineet ja hinnat löytyvät meidän verkkosivuiltamme. Meiltä esimerkiksi vuokrattavana:

- Lumikengät tai retkiluistimet:
  - 10 € / vrk
  - 20 € / vkl (pe-su)
  - 50 € / vko
- Sporttivaunu tai voimavaunu:
  - 65 € + alv. / vrk
  - 150 € + alv. / vkl (pe-su)
  - 350 € + alv. / vko

Tutustu ESLin välinevuokraukseen tästä [linkistä](#)

**Lisätietoja:** Jesse Laukkanen | 044 3410055



# MUUTA AJANKOHTAISTA

## Pyörätuolitanssin ohjaajakoulutus ja pyörätuolitanssi tutuksi -kurssi

ESLi on saanut rahoitusta Kyyhkylä-säätiöltä Muistoissa Kultainen Nuoruus -hankkeelle. Rahoitus on vuodelle 2025. Hanke edistää musiikin ja liikkeen keinoin terveyttä ja hyvinvointia. Toiminnassa on mukana leikkiä, luovuutta ja tanssiliikuntaa. Tanssiliikuntaa tarjotaan ikääntyville ja erityisliikkujiille (soveltava liikunta), koulutetaan ohjaajia sekä vertaisohjaajia mm. pyörätuolitanssiin, tuolitanssiin sekä ikääntyvien voima- ja tasapainoharjoitteluun.

Tanssiliikunnan ohjaus viedään kohderyhmän luokse heidän luonnollisiin toimintaympäristöihinsä esim. palvelu- ja hoivakoteihin, päiväkeskuksiin ja toimintakeskuksiin. Hankkeen pääkohderyhmänä ovat Mikkelin keskusta- ja maaseutualueen (Anttola, Haukivuori, Otava, Ristiina ja Suomenniemi) erityisliikkuajat (ikäntyvät ja muut soveltavan liikunnan piirin kuuluvat henkilöt) jotka asuvat tai ovat asiakkaina tai vierailevat alueen palvelu- ja hoivakodeissa, päiväkeskuksissa, toimintakeskuksissa ja monipalvelukeskuksissa.

### Lisätietoja tästä linkistä

Pyörätuolitanssi tutuksi -kurssi Enonkoskella 29.4.2025 klo 11.30-14.30.

### Ilmoittautuminen maksuttomaan koulutukseen ja lisätiedot tästä

Seuraavalla sivulla lisätietoja pyörätuolitanssin ohjaajakoulutuksesta.



# MUUTA AJANKOHTAISTA

## **Miten soveltaisini omaa osaamistani tanssiohjaajana pyörätuolitanssiin?**

**Suomen pyörätuolitanssiliitto PYTLI ry  
järjestää:**

Pyörätuolitanssin ohjaaja -koulutuksen  
Juvalla, la-su 7.-8.6.2025

Koulutus toteutetaan yhteistyössä Etelä-Savon  
Liikunta ry:n *Tanssi luo siltoja Etelä-Savossa*  
-hankkeen, Juvan kunnan liikuntapalveluiden ja  
Järvi-Saimaan kansalaisopiston kanssa.



SUOMEN PYÖRÄTUOLITANSSILIITTO PYTLI RY  
**DANCE**  
FINSKA RULLSTOLS-DANSFÖRBUNDET RUDAF RF

Koulutuksen jälkeen

- ✓ tunnet pyörätuolin toimintaperiaatteen ja sen ominaisuudet tanssin apuvälineenä
- ✓ hallitset perustiedot pyörätuolitanssin lajeista ja tyyleistä sekä säännöistä ja luokittelusta
- ✓ sinulla on työkalut pyörätuolitanssin alkeisryhmän ohjaamiseen omaa lajiosaamistasi soveltaen.

Tervetulleita ovat niin vakio- ja latinalaistanssien, rock'n'swing-tanssien, seurataanssien kuin kaikkien muidenkin tanssilajien ohjaajat.

**Kaikki lajit ovat sovellettavissa pyörätuolitanssiin!**

**Aikataulu:**

la 7.6. klo 10.00-17.00

su 8.6. klo 10.00-16.00

**Koulutuksen hinta (2 pv):**

50 € / hlö, etelä-savolaiset osallistujat

80 € / hlö, muut

[pyoratuolitanssi.fi/kurssit](http://pyoratuolitanssi.fi/kurssit) | [toimisto@pyoratuolitanssi.fi](mailto:toimisto@pyoratuolitanssi.fi)

*Pidätämme oikeuden muutoksiin. PYTLI ry / 28.1.2025*



Euroopan unionin  
osarahoittama

LEADER

SavonLuotsi



Järvi-Saimaan  
KANSALAIPOISTO  
Sulkava – Juva – Rantasalmi

## MAALISKUISIN TERVEISIN

[www.esliikunta.fi](http://www.esliikunta.fi)

