



MONTHLY

ELÄ SINÄKIN LIIKKUEN -UUTISKIRJE



5/2025

ESLIN TERVEISET

Toukokuiset terveiset Etelä-Savon Liikunnalta!

Kesä lähenee ja kelit toivottavasti jatkaa lämpenemistään! ESLin kevät jatkuu toukokuun aikana useilla tyhy-päivillä sekä muilla tapahtumilla. Myös Luonteri Pyöräilyn valmistelut on aloitettu, joten nähdään pyöräilyn merkeissä 9.8.2025 Saimaanranta Resort by Anttolanhovissa! Toivotamme liikunnallista kesän alkua kaikille.

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

Iloa liikunnasta varhaiskasvatukseen - Itä-Suomen webinaari ja työpajat

- Webinaari ja työpajat ovat suunnattu varhaiskasvatusyksiköissä työskenteleville: lastenhoitajat, varhaiskasvatuksen opettajat, varhaiskasvatuksen erityisopettajat, varhaiskasvatuksen sosionomit, hanketyöntekijät, varhaiskasvatuksen esihenkilöt ja johtajat sekä muut asiasta kiinnostuneet.
 - Ke 14.5.2025 klo 12.15-15.30
 - Nojanmaan koulu, Kulmatie 3, 57210 Savonlinna

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 6.5.2025 klo 16.15 mennessä tästä

SSPT-URHEILIJAESITTELY

Saimaa Sport Pro Team (SSPT) on Etelä-Savon Liikunnan hallinnoima tukijärjestelmä, jonka tavoitteena on auttaa eteläsavolaisia urheiluseuroja edustavia nuoria urheilijoita kohti tavoitteitaan. Pyrimme auttamaan vähintään jo arvokisakynnyksellä olevia urheilijoita seuraavan askeleen ottamisessa kohti maailman huippua. Vuodelle 2025 Pro Teamiin ja haastajaryhmään valittiin yhteensä 7 urheilijaa. Esittelemme jokaisen urheilijan ESLin uutiskirjeellä vuoden aikana.

Tutustu lisää Saimaa Sport Pro Teamiin tästä linkistä

Toisena esittelyvuorossa on Haastajaryhmän Essi Heiskanen! Lue koko juttu seuraavalta sivulta.



SSPT-URHEILIJAESITTELY

Kerrohan itsestäsi ja ajankohtaiset kuulumiset:

Olen Essi Heiskanen, 23-vuotias kivääriampuja. Tällä hetkellä kuuluu hyvää! Koulussa viimeisiä viikkoja ennen kesää. Kilpailukausi alkaa parin viikon päästä. Harjoittelu on sujunut hyvin läpi kevään.

Idolini urheilussa:

Ei varsinaista idolia ole, mutta on ampujia, joiden ammuntaa on hieno seurata ja ottaa oppia heidän tekemisistään.

Ensiaskleet urheilun parissa:

Lapsena pääsin kokeilemaan ja harrastamaan monia erilaisia lajeja. Ensimmäisen kerran ammuin alakouluikäisenä, kun odotin isoveljeni ampumatreenien loppumista. Sieltä ohjaaja kysyi haluaisinko kokeilla ja sille tielle jäin.

Parhaat saavutukset urheilussa:

Henkilökohtaiset Pohjoismaiden mestaruudet ilma- sekä pienoiskivääriltä, nuorten joukkue MM-pronssi ilmakiväärillä ja pistesijat arvokilpailuissa.

Tulevaisuuden tavoitteet urheilussa:

Tämän kauden tähtäimessä pienoiskiväärin EM-kilpailut Ranskassa sekä myöhemmin syksyllä MM-kilpailut Egyptissä. Pidemmällä aikavälillä tavoitella henkilökohtaisia arvokisamitaleja.

SSPT-URHEILIJAESITTELY

Mistä urheilun ulkopuolinen elämäsi koostuu:

Pitkälti opiskeluista ja tällä hetkellä opinnäytetyön työstämisestä. Kesällä työnteosta.

Vinkkisi nuorille urheilijoille:

Älä luovuta, vaikka epäonnistuisit. Luota itseesi ja taitoihisi. Kova työ palkitaan aina.

Motto:

Menee hyvin! Toivottomissa tilanteissa: Kaikilla asioilla on tapana järjestyä!

SEURAFOORUMIT

Ei tiedossa olevia seurafoorumeita vuodelle 2025!

MUUTA AJANKOHTAISTA

Ilmoittaudu mukaan Seura tutuksi -sarjaan

Seura tutuksi -sarjassa on vuoden aikana tutustuttu 8 eri eteläsavolaiseen seuraan. Paras julkaisu on tavoittanut lähes 7000 näyttökertaa ESLin somessa ja verkkosivuilla.

Ilmoita seurasi tästä mukaan Seura tutuksi -sarjaan

Seura tutuksi -sarjan esitellyt seurat tästä linkistä

Seurojen onnistuneet käytänteet -sarja

Seurojen onnistuneet käytänteet -sarjan ideana on nostaa esiin Etelä-Savon Liikunnan jäsenseurojen onnistuneita käytänteitä. Sarjan tavoitteena on jakaa tietoa onnistuneista käytänteistä myös muille seuroille. Lukijan on hyvä muistaa, että jokainen seura on erilainen ja toiminta perustuu seuran ihmisiin. Kaikki hyvät ja onnistuneet käytänteet eivät välttämättä toimi kaikilla seuroilla. Oma toimintaa voi kuitenkin aina tarkastella uudesta näkökulmasta! Sarja julkaistaan ESLin somessa ja verkkosivuilla seurojen suostumuksella.

Voit ilmoittaa oman seurasi onnistuneen käytänteen ESLin seurakehittäjälle!

Ensimmäinen sarjan julkaisu luettavissa tästä linkistä

ESLin InBody-mittaukset

Varaa ESLin InBody-mittaus ja selvitä miten kehosi voi tällä hetkellä. ESLi tarjoaa kehonkoostumusmittauksia hintaan **30 €** sis. lyhyt yksilöpalautte. Voit varata aikasi mittaukselle: Liisa Haikonen **044 341 0059**. Teemme mittauksia myös isommille ryhmille.

Tutustu InBody-mittauksiin tästä linkistä



MUUTA AJANKOHTAISTA

Kesän Sporttisleiri on peruttu

Kesäkuulle suunniteltu Sporttisleiri on peruttu päällekkäisyyksien vuoksi! Tällä hetkellä ei ole tiedossa olevia ESLin järjestämiä kesäleirejä.

ESLin strategiakyselyt

ESLi on päivittämässä strategiaa, jonka vuoksi olemme luoneet kyselyitä jäsenseuroillemme, eteläsavolaisille kunnille sekä yhteistyökumppaneillemme. Toivomme, että vastaatte kyselyihin 23.5.2025 mennessä, jotta voimme ne huomioiden kehittää meidän toimintaa! Kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken arvomme kahden hengen lippupaketin Etelä-Savon Urheilugaalaan 2026 (arvo. 160 €).

Linkit kyselyihin:

Kunnille:

<https://link.webpolsurveys.com/S/635D46B1EB783EE8>

Seuroille:

<https://link.webpolsurveys.com/S/2C8F7CD9CA9C81A8>

Yhteistyökumppaneille:

<https://link.webpolsurveys.com/S/57F5E3850F46CF61>

MUUTA AJANKOHTAISTA

Rahoituskanavia seuroille:

Kutsu webinaariin EU-rahoituksista 27.5.2025!

Tilaisuus on tarkoitettu erityisesti seuroille, mutta niin lajiliitot kuin muut liikuntatoimijat voivat saada sieltä ideoita. Agendalla ovat tyypillisimmät liikunnan ja urheilun EU-rahoitusuunnat eli Erasmus+Sport, Leader-rahoitus ja ESR+ -rahoitus.

Ilmoittaudu ja lue lisää

Valtakunnallinen ESR+ -haku auki 6.6.2025 asti

Teemana tässä 6.6.2025 asti kestävässä haussa on "Lasten, nuorten ja perheiden palveluiden kehittäminen ja hyvinvoinnin edistäminen kohti yhdenvertaisuutta." Liikunnan kehittämistä liippaa yksi hakuosio, minkä otsikko on: "Valtakunnalliset hankkeet, joissa kehitetään ja pilotoidaan taide-, kulttuuri-, liikunta- ja muiden alojen ohjatun vapaa-ajan harrastustoiminnan järjestämistä nuorille (15–19-vuotiaat) lukiokoulutuksessa ja ammatillisessa koulutuksessa."

Hakuilmoitus ja lisätiedot

TOUKOKUISIN TERVEISIN

www.esliikunta.fi

