



*Elä sinäkin Liikkuen!*

## ESLi:n TIEDOTE 1/2019

21.3.2019

### TAPAHTUMIA

**Etelä-Savon Liikunta ry:n sääntömääräinen kevätkokous** pidetään keskiviikkona 10.4. 2019 klo 18.00 Mikkeliissä ESLi:n tiloissa Suomen Nuoriso-opistolla, Paukkulantie 22. Valtakirjojen vastaanotto ja kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaisesti kevätkokoukselle kuuluvat asiat. Ennakoilmoittautumiset materiaalin toimittamista varten 29.3.2019 mennessä ESLi:n toimistoon, sähköposti: [merja.tarkiainen@esliikunta.fi](mailto:merja.tarkiainen@esliikunta.fi)

**Unelmien liikuntapäivä perjantaina 10.5.2019** on kaikenlaisen liikkumisen pop up –päivä. Mikkeliissä ja Savonlinnassa järjestetään samalla **Plogging eli roskajuoksu**. Lisätiedot [www.esliikunta.fi](http://www.esliikunta.fi)

### **Naisten kuntoilutapahtumat toukokuussa:**

**Ruusukävely** Mikkeli tiistaina 14.5.2019 lisätiedot [www.ruusukavely.fi](http://www.ruusukavely.fi)

**Linnanheitokierros** Savonlinna torstaina 16.5.2019

lisätiedot [www.linnanheitokierros.fi](http://www.linnanheitokierros.fi)

**Ainot ja Reinot Liikkeelle** senioreiden maksuton liikuntatapahtuma Mikkelin Urheilupuistossa keskiviikkona 5.6.2019 klo 12-14

### **Kesä-Sporttis:** ESLi:n liikuntaleiritoiminta

Kesä- Sporttis liikuntaleiritoimintaa ajalla 3.-20.6.2019 klo 9-16 Kalevankankaan koululla ja lähiympäristöissä. Kesä-Sporttis 2019 ohjelmassa on paljon uutta toimintaa: leiriläiset pääsevät tutustumaan mm. MP:n jalkapallokoulun toimintaan, Mikkelin tennisseura on lupautunut antamaan ohjausta ja leiriläiset pääsevät tutustumaan Saimaa Stadiumin liikuntatarjontaan. Muutoin toiminnassa noudatetaan vanhaa hyväksi havaittua pohjaa.

Lisää toiminnasta <https://www.esliikunta.fi/lapsille-ja-nuorille/liikuntaleiri/>

### **Luonteri-pyöräily 2019**

Tervetuloa mukaan 10v. Juhla-ajoon, hineeseen tai rankkaan lauantaina 10.8.2019 klo 10.00. Lähtö ja maali on tänäkin vuonna Anttolanhovissa.

Lisätietoja: [www.mikkelinklassikot.fi](http://www.mikkelinklassikot.fi) Ilmoittautuminen: <https://esli.tapahumiin.fi>



*Elä sinäkin Liikkuen!*

## HANKEKUULUMISIA

### **DIGIVOIMAA- digihyvinnolla yhteiskunnallista osallisuutta**

Hankkeen tavoitteena on kehittää nuorille pitkäaikaisia digitaalisia valmiuksia, joilla tuetaan opiskelu- ja työelämätaitoja sekä toimintakykyä. ESLi tuo digihyvinnon kehittämiseen elintapaohjauksen (uni, liikunta, ravitsemus) näkökulman. Kevään 2019 aikana alkaa DIGIVOIMAA- koulutus, joka on suunnattu nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Tästä koulutuksesta lisää osoitteessa <https://mediakasvatus.fi/digivoimaa/>. Kehitteillä on hyvinvointiarviointimittaristo, sekä Digikoutsu- koulutus nuorisotyötä opiskeleville toisen ja korkea-asteen nuorille. <https://www.esliikunta.fi/hanketoiminta/digivoimaa-digihyvinnolla-yh/>

### **“The development of cross-border sport tourism in cooperation with regional sport federations, sport clubs, public authorities and business society” -hanke, eli VECTOR-SPORT -hanke**

ESLi (hankkeen hallinnoija) on käynnistänyt 1.3.2019 yhdessä Etelä Karjalan Liikunnan ja Urheilun (EKLJ), Kymenlaakson Liikunnan (KYMLI) ja Pietarin Urheilukomitean kanssa yhteisen kolmivuotisen liikuntamatkailu hankkeen. Hankkeen avausseminaari on 29.4.2019 Mikkelissä.

Hankkeen tavoitteena on edistää rajan ylittävää liikuntamatkailua ja saada lisää osallistujia Etelä-Savossa, Kymenlaaksossa ja Etelä-Karjalassa järjestettäviin liikuntatapahtumiin. Pietari on valinnut omat liikuntatapahtumansa. Tällä hetkellä hankkeeseen on valittu 16 suomalaista ja 8 pietarilaista liikuntatapahtumaa. Tapahtumat on valittu lajiliittojen ja urheiluseurojen kanssa. Hanke sisältää myös valmentajakoulutuksia ja seminaareja. Hankkeen rahoitus tulee EU CBC 2014-2020 South-East Finland-Russia ohjelmasta. Lisätietoja hankkeesta [www.esliikunta.fi](http://www.esliikunta.fi)

### **Kylät liikkeelle-hanke**

Etelä-Savon Liikunnan kyläsporttihanke 1.3.2019-28.2.2021

Hankkeen tavoitteena on elävöittää maaseudun toimintaa luomalla edellytyksiä harrastamiseen sekä kasvattamalla kylille yhteishenkeä liikunnan keinoin. Lisäksi luodaan uusia toimintatapoja- ja malleja ihmisten liikkeen lisäämiseksi. Keskeisiä teemoja ovat kokeilukulttuuri, elintapaneuvonta, perheliikunta ja erilaisten liikunnallisten tapahtumien organisointi kylien tarpeista lähtien.

Toiminta-alue kattaa koko Etelä-Savon ja hanke toimii Etelä-Savon sosiaalirahaston (ESR) rahoituksella Etelä-Savon Ely-keskuksen kautta.

Hankkeen koordinaattoreina toimivat Johanna Vesanto Mikkelistä ja Kalle Husso Savonlinnasta.



*Elä sinäkin Liikkuen!*

## HANKEKUULUMISIA

### **Eloa ja Iloa eli Elintapaohjauksen palveluketju –hankkeen**

ELOA JA ILOA SEMINAARI ”Voiko elintapaohjaus tasapainottaa kuntataloutta” Savonlinnassa torstaina 28.3.2019 klo 12 – 15. Bussikuljetus Mikkelistä.

Pääpuhujana Tommi Vasankari UKK-instituutista.

Ilmoittautuminen: <https://www.webpolsurveys.com/S/6FC45D606ECE6488.par>

### **Meijän Mikkelin Sport**

Hankkeessa mukana olevat seurat toteuttavat yhdessä verkostoimaisen kehittämishankkeen ja ratkaisevat hankkeessa haasteita oman seuran ja laajemmin verkostona harrastamisen näkökulmasta. Hankkeen päätavoitteena on asukkaiden innostaminen liikkumaan ja osallistumaan seuratoimintaan. Harrastaminen ymmärretään laajasti seuroissa toimimisena, jossa on keskeistä osallisuus ja yhteisöllisyys.

Hankkeen tuloksina syntyvät seuroihin uudet toimintamallit, jotka mahdollistavat uusien seuratoimijoiden tulon seuroihin. Syntyy osallistavan seuratyön malli. Seurojen yhteinen toiminta lisääntyy.

<https://www.esliikunta.fi/hanketoiminta/meijan-mikkeli-sport/>

### **ILTAPÄIVÄKERHOT: Moisio, Urpola, Tuppurala ja Rouhiala**

Viimeinen neljännes toimintaa vielä jäljellä. Toimintakausi sujunut hyvin mallikkaasti ja toiminnassa pääpainona on ollut luonnollisesti liikunta. Lapsia ollaan liikutettu monipuolisissa toimintaympäristöissä; tällä hetkellä talvilajit hiihto, luistelu ja jääpelit ovat kuuluneet viikoittaisiin rutiineihin. Talviolympialaisten henkeen ovat kaikki ESLi:n iippalaiset päässeet tutustumaan ohjaajien itse suunnittelemissa kisapäivillä. Tällä hetkellä liikunnallisissa iltapäivissä viilettää n 100 lasta.

Lisää toiminnasta <https://www.esliikunta.fi/lapsille-ja-nuorille/iltapaivatoiminta/>

### **ETELÄ-SAVON URHEILUAKATEMIA**

Etelä-Savon Urheiluakatemia haku ensilukuvuodelle on avoinna ESLi:n kotisivuilla <https://www.esliikunta.fi/urheiluakatemia/hakeminen/> . Sivulla löytyy myös muuta informaatiota akatemiatoimintaan liittyen ja vastailen mielelläni yhteydenottoihin. Terveisin Kimmo Liukkonen, Koordinaattori, Etelä-Savon Urheiluakatemia Mikkelin.

[kimmo.liukkonen@esliikunta.fi](mailto:kimmo.liukkonen@esliikunta.fi) p. 044-3410055

Etelä-Savon Urheiluakatemia Mikkelin Facebook: @akatemiamicceli



*Elä sinäkin Liikkuen!*

## **KEVÄÄN 2019 HANKETUKIHAKUJA**

### **KKI-hanketuki hakuaika 31.3.2019 saakka**

KKI-hanketuki on tarkoitettu myönnettäväksi hankkeille, joissa järjestetään aloittelijoille sopivaa liikuntatoimintaa sekä kehittävät keinot kannustaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia työkäisiä säännölliseen liikuntaharrastukseen pariin.

Lisätietoja: <https://www.kkiohjelma.fi/hanketuki/kki-hanketuki>

### **Lasten Liike starttirahaa voi hakea nyt!**

Lasten Liike on koko liikuntayhteisön yhteinen ponnistus lasten ja nuorten liikuntakerhotoiminnan lisäämiseksi koulu- seura yhteistyöllä. Lukuvuoden 2019-2020 Lasten Liike -tuen hakuaika on maaliskuussa 1.3 - 31.3.2019. Tuen suuruus tulevana vuonna on 500 e/ kerho. Linkki sähköiseen hakulomakkeeseen:

[www.olympiakomitea.fi/lastenliike](http://www.olympiakomitea.fi/lastenliike)

Voit myös lahjoittaa rahaa lasten monipuolisen ja laadukkaan liikuntakerhotoiminnan järjestämiseen! <https://www.lastenliikeiltapaiva.fi/lahjoita/>

## **TULEVIA KOULUTUKSIA**

**Itä-Suomen Varhaiskasvatuksen liikuntaseminaari** järjestetään keskiviikkona 15.5.2019 Saimaa Stadiumilla Mikkeliissä.

### **SEURAA MEITÄ SOMESSA**

ESLin tapahtumia, hankkeita ja toimintaa voit seurata aktiivisesti myös sosiaalisessa mediassa.

ESLi instagrammissa: @etelasavonliikunta - ESLi instagram -tili.

[www.facebook.com/esliikunta](http://www.facebook.com/esliikunta) ja [www.esliikunta.fi](http://www.esliikunta.fi) 

**Etelä-Savon Liikunta ry (ESLi), Paukkulantie 22  
(Artium rakennus), 50170 Mikkeli**

Toimistomme on auki ma-pe klo 8-16 ja kesäaikana klo 8-15 (1.6.-31.8.)

**puh. 015 - 228 750** [toimisto@esliikunta.fi](mailto:toimisto@esliikunta.fi)

(Pidätämme oikeuden muutoksiin!)