

Tervehdys!

Heti aluksi pahoittelen, että palaamme hetkiseksi vanhanmalliseen jäentiedotteeseen. Tuuraan Virpiä tämän tiedotteen toimittamisessa ja valitettavasti minun taitoni eivät riitä niin kauniiseen visuaaliseen ilmeeseen, jonka Virpi on jäsentiedotteellemme tänä vuonna rakentanut.

Yhdistän puheenjohtajan palstan nyt tähän saateviestiin.

Lämmin kiitokseni, että yhdistys valitsi minut ja Eeva Lindströmin toteuttamaan Pilates Suomessa -tutkimuksen. Aloitimme tutkimuksen teon rivakasti kesän alussa ja teimme teille jäsenillemme kyselyn. Kiitos kaikille vastaajille. Saimme vastauksia 84 kappaletta, ja vastaukset auttoivat meitä löytämään oikeat haastateltavat. Olemme tähän mennessä ehtineet haastatella 16 suomalaista pilatestoimijaa ja yhden ulkomaalaisen, ja joitakin ulkomaisten toimijoiden haastatteluja on vielä tulossa. Haastatteluja tulee olemaan enemmän kuin alun perin lupasimme – nälkä kasvaa syödessä. Lisäksi suurin osa pilateskouluttajista on vastannut pilatesohjaajia kouluttaville organisaatioille suunnattuun kyselyymme. Tutkimuksen tekeminen on ollut hurjan innostavaa: Olemme saaneet kuulla paljon kiinnostavia ajatuksia pilatekseen liittyen. Olemme saaneet myös arvokasta tietoa ja lisää ymmärrystä – ja taatusti olemme oppineet paljon uutta.

Ilokseni voin todeta myös sen, että Patentti- ja rekisterihallitus hyväksyi toukokuussa yhdistyksen uuden kirjoitusasun sekä uudet säännöt. Säännöt löytyvät yhdistyksen verkkosivuilta (kohta ”Jäsenyys”). Parhaillaan uudistamme logoa, mihin olemme saaneet teiltä evästystä keväällä toteutetun kyselyn kautta, ja tuotamme videon kuvausmateriaalista pari lyhyttä videoklippä. Lisäksi olemme pakotettuja verkkosivu-uudistukseen, koska jäsenrekisteripalveluntarjoamme ei enää mahdollista rajapintaa verkkosivuiltamme löytyvään ohjaajahakuun.

Pikku hiljaa korona-Suomi on avautunut. Toivottavasti mahdollisimman moni meistä pystyy tänä syksynä harjoittamaan pilatesohjaajan, -opettajan ja -kouluttajan ammattiaan niin täysipainoisesti kuin haluaa.

Iloa ja energiaa syksyysi!

Toivoo Kati

\*\*\*

Kati Kauravaara  
puheenjohtaja  
Suomen pilatesyhdistys ry

Puh: 0505836802  
Sähköposti: kati.kauravaara@pilateshetki.fi

**TÄSSÄ TIEDOTTEESSA:**

Ilmoittaudu syyskoulutukseen!  
Työryhmistä  
Haemme ohjaajia kuukauden pilatestreeneihin ensi vuonna  
Kevätkoulutus 26.3.2022 Helsingissä  
Tarkistathan jäsenrekisteritietosi 15.11. mennessä  
Tapahtumakalenteri

**Ilmoittaudu syyskoulutukseen!**

Järjestämme syyskoulutuksen etänä la 20.11.2021 klo 10:00–15:30. Koulutuksen teema on ”hengitys”. Koulutuksen sisältö on seuraava:

Klo 10:00–10:15	Koulutuksen avaus
Klo 10:15–12:15	Työpaja: Hengityksen anatomia ft, kulttuuriantropologi ja joogaohjaaja Malla Rautaparta
Klo 12:15–12:45	Tauko
klo 12:45–13:45	Paneelikeskustelu: Hengityksen rooli osana pilatesharjoittelua Panelistit: Malla Rautaparta; ft, pilatesohjaaja Satu Suominen; TtM, ft Maria Maijanen ja pilatesohjaaja Eerika Tenhovuori. Paneelin puheenjohtajana toimii yhdistyksen puheenjohtaja Kati Kauravaara
klo 13:45–14:00	Tauko
Klo 14:00–15:15	Treenitunti Lantionpohjan ja pallean yhteistyö pilatesohjaaja Satu Suominen
Klo 15:15–15:30	Lopetus

Etäkoulutus lähetetään YouTube-kanavan kautta, ja koulutuksen livestriimauksesta vastaa 3Dolli Oy:n Matti Kuusniemi. Koulutus tallennetaan. Siten voit ilmoittautua mukaan, vaikka et pääsisikään osallistumaan koulutukseen livestriimauspäivänä.

Koulutuksen hinta on jäsenille 60 € ja ei-jäsenille 120 €. Koulutusilmoittautuminen on sitova, koska saat tallennelinkin joka tapauksessa, eikä koulutusilmoittautumista siten voi perua. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 14.11.2021 [tämän linkin](https://edge.flomembers.com/pilates-yhdistys/events/register/c51ce410c124a10e0db5e4b97fc2af39) kautta: <https://edge.flomembers.com/pilates-yhdistys/events/register/c51ce410c124a10e0db5e4b97fc2af39>

**Työryhmistä**

Viime jäsenkirjeessämme etsimme Some-kanavien perustaminen ja päivittäminen -työryhmään sekä Jäsenkriteerien tarkistaminen -työryhmään jäseniä. Molempien työryhmien perustamiseen tuli toive teiltä. Määräaikaan mennessä ei kumpaankaan työryhmään tullut kuitenkaan halukkaita jäseniä. Määräajan jälkeen tuli yksi kiinnostunut kysely. Hallitus päätti kokouksessaan 11/2021, seuraavaa:

Jäsenkriteerien tarkistaminen -työryhmän perustaminen siirretään ensi vuoteen, jolloin Pilates Suomessa -selvitystä voidaan hyödyntää työryhmän pohdinnoissa. Hallitus päätti, että työryhmään ei enää haeta jäseniä laajasti, vaan siihen kutsutaan yhdistyksen

hallituksen päätöksellä ihmisiä. Toki edelleenkin itseään saa ehdottaa ja saa myös vinkata mieleen tulevista sopivista henkilöistä.

Some-kanavien perustaminen ja päivittäminen -työryhmää ei perusteta, koska työryhmästä kiinnostuneita ei ollut.

### Haemme ohjaajia kuukauden pilatestreeneihin ensi vuonna

Kuukaudet livestriimatut pilatestreeneit ovat saaneet paljon kiitosta ja myönteistä palautetta. Vielä tänä syksynä on tarjolla kaksi treeniä:

Ajankohta	Ohjaaja ja tunti
la 13.11. klo 10–11	Hedvig Lundsten: keskitason mattotunti pilatesrullalla
la 11.12. klo 10–11	Karoliina Mäkräinen ja Tanjatuulia Kaavinen: Gordon Thomsonin, Miranda Bassin ja Lynne Robinsonin lähestymistavan mukainen keskitason pilatestunti Method Putkisto -opetustekniikkaa käyttäen.

Treeneihin ei ilmoittauduta, vaan saat jäsenenä automaattisesti ennen treeniä linkin sähköpostitse. Treenistä tehdään aina myös tallen, joka on katsottavissa viikon ajan. Tallennelinkki lähetetään treenilauantain aikana kaikille jäsenille sähköpostitse.

Haemme nyt treenien ohjaajia ensi vuodelle! Haluaisitko tulla mukaan ohjaajakaartiin? Pilatestreeneit ovat jäsenillemme avoimia ja maksuttomia livestriimattuja pilatestreenejä, jotka toteutetaan ensi vuonna 12 kertaa, **joka kuukauden toisena lauantaina klo 10–11**. Treenistä tehdään myös tallenne, joka on jäsenten katsottavissa kahden viikon ajan treenin jälkeen.

Maksamme treenin ohjaamisesta laskua vastaan korvauksen 200 € + alv. Ohjaustunti laskutetaan tunnin jälkeen. Korvausta vastaan ohjaaja:

- huolehtii kaikista livestriimausjärjestelyistä
- ohjaa tunnin sovittuna ajankohtana sekä
- tallentaa ohjauksen ja antaa mahdollisuuden jäsenille hyödyntää tallennetta omaa treeniään varten seuraavan kahden viikon ajan.

Mukaan lupautuvalla ohjaajalla tulee olla omasta takaa mahdollisuus hyödyntää jotakin livestriimausalustaa (esim. Zoom, Youtube, Facebook), jonne mahtuu vähintään 100 osallistujaa. Alustan käytöstä ei makseta erillistä korvausta. Kannustamme Zoomin kaltaisten alustojen käyttämiseen, jolloin osallistujilla on mahdollisuus ehkä nähdä toisensa ja halutessaan osallistua ennen tunnin alkua ja tunnin jälkeen keskusteluun. Ohjaaja toimittaa viimeistään treeniä edeltävänä torstaina linkin ja mahdolliset ohjeet tunnille osallistumiseen Katille, ja Kati toimittaa treeniä edeltävänä perjantaina linkin kaikille jäsenillemme jäsentieto-ohjelman kautta. Tallennelinkin ohjaaja toimittaa välittömästi tunnin jälkeen Katille, ja hän toimittaa sen vielä lauantain aikana kaikille jäsenille.

Toivomme pilatestreeneiden sisällöiksi jälleen mahdollisimman monipuolista kattausta. Voit käydä verkkosivuiltamme katsomassa, mitä pilatestreenejä on ollut tarjolla tänä vuonna. Kaikenlaista saa tarjota! Ensisijainen treenin tavoite on tarjota ohjaajille mahdollisuus tehdä oma pilatesharjoitus ja kehittää sitä kautta ohjaajan omaa kuntoa ja taitoa. Toki plussaa on se, että tunneista voi saada ideoita myös omaan ohjaukseen.

Mikäli haluat mukaan, ilmaise kiinnostuksesi Katille sähköpostitse viimeistään ma 15.11. Kerro sähköpostissasi, mitä haluat ohjata, mitkä treenilauantait (kuukauden toiset lauantait) ovat sinulle

mahdollisia ja mikä on livestriimausalusta, jota käytät. Kerro myös mielellään lyhyesti itsestäsi. Yhdistyksen hallitus valitsee kokouksessaan pe 19.11. ohjaajat ja ilmoittaa asiasta mahdollisimman pian mukaan hakeneille ohjaajille. Pyrimme rakentamaan mahdollisimman monipuolisen kokonaisuuden ajatellen ohjaajia ja tuntisisältöjä. Etusijalla ovat ne ohjaajat, jotka eivät ole ohjanneet treenejä kuluvana vuonna. Kannustamme myös uusia yhdistyksemme jäseniä ilmoittautumaan mukaan!

### **Kevätkoulutus 26.3.2022 Helsingissä**

Yhdistyksen kevätkoulutus järjestetään livekoulutuksena la 26.3.2022. Koulutuspaikkana toimii Tanssin talo, joka avautuu Kaapelitehtaalle helmikuussa. Koska koulutuspaikka on ainutlaatuinen Suomen ensimmäinen tanssille omistettu tapahtuma- ja esitystila, olemme suunnitelleet koulutuksen teemaksi tanssia ja pilatesta. Pilatesta on käytetty nykytanssijoiden ja balettitanssijoiden parissa kehonhuoltomuotona jo siitä saakka, kun Joseph Pilateksen New Yorkin studio sijaisti New York City Balletin kanssa samalla kadulla. Pilates on edelleen suosittu kehonhuoltomenetelmä ammattitanssijoiden parissa, myös Suomessa.

Nyt kysymmekin teiltä, mitä tanssiteemainen koulutuspäivä parhaimmillaan sisältäisi. Lähetä ideasi ja toiveesi koulutusvastaava Eevalle 15.11.2021 mennessä sähköpostitse. Kevätkoulutusta on tarkoitus markkinoida myös tanssin parissa toimiville, ja tanssin ammattiopiskelijoille, joten toivomme, että tavoitamme koulutuksella uusia innostuneita kehoja pilateksen pariin.

### **Tarkistathan jäsenrekisteritietosi 15.11. mennessä**

Nyt on tärkeä hetki tarkistaa omat tietonsa jäsenrekisteristämme:

<https://www.flomembers.com/pilates-yhdistys>. Se on hyödyllistä, koska tulemme loppuvuoden aikana vielä siirtämään ohjaajahaun pois Flowmembersistä ja syöttämään ohjaajalistassa olevat tiedot erikseen verkkosivuillemme. Voit tarkistaa ohjaajahaussa näkyvät tietosi myös suoraan haun kautta: <https://suomenpilatesyhdistys.fi/ohjaajahaku/>. Jos haluat muokata tietojasi, kirjaudu jäsentieto-ohjelmaan ja korjaa tietosi sitä kautta.

### **Tapahumakalenteri**

- Kuukauden treeni marraskuu 13.11.2021
- Kuukauden treeni joulukuu 11.12.2021
- Syyskoulutuspäivä 20.11.2021
- Kevätkoulutuspäivä 26.3.2022

\*\*\*

Näkemisiin etänä syyskoulutuksessa!

toivoo yhdistyksen hallitus

Kati, Eeva, Mari, Kaisa, Virpi ja Katariina

Kati Kauravaara, puheenjohtaja ja talousasiat: [kati.kauravaara@pilateshetki.fi](mailto:kati.kauravaara@pilateshetki.fi)

Virpi Peltomaa, varapuheenjohtaja ja viestintäasiat: [fysiowiola@gmail.com](mailto:fysiowiola@gmail.com)

Mari Sutinen, sihteeri ja viestintäasiat: [mari.sutinen@hotmail.com](mailto:mari.sutinen@hotmail.com)

Eeva Lindström, koulutusasiat ja kansainväliset asiat: [movementmerge@gmail.com](mailto:movementmerge@gmail.com)

Kaisa Suomalainen, jäsenasiat: [pilates.kaisa@gmail.com](mailto:pilates.kaisa@gmail.com)

Katariina Pahkala, hallituksen varajäsen