

**kevät 2024**

**Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry**

**Jäsenlehti**

**EDUSTAJISTO  
KOKOONTUI  
VANTAALLA  
SIVUT 11-12**

**MAIJAN MATKA  
IMPLEMENTAATIO-  
TUTKIMUKSEEN  
SIVUT 6-8**

**VUOSIKOKOUS  
MAALISKUUSSA  
– NÄHDÄÄN  
KASVOTUSTEN  
SIVU 4**

**TULOSSA VAGUS-HERMOKOULUTUSTA  
SIVU 14**



Kuva: Mari Leskinen

## Tässä numerossa

|  |    |
|--|----|
| Puheenjohtajan palsta  | 2  |
| Jäseneksi  | 3  |
| Jäsenasioita   | 3  |
| Vuosikokous pitkästä aikaa kasvotusten                           | 4  |
| Ilmoitusten hinnat vuonna 2024                                   | 4  |
| Apurahat   | 5  |
| Matkalla vaikuttavuus-<br>ja implementaatiotutkimuksen maailmaan | 6  |
| Yhdistys mukana uusien kollegoiden<br>valmistumisjuhlassa        | 9  |
| Kolmivuotiskauden viimeinen edustajisto<br>kokoontui Vantaalla   | 11 |
| Taas tavattiin teatterissa                                       | 13 |
| Koulutusta   | 14 |
| Koulutustoiveita?  | 14 |
| Yhteystiedot   | 18 |

## Puheenjohtajan palsta

Hyvää alkanutta vuotta 2024!

Istumme ystävieni kanssa synttärilakkupöydässä ja mietimme uudenvuoden lupauksia. On ihanaa huomata, että ikä on tehnyt tehtävänsä ja olemme hieman armollisempia itseämme kohtaan. Emme siis tehneet uudenvuoden lupauksia. Sen sijaan mietimme, että tärkeämpää olisi saada liikettä vähän joka päivä, ja että liikkeestä tulisi mielihyvää.

Lehden ilmestyessä yhteiskunnassamme on tapahtunut paljon. Olemme mahdollisesti saaneet uuden presidentin. Tunnelmaa kuitenkin himmentävät hallitusohjelman työelämäuudistukset, jotka vetävät mielen apeaksi. Ammattiliitot ovatkin koonneet jäseniään ilmaisemaan mielipiteensä. Nyt on aika osallistua ja vaikuttaa yhteisessä rintamassa, sillä hallituksen uudistuksilla on pitkäaikaisia vaikutuksia työmarkkinatilanteeseen ja työelämään.

"Paremmän työelämän puolesta!"

*Mari Leskinen*

Mari Leskinen, pj  
Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry.  
leskmari@gmail.com



Kuva: Mari Leskinen

## Jäseneksi

Voit kuulua Suomen Fysioterapeutit ry:een yhdistyksemme kautta.

Yhdistyksen varsinaista jäsenyyttä voi hakea lääkintävoimistelijan / fysioterapeutin ammatillisen tutkinnon suorittanut henkilö ja opiskelijajäsenyyttä perustutkintoa suorittava fysioterapian opiskelija. Suomen Fysioterapeutit ry on osa ammatillista kattojärjestöä Suomen Kuntoutusalan Asiantuntijat ry:tä.

Jäsenhakemus tehdään liiton kotisivuilla olevalla sähköisellä ilmoituslomakkeella: [www.suomenfysioterapeutit.fi](http://www.suomenfysioterapeutit.fi) – Liity jäseneksi. Jäsenyhdistykseksi merkitään Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry.

Jäsenyys edellyttää sekä liittomaksun että yhdistyksen jäsenmaksun suorittamista. Jäsen on velvollinen suorittamaan sen vuoden jäsenmaksun, jona hän eroaa. Maksujen suuruudet löydät [www.suomenfysioterapeutit.fi](http://www.suomenfysioterapeutit.fi) – Jäsenet – Jäsenmaksut.

## Jäsenasioita

Tampereen Seudun Fysioterapeuttien **vuosijäsenmaksu on 15 €**. Laskutus tapahtuu liiton toimesta kaikille meidän jäsenille alkuvuoden aikana. Yhdistyksen jäsenmaksusta ovat vapautettuja opiskelijat, eläkeläiset, vanhempainvapailla olevat, ase- tai siviilipalveluksessa olevat ja työttömät.

### Jäsenpalvelun kautta näet omat tietosi ja voit ilmoittaa muutoksista

Jäsenpalvelu löytyy osoitteesta: <https://jasenpalvelu.suomenfysioterapeutit.fi/>. Pääset sinne myös liiton etusivulla olevasta linkistä.

Jäsenpalvelusta voit tarkistaa sekä yhdistykselle että liitolle maksamasi jäsenmaksut. Sitä kautta voit myös ilmoittaa muutoksista mm. työsuhteessa ja osoitetiedoissa. Näet jäsenpalvelusta myös kaikki jäsenyytesi. Jos siis kuulut useampaan liiton paikallis- tai erikoisalayhdistykseen, selviät yhdellä tietojen päivityksellä. **Pidäthän tietosi ajan tasalla.**

Liiton jäsenet saavat runsaasti erilaisia palveluja ja etuja. Käy tutustumassa ja hyödynnä! <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/jasenet/palvelut-ja-edut/>

Jos jäsenyysasiat mietityttävät ole rohkeasti yhteydessä

liittoon: [toimisto@suomenfysioterapeutit.fi](mailto:toimisto@suomenfysioterapeutit.fi)

yhdistyksen jäsensihteeriin: [info.trefysioterapeutit@gmail.com](mailto:info.trefysioterapeutit@gmail.com)

Terveisin jäsen sihteeri Saija Karinkanta

## Vuosikokous pitkästä aikaa kasvatusten – käsittelyssä muun muassa yhdistyksen uudet säännöt

### VUOSIKOKOUSKUTSU

Yhdistys kutsuu jäsenensä vuosikokoukseen. Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja yhdistyksen sääntömuutokset sekä valitaan yhdistyksen edustaja ja hänelle varajäsen Suomen Fysioterapeuttien edustajistoon kaudelle 2025–2027.

Paikka: **Ravintola Puisto** kabinetti, Hämeenkatu 14a (Koskipuisto)

Aika: **tiistai 19.3.2024 klo 17.00** alkaen

Tarjoilun vuoksi toivomme ilmoittautumista 26.2.2024 mennessä sähköpostitse osoitteeseen [info.trefysioterapeutit@gmail.com](mailto:info.trefysioterapeutit@gmail.com).

Muistathan ilmoittaa erityisruokavaliot / ruoka-aineallergiat.

TERVETULOA!

Lisätiedot puheenjohtaja Mari Leskinen, [leskmari@gmail.com](mailto:leskmari@gmail.com)

## Ilmoitusten hinnat vuonna 2024

Ilmoitus yhdistyksen jäsenlehteen:

A4-kokoisena 120 €

A5-kokoisena 90 €

Ilmoitus yhdistyksen verkkosivulle 50 €

Ilmoitus jäsenlehteen ja verkkosivuille:

A4-kokoisena 150 €

A5-kokoisena 120 €

Lisäksi ostetun ilmoituksen saa ilman lisämaksua näkyviin yhdistyksen some-tileille Facebookissa ja Instagramissa.

Kiinnostuitko? Lisätietoa saat Tuula Kuvajalta [tuula.h.kuvaja@gmail.com](mailto:tuula.h.kuvaja@gmail.com)

Kuva: Mari Leskinen

## Apurahat

### Yhdistys myönsi apurahoja 2023

Apuraha hakemuksia saapui määräaikaan mennessä kuusi kappaletta. Rahaa oli jaettavissa 1000 €.

Hallitus myönsi apurahoja seuraavasti:

Janne Kivioja, 400€

Keuhkofysioterapiaverkoston kehittäminen. Opintomatka Kööpenhaminaan, jossa keuhko- ja hengitysfysioterapia osaamisen kehittämistä ja verkostojen luomista.

Maija Paukkunen, 600€

Väitöskirjatutkimus: alaselkävivun biopsykososiaalinen hoitomallin kustannukset ja implementaatio työterveyshuollossa Suomessa. Osallistuminen kahteen kansalliseen terveydenhuollon tutkimus konferenssiin, suulliset esitykset konferensseissa.

Onnittelut apurahojen saajille!

### Vuoden 2024 apurahoja haetaan lokakuun loppuun mennessä

Vuoden 2024 apurahat päätetään syksyllä. Apurahaa voivat hakea yhdistyksen varsinaiset jäsenet, jotka eivät ole saaneet yhdistyksen avustusta kahden edellisen kalenterivuoden aikana (esim. vuonna 2021 apurahan saanut voi hakea uudelleen vuonna 2024). Käyttötarkoitus on fysioterapian tai oman ammattitaidon kehittäminen. Apurahoja myönnettäessä hallitus kiinnittää erityisesti huomiota käyttötarkoituksen hyödynnettävyyteen ammatissa. Hakemukset käsitellään nimettöminä.

Apurahat ovat haettavissa kerran vuodessa. Hakemuksen on oltava perillä **31.10.2024**.

Lomakkeen löydät nettisivuiltamme

<https://trefysioterapeutit.yhdistysavain.fi/lomakkeet/>

**Tiedustelut ja lomakkeen palautus:**

Puheenjohtaja Mari Leskinen

[leskmari@gmail.com](mailto:leskmari@gmail.com)

## Matkalla vaikuttavuus- ja implementaatiotutkimuksen maailmaan

Teksti: Maija Paukkunen

Opiskelen implementaatiotutkimuksen tohtorikoulutusohjelmassa Linköpingin yliopistossa lääketieteiden, hoitotieteiden ja terveystieteiden tiedekunnassa, johon myös fysioterapian tutkimus kuuluu. Olen aloittanut opinnot vuonna 2020 ja tutkin alaselkäpotilaiden biopsykososiaalisen lähestymistavan toimeenpanoa ja kustannuksia työterveyshuoloissa Suomessa.

Sain mahdollisuuden esitellä väitöskirjatutkimukseni kahta ensimmäistä osatyötä Vaikuttavuuden tutkimuksen päivillä 3.-4.10.2023 Kuopiossa ja Monitieteisillä perusterveydenhuollon tutkimuksen päivillä 10.-11.10.2023 Oulussa. Molemmissa konferensseissa erityisenä teemana oli implementaatiotutkimus.

*Mitä implementaatiotutkimus on?*

Implementaatiotutkimus eli toimeenpanotutkimus on näyttöön perustuvien käytänteiden toimeenpanon tutkimista ja tukemista. Toimeenpanontutkimuksen tarkoituksena on kaventaa tutkitun tiedon ja kliinisen käytännön välistä kuilua. Erityisenä mielenkiinnon kohteena on tutkia, mitkä tekijät edistävät ja estävät meitä ammattilaisia hoitosuositusten noudattamisessa ja pyrkimys auttaa näiden esteiden ylittämässä.

*Miksi vaikuttavuudesta puhuminen on nyt ajankohtaista?*

Vaikuttavuudella tarkoitetaan sosiaali- ja terveystaloudellisesti aikaansaatuja positiivista muutosta asiakkaiden hyvinvoinnissa, terveydessä, toimintakyvyssä tai elämänlaadussa. Keskeisimmät asiakkailta kerättävät mittarit kuvaavat terveyttä, toimintakykyä, asiakaskokemusta tai palvelutyytyväisyyttä. Kustannusvaikuttavuudella kuvataan vaikutusten suhdetta kustannuksiin eli asiakkaalle relevanttien vaikutusten mittaamista ja vertaamista asiakaskohtaisiin kustannuksiin. Vaikuttavuustutkimuksen keskiössä onkin, miten rajallisilla resursseilla voitaisiin parhaiten saavuttaa asiakkaiden näkökulmasta merkityksellisiä hyvinvointivaikutuksia.

Jokainen fysioterapeutiksi valmistunut varmasti muistaa opiskeluajoilta, kuinka harvoista fysioterapiassa käytettävistä menetelmistä on vahvaa vaikuttavuusnäyttöä. Oman työurani aikana esimerkiksi ASLAK-kuntoutusten rahoituksen loppuminen on ollut yksi merkittävimmistä päätöksistä, jossa kuntoutuksen vaikuttavuusnäytön puuttuminen johti työikäisten varhaisen vaiheen kuntoutuksen alasajoon kuntoutuslaitoksissa. Sosiaali- ja terveystaloudellisuuden priorisoinnin ollessa entistäkin ajankohtaisempaa, kuntoutuksen vaikut-

tavuus on yhä edelleenkin pystyttävä osoittamaan. Tärkein oppi konferensseista mahdollisesti oli, että priorisointia emme voi välttää – sitä joudumme tekemään joka tapauksessa – mutta priorisointi pitää pystyä tekemään perustellusti ja avoimesti. Päätöksen tekoa tulevat ohjaamaan sekä vaikuttavuus- että kustannusvaikuttavuusnäyttö, mutta myös eettiset periaatteet.

Haluan kiittää Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry:tä apurahasta, joka mahdollisti osallistumisen vaikuttavuuden tutkimuspäiville ja perusterveydenhuollon tutkimuspäiville. Osallistuminen konferensseihin kannatti: se on paras kanava saada tietoa ajankohtaisista käynnissä olevista tutkimuksista, erilaisista tutkimusmenetelmistä sekä mahdollisuuden verkostoitua muiden kuntoutuksen kentän tutkijoiden kanssa. Osallistuminen kansallisiin konferensseihin on minulle nuorena tutkijana tärkeää myös, jotta oma tutkimukseni saa laajempaa näkyvyyttä ja tuloksia voidaan hyödyntää myös muissa tutkimushankkeissa.

On ollut hienoa huomata, kuinka paljon yhteydenottoja eri kuntoutuksen tutkimuksen kentiltä näihin kahteen konferenssiin osallistuminen tuotti. Kääntämämme ja moniammatilliseen kuntoutuskontekstiin sovellettu toimeenpanoprosessia arvioiva kysely tullaan ottamaan käyttöön useissa kuntoutukseen liittyvissä tutkimushankkeissa.





Kuva. Tutkimusryhmämme Vaikuttavuuden tutkimuksen päivillä Kuopiossa. Kuvassa yleislääketieteen EL, vs. palvelualuejohtaja Anna-Sofia Simula, TtT, kipufysioterapian erikoisasiantuntija Riikka Holopainen, professori, kuntoutusjohtaja Jaro Karppinen ja väitöskirjatutkija, työfysioterapian erikoisasiantuntija Maija Paukkunen.

Kuva: Maija Paukkunen

## Yhdistys mukana uusien kollegoiden valmistumisjuhlassa

Perjantaina 15.12.2023 juhlittiin Kauppi Sport Centerillä neljänkymmenen uuden fysioterapeutin valmistumista. Valmistuvat olivat itse suunnitelleen juhlanga ja ohjelmaa. Tampereen Seudun Fysioterapeutit sponsoroit tilaisuuden tarjoilua. Juhla oli rento ja mukava, mutta kuitenkin juhlava ja tarjoilu erinomainen.

Perinteen mukaisesti yhdistys lahjoitti valmistuvalle fysioterapeutille stipendin. Viime vuonna stipendejä jaettiin kaksi: Opettajien ehdotuksesta harjoittelussa parhaiten menestyneen stipendin sai fysioterapeutti Linnea Pitkälä ja toisen valmistuneiden itsensä valitseman ”kannustavan opiskelijan” stipendin Petri Salminen. Olin mukana juhlassa yhdistyksen edustajana jakamassa ko. stipendit. Paljon onnea molemmille!

Juhlassa palkittiin myös opiskelijoiden valitsema ”Vuoden ohjaava fysioterapeutti”. Tämän kunnian sai tällä kertaa fysioterapeutti Heikki Byckling, joka ohjaa opiskelijoita Fysios Linnainmaalla. Hienoa, että ohjaavat fysioterapeutit huomioidaan tällaisessa juhlassa, koska he tekevät todella tärkeitä ja arvokasta työtä auttaessaan ja tukien opiskelijoita fysioterapiataitojen oppimisessa.



Kuva 1. Yhdistyksen stipendien saajat Petri Salminen ja Linnea Pitkälä.  
Kuva: Hannele Anttila



Kuva 2. TAMKista valmistuneet fysioterapeutit.  
Kuva: Hannele Anttila

**Terveisin Hannele Anttila, opiskelijavastaava**

## Kolmivuotiskauden viimeinen edustajisto kokoontui Vantaalla

Edustajisto on liiton eli Suomen fysioterapeutit ry:n ylin päättävä elin. Se kokoontuu normaalitilanteessa kerran vuodessa, yleensä marraskuun lopulla. Sen toimikausi on kolmivuotinen. Tampereen seudun fysioterapeutit valitsee oman edustajansa edustajistoon yhdistyksen vuosikokouksessa. Kunkin yhdistyksen ja henkilöjäsenien edustajapaikkojen määrä perustuu jäsenmääriin. Yhdistyksellämme on edustajistossa yksi edustaja. Edustajia on yhteensä 26.

Tähän edustajiston kokoukseen oli kutsuttu ensimmäistä kertaa mukaan myös liiton erikoisalayhdistykset, joilla oli kokouksessa puhe- ja läsnäolo-oikeus. He eivät osallistuneet päätöksentekoon, mutta heillä oli mahdollisuus esittää kokouksessa näkemyksiään käsiteltävistä asioista.



Kuva 1. Edustajiston kokous 24.11.2024 Original Sokos Hotel Vantaassa.  
Kuva: Hannele Anttila

Oli taas mukava tavata kollegoita ja kuulla terveisiä eri puolilta Suomea. Itse kokous sujui hyvässä hengessä ja asioista päätettiin asiallisen keskustelun myötä. Käsittelyssä olivat mm. Vuoden 2022 toimintakertomus ja tilinpäätös, vuoden 2024 toimintasuunnitelma ja budjetti sekä edustajiston kannanotto ”Fysioterapia osaksi opiskeluhuoltoa”. Kannanotto ylitti monissa lehdissä kuten esim. Aamulehdessä ja Turun Sanomissa uutiskynnyksen ja julkaistiin mielipidepalstalla. Lisäksi liiton puheenjohtaja selvitti vuoden 2023 talouden tilannetta. Kaikki tuntui olevan hyvällä mallilla.

Tämän vuoden marraskuussa kokoontuu sitten uusi edustajisto, joka valitsee liitolle puheenjohtajan ja hallituksen. Yhdistyksen edustaja edustajistoon valitaan vuosikokouksessa maaliskuussa.

Kuva 2. Suomen Fysioterapeuttien edustajiston kokouksessa liiton hallituksen varajäsen, yhdistyksen puheenjohtaja Mari Leskinen ja yhdistyksen edustajiston kokousedustaja Hannele Anttila.

Kuva: Mari Leskinen



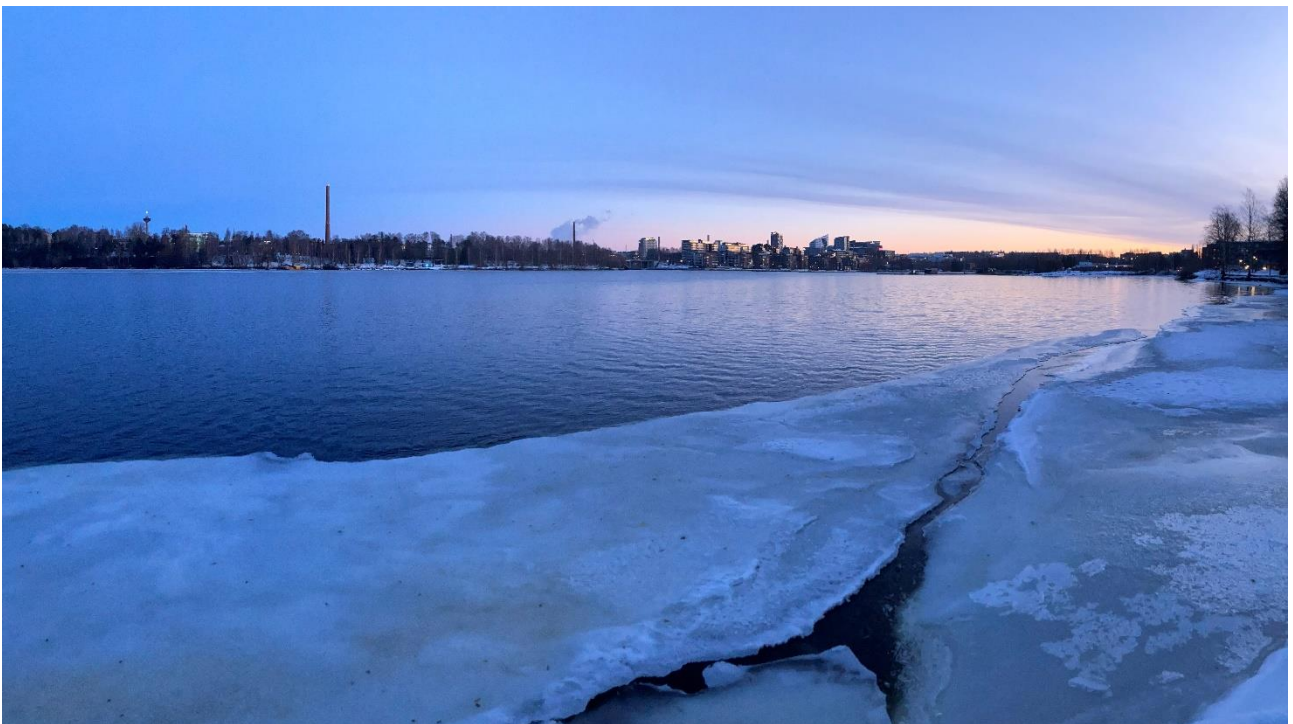
**Terveisin Hannele Anttila, yhdistyksen edustaja edustajistossa**

## Taas tavattiin teatterissa

Yhdistys järjesti marraskuussa 2023 teatteri-illan Tampereen teatterissa. Jäseniä oli mukana 15.

Näytöksenä oli ”Idän pikajunan arvoitus”. Toteutus oli visuaalisesti taidokas. Juna matkasi lumipyryn keskellä ja katsoja saattoi hyvin eläytyä tuohon tunnelmaan. Jännitystä riitti koko esityksen ajan. Roolisuoritukset olivat moninaiset ja vaikuttavat. Agatha Christielle tyypilliseen tapaan loppunäytös oli ennalta arvaamaton, vaikkakin monet muistivat sen kirjoista tai elokuvista.

Teatteriterveisin Tuula Kuvaja



Kuva: Mari Leskinen

## **Koulutusta**

### **VAGUS-koulutus 27.-28.9.2024**

My Fascian Tuulia Luomala ja Mika Pihlman kouluttavat vagus-hermosta!

Kurssin sisältö:

Koulutus sisältää teoriaa, käytännön harjoituksia sekä manuaalisia hoitotekniikoita. Teoriassa käydään keskushermoston perusteet ja sen rakentuminen. Tutustumme sympaattiseen ja parasympaattiseen hermorunkoon anatomian ja palpation avulla. Pehdymme aivohermoihin painottaen vagusta. Teoriassa käsitellään vagaalitonusta ja tyypillisiä oireita autonomisen hermoston toiminnallisissa häiriöissä. Käytäntö sisältää mielikuva- ja hengitysharjoituksia sekä myofaskiaalisten rakenteiden hoitoa. Käytännön osuudessa stimuloimme vagusta manuaalisesta sekä liikeharjoitusten avulla.

Koulutukseen mahtuu max 14 hlöä ilmoittautumisjärjestyksessä!

Paikka: Hakkarin Helmi, Hakkarintie 5, 37550 Lempäälä

Aika: Pe 27.9.2024 klo 10–17

La 28.9.2024 klo 9–16

Hinta: 2 päivää 400€

Ilmoittautuminen: Sitovat ilmoittautumiset 1.8.2024 mennessä [koulutus.trefysioterapeutit@gmail.com](mailto:koulutus.trefysioterapeutit@gmail.com). Vahvistus koulutukseen pääsystä tulee sähköpostilla, jossa mukana tarkemmat maksuohjeet. Koulutus tulee maksaa 15.8.2024 mennessä.

Tervetuloa!

Hallitus

## **Koulutustoiveita?**

Millaista koulutusta kaipaisit työsi tai ammatillisen hyvinvointisi tueksi?

Ehdota koulutusaihetta, tutustumiskohdetta tai kouluttajaa:

[koulutus.trefysioterapeutit@gmail.com](mailto:koulutus.trefysioterapeutit@gmail.com)

**Yhteistyöterveisin koulutustyöryhmä**

# Millainen fysioterapeutti sinä haluat olla?

Meillä voit täydennyskouluttautua moneksi.  
**Hae mukaan: [tuni.fi/kehityosaajana/sote](https://tuni.fi/kehityosaajana/sote)**



**Työterveyshuollon pätevä koulutus (15 op)**  
26.9.2024–11.4.2025  
Haku 1.9.2024 mennessä.

**Voimavarasuuntaisen kehontutkimuksen perusteet (Resource Oriented Body Examination, ROBE)**  
6.–7.6.2024. Haku 5.5.2024 mennessä.

**Fysioterapian merkitys palliatiivisessa- ja saattohoidossa. – Voinko "kuntouttaa" kuolevaa potilasta?**  
19.4.2024. Haku 25.3.2024 mennessä.

**Sensorisen integraation perusteet, johdanto A-osa**  
18.– 19.4.2024.  
Haku 24.3.2024 mennessä.

## UUSI koulutus

**Syömishäiriöiden moniammatillisen hoidon ja kuntoutuksen kehittäminen ja asiantuntijuus – täydennyskoulutus (30 op)**  
29.8.2024–11.4.2025  
Haku 31.5.2024 mennessä.



# Koulutuksia osaamisesi kehittämiseen

Eläinavusteinen valmentaja SFAAT® 30 op, alk. 17.2.2024

Kertaterapeuttinen työote – Single Session, alk. 5.4.2024

Luonnosta Virtaa (LuoVi) -ohjaajakoulutus®, alk. 23.9.2024

Neurokirjon asiakkaan sekä tämän läheisten kohtaaminen ja tukeminen, 2.-3.5.2024

Psykofyysisen psykoterapian perusteet 30 op, alk. 9.10.2024

Rajataitotyöpaja AUTTAVAT RAJAT®, alk. 25.10.2024

Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja -koulutus 30 op, alk. 26.3.2024

Seksuaalisuuden kohtaaminen (etäkoulutus), alk. 17.2.2024

Tehokkaita käytännön työkaluja mielen ja kehon rauhoittamiseen (etäkoulutus), alk. 4.3.2024

TRE-stressinpurkuliikkeet – etäoppimisen kurssi

Voimauttavan valokuvan ammatilliset perusteet 15 op, alk. 4.9.2024

Kaikki tulevat koulutukset löydät sivuiltamme  
[tampereenkesayliopisto.fi](https://tampereenkesayliopisto.fi)

## Kehonliikkeen merkitys oman hyvinvoinnin kehittäjänä

Tänä vuonna 2024 minulla tulee 35 vuotta täyteen yhteistyötä fysioterapeuttien kanssa. Olen luennoinut, vetänyt kursseja ja koulutuksia ja ohjannut fysioterapeuttiryhmiä ja yksityisiä ammatinharjoittajia. Kun asuin Ruotsissa ja muualla Euroopassa kävin vuosittain opettamassa Suomessa, nyt olen muuttanut pysyvästi Suomeen, Tampereelle.

Olen opettanut lähinnä tai chi:tä (taiji) ja qi gong:ia (chi kung). Olen opettanut lajeja ympäri Eurooppaa. Olen viime aikoina alkanut opettaa monivuotisia harrastuksiani, joten paletista löytyy nyt myös yoga, meditaatio ja henkinen valmennus. Itsepuolustusta ja aasialaisia kamppailulajeja olen opettanut yhtä kauan kuin tai chi:tä

2023 olin Australiassa opettamassa lajejani Australian vanhimmassa yogakoulussa. Oman hyvinvoinnin kehittäminen on tärkeää myös alan ammattilaisille. Australiassa opetinkin yoggaa lähinnä yogaopettajille, retreatin asiakkaille tai chi:tä ja muita lajeja.

**Lisää minusta ja valmiuksistani voi lukea nettisivuiltani**

<http://www.zentient.fi/asiiantuntijat>

<http://www.zentient.fi/keho-mieli>

Olen edelleen kiinnostunut toimimaan yhteistyössä fysioterapeuttien kanssa. Minulla on koulutustila Tampereen ydinkeskustassa. Yhteystietoni ovat [heikki.nousiainen@zentient.fi](mailto:heikki.nousiainen@zentient.fi), p. +358451813918



## Yhteystiedot

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Puheenjohtaja</b><br/>Mari Leskinen<br/>puh: 040 531 2267<br/><a href="mailto:leskmari@gmail.com">leskmari@gmail.com</a></p>   |   |
| <p><b>Rahastonhoitaja, varapj.</b><br/>Tuula Paavola<br/><a href="mailto:tuulapa@gmail.com">tuulapa@gmail.com</a></p>  | <p><b>Sihteeri, tiedotus (lehden mainokset)</b><br/>Tuula Kuvaja<br/><a href="mailto:tuula.h.kuvaja@gmail.com">tuula.h.kuvaja@gmail.com</a></p>   |
| <p><b>Opiskelijavastaava, tiedotus (verkkosivut)</b><br/>Hannele Anttila<br/><a href="mailto:hannele.anttila@pp.nic.fi">hannele.anttila@pp.nic.fi</a></p>  | <p><b>Jäsens sihteeri, tiedotus (lehden taitto, jäsenkirjeet)</b><br/>Saija Karinkanta<br/><a href="mailto:info.trefysioterapeutit@gmail.com">info.trefysioterapeutit@gmail.com</a></p> |
| <p><b>Koulutusvastaava</b><br/>Maarit Piirtola<br/><a href="mailto:maarit.piirtola@helsinki.fi">maarit.piirtola@helsinki.fi</a></p> <p>Koulutustyöryhmän sähköpost:<br/><a href="mailto:koulutus.trefysioterapeutit@gmail.com">koulutus.trefysioterapeutit@gmail.com</a></p> | <p><b>Varajäsen</b><br/>Päivi Kankaanmäki<br/><a href="mailto:paivi.kankaanmaki@hotmail.com">paivi.kankaanmaki@hotmail.com</a></p>  |

FACEBOOK Tampereen Seudun Fysioterapeutit ry    INSTAGRAM @tampereen\_fysioterapeutit  
<http://trefysioterapeutit.yhdistysavain.fi/>