

Tanssin ilo on kuluvan vuoden aikana ollut kovalla koetuksella. Juhlat ovat jääneet vähiin, mutta mehän emme lannistu...

*Joulua odotellen ja Uutta vuotta toivoen Monokas tuo
Joulukalenterikavalkadin facebookiin.*

Ensimmäinen luukku avautuu 1.12.2020.

Tanssikurssit kokivat kuluneen vuonna kovia – kevään kurssit saatiin melkein kokonaan maaliin, Ämyrin naistentanssien kolme kurssia ja viimein Lamminniemessä toteutui vain yksi kurssi viidestä suunnitellusta. Nyt suunnitelmissa on kevätpuolella pitää kursseja, paikka on vielä avoin.

Uusia keinoja tanssi-ilon ylläpitämiseen on tarjolla: **Radio Gramofoni avautui 12.10.2020** ja se on uusi, artistivetoinen radiokanava, joka uskoo löytävänsä tiensä kuulijoiden sydämiin kotimaisella, huolella valitulla ohjelmistolla – kannattaa tutustua, osoite <http://www.gramofoni.fi/>.

Jo perinteeksi tullut Tanssitähti-tapahtuman jouduimme tältä vuodelta perumaan. Mutta eiköhän ensi vuonna jo onnistu, la 23.10.2021 ja paikkana Monitoimihalli. Tarkoituksena on viedä se vieläkin viihteellisempään suuntaan – nimiehdotus on ”Paritanssia ja rakkautta / Tanssiparit kilpasilla -rakkauden sävelin”.



TYKKÄÄ MEISTÄ MYÖS
FACEBOOKISSA!

Monokas ry:n pj Ahti (puh. 040-501 4841)

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

ma 30.11. klo 19 Muotiputiikki Helmi, Joensuuntie 47, Somero

Pöytäkirjat nähtävillä klo 18.30.

Kutsu/esityslista tämän jäsenkirjeen liitteenä. **Koronatilanteen vuoksi ilmoittautumiset 27.11. mennessä Tonjalle**, puh. 040-511 5091 (mieluiten tekstiviestinä). Tulethan terveenä, maskisuositus.

JÄSENETUPAIKAT

Muistathan käyttää hyväksesi Monokkaan sopimat rahanarvoiset jäsenedut jäsenetupaikkoihin! Jäsenetupaikat Monokkaan web-sivulla www.monokas.fi.

Someron Kulttuuri ry:n tapahtumia:

Metkampi Joulu II -viihdekonsertti

29.11.2020 klo 16:00 – klo 17:00

Musiikki

Jouluajan aloittavassa viihdekonsertissa Metka Kööri sekä kaiken A & O Someron seurakuntakeskuksessa sunnuntaina 29. marraskuuta kello 16. Metka Kööri laulaa kuorosovituksia rakastetuista joululauluista johtajanaan Annika Kuntsi ja säestäjänään Olli Salomäenpää. Tervetuloa suloiseen joulutunnelmaan! Vapaa pääsy. Ohjelma & tarjoilu 10 euroa. Konsertin päätteeksi glögiä ja pipareita. Sijainti: **Someron seurakuntakeskus**, Härkäläntie 1, Somero



Kotirintaman naiset - Sota-ajan radiohitit

05.12.2020 klo 15:00 – klo 16:30

Dramatisoidun lauluillan vuoden 1944 radiohiteistä esittävät kotirintaman naisina laulajat Reetta Ristimäki ja Tuija Rantalainen sekä pianisti Eliina Mäkiranta. Vuoden 1944 listahittejä olivat mm. Kodin kynttilät, Hymyillen, Väliaikainen, Pieni sydän ja Siks' oon mä suruinen sekä Salaisuuden kertoa mä voisin.

Liput 20€, Varaukset [liisa.mattila\(at\)somero.fi](mailto:liisa.mattila@somero.fi) tai 044 7791383

Sijainti: **Kiiruun talo**, Joensuuntie 22, Somero



Tanssilla on monta hyvää vaikutusta

Pysyt liikkeessä

Esimerkiksi lavattanssi tuo helposti tuhansia lisäaskeleita päivääsi.

Kulutat energiaa

Vauhdikas tanssiminen polttaa rasvaa eli tanssiminen auttaa painonhallinnassa.

Kehokuvasi kohenee

Valko kiilat eivät karisisikaan, tanssi voi parantaa kehokuvaasi, kun keskityt liikkuamiseen etkä ulkonäköösi.

Terveytesi paranee

Tanssiminen pitää yllä sydämen, aivojen, luuston ja nivelien terveyttä, parantaa veren rasva-arvoja ja kohentaa luuston ja lihaksiston toimintaa.

Saat liikkuvuutta

Ryhtisi ja reaktio- ja tasapainokykyysi paranevat ja jalka-, selkä- ja vatsalihaksistosi vahvistuvat, kun askeleet ja pyörähteet. Voimasta ja ketteryydestä on hyötyä vaikkapa liukkailla keleillä.

Lujitat luitasi ja niveliäsi

Jalkojen päällä oleminen vahvistaa luitasi. Siihen riittää perusfoksikin. Lisäksi saat hyppyjä esimerkiksi jenkassa, polkassa ja humpassa, kiertoja ja käännöksiä fuskussa ja buggissa ja tasapainoharjoitusta vaikkapa tangossa, rumbassa ja hitaassa valssissa.



Saat hyvää oloa

Mukava liikkuminen lisää mielihyvää tuottavan endorfiini-hormonin tuotantoa. Tanssitilanteisiin liittyy yleensä myös iloinen ilmapiiri.

Pysyt sosiaalisena

Yksin tanssittava ryhmäliikuntatunti luo yhteishenkeä ja paritanssi sosiaalisuutta ja rupattelutaitoa.

Opit paremmin

Musiikilla ja tanssilla on myönteinen vaikutus muistiin, kielelliseen oppimis- ja keskittymiskykyyn, motoriseen kehitykseen ja kouluvalmiuteen.

Tanssi on terapiaa

Tanssiterapiasta on saatu apua muun muassa ahdistuksen, masennuksen, dementian, Alzheimerin ja Parkinsonin tautien, aivohalvauksen, traumaperäisen stressireaktion, fibromyalgian ja kroonisen kivun hoidossa.

Muutkin tanssivat

Suomi 100 -juhlavuoden Koko Suomi tanssii -kampanja tavoitti 2,5 miljoonaa suomalaista vuonna 2017.

Tanssi itsesi terveeksi! 10 hyvää syytä panna jalalla koreasti

1. Vahvistaa luita

Mitä enemmän hypähtelyä, sitä vahvemmat luut. Tanssi vahvistaa luita, sillä tanssiessa luihin kohdistuu iskuja, suunnanmuutoksia ja tärähdyksiä.

2. Kehittää kehonhallintaa

Tanssiessa opit hallitsemaan kehoasi. Tanssi kehittää tasapainoa, koordinaatiokykyä, lihasvoimaa ja liikkumisvarmuutta.

3. Parantaa muistia

Tanssiminen on mainiota työtä paitsi keholle myös aivoille. Musiikki ja erityisesti musiikin tahtiin liikkuminen tekee hyvää aivoille aktivoimalla niitä. Musiikin tahtiin tanssiminen voi jopa vähentää riskiä sairastua dementiaan.

4. Lisää notkeutta ja liikkuvuutta

Tanssiminen vaatii notkeutta ja liikkuvuutta. Ei siis ole ihme, että nämä kaksi kehittyvät tanssin lomassa.

5. Lievittää stressiä

Stressaako? Ei muuta kuin tanssikengät jalkaan ja karkeloimaan! Tanssiminen vapauttaa mielihyvää tuottavia endorfiineja ja lievittää näin tutkitusti stressiä.

6. Edistää sydänterveyttä

Tanssi saa sydämen sykkimään ja hien pintaan. Tanssi on aerobista liikuntaa, ja aerobinen liikunta edistää sydänterveyttä. Siksi tanssi onkin mainio liikuntamuoto esimerkiksi niille, joilla on suorasiteena sydän- ja verisuonitauteja.

7. Auttaa painonhallinnassa

Haluatko pudottaa painoa tai säilyttää timmit linjasi? Tanssiminen on loistavaa rasvanpoltto liikuntaa.

8. Antaa energiaa

Tanssiminen nostaa energiatasoa. Joraile siis itseesi puhtia.

9. Parantaa sosiaalista itsetuntoa

Tanssimisen parhaita puolia ovat sosiaalisuus ja yhteisöllisyys. Tanssitunneilla tapaa väistämättä uusia ihmisiä ja paritanssissa on jatkuvassa vuorovaikutuksessa parin kanssa. Ei siis ole ihme, että tanssiminen parantaa sosiaalista itsetuntoa ja tekee sosiaalisesti rohkeammaksi.

10. Mieliala kohenee

Tanssi vapauttaa mielihyvää tuottavia endorfiineja, jotka paitsi lievittävät stressiä myös nostavat mielialaa – tanssin ilo on siis totista totta.