LÄNSI-POHJAN SENIORIOPETTAJAT RY:N JÄSENET JA YSTÄVÄT

TO 29.02.2024 KLO 13:00 – 16.00 Tornion Järjestötalolla
"ELOISASTI ELÄKKEELLÄ JA TOIVEIKKAASTI TULEVAAN,"
KARAOKEA-TANSSIA JA POWERPOINT ESITYKSENÄ KATSAUS VUODEN 2023 TOIMINNASTA.

Tornion JÄRJESTÖTALO, Kemintie 53, 95420 Tornio, lähistöllä on Prisma, Lidl ja Tokmanni ja keskustaan on n, 2,5km. Talon pihalla on maksuttomat parkkipaikat.

Jokainen voi osallistua omatoimisesti ennen tilaisuuden alkua ruokailuun, jonka hinnan voi maksaa ravintolan kassalle, 6€/hlö. Ravintola on auki klo 13:00 saakka. **Aloitamme tilaisuuden klo 13:00.** Pj. Jouni Kukkonen huolehtii karaokelaitteista. Laulutoiveet voi ilmoittaa paikan päällä ja laulaa voi yksin tai yhdessä kaverinsa kanssa tai ei ollenkaan. **Musiikki kutsuu parketille tanssimaan.** Tanssi on hyvää liikuntaa. Katsomme myös vuoden 2023 tapahtumista PowerPoint eli kuvallisen diaesityksen.

ILMOITTAUTUMINEN ma 12.02.24 mennessä, **Jounille, jounikukkonen1949@gmail.com, 040 164 3121,** kun tilan varaus on vahvistettava tuolloin. Osallistujia tulisi olla vähintään 20. Varsinainen tilaisuus on kaikille osallistujille maksuton, yhdistys hoitaa kulut. Ilmoita aiotko ruokailla ennen tilaisuutta. Ravintolaan pitää ilmoittaa ruokailijoiden määrä.

TERVETULOA MUKAAN ROHKEIN MIELIN JÄSENET JA YSTÄVÄT!

Lehdessä LAPIN KANSA oli tammikuun alussa hyvä yhteenveto,

"10 tärkeintä tanssin terveysvaikutusta."

Lukuisissa tutkimuksissa on havaittu, että tanssi parantaa aivojen toimintaa. Senioritanssiin ohjaaja, neurotutkija ja tanssi-liiketerapeutti kertovat, miten eri tanssilajien vaikutukset näkyvät kuntoutuksessa, ikäihmisten aktivoinnissa, masennuksen hoidossa ja kaikenikäisten arjessa.

1: Aivoissa näkyy korjaavia muutoksia

2: Tasapaino paranee

3: Kosketus tuo hyvää oloa

4: Liikuntaa tulee kuin siinä sivussa

5: Keskittyminen kehittyy

6: Tunnejärjestelmä aktivoituu

7: Motorisia oheisvaikutuksia

8: Elämään sykettä tai seesteisyyttä

9: Masennus lievittyy

10: Mahdollisuus tulla kuulluksi ja nähdyksi

Istumatanssi sopii myös niille, joiden liikuntakyky on heikentynyt, Siinä tehdään käsillä ja jaloilla liikkeitä rytmin mukana.