

Tanssia ja terapiaa

Kanta-asiakaskirje

8/2021 sivu 1

Heippa kaikille!

Kuuma, helteinen kesä alkaa olla takanapäin ja matka jatkuu kohti vilpoisia syystuulia. Lämmin kiitos teille kaikille ahkerille kurssilaisille, jotka helteestä huolimatta, olitte kesä-kursseilla mukana, tehtiin yhdessä mukavan tunnelmallisia, kivoja ja jopa hikisiä hyvän mielen iltoja Pavilla.

Syyskaudella jatketaan tanssikursseja Orimattilan kehräämöllä ja Puistokulmassa, Tikkurilan Hiekkaharjussa.

Karjalatalon perustason kurssit jäävät toistaiseksi pois ohjelmasta ja kurssitasot yhdistetään keskiviikko- ja torstai-iltoihin.

Orimattilan keskiviikkokurssit alkavat ke 20.10 ja Puistokulman torstaikurssit to 2.9.

Kurssi-iltojen rakenne muuttuu seuraavasti: 18-19 perustaso, 19-20 mediumjatko 20-21 superjatko.

Ensimmäinen tunti 18-19 on tarkoitettu aloittelijoille ja perusasioita kertaaville. Toinen tunti 19-20 on tarkoitettu jatkotason tanssijoille, tälle tunnille voi jäädä myös perustason tanssijat tanssimaan ja harjoittelemaan, edellyttäen, että heillä on tunnille oma pari eli ihan aloittelijoiden tanssitaidolla voi olla haastavaa pysyä jatkolaisten kyydissä ja olemaan vaihdossa mukana, mutta perustason tanssijat voivat olla mukana tunnelmassa ja tekemisen meiningsä osallistumalla tanssitunnille parin kanssa tai jos ei halua osallistua, niin voi myös jäädä seuraamaan tuntia. Kolmas tunti 20-21 on jatkotason tanssijoille tarkoitettu superjatko tunti. Tällä tunnilla on kaksi tanssilajia ja entiseen totuttuun tapaan, jatkotunnilla pyritään pitämään mukava, vauhdikas tunnelma yllä ja tarjoilemaan haastetta.

Kaikilla tunneilla toteutetaan lähtökohtaisesti parinvaihtoa, joten kursseille voi tulla myös ilman paria!

Huom!

- perustason tanssijat voivat jäädä mediumjatkotunnille hiomaan opittuja asioita, edellyttäen, että heillä on oma tai lainapari harjoittelua varten. Ensimmäisellä ja toisella tunnilla on sama tanssilaji.
- jatkotason tanssimiehet ja naiset voivat tulla perustason tunnille mukaan tanssittamaan aloittelijoita ilman maksua, edellyttäen, että he osallistuvat tunnin aikana parinvaihtoon. Positiivisen tanssienergian jakaminen on iso osa tanssitaidon oppimista ja on tärkeää, että se jakautuu tasaisesti kaikille aloittelijoille.

Syyskuun tanssikurssit:

To 2.9. Foksi ja Fusku

To 9.9. Hidas valssi ja Cha-Cha

To 16.9. Fusku ja Bugg

To 23.9. Loma!

To 30.9. Rumba-Bolero ja Suomisalsa

Lisätietoja ja tanssikurssiohjelma:

www.tanssiajaterapiaa.com

Olen aiemmin kertonut teille, että olen ollut HUS:ssa Haartmanin ja Malmin päivystyssairaalassa fysioterapeuttina kevästä 2020 alkaen. On ollut todella opettavaista ja mielenkiintoista palata vuosien jälkeen sairaalafysioterapeutin työhön päivystyssairaalaan. Jokainen päivä on ollut erilainen ja työ hyvin monipuolista. Olen kiitollinen, että olen saanut olla osa Haartmanin ja Malmin sairaalan fysioterapeuttien loistotiimejä. Kiitän kaikkia kollegoja hyvästä ja erinomaisen onnistuneesta yhteistyöstä. Kaikki kuitenkin loppuu aikanaan ja lopetan kiitollisin mielin, lokakuun lopussa Malmin sairaalassa.

Uudet tuulet puhaltavat seuraavalla sivulla

Uudet tuulet puhaltavat suuntana Orimattilan kehräämö

Aloitan syyskaudella yhteistyön Orimattilan kehräämöllä ja menen sinne Hyvinvointivastaavaksi. Tarkoituksena on kehittää ja rakentaa hyvänmielen toimintaa lyhyiden yksilöllisesti räätälöityjen ryhmien muodossa. Suunnitelmassa on kehittää pienryhmätoimintaa eri-ikäisille ihmisille ja pareille suunnattuja ryhmiä on myös toivottu ohjelmaan. Kohderyhminä voisivat olla työikäiset, eläkeläiset, yrittäjä- naiset/miehet, omatoimisesti kootut ryhmät, parien hyvinvointia edistävät ryhmät, äijäryhmät jne.

Ryhmien sisältö ja teemat:

ravintoa keholle ja mielelle, hemmottelua, rentoutumista, voimaantumista, liikuntaa; sisällä ja ulkona, musiikkiliikunta, joogaa, kehon hyvinvointia, kuumakivihierontaa, hierontaa, keskusteluhetkiä, kokemusten jakamista, ihmissuhdeterapiaa, yksilöllisiä tapaamisia (vapaaehtoinen), teemojen mukaisia ryhmiä, kokouskursseja yms. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa osallistujien hyvinvointia ja saada energiaa arkeen.

Ajatuksemme on rakentaa 3 vrk:n kokonaisuuksia, jolloin ryhmäläiset olisivat kehräämöllä 3 päivää ja 2 yötä. Majoitus tapahtuu Hotelli Teltan tiloissa ja kaikki toiminta paitsi ulkoliikunta tapahtuu, kehräämön tiloissa ja yhteistyössä kehräämön yrittäjien kanssa.

Pilottikurssi:

Järjestämme kurssien ideoimista varten **pilottikurssin (ma-ke) 1-3.11.2021**, jonne tarvitsemme 6 vapaaehtoista naista, rakentamaan toimintaa ja antamaan rakentavaa palautetta toiminnasta.

Pilottikurssin hinta on 100 € /hlö,

hintaan sisältyy koko paketti ja korvaus on lähinnä ruuista, mitkä ostetaan ulkopuoliselta yrittäjältä. Jos innostuit ideasta laita viestiä ja ilmoittaudu 30.9. mennessä. Varsinaisten ryhmien ajankohdat ja hinnoittelu ilmoitetaan, kun pilottikurssi on toteutettu.

Ryhmätoiminnasta vastaavat Maija Astikainen ja Pirjo Pyhäläinen.

Ilmoittautuminen:

Maija Astikainen, maija@tanssijaterapiaa.com p: 0505291380
Pirjo Pyhäläinen, info@hotellitelta.fi p: 0400464893

Kannattaa tutustua:

www.orimattilankehraamo.fi

www.hotellitelta.fi

www.hellimo.fi

Toimenkuvaani kehräämöllä kuuluu myös erilaisten tapahtumien järjestäminen ja organisointi, siitä mitä kaikkea se on, kerron myöhemmin.

Hyvää tanssillista syksyä kaikille ja tervetuloa kursseille

Maija