**TIEDOTE KANSAINVÄLISESTÄ** **SENIORITANSSISTA**  joulukuu 2019/us

**Senioritanssissa on se jokin**

Kansainvälinen senioritanssi on erityisesti ikäihmisille kehitetty liikuntamuoto, jota toki voivat harrastaa kaikenikäiset ihmiset. Tanssit ovat rentoja seuratansseja, joista kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki. Senioritansseista suurin osa on parin kanssa tanssittavia tansseja, joissa yhden tanssin aikana pari vaihtuu monta kertaa. Tanssitaan myös jonoissa, yksin ja yhteisessä piirissä. Senioritansseja voidaan tanssia myös istuen. Usein tanssi ´kertoo´ myös jonkin tarinan, joka paitsi mukavasti elävöittää, myös helpottaa oppimista ja muistamista.

**Rentoa ja iloista yhdessäoloa**

Senioritanssin harrastajien mielestä tärkeätä on lämminhenkisyys, salliva ilmapiiri sekä tanssista saatu mielihyvän tunne. Keskeisiä elementtejä ovat elämyksellisyys ja sosiaalinen vuorovaikutus. Elämys syntyy uuden oppimisesta, jota tukevat usein kertautuvat askelsarjat, mielikuvat ja melodinen, selvärytminen musiikki. Oppiminen ja osaaminen lisäävät itsevarmuuutta ja iloinen yhdessäolokin vahvistaa mielen hyvinvointia.

Elämys syntyy myös erilaisista tunnelmista, joita senioritanssit välittävät: on reipastempoisia menotansseja, lempeitä melodiatansseja, kepeitä tai hartaita tansseja sekä tansseja, joissa on runsaasti temperamenttia. On innostavaa eläytyä erilaisiin tunnetiloihin.

**Tanssi taittuu ja pari vaihtuu**

Kansainvälinen senioritanssi ei edellytä aiempaa tanssitaustaa. Se on matalan kynnyksen liikuntamuoto, johon ovat lämpimästi tervetulleita kaikki kiinnostuneet. Valittavissa on vaatimus-tasoltaan hyvin erilaisia tansseja ja ne ovat hyvin sovellettavissa. On sovittu, että ei ole virheitä,
on vain erilaisia variaatioita! Tanssiin voi tulla mukavissa arkivaatteissa. Erityishuomio on jalkineissa, jotka soveltuvat tanssiin. Tanssimaan voi hyvin tulla yksin: Pari löytyy paikan päältä aina – ja yhden tanssin aikana jo montakin.

**Mitä parhainta terveysliikuntaa**

Senioritanssi vaikuttaa monin tavoin harrastajansa elämänlaatuun. Kuntotasoltaan hyvinkin erilaiset ihmiset voivat tanssien hoitaa terveyttään; edistää sydämen ja jalkojen kuntoa sekä kehittää tasapainoa ja liikkumisen sujuvuutta. Tanssien voi myös tehostaa muistia ja vahvistaa aivoterveyttä sekä solmia mieluisia kontakteja osallistujien kesken.

Kansainvälinen senioritanssi on yhtenäinen ilmiö 16 euroopan maassa. Kolmen vuoden välein toteutettaviin kongresseihin tuodaan omat tanssikoreografiat ja saadaan tuliaisiksi muiden maiden tanssit edelleen koulutettaviksi. Kansainvälisiin kongresseihin on osallistunut säännöllisesti myös ryhmä Brasiliasta saakka.

**Senioritanssi valloittaa**

Kansainvälisen senioritanssin toi Suomeen Margareta Grigorkoff vuonna 1979. Elina Karvinen käynnisti Ulla Salmisen kanssa suomenkielisen senioritanssiohjaajakoulutuksen Ikäinstituutissa vuonna 1985 ja jo reilun kymmenen vuoden päästä Suomessa oli yli 10 000 tanssijaa ja tanssiryhmä joka toisessa kunnassa. Suomessa senioritanssin kehittämisestä ja koordinoinnista vastaavat hyvässä yhteistyössä Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry, Ikäinstituutti ja Finlands Seniordansförbund rf. 🡪

**SUOMEN KANSAINVÄLISEN SENIORITANSSIN LIITTO RY**

**Taustaa**

Yhä kasvanut suomenkielisten harrastajien joukko toivoi vuosien myötä, että myös suomenkielisille harrastajille tulisi perustaa oma yhdistyksensä, joka edistäisi senioritanssitoimintaa ja kehittäisi sen sisältöä yhteistyössä Ikäinstituutin ja ruotsinkielisen senioritanssiliiton kanssa.

Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry perustettiin 4.6.1997 ja sen kotipaikka on Helsinki.
Liiton toiminta-alueena on Suomi, pohjoismaat ja muu Eurooppa. Tavoitteena on edistää kansainvälisen senioritanssin harrastusta Suomessa.

**Tarkoitustaan liitto toteuttaa**

1. Tarjoamalla senioritanssista kiinnostuneille tietoa
	* Harrastusmahdollisuuksista
	* Ohjaaja- ja kouluttajakoulutuksista
	* Ajankohtaisista senioritanssiasioista
	* Kansallisista ja kansainvälisistä tanssitapahtumista ja -tilaisuuksista
2. Tekemällä aloitteita senioritanssitoiminnan kehittämiseksi
3. Kehittämällä senioritanssitoimintaa yhteistyössä Ikäinstituutin, Finlands Seniordansförbundin ja muiden maiden senioritanssiorganisaatioiden kanssa
4. Harjoittamalla julkaisutoimintaa (Senioritanssilehti, esitteet, verkkosivut)
5. Järjestämällä senioritanssitapahtumia ja tuottamalla uusia tansseja
6. Edustamalla Suomea pohjoismaisissa ja kansainvälisissä senioritanssikongresseissa ja -komiteoissa Finlands Seniordansförbund rf:n kanssa
7. Toteuttamalla senioritanssin kehittämishankkeita

**Tapahtumia ja kehittämistoimintaa**

Liitto järjestää valtakunnallisia ja alueellisia senioritanssitapahtumia, joihin kaikki senioritanssijat ovat tervetulleita. Lisäksi liitto antaa tukea aluekehittäjille ja -kouluttajille heidän omien alueidensa viestinnässä ja kannustaa järjestämään paikallisia ja alueellisia senioritanssitapahtumia mm. Senioritanssiviikolla (=samalla viikolla kuin Kansainvälinen tanssin päivä 29.4.).

Liiton jäsenet edustavat Suomea yhdessä ruotsinkielisen liiton kanssa kolmen vuoden välein järjestettävissä kansainvälisissä tanssitapahtumissa International Seniordance Congress (ISDC) ja Nordisk Träff (NT). Kuhunkin tapahtumaan osallistujamaat vievät omat koreografiansa ja saavat tuliaisina muiden maiden koreografiat opiskeltuaan ne tapahtuman aikana.

Molemmat senioritanssiliitot ja Ikäinstituutti kehittävät ja koordinoivat tiiviissä yhteistyössä senioritanssi-toimintaa maassamme. Liiton hallituksen jäsenet tuovat esiin suomenkielisten harrastajien tarpeita ja toiveita. Liitto myös organisoi vuosittaisen Senioritanssin Kehittäjäpäivän yhdessä Ikäinstituutin kanssa.

Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liittoon voi liittyä verkkosivujen kautta, puhelimitse tai vaikka ohjaajien välityksellä. Liiton hallitus on todella iloinen kaikista jäseniensä yhteydenotoista, jotka auttavat meitä yhdessä kehittämään senioritanssiharrastusta edelleen.

Yhteystiedot: [www.senioritanssi.fi](http://www.senioritanssi.fi)

Ulla Salminen p. 044 241 0328 Pirkko Väisänen, p. 050 494 5625
xpuheenjohtaja@senioritanssi.fi sihteeri@senioritanssi.fi