

**Tanssin
taikaa
ja tasapainoa**

Feel the magic of Dance and find your balance!

1.8.2019 – 31.10.2020



Picture: Maaseutukuriiri, Tiina Judén

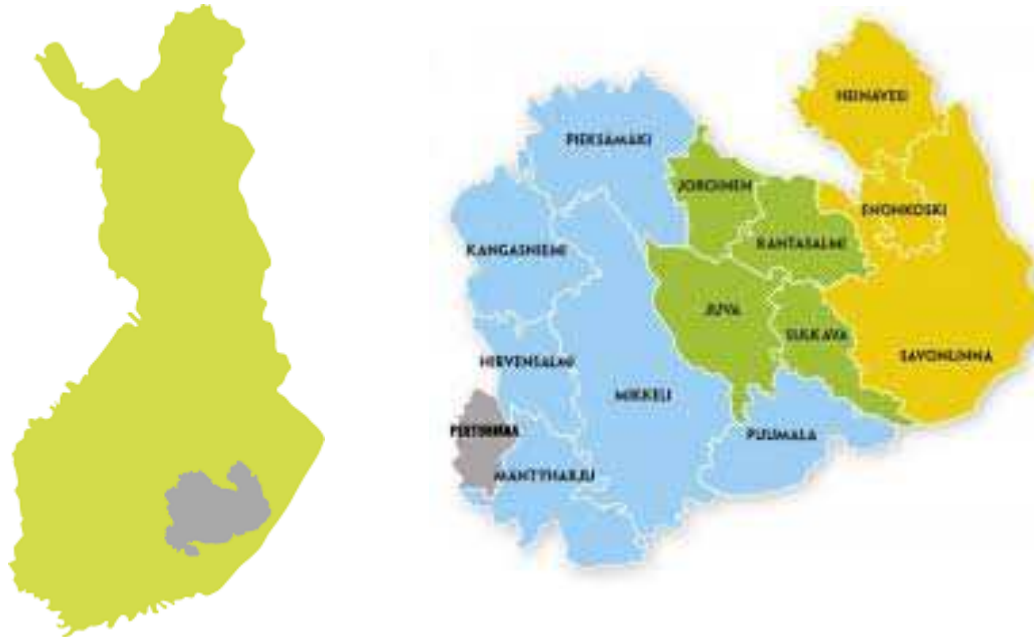
Mari Kurtti, Southern Savo Sports Federation 20.9.2019

Summary

- Dance teaching in different solo and couple dances in rural area for villagers in every age. Attention to participants overall wellbeing.
- Local know-how will get extra power from other professionals of dance.
- Dance courses (season, weekend), dance happenings or dance teaching is one part of other local happening
- Places of teaching: village houses, schools, senior houses, gym, dance halls, outside

Action area

Action area in Southern Savo: Hirvensalmi, Kangasniemi, Mikkeli (excluding central of the city), Mäntyharju, Pieksämäki ja Puumala.



Pictures: South Savo Saimaa Region and Maaseutukuriiri.

Partners and participants

Main partner/coordinator: Southern Savo Sports
Federation (ESLi) Finland

Coordinating Local Action Group from Finland:
Veej'jakaja ry

In rural area: Villages and villagers and summer residents in every age, village clubs, sport clubs, senior clubs, nursery schools and other schools, senior houses, social dance halls, municipal sport activities, community colleges, and so on. Co-operating together local Dance activators with Dance clubs, Dance instructors and teachers from nearest cities.

- This project is funded by the European Agricultural Fund for Rural Development: Europe investing in rural areas.
This Project is financed by the South Savo Local Action Groups (Leader); LAG Veej'jakaja
- Projects budget is 106.125,00 €.
- "Public Funding" 74.998,54 €
- Private Funding: ESli's own money and "Unpaid voluntary work" / "virtual money" 31.126,46 €

Background: Why dance?

Dance is a diverse sport that supports physical, mental and social well-being.

- and of course:

“There is always magic when you Dance.”



In rural area you usually don't have many possibilities to different kind of dances.

Courses are usually in cities where dance clubs and dance schools are.

Objectives

- Make rural area more sport active and support participants overall wellbeing with way of dance.
- To reached all aged villagers together or with target groups and also take summer residents during holiday time with us.
- We create network with local persons and dance instructors. We also try different style of co-operations – not always the traditional way -> by means of culture of experimentation.
- We educate new local instructors.
- We also have numerical targets for courses, happenings and participants.



Picture: Maaseutukuriiri, Tiina Judén

How we started this project?

I had a big DREAM about this kind of dance project. I knew that the DANCE is diverse and excellent sport for different ages of persons. I have seen the possibilities of dance as a dance enthusiast and dance teacher in my own life and with my students.

I told my idea and backgrounds for local action group.

In autumn 2018 we asked from villagers would they like to be a part of this kind of dance project? We got almost 40 YES answers!!! We got contacts from all ages persons and clubs from every part of this local area ...

=> We made an application!

What we have done?

- When our application was approved I took again contact to partners and participants and we started to design their own courses and happenings the way they wanted -> they told what they need or would like to have, we discussed what resources we already have and which is role of everyone.
- Usually project will take contact to teachers and pay their salary, helps with marketing and coordinates things. Local contact look after dancing place and participants.

What have we done during first 1½ month?

We have started Dance courses for seasons
4 seasonal courses (2 more will start next week)

We have started 3 Dance courses for weekend or a few times
(and about 10 more during September - October)

Dance happenings or dance teaching is one part of other local
happening times already 4 times (and about 5 more during
September – October).

**Until this day we have danced together about with 300
persons, from kids to seniors.**

Tanssin taikaa ja tasapainoa

What we have done for example?

Ikäihmisten kesäpäivässä koettiin Tanssin taikaa



Ikäihmisten kesäpäivässä mentiin muun muassa mukaan tanssin maailmaan. Etelä-Savon Liikunnan Mari Kurtti aloitti Ruunaniemessä vetämänsä Tanssin taikaa ja tasapainoa -hankkeen. Kuva: Helena Kauppinen

Toissa viikon torstaina Ruunaniemen leiri-keskuksessa vietettiin ikäihmisten kesäpäivää, kun vanhusväen yhteinen päivä toteutettiin monen eri toimijan yhteistoimintana. Hieman saiteisen kelin vuoksi kesäpäivää vietettiin tällä kertaa sisätiloissa, mutta sepä ei tunnelmaa latistanut.

- Hirmu hienoa, että tällainen saatiin jälleen aikaan. Ristiinassa on hirmu hyvä tämä vapaaehtoistyön tekemisen meininki, kehuu ja kiitteli yhtenä tahona tapahtumassa mukana olleen Ristiinan alue seurakunnan diakoni Eeva-Liisa Finne.

Mukana päivän toteuttamisessa olivat myös ainakin Eläkeläisten Ristiinan yhdistys, SPR:n Ristiinan osasto sekä

Essote, ja lisäksi useita yksityishenkilöitä.

Ohjelmassa oli esimerkiksi yhteislauluja EL:n Iloisten laulajien johdolla. Erityisenä ohjelmanumerona oli Tanssin taikaa, jota oli vetämässä Etelä-Savon Liikunta ry:n Mari Kurtti.

- Tanssin taikaa ja tasapainoa -hanke otti tänään ensimmäiset tanssiaskelensa! kertoi Kurtti.

ESLin hallinnoima hanke ohjaa ja opettaa tanssia toimialueen maaseutualueilla ensi vuoden lokakuun loppuun saakka. Hankkeen tavoitteena on viedä tanssi ja tanssiliikunta monipuolisella kirjolla lähelle maaseudun asukkaita ja samalla vaikuttaa heidän liikunta-aktiivisuuteensa lajin

monipuolisten hyötyjen kautta ja edetä kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia.

- Mari on taitava ohjaaja ja liikkeet sopivat erinomaisesti tehtäväksi istuen tai seisaaltaan. Selkeä ja rauhallinen ohjaus veti mukaansa liikkumaan, iloitsi tapahtumaan osallistunut Helena Kauppinen.

Hänen mukaansa myös valittu musiikki loi hyvää mieltä, ja kertosaikeissa oli lysti laulua mukana.

- Leikkisä tanssitunti toi iloa ja jaksamista niin leiriläisille kuin työntekijöille ja vapaaehtoisillekin. Ainakin minä odotan jo innolla seuraavaa Tanssin taikaa ja tasapainoa tapahtumaa! Kauppinen jatkoi.

Niko Takala



Tapahtumassa laulettiin myös yhteislauluja Eläkeläisten Iloisten laulajien toimiessa esilaulajina ja säestäjinä. Kuva: Niko Takala

Ristiinalainen 22.8.19

Tanssin taikaa ja tasapainoa

Aloita aktiivinen syksy!
Vapaa pääsy!

NYT KOKO PERHE YLÖS, ULLOS JA KYYHKYLÄÄN!

Sporttipäivä Lauantaina 14.9. klo 10-13
Kyyhkylän Kartanolla

Mikäli sää ei salli ulkoilua, on tapahtuma Kyyhkylän Kuntotuskeskuksessa.

Myyävänä Kartanon keittiön tuotteita

Mukana menossa
ESLI Etelä-Savon Liikunta ry
Tanssin taikaa ja tasapainoa
Kyyhkylä Kartano & Hotelli

0440 203 320 • myyntipalvelu@kyyhkyla.fi • kyyhkyla.fi

Tapahtuman järjestäjä ei ole vastuullinen osallistujien liikkuu omalla vastuulla.

Tanssin taikaa ja tasapainoa

**KYYHKYLÄN SPORTTIPÄIVÄN
TANSSITUOKIOT
LAUANTAINA 14.9.2019**

Lasten tanssi
(sopii myös aikuisille)
klo 10.30 - 11

Tuolitanssi
(istuen tai seisten)
klo 11.15 - 11.45

Lavis lavatanssijumppa
klo 12 - 12.30



Aloita aktiivinen syksy!
Vapaa pääsy!

NYT KOKO PERHE YLÖS, ULLOS JA KYYHKYLÄÄN!

Sporttipäivä Lauantaina 14.9. klo 10-13
Kyyhkylän Kartanolla

Mikäli sää ei salli ulkoilua, on tapahtuma Kyyhkylän Kuntotuskeskuksessa.

Mukana menossa
ESLI Etelä-Savon Liikunta ry
Tanssin taikaa ja tasapainoa
Kyyhkylä Kartano & Hotelli

0440 203 320 • myyntipalvelu@kyyhkyla.fi • kyyhkyla.fi

TERVETULOA TANSSIMAAN!

Ohjaus: Mari Kurtti, ESLI, Lavis lisenssiohjaaja ja tanssinopettaja (AMK)
Hanke ei ole vakuuttanut osallistujia eli jokainen liikkuu omalla vastuulla.

Pidätämme oikeuden muutoksiin. (Päivitys 6.9.19)



Veej'jakaja



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasio:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Veej'jakaja



Tanssin taikaa ja tasapainoa

What next for example?

Tanssin taikaa ja tasapainoa "Kädenalitanssien" – tanssikurssi

Tule opettelemaan buggin ja fuskun alkeita Ristiinan Kisakaareen
torstaisin 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10. ja 31.10.2019 klo 18.30 – 20.00

Kurssille ilmoittaudutaan paikan päällä Kisakaareessa klo 18 alkaen. Karsikkoniementie 3, PELLOSNIEMI.

Kurssimaksu 3 eur/kerta (alle 18v. maksutta). Maksu paikan päällä käteisellä. Maksu ohjautuu Kuomiokoskenalueen kyläyhdistys ry:lle.

Kurssin ohjaajina toimivat Mikkelin Swing Societyn ja Mikkelin Tanssihullujen ohjaajat.

Mikkeli Swing Society 

TULE MUKAAN TANSSIMAAN!

Kurssi on alkeiskurssi eli askeltakaan ei tarvitse osata ennakolta! Tule yksin tai parin kanssa kokeilemaan ja innostu Tanssin taista. Laita mukavat joustavat vaatteet ja tanssiin sopivat jalkineet. Ota myös juomapullo mukaan.

Kurssin järjestää ESLi:n Tanssin taikaa ja tasapainoa –hanke yhteistyössä Ristiinan aluejohtokunnan, Kuomiokoskenalueen kyläyhdistyksen, muiden paikallisten toimijoiden ja tanssiseurojen kanssa.

Hanke ei ole vakuuttanut osallistujia eli jokainen liikkuu omalla vastuulla.

Lisätiedot: Mari Kurtti, Etelä-Savon Liikunta ry, puh. 0440 225 422 tai mari.kurtti@esliikunta.fi
Pidämme oikeuden muutoksiin. (Päivitys 31.8.19)



Tanssin taikaa ja tasapainoa Koittilan tanssipäivä

Keskiviikkona 16.10.2019

Koittilan koululla,

Pölläkänmäentie 25, 51260 Tahkomäki

Aamupäivällä omaa ohjelmaa ryhmäperhepäivähoidon lapsille sekä koululaisille.

klo 15 – 15.30 Tuolitanssia senioreille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille (istuen/seisten)
HUOM! Koittilan kyläkahvila palvelee 16.10. koululla klo 15-17

klo 17.30 – 19 Paritanssikurssi, fusku

Paritanssikurssi on alkeiskurssi eli askeltakaan ei tarvitse osata ennakolta! Tule yksin tai parin kanssa kokeilemaan ja innostu Tanssin taista, ei ennakko-ilmoittautumista. Laita mukavat joustavat vaatteet ja tanssiin sopivat jalkineet. Ota myös juomapullo mukaan.

ESLi:n Sporttivaunu täynnä erilaisia liikuntavälineitä on kokeiltavissa koulun pihalla klo 15 – 19! (Sadesäällä sisätiloissa rajoitetusti.)

TULE MUKAAN TANSSIMAAN ja LIIKUMAAN!
Tanssipäivän liikuntaohjelma on maksuton.

Tanssipäivän järjestää ESLi:n Tanssin taikaa ja tasapainoa –hanke yhteistyössä Kangasniemen kunnan, Koittilan seudun kyläseuran, Koittilan kyläkahvilan, muiden paikallisten toimijoiden sekä ESLi:n Kylät liikkeelle –hankkeen kanssa.

Hanke ei ole vakuuttanut osallistujia eli jokainen liikkuu omalla vastuulla.

Lisätiedot: Mari Kurtti, Etelä-Savon Liikunta ry, puh. 0440 225 422 tai mari.kurtti@esliikunta.fi

Pidätämme oikeuden muutoksiin. (Päivitys 6.9.19)



Pictures: Maaseutukuriiri, Tiina Judén

How we will make this happen also in the future?

- Education for local dance activators for example in dance of child and dance of seniors.
- Co-operating for example with community colleagues who could go on with the most successful courses.
- Small entrance fee for open courses and money is collected to local partner for example village association for example for fixed costs and for future courses.
- We have a large network of villagers and professionals and they have learned to co-operate.

Tanssin taikaa ja tasapainoa Southern Savo Sports Federation

Activities for adults

Local happenings (bigger or smaller):

- Ruusukävely in Mikkeli and Linnaneitokierros in Savonlinna
- Luonteri Pyöräily in Anttola



Ruusukävely

TIISTAINA 14.5. KLO 17.15 ALKAEN

LÄHTÖ KLO 18 KAUPPAKESKUS STELLAN TÄHTITORILTA
KÄVELE TAI JUOKSE - MATKAT N. 5 JA N. 8 KM

S-ETUKORTILLA 18 C (ILMAN KORTTIA 20 C)

ILMOITTAUDU MUKAAN, saat 50€ arvoiset edut!
www.ruusukavely.fi tai S-Stella
Kauppakeskus Stellassa

OHIELMA:

- 17.15 MINT-YHTYE ESINTYY
- 17.45 ALKUPIIPPI, MARI KAMPPI JA YSTÄVÄT SPORT FORUMLILTA
- 18.00 LÄHTÖ TÄHTITORILTA

WWW.RUUSUKAVELY.FI

LISÄTIETOJA: LISA HAINONEN P. 044 341 0057

SuorSavo ES LI
Etelä-Savon Liikunta ry

stella **SOKOS** **LUMENE**

Pääkäsine oikeuden merkkinä.



Pictures: Mikko Rahikainen



Hineetä ja rankkaa

MIKKELIN KLASSIKOT 10 VUOTTA LUONTERI PYÖRÄILY

Tervetuloa mukaan 10v. juhla-ajoon,
hineeseen tai rankkaan
10.8.2019 KLO 10.00

LÄHTÖ JA MAALI: Anttolanhuissa,
Hovinlie 224, 52100 Anttola (Mikkeli)

Ajomatat:
Hinee 40 km (Ollinmäen Viinitila matkan varrella)
Rankka 95 km (topputakasta muutama nousu)

Osaallistumismaksu:
55 € 15.7.2019 asti
65 € 16.7.-4.8.2019
80 € 5.8.-7.8.2019
Pienepaketti: Aikuinen + alle 18-vuotias lapsi, 60 €
Ryhmäpaketti: 10 kuskaa, 500 €

Netti-ilmoittautuminen
<https://esli.tapahtumien.fi>
päättyy 7.8.

Sen jälkeen voit ilmoittautua ainoastaan paikan päällä 10.8. klo 9.00 mennessä.

Maksumuodot: Käteinen, kortti.
Smartum setelit tai lasku. Hinta 80 €/hio.
Osaallistumismaksu sisältää
ajo-okeuden, huollot, peseytymisen,
tuotekassin, t-paidin ja ruokailun
maailissa



**Tanssin
taikaa
ja tasapainoa**

Southern Savo Sports Federation

Activities for adults

Gym for adults and measurements and other activities.
Different kind of projects.



**JUMPAT ALKAVAT PIAN
- TULE MUKAANI!**

**Etelä-Savon Liikunnan
avoimet syksyn jumput:**

- **Kunnossa Kalleen Ikkä -jumppa**
alun viikosta 3.9.2019 klo. 16.20-17.30
Paikka: Lyseon piene sali
- **Hyönteitrehkoo** kuntosuoritus mukavan musiikin tehokkaasti eri välineillä apuna.
- **Starttiryhmän kuntojumppa**
- matkalla kynnöksen kuntosuoritus
alun keskiviikkona 4.9.2019 klo. 18.00-19.00
Paikka: Lyseon piene sali

Hyönteitrehkoo mukavan musiikin tahdissa eri välineillä apuna.

Ota matkasi jarruvarmistus, jumppapöytä ja omat jumppavälineet mukaan. Sallaa myös kaulan jumppa-ohjeet käyttöösi.
Hinta: 50 € (sisällyttävänä)
- Ilma sielokkää modernit jumput.
Rekrytointilomake: <https://esli.fi/ajankohtainen/1/1/>
Tiedustelut: Liisa Hakkarinen p. 044 344 0657

Hyönteitrehkoo mukavan musiikin tahdissa eri välineillä apuna.
Ota matkasi jarruvarmistus, jumppapöytä ja omat jumppavälineet mukaan. Sallaa myös kaulan jumppa-ohjeet käyttöösi.
Hinta: 50 € (sisällyttävänä)
- Ilma sielokkää modernit jumput.
Rekrytointilomake: <https://esli.fi/ajankohtainen/1/1/>
Tiedustelut: Liisa Hakkarinen p. 044 344 0657

Hyönteitrehkoo mukavan musiikin tahdissa eri välineillä apuna.
Ota matkasi jarruvarmistus, jumppapöytä ja omat jumppavälineet mukaan. Sallaa myös kaulan jumppa-ohjeet käyttöösi.
Hinta: 50 € (sisällyttävänä)
- Ilma sielokkää modernit jumput.
Rekrytointilomake: <https://esli.fi/ajankohtainen/1/1/>
Tiedustelut: Liisa Hakkarinen p. 044 344 0657

www.esliikunta.fi **ESLI**
Etälä-Savon Liikunta

ESLI
Elä sinäkin Liikkuun!

SiiVouSPäiVÄ
plogging

Perjantaina 10.5.2019

Ympäristö siistiksi yhdessä.
Kokoontuminen Savonlinnan torille torikellon luo
klo 17.45, lähtö ploggingiin eli "roskajuoksuun"
juosten tai kävelen klo 18 ohjatuksi pienryhmissä.
Paluu torille klo 19
ja tapahtumaan osallistuneille kahvit.

Säänmukaiset varusteet ja hanskat mukaan.

**LÄMPIMÄSTI TERVETULOA
SIIVOAMAAN KAUPUNKIA YHDESSÄ!**

Tapahtuma on osa 10.5. Unelmien liikuntapäivää!

Yhteistyötahot:

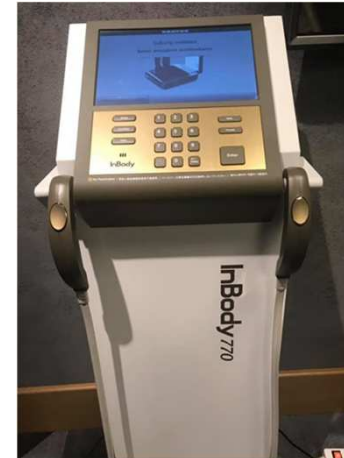
LÄHITAPIOLA SAVOKARALA

Savonlinna

STPS

Roskajuoksussa mukana myös muita paikallisia toimijoita.
Pitämme oikeuden muutoksiin. (10.4.19)

www.esliikunta.fi



**Tanssin
taikaa
ja tasapainoa**

Southern Savo Sports Federation

Activities for adults

Trainings for instructors and sport clubs.
Southern Savo Sport Gala in January!



Urheilugaala
Etelä-Savo

Etelä-Savon Liikunta ry järjestää yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa
Etelä-Savon Urheilugaalan
perjantaina 25.1.2019 klo 18.30
Frans & Michelle Blistrossa, Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkelissä

Tule katsomaan Vuoden parhaiden palkitseminen
ja muistelemaan urheiluvuoden 2018
huippuhetkiä Etelä-Savossa.

Ohjelmassa mm:

- Gaalan juhlatervehdys oikeusministeri **Antti Häkkinen**
- Vuoden parhaiden palkitseminen, lisäksi palkitaan mm. eteläsavolaisten kuntien Vuoden Liikuttaja
- Gaalassa esiintyy **Krisse Salminen**
- Gaalan juontaja, toimittaja **Joanna Kuvaja**

Gaalamenu
Raporttoriniä ja maitokastiketta
yhtäyksiä karitsan entrecotea,
tummaa herikkokastiketta ja
perunasäikeä
Lukkaajädäkyä ja kahvi/tee

Lisätiedot: www.esliikunta.fi
Pukukoodi: Tumma puku

Tervetuloa!

Gaalan jatkot
Bar'n Night Vaakunassa (K-18)
Esiintyjänä: Kyllän Jätät

Ilalliskortti 40 € sisältää tervetuloajomun, gaalamenuon, ohjelman, Gaalan jatkot ja nauaiakopelvelu.
Ilalliskorttien varaus: www.esli.ingo.fi 10.1.2019 mennessä.

ESLI Etelä-Savon Liikunta ry
ETELÄ-SAVON MAASEUTU-ALUEIDEN KEHITTÄMISKESKUS
LANSI-SAVO LANSI-SAVON LIITTO
ITÄ-SAVO IITÄ-SAVON LIITTO
VAAKUNA MIKKELI VAAKUNA MIKKELI
ETELÄ-SAVON URHEILUTOIMITTAJAT

Contact and more information:

Mari Kurtti

Southern Savo Sports Federation

Project Manager and Dance Teacher

mari.kurtti@esliikunta.fi

<https://www.esliikunta.fi/hanketoiminta/tanssin-taikaa-ja-tasapainoa/>

<http://www.maaseutukuriiri.fi/blogit/tanssin-taikaa-ja-tasapainoa/>

