

# Senioreilla jo seinät vastassa

■ Noin 400 senioritanssijaa on koolla Kuusamossa jo 16. kerran.

■ Sosiaalinen senioritanssi on ikäihmisten oma liikuntamuoto.

ULLA INGALSUO  
KUUSAMO

-Täällä saa kerralla koko vuoden halaukset, nauraa 80-vuotias **Anja Friari** Kuusamon liikuntahallin lattialla 400 muun senioritanssijan keskellä. Halausvuorossa on 82-vuotias **Veikko Rontti**.

Friarin Atimot alkoivat tiistaina Porkkapirtillä, missä hän ohjasi istumatanssia kuusamolaisille vanhuksille.

Illalla mikkiläinen tanssi Pentin-polokkaa ja Atimo-humppaa liikuntahallilla, kun Senioritanssijat Atimoissa -tapahtuma avattiin.

**Vaivatonta** tapaamisesta alkaneet Atimot ovat kasvaneet Kuusamossa 16 vuodessa mitaansa, jossa niitä ei voi enää kasvattaa.

-Tulijoita olisi nytkin ollut enemmän, mutta tilat asettavat rajat. Liikuntahallin lattialle ei yksinkertaisesti mahdu enempää tanssijoita, sanoo Kuusamon Senioritanssijat ry:n puheenjohtaja **Pentti Kurvinen**.

Toiveet on asetettu uuteen liikuntahalliin, joka nousee Kuusa-

moon lähivuosina.

Atimoissa eri puolilta Suomea Kuusamoon kokoontuneet ikäihmiset näyttävät neljän päivän ajan toisilleen, mitä ovat talven aikana oppineet ja tanssivat yhdessä myös uusia koreografioita.

-Senioritanssille on tyypillistä rentous, helposti opittavat askeleet, mukaansa tempaava musiikki ja jatkuvasti vaihtuva pari, Anja Friari kertoo.

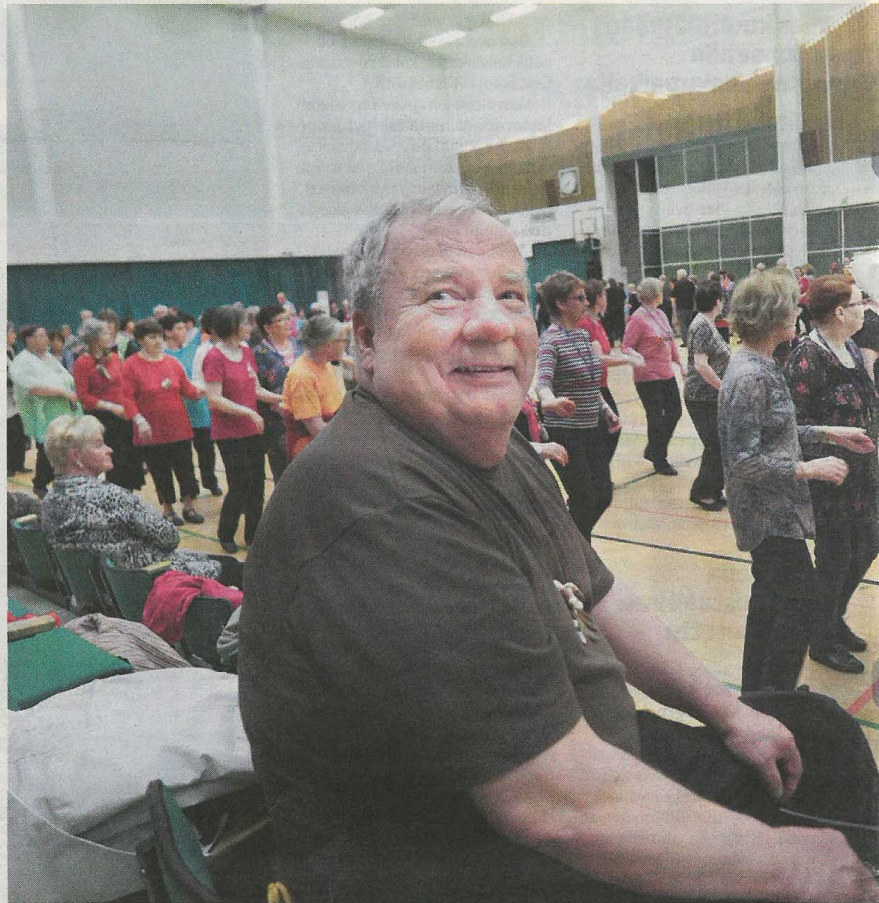
Hän on harrastanut senioritanssia jo vuosikymmenet.

Tanssimisestä on tullut mukava tapa pitää itsensä fyysisesti hyvässä kunnossa ja huolehtia sosiaalisista suhteista.

-Senioritanssi sopii kaikille kuntoon katsomatta. Sitä voi tanssia joko seisten tai istuen tai vaikka sängyssä maaten. Olen nähnyt monta kertaa, kuinka tanssiharrastus on innostanut lähes liikuntakyvyttömiä vanhuksia jaloilleen, Friari sanoo.

Suomessa on noin 10 000 senioritanssijaa, 400 tanssinohjaajaa ja 500 toimivaa ryhmää.

Liikuntahallin lattialla tanssivat myös kuusamolaiset **Veikko ja Tai-**



**mi Rontti**. Pariskunta sanoo, että senioritanssi on heille tärkeä osa elämää.

-Viikossa on useimmat harjoitukset ja nämä Atimot ovat vuoden kohokohta. Täällä tapaa tuttavien vuosien varrelta, Veikko Rontti iloitsee.

-Senioritanssi kehittää myös tasapainoa ja auttaa käyttämään aktiivisesti muistia. Tanssin avulla lihaskunto kohenee, mieli virkistyy

ja elämänhalu paranee, muistuttaa puoliso Taimi Rontti.

**Atimoiden** projektipäällikkö ja senioritanssin aluekouluttaja **Erja Paakkari** kertoo, että lähes 20 tanssivuoden aikana yksikään kuusamolainen tanssija ei ole kaatunut.

-Minusta se kuvaa hyvin tämän harrastuksen luonnetta. Senioritanssi harjoituttaa motoriikkaa.

Rauhallinen tanssi perustuu helpoihin askelrajiin, joita toistetaan uudestaan aina seuraavan parin kanssa.

**Kuusamolalle** Atimot ovat merkittävä tapahtuma hiihtokauden päätteeksi.

Atimoita talkoilee noin 60 kuusamolaista lajin harrastajaa.

-Vieraat jättävät paikkakunnalle merkittävän määrän euroja, pu-