

EASY DANCE CLUB – esimerkkinä olevan kohdehenkilön kuvaus

1. EDC -tanssin potentiaalinen harrastaja

Hän on 64 -vuotias Aune Miettinen.

Aune asuu Kuopiossa, Niiralan omakotitaloalueella yhdessä miehensä Pertin kanssa. Perheyhteisö on kiinteä, vaikka lapset asuvat ja elävätkin jo omaa elämäänsä. Isovanhempina Aune ja Pertti ovat hyväkuntoisia ja osallistuvat mieluusti lastenlastensa hoitoon. Naapurisopu on hyvä ja Aunella sekä Pertillä on vilkas sosiaalinen elämä. Molemmat käyvät mieluusti sydänpiirissä ja eläkeläisyhdistyksen tapahtumissa. Aune on myös innokas marttailija.

Aune ja Pertti ovat ahkeria arkiliikkuja. Omakotitalossa ja sen pihapiirissä riittää hommaa molemmille. Pariskunta käy päivittäin muutaman kilometrin kävelylenkeillä ja talvella hiihdellään Kallaveden jäällä, tulistellaan sekä nautitaan auringosta ja raikkaasta ulkoilmasta. Rakkain harrastus on matkailu – usein ystäväpariskuntien kanssa. Talvella vietetään koko perheen yhteistä aikaa myös pohjoisen hiihto- ja laskettelukeskuksissa.

Elämä on rikasta ja päivät menevät kuin siivillä. Aune kaipaisi kuitenkin jotain uutta säpinää, haastettakin! – yhteistä Pertin kanssa. Vaikka terveys on vielä melko hyvä, nivelvaivat ja kaikenkarvaiset kolotukset alkavat olla kuitenkin jo arkipäivää. Arkiliikuntaan pitäisi lisätä tehoja, sillä kotitöissä puuhastelu ei sykkettä juurikaan nosta. Nivelten liikkuvuuskin takkuu. Papijlottien hiuksiin virittäminen alkaa olla jo hankalaa puhumattakaan siitä, että yläkaapeista saisi kupin ilman keittiötikkaita. Ja niillekin hirvittää jo astua, kun välillä pyörryttää ja tasapainon kanssa on vähän niin ja näin. Pertin kanssa on jo ollut jo puhetta, että jotain olisi tehtävä toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Terveys ja hyvinvointi ovat molempien mielestä tärkeimpiä arvoja, joita on vaalittava kaikin mahdollisin keinoin.

Tanssi kiinnostaisi Aunea. Aune myös tietää, että tanssi on tutkitusti ja todistettavasti parhaita ja monipuolisimpia liikuntamuotoja iäkkäämmille harrastajille. Tanssi edistää fyysistä kuntoa, koordinaatioita, tasapainoa ja jopa muistiterveyttä. Ja sosiaalinen lajikin se on. Nuorena Aune ja Pertti kävivätkin ahkerasti lavatansseissa – siellä tapasivatkin. Mutta kun perhe kasvoi, ruuhkavuosien arkipäivän pyöryksessä tanssi jäi taka-alalle. Nyt sen voisi ottaa jälleen ohjelmaan. Perttikin varmasti tykkäisi - kunhan Aune saisi hänet ensimmäisen kerran mukaan houkuteltua. Ja jos Pertti ei lähde, naapurin Lahja kyllä lähtee. Eläkeläisten kokouksesta saadussa EDC -esitteessä sanotaan, että ryhmässä voi olla myös naisparilla. Tai vaikka joskus voi mukaan ottaa lapsenlapsi Pinjan, sillä myös aikuinen – lapsi -yhdistelmä on yhtä hyvä.

EDC näyttää Aunesta hyvältä ja kiinnostavalta vaihtoehdolta. Ei ihan sitä perinteistä humppaa, vaan lajissa on vähän haastetta. Mukaan voisi houkutella naapurin Penttiset ja ystäväpariskunta Nykäset.

Porukalla lähdettäisiin. Ja esitteessä kerrotaan, että samaa lajia voi käydä pyöräilemässä myös lomamatkoilla Suomessa ja jopa ulkomailla - Sequence Dance Clubeilla. Varmaan mainio extremekokemus – tanssillista kommunikointia yli kielirajojen.

Harjoitussali on lähellä, vain muutaman kilometrin kävelymatkan päässä. Huonolla kelillä voisi mennä kavereiden kanssa kimpakyydillä. Ja pari kertaa viikossa on oikein hyvä rytmi – näin alkuun. Aika on kaikin puolin sopiva. Harjoitusten jälkeen ennättää vielä saunaan ja iltauutisille. Ja kunhan tutuksi tullaan, tanssiseuralla on varmaankin monenlaista muutakin toimintaa, johon voi varmasti osallistua, jos energiaa ja tahtoa riittää. Aune tietää, että tapahtumissa kahvin keittoon tarvitaan aina väkeä. Ja Pertti on niin näppärä käsistään, että talkootöihin on varmasti kysyntää. Olisi mainiota olla osa tanssijoiden joukkoa ja -- heimoa!

Pähkinänkuoressa:

Seniorinainen, joka saa omalla innostuksella ja suostuttelukyvyyllä houkutelua muitakin mukaan, ainakin miehensä ja/tai ystävänsä kuitenkin. Sosiaaliseeraaja, jolle tanssi on tuttu juttu ehkä jo nuoruudesta. Laji ja uusi tilanne eivät pahemmin pelota. Hän tietää pärjäävänsä ja kaipaa pientä haastettakin. Arvostaa terveyttä sekä hyvää kuntoa. Tietää, että tanssi on tähän hyvää lääkettä. Plussaa on, että pelottavaa muistisairautta ja toimintakyvyn heikkenemistä voi vähintäänkin siirtää.

Aune ja Pertti Miettiset ja heidän ystävänsä tavoittaa esittelemällä toimintaa näytepaloina esimerkiksi:

- Alueen eläkeläisten kerhoissa ja yhdistyksissä (, joita varsinkin kaupungeissa ja taajamissa on todella paljon) johon Aune ja Perttikin osallistuvat.
- Kaikissa tai soveltuvin osin valituissa sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhdistyksissä (joita myös on paljon). Aune ja Pertti ovat mukana mm. sydänyhdistyksen toiminnassa (sydänpiirissä). Yhtä hyviä ovat hengitys-, diabetes- yms. yhdistykset
- Kaikissa tai soveltuvin osin muissa kolmannen sektorin toimijoiden yhdistyksissä (joita myös on paljon.) Aune on mukana Martoissa
- Kaikissa ja soveltuvin osin erilaisissa alueen harrastusryhmissä. Vaikkapa ”Englannin ystäväissä”, Kreikan ystäväissä, Postimerkkeilijöiden Klubeissa, Autoharrastajissa jne.
- Jos halutaan aikuinen – lapsi ryhmää, tällöin voi olla yhteydessä alueen päiväkoteihin ja pitää isovanhempi – lapsi tanssituokion, jolla markkinoidaan EDC -ryhmää.

Yhteyteen pääsee ottamalla yhteyden ko. yhdistyksen puheenjohtajaan ja/tai sihteeriin. Esittelyn voi tehdä ko. kokouksissa esim. tanssinäyttein tai kutsumalla kokous seuran omiin tiloihin, joissa vieraat voivat pitää kokouksen ja osallistua itse pieneen näytetuntiin.

2. EDC -tanssin potentiaalinen harrastaja

Hän on 42 -vuotias Sari Luoma

Sari asuu yksin kerrostalossa Kuopion keskustassa ja on töissä lähialueen suuressa täyden palvelun autoliikkeessä. Sari nauttii haasteista ja pitää vaativasta työstään liikkeen henkilöstöpäällikkönä. Kovat tavoitteet ja tiukat aikataulut vain lisäävät hänen työmotivaatiotaan.

Sari pitää liikunnasta, mutta työ vie sen verran aikaa ja energiaa, että illalla laiskottaa lähteä liikuntaharrastuksiin – varsinkin yksin. Aika usein illat ja viikonloput menevät myös työn merkeissä. Arkiliikuntakin jää vähälle. Vaikka työmatkan voisi tehdä pyöräillen, on niin helppoa istahtaa auton rattiin. Mieluummin tulee valittua myös hissikytyi, sen sijaan että kiipeäisi portaat viidenteen kerrokseen. Hikiliikunta ei oikein nappaa, mutta pieni rauhallinen iltalenkki on kuitenkin lähes joka-iltainen rutiini. Sari kyllä tietää, että näyteikkunaostoksilla norkoilu ei kuntoa paljon kohota. Mutta parempi sekin kuin ei sitten mitään.

Sari fiksuna naisena tietää, että fyysisen kunnon ja suorituskyvyn autopilottivaihe on näillä ikävuosilla jo auttamattomasti ohi. Pakara- ja vatsalihakset eivät ole enää niin timmissä kuin nuorempana ja painoakin on kertynyt kuin varkain muutama kilo. Työterveyslääkärikin kiinnitti huomioita verenpaine- ja kolesteroliarvoihin. Sari ymmärtää hyvin, että kunnon ja suorituskyvyn alamäki jatkuu ja jopa jyrkkenee, ellei itse tartu napakasti ohjaksiin.

Tanssi on Sarille nuoruudesta tuttu ja mieluinen liikuntamuoto. Silloin käytiin kesälavoilla. Tanssin tiimellyksessä ja mainioissa fiiliksissä kunto ja kestävyys vahvistuivat kuin itsekseen. Vaikka tanssi on vahvaa kehollisuutta, se ei ole ”räkä poskella” -räkkiä. Tanssissa on aina jotain glamouria – kovassakin menossa. Ja mene ja tiedä, jos harrastuksen kautta voisi löytää muutakin saman henkistä seuraa.

Työpaikka on antanut liikuntaseteleitä ja ne Sari on päättänyt käyttää tanssiharrastukseen. Turvallisinta olisi alkuun lähteä EDC -ryhmään, jossa kaikki opettelevat samoja tansseja ja kuvioita yhtä aikaa. Joukkoon sujahtaa mukavasti. Arkuutta vähentää myös esitteen lupaus, jossa apua ja tukea saa, jos oppimisessa on pulmatilanteita. Ja kun asiat alkavat sujua, taito ja rohkeus kasvavat, on seurassa mahdollisuus siirtyä seuratanseihin tai jopa vaativimpiinkin ja haasteellisimpiin lajeihin vaikka kilpailu-uralle asti. Tanssista voi saada pitkäaikaisen ja tavoitteellisen harrastuksen. Ja entäs ne puvut ja loisto sitten, voi kun kerran pääsisi kilpa-asun päällensä pukemaan!

Omaakin asiaa vauhdittaakseen Sari on pyytänyt tanssiseuraa järjestämään koko henkilöstölle työpaikan tyhy -toimintana kolme EDC -tuntia seuran omissa tiloissa. Olisi hyvä, jos joku muukin innostuisi mukaan. Ainakin markkinoinnin Tiina ja Kaisa innostuvat varmasti ja ehkä korjaamon miesväki myös. Pikkujouluissa on nähty, että auton rassaamisen ohella ne pojat osaavat myös tanssia!

Pähkinäkuoressa:

Kiireinen virkanainen, joka tykkää haastaa itseään. Tietää, että liikunta ja fyysisen kunnon hoitaminen on jäänyt huonolle hoidolle ja sille pitää tehdä jotain. Ei tässä nuorruta. Tietää myös sisimmässään, että työkiire on tekosyy. Tanssi kiinnostaa. Siihen liittyy jotain glamouria ja lisäarvoa joita ei osaa itselleenkaan selittää. Se hivelee jotenkin käsittämättömällä tavalla itsetuntoa. Tanssi on myös harrastuksena sellainen, että siitä löytyy haastetta huippu-urheiluun asti. Juuri tämä vaihtoehto antaa valinnalle lisäpontta. Ja harrastuksen piirissä voi tavata erityisiä ihmisiä.

Sari Luomat ja heidän työkaverinsa tavoittaa työpaikkojen toimitusjohtajien, henkilöstöpäälliköiden tai tiimipäälliköiden kautta. Jos mahdollista, kannattaa valita mahdollisimman suuret työpaikat markkinoinnin kohteeksi. Ja jos vielä yhteistoiminnan pohjaksi voidaan luoda pitempiaikaista kumppanuustoimintaa, sillä saadaan luotua parhaat molemmin puoliset edut.

Harvoilla työpaikoilla on niin isot tilat, että näytetunnit voidaan tehdä esim. taukoliikuntana. Mieluusti siis niin, että työpaikan työntekijät kutsutaan vaikka ilmaiseen näytetuntiin seuran omiin tiloihin. Kun toiminta käynnistyy, pari ensimmäistä kertaa voisi olla ilmaista ja houkuttimena voi olla vaikka ”kaksi yhden hinnalla”.