



20.1.2023

Tanssin taikaa luvassa taas tänä vuonna. Tanssin terveyshyödyistä on puhuttu jo vuosia. Tanssi hoitaa aivoja, kuntoa ja mieltä, mutta lisäksi siinä on taikaa. Tanssi vapauttaa mielihyvähormoneja, serotoniinia ja dopamiinia, ja stressi vähenee ja onnen tunne kasvaa. Tanssilla on todettu olevan myös fyysisiä kipuja poistava vaikutus ja se voi jopa vähentää masennuksen oireita. Harjoitukseen sisältyy yhteisten askelten opettelua, naurunpuuskia ja toisten kannustamista. Ihmiselle sosiaalisena eläimenä tekee hyvää olla lähellä toisia, ryhmässä ja hyväksyttynä.

**Tervetuloa Monokkaan kursseille.**

Tonja Jalli, sihteeri 040-511 5091

**Alkuvuoden 2023  
tanssikurssit  
Kirkonmäen koululla  
tiistaisin  
Kirkkotie 3,  
31400 Somero**

Kurssihinta  
\* jäsenille 5€/h  
\* ei-jäsenille 8€/h  
\* Opiskelijat 2€/h

Huom:  
**Ti 14.2. ilmainen**

Käteismaksu,  
myös Sporttipassi,  
Smartum- tai Tykyseläit  
SmartumPay,  
Edenred mobiilimaksu,  
MobilePay

Opettajana: Eira Degener  
ja Markku Saari

Tiedustelut:  
[degenereira@gmail.com](mailto:degenereira@gmail.com)  
puh: 050-558 6586

<b>Monokkaan tanssitunnit keväällä 2023</b>			
<b>Kirkonmäen koulun liikuntasali, Kirkkotie 3, Somero</b>			
	<b>Klo 19.15-20</b>	<b>Klo 20.15-21</b>	<b>opettaja</b>
<b>Ti 31.1.</b>	<b>Jive alkeet</b>	<b>Jive alkeisjatko</b>	<b>Markku</b>
<b>Ti 7.2.</b>	<b>Tango alkeet</b>	<b>Foksi alkeet</b>	<b>Eira</b>
<b>Ti 14.2.</b>	<b>3xminutustuminen "Unohdettuihin" tanssilajeihin</b>	<b>Ystävälliset Ystävänäpäivätanssit</b>	<b>Yhdessä Monokkaan porukan kanssa</b>
<b>21.2.</b>	<b>Talviloma</b>		
<b>Ti 28.2.</b>	<b>Masurkka</b>	<b>Polkka</b>	<b>Markku</b>
<b>Ti 7.3.</b>	<b>Bugg alkeet</b>	<b>Bugg alkeisjatko</b>	<b>Eira</b>
<b>Ti 14.3.</b>	<b>Rumba alkeet</b>	<b>Rumba alkeisjatko</b>	<b>Markku</b>
<b>Ti 21.3.</b>	<b>Cha cha alkeet</b>	<b>Cha cha alkeisjatko</b>	<b>Eira</b>
<b>Ti 28.3.</b>	<b>Jenkka alkeet</b>	<b>Jenkka alkeisjatko</b>	<b>Markku</b>
<b>Ti 4.4.</b>	<b>Valssi</b>	<b>Hidas valssi</b>	<b>Eira</b>
<b>Opettajana: Markku Saari ja Eira Degener</b>			
<b>Hinnat: Aikuinen 8€, Jäsen 5€, Opiskelija 2€ /45min</b>			
<b>Käteismaksu, myös liikunta-, kulttuuri, -tykyseläit, sporttipassit Edenred sekä Mobilepay</b>			





20.1.2023

## Ystävänäpäivä 14.2.2023

Ystävänäpäivänä Kirkonmäen koululla **ilmainen kurssikerta**  
”Ystävälliset Ystävänäpäivätanssit”

klo 19.15 alkaen. Ensimmäisellä tunnilla tutustutaan kolmeen eri tanssilajiin,  
mm rivitanssi, hidas fox.

Toisella tunnilla tanssitaan levy musiikin tahtiin.



**Muistoja 1.10.2022 Rakkausralleista** Esakalliolla:  
Ilta oli täynnä rakkautta ja tanssia. Sekä piestä kisailua. Lavalla nautittiin kuten myös yleisössä.  
Ilta oli kaikin puolin onnistunut, kiitos paikalla olleille!  
Mitä keksitäänkään seuraavaksi....sen tulet näkemään 2024 keväällä.



**Muistoja löytyy lisää Someroseuran sivuilta**  
[www.someroseura.fi](http://www.someroseura.fi)

Kuva-arkistosta ->Kulttuuri -> Monokas ry

## TEERIHARJULLA TANSSITAAN: Teeriharju

Keskiviikko, klo 13, Liput 12 €

25.1.2023

Pepe Enroth

1.2.2023

Jarkko Salmi & Sunset

8.2.2023

J. Eskelinen & Onnenkulkurit

15.2.2023

Sami Rosholm & Casanova

Tanssit jatkuvat, lisää: [www.teeriharju.fi](http://www.teeriharju.fi)

Perjantai, klo 19, Liput 20 €

27.1.2023

PNP & Henri Jokinen | Joonas Erkkilä & Unelma

3.2.2023

Kari Hirvonen & Onnentähti | Heidi Pakarinen yht.

10.2.2023

Teemu Roivainen & Energia | Johanna Rantsi &

Tunturitähti

17.2.2023

Kyösti Mäkimattila & Varjokuva | Katja & Fernanda

## Monokkaan hallitus 2023

Eira Degener	puheenjohtaja, tanssikurssivastaava	degenereira@gmail.com	050 558 6586
Riitta Laukkanen	varapuheenjohtaja esiintymisvastaava	riittairmeli.laukkanen@gmail.com	040 553 8041
Tonja Jalli	sihteeri, rahastonhoitaja jäsenrekisteri, tiedotusvastaava	tonja.jalli@gmail.com	040 511 5091
Markku Saari	tanssikurssivastaava	marsaari@gmail.com	0400 520 497
Ahti Kukkonen	tiedotusvastaava	ahti.kukkonen@gmail.com	040 501 4841
Anita Hallapelto	esiintymisvastaava	anita.hallapelto@gmail.com	040 541 6316
Satu Säteri	esiintymisvastaava	saterisatu@gmail.com	044 536 3347
Pirkko Lehto		pirkko.o.lehto@gmail.com	050 323 8493
<b>varajäsenet</b>			
Pirkko Pentti		pirkko.pentti@gmail.com	050 322 3957
Eija Laine		jalkakeiju@sposti.net	040 700 9271
Terttu Leino		terttulaukkanen@gmail.com	044 353 3573