

**Ilmoittautuminen  
tilaisuuksiin ja lisätietoja:**

Projektitutkija Mira Arkko  
p. 044 483 1799  
mira.arkko@lahti.fi

Tutkija Ulla Viljanen  
p. 044 483 1578  
ulla.viljanen@lahti.fi

Projektipäällikkö Suvi Kuisma  
p. 050 398 5521  
suvi.kuisma@lahti.fi

Hiihtomuseo  
Urheilukeskus  
Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti  
PL 113, 15111 Lahti

[www.hiihtomuseo.fi](http://www.hiihtomuseo.fi)

Lahden museoiden Muistot liikkeeksi  
senjoriyleisötyössä -hanke on saanut  
Museoviraston innovatiiviset  
hankkeet -rahoitusta.

**HIIHTOMUSEO**  
SKI MUSEUM

**MUISTOT**  
*liikkeeksi*

# MUISTOT

# *liikkeeksi*





**Tunnetko pakkasen;  
onko pakkaneen tullut leikkeihin  
mukaan, tuntuuko se kentien  
päässä ja poskipäillä.  
Haistatko lumen tuoksun.  
Haluatko maistaa lunta.  
Kuuletko lumen narskeen  
askeltaessasi eteenpäin läpi  
lumista maisemaa.**

Kuva: Kuvakiila



Kuva: Kuvakiila



Kuvaaja: Viljanen



## **Muistot liikkeeksi senioriyleisötyössä -hanke**

Hiihtomuseon hankkeen tavoitteena on kehittää senioriyleisötyöhön uusia toimintamalleja, jotka lisäävät ikäihmisten henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Muistot liikkeeksi -hanke yhdistää liikkumisen ja kulttuuriperinnön, ja mahdollistaa samalla osallistavan toiminnan.

Hankkeessa luomme liikunnallisia harjoituksia, jotka pohjaavat seniorien muistoihin hiihtoretkeistä, lumileikeistä ja Salpausselän kisoista.

Hankkeessa Hiihtomuseon yhteistyökumppaneina toimivat ikäihmisten asiantuntijat Lahden kaupungin liikuntapalveluista, Gerontologian tutkimuskeskuksesta (GEREC), Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu ry:stä (PHLU) sekä Vire TV:stä.

## **Muistelutilaisuudet**

Oletko yli 65-vuotias? Hiihtomuseo kutsuu sinut jakamaan muistojasi hiihtoretkeistä, lumileikeistä ja Salpausselän kisoista. Muistelutilaisuuksia järjestetään loppusyksystä 2023 alkaen.

## **Liikunnalliset harjoitukset**

Muistelutiedon pohjalta toteutetaan keväällä 2024 liikunnallisia harjoituksia, jotka suunnitellaan ikäihmisille soveltuviksi. Ne tehdään tarinallistaen ja moniaistisesti, pääosin istuen. Harjoituksia järjestetään Hiihtomuseon tiloissa ja yhteistyötä tehdään myös hoivakotien kanssa. Palvelua tullaan tarjoamaan myös television ja verkon kautta.

**LÄMPIMÄSTI TERVETULOAA  
MUKAAN OSALLISTUMAAN!**

**MUISTOT**  
*liikkeeksi*