

Ilmoittautuminen

Voit tulla mukaan ilman aiempaa kokemusta. Mukava ja joustava asu soveltuu tuoliilla istuen ja osin seisten tehtäviin harjoituksiin. Noin 45 minuutin harjoitus toteutetaan Hiihtomuseon omissa tiloissa.

Harjoitukset ovat ilmaisia, ja toteutetaan tiistaisin ja torstaisin klo 10.00–10.45 kevätkaudella 2024 (ei joka viikko, katso tarkemmin www.hiihtomuseo.fi).

Ilmoittautumisohjeet sekä lisätietoja projektitutkija Mira Arkolta, puh. 044 483 1799.

Muistathan ilmoittautua, ilmoittautumiset ovat sitovia. Peruuta paikkasi esteen sattuessa, niin paikka vapautuu toiselle.

Tervetuloa kokeilemaan uutta ikäihmisille suunnattua liikunnallista palveluamme!

Ilmoittautuminen harjoituksiin ja lisätietoja:

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

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

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

www.hiihtomuseo.fi

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

MUISTOT liikkeeksi



HIIHTOMUSEO
SKI MUSEUM

MUISTOT
liikkeeksi

Hiihtomuseo tarjoaa uusia palveluita yleisölle

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

Hanke alkoi syksyllä 2023 iäkkäille suunnatuilla muistelu-tapahtumilla. Mukana oli mm. lahtelaisten senioritalojen asukkaita, ja haastattelut toteutettiin heidän kerhotois-

saan. Muisteluja järjestettiin myös Hiihtomuseon tiloissa. Muistoja kerättiin kolmella talviteemalla: lumileikit, hiihtoretket ja Salpausselän kisat, jotka nyt tarjollaan museoyleisölle liikeharjoituksina.

Kaunis kiitos kaikille muisteluissa mukana olleille: teidän muistoistanne ovat nämä harjoitukset tehty.

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

Tervetuloa liikkumaan talvisiin tunnelmiin Hiihtomuseolle

Tarjoamme sinulle liikunnallisia harjoituksia, jotka pohjautuvat keräämiimme lahtelaisten ikäihmisten talvisiin muistoihin.

Hiihtoretkiin, lumileikkeihin ja Salpausselän kisoihin liittyvät muistot saavat muodon Hiihtomuseon uusissa moniaistisissa liikunnallisissa harjoituksissa. Tunnelmaa harjoitustilaan luovat museon kokoelmien kuvamateriaalit ja videoaineistot.

Ikäihmisten muistoista syntyneet harjoitukset

Tanssitaiteilija Leena Keizer johdattaa sinut tanssillisin liikkein ja mielikuvin lumileikkeihin ja hiihtoretkiin, sekä jakaa oman tanssitaiteellisen hetken mukana oleville. Leenan ohjaamat kuusi harjoitusta ajoittuvat kevättalvelle.

Taiji-ohjaaja Leena Vilponen puolestaan tuo lumileikit ja ikimuistoiset hiihtoretket kiinalaisen taiji-liikekielen avulla harjoituksiin - keskelle suomalaista lumista talvimaisemaa, kuitenkin sisätilassa toteutettuna.

Tarja Kindstedt on käytännönläheinen muistikuntoutuksen asiantuntija. Hän on ollut kehittämässä ja toteuttamassa muistikuntoutusta ja tarjoaa nyt osaamisensa Hiihtomuseon liikeharjoituksiin Salpausselän kisat -teemalla.

Laulava liikkuja, mezzosopraano ja liikunnanopettaja Päivi Vihma luo Salpausselän kisat -aiheisen tunnelman harjoituksiin laulaen ja liikkuen. Kisatunnelmiin pääset osallistumalla lauluun tai halutessasi vain liikkuen.

Tarjolla on mahdollisesti myös muiden ohjaajien harjoituksia.

Tanssitaiteilija Leena Keizer



Ohjaajat Ulla Viljanen ja Leena Keizer



Tanssitaiteilija Leena Keizer

