

NAUTELANKOSKEN MUSEO LIIKUTTAA SENIOREJA

Nautelankosken museossa alkaa tammikuussa ohjattu senioriliikunta. Lauri Nautelan museon näyttelysalissa tutustutaan museon näyttelyihin rauhallisen liikunnan kautta. Senioriliikuntaa järjestetään keskiviikkopäivinä kerran kuussa puolen päivän aikaan. Jokaisella liikuntakerralla on oma teemansa. Tammikuussa liikutaan Lauri Nautelan elämästä ja kokoelmista kertovassa näyttelyssä, helmikuussa on vuorossa taidegraafikko Voitto Vikaisen näyttely. Maaliskuussa aiheena on kivikausi ja huhtikuussa luonto. Ohjattu liikuntatuokio kestää puolisen tuntia, jonka aikana kuullaan myös museon näyttelyistä. Liikunnan jälkeen voi halutessaan jäädä museoon tutustumaan näyttelyihin paremmin. Kevään kahteen viimeiseen kertaan halukkaat voivat varata hieman enemmän aikaa, sillä sään salliessa jatketaan kivikausi-temaa kävelemällä muinaismuistoalueelle ja luontoteemaan tutustutaan myös Aurajoen kulttuurimaisemassa.

Nautelankosken museon senioriliikunta on osa *Liiku lähellä* -hanketta, jossa Liedon kaupunki on mukana. Hankkeen kohderyhmänä Liedossa ovat 64-vuotiaat ja sitä vanhemmat kaupungin asukkaat. Tarkoituksena on aktivoida seniori-ikäisiä ja tuoda heille sopivia liikuntamahdollisuuksia lähelle koteja. Liiku lähellä -toiminta on rentoa, kaikille avointa ja maksutonta, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Liedon museo ja Liedon kaupungin liikuntapalvelut toivottavat kaikki historiasta kiinnostuneet seniorit tervetulleeksi Nautelankosken museoon aktivoimaan sekä lihaksia että ajatuksia.

Kevään senioriliikuntapäivät:

21.1. klo 12 Lauri Nautelan elämä ja kokoelmat

4.2. klo 12 Taidegraafikko Voitto Vikaisen näyttely

4.3. klo 12 Kivikausi. Sään salliessa kävellään myös muinaismuistoalueelle

22.4. klo 12 Luonto. Sään salliessa liikutaan myös Aurajokilaakson kulttuurimaisemassa

Paikka: Nautelankosken museo, Nautelankoskentie 40, Lieto As.

Lisätiedot:

Liedon kaupunki

liikunnanohjaaja Mari Himanka

p. 040 547 0024

Liedon museo

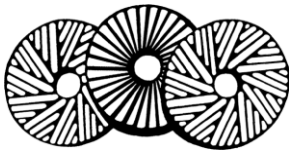
museonjohtaja Leena Viskari

p. 050 593 1692

info@liedonmuseum.fi

www.liedonmuseum.fi/tapahtumia

facebook.com/liedonmuseum



Liiku lähellä, viesti vertaisena

Liiku lähellä, viesti vertaisena -hanke on Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen ja Turun kaupungin liikuntapalveluiden kumppanuustoimintaa. Hankkeessa on mukana useita järjestöjä. Liiku lähellä -toiminta laajeni syksyllä 2025 Lietoon, Naantaliin ja Raisioon. Liiku lähellä -toiminnan tavoitteena on parantaa asuinalueiden yhteisöllisyyttä ja osallistujien toimintakykyä sekä saada yhä useampi seniori mukaan säännölliseen liikuntatoimintaan ja samalla kohtaamaan alueensa muita asukkaita. Ohjatuissa kokoontumisissa voidaan esimerkiksi pelata pihapelejä, käydä kävelyllä tai tehdä yhdessä lihaskunto- ja tasapainoharjoitteita.

Lisätietoja hankkeesta ja Liiku lähellä -toiminnasta:

<https://www.kotikunnas.fi/hankkeet/liiku-lahella>

<https://www.facebook.com/liikulahella>