



Ikäinstituutti



 **VIE  
VANHUS  
ULOS**  
5.9.–5.10.2017

# Ulkoilun ilo kuuluu kaikille

## TARJOA APUASI

Sovi yhteinen ulkoilu läheisesi kanssa tai tarjoudu kävelykaveriksi palvelukodin asukkaalle.

Ulkoilu on mahtava hyvinvoinnin edistäjä. Se virkistää ja rauhoittaa mieltä, kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa, terästä muistia ja tarjoaa aistielämyksiä.

## OSALLISTU KAMPANJAAN



Kirjaa ulkoilukerrat:  
[www.vievanhusulos.fi](http://www.vievanhusulos.fi)



Kerro ulkoiluhetkestänne  
[@vievanhusulos](https://www.facebook.com/vievanhusulos)  
[#vievanhusulos](https://www.facebook.com/vievanhusulos)

*Ilmoita ulkoilukerrat kampanjan verkkosivuilla. Ahkerat kävelykaverit palkitaan!*

**YHDESSÄ**  
**#ilmanikärajaa**

Vie vanhus ulos -kampanja huipentuu Valtakunnalliseen iäkkäiden ulkoilupäivään **torstaina 5.10.** Haastamme järjestämään sukupolvien välisiä ulkoilutapahtumia. Hae ideoita ja ilmoita tapahtuma ilmanikärajaa.fi



Opetus- ja kulttuuriministeriö



*Vie vanhus ulos -kampanja haastaa vapaaehtoisia, järjestötoimijoita, opiskelijoita, hoitotyön ammattilaisia sekä läheisiä ja naapureita iäkkäiden ulkoiluystäviksi. [vievanhusulos.fi](http://vievanhusulos.fi)*