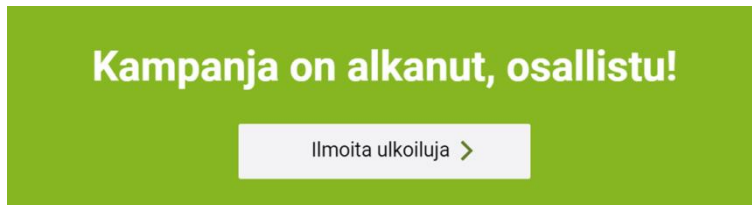


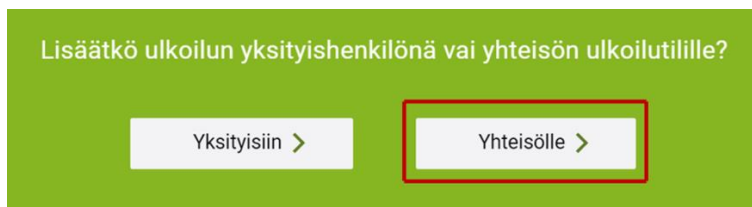
Ulkoilukertojen kirjaaminen Yhteisötilille



1. Valitse vievanhusulos.fi -verkkosivujen etusivulta Ilmoita ulkoiluja



2. Valitse lisää ulkoiluja Yhteisölle



3. Lisää ulkoilukertojen määrä sekä sähköpostiosoite.

Ulkoilin ikäihmisen kanssa kertaa.

Kirjaa enintään 100 ulkoilua yhdellä kirjauksella. Mikä lasketaan ulkoiluksi? >

Sähköpostiosoitteeni:

Esimerkkejä ulkoilukertojen laskemisesta:

Heli kävi puistossa kävelemässä 3 eläkeläisen seurassa. Ulkoilun jälkeen Heli kirjasi 3 ulkoilua.

Mari kävi 3 eri päivänä ulkoilemassa isoäitinsä kanssa. Ulkoilujen jälkeen Mari kirjasi 3 ulkoilua.

4. Valitse yhteisönne nimi listasta. Kirjoita oma nimimerkkisi ja paikkakunta. Ulkoilutarinoita julkaistaan verkkosivuilla sekä parhaimpia tarinoita palkitaan viikoittain tähtitarinoina.

Yhteisö*

> Luo yhteisön ulkoilutili jos yhteisöäsi ei löydy.

Nimimerkki *

Paikkakunta *

Kerro vielä hiukan ulkoilustanne:

- 5.** Mikäli haluat myöhemmin tehdä muutoksia omiin ulkoilukertoihisi, luo itsellesi salasana. Salasanalla pääset näkemään sähköpostiosoitteella kirjattujen ulkoilukertojen määrän. (Tämä on eri asia kuin tunnukset, joilla yhteisötili on luotu.)

Luo salasana, jos haluat katsoa kirjaamiasi ulkoiluja jälkikäteen.

LÄHETÄ

[Peruuta](#)