



Äldreinstitutet



GÅUT MED DEN ÄLDRE

10.9.–10.10.2019



Upplevelser
i naturen

#vievanhusulos



vievanhusulos.fi



Naturen bjuder på allehanda sinnesintryck som får en att må bra. Redan en liten stund i naturen får en på bättre humör, sänker blodtrycket och ger bättre sömn. Dra ut i naturen med någon äldre som behöver hjälp för att kunna röra sig ute.

Hur deltar man i kampanjen?

Gå ut med din förälder, en äldre granne eller bekant. Studerande, frivilliga i olika organisationer, skolelever och arbetshäloaktiva på arbetsplatserna: ställ upp som promenadsällskap åt äldre på något servicehem.

Fråga mera av fritidssamordnaren i din kommun
www.vievanhusulos.fi/ulkoilukoordinoijat

1. Skriv in utevistelserna på www.vievanhusulos och låt den gemensamma potten att växa.
2. Dela naturupplevelserna på sociala medier **#vievanhusulos #gåutmedden äldre**
3. Ordna ett friluftsevenemang på nationella friluftsdagen för äldre den 10 oktober.

Vistas ute med äldre,
på deras villkor.



GÅ UT MED DEN ÄLDRE 10.9.–10.10.2019

