



Ikäinstituutti



Elämyksiä
luonnosta

#vievanhusulos



vievanhusulos.fi



Luonto tarjoaa monipuolisia aistielämyksiä ja edistää hyvinvointia. Jo pieni hetki luonnossa kohentaa mielialaa, alentaa verenpainetta ja parantaa unenlaatua. Lähde luontoon iäkkään kanssa, joka tarvitsee apua ulkoiluun.

Miten osallistua kampanjaan?

Ulkoile vanhempasi, iäkkään naapurisi tai tuttuusi kanssa. Opiskelijat, järjestöjen vapaaehtoiset, koululaiset ja työpaikkojen tyhyläiset: tarjoutukaa palvelukodin asukkaiden ulkoilukavereiksi.

Kysy lisätietoa kuntasi ulkoilukoordinoijilta www.vievanhusulos.fi/ulkoilukoordinoijat

1. Kirjaa ulkoilukerrat www.vievanhusulos.fi ja kasvata yhteistä ulkoilupottia.
2. Jaa luontoelämykset somessa **#vievanhusulos**
3. Järjestä ulkoilutapahtuma Valtakunnallisena iäkkäiden ulkoilupäivänä 10.10.

Ulkoile iäkkään kanssa, hänen ehdoillaan.



VIE VANHUS ULOS 10.9.–10.10.2019

