



Äldreinstitutet



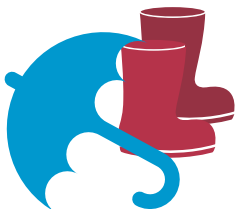
**GÅ UT
MED DEN
ÄLDRE**
8.9.–8.10.2021

Gemensamma
steg

vievanhusulos.fi



[@vievanhusulos](https://www.instagram.com/vievanhusulos)

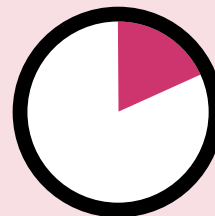


Äldreinstitutet utmanar med sin kampanj Gå ut med den äldre frivilliga, organisationsaktiva, studerande, fackfolk inom vård och idrott samt anhöriga och grannar att ställa upp som promenadsällskap för äldre. Efter en lång tid med corona behöver vi flera steg och mera samvaro i vardagen. Gemensamma promenader ger motion, piggar upp oss och förbättrar vår motståndskraft.

Så här deltar du i kampanjen

- Anmäl dig på kampanjens webbplats. Du får ett friluftskort i gåva.
- Anteckna dina utevistelser eller distansen ni har gått på kampanjsidan eller på ditt friluftskonto.
- Berätta om utevistelserna på webbplatsen och i sociala medier med taggen **#GåUtMedDenÄldre #VieVanhusUlos**
- Ordna ett friluftsevenemang på **nationella friluftsdagen för äldre den 7 oktober**.

Vi lottar ut priser bland deltagarna.



Redan en tio minuters
rask promenad
främjar hälsan!

GÅ UT MED DEN ÄLDRE 8.9.–8.10.2021

