



Ikäinstituutti

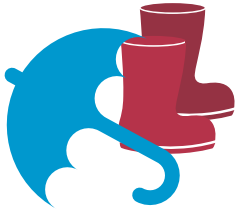


Yhdessä
askeltaen

vievanhusulos.fi



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

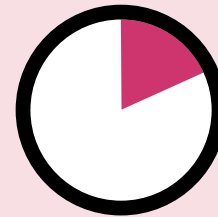


Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja kutsuu vapaaehtoisia, järjestötoimijoita, opiskelijoita, liikunnan ja hoitotyön ammattilaisia sekä läheisiä ja naapureita ulkoilemaan tukea tarvitsevien iäkkäiden kanssa. Erityisesti pitkän korona-ajan jälkeen tarvitsemme lisää askelia ja yhdessäoloa arkeen. Yhteiset kävelylenkit kohentavat kuntoa, virkistävät mieltä ja parantavat vastustuskykyä.

Näin osallistut kampanjaan

- Ilmoittaudu mukaan kampanjan verkkosivuilla. Saat lahjaksi ulkoilukortin.
- Kirjaa ulkoilukerrat tai -kilometrit kampanjasivun ulkoilupottiin tai perustamallesi ulkoilutilille.
- Jaa ulkoilutarinoita verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa tunnisteella **#VieVanhusUlos**
- Järjestä ulkoilutapahtuma **valtakunnallisena iäkkäiden ulkoilupäivänä 7.10.**

Arvomme osallistujien kesken tuotepalkintoja.



Jo 10 minuutin reipas kävely päivittäin edistää terveyttä!

VIE VANHUS ULOS 8.9.–8.10.2021