

# Ulkoilukertojen kirjaaminen yhteisötilille



## 1. Valitse vievanhusulos.fi -verkkosivujen etusivulta Ilmoita ulkoiluja

**Kampanja on alkanut, osallistu!**

Ilmoita ulkoiluja >

## 2. Valitse Yhteisölle

**Lisäätkö ulkoilun yksityishenkilönä vai yhteisön ulkoilutilille?**

Yksityisiin >

Yhteisölle >

## 3. Lisää ulkoilukertojen määrä, yhdessä kuljetut kilometrit sekä sähköpostiosoite

Ulkoilin ikäihmisen kanssa\*

**kertaa**

Kirjaa enintään 100 ulkoilua yhdellä kirjauksella.

[Miten laskea ulkoiluiden määrän ryhmälle? »](#)

Matkaa kertyi ikäihmisille yhteensä

**kilometria**

**Huom.** Laske kaikkien osallistuneiden ikäihmisten ulkoilemat kilometrit yhteen. Esim. 2 tai 2,5. Vapaaehtoinen kenttä.

Sähköpostiosoitteeni\*

JATKA

4. Jos olet jo aiemmin ilmoittautunut mukaan, valitse yhteisösi pudotusvalikosta. Jos et ole, siirry kohtaan Luo yhteisön ulkoilutili.

Yhteisö\*

Valitse yhteisö

[> Luo yhteisön ulkoilutili](#)

5. Lisää nimimerkki ja valitse paikkakunta. Luo salasana, jos haluat katsoa sähköpostiosoitteellasi kirjaamiasi ulkoilukertoja jälkikäteen. (Huom! Tämä on henkilökohtainen salasana, ei yhteisötilin.) Paina Lähetä.

Nimimerkki \*

Uuno Ulkoilija

Paikkakunta \*

Helsinki

Luo salasana, jos haluat katsoa kirjaamiasi ulkoiluja jälkikäteen.

Salasana


LÄHETÄ

6. Ulkoilukerrat ja kilometrit on nyt kirjattu. Halutessasi voi vielä kertoa ulkoilustanne ja lisätä kuvan. Muista myös hyväksyä tietoturvaseloste ja paina Lähetä.

Halutessasi kerro vielä hiukan ulkoilustanne, muuten [palaa etusivulle](#).

Lähetetyt tarinat julkaistaan etusivulla

Kerro ulkoilusta\* ...

 Lisää kuva

Hyväksyn tietojen käytön [tietoturvaselosteen](#) mukaisesti\*

Ikäinstituutti

uuno@ulkoilija.fi

LÄHETÄ