



Ikäinstituutti



Tassut liikkeelle!

vievanhusulos.fi



@vievanhusulos
#VieVanhusUlos

Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja kutsuu vapaaehtoisia, hoitotyön ammattilaisia ja läheisiä sekä naapureita ulkoilemaan tukea tarvitsevien iäkkäiden kanssa. Yhteiset kävelylenkit kohentavat kuntoa ja virkistävät mieltä.

Näin osallistut kampanjaan

- Ilmoittaudu mukaan kampanjan verkkosivuilla. Saat lahjaksi Haravajumpan ja Bongaa koira -bingon.
- Kirjaa ulkoilukerrat tai -kilometrit kampanjasivun ulkoilupottiin tai perustamasi yhteisön ulkoilutilille.
- Jaa ulkoilutarinoita ja -kuvia verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa tunnisteella #VieVanhusUlos
- Järjestä ulkoilutapahtuma iäkkäiden valtakunnallisena ulkoilupäivänä 6.10.

Ahkerimmat ulkoilijat palkitaan.

**Lähde iäkkään
ulkoilukaveriksi!**

Yli 75-vuotiaiden
kävelyvaikeudet ovat
lisääntyneet korona-
rajoitusten aikana.

VIE VANHUS ULOS 7.9.–7.10.2022

