



Lähde ulkoilukaveriksi

Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja 7.9.-7.10.2022 kutsuu järjestöjen vapaaehtoisia, hoitotyön ammattilaisia ja läheisiä ulkoilemaan yhdessä 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.

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

Ahkerimmat ulkoilijat palkitaan. Laitetaan yhdessä tassut liikkeelle! **Lisätieto:** www.vievanhusulos.fi

Seuraa kampanjaa Facebookissa ja Instagramissa
[@vievanhusulos](https://www.instagram.com/vievanhusulos)