



Ikäinstituutti



*Auringon lämpö kasvoilla, lehtien kahina,
linnun laulu, laineiden liplatus.*

*Ihmisvilinä, lasten nauru, autojen hurina,
ikkunaostokset, munkkikahvit.*

*Luonnon hiljaisuus, metsän tuoksu, upea
ruska, tuulen vire hiuksissa.*



**VIE
VANHUS
ULOS**

Tule toteuttamaan ULKOILU-UNELMIA

Vie vanhus ulos -kampanja 6.9–6.10.2016

Meillä kaikilla on mahdollisuus tehdä hyviä tekoja läheisillemme. Iäkkään auttaminen ulos on arvokas teko.

SOVI KÄVELYTREFFIT!

Sovi yhteinen ulkoiluhetki läheisesi kanssa tai tarjoudu kävelykaveriksi palvelukodin asukkaalle. Kysy, minne iäkäs haluaa mennä, mitä nähdä ja kokea. Hyvät teot tuottavat hyvää myös tekijälleen.

OSALLISTU KAMPANJAAN



Kirjaa ulkoilukerrat:
www.vievanhusulos.fi



Jaa toteutuneet ulkoilu-unelmat
[#vievanhusulos](https://www.facebook.com/vievanhusulos)

Osallistumalla kampanjaan olet mukana arvonnoissa!

Ulkoilu on luonnollinen osa elämää. Kaipaamme raitista ulkoilmaa. Haluamme tavata muita ihmisiä, olla osana elämää. Ladata energiaa pihoilta, puutarhoista ja puistoista. Nauttia liikkumisesta luonnossa.

ULKOILU

- Virkistää ja rauhoittaa mieltä
- Kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa
- Terästä muistia
- Lisää vastustuskykyä
- Tarjoaa elämyksiä kaikille aisteille
- Parantaa unen laatua



YHTEISÖT

Järjestäkää ulkoilutapahtuma
valtakunnallisena iäkkäiden
ulkoilupäivänä **6.10.2016.**



VIE VANHUS ULOS -KAMPANJAN SUOJELIJA
TASAVALLAN PRESIDENTTI **Sauli Niinistö**

Kuva: Tasavallan presidentin kanslia

Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja edistää toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden säännöllistä ja turvallista ulkoilua. Haastamme järjestöjen vapaaehtoisia, opiskelijoita, hoitotyön ammattilaisia sekä iäkkäiden läheisiä ja naapureita iäkkäiden ulkoiluystäviksi. vievanhusulos.fi