



Ikäinstituutti



**VIE
VANHUS
ULOS**

5.9.–5.10.2017

Ulkoilun ilo kuuluu kaikille

TARJOA APUASI

Sovi yhteinen ulkoilu läheisesi kanssa tai tarjoudu kävelykaveriksi palvelukodin asukkaalle.

Ulkoilu on mahtava hyvinvoinnin edistäjä. Se virkistää ja rauhoittaa mieltä, kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa, terästä muistia ja tarjoaa aistielämyksiä.

OSALLISTU KAMPANJAAN



Kirjaa ulkoilukerrat:
www.vievanhusulos.fi



Kerro ulkoiluhetkestänne
[@vievanhusulos](https://www.facebook.com/vievanhusulos)
[#vievanhusulos](https://www.facebook.com/vievanhusulos)

Ilmoita ulkoilukerrat kampanjan verkkosivuilla. Ahkerat kävelykaverit palkitaan!

YHDESSÄ
#ilmanikärajaa

Vie vanhus ulos -kampanja huipentuu Valtakunnalliseen iäkkäiden ulkoilupäivään **torstaina 5.10.** Haastamme järjestämään sukupolvien välisiä ulkoilutapahtumia. Hae ideoita ja ilmoita tapahtuma ilmanikärajaa.fi



Opetus- ja kulttuuriministeriö



Liikkeellä voimaa vuosiin

IKÄIHISTEN LIIKUNNAN TOIMENPIDEOHJELMA

Vie vanhus ulos -kampanja haastaa vapaaehtoisia, järjestötoimijoita, opiskelijoita, hoitotyön ammattilaisia sekä läheisiä ja naapureita iäkkäiden ulkoiluystäviksi. vievanhusulos.fi



**GÅUT
MED DEN
ÄLDRE**
5.9.–5.10.2017

För allas rätt till glädje utomhus

ERBJUD DIN HJÄLP

Kom överens om en gemensam utomhusvistelse med en närstående eller ställ upp som promenadvän för en äldre person som bor på ett servicehus.

Motion utomhus främjar i hög grad välbefinnandet. Motion piggar upp, har en lugnande effekt, utvecklar balansen och muskelstyrkan, stärker minnet och erbjuder sinnesupplevelser.

DELTA I KAMPANJEN



Registrera antalet utomhusvistelser:
www.vievanhusulos.fi

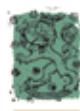


Berätta om er utomhusvistelse:
[@vievanhusulos](https://www.facebook.com/vievanhusulos)
[#vievanhusulos](https://www.facebook.com/vievanhusulos)

Anmäl antalet utomhusvistelser på kampanjens webbsidor. Flitiga promenadvänner blir belönade!

TILLSAMMANS
#ilmanikäräjää

Kampanjen Gå ut med den äldre kulminerar i en **Rikstäckande friluftsdag för äldre personer torsdagen 5.10.** Vi utmanar alla intresserade att ordna friluftsevenemang i syfte att föra samman olika generationer. Nappa på idéer och anmäl ditt evenemang på webben ilmanikarajaa.fi



Undervisnings-
och kultur-
ministeriet



Rörelse
ger kraft
i åren

ÅTGÄRDSPROGRAM FÖR MOTION BLAND ÄLDRE

Kampanjen Gå ut med den äldre utmanar frivilliga, funktionärer inom olika organisationer, studerande, yrkesutbildad social- och hälsovårdspersonal, närstående och grannar att bli friluftsvänner för äldre personer. vievanhusulos.fi