



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

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



Äldreinstitutet



*Solen värmer ansiktet, löv som prasslar,
fågelsång, vågskvalp.*

*Människomyller, barns skratt, brummande
bilar, fönstershopping, kaffe med dopp.*

*Naturens stillhet, skogens dofter, vackra
höstfärger, en vindpust i håret.*



**GÅ UT
MED DEN
ÄLDRE**

Kom och uppfyll FRILUFTSDRÖMMAR!

Gå ut med den äldre -kampanjen 6.9–6.10.2016

Vi har alla möjlighet att utföra goda gärningar för våra närstående. Att hjälpa en äldre att gå ut är en värdefull handling.

KOM ÖVERENS OM PROMENADTRÄFFAR!

Kom överens om tidpunkt för en gemensam utevistelse med din närstående eller ställ dig till förfogande som promenadsällskap till någon som bor på ett servicehem. Fråga vart den äldre vill gå, vad hon eller han vill se och känna. Dina goda gärningar gör även dig gott.

SÅ HÄR DELTAR DU I KAMPANJEN



Dela med dig av friluftstillfällen
www.vievanhusulos.fi



Dela friluftsdrommar som uppfyllts
[#vievanhusulos](https://www.facebook.com/vievanhusulos)

Genom att delta i kampanjen deltar du i utlottningar.

Utevistelse är en naturlig del av livet. Vi behöver frisk utomhusluft. Vi vill träffa andra människor, vara en del av livet. Tanka energi på gårdsplaner, i trädgårdar och parker. Njuta av att röra på oss i naturen.

UTEVISTELSE

- Piggar upp och lugnar sinnet
- Utvecklar balansen och muskelkraften
- Förbättrar minnet
- Ökar motståndskraften
- Erbjuder upplevelser för alla sinnen
- Förbättrar sömnkvaliteten



ORGANISATIONER

Ordna ett friluftsevenemang på den nationella friluftsdagen för äldre **6.10.2016**.



BESKYDDARE AV KAMPANJEN GÅ UT MED DEN ÄLDRE
REPUBLICENS PRESIDENT **Sauli Niinistö**

Bild: Republikens presidents kansli

Äldreinstitutets kampanj Gå ut med den äldre främjar regelbunden och trygg utomhusmotion för seniorer med nedsatt funktionsförmåga. Vi utmanar frivilliga inom organisationer, studeranden, professionella inom vården samt äldres närstående och grannar att bli promenadvänner för seniorer.