

Arvoisa päättäjä,

Tiesitkö, että joka toinen 75 vuotta täyttänyt kokee vaikeuksia puolen kilometrin kävelyssä (THL, FinTerveys2017). Vanhempien ihmisten päivittäinen ulkoilu vähenee huolestuttavasti, kun tulee liikkumisongelmia tai kaatumisen pelkoa. Moni iäkäs haluaisi kuitenkin jatkaa ulkoilua.

**Ikäinstituutti haastaa Sinut ulkoilemaan tukea ja seuraa kaipaavan iäkkään kanssa Vie vanhus ulos -kampanjan aikana 7.9.-7.10.2022.**

Voit esimerkiksi

- ulkoilla iäkkään läheisesi tai naapurin kanssa
- ulkoilla palvelutalon tai hoivakodin asukkaan kanssa
- osallistua kunnassanne järjestettävään ulkoilutapahtumaan tai
- tarjota työntekijöillesi mahdollisuuden käyttää tunti työajasta ikäihmisen kanssa ulkoiluun.

Jaa yhteinen ulkoiluhetki somessa tunnisteella #VieVanhusUlos.

Ulkoilun ilo kuuluu kaikille!

*Ikäinstituutin väki*