

Vie vanhus ulos -kampanja käynnistyy – ulkoile läheisesi kanssa!

Kohtaamispaikka Riksula on mukana valtakunnallisessa [Vie vanhus ulos -kampanjassa](#). Ikäinstituutin koordinoima kampanja järjestetään 8.–21. syyskuuta 2025. Sen aikana kannustamme myös omaisia ulkoilemaan läheistensä kanssa.

Ulkoilu tekee hyvää kaikille, myös silloin kun voimat eivät riitä pitkälle kävelylle. Jo hetki ulkoilmassa, pihalla tai parvekkeella, virkistää mieltä ja tuo vaihtelua päivään. Yhteinen kahvihetki ulkona, luonnon tarkkailu tai vain yhdessä olominen voi olla suuri ilon lähde.

Ulkoilemme yhdessä keskiviikkona 17. syyskuuta Syksyn puistokahveilla Peltosaarella Bad Segebergin lammella kello 12:30–14. Tervetuloa mukaan!

Vasikkahaassa porukkalenkin merkeissä perjantaina 12. syyskuuta kello 9:30–10:30, lähtö Paimentytönpolun ja Hännintien risteyksestä.

Voit myös ulkoilla kohtaamispaikka Riksulaan! Olemme avoinna ohjelman mukaan maanantaista torstaisin kello 9–11 ja 12–14.

Miten voit osallistua?

Kampanjassa ulkoilukerraksi lasketaan jokainen kerta, kun ikäihminen käy ulkona tai parvekkeella. Jos läheisesi ei heti innostu ulkoilusta, kysy häntä myöhemmin uudelleen. Voit houkutella ulkoiluun mieluisan toiminnan, esimerkiksi kahvittelun tai juttutuokion, avulla.

Ulkoilukerrat kirjataan osaksi yhteistä kampanjatulosta.

Kerro yhteisestä ulkoilustanne Riksulan henkilökunnalle, niin kirjaamme sen mukaan yhteiseen ulkoilupottiin. Jokainen ulkoiluhetki on tärkeä!

vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja Jemina Salonen p. 040 647 7112
avoimen senioritoiminnan ohjaaja Mari Friman p. 040 330 4981

Vie vanhus ulos -kampanjasta lyhyesti:

- Ikäinstituutti on järjestänyt valtakunnallista kampanjaa vuodesta 2011 alkaen.
- Vuonna 2024 kirjattiin ennätyselliset 50 288 ulkoilukertaa kahdessa viikossa.
- Lisätietoja: www.vievanhusulos.fi

Tervetuloa mukaan – Ulkoilun iloa kaikille!

