

Ulkoiluhaaste vanhusneuvostoille

Ulkoilu on yksinkertainen keino pitää huolta omasta hyvinvoinnista – kaikenikäisillä. Silti asumispalveluiden piirissä olevilla ikäihmisillä ei ole tasavertaisia ulkoilumahdollisuuksia, eivätkä kaikki pääse ulos niin usein kuin haluaisivat. Samalla yli puolet asukkaista kokee yksinäisyyttä.

Ikäinstituutti haastaa Suomen vanhusneuvostojen jäsenet ulkoilemaan tukea tarvitsevien ikäihmisten kanssa [Vie vanhus ulos -kampanjan 7.–20.9.2026](#) aikana.

Osallistumisohjeet vanhusneuvostoille:

- 1) **Sopikaa ulkoiluhetkestä hoivakodin kanssa.**
- 2) **Ilmoittakaa toteutuneet ulkoilukerrat [kampanjasivuille](#) ke 23.9. klo 12 mennessä.** Jos hoivakoti on aktiivisesti mukana kampanjassa, he voivat ilmoittaa toteutuneet ulkoilukerrat osana omia ulkoilukertojaan.
- 3) Halutessanne voitte kutsua päättäjiä tai paikallismediaa mukaan ulkoiluhetkeen.

Muistutamme, että suuri joukko ulkoiluseuraa kaipaavia iäkkäitä asuu itsenäisesti omissa kodeissaan, ilman säännöllisiä palveluja. Usein jo pelkästään toisen ihmisen läsnäolo riittää luomaan turvallisuuden tunnetta ja rohkaisee lähtemään ulos. Kampanjaan voi osallistua myös ulkoilemalla kotona asuvan ulkoiluseuraa kaipaavan läheisen tai tuttavien kanssa.

Seuraa Vie vanhus ulos -kampanjaa Instagramissa @Vievanhusulos tai Facebookissa @Ikäinstituutti
Lisätietoa kampanjasta: www.vievanhusulos.fi

Kiitos, kun olette mukana ulkoilemassa!

Ulkoilun ilo kuuluu kaikille,
Ikäinstituutin väki

Vie vanhus ulos -kampanjan tavoitteena on lisätä toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden ulkoilua. Ikäinstituutti on järjestänyt kampanjaa vuodesta 2011 alkaen. Kampanjaennätys on vuodelta 2025, jolloin kahden viikon aikana kerättiin 76 770 ulkoilukertaa.

Lisätietoja Vie vanhus ulos -kampanjasta:

Eveliina Palvimo

Ikäihmisten liikunnan asiantuntija

eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

040 6390 724