

Ulkoilu

Kehittää tasapainoa, vahvistaa lihasvoimaa ja säilyttää kävelykyvyn pidempään.

Parantaa unenlaatua ja virkistää mieltä.

Pitää yllä sosiaalisia suhteita.

Tukee muistin säilymistä.

Auttaa painonhallinnassa.

Antaa elämyksiä.

Muista

Puhelin mukaan kävelylenkeille.

Hätätilanteessa soita numeroon 112.

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____



Korttitilaukset:

Ikäinstituutti

Asemapäälikönkatu 7, 00520 Helsinki

p. (09) 6122 160, info@ikainstituutti.fi



K K I



ULKOILUYSTÄVÄKORTTI



*Kuuntele ikääntyneen
tarpeita ja toiveita.*

*Huomioi myös omat
voimavarasi.*

Iloa ulkoilusta – tukea tuttavasta

- kannustava asenne motivoi ulkoiluun
- kävely sopii lähes kaikille
- lyhytkin lenkki piristää
- kiireetön yhdessäolo rentouttaa ja virkistää
- esimerkkinne kannustaa muitakin ulkoilemaan

