

## Ulkoilu

- Virkistää ja rauhoittaa mieltä
- Kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa
- Lisää vastustuskykyä
- Tarjoaa elämyksiä ja virikkeitä kaikille aisteille
- Parantaa unen laatua

Kun otat puhelimen mukaan, voit ottaa kuvia ja tarvittaessa soittaa apua.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN

## Ulkoilukortti



---

Nimi

