



## Kotikulmilla-kävely

- Kävellään iäkkäiden kanssa lähellä kotia.
- Toteutetaan 4 kertaa kuukauden ajan.
- Voidaan jatkaa kuukauden jälkeen.
- Jaetaan vetovastuuta.
- Edetään niin, että kaikki pysyvät mukana.
- Osallistutaan omalla vastuulla.

## Näin järjestätte kävelyn

1. Sopikaa asuinalueenne toimijoiden kanssa tai talossanne kävelyn aloituksesta.
2. Miettikää n. 1–2 km:n pituinen reitti.
3. Päättäkää kävelyn ajankohta (päivä ja kellonaika), lähtöpaikka ja vetäjät.
4. Valitkaa halutessanne joka kerralle oma aiheensa: jutelkaa, mikä ilahduttaa tässä vuodenajassa, tutustukaa alueen nähtävyyksiin, tunnistakaa puita, tehkää taukojumppa tai jotain muuta mieluisaa.
5. Laatikaa mainos kävelystä.
6. Jakakaa mainosta esimerkiksi ilmoitustauluille, asuntoihin, sosiaalisessa mediassa, paikallislehdissä ja alueen toimijoille



## Neljä vinkkiä kävelyitä piristämään

### 1. Hyvän mielen kävely

Keskustelkaa siitä, mitkä asiat antavat iloa ja voimaa elämäänne juuri nyt. Hyödyntäkää vinkkivihon harjoitteita tapaamisissa.  
Mielen hyvinvoinnin lähteitä

### 2. Taukojumppatuokio sateenvarjon kanssa

Tehkää sateenvarjojumppa taukojumppana. Pienikin liike lisää liikkuvuutta, tuo hyvää mieltä ja parantaa tasapainoa!

### 3. Bingokävely luonnossa

Kokeilkaa Luontoelämysbingon tehtäviä kävelyreitinne varrella. Luonto tarjoaa monenlaisia elämyksiä mielelle ja keholle. Kokeilkaa pieniä, hauskoja tehtäviä.

### 4. Alkulämmittelyllä vauhtiin

Jumpatkaa yhdessä alkulämmittely ennen kävelyä. Valmiit ohjeet löydätte täältä Alkulämmittely ulkona.





## Tule kävelemään porukalla!

- Keskiviikkoisin 23.9., 30.9., 7.10. ja 14.10. klo 11
- Lähtö on asukastalon edestä, Kotikulmillatie 8

Kävelemme noin 1,5 km pituisen reitin. Pysähtelemme reitin varrella. Kesto on puolisen tunti. Jokainen osallistuu kävelyllä omalla vastuulla.

Lisätietoja: henkilön nimi, puh.