

**"ULKOILU KUULUU HYVÄÄN VANHUUTEEN.
USEALLA 75 VUOTTA TÄYTTÄNEELLÄ ULKOILU VÄHENEÉ TOIMINTAKYVYN HEIKENTYESSÄ,
VAIKKA ULKONA LIIKKUMISEN TARVE SÄILYY".**

SÄÄNNÖLLINEN ULKOILU

- ❖ PARANTAA SYDÄN- JA VERENKIERTOELIMISTÖN TOIMINTAA
- ❖ KEHITTÄÄ LIHASVOIMAA JA TASAPAINOA
- ❖ VIRKISTÄÄ MIELTÄ
- ❖ PARANTAA UNENLAATUA
- ❖ LUO SOSIAALISIA SUHTEITA

Voimaa vanhuuteen –hankkeen kautta on koulutettu ulkoiluystäviä, jotka tarjoavat ulkoilutukea paikkakuntamme ikäihmisille. Nyt Teilläkin on mahdollisuus saada oma koulutettu ulkoiluystävä *maksutta* kaveriksi lenkipolulle.

TAHDON OMAN ULKOILUYSTÄVÄN TUEKSI JA SEURAKSI LENKIPOLULLE

NIMI _____

OSOITE _____

PUHELIN _____

ALLEKIRJOITUS _____

Palauta lomake liikuntatoimistoon tai soita suoraan Vieremän liikuntatoimeen (p. 040-5187370) tai ulkoiluystäväkouluttajille (Briitta 040-7566121, Annukka p. 040-7679217, Liisa 044-5441755), niin olemme Teihin yhteydessä.