



Hyvinvointia ulkoilusta ja tukea ikäihmisten liikkumiselle

Liikkumisen merkitys fyysiselle ja henkiselle terveydelle

Ulkoilu ja fyysinen aktiivisuus ovat olennaisia jokaisen hyvinvoinnille, mutta erityisesti ikäihmisille, joiden terveyden ylläpitoa ja toimintakyvyn säilyttämistä voidaan merkittävästi edistää luonnossa liikkumisella. Ympäristöllä, liikunnan muodoilla ja tukiverkostolla on keskeinen rooli siinä, miten ulkoilusta voi tulla paitsi terveysteko, myös sosiaalisen elämän rikastaja.

Ulkoilun vaikutukset hyvinvointiin

Ulkoilulla on lukuisia hyötyjä sekä keholle että mielelle. Se voi esimerkiksi:

- Edistää fyysistä terveyttä: Säännöllinen liikkuminen ulkona parantaa verenkiertoa, tasapainoa ja lihasvoimaa. Tämä on erityisen tärkeää ikäihmisille, joiden motoriset taidot ja luuston kunto voivat heikentyä iän myötä.
- Vahvistaa mielenterveyttä: Luonnossa oleskelu vähentää stressiä, parantaa mielialaa ja edistää tunneyhteyttä ympäristöön. Tutkimukset osoittavat, että 30 minuuttia luonnossa vähentää merkittävästi ahdistusta ja masennusta.
- Sosiaalisten suhteiden vahvistaminen: Ulkoilu tarjoaa tilaisuuksia tavata muita ihmisiä, esimerkiksi osallistumalla ryhmäkävelyihin tai puistojumppaan.

Esteettömyys ja turvallisuus

Turvalliset ja selkeät kulkureitit ovat avainasemassa. Esteettömät ja hyvin ylläpidetyt polut, riittävä valaistus ja lepopaikat parantavat ulkoilukokemusta. Lisäksi on tärkeää varmistaa, että alueilla on opasteita ja tarvittaessa apuvälineitä, kuten kävelytukea.

Sosiaalinen tuki

Monet iäkkäät ihmiset saattavat kaivata kannustusta ja seuraa ulkoiluun. Eri yhteisöt ja organisaatiot voivat järjestää ulkoilutapahtumia, kuten ryhmäkävelyjä, jotka lisäävät osallistumisen tunnetta ja vähentävät yksinäisyyttä. Perheenjäsenet ja vapaaehtoiset voivat myös tarjota henkistä ja käytännön tukea.



+65 – vuotiaiden ikäihmisten liikkumiseen tukea – vertaisohjaaja-toiminnalla

Ulkoilu ei ole vain fyysistä toimintaa, vaan se on kokonaisvaltainen hyvinvointia lisäävä kokemus. Näillä keinoilla jokainen ikäihminen voi nauttia ulkoilun tarjoamista ilosta ja eduista.

Jos kiinnostuit, kokeilemme syys-lokakuun vaihteessa sauvakävelyn merkeissä +65 – vuotiaille tarkoitettua ulkoilutuokiota ryhmänä kolmena (3) tiistaina (23.9., 30.9. ja 21.10.) **klo 17.00**, lähtöpaikkana Oittaan Ulkoilukeskuksen terassi säävarustus huomioiden, tukevut kengät jalkaan ja tietenkin sauvat. Vertaisohjaaja Jorma Jalkanen on vetäjänä. Venyttelemme, kävelemme, pysähdymme ihaillemaan luontoa ja pidämme yllä iloista sosiaalista kanssakäyntiä keskenämme. Optimi ryhmän koko on kahdeksan (8) henkilöä, mutta jos osanottajia tulee enemmän, varaudumme lisäohjaajilla. Uppislaisten vakuuttaminen toteutuu Suomen Ladun (SL) jäsenyhdistysten kautta (Avantouintiseura Oittaan Uppo-Nallet ry on SL:n jäsenyhdistys, joten ulkopuolisella osanottajalla tulee olla oma tapaturmavakuutus muuta kautta.

Ilmoittautumaan pääsee [tästä](#).

