

## +65 – vuotiaiden ikäihmisten liikkumiseen tukea – vertaisohjaaja-toiminnalla



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.
- Vahvistaa mielen terveyttä.
- Sosiaalisten suhteiden vahvistaminen.

### 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.

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

**Jos kiinnostuit**, tarjoamme ulkoliikuntaa sauvakävelyn merkeissä +65 – vuotiaille kahtena (2) maanantaina (4.5. ja 11.5.) klo 17.30 (kesto noin yksi tunti). Lähtöpaikka on Ravintola Oittaaan pihalla. Vertaisohjaaja Jorma Jalkanen on vetäjänä. Venyttellemme, kävelemme, pysähdymme ihailemaan luontoa ja pidämme yllä iloista sosiaalista kanssakäyntiä keskenämme. Liikutaan ryhmänä. Pääset ilmoittautumaan tästä.