

Sian SOTE

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue

Vie vanhus ulos- kampanja

Vanhusneuvosto 8.6.2026

Tarja Hirvonen
palveluasiantuntija
Sosiaalipalvelut

Vie vanhus ulos -kampanja



- Ikäinstituutin vuosittainen Vie vanhus ulos -kampanja kutsuu ulkoilemaan toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten kanssa. Väestön vanhetessa ulkoiluapua ja -seuraa tarvitsevia on yhä enemmän.
- Valtakunnallisessa kampanjassa kerätään ikäihmisten kanssa toteutuneita ulkoilukertoja kahden viikon ajan 7.–20.9.2026.
- Kampanjaan voi osallistua jokainen, joka haluaa tehdä hyvää.
- Vie vanhus ulos -kampanja on järjestetty vuosittain vuodesta 2011 alkaen.
- Eniten ulkoilukertoja kirjattiin vuonna 2025: kahden viikon aikana **76 770** ulkoilukertaa.
- ***Vanhuus on arvokas elämänvaihe. Kampanjan tarkoitus on tuoda lisää ulkoilun iloa mahdollisimman monelle ulkoiluapua kaipaavalle ikääntyneelle. Ytimekkäässä kampanjanimessä vanhus-sana kuvaa sitä, että ulkoiluun tarvitaan toisen tukea.***
- Lähde: [Vie vanhus ulos -kampanja - Ikiliikkuja](#)

Vanhusneuvoston haastekampanja

- Vaikuttamistoimielimien yhteinen teema yksinäisyys:
- Vanhusneuvosto vastaa teemaan osallistumalla Vie vanhus ulos kampanjaan ja haastaa kampanjaan mukaan

Vanhusneuvoston haastekampanja

- Siun soten vanhusneuvoston jäsenet sitoutuvat osallistumaan kampanjaan yksin tai porukalla ulkoilemalla läheisen tai tuttavan kanssa kampanja-aikana 7.–20.9.2026.
 - Tutustu oheiseen [Vinkkejä ikäihmisen ulkoilukaverille –esitteeseen](#)
 - Vinkkejä ja ideoita ulkoiluun saatte kampanjan sivuilta [Vie vanhus ulos -kampanja – Ikiliikkuja](#)
 - Jos lähipiiristä ei löydy ulkoiluapua tarvitsevaa ikäihmistä, voit tarjoutua ulkoiluavuksi läheiseen hoivakotiin
 - Jokainen voi halutessaan tehdä aiheeseen liittyvän somejulkaisun
 - Siun sote vanhusneuvosto haastaa: Kuntien vanhusneuvostot, Eläkeläisjärjestöt, oman kuntien koulut/oppilaitokset sekä Lions Clubin.
 - Hyvinvointialueen vanhusneuvoston jäsen välittää haasteen oman kuntansa yllä mainituille toimijoille.
- Siun soten viestintä tekee haastekampanjan aloituksesta somejulkaisun maanantaiaamuna 7.9.2026, jota voi jakaa omilla sometileillään.

Ohje oman somepostauksen tekemiseen

- Ota sopiva aiheeseen liittyvä kuva (muista pyytää kuvassa olijoilta lupa julkaisuun)
- Lataa kuva omalle sometilillesi
- Kirjoita mieleisesi teksti
- Tägää loppuun #PohjoisKarjalanHyvinvointialue #Siunsote #VieVanhusUlos #Vanhusneuvosto
- Voit soveltaa ohjetta sekä Facebook että Instagram-tileillä

Pohjois-Karjalan vanhusneuvosto haastaa teidät Vie vanhus ulos kampanjaan 7.-20.9.2026

- Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen vanhusneuvosto osallistuu Ikäinstituutin Vie vanhus ulos kampanjaan 7.-20.9.2026 ja haastaa eläkeläisjärjestöt, kuntien vanhusneuvostot, koulut ja Lions Club -järjestöt osallistumaan kampanjaan.
- Voitte osallistua kampanjaan yksin tai porukalla ulkoilemalla läheisen tai tuttavan kanssa kampanja-aikana.
- Ohjeet kampanjaan osallistumisesta, ilmoittautuminen ja vinkkejä ja ideoita toteutukseen saatte kampanjasivujen kautta <https://www.ikiliikkuja.fi/ulkoilu/vie-vanhus-ulos-kampanja/>
- Voitte jatkaa haastetta edelleen haluamallenne tahoille
- Halutessanne voitte tehdä osallistumisesta somejulkaisun, jonka loppuun voitte tägätä #PohjoisKarjalanHyvinvointialue #Siunsote #VieVanhusUlos



Kuva: Siun sote / Antti Pitkälä

Kiitos.