Lehdistötiedote  
Valtion Eläkkeensaajat VES-TURKU ry/ Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus  
04 .10.2015

**Iäkkäiden ulkoilupäivänä kuntoillaan Teräsrautelan kentällä**

*Valtion Eläkkeensaajat VES-TURKU ry yhteistyössä Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksen kanssa järjestää ulkoliikuntatapahtuman Teräsrautelan kentällä Valtakunnallisena iäkkäiden ulkoilupäivänä 8. lokakuuta. Tapahtuman tavoitteena on lisätä iäkkäiden ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua ulkona.*

Terveysliikuntasuositusten mukaan ikäihmisten kannattaa harjoittaa tasapainoa ja voimaa kaksi kertaa viikossa. Alle viisi prosenttia eläkeläisistä yltää näihin suosituksiin. Kaikille avoimet ja maksuttomat senioripuistot ovat erinomaisia voima- ja tasapainoharjoittelupaikkoja - erityisesti, jos siellä saa opastusta laitteiden käyttöön.

Ikäinstituutti haastoi järjestöt ja kunnat järjestämään Valtakunnallisena ulkoilupäivänä 8.10.2015 ohjattuja kuntoilutapahtumia liikuntapuistoihin. Yhteistyöllä saatiin aikaiseksi reilulla 80 paikkakunnalle yhteensä lähes 160 kuntoilutapahtumaa.

**Miksi kannattaa osallistua ulkoilutapahtumiin?**

* Viherympäristö elvyttää ja virkistää
* Ulkoilu parantaa vastustuskykyä
* Porukalla uskaltaa lähteä liikkeelle!

**Tervetuloa tekemään juttua ulkoilutapahtumastamme**

08.10.2015 klo 10-12

Teräsrautelan kenttä, Vanha Kuninkojantie 49, Turku

Matti Sarviranta puh. 040-7433168 email msarviranta@gmail.com

Lisätietoa Valtakunnallisesta ulkoilupäivästä  
<http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/ulkoilu/iakkaiden+ulkoilupaiva/>