



## Pysytään pystyssä talvellakin!

Kävelethän sie kiireettä.  
Ennakoithan kelin ja reittien  
liukkauden, sillä liukastumiset  
tapahtuvat usein kodin lähellä.

Käytäthän ulkona  
pitäväpohjaisia jalkineita,  
liukuesteitä tai nastakenkiä.  
Apuvälineet, kävelysauvat tai  
potkukelkka lisäävät myös  
liikkumisesi turvallisuutta.

Voit antaa palautetta  
kulkuväylien kunnossapidosta  
siitä vastaavalle taholle.

Vahvistathan päivittäin  
lihasvoimaasi, tasapainoasi ja  
notkeuttasi. Huonolla säällä  
voit liikkua sisällä, kuten  
jumpata, kävellä portaissa tai  
kauppakeskuksessa.

