

Nauti talvesta!



Pue säähän sopivasti ja mene ulos, kävele, rakenna vaikka lumiukkoja ja ihaile luontoa.

Ja kun sitä lunta ei ole, unohda ne lumiukot :- ) - muu toimii vaikka sää olisi mikä hyvänsä!

Tee sitä, mikä sinulle tuottaa iloa ja hyvää mieltä. Jos tarvitset tukea ulkoiluun, pyydä sitä. Joku ilahtuu, kun voi auttaa, sinä saat seuraa ja pääset turvallisesti liikkeelle.

Raitis ilma ja ulkona touhuilu on ihan parasta vireyttäjää sekä kehon että mielen kannalta.

Muistatko esimerkiksi, miten kiva on olla pulkkamäessä? Jos vain pystyt, kokeile. Jollet pysty, niin mene katsomaan sitä riemua, mitä pulkkamäessä löytyy!