

Iloa ulkoilusta - tukea tuttavasta

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus



Liian moni ikäihminen ei pysty tai uskalla ulkoilla yksin. Apuasi tarvitaan – ryhdy ulkoiluystäväksi!

Aika: **pe 22.3. ja pe 12.4. klo 17.30-20.00**

Paikka: uimahallin kokoushuone



Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat ulkoilla yhdessä iäkkään kanssa. Kouluttaja, Sari Majuri, on käynyt Ikäinstituutin kouluttajakoulutuksen.

Koulutus antaa:

- Tietoa vapaaehtoistyön periaatteista
- Valmiuksia ulkoilun avustamiseen ja apuvälineiden käyttöön
- Valmiuksia kotivoimistelun opastukseen
- Valmiuksia sopivien ulkoilureittien valintaan
- Tietoa missä voi toimia ulkoiluystävänä



Ilmoittautumiset 15.3. mennessä

Essi Torkkomäki-Ryhtä

044-721 4041

Essi.torkkomaki-ryhta@evl.fi

<https://tinyurl.com/ulkoiluystava2019>

Yhteistyössä: Someron Liikunta ry ja
Someron seurakunta



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN