



© Ikäinstituutti, Sakari Röyskö

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus

Aika: ti 13.5. klo 15.00-17.00 ja to 22.5. klo 15.00-17.00

Paikka: Monitoimitalon kokoushuone

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

Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat ulkoilla yhdessä iäkkään kanssa. Osallistuminen ei velvoita ulkoiluystävänä toimimiseen. Koulutus perustuu Ikäinstituutin Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutusohjelmaan.

Koulutus antaa:

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

Somero
Liikuntapalvelut



Ilmoittautumiset 8.5. mennessä

Essi Torkkomäki-Ryhtä

044 721 4041 tai essi.torkkomaki-ryhta@evl.fi

someronseurakunta.fi/ulkoiluystavakoulutus

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.