

*Iloa ulkoilusta - tukea tuttavasta*

# Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus



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

**Aika: ke 17.4. ja 24.4.19 klo 17-20**

**Paikka: Taivassalon yhtenäiskoulu**

(huom. koulutuksen suorittaminen edellyttää läsnäoloa molemmilla kerroilla)

Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat ulkoilla yhdessä iäkkään kanssa. Kouluttaja 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 1.4.19 mennessä**

Leila Gröndahl  
p. 050 3873354

[Leila.grondahl@taivassalo.fi](mailto:Leila.grondahl@taivassalo.fi)

Koulutuksen järjestää Taivassalon vapaa-  
aikatoimi ja Palvelukeskus Poiju

  
Ikäinstituutti

  
VOIMAA VANHUUTEEN