

*Edistä ulkoilua hyvässä ja
turvallisessa seurassa*

ULKOILUYSTÄVÄKSI -KOULUTUS

Kahden kokoontumiskerran kokonaisuus
tiistai 29.1. ja tiistai 12.2.2019
klo 16.30 - 20.30

Ikäihmisten palvelutori Eerikissä
Puntarikatu 2, Kaarina



Koulutuksessa

- saadaan tietoa ulkoilun ja liikkumisen merkityksestä terveyden tueksi
- saat valmiuksia toimia ulkoiluystäväenä
- tapaamiskertojen välissä osallistujat ja ulkoiluapua tarvitsevat tutustuvat toisiinsa välitehtävien avulla
- vaihdetaan kokemuksia ja opitaan toisilta
- tutustutaan liikkumisen apuvälineisiin

Koulutuksen myötä saadaan lisää ulkoiluystäviä eri puolelle Kaarinaa ulkoilun tueksi; iäkkäille, yksinäisille, masentuneille, monisairaille jne.

Koulutus sopii vapaaehtoisille, wertaisliikuttajille, yhdistys-/järjestöaktiiveille, omaisille ja läheisille, hoitohenkilökunnalle, opiskelijoille jne.

Kouluttaja: fysioterapeutti, Ikäinstituutin kouluttaja Marjis Viktors

Koulutus kuuluu Voimaa Vanhuuteen -iäkkäiden terveystoimintaohjelmaan.
Koulutus sisältää: työkirjan, todistuksen ja ulkoiluystäväpassin.

Ilmoittautumiset 22.1. mennessä: SPR:n ystävätoiminnasta vastaava Annikki Alho annikki.alho@gmail.com, p. 040-9002511 tai erityisliikunnan suunnittelija Päivi Mecklinille paivi.mecklin@kaarina.fi, p. 050 373 2641

Lisätietoja: Marjis Viktors marjis@gertime.fi, p. 045-2628 330



Järj: Kaarinan terveyden- ja hyvinvoinnin edistäminen ja
SPR Kaarinan ja Piikkiön osasto