

ILOA ULKOILUSTA – TUKEA TUTTAVASTA

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus



Liian moni ikäihminen ei pysty tai uskalla ulkoilla yksin. Apuasi tarvitaan – ryhdy ulkoiluystäväksi! Järjestämme kaksi erillistä koulutuskokonaisuutta, joista voit valita mieleisesi.

Aika: 30.8. ja 1.9.2021 klo 17-20

**Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18,
08100 LOHJA**



Ilmoittautumiset 27.8. mennessä Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi. Koulutuksen järjestää Hiiden Omaishoitajat ry / OmaisOiva.

Aika: 28.9. ja 7.10.2021 klo 13-16

**Paikka: Sinivuokon tila, Salmenmäentie 26 D,
08350 LOHJA**



Ilmoittautumiset 24.9. mennessä Minna Paatero p. 044 3743 291 tai minna.paatero@lohja.fi. Koulutuksen järjestää Lohjan kaupunki.

Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat ulkoilla yhdessä iäkkään kanssa. Kouluttajat ovat käyneet 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

Kuvat: Ossi Gustafsson



Hiiden
Omaishoitajat ry

OmaisOiva



LOHJA
Järvikaupunki

Ikäinstituutti

VOIMAA VANHUUTEEN