



Ikäinstituutti



Ulkoiluystäväksi iäkkäälle – yksin tai yhdessä!

Vapaaehtoinen ulkoiluystävä tarjoaa ulkoiluapua ja -seuraa sitä kaipaavalle iäkkäälle. Voit toimia ulkoiluystävänä yksin tai yhdessä kaverisi kanssa. Ulkoiluystävät voivat halutessaan luotsata iäkkäiden kävelyporukkaa.

Ulkoiluystäväksi voit ryhtyä myös oman koirasi kanssa.

Ulkoiluystäväkoulutus järjestetään Raumalla

24.4. klo 14-17 Kaunisjärven hyvinvointikeskuksessa

2.5. klo 14-17 Lähdepellon urheilukeskuksessa

Jälkimmäinen ilta on tarkoitettu koiranomistajien ja koirien tapaamiseen. Toimintaan sopiva koira on terve ja rauhallinen ja se suhtautuu ystävällisesti vieraisiin ihmisiin.

Koulutuksessa saat tietoa vapaaehtoistoiminnan periaatteista, valmiudet ulkoilla turvallisesti iäkkäiden kanssa ja käytännön vinkkejä toimintaan. Tutustut myös toisiin vapaaehtoiisiin. Koulutus on maksuton.

Koulutukseen osallistuminen **ei sitouta** vapaaehtoisena toimimiseen, vaan voit harkita asiaa koulutuksen aikana ja sen jälkeen.

Ilmoittaudu mukaan 17.4. mennessä: tanja.hakulinen@sata.fi, p. 044 403 6332

Toiminta on osa Ikäinstituutin koordinoimaa Tossut ja tassut liikkeelle -hanketta:

www.ikainstituutti.fi/tossut-ja-tassut-liikkeelle