

## Tilaa Ulkoiluystäväkoulutusta!

Ikäinstituutti tuo paikkakunnallesi/työpaikallasi vapaaehtoisille, vertaisvetäjille, omaisille ja läheisille tarkoitetun

### *Ulkoiluystäväkoulutuksen*

#### Koulutuksessa

- saadaan tietoa ulkoilun ja liikkumisen merkityksestä iäkkäälle
- saadaan valmiuksia toimia ulkoiluystävänä
- vaihdetaan kokemuksia ja opitaan toisilta

Koulutuksen myötä saadaan lisää ulkoiluystäviä eri puolelle Suomea iäkkäiden ulkoilun tueksi.



## Ulkoiluystäväkoulutus

koostuu kahdesta tai kolmesta kokoontumiskerrasta, joiden välillä koulutukseen osallistuneet ulkoiluystävät ja ulkoiluapua tarvitsevat iäkkäät tutustuvat toisiinsa välitehtävän avulla.

Koulutuksen kesto on yhteensä 8 x 45 min.

Tarkka koulutussuunnitelma aikatauluineen laaditaan yhdessä tilaajan kanssa.

*Ulkoiluystäväkoulutus kuuluu Voimaa Vanhuuteen –iäkkäiden terveystoimintaohjelman Ulkoiluystäväksi iäkkäälle – koulutusohjelmaan.*

Lisätietoja:

Elina Vuorjoki-Andersson, p. 040-743 8465 tai

[elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi](mailto:elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi)

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)

[www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)

*Edistä iäkkäiden ulkoilua hyvässä ja turvallisessa seurassa!*