



Ikäinstituutti



Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -tilauskoulutus

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle –koulutuksessa

opitaan ohjaamaan vapaaehtois- ja vertaisohjaajia kotona asuvien iäkkäiden ulkona liikkumisen tueksi.

Koulutuksessa saadaan valmiuksia ja vinkkejä ulkoiluystävien kokoamiseen sekä paikallisten koulutustilaisuuksien markkinointiin, järjestämiseen ja koulutuksen toteuttamiseen.

Koulutus on tarkoitettu liikunnan, kuntoutuksen ja vanhustyön ammattilaisille sekä vertaisohjaajille.

Kouluttajina toimivat Ikäinstituutin asiantuntijat

Koulutus toteutetaan tilaajan toiveen mukaan joko lähi- tai verkkokoulutuksena tai niiden yhdistelmänä.

Tiedustelut: koulutus@ikainstituutti.fi tai puh. 020 155 5030

Sisältötiedustelut: Elina Vuorjoki-Andersson puh. 040 743 8465 tai elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi

Koulutuksen teemat

- Ulkona liikkuminen ja ulkoiluympäristöt
- Ulkoilun hyödyt
- Turvallisuus ja vapaaehtoistyön periaatteet
- Kotivoimisteluohjelman ohjaaminen
- Hyviä toimintatapoja ulkoiluun

Koulutus sisältää sekä teoriaa että käytännön harjoituksia

Kurssimateriaali

- Koulutukseen sisältyvästä materiaalista sovitaan tilaajan kanssa erikseen

Tutustu

[Ulkoiluystävälle iäkkäälle oppaaseen](#)

Voitas.fi