



Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus

Aika: Ti 12.5.2026 klo 17.00-19.00 ja ma 18.5.2026 klo 17.00-19.00

Paikka: Suojapirtti, Tulrompsuntie 2, Kiihtelysvaara

Kesto: 2 kokoontumiskertaa, yhteensä 4 tuntia

Kouluttaja: Katri Hirvonen, Pohjois-Karjalan Liikunta ry (Pokali)

Moni iäkäs kotihoidon asiakas kaipaa juttu- ja ulkoiluseuraa. Haluaisitko sinä olla avuksi ja tuoda iloa?

Yhdessä ulkoilu, raitis ilma ja juttuhetki voivat olla päivän kohokohta. Ulkoiluhetki tuo liikettä ja hyvää mieltä myös omaan päivään.

Tule kuulemaan, mitä pitää huomioida, kun lähdetään ikäihmisen kanssa ulos. Pehdytyksen jälkeen voit halutessasi lähteä mukaan toimintaan. Päätät itse, minkä verran haluat antaa aikaasi ulkoiluun. Sovitetaan toiveesi yhteen kotihoidon aikataulujen kanssa.

Pehdytyksessä käydään läpi:

- Turvallisen ulkoilun periaatteita
- Muistisairaahan kohtaamista
- Vapaaehtoistoiminnan pelisääntöjä
- Yhteistyötä kotihoidon kanssa

Osallistujille maksuttoman koulutuksen järjestävät:

Ikäinstituutti ja Siun sote, Hyvä vanhuus yhdessä ulkoillen -hanke

Ilmoittautumiset 8.5. mennessä tarjoiluja varten

Päivi Keronen, paivi.keronen@ikainstituutti.fi, puh. 040 669 7509