



Ulkoiluystäväkoulutus

Paikka: Heralan Serviisi, Heralankuja 4, Saarijärvi

Aika: ma 18.2. klo 15-19

Ilmoittautumiset kansalaisopiston toimistoon 13.2. mennessä,
www.opistopalvelut.fi/saarijarvi tai puhelimitse 044 – 459 8254,
(kurssinro 219805)

Koulutus on tarkoitettu vapaaehtoistyöntekijöille, vertaisvetäjille, iäkkäiden omaisille ja läheisille, sekä muille henkilöille, jotka haluavat ulkoilla yhdessä iäkkään kanssa. Koulutukseen osallistuminen ei sido sinua mihinkään, voit myöhemmin päättää, lähdetkö mukaan vapaaehtoistoimintaan. Koulutus on maksuton.

Koulutus antaa

- valmiuksia ulkoilun avustamiseen
- valmiuksia kotivoimistelun opastukseen
- vinkkejä sopivien ulkoilureittien valintaan
- tietoa siitä, missä voit toimia ulkoiluystävänä

Koulutuksen sisältö

- vapaaehtoistyön periaatteet
- ulkoilun hyödyt iäkkäälle
- ulkoilun turvallisuus
- ulkoiluystävän omat voimavarat
- liikkumisen esteettömyys ja erilaiset ympäristöt
- apuvälineiden käytön ja kotivoimisteluhjelman ohjaus

