

Hoi!

LIIKUNTAPALVELUT
TIEDOTTAA
IDROTTSTJÄNSTER
INFORMERAR

Tervetuloa Ulkoiluystäväksi iäkkäälle- vapaaehtoisuskoulutukseen Espoossa 2018

Koulutamme vapaaehtoisia toimimaan ulkoiluystävinä iäkkäille henkilöille.
Koulutus on maksuton ja kestoltaan 2 aamupäivää.

ma 14.5. ja 4.6. klo 8.30-13.00

**Hoivakoti Villa Linnea Lintuvaarassa,
Töyhtötiaisentie 3, 02660 Espoo**

Koulutuksen sisältö

- ulkoilun hyödyt iäkkäälle
- liikkumisen esteettömyys ja erilaiset ympäristöt
- apuvälineiden käytön ja kotivoimisteluohjelman ohjaus
- vapaaehtoistyön periaatteet
- turvallinen ulkoilu
- ulkoiluystävän omat voimavarat

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

046 877 1917 tai vapaaehtoistoiminta.nestori@espoo.fi

(09) 8166 0800 ma-pe klo 12-13 Espoon liikuntapalvelut jenna.martikainen@espoo.fi

Koulutuksessa jaettavat materiaalit ovat maksuttomia. Sisältää myös aamukahvit ja lounaat.

Koulutuksen järjestävät Espoon kaupungin liikuntapalvelut ja vanhusten palvelut.