

# Hoi!

LIIKUNTAPALVELUT  
TIEDOTTA  
IDROTTSTJÄNSTER  
INFORMERAR

## Tervetuloa Ulkoiluystäväksi iäkkäälle- vapaaehtoiskoulutukseen Espoossa 2019

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

**ma 21.10. ja 4.11. klo 8.30-13.00**

**Palvelutalo Kotikoivu / Palvelukoti Koivu  
ja Tähti Mäkkylässä**

**Kenttämiehentie 3, 02650 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](mailto:vapaaehtoistoiminta.nestori@espoo.fi)

(09) 8166 0800 ma-pe klo 12-13 Espoon liikuntapalvelut [pauliina.varjonen@espoo.fi](mailto:pauliina.varjonen@espoo.fi)

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

Koulutuksen järjestävät Espoon kaupungin liikuntapalvelut ja vanhusten palvelut.