

# Ulkoilukaveri-koulutus

## valmiuksia vapaaehtoistoimintaan ja yhdessä ulkoiluun

Ulkoilukaveri-koulutus on tarkoitettu kaikille vapaaehtois- ja ulkoilukaveritoiminnasta kiinnostuneille. Koulutuksen käytyäsi voit aloittaa esimerkiksi yksin asuvan ikäihmisen tai omaishoitoperheen ulkoilukaverina. Ulkoilukaveri-toimintaa koordinoivat työntekijät ovat tukenasi toiminnan alussa ja sen aikana.

### Koulutus antaa sinulle:

- Tietoa vapaaehtoistyön periaatteista
- Valmiuksia ulkoilun avustamiseen ja apuvälineiden käyttöön
- Valmiuksia kotivoimistelun opastukseen ja sopivien ulkoilureittien valintaan
- Tietoa missä voi toimia ulkoilukaverina Keski-Uudenmaan alueella

## Tule mukaan maksuttomaan koulutukseen!

Koulutus koostuu kahdesta illasta ja se järjestetään Järvenpäässä Myllytien toimintakeskuksella, Luokka-tilassa, os. Myllytie 11

**Keskiviikkona 24.3. ja 7.4. klo 17-20**

**Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan ke 17.3.2021 mennessä:**

[laura.kosonen@omaisoiva.net](mailto:laura.kosonen@omaisoiva.net) & puh. 050 320 3962

Koulutus järjestetään Ikäinstituutin koulutusmallin mukaisesti, Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n ja Setlementti Louhelan yhteistyönä