

Liikutaan yhdessä!!



Ilmoittautuminen koulutukseen ja lisätietoa ulkoiluystävöiminnasta voi tiedustella:
Krista Grundström, puh. 040-8697406,
krista.grundstrom@hanko.fi
tai Hanna Österlund, puh. 040- 1359215,
hanna.osterlund@hanko.fi



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD



ILOA ULKOILUSTA- TUKEA ULKOILUYSTÄVÄSTÄ



Hanko on ollut mukana valtakunnallisessa Voimaa Vanhuuteen - hankkeessa, jonka tavoitteena on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua voima- ja tasapainoharjoittelun sekä ulkoilun avulla.



Hyvään vanhuuteen kuuluu mahdollisuus päästä ulos hoitamaan asioita ja nauttimaan luonnosta.

Liikkumiskyky säilyy liikkumalla!

Ole rohkea ja tule mukaan

Ulkoiluystävä koulutukseen!

Koulutus on tarkoitettu sinulle, jolla on aikaa ja halua ulkoilla iäkkään kanssa.

Vapaaehtoistoiminta on toisesta ihmisestä välittämistä, yhdessä tekemistä ja yhteistä vastuullisuutta.

Vapaaehtoinen ulkoiluystävä tarjoaa apua ulkona liikkumiseen sekä on tukena ja rohkaisee ikääntynyttä ulkoilemaan. Ulkoilun avulla ikäihminen saa varmuutta ja hallinnan tunnetta arkeen sekä myönteisiä elämyksiä.

Ulkoiluystävä koulutus on yhteensä 8 tuntia, joiden välissä on iäkkään ja ulkoiluystävän tapaamisia.