

Vi rör oss tillsammans!



Anmäl dig till utbildningen och fråga efter tillägsinformation om promenadkompisverksamheten av:

Krista Grundström, tel. 040-8697406,
krista.grundstrom@hanko.fi
eller Hanna Österlund, tel. 040- 1359215,
hanna.osterlund@hanko.fi



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD



NJUT AV
PROMENADER MED
STÖD AV EN
PROMENADKOMPIS



Hangö stad har deltagit i det nationella motionsprogrammet Kraft i åren, vars mål är att främja hemma boende äldres funktionsförmåga och självständighet samt förbättra livskvalitet med hjälp av muskelstärkande- och balansövningar samt med hjälp av motion.



Även på äldredar är det viktigt att få möjlighet att självständigt kunna sköta sina ärenden och njuta av naturen.

Rörelseförmågan uppehålls med hjälp av rörelse!!

Var modig och kom med i promenadkompis utbildningen!

Utbildningen passar dig som har tid och intresse av att motionera utomhus med en äldre.

Frivilligverksamhet är att bry sig om en annan person, gemensamt program och ansvar.

Den frivilliga promenadkompisen erbjuder hjälp då den äldre rör sig utomhus, samt stöder och uppmuntrar den äldre att röra på sig utomhus. Genom att vistas ute med stöd ökar den äldres känsla av säkerhet och känsla av att kontrollera sin egen vardag och det ger även positiva upplevelser.

Promenadkompisutbildningen tar 8h och under utbildningen får man även träffa en äldre.