



LAPPEENRANTA



Lappeenrannan  
urheilutalon  
luentosali

**pe 8.10. pe 15.10.**  
**pe 22.10.**  
**Klo 9 – 11.30**

# Ulkoiluystävä -koulutus

## Sinustako ulkoiluystävä iäkkäälle?

### MIKSI

- ✓ Ulkoilu kuuluu hyvään vanhuuteen.
- ✓ Säännöllinen ulkona liikkuminen virkistää mieltä, kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa.
- ✓ Kävely parantaa liikkumisvarmuutta.

### MITÄ

- ✓ Valmiuksia ulkoilun avustamiseen ja apuvälineiden käyttöön
- ✓ Ohjeita kotivoimistelun opastukseen ja sopivien ulkoilureittien valintaan.
- ✓ Tietoa vapaaehtoistyön periaatteista ja kuinka voit toimia ulkoiluystävänä.
- ✓ Koulutus on maksuton

### KENELLE

- ✓ Ulkoiluystävä on tukena ja seurana.
- ✓ Kävelykaveri vähentää kaatumisen pelkoa.
- ✓ Turvallinen ulkoilu onnistuu haastavassakin lähiympäristössä.



**VOIMAA VANHUUTEEN**

Ilmoittautumiset/Tiedustelut: [hanna.putkonen@lappeenranta.fi](mailto:hanna.putkonen@lappeenranta.fi) p. 040 481 9399