

# SINUSTA ULKOILUYSTÄVÄ IÄKKÄALLE?

# ULKOILUYSTÄVÄ- KOULUTUS

KE 17.5. KLO 10-13, MA 22.5. KLO 9:30-11:30 JA KE 24.5. KLO 13-16  
LAPPEENRANNAN URHEILUTALON LUENTOSALI (POHJOLANKATU 29)



Säännöllinen ulkona liikkuminen virkistää mieltä, kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa, sekä parantaa liikkumisvarmuutta. Ulkoiluystävän seura ja tuki antavat mahdollisuuden turvalliseen ulkoiluun vähentäen kaatumisen pelkoa.

Koulutus antaa sinulle tietoa vapaaehtoistyöstä, miten toimia ulkoiluystävänä?  
Saat valmiuksia avustamiseen, turvallisten reittien valintaan, sekä apuvälineiden käyttöön.

Ilmoittaudu mukaan maksuttomaan kolmen kerran koulutukseen!

ILMOITTAUTUMISET JA TIEDUSTELUT:  
hanna.putkonen@lappeenranta.fi / p. 040 481 9399



ETELÄ-KARJALAN  
hyvinvointialue

  
LAPPEENRANTA

  
VOIMAA VANHUUTEEN