

# ULKOILUYSTÄVÄKSI IÄKKÄÄLLE -KOULUTUS



Koulutus on tarkoitettu iäkkäiden ulkoilun avustamisesta kiinnostuneille vapaaehtoisille nokialaisille. Koulutus antaa osallistujalle valmiuksia toimia ulkoiluystävänä, tarjota vertaistukea ja edistää iäkkäiden ulkoilua hyvässä ja turvallisessa seurassa.

Koulutukseen osallistuminen ei sido osallistujaa mihinkään, mutta antaa mahdollisuuden liittyä mukaan ulkoiluystävärinkiin. Koulutuksesta saat tietoa ulkoilun ja liikunnan terveysvaikutuksista, iäkkään turvallisesta ulkoilusta sekä kaupungin vapaaehtoistoimintamahdollisuuksista.

Koulutukseen sisältyy 6 oppituntia (toteutetaan kolmena 2h koulutuskertana), omatoiminen välitehtävä koulutuskertojen välillä sekä koulutusmateriaali ja kurssitodistus. Koulutus on maksuton.

**Ilmoittautuminen verkkolomakkeella tai puhelimitse  
(044 4860917) 16.9. mennessä.**

[https://www.lyyti.in/Ulkoiluystavaksi\\_ikkaalle\\_koulutus\\_4075](https://www.lyyti.in/Ulkoiluystavaksi_ikkaalle_koulutus_4075)

Mukaan mahtuu enintään 16 hlö.

Koulutus toteutetaan mikäli ilmoitautumisia tulee vähintään neljä (4).

**Kouluttaja:** Ikäinstituutin Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttaja ja  
Nokian kaupungin terveysliikuntakoordinaattori Katri Manninen  
**Paikka:** Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, 1krs., Pajatila (Välikatu 11)  
**Ajankohta:** Keskiviikkoisin **23.9., 30.9. ja 21.10. klo 15-17**

**NOKIAN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT**  
**NOKIAN KAUPUNGIN IKÄIHMISTENPALVELUT**  
[www.nokiankaupunki.fi](http://www.nokiankaupunki.fi)

Lisätietoja:  
Katri Manninen  
Terveysliikuntakoordinaattori  
+358 444860917  
[katri.manninen@nokiankaupunki.fi](mailto:katri.manninen@nokiankaupunki.fi)

