

# Ulkoilukaveri

## -toimintaa omaishoitoperheille

*Omaishoitaja, tuntuuko sinusta tai hoidettavasta läheisestäsi ulos lähteminen turvattomalta, turhauttavalta tai työllistävältä?*

*Tahtoisitko itsellesi ulkoiluseuraa tai olisiko koulutetusta ulkoilukaverists iloa puolestaan hoidettavalle läheisellesi?*

## Ulkoilukaverit toimivat seurana ja turvana ulkoillessa

Joskus ulkona liikkuminen voi tuntua haastavalta tai ei oikein tule lähdeTTYä ulkoilemaan. Ulkoilukaverit ovat koulutettuja vapaaehtoisia, jotka voivat toimia ulkoiluseurana joko omaishoitajalle, hoidettavalle läheiselle tai vaikkapa yhdessä koko omaishoitoperheelle. Ulkoilukaverit motivoivat liikkumaan, ovat tukena ja turvana ulkoillessa sekä piristävät juttuseuralla.

## Kuinka voin saada koulutetun Ulkoilukaverin?

*Järvenpään, Keravan, Tuusulan, Nurmijärven, Mäntsälän ja Pornaisten alueilla:*

Ota yhteyttä Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n työntekijään:  
puh. 050 320 3962 & [laura.kosonen@omaisoiva.net](mailto:laura.kosonen@omaisoiva.net)

Toiminnasta sovitaan tarkemmin yhdessä työntekijän, ulkoilukaverin ja omaishoitoperheen kanssa. **Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme lisää!**



OmaisOiva

