

Naturglädje 65+

Naturkompiskurs i Borgå

Ons 21.10 kl. 12.30 - 16

**Hör utomhusmotion till dina intressen?
Gillar du att vara tillsammans med andra
människor och tillföra naturglädje till deras
dag? I så fall är denna kurs för dig!**

**I Folkhälsans Naturglädje 65+ projekt
utbildar vi Naturkompisar! Som Naturkompis
kan du fungera som inspiratör i din egen
förening. Kom med på en utbildning där
fokus ligger på inspiration, gemenskap och
kunskap kring verksamhet utomhus i
naturen. Under kursdagen provar vi på roliga
utomhusaktiviteter tillsammans! Kursen är
kostnadsfri. Vi inleder träffen utomhus. Klä
dig enligt väder.**



Kursens upplägg:

- ❖ Utomhusaktivitet
- ❖ Naturens & motionens hälsofrämjande effekter
- ❖ Kaffe & mellanmål
- ❖ Vad beakta vid planering av gruppverksamhet utomhus
- ❖ Inspirationsmaterial
- ❖ Sammanfattning & avslutning

Vi vill att utbildningen gynnar deltagarna på bästa möjliga sätt och tar därför gärna emot önskemål och frågor på förhand.

Tid: Onsdag 21.10 kl.12.30 -16

Plats: Kvartersklubben i Borgå, Alexandersbågen 12 B

Anmäl dig senast den 14.10 – Meddela om eventuella allergier/dieter

Kontakt

Sofia Höglund

044 788 6021

sofia.hoglund@folkhalsan.fi