



Liikuntaa ja hyvinvointia lähiluonnosta -luento vapaaehtoisille

Torstaina 17.8.2023 klo 13–15

Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B

Helsingin kaupungin liikuntapalvelut ja Omakotisäätiön senioritoiminta järjestävät maksuttoman luennon kaikille vapaaehtoisille ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille.

Luennolla käsiteltäviä aiheita:

- Luontoyhteys ja luonnon hyvinvointivaikutukset
- Luontoliikuntaa ympäri vuoden: missä, miten ja mitä huomioiden?
- Helsingin lähiluontokohteita ja ulkoliikuntapaikkoja
- Esimerkkejä ikäihmisille suunnatuista luontolähtöisistä ryhmistä sekä mahdollisuuksista toimia vapaaehtoisena vertaisohjaajana ikääntyneiden luontoliikunnan parissa



Lisätiedot ja ilmoittautuminen 15.8.23 mennessä:

Sanna Miettinen, projektikoordinaattori, liikuntapalvelut

sanna.r.miettinen@hel.fi, 09 310 32594