



Syksy 2026

# IKÄIHMINEN

Kaipaatko piristystä arkipäiviin, tukea ulkoiluun tai vain mukavaa juttuseuraa?

Lähiulkoilu oman vertaisohjaajan kanssa on turvallista, maksutonta ja ennen kaikkea mukavaa.



## Mitä tarjoamme?

Oman kävelykaverin juuri sinulle sopivaan tahtiin.  
Turvallista ulkoilua ja tukea liikkumiseen.  
Mukavia keskusteluja luonnon äärellä tai korttelin ympäri.  
Maksutonta toimintaa ilman sitoutumispakkoa.

## Kenelle toiminta sopii?

Toiminta on tarkoitettu kaikille ikäihmisille, jotka haluavat liikkua ulkona, mutta kaipaavat rinnalleen luotettavaa kaveria ja kannustajaa. Vertaisohjaajamme ovat koulutettuja, iloisia ja helposti lähestyttäviä vapaaehtoisia.

## Kiinnostuitko? Ota yhteyttä!

Lähtisimmekö yhdessä liikkeelle? Ilmoittaudu mukaan tai kysy lisää:

 Puhelin: 029 1934200

 Sähköposti: [kirsi.johansson@tapanilanera.fi](mailto:kirsi.johansson@tapanilanera.fi)

 Toiminta-alue: mm.Tapanila, Malmi, Puistola, Tapuli, Töyrynummi

Otetaan yhdessä askeleita kohti virkeämpää arkea!

