

*Elämään iloa ja ystävältä tukea*

**ONKO SINULLA VAIKEUKSIA NOUSTA TUOLISTA TAI KÄVELLÄ  
PORTAITA? OLETKO YLI 70-VUOTIAS JA ASUT YKSIN?**



# KYSY ITSELLESI KUNTOILUKUMMIA

Kuntoilukummitoiminta välittää vaitiolovelvollisia vapaaehtoisia kuntoilukummeja toimintakyvyltään rajoittuneille yli 70-vuotiaille yksinasujille, joilla ei ole muistisairautta, päihde- tai mielenterveysongelmia.

- Fysioterapeutti tekee alkukartoituksen sekä alku- ja loppumittaukset
- Kuntoilukummi käy kanssasi jumppaamassa fysioterapeutin laatiman ohjelman mukaan joka toinen viikko.
- Tavoitteena on motivoitua harjoittelemaan, minkä myötä liikkuminen varmistuu ja toimintakyky pysyy yllä tai paranee. Tällöin kotona asumista voi jatkaa pidempään.

Toiminta on maksutonta eikä velvoita yhdistyksen jäsenyyttä.



**050 5443313**



Turun Seudun Vanhustuki ry  
Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku  
[www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi)