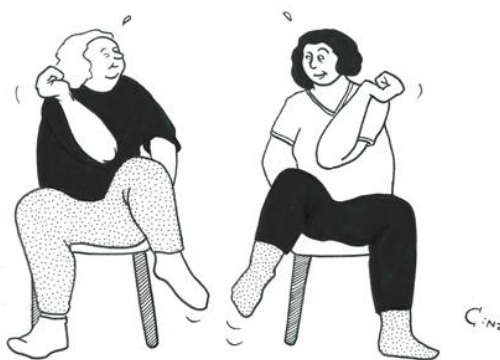


Elämään iloa ja ystävältä tukea!



Kysy itsellesi vapaaehtoista kuntoilukummeja!

Turun Seudun Vanhustuki ry:n Kuntoilukummitoiminta välittää vaitiolovelvollisia vapaaehtoisia kuntoilukummeja toimintakyvyltään rajoittuneille **yli 70-vuotiaille yksinasujille**, jolla ei ole muistisairautta, päihde- tai mielenterveysongelmia.

- Ohjaaja toteuttaa alkukartoituksen ja alkumittaukset sekä loppumittaukset
- Kuntoilukummi käy kanssasi harjoittelemassa alkumittausten perusteella laaditun harjoitusohjelman mukaan joka toinen viikko.
- Tavoitteena on, että liikkuminen varmistuu, omatoimisuus ja toimintakyky pysyvät yllä tai paranevat. Tämän myötä kotona asumista voi jatkaa pidempään.

Toiminta on maksutonta eikä velvoita yhdistyksen jäsenyyttä.

Ota yhteyttä ja kysy lisää: 050 544 3313 tai kuntoilukummi@vanhustuki.fi

Kuntoilukummitoimintaa rahoittaa Veikkauksen varoin STEA.