



## Haluatko itsellesi kuntoilukummin?

Kuntoilukummitoiminta välittää vaitiolovelvollisia vapaaehtoisia kuntoilukummeiksi **yksin asuville yli 70-vuotiaille**, joilla **vähintään yksi seuraavista asioista tuottaa haasteita: tuoilta ylösnousu, portaiden kävely tai ulkona liikkuminen**. Ikäihmisellä ei saa olla muistisairautta, päihde- eikä mielenterveysongelmia.

- Kuntoilukummi käy luonasi neljän kuukauden ajan joka toinen viikko jumppaamassa kanssasi.

Toiminta on maksutonta eikä velvoita yhdistyksen jäsenyyttä.

**Ota yhteyttä ja kysy lisää:** 045 613 8839 tai [tukiystavatoiminta@vanhustuki.fi](mailto:tukiystavatoiminta@vanhustuki.fi)



**Turun Seudun Vanhustuki ry**  
Lounatuulet Yhteisötila, 2.krs  
Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku  
puh 044 536 7741 / [info@vanhustuki.fi](mailto:info@vanhustuki.fi) / [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi)