

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

KYSY ITSELLESI KUNTOILUKUMMIA!

Kuntoilukummitoiminta välittää
vaitiolovelvollisia vapaaehtoisia
kuntoilukummeja **jumppakaveriksi!**

Fysioterapeutti tekee alkukartoituksen sekä
alku- ja loppumittaukset.

Kuntoilukummi käy kanssasi jumppaamassa
fysioterapeutin laatiman ohjelman mukaan **2 kertaa
kuukaudessa, 4 kuukauden ajan.**

Toiminta on maksutonta eikä velvoita yhdistyksen
jäsenyyttä.

**Ota yhteyttä ja kysy lisää:
p. 050 5443313 tai iida.aulas@vanhustuki.fi**



050 5443313



*Tavoitteena
motivoituminen ja
liikkumisen
varmistuminen*