

Tule mukaan Kunnon kaveri -toimintaan!



Haluatko lisätä liikuntaa arkeesi? Kaipaatko ohjausta liikunnan aloittamiseen ja liikuntakaveria? Ota yhteyttä ja tehdään yhdessä juuri sinulle räätälöity liikkumiseen kannustava suunnitelma!

Kunnon kaveri -toiminta on maksutonta ja edistää yli 65-vuotiaiden Pikku Huopalahden ja sen lähialueiden asukkaiden monipuolista liikkumista. Teemme yksilöllisiä liikuntasuunnitelmia, joissa huomioidaan osallistujan omat toiveet ja tarpeet. Suunnitelma tehdään alkuhaastattelun ja kevyen alkumittauksen perusteella neljän kuukauden ajaksi.

Suunnitelma voi sisältää:

- liikuntaohjeet kotiin tai puistoon
- ohjausta ja vinkkejä alueen liikuntapalveluiden käyttämiseen
- ohjausta ja kannustusta Kunnon kaveri -ryhmätoimintaan
- ohjausta aivojumppaan tai digitaalisten palveluiden pariin
- mahdollisuuden liikkua liikuntatsempparin kanssa
- seurantatapaamiset kuukauden välein

Kiinnostuitko?

Lisätietoa sinulle antaa hankekoordinaattori Heidi Bucht.
puh. 044-0151 756 (arkisin klo 10-15) tai heidi.bucht@miinasillanpaa.fi

www.miinasillanpaa.fi



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ