

**KUNNON  
KAVERI**

**LAU  
REA**

**HEI,  
SINÄ KOTONA ASUVA SENIORI!  
KAIPAATKO TUKEA JA OHJAUSTA LIIKKUMISEEN?**

**Miina Sillanpään Säätiön Kunnan kaveri -hanke ja Laurean fysioterapeuttiopiskelijat tarjoavat loka-joulukuussa 2023 veloituksetta:**

- Tukea ja ohjausta liikkumiseen (yht.5 kertaa viikon välein)
- Kirjallisen liikuntasuunnitelman.
- Mahdollisuuden tutustua yhdessä maksuttomaan Kunnan kaveri -hankkeen ryhmäliikuntaan Länsi-Helsingin alueella.

**Kenelle liikuntaohjaus on suunnattu?**

- Olet 65+-vuotias kotona asuva seniori Länsi-Helsingin alueella
- Liikut itsenäisesti tai mahdollisesti apuvälineen turvin
- Toivot, että harjoittelu kehittää arjen toimintakykyäsi ja kohentaa mielialaa.

**Lisätietoja/ Ilmoittautumiset:**

Hankekoordinaattori: [anu.koskela@miinasillanpaa.fi](mailto:anu.koskela@miinasillanpaa.fi) tai  
p. 044 328 9100 (ma-pe klo 10–16).

Lisätietoja Kunnan kaveri -hankkeesta nettisivuiltamme: [www.miinasillanpaa.fi](http://www.miinasillanpaa.fi)

*Kunnan kaveri -hankkeen tavoitteena on lisätä ikäihmisten fyysistä aktiivisuutta ja lieventää yksinäisyyden tunnetta liikkumisen keinoin.*



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ