



#MINÄ VOIN IKÄÄNTYÄ VAHVANA

muutoksen kautta kestäväälle pohjalle

Ikääntyvän itsenäistä toimintakykyä tukeva ohjelma

Taso 1. Peruspaketti (harjoittele kotona)

- ✓ Fysioterapeutin tapaaminen (arkiaktiivisuuden kartoitus, toimintakykytestit, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja liikkumiskykyä mittaava kävelytesti).
- ✓ Henkilökohtainen kotiharjoitusohjelma
- ✓ Lounas Ravintola Porrassalmessa
- ✓ Seurantatapaamisen ajankohta sopimuksen mukaan, sisältää alkutestaukset ja jatko-ohjeet
- ✓ **Peruspaketin hinta: 130 €**

Taso 2. Jatkopaketti Kyyhkylässä

- ✓ Fysioterapeutin tapaaminen (arkiaktiivisuuden kartoituksen, toimintakykytestit, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja liikkumiskykyä mittaava kävelytesti).
- ✓ Henkilökohtainen kotiharjoitusohjelma
- ✓ Kuntosaliharjoitteluohjelma
- ✓ Ravitsemusterapeutin keskustelu
- ✓ Lounas Ravintola Porrassalmessa
- ✓ Seurantatapaamisen ajankohta sopimuksen mukaan, sisältää alkutestaukset ja jatko-ohjeet.
- ✓ **Kuntosalipaketin hinta: 180 €**

Lisätiedot ja varaukset:

Puh: 015 203 3343, ajanvaraus@kyyhkyla.fi

Kyyhkylän Kuntoutuskeskus, Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli