



#MINÄ VOIN IKÄÄNTYÄ VAHVANA

muutoksen kautta kestäväälle pohjalle

Itsenäistä toimintakykyä tukeva harjoitusohjelma 62-85-vuotiaille

1. Peruspaketti

ensimmäinen käyntikerta:

- ✓ alkututkimus, joka sisältää 6 min kävelytestin, Toimiva-testin ja haastattelun, jossa arkiaktiivisuuden kartoitus. Näiden testien perusteella ja asiakkaan toiveiden mukaan tehdään yksilöllinen harjoitusohjelma.

toinen käyntikerta:

- ✓ Yksilöllisen harjoitusohjelman ohjaus

Peruspaketin hinta: 66 € Kyyhkylässä, kotipalveluna 79 € Mikkelin taajama-alueella

2. Jatkopaketti

- ✓ Toteutetaan n. 6 kk itsenäisen harjoittelun jälkeen
- ✓ 6 min kävelytesti, Toimiva-testi ja seurantakeskustelu.

Jatkopaketin hinta: 53 € Kyyhkylässä, kotipalveluna 66 €

Lisätiedot ja varaukset:

Puh: 015 203 3343, ajanvaraus@kyyhkyla.fi

Kyyhkylän Kuntoutuskeskus, Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkelä