

Liikkeellä voimaa vuosiin

IKÄIHMISTEN LIKUNNAN TOIMENPIDEOHJELMA

Espoon Sporttikortti 68+



Kenelle kohdennettu?

- Sporttikortti espoolaisille senioreille sen vuoden alusta, kun täyttää 68 vuotta

Mihin kortti oikeuttaa?

- Uimahallien ja liikuntapalveluiden kuntosalien vapaaharjoitusvuorojen käyttöön sekä kuntosalien ohjattuihin laiteopastuksiin.
- Liikuntapalveluiden ohjattuihin seniори- ja erityisryhmiin (170 kurssia / viikko) max. 2 tunnille/hlö ilmoittautumisjärjestyksessä (osaan ei ole ennakoilmoittautumista)
- Osallistumiseen alueellisten 68+ sporttiklubien toimintaan (ei ilmoittautumista etukäteen)
- Espoon saaristoveneliikenteen maksuttomaan käyttöön (saaristosta nauttiminen)

Mitä Sporttikortti maksaa ja mitä käyttäjän on hyvä tietää?

- Sporttikortti on maksuton ja se lunastetaan uimahallin kassalta tai kaupungin yhteispalvelupisteestä
- Voimassa 2 vuotta kerrallaan (2015-2016)
- Uimahalleissa ladattava 68+ uintiranneke (kulku porteista ja pukukaappien lukitseminen)

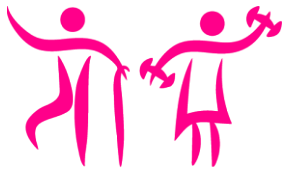
Seuranta

- Lunastettujen korttien määrä ja uimahallin käyttö (tietojen vertailu edelliseen vuoteen), käyttäjäkysely



Kuvat Espoon Sporttikortti 68+ -esite





Liikkeellä voimaa vuosiin

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN
TOIMENPIDEOHJELMA

Espoon toimintatavat, jotka kannustavat vähän liikkuvia ikäihmisiä liikkeelle



- **Kaupunginjohtajan onnittelukirje**
 - Vuosittain uusille Sporttikorttiin oikeutetuille espoolaisille
- **Tapahtumatarjonta**
 - Kuukausittaiset Seniorit liikkeelle -tapahtumat eri teemoista (yhteistyössä kumppaneiden kanssa)
- **Uintiystävä**
 - Sporttikortin haltija voi saada uintiystävän maksutta mukaansa
 - Voi olla kuka tahansa täysi-ikäinen henkilö, joka vie uimaan kortin omaavan henkilön
- **Avustajatunnus**
 - Sporttikortin haltijalla mahdollisuus saada aikuinen avustaja maksutta mukaan uimahalliin/kuntosaliin
 - Avustaja auttaa pukeutumisessa, peseytymisessä ja liikkumisessa koko harjoittelun ajan
- **Liikuntaneuvonta** puhelimitse (ma-pe klo 11-13)
 - Liikunnanohjaajat antavat maksutonta opastusta kaikenikäisille, erityisesti uusille liikkujille!
- **Henkilökohtainen neuvonta ajanvarauksella**
 - Niille, jotka tarvitsevat lisätukea liikunnan aloittamiseen, voivat varata maksuttoman neuvonta-ajan liikunnanohjaajalle
 - Laaditaan henkilökohtainen liikuntasuunnitelma, jonka toteutumista tuetaan ja seurataan maksimissaan vuoden ajan (Tärkeää oma halu muutokseen!)



Kuva Espoon Sporttikortti 68+ -esite