



**Liikkeellä
voimaa
vuosiin**

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN
TOIMENPIDEOHJELMA

Sastamalan eläkeläisten liikuntaetuudet ja Seniorikortti 65+



Kenelle kohdennettu?

- Eläkeläisten liikuntaetus ja seniorikortti kunnan yli 65-vuotiaille eläkeläisille

Mihin eläkeläisten liikuntaetus oikeuttaa ja mitä se maksaa?

- Kaupungin viiden kuntosalin käyttöön
- Eläkekorttia näyttämällä saa kulkutunnisteen kuntosalille, joka on voimassa aina vuoden kerrallaan
- Liikuntaetus on maksuton

Mihin Seniorikortti 65+ oikeuttaa ja mitä se maksaa?

- Kesäaikana (touko-elokuu) 10 kerran kortti yksityisille kuntosaleille
- Tarjolla 2 x 20€:n tuki (max. kaksi korttia/kesä)

Seuranta

- Ostettujen seniorikorttien määrä (tietojen vertailu edelliseen vuoteen)
- Kuntosalien eläkeläiskäytön seuranta (tietojen vertailu edelliseen vuoteen)

SASTAMALA
sopivasti sykettä



Kuva Ossi Gustafsson



**Liikkeellä
voimaa
vuosiin**

**IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN
TOIMENPIDEOHJELMA**

Sastamalan toimintatavat, jotka kannustavat vähän liikkuvia ikäihmisiä liikkeelle



- **Liikuntalähete**
 - Ohjaa liian vähän liikkuvia henkilöitä liikuntaneuvontaan ja alkukartoitukseen maksutta
 - Alkukartoituksessa selvitetään henkilön liikuntatottumuksia
 - Alkukartoituksen tekee lähetetoiminnan tunteva henkilö (esim. lääkärit, fysioterapeutit, terveydenhoitajat)
 - Alkukartoituslomake muodostaa mittarin, joka näyttää, onko asiakas oikeutettu ilmaiseen liikuntapassiin
- **Liikuntapassi**
 - Tarkoitettu henkilölle, joka alkukartoituksessa täyttää liian vähän liikkuvan kriteerit
 - Oikeuttaa tutustumaan viisi kertaa erilaisiin ryhmäliikuntamuotoihin
 - Liikuntapassi n(maksuton) saa liikuntaneuvolasta
- **Liikuntaneuvola**
 - Liikuntaneuvolasta saa tietoa kaupungin liikuntatarjonnasta ja ohjataan sopivan toiminnan piiriin
 - Useimmiten terveydenhoitajat ohjaavat liian vähän liikkuvia ikäihmisiä opastukseen
 - Toimii terveysasemilla
- **Kuntosalistartti-kurssi**
 - Neljän kerran ohjattu kuntosaliharjoittelu ikäihmisille (syksyisin ja keväisin)
- **Muita kanavia, joiden kautta on tavoitettu ja ohjattu liian vähän liikkuvia ikäihmisiä liikuntatoimintaan**
 - Ikäpiste, kotihoito, vanhus- ja vammaisneuvostot



Kuva Marke Aho