

Liikuntaetuudet



IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN TOIMENPIDEOHJELMA



Kuva Tapani Romppainen

Liikkeellä voimaa vuosiin -ohjelma

edistää vähän liikkuvien ihmisten mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti. Kohderyhminä elämän taitekohdissa olevat iäkkäät:

- Eläkevuodet edessä
- Kotona kiikun kaakun
- Hoivan piiri

www.liikkeellavoimaavuosiin.fi

Senioriliikuntakortti liikuttaa

Miksi ja mikä

Vain pieni osa eläkeikäisistä liikkuu liikuntasuositusten mukaisesti. Erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelu on liian vähäistä. Senioriliikuntakortti on keino kannustaa, lisätä ja monipuolistaa liikkumismahdollisuuksia.

Useat kunnat tarjoavat senioriliikuntakortteja. Kortin nimi voi olla esimerkiksi senioreiden Sporttikortti, Hyvinvointikortti tai Seniorikortti. Liikuntatarjonta ja hinta vaihtelevat kunnittain. Tarkista kuntasi tilanne kunnan verkkosivuilta tai liikuntatoimesta.

Kenelle

Senioriliikuntakortti on tarkoitettu ikääntyville kuntalaisille. Myöntämisperusteena voi olla eläkepäätös, tietty ikäraja tai osoitettu tarve liikkua enemmän.

Mistä saa ja mihin se oikeuttaa

Useimmiten senioriliikuntakortin voi noutaa uima- ja liikuntahallien tai liikuntapaikkojen kassoilta, seniori-info -pisteiltä, kaupungin yhteispalvelupisteestä tai muista sovitusta paikoista. Senioriliikuntakorttia hankkiessa esitetään vanhuseläkepäätös, eläkekortti tai muu virallinen henkilökortti. Kortti on voimassa tietyn ajanjakson ja se voi olla maksuton tai maksullinen.

Kortti oikeuttaa liikuntaharjoitteluun kunnan määrittelemällä tavalla. Tarjonta voi sisältää esimerkiksi uima- ja liikuntahallien sekä kuntosalien vapaan tai aikaan sidotun käytön. Kortin haltija voi myös saada maksutonta tai lisämaksua vastaan kuntosalien laiteopastusta ja osallistumisoikeuden seniori- ja erityisliikunnan ryhmiin.

Seuranta

Kunnat seuraavat lunastettujen korttien ja eri liikuntamuotoihin osallistuneiden henkilöiden määrää sekä tekevät vaihtelevasti palaute- ja käyttäjäkyselyitä.



Ikäinstituutti

Opetus- ja kulttuuriministeriö

Hyviä toimintatapoja ikäihmisten terveysliikuntaan



Hyviä käytäntöjä

Espoon Sporttikortti 68+

Kenelle?

- o sen vuoden alusta, kun täyttää 68 vuotta

Mistä saa?

- o maksuton kortti lunastetaan uimahallin kassalta tai yhteispalvelupisteestä
- o voimassa 2 vuotta kerrallaan

Mihin se oikeuttaa?

- o käyttämään uimahallien ja liikuntapalveluiden kuntosalien vapaaharjoitusvuoroja sekä kuntosalien laiteopastuksia
- o osallistumaan liikuntapalveluiden ohjattuihin seniori- ja erityisryhmiin sekä 68+ sporttiklubiin



Kuva Kuvakeskus Hynninen

Kuopion Hyvinvointikortti

Kenelle?

- o eläkepäätöksen saaneet ja 65 vuotta täyttäneet

Mistä saa?

- o maksullisen kortin saa liikuntahallien kassoilta
- o voimassa ostopäivästä lukien

Mihin se oikeuttaa?

- o käyttämään kaupungin liikuntahallien uinti- ja kuntosaleja sekä Kuopio-hallin juoksurataa



Kuva Ossi Gustafsson

Sastamalan eläkeläiskortti ja Seniorikortti 65+

Kenelle?

- o eläkeläiskortti (eläkeläisten liikuntaetuus) ja Seniorikortti yli 65-vuotiaille eläkeläisille

Mistä saa?

- o maksuttoman eläkeläiskortin ja maksullisen Seniorikortin 65+ saa liikuntatoimistosta
- o eläkeläiskortti on voimassa vuoden ja Seniorikortti 65+ haetaan erikseen

Mihin se oikeuttaa?

- o eläkeläiskortilla saa käyttää maksutta kaupungin viittä kuntosalia
- o Seniorikortilla saa käyttää kesäisin 10 kertaa yksityisiä kuntosaleja, max. 2 korttia/kesä



Kuva Marke Aho

Huomioitavaa

- ❖ Seniorikortin käytöstä on hyvä laatia seuranta- ja arviointisuunnitelma ja seurannan toteutus (käyntikertojen seuranta, uusien korttien määrä, palautteet jne.).
- ❖ Korttia on tärkeä kohdentaa erityisesti vähän liikkuville ikäihmisille, yksinäisille ja pienituloisille.
- ❖ Kortin kohdentaminen edellyttää tehostettua tiedotusta, neuvontaa ja toiminnan alkuun auttamista.

Hyviä toimintatapoja ikäihmisten terveysliikuntaan