



**Liikkeellä
voimaa
vuosiin**

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN
TOIMENPIDEOHJELMA

Senioriliikuntakorttien ja liikuntaetuuksien käyttökokemuksia

”Seniorikortin tuella hoidan kuntoani myös kesällä ohjattujen ryhmien ollessa tauolla.” -eläkeläinen Sastamalasta

”Keskustassa asuvana ja autottomana pääsen seniorikortilla kohtuullisesti lähellä sijaitseville yksityisille kuntosaleille.” -eläkeläinen Sastamalasta

”Aloitimme kuntosaliharjoittelun vasta kuultuamme sen maksuttomuudesta ja olemme nyt tyytyväisiä, että rohkenimme lähteä liikkeelle.” -eläkeläisiä Sastamalasta

”Olemme tyytyväisiä Hyvinvointikortin hintaan ja sen toimivuuteen.” -eläkeläisiä Kuopiosta

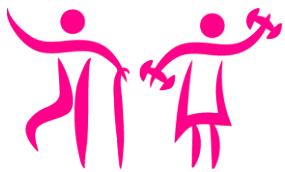
”Olisi hienoa, jos voisimme käydä Hyvinvointikortilla myös kaupungin toimintakeskusten ohjatuissa vesijumpissa.” -eläkeläisiä Kuopiosta

Liikuntavastaavien huomioita

”Liikuntasalien maksuttomat vuorot innostavat etenkin eläkeläisjärjestöjä käyttämään etuaan kiitettävästi.”

”Vertaisohjaajien ryhmissä käyvät hämmästelevät iloisena toiminnan maksuttomuutta.”

”Ohjatuissa ryhmissä olleista monet ovat rohkaistuneet siirtymään omatoimiryhmiin ja ovat houkutelleet mukaansa myös puolison, kaverin tai naapurin.”

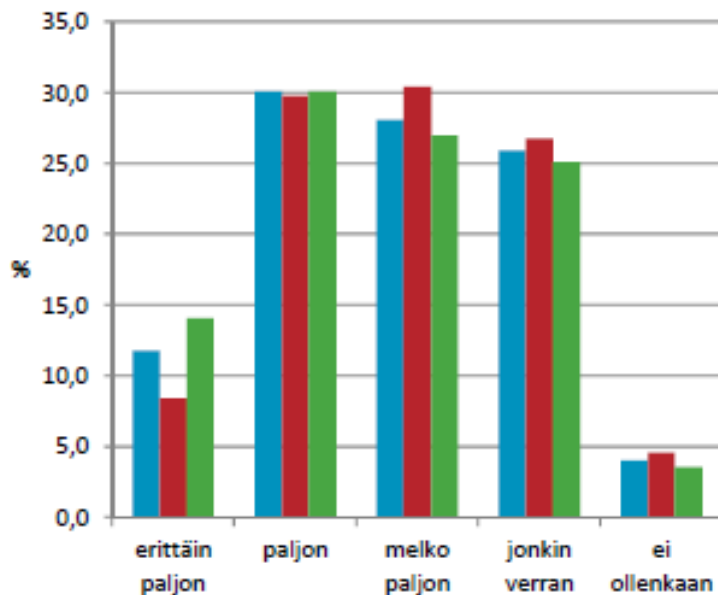


**Liikkeellä
voimaa
vuosiin**

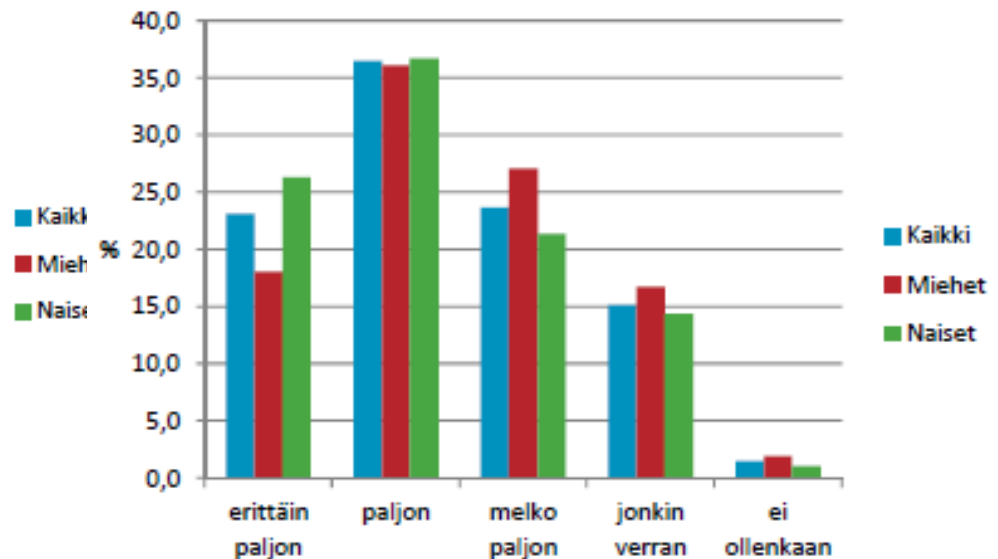
IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN
TOIMENPIDEOHJELMA

Sporttikortti lisää liikettä ja auttaa terveyden ylläpidossa

Onko kortti lisännyt liikuntaa?



Onko kortista ollut apua terveyden ylläpidossa?



Lähde: Espoon Sporttikorttikysely 2013 kortin lunastaneille (N=1960)