

Espoo liikkuu - Maksuton sporttiranneke

Orvokki Rytky <orvokki.rytky@keskipisteenomaishoitajat.fi>

ma 24.1.2022 17.57

Vastaanottaja: Kimmo Hinno <Kimmo.Hinno@haapavesi.fi>; Tuija Metsäharju <Tuija.Metsaharju@haapavesi.fi>; Pertti Lehtilahti <Pertti.Lehtilahti@haapavesi.fi>; Raili Heikkilä <Raili.Heikkila@haapavesi.fi>; Jari Isoaho <Jari.Isoaho@haapavesi.fi>; Reetta Junno <Reetta.Junno@haapavesi.fi>; Juha Karvonen <Juha.Karvonen@haapavesi.fi>; Kaisa Savolainen <Kaisa.Savolainen@haapavesi.fi>; Ulpu Ollila <Ulpu.Ollila@haapavesi.fi>

Kopio: Kati Mäntylä <Kati.Mantyla@haapavesi.fi>

Hei!

Laitan tiedoksi tämän Espoon tukimallin ennalta ehkäisevästä toiminnasta senioreille.

Tämän julkaisi facessa pikkuserkkuni Espoosta.

Vaikuttaa hyvältä ja tässä mielessä lähetän tämän myös hyvinvointilautakunnalle huomioitavaksi kaupungissamme sekä joiltakin osin mahdollisesti toteutettavaksi.

Yhteistyöterveisin

*Orvokki Rytky
sihteerinä*

045-1136513

orvokki.rytky@keskipisteenomaishoitajat.fi

Keskipisteen Omaishoitajat ry



Arvoisa vastaanottaja

MAKSUTON
SPORTTI-
RANNEKE

+68

Espoon kaupunki haluaa antaa Tälläisellä vuonna syntymäpäiväishjaksi +68 -rannekkeen, jolla saatte liikuntaetuja ja voitte osallistua moneen menoon maksutta. Sporttirannekkeen voitte anoutua Espoon kaupungin uimahallin kassalta (ei Olari) tai asiointipisteistä. Verattuna muihin henkilökohtaisuuksistasi.

ARANNEKKEELLA VOITTE MAKSUTTAA

Uida Espoon uimahallissa ja maauimalassa
Uudessa keho saa liikuntaa ja mieltäkin virkistyy. Monet liikkeet, jotka muuten ovat mahdottomia, onnistuvat vedessä.

Voit aina ottaa maksutta mukaan uimaan myös yli 18-vuotiaasi uintiystävänä!

Käydä kuntosalilla vapaaharjoitteluvuoroilla
Kaikkilla kaupungin kuntosalilla on mahdollista kunnolla omaan tahtiin vapaaharjoitteluajoina. Liikuntapalveluilla on 13 kuntosalia, joista osa löytyy uimahallien yhteydestä. Vapaaharjoitteluvuorojen ajat löydät lähimmältä kuntosaliltasi.

Voit aina ottaa maksutta mukaan myös yli 18-vuotiaasi kuntosalistävän.

Osallistua Kuntosali tutuksi -opastuksiin

Aloita kuntoilu turvallisesti ja mukavasti tutustumalla laitteisiin liikunnanohjaajan opastuksella. Ohjaaja osaa ottaa huomioon senioreiden erikoistarpeet ja neuvoo muissakin liikuntaan liittyvissä asioissa.

Liikkua alueellisissa +68 -Sporttiklubeissa

Avoimet liikuntaklubit alueen kuntosalilla +68-rannekkeella. Mukaan voi tulla ilman ennakkoilmoittautumista.

Osallistua liikuttaviin tapahtumiin

Senioreille järjestetään säännöllisesti tapahtumia ympäri Espoota kaikkina vuodenaikoina. Esimerkkinä kuukausittain järjestettävät Seniorit liikkeelle -tapahtumat.

Osallistua senioreiden ja erityisryhmien ohjatuille liikuntatunneille

Liikuntapalveluiden ohjattuja liikuntaryhmiä löytyy eri puolilta Espoota. Tarjolla on monenlaista senioreille räätälöityä ohjattua liikuntaa sisällä, ulkona ja altaassa. Paljon ryhmiä myös ilman ennakkoilmoittautumista osoitteessa espoo.fi/ohjattuliikunta.

Kuikka senioritönnöillä Espoon uikolusaariin Saariatönnöillä pääsee uikolilemaan ja nauttimaan merellisestä Espoosta sekä monipuolisesta saaristosta.

Voit aina ottaa maksutta mukaan uimaan myös yli 18-vuotiaasi saaristoystävänä!

Avustajatunnus
Uimahallin ja kuntosalin käyttöön on mahdollista saada myös avustajatunnus. Avustaja auttaa Sporttirannekkeen haltijaa koko harjoittelun ajan.

Seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestori

Tarvitsetko tietoa ikääntyneiden palveluista ja toiminnasta? Seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestori neuvoo, ohjaa ja tarjoaa apua pulmilisi. P. 09 816 33 333 arkisin klo 9-15 espoo.fi/nestori

Liikuntaneuvonta

Jos haluat tukea liikunnan aloittamiseksi, soita liikuntaneuvontaan ma-pe klo 12-13 p. 09 8166 0800 espoo.fi/senioreiden-liikunta

Jukka Mäkelä, kaupunginjohtaja

Martti Merra, liikuntajohtaja

Osoitelähde: Väestötietojärjestelmä/ Digi- ja Väestötietovirasto.
Tietoja ei ole luovutettu kirjeen lähettäjän haltuun.

Espoo
liikkuu

Liikuntavinkkejä ja videoita: espoo.fi/omatolmiliikunta