

## **Valtuutettu Guzeninan ja Marttilan valtuustoaloite: Senioreiden hyvinvoinnin lisääminen**

Espoon kaupunki tarjoaa kaikille 68+ ikäisille espoolaisille maksuttomia liikuntapalveluita +68 Sporttirannekkeella. Kaikki v. 1955 tai sitä aiemmin syntyneet espoolaiset voivat 1.1.2023 alkaen ladata rannekkeen käyttöönsä seuraavaksi kahdeksi vuodeksi (2023-2024).

Senioreiden Sporttirannekkeen etuja ovat

- \* Espoon uimahallien ja maauimalan maksuton käyttö.
- \* Sporttiranneketta käyttävä henkilö voi ottaa uintiystävän maksutta mukaan uimaan, käyttäessään Espoon kaupungin uimahalleja. Uintiystävä voi olla kuka tahansa täysi-ikäinen henkilö, esimerkiksi täysi-ikäinen lapsi, muu sukulainen tai tuttu.
- \* Espoon liikuntapalveluiden kuntosalien maksuton käyttö vapaaharjoitteluvuoroilla.
- \* Sporttiranneketta käyttävä henkilö voi ottaa kuntosalistävän maksutta mukaan kuntosalille. Ystävä voi olla kuka tahansa täysi-ikäinen henkilö, esimerkiksi täysi-ikäinen lapsi, muu sukulainen tai tuttu.
- \* Maksuttomat kuntosalien ohjatut laiteopastukset.
- \* Liikuntapalveluiden ohjatut seniori- ja erityisryhmät maksuttomia. Osa liikuntaryhmistä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja osaan voi tulla suoraan ilman ennakkoilmoittautumista.
- \* Alueelliset, maksuttomat +68 sporttiklubit, joihin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Osassa on myös omatoiminen +68 kuntosalivuoro ilman ohjausta.
- \* Espoon saaristoveneliikenteen maksuton käyttö.
- \* Sporttiranneketta käyttävä henkilö voi ottaa ystävän maksutta mukaan saaristoveneeseen. Saaristoystävä voi olla kuka tahansa täysi-ikäinen henkilö, esimerkiksi täysi-ikäinen lapsi, muu sukulainen tai tuttu.

Me aloitteen tekijät esitämme, että vastaavan tyyppinen seniorikansalaisiamme aktiivisuuteen kannustava ja toimintakykyä ylläpitävä järjestelmä otetaan soveltuvilta osin käyttöön kaikkialla Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella.

## **Ledamot Guzeninas och Marttilas fullmäktigemotion: Ökning av välbefinnandet bland seniorer**

Esbo stad erbjuder alla Esbobor över 68 år gratis idrottstjänster med Sportarmbandet 68+. Alla Esbobor födda år 1955 eller tidigare kan från den 1 januari 2023 ladda armbandet för användning för de följande två åren (2023–2024).

Förmåner med Sportarmbandet för seniorer är

- \* Gratis användning av Esbos simhallar och friluftsbad.

\* Den som använder sportarmbandet får ta med en simkompis gratis till Esbo stads simhallar. Simkompisen kan vara vem som helst över 18 år, till exempel ett myndigt barn, en annan släkting eller en bekant.

\* Gratis användning av Esbos idrottstjänsters gym under tiderna för fri träning.

\* Den som använder sportarmbandet kan ta med en gymkompis gratis till gymmet. Gymkompisen kan vara vem som helst över 18 år, till exempel ett myndigt barn, en annan släkting eller en bekant.

\* Gratis handledning i användning av gymredskap.

\* Gratis ledda special- och seniorgrupper ordnade av idrottstjänsterna. Det finns grupper till vilka deltagarna blir antagna i den ordning anmälningarna kommer in och det finns grupper till vilka ingen förhandsanmälan behövs.

\* Gratis, lokala +68 Sportklubbar till vilka man inte behöver anmäla sig på förhand. En del har också en träningstid på egen hand för personer över 68 år utan handledning.

\* Gratis användning av Esbos skärgårdstrafik.

\* Den som använder Sportarmbandet kan gratis ta med sig en vän till skärgårdsbåten. Vännen kan vara vem som helst över 18 år, till exempel ett myndigt barn, en annan släkting eller en bekant.

Vi som lämnat in motionen föreslår att ett motsvarande system som uppmuntrar våra seniormedborgare till att vara aktiva och som upprätthåller funktionsförmågan införs i tillämpliga delar överallt i Västra Nylands välfärdsområde.

#### **Allekirjoittajat/Underteckare:**

14.2.2023

1. Guzenina Maria, aloitteen jättäjä/inlämnare av motionen
2. Marttila Helena, aloitteen jättäjä/inlämnare av motionen
3. Felipe Sini
4. Värmälä Johanna
5. Nummelin Petra
6. Kivekäs Liisa
7. Jaatinen Anja
8. Kokko Elina
9. Salovaara Taru
10. Räsänen Joonas
11. Sistonen Markku
12. Hiila Eeva
13. Uotila Kari
14. Aittakumpu Birgit
15. Karimäki Johanna
16. Laine Aino
17. Ahjoniemi Heli
18. Järvenpää Kaarina
19. Aavaparta Tiina