

# Kuntien tarjoamat liikuntaedut senioreille

Kuntien hyvinvointikoordinaattoreiden kanssa laadittu kooste  
huhtikuu 2023

| Kunta | (Ikään perustuvat) liikuntaedut senioreille  | Edusta vastaava taho    | Lisätietoja tai linkki                               |
|-------|--|-------------------------|--|
| Espoo | <p>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).</p> <p>Senioreiden Sporttirannekkeen etuja ovat</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Espoon uimahallien ja maauimalan maksuton käyttö.</li><li>* 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.</li><li>* Espoon liikuntapalveluiden kuntosalien maksuton käyttö vapaaharjoitteluvuoroilla.</li><li>* Sporttiranneketta käyttävä henkilö voi ottaa kuntosaliystävän maksutta mukaan kuntosalille. Ystävä voi olla kuka tahansa täysi-ikäinen henkilö, esimerkiksi täysi-ikäinen lapsi, muu sukulainen tai tuttu.</li><li>* Maksuttomat kuntosalien ohjatut laiteopastukset.</li><li>* Liikuntapalveluiden ohjatut seniori- ja erityisryhmät maksuttomia. Osa liikuntaryhmistä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja osaan voi tulla suoraan ilman ennakoilmoittautumista.</li><li>* Alueelliset, maksuttomat +68 sporttiklubit, joihin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Osassa on myös omatoiminen +68 kuntosalivuoro ilman ohjausta.</li><li>* Espoon saaristoveneliikenteen maksuton käyttö.</li><li>* 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.</li></ul> | Espoon liikuntapalvelut | <a href="#">+68 Sporttiranneke   Espoon kaupunki</a> |

# Kuntien tarjoamat liikuntaedut senioreille

| Kunta      | (ikään perustuvat) liikuntaedut senioreille   | Edusta vastaava taho      | Lisätietoja, linkki   |
|------------|---|---------------------------|---|
| Kauniainen | <ul style="list-style-type: none"><li>• 65+ maksutta uimahallin käyttö</li><li>• 65+ maksuton liikuntaneuvonta</li><li>• 65+ maksuton kuntosalin käyttö (ajanvarauksella) Villa Bredassa (LUVN vuokraa tilat kaupungilta)</li><li>• Kaikukortin käyttö Kansalaisopiston kursseille</li></ul>  | Kauniaisten liikuntatoimi | <a href="https://www.kauniainen.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/uimahalli/hinnat/">https://www.kauniainen.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/uimahalli/hinnat/</a> |
| Siuntio    | <p>Yli 65-vuotiaille järjestetty toiminta saa kunnan tilavuokrista 50% alennuksen.</p> <p>Yli 65-vuotiaat saavat 50% alennuksen uimahalli- ja kuntosalikäynneistä.</p>  | Sivistysosasto            | <a href="#">tilojen kayton periaatteet.pdf (siuntio.fi)</a><br><a href="#">Kunnan tilojen kayttomaksut_2023.pdf (siuntio.fi)</a>  |
| Inkoo      | <p>Kunta tukee Eläkejärjestöjen toimintaa kunnan tiloissa antamalla tilat (sisä- ja ulkotilat) käyttöön maksutta.</p> <p>Tämän vuoden aikana käynnistyy maksuttomat neuvontapalvelut ja ohjattu liikuntatoiminta eri muodoissa (Vapaa-ajanohjaajan rekry vielä kesken)</p> <p>Ikääntyvien ”kahvila” (Äldrecafé) toiminta jossa erimuotoista toimintaa, mm. liikuntatuokiot (maksuton)</p> | Hyvinvointisektori        | Inkoo   |

# Kuntien tarjoamat liikuntaedut senioreille

| Kunta       | (ikään perustuvat) liikuntaedut senioreille  | Edusta vastaava taho    | Lisätietoja, linkki   |
|-------------|--|-------------------------|---|
| Vihti       | <ul style="list-style-type: none"><li>• 68+ –vuotiaille maksuton uinti ja kuntosali</li><li>• Veteraaneille ilmainen ohjattu kuntosaliryhmä</li><li>• Hyvän mielen passi 20€/kausi oikeuttaa osallistumisen 10 eri jumppaan</li><li>• Uimahallin sisäänpääsymaksuun yli 50% alennus (%-osuus vaihtelee lipuittain)</li><li>• Alennus ohjatun liikunnan maksuihin</li></ul> | Vihdin liikuntapalvelut | <a href="https://www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/">https://www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/</a> |
| Kirkkonummi | <p>Senioriliikuntakortti + 70 v<br/>70 vuotta täyttäneille kirkkonummelaisille maksuton kortti, joka oikeuttaa Kirkkonummen uimahallin ja kuntosalin vapaan käytön kerran päivässä. Kortti lunastetaan suoraan uimahallin kassalta, henkilöllisyys on todistettava.</p> <p>Vesijumppia ja eri tasoisia liikuntaryhmiä senioreille edulliseen hintaan.</p>                  | Sivistys ja vapaa-aika  | <a href="#">Erityisuimakortti ja senioriliikuntakortti 70+-Kirkkonummi</a><br><br><a href="#">Seniorit-Kirkkonummi</a>      |

# Kuntien tarjoamat liikuntaedut senioreille

| Kunta    | (ikään perustuvat) liikuntaedut senioreille  | Edusta vastaava taho                                   | Lisätietoja, linkki   |
|----------|--|--|---|
| Karkkila | <ul style="list-style-type: none"><li>Kuntosali Kunto Kaaren vertaisohjaaja vetoiset kuntosaliryhmät ja omatoimi vuorot. Kuntosalin käyttömaksu alle 75-vuotiailta 20 €/ vuosi, yli 75-vuotiaat ja vertaisohjaajat saavat käyttää kuntosalia maksutta.</li><li>Maksuttomat matalan kynnyksen liikuntaryhmät: 2 x tuolijumppa, ikämiesten kuntosali sekä keväisin lyhyt kurssit tarpeen mukaan.</li><li>Kuntosalin maksuton käyttöopastus</li><li>Liikuntaneuvonta</li><li>Räätälöityä liikuntaneuvontaa eri ryhmille</li><li>Maksuton uimahallikuljetus Rajamäenuimahallille 10 kertaa keväällä ja 10 kertaa syksyllä.</li><li>Eläkeläisalennus -50% huomioidaan liikuntapalveluiden liikuntaryhmissä ja liikuntahallin kuntosalin vapaavuorojen maksuissa.</li><li>Yksittäiset senioreille suunnatut tapahtumat kuten testipäivät, ulkoilupäivät, palvelukotivierailut yms.</li></ul> | Sivistyksen ja hyvinvoinnin toimiala/ Liikuntapalvelut | <a href="https://www.karkkila.fi/sivut/FI/Seniorien-liikunta">https://www.karkkila.fi/sivut/FI/Seniorien-liikunta</a> |

# Kuntien tarjoamat liikuntaedut senioreille

| Kunta | (ikään perustuvat) liikuntaedut senioreille   | Edusta vastaava tah   | Lisätietoja, linkki   |
|-------|---|---|---|
| Lohja | <p>Ei ikään perustuvia etuja.</p> <p>Uinti- ja kuntosalihinnoista aleryhmähinta eläkeläisille (todisteena Kansaneläkelaitoksen kelakortti tai muun eläkekassan tai säätiön vastaava eläkeläiskortti).</p> <p>Ohjatuissa senioriliikuntaryhmissä edulliset kausihinnat, yksi maksuton ulkojumpparyhmä ja kaksi maksutonta vertaisohjaajan ohjaamaa tuolijumpparyhmää.</p> <p>Ohjatuissa erityisliikuntaryhmissä edulliset kausihinnat, yksi maksuton istumalentopalloryhmä.</p> <p>Kaikille ikäryhmille tarjolla maksutonta liikuntaneuvontaa.</p> | Liikuntatoimi, josta Lohjalla vastaa Lohjan Liikuntakeskus Oy | <p><a href="#">Neidonkeidas-hinnasto-1.1.2019-alkaen-paivitetty.jpg (1448x2048) (lohjanliikuntakeskus.fi)</a></p> <p><a href="#">Kuntosalit-ja-ohjauspalvelut-hinnasto-kaikista-uusin.jpg (1448x2048) (lohjanliikuntakeskus.fi)</a></p> <p><a href="#">Ohjattu senioriliikunta - Lohjan liikuntakeskus</a></p> <p><a href="#">Aikuisten erityisliikunta - Lohjan liikuntakeskus</a></p> |

# Kuntien tarjoamat liikuntaedut senioreille

| Kunta     | (ikään perustuvat) liikuntaedut senioreille  | Edusta vastaava taho  | Lisätietoja, linkki |
|-----------|--|---|---------------------|
| Hanko     | Maksuton sauvakävelyryhmä (eläkeläisille)<br>Maksuton drop in kuntosaliryhmä iäkkäille<br>Voimaa vanhuuteen toiminnan kautta pyörivät kuntosaliryhmät (7 ryhmää) ja ulkoiluryhmät (3kpl)<br>Liikunta ja elintapaohjauksen kautta matalankynnyksen maksuttomat starttiryhmiät<br>Maksuttomat kuntosalien ohjatut laiteopastukset. | Liikuntapalvelut<br>Voimaa vanhuuteen vapaaehtoistoiminta<br>Hyte |                     |
| Raasepori | Eläkeläisille alennetut uimahalli- ja kuntosalikäynnit<br>Maksuttomat Voimaa vanhuuteen-ryhmät senioreille (65+)<br>Ohjattu toiminta senioreille (maksullinen)<br>Seniorikuntosalit (65+ ja kaikenikäisille eläkeläisille), 35€/6kk tai 60€/12 kk<br>Maksuttomat kuntosalien ohjatut laiteopastukset                             | Sivistys/Liikuntapalvelut   | Raasepori           |