



Liikkeellä voimaa vuosiin

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN
TOIMENPIDEOHJELMA

Kuopion Hyvinvointikortti



Kenelle kohdennettu?

- Hyvinvointikortti kaikille eläkepäätöksen saaneille sekä 65 vuotta täyttäneille henkilöille

Mihin kortti oikeuttaa?

- Kaupungin liikuntahallien (Kuopiohalli, Niiralan uimahalli ja Lippumäen uimahalli) uinti- ja kuntosalien sekä Kuopio-hallin juoksurata-alueen rajoittamattomaan käyttöön

Mitä Hyvinvointikortti maksaa ja mitä käyttäjän on hyvä tietää?

- ½-vuoden kortti 37,40 € ja vuoden 65,70 €
- Kortti ladataan Terve-Kuopio toimintakortille, jonka hinta on ensimmäisellä kerralla 7,90 €
- Kortteja voi ostaa liikuntahallien kassoilta
- Kortti on voimassa ostopäivästä lukien

Seuranta

- Ostettujen korttien määrä (tietojen vertailu edelliseen vuoteen)



Kuva Ossi Gustafsson



Liikkeellä voimaa vuosiin

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN TOIMENPIDEOHJELMA

Kuopion toimintatavat, jotka kannustavat vähän liikkuvia ikäihmisiä liikkeelle



- **Kuntosalistarttikurssi**
 - Ikääntyneille yli 62 v. ja pitkäaikaissairaille
 - Harjoitusohjelma ja viisi henkilökohtaista ohjauksetta (laitteiden itsenäisen käytön harjoittelu)
 - Kurssin hinta on 18€, jonka lisäksi kuntosalin kertamaksu (eläkeläiset 8,60 €)
 - Jos omistaa hyvinvointikortin, kertamaksua ei tarvitse maksaa
 - Kurssin ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat
- **Liikunnasta Virtaa Eläkevuosiin –kurssi**
 - Tarkoitettu eläkkeelle jääville, juuri eläkkeelle jääneille ja osa-aikaeläkkeellä oleville
 - Tavoitteena on tutustua monipuolisesti eri liikuntamuotoihin sekä Kaupungin eri liikuntapaikkoihin
 - Lisäksi lihaskunto- ja UKK- kävelytesti sekä ravitsemusluento
 - Kurssilla on kahdeksan kokoontumiskertaa, kurssin tapaamisajat vaihtelevat tunnista kahteen tuntiin
 - Kurssin hinta on 29 euroa, lisäksi uinti- ja kuntosalimaksu ellei omista hyvinvointikorttia



Kuva Tapani Romppainen



Kuva Kuvakeskus Hynninen