

Det är aldrig för sent



I Esbo kan man alltid börja motionera och samtidigt lära känna andra stadsbor. Läs mer om motionsutbudet i Esbo.

Sportarmband +68 delas ut till alla Esbobor som är över 68 år gamla eller fyller 68 år under året.

Armbandets kan hämtas från Esbo stads simhallars kassor (förutom Olars simhall) eller från serviceställena. Ta med ditt identitetsbevis.

**AVGIFTSFRITT
SPORTARBAND +68**

TA MED EN VÄN TILL SIMHALLEN, GYMMET ELLER SKÄRGÅRDEN

Användare av Sportarmband +68 får alltid ta med sig en vän till simhallen eller gymmet eller på skärgårdsbåten utan kostnad.

Vännen kan vara vem som helst som är myndig.

TJÄNSTER SOM KAN ANVÄNDAS AVGIFTSFRITT MED ETT SPORTARBAND +68

ESBOS SIMHALLAR OCH FRILUFTSBAD
Simning ger motion för hela kroppen och friskar upp sinnet. Många rörelser som man annars inte kan utföra lyckas i vattnet. Man får alltid ta med sig en myndig vän till simhallen utan kostnad.

GYMMENS TIDER FÖR FRI TRÄNING
Alla Esbo stads gym erbjuder möjlighet att träna i sin egen takt under tider för fri träning. Ditt närmaste gym kan ge information om tiderna för fri träning. Man får alltid ta med sig en myndig vän till gymmet utan kostnad.

Espoo
liikkuu

espooliikkuu.fi

HANDLEDNING PÅ GYMMET

Börja träna tryggt och bekvämt genom att bekanta dig med utrustningen under ledning av en motionshandledare. Handledaren beaktar seniorernas särskilda behov och ger också råd i andra frågor som rör motion.

EVENEMANG FÖR MOTION OCH VÄLBEFINNANDE

Delta i evenemang, som ordnas regelbundet runt om i Esbo under alla årstider.

LEDD MOTION FÖR SENIORER OCH SPECIALGRUPPER

Ledd motion inomhus, utomhus och i bassängen. I många av grupperna kan man delta även utan förhandsanmälan. Läs mer på espoo.fi/ohjattuliikunta

TA SKÄRGÅRDSBÅTEN TILL ESBOS FRILUFTSHOLMAR

Ta dig ut för att njuta av det havsnära Esbo och den mångsidiga skärgården. En del av friluftslederna på holmarna är tillgänglighetsanpassade. Man får alltid ta med sig en myndig vän på skärgårdsbåten utan kostnad.



HJÄLP OCH RÅDGIVNING

MOTIONSÅRÅDGIVNING

Om du vill ha stöd för att börja motionera kan du ringa motionsrådgivningen i Esbo.
tfn 09 8166 0800
mån-fre kl. 12-13

VÄSTRA NYLANDS VÄLFÄRDSOMRÅDES SENIORINFO

Seniorinfo ger råd i frågor som gäller välbefinnande, åldrande och vardagsliv. Tjänsten är avsedd för alla äldre och deras närstående.

tfn 029 1512 270
mån-fre kl. 9-15

Läs mer om Esbos motionsgrupper, motionsplatser och evenemang.

Läs av QR-koden med telefonens kamera eller gå till adressen espooliikkuu.fi

