OULU

Oulu Capital of Northern Scandinavia

Tuki- ja liikuntaelinsairaiden liikunta

5.9.–16.12.2016 ja 9.1.–12.5.2017 (ei vk 43, 10)

Ilmoittautumiset 29.8. alkaen

Erityisliikunta

Tarjoamme omaan hyvinvointiin innostavia liikuntaryhmiä sekä opastusta liikunta-asioissa henkilöille joilla on pitkäaikaissairaus, liikkumisrajoite, toimintakyvyn haitta tai käytössä liikkumisen apuväline. Tutustu *www.ouka.fi* erityisliikunnan liikuntatarjontaan, tapahtumiin ja koulutuksiin. *www.ouka.fi/ohjattu-liikunta*

Erityisliikunnan yhteystiedot (nimi.sukunimi@ouka.fi)

► Haukipudas ja Yli-Ii	Tuija Kemppainen	p. 050 390 0059
► Kiiminki ja Ylikiiminki	Miia Ranta-Korpela	p. 050 379 6711
► Oulu ja Oulunsalo	Ulla Virrankoski	p. 044 703 8046 (aikuiset–ikääntyneet)
► Oulu, Oulunsalo	Tapani Tuomikoski	p. 044 703 8062 (lapset–nuoret)

Hinnasto, liikuntaryhmät ovat maksullisia

Aikuiset, perusmaksu sarjalippu 10 kpl 45 € kertamaksu 5,50 €	**Aleryhmät,** perusmaksu sarjalippu 10 kpl 25 € kertamaksu 3,20 €	**Kausimaksu** 30 € ja **kurssimaksu** 20 € (syksy ja kevät erikseen), **muu maksu** mainitaan erikseen

Tiesithän näistä, lue lisää *www.ouka.fi/ohjattu-liikunta*

- **lainattavat soveltavan liikunnan välineet**
- **soveltavan liikunnan tapahtumat, -koulutukset**
- **liikunta-avustajakortti,** vammaisella tai pitkäaikaissairaalla henkilöllä on oikeus avustajan maksuttomaan sisäänpääsyyn Oulun kaupungin liikuntapalveluiden sisäliikuntapaikkoihin, mikäli hänellä on avustajan tarve. Lue lisää sivuiltamme.

Seniorikortti – edullista omatoimista harjoittelua ympäri vuoden

Hinta 35 €/v ostopäivästä eteenpäin (lisäksi OuluCard tai Valttikortti 3€). Kortti on tarkoitettu oululaisille 65 vuotta täyttäville ja iäkkäämmille itsenäiseen kuntoiluun ma–pe päiväaikaan kuntosaleilla yleisö- ja seniorivuoroilla sekä uintiin ja vesivoimisteluun. Kortti ei oikeuta ohjattuihin kuntosali- tai saliliikuntaryhmiin. Kortilla pääsee sisään klo 15.30 asti. Mikäli kortti ei ole mukana, peritään perusmaksu. Tiedustele esitettä harjoitusajoista ja lunasta korttisi kaupungin liikuntalaitosten- tai yhteispalvelupisteiltä.

Kuntosali, Vesivoimistelut

Omatoiminen kuntosali selkäongelmaisille

Ma 17.15 Oulun kaupunginsairaala kuntosali, Kiviharjuntie 5
Kausimaksu. Ilmoittautumiset p. 044 703 8048, Oulun Seudun Selkäyhdistys ry p. 040 865 5132

Vaikeaa reumaa sairastavien kuntosali- ja allasvuoro

Oulun kaupunginsairaala, Kuntoutuspalvelut, Kiviharjuntie 5

- **To 16.15–17.00** kuntosali, 8.9. alkaen
- **To 17.10–17.40** allas, marraskuun alusta

Kausimaksu (sisältää molemmat ryhmät). Ilmoittautumiset
p. 044 703 8049, tiedustelut Oulun Reumayhdistys ry p. 040 752 2311

Kuntosalivuoro, jatkoryhmä

Ke 12.00–13.00 Raatin uimahalli, kuntosali
Omatoimista harjoittelua ohjelmalla, joka sinulle on ohjattu ja opastettu oman kuntoutuksesi kautta.
Perusmaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8046

Tule-kuntokoulu

Oulun uimahalli, kuntosali

- **Ti 12.00–13.00 aloittelevat**
- **Ti 13.00 jatkoryhmä**

Kausimaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Vuolle-opiston opintotoimisto p. 08 555 4060

Omatoimista harjoittelua kaupungin kuntosaleilla
Nouda yleisö- tai seniorivuoroesite palvelupisteiltä.

Yleiset- ja erityisvesivoimistelut
Erillinen esite

Terveysliikunta

Liikuntaneuvonta. Mietitkö liikuntaharrastuksen aloittamista? Miten voisit kohentaa omaa jaksamista ja kuntoa? Kaipaatko liikunnallisia neuvoja kipuilevaan olkapäähän tai polveen? Tule hakemaan neuvoja maksuttomaan liikuntaneuvontaan.

- **Oulun uimahalli**, kaikki ikään katsomatta (**Pikkukankaantie 3, 2. krs.**).
  Tiedustelut p. 044 703 6600
  Ti 12.00–16.00 ja **ke 12.00–14.00**, ajanvarauksella *www.oulunomahoito.fi*
  Ke 14.00–16.00 ilman ajanvarausta saapumisjärjestyksessä
  To 9.30–11.30 mielenterveysasiakkaat, ilman ajanvarausta saapumisjärjestyksessä. Tiedustelut p. 044 703 6014

- **Lassintalon seniorikeskus**, ikääntyneet (**Myllytie 4, 4. krs.**)
  Tiedustelut p. 044 703 5143

Starttaa terveyttä kuntosalilta
Henkilöille, joilla on terveyteen tai liikkumiseen liittyviä ongelmia, joihin säännöllisellä kuntosaliharjoittelulla voidaan vaikuttaa. Ryhmään hakeudutaan liikuntaneuvonnan kautta tai liikunnanohjaajien opastamana. Kertamaksu. Tiedustelut 044 703 6600
- **Ma 11.00–13.00 ja 16.00–17.30 Oulun uimahalli** (ohjaus 12.00–13.00 ja 16.00–17.00)
- **Ke 13.00–14.00 Raatin uimahalli** (ohjaus 13.00–14.00)
- **To 10.00–12.00 Oulun uimahalli** (ohjaus 10.00–11.00)
- **Pe 9.00–10.00 Urheilutalo**, ajanvaraus p. 044 703 5976

Tutustu Asahin saloihin (helppo) (19.9.–28.11. ja 30.1.–10.4., ei vk 43, 10)
Ma 14.00–15.00 Oulun uimahalli, uimarisali, kokoontuminen kahvilan päätyyn. Kurssimaksu. Ilmoittautumiset p. 044 703 8049

Asahi-terveysliikunta (reipas)
Ke 10.00–10.45 Raatin uimahalli, liikuntasali, ei ennakkoilmoittautumisia
Kaikille tarkoitettu, miellyttävä, helppo, pehmeä, venyttävä, liikeratoja aukaiseva, koko kehoa kokonaisvaltaisesti hoitava liikuntamuoto.
Perusmaksu. Tiedustelut p. 044 703 8046.

FysioSelkä, selkäsi hyvinvointiin
Ti 14.30–16.00 Oulun uimahalli, liikuntasali
Selkä kuntoon jooga-, fysioterapia- ja pilates-menetelmin.
Maksu 45 € selkäyhd. jäsenet 50 € ei jäsenet. Ilmoittautumiset Oulun Seudun Selkäyhdistys ry liikuntavastaava p. 040 865 5132, tuula.t.korpela@gmail.com

Esteetön tanssi (5.9.–28.11.2016 ja 9.1.–24.4.2017 ei vk 43, 10)
Ma 17.00–18.15 Tervaväylänkoulu
Aikuisten tanssiryhmä, joka sisältää esteettömän tanssin harjoituksia.
Kurssimaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 0400 502 316

Erityisjärjestöjen Boccia
Pe 10.00–12.00 Oulun urheilutalo, palloilusali 2. krs
Erityisjärjestöjen jännittävä Boccia-sarja ja vapaata harjoittelua.
Tule rohkeasti paikanpäälle!
Maksuton. Tiedustele p. 044 531 6773. Ottelutulokset *www.ouka.fi/liikunta*

Järjestöjä

- **Oulun Nivelpiiri ry**
  Tiedustelut Anna-Liisa Kemi p. 050 5252 080
- **Oulun Reumayhdistys ry**
  Tiedustelut Aimo Tikkanen p. 040 752 2311
- **Oulun seudun selkäyhdistys ry**
  Tiedustelut Kimmo Rundström p. 044 290 3753,
  liikuntavastaava Tuula Korpela p. 040 865 5132
- **Pohjoisen Luut Lujiksi ry**
  Tiedustelut Eila Haapakoski p. 045 842 3370

Taitto ja paino:
Oulun Konttori, Painatuskeskus