

VOIMA-TASAPAINORYHMÄT

Ikääntyneille voimaa ja tasapainoa kehittäviä helppoja harjoituksia, ei mattojumppaa. p. 044 703 8046.

LIIKUNTA VIRASTO

TO 11.00, 12.00 Caritas-koti, kuntosali
MA 10.00, TO 13.00 Oulun uimahalli
TO 11.00 Palolaitos, liikuntasali
TO 9.00 Linnanmaan liikuntahalli

SEURAKUNTA

MA 18.00 Huonesuon seurakuntakoti
14.9 alk., maksuton, p. 040 535 7205

OULUN KANSALAI SOPISTO, ilmoittautuminen paikan päällä:

MA 11.45, TO 10.30 Kaukovainion nuorisotalo, Hiirihaukantie 2
MA 9.15 Myllyojan nuorisotalo, Karvarinaukio 11
TI 9.30 Höyhtyän palvelukeskus, Hanhitie 15
KE 9.30 Aurinkokoti, Isokatu 93
KE 10.45 Puolivälänkankaan nuorisotalo, Mielikintie 7
KE 13.00 Sara Wacklin-koti, Koulukatu 4
TO 12.00 Rajakylän nuorisotalo, Ruiskukkatie 4-6
PE 9.15 Kaakkurin nuorisotalo

UUSI RYHMÄ!



SENIORITANSSI

OULUN KANSALAI SOPISTO, p. (08) 554 060

TO 10.00 Honkapiiritti, alkeet B
KE 10.00 Myllyojan nuorisotalo, alkeet A
KE 11.00 Valve, Sali 1, jatkoryhmä
TO 11.30 Valve, Sali 1, kantritanssin alkeet
TO 10.00 Valve, Sali 3, kantritanssin jatkoryhmä
MA 10.30 Valve, Sali 1, seniorilattarit, jatkoryhmä
MA 11.30 Valve, Sali 1, seniorilattarit, alkeet

VESIVOIMISTELU

OULUN UIMAHALLI, tiedustelut p. (08) 558 48100
Ikääntyville sopivia vuoroja. Ei ennakkoilmoittautumista.

MA	6.30*	11.30	14.00	*isoallas, muut
TI		11.30	14.00	vesivoimistelut
KE	6.30*	11.30	14.00	kuntoaltaassa
TO		11.30	14.00	
PE	6.30*	11.30	12.15	13.00

ERITYISVESIVOIMISTELU,

OULUN UIMAHALLI

Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen p. 044 703 8046

MA 15.00	PITKÄAIKAISSAIRAAT
MA 16.15	TERVEYTTÄ VEDESTÄ
PE 9.45	NEUROLOGISET
PE 13.45	KEHO JA MIELI
MA 16.15	AISTIVAMMAISET, SELKÄ- JA SYDÄNYHDISTYS
KE 16.15	TULE'S- JA IHOSAIRAUDET

ELÄKELÄISJÄRJESTÖJEN LIIKUNTAA

Tanhuja, kansantansseja, jumppaa, venytystunteja, voima- ja tasapainoryhmä tiedustelut järjestöiltä.

- ELÄKELIITON OULUN YHDISTYS RY. p. 040 591 6647
- OULUN ELÄKKEENSAAJAT RY. p. 08 530 1352
TO 12.15 VOIMA-TASAPAINO, Palolaitos
- OULUN ELÄKELÄISET RY. p. 040 718 7416
- OULUN KANSALLINEN ELÄKELÄISSEURA RY. p. 040 596 7395
- OULUN TYÖVÄEN ELÄKELÄISET RY. p. 040 730 8241

VANHUSTEN PALVELUTALOT JA – KESKUKSET

Tiedustele vanhusten palvelutalojen ja -keskusten omista erilaisista liikuntaryhmistä.

TASAPAINO- JA TUOLIJUMPPAA

ilmoittautuminen paikan päällä

MA 13.15 Rantakastellin palvelukeskus (Kop. / palvelukeskus)
KE 9.15 Intiön hoivakoti (Kop. / liikuntavirasto)
TO 13.30 Tuiran palvelukeskus (Kop. / palvelukeskus)
PE 12.30 Oulunsuun asukastupa (Kop. / asukastupa)

VETERAANIT

MA 10.00, TO 13.00 VOIMA-TASAPAINORYHMÄ,
Oulun uimahalli / liikuntasali
TI 12.45 KUNTOKOULU, Oulun uimahalli, kuntosali

YLIKIIMINKI LIIKKUU

OHJATUT KUNTOSALIVUOROT, Kirkonkylän kuntosali

TO 10.00–11.00 yli 65-vuotiaat, p. 040 760 6581
TO 16.30–19.00 Aikuiset ja ikääntyneet, p. 040 0876 178

KYLÄPOLOKU-RYHMÄT

Ikääntyneille suunnatut liikuntaryhmät kokoontuvat Ylikiimingin eri kylillä. Tiedustelut, p. 040 7606 581, 040 7477 934

IKÄÄNTYNEIDEN VOIMA-TASAPAINORYHMÄ

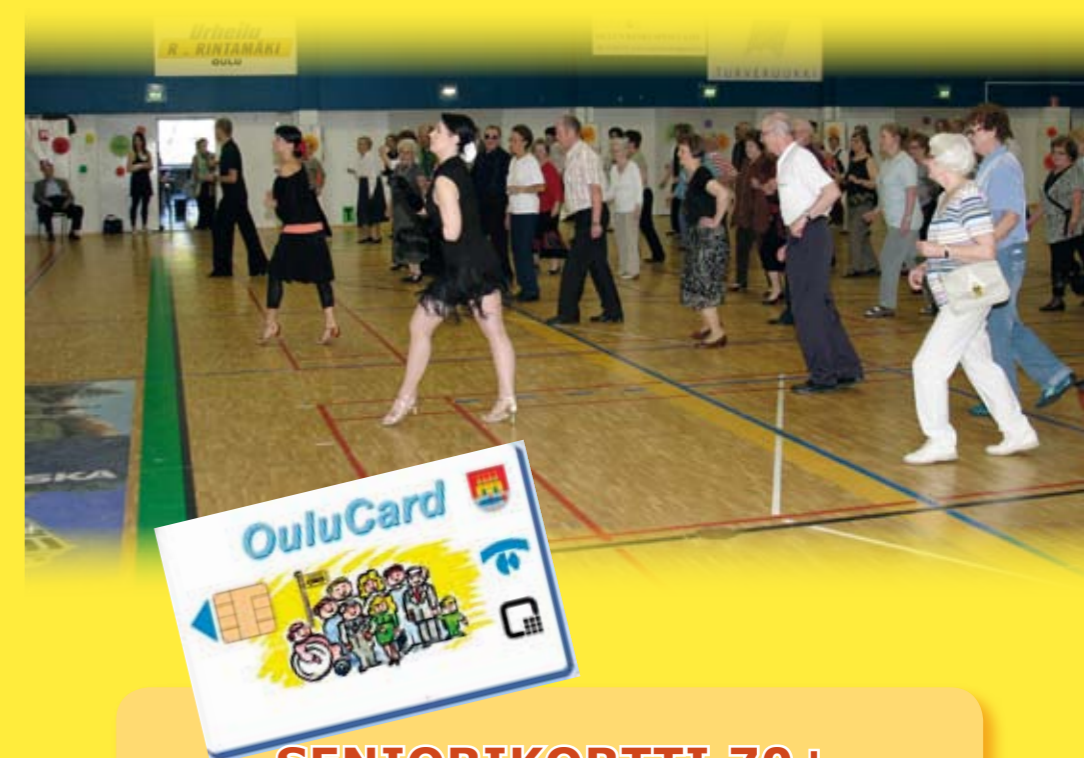
Päivittäisissä toiminnoissa tarvittavaa jalkavoimien ja tasapainon harjoittamista Ylikiimingin asukastuvalla.
Tiedustelut p. 044 479 0733

ERITYISLIIKUNTA- PALVELUT

Ikääntyneet • varttuneet
• pitkäaikaissairaat

SYKSY 31.8.–11.12.2009
KEVÄT 11.1.–14.5.2010

Vuodenvaihteen ja kesän 2010 ohjelmista tiedotamme nettisivuillamme www.ouka.fi/liikunta
Esitteitä noudettavissa myös Oulun uimahallin palvelupisteestä.



SENIORIKORTTI 70+

Kortti on tarkoitettu Oululaisille 70 vuotta täyttävälle ja iäkkäämmille itsenäiseen kuntosali ja vesiliikunta harjoitteluun kykeneville senioreille liikuntalaitosten avoimilla vuoroilla. Kortilla ei voi osallistua ohjattuihin saliliikuntaryhmiin mutta vesivoimistelut sen sijaan kuuluvat kortin käyttö oikeuksiin käyttöaikojen rajoissa.

Nouda erillinen esite liikuntalaitoksista tai Oulu10-palvelupisteestä.

LIIKUNTA VIRASTO
Kiviharjunlenkki 4
PL 10, 90015 OULUN KAUPUNKI
Infopiste, p. (08) 558 48000
www.ouka.fi/liikunta

OULU

Esite sisältää Oulun kaupungin liikuntaviraston erityisliikunnan liikuntaryhmät ikääntyneille, varttu-neille ja pitkäaikaissairaille. Mukana on myös osa yhteistyötahojen kanssa toteutettavista ryhmistä. Liikuntaryhmiin osallistuminen on maksullista ja jokainen osallistuu niihin omalla vastuulla. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. YLIKIIMINGIN LIIKUNTA löytyy omana osionaan esitteestä.

Etsitkö sopivaa liikuntaryhmää?

Ota yhteyttä:

Oulun kaupungin liikuntavirasto

Liikunnanohjaajien ja fysioterapeuttien ohjaamia monipuolisia liikuntaryhmiä.

Ryhmät ovat maksullisia.

- Erityisliikunnanohjaaja p. 044 703 8046
- Liikunnanohjaajat p. 044 703 8048

Oulun kansalaisopisto (käytetään lyhennettä Kop.)

p. (08) 555 4060, www.oulunkansalaisopisto.fi

Monipuolista liikunnanohjausta ammattitaidolla. Ryhmät ovat maksullisia. Toiminta alkaa MA 7.9.

Kunnonlähde>65 p. 044 703 5881

<http://www oulu.ouka.fi/sote/ikaantyminen/kunnonlahde.html>
Vertaisohjaajien ohjaamia, monipuolisia liikunta- ja toimintaryhmiä yli 65-vuotiaille Oululaisille. Osallistuminen on maksutonta. Tutustu erilliseen kausiesitteeseen.

Ikääntyneiden terveysliikunta alueittain

Alla olevasta linkistä löydät liikuntaryhmät asuinalueittain:

http://www.ouka.fi/sote/ikaantyminen/Ikaantyvien_terveysliikunta_kalenterit.html

ERITYISLIIKUNNAN SEUTUHANKE

Seutuhanke on kahdeksan Oulun ympäristökunnan erityisliikunta-hanke, jonka rahoittaa opetusministeriö ja mukana olevat kunnat. Hankkeen tavoitteita ovat mm. erityisliikunnan mahdollisuuksien lisääminen kunnissa, palvelujen tuottaminen kuntayhteistyön kautta, koulutus ja palveluketjujen kehittäminen.

Lisätietoja Virpi Rajala p. 044 703 8042,

http://www.ouka.fi/liikunta/hankkeet/erilii_keh/index.html

IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTANEUVONTA

Lassintalon Seniorikeskus, Myllytie 4, 4 krs., p. 044 703 5143
Yksilöllistä neuvontaa ja opastusta liikuntaa ja terveyttä koskeissa asioissa lähetteellä tai ilman. Avoinna joka toinen TO 14.00–15.30.

Syksy 2009:

3.9, 17.9, 1.10, 15.10, 29.10, 12.11, 26.11, 10.12.

Kevät 2010:

14.1, 28.1, 11.2, 25.2, 18.3, 8.4, 22.4, 6.5, 20.5

KUNTOSALILIIKUNNAT JA KEVYTJUMPPAT



LIIKUNTALAITOKSET:

LINNANMAAN LIIKUNTAHALLI, Virkakatu 1

TI 9.00 Kuntosalivuoro

OULUHALLI, Ylioppilaantie 4

KE 10.30 IKÄÄNTYNEIDEN KUNTOLIIKUNTA

OULUN UIMAHALLI, Pikkukankaantie 3

Kuntosali

MA 11.00 KUNTOPIIRI, N
TI 11.00, 12.00 TULE -KUNTOKOULU A, B (Kop.)
TI 12.45 KUNTOKOULU, veteraanit
KE 10.00–12.00 SENIORIT 70+ / ELÄKELÄISET (opastus 11.00–12.00)
PE 12.00–14.00 SENIORIT 70+ / ELÄKELÄISET

Jumppa

KE 12.00 RUSKAJUMPPA, naiset
PE 14.15 NEUROLOGISTEN PILATES, p. 040 584 1888
KE 9.00 IKÄÄNTYNEIDEN PILATES

**UUSI
RYHMÄ!**

PALOLAITOKSEN LIIKUNTASALI, Pikkukankaantie 2

MA 13.00 KEVYT KUNTOJUMPPA

URHEILUTALO, rantakatu 15

Kuntosali 2

TI 10.00–12.00 SENIORIT 70+ / ELÄKELÄISET
PE 9.00–10.00 SENIORIT 70+ / ELÄKELÄISET
MA 12.00, 13.15, 14.30 KUNTOSALI SENIOREILLE (Kop.)
TO 8.15, 9.30, 10.45 KUNTOSALI SENIOREILLE (Kop.)

Jumppa, peilisali

PE 10.00 VARTTUNEIDEN KUNTOLIIKUNTA
MA 16.00 VARTTUNEIDEN NAISTEN JUMPPA A (Kop.)
TI 13.30 VENYTTELY SENIOREILLE B (Kop.)

BOCCIA

TO 10.00–12.00 ERITYISJÄRJESTÖT, tiedustelut, Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys p. 044 531 6773

VÄRTÖN LIIKUNTAHALLI, Kurkelantie 7

TI 12.15 SENIORIJUMPPA (Kop.)
TI 13.15 VENYTTELY SENIOREILLE A (Kop.)
PE 10.00 SENIORIJOOGA C (Kop.)

MUUT TILAT:

HONKAPIRTTI, Pateniementie 86

MA 14.15 SENIORIJOOGA B (Kop.)

OULUN KANSALAI SOPISTO, Kaarretie 14

TO 16.30 VARTTUNEIDEN NAISTEN JUMPPA B (Kop.)
MA 16.30 UKKOJUMPPA (Kop.)
TI 9.00 SENIORIJOOGA A (Kop.)
TO 10.40 ASAHI-TERVEYSLIIKUNTAA SENIOREILLE (Kop.)

KORVENKYLÄN NUORISOSEURA, Seurakankaantie

MA 10.00 SENIORIJUMPPA A (Kop.)

MYLLYOJAN ALA-ASTE, Karvarin aukio 15

TO 16.30 SENIORIJUMPPA D (Kop. / asukasyhdistys)

OULUN KAUPUNGIN SAIRAALA, Kiviharjuntie 5, fysioterapia

Tiedustelut ja ilmoittautumiset p. 044 703 8046
MA 16.15 alkaen AISTIVAMMAISET, SELKÄ-, SYDÄNYHDISTYS
KE 16.15 alkaen TULE'S- JA IHOSAIRAUDET

OULUN KUNTOKESKUS, Kajaanintie 48 C, 3.krs

Tiedustelut ja ilmoittautuminen p. 044 703 8046

Kuntosali

TI 10.00 KUURROT 50+
KE 12.00 NEUROLOGISET
KE 12.30 (JUMPPA) NEUROLOGISET
KE 12.30 AIVOHALVAUS / AFASIA
KE 13.15 NIVELVUORO

Avoimet vuorot

VAIKEAVAMMAISET / VAIKEASTI PITKÄAIKAISSAIRAAT
Avoimille vuoroille on ilmoittautuminen p. 044 703 8046. Vuorot löytyvät osoitteesta www.oulunkuntokeskus.fi/ajankohtaista tai p. 040 710 7892 ja 040 710 7893.

PAULAHARJUN KOULU, Mielikintie 5

MA 16.30 JUMPPA (Oulun Tarmo / asukasyhdistys) p. 040 445 7505

VALVE,

PE 10.00 Hallituskatu 7
TAIJI SENIOREILLE, jatkoryhmä (Kop.)