

Ryhmäkuvaukset:

Aamuvenyttely- ja vetreyttä venytellen ryhmissä keskitytään ylläpitämään ja parantamaan lihasten voimaa ja joustavuutta sekä nivelten liikkuvuutta

Atk-koulutus. Peruskursseilla perehdytään tietokoneen käytön alkeisiin ja jatkokursseilla saadaan lisäopetusta mm. sähköpostin ja internetin käyttöön. Erikseen kurssit kuvankäsittelyyn ja Exel-taulukkolaskentaan. Ilmoittautuminen Keskusta-Heinäpään asukastuvalle: p.050-4040957. Kurssimaksu.

Boccia pelissä tavoitteena on pelata omat pallot mahdollisimman lähelle maalipalloa. Peli kehittää tarkkuutta ja keskittymiskykyä.

ITE -ryhmä tarjoaa vertaistukea niille, jotka haluavat elämäntapamuutoksilla pudottaa painoa, ennaltaehkäistä tai alentaa kohonneita rasva-, verenpaine- ja verensokeriarvoja. Ryhmäläisille oma kuntosalivuoro. Kts Viikko-ohjelmasta.

Kirjallisuuspiirissä keskustellaan luettavana olleesta kirjasta.

Kuntosaliharjoittelu vahvistaa monipuolisesti lihaksistoa ja parantaa tuki- ja liikuntaelimestön liikkuvuutta.

Kuoro on tarkoitettu kaikille kuorolaulusta kiinnostuneille ikäihmisille. Yhteistyössä Oulun setlementti ry:n / Kansalaisopiston kanssa. Kansalaisopiston kausimaksu.

Kuvataideryhmä "Siveltäjät" taiteilee akryyli- ja vesiväreillä hauska seurassa taiteilijan opastuksella.

Lentopallo ylläpitää ja kohentaa kuntoa, vahvistaa koordinaatiokykyä sekä tarjoaa sosiaalisia ja rentouttavia hetkiä iloisessa ryhmässä.

Näytelmäkerho on iloista yhdessäoloa, oppimista ja itseilmaisua hauskojen pienoisnäytelmien parissa.

Paritanssitunneilla kerrataan tavallisimpien lavatanssien askelkuviota leppoisassa tunnelmassa.

Porinapiirissä tullaan tutuiksi sekä vaihdetaan vilkkaasti ajatuksia ja mielipiteitä.

Runoraadissa kuunnellaan runoja kriittisellä korvalla ja annetaan luetuille runoilille pisteitä pöytäkunnittain.

Sauvakävely tekee kävelystä tehokkaan ja kohottaa kuntoa. Sauvakävelyn teho perustuu kehon lihaksiston kokonaisvaltaiseen työskentelyyn.

Senioritanssi on hauska tapa pitää yllä kuntoa, harjoittaa tasapainoa, viihtyä toisten seurassa ja terävöittää muistia.

Seurapelit on mukava tapa virkistää aivotointia mielenkiintoisten pelien parissa ja mukavassa seurassa.

Sulkapallopeli kohottaa kuntoa sekä kehittää reaktionopeutta, koordinaatiota, tasapainoa ja liikkuvuutta.

Sählyä on mailapeli, joka kohottaa kuntoa, kehittää tasapainoa ja edesauttaa luuston lujuuden säilymistä ja vahvistumista.

Videokerhossa tutustutaan kuvauskalustoon, kuvaamiseen, käsikirjoituksen ja kuvaussuunnitelman tekoon sekä editointiin. Lisäksi katsellaan ja arvioidaan tehtyjä tuotoksia.

Yhteislaulutilaisuuksissa lauletaan toivelauluja hanurisaestyksellä.

KunnonLähde>65

- toimintaa yli 65-vuotiaille oululaisille
- vertaisohjaajien ohjaamia maksuttomia liikunta- ja toimintaryhmiä eri puolilla kaupunkia
- mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen ja yhdessäoloon ryhmäläisenä ja / tai vapaaehtoisena vertaisohjaajana
- toiminnasta ilmoitetaan viikoittain Oulu-lehden seuratoimintapalstalla
- tiedustelut avoimista ryhmäpaikoista ja mahdolliset ilmoittautumiset puh. 044 703 5881

Ryhmäläiset ja vertaisohjaajat toimivat vapaaehtoisesti ja omalla vastuullaan.

Lisätietoa:

KunnonLähde/M.Vainio, puh.044 703 5881
<http://www.ouka.fi/sote/ikaantyminen/kunnonlahde.html>

Ryhmäpaikkojen osoitteet:

- Caritas-Koti, Kapellimestarinkatu 2
- Heinätorin seurakuntakoti, Aleksanterinkatu 71
- Hiiosen hoivakoti, Merikotkantie 5
- Honkapirtti, Patenniementie 86
- Intiön hoivakoti, Upseerinkatu 2
- Kasarmin liikuntasali, Upseerinkatu 4
- Kaukovainion asukastupa, Hiirihaukantie 5 D
- Keskusta-Heinäpään asukastupa, Kauppurienkatu 23
- Keskustan Palvelukeskus, Nummikatu 24
- Keskustan terveysasema, Saaristonkatu 22
- Kuntoklubi Profeel, Ratamotie 18
- Lassintalon seniorikeskus, Myllytie 4
- Lintulammen asukastupa, Latokartanontie 1
- Maikkulan monitoimitalo, Kangaskontiontie 3
- Oulun uimahalli, Raksila, Pikkukankaantie 3
- Urheilutalo, Rantakatu 15
- Vesper-koti, Isokatu 88
- Värtön liikuntahalli, Kurkelantie 7

KunnonLähde>65

Syksy 2009



*Yhteistyöllä
luovuudella ja rohkeudella
terveyttä ja hyvinvointia*

OULU

Sosiaali- ja terveystoimi

Viikko-ohjelma: Syksy 2009

Ryhmätoiminnot alkavat 31.8., ellei toisin mainita

Keskustan alue

Ma-pe 13-15 ATK-koulutusta, perus- ja jatkokursseja 2t/pv, yht.10 t. (Keskusta-Heinäpään asukastupa)

Maanantai

9.00-10.00 Kuntosali (Urheilutalo)
10.00-11.00 Kuntosali (Urheilutalo)
11.00-12.00 Kuntosali (Urheilutalo)
10.00-11.00 Kuntosali (Intiön hoivakoti)
10.00-11.00 Porinapiiri (Vesper-koti) **alkaen 7.9.**
11.00-12.00 Senioritanssi, edistyneet (Värtön liikuntahalli) **alkaen 21.9.**
11.00-12.30 Sähly (Urheilutalo) **alkaen 5.10.**
12.30-13.30 Senioritanssi, aloittelijat (Urheilutalo) **alkaen 21.9.**
13.00-14.00 Kuntosali (Oulun uimahalli) - ryhmä on täynnä
13.00-15.00 ITE-ryhmä (Keskustan terveysasema) **alkaen 7.9.**
14.00-15.00 Yhteislaulut (Keskustan Palvelukeskus):**7.9., 5.10., 2.11., 7.12.**
14.00-15.00 Runoraati (Keskustan Palvelukeskus):**21.9., 19.10., 16.11.**

Tiistai

8.00-09.00 Kuntosali (Urheilutalo)
9.00-10.00 Kuntosali (Urheilutalo)
10.00- Sauvakävely (Intiön hoivakoti) **alkaen 6.10.**
11.00-12.00 Senioritanssi, edistyneet (Urheilutalo) **alkaen 6.10.**
13.00-14.00 Kuntosali (Urheilutalo)
13.00-14.30 Kirjallisuuspiiri (Keskustan Palvelukeskus) parittomilla viikoilla **alkaen 8.9.**
13.00- Sauvakävely (Keskustan Palvelukeskus)
14.00-15.30 Näytelmäkerho (Keskustan Palvelukeskus)

Keskiviikko

9.00-10.00 Kuntosali (Intiön hoivakoti)

10.00-11.00 Seurapelit (Keskustan Palvelukeskus)
10.00-12.00 Lentopallo (Urheilutalo)
10.30-11.30 Kuntopiiri (Urheilutalo)
14.00-15.30 Kuoro (Heinätorin seurakuntakoti) **alkaen 9.9.**

Torstai

9.00- Sauvakävely(Keskustan Palvelukeskus)
10.00-11.00 Kuntosali vasta-alkajille (Oulun uimahalli), **Ilmoittautuminen**
10.00-11.30 Sulkapallo (Kasarmin liikuntasali)
10.30-12.00 Paritanssit (Värtön liikuntahalli) **alkaen 24.9.**
13.00-14.00 ITE-ryhmän kuntosali (Urheilutalo) **alkaen 10.9. ilmoittautuminen**
13.00-14.30 Kirjallisuuspiiri(Keskustan Palvelukeskus) parillisilla viikoilla **alkaen 3.9.**
13.30-15.30 Kuvataideryhmä (Keskustan Palvelukeskus) parillisilla viikoilla **alkaen 17.9.**

Perjantai

8.00-9.00 Kuntosali (Urheilutalo)
8.00-9.00 Kuntosali (Intiön hoivakoti)
9.00-9.45 Aamuvenyttely (Kasarmin liikuntasali) **alkaen 11.9.**
9.00-10.00 Vetreyttä venytellen (Urheilutalo) **alkaen 25.9.**
11.00-12.00 Kuntosali (Oulun uimahalli) - ryhmä on täynnä

Lauantai ja sunnuntai

9.00- Sauvakävely (Urheilutalo)

Taka-Lyötty - Höyhty - Kaukovainio

Maanantai

10.00-12.00 Kuntosali (Hirosen hoivakoti)
10.00-11.00 Kuntosali (Caritas-Koti)
11.00-12.00 Kuntosali (Caritas-Koti)

Tiistai

10.00- Sauvakävely (Kaukovainion asukastupa)
10.00- Sauvakävely (Lintulammen asukastupa)
12.00-13.00 Kuntosali (Caritas-Koti)

Torstai

10.00-12.00 Kuntosali (Hirosen hoivakoti)

Maikkula

Maanantai

9.15 -10.00 Kuntosali (Maikkulan monitoimitalo)
10.00-11.00 Kuntosali (Maikkulan monitoimitalo)

Keskiviikko

9.15 -10.00 Kuntosali (Maikkulan monitoimitalo)
10.00-11.00 Kuntosali (Maikkulan monitoimitalo)

Perjantai

9.15 -10.00 Kuntosali (Maikkulan monitoimitalo)
10.30-12.00 Sulkapallo (Maikkulan monitoimitalo)

Rajakylä - Pateniemi

Maanantai

9.00-10.00 Kuntosali (Kuntoklubi Profeel)
12.00-14.00 Boccia (Honkapirtti) **alkaen 5.10.**

Tiistai

9.00-10.00 Aamuvenyttely(Honkapirtti) **alkaen 15.9.**
10.00-11.00 Kuntosali (Kuntoklubi Profeel)

Keskiviikko

10.00-11.00 Kuntosali (Kuntoklubi Profeel)
10.00- Sauvakävely (Kuntoklubi Profeel)

Torstai

10.00-11.00 Kuntosali (Kuntoklubi Profeel)

Perjantai

10.00-11.0 Kuntosali (Kuntoklubi Profeel)

Tuira

Maanantai

10.00-11.30 Videokerho (Lassintalon seniorikeskus)

Kiitos yhteistyökumppaneille:

- Caritas-Koti
- Kuntoklubi Profeel
- Oulun ev.-lut. seurakunta
- Oulun kaupungin liikuntatoimi
- Oulun kaupungin asukas- ja yhteisötoiminta
- Oulun kaupungin nuorisosiainkeskus
- Oulun Latu ry
- ODL / Vesper-koti
- Oulun Palvelusäätiö
- Oulun Seudun Settlementti ry / Kansalaisopisto,Vares-keskus