

Senioritanssiryhmä Wintiöt toivottaa uudet tanssijat tervetulleiksi. Ryhmään voivat osallistua niin aloittelijat kuin pitkäänkin tanssineet. Tule mukaan!

Videokerhoon ovat tervetulleita videokuvauksesta ja videoiden editoinnista kiinnostuneet. Kerhossa seurataan kerholaisten videoesityksiä.

Kuvataidekerhossa päästetään luovuus valloilleen. Jokainen työstää omaa taideprojektiaan omaan tahtiin. Kokoonnumme parittomien viikkojen torstaisin keskustan palvelukeskuksessa.

Ryhmäläiset ja vertaisohjaajat toimivat vapaaehtoisesti ja omalla vastuullaan.

KunnonLähde 65+

- vertaisohjaajien ohjaamia maksuttomia liikunta- ja toimintaryhmiä yli 65-vuotiaille oululaisille
- vertaisohjaajiksi ovat tervetulleita myös alle 65-vuotiaat
- **ryhmäläiset voivat jatkaa entisissä ryhmissään. Tiedustelut ja ilmoittautumiset uusiin ryhmiin p. 044 703 5881**
- **uusista toiminnoista ja muutoksista tiedotetaan Oulu-lehden seuratoimintapalstalla ja internetosoitteessa:**

www.ouka.fi/oulu/ikaantyminen/kunnonlahde

Ryhmien osoitteet:

- Hirosenkoti, Merikotkantie 5
- Honkapirtti, Pateniementie 86
- Intiön hoivakoti, Upseerinkatu 2
- Kasarmin liikuntasali, Upseerinkatu 4
- Keskustan palvelukeskus, Nummikatu 24
- Lassintalon seniorikeskus, Myllytie 4
- Lintulammen asukastupa/Hyvinvointipiste Välke Latokartanontie 1
- Maikkulan monitoimitalo, Kangaskontiontie 3
- Pelixir Oulu (keilaus) Tukkimiehentie 1
- Raatin uimahalli, Raatintie 2
- Rajakylän hoiva, Ruiskukkatie 2
- Raksilan tekojääkenttä, Urheilukatu
- Tuiran palvelukeskus, Kangastie 1
- Urheilutalo, Rantakatu 15
- Vesper-koti, Isokatu 88
- Värtön liikuntahalli, Kurkelantie 7



KunnonLähde >65

Syksy 2016 – Kevät 2017
5.9.–16.12.2016 ja 9.1.–12.5.2017

OULU

Värttö, Intiö, Alppila, Keskustan alue

Maanantai

- 9.30–11.00 Kävelysähly (Värtön liikuntahalli)
Aloitus 3.10.
- 10.00–11.00 Kuntosali (Intiön hoivakoti)
- 10.00–11.00 Porinapiiri (Vesper-koti)
- 11.00–12.30 Senioritanssi, Wintiöt aloittelijat/jatko (Värtön liikuntahalli)
- 12.00–13.00 Keilaus (Pelixir)
- 14.00–15.00 Yhteislaulut
Keskustan palvelukeskus:
5.9., 10.10., 14.11., 12.12.
Tuiran palvelukeskus:
9.9., 3.10., 7.11., 7.12.

Tiistai

- 9.00–10.00 Vetreyttä venyttellen (Urheilutalon peilisali) **Ei 6.12.**
- 10.00–12.00 Sulkapallo (Raatin liikuntasali) **Ei 6.12.**
- 11.00–12.00 Senioritanssi, edistyneet (Urheilutalo) **Ei 6.12.**

Keskiviikko

- 8.00–10.00 Kuntosali (Intiön hoivakoti)
- 10.00–11.00 Seurapelit (Keskustan palvelukeskus)
- 11.00–13.00 Lentopallo (Urheilutalo)
- 12.00–13.30 Luistelu (Raksilan tekojääkenttä) **24.10 – 26.3.**

Torstai

- 8.00–9.00 Sähly (Raatin liikuntasali)
- 9.00–10.00 Kuntojumppa (Raatin liikuntasali)
- 10.00–11.00 Sulkapallo aloittelijat (Kasarmi)
- 11.00–13.00 Sulkapallo (Kasarmin liikuntasali)
- 13.30–15.30 Kuvataideryhmä (Keskustan palvelukeskus) parittomilla viikoilla

Perjantai

- 8.00–9.00 Kuntosali (Intiön hoivakoti)
- 9.00–11.00 Sulkapallo (Kasarmin liikuntasali)
- 11.00–13.00 Naisten lentopallo (Kasarmin liikuntasali)

Höyhtyä–Kaukovainio

Maanantai

- 11.00–13.00 Kuntosali (Hiirosen hoivakoti)

Tiistai

- 11.00–13.00 Kuntosali (Hiirosen hoivakoti)
- 10.00 Sauvakävely (Lähtö Hiirosen hoivakodilta) **Aloitus 30.8.**

Torstai

- 11.00–13.00 Kuntosali (Hiirosen hoivakoti)
- 10.00 Sauvakävely (Lintulammen asukastupa)

Perjantai

- 11.00–13.00 Kuntosali (Hiirosen hoivakoti)

Maikkula

Maanantai

- 9.00–10.00 Kuntosali (Maikkula, monitoimitalo)
- 10.00–11.00 Kuntosali (Maikkula, monitoimitalo)

Keskiviikko

- 9.00–10.00 Kuntosali (Maikkula, monitoimitalo)
- 10.00–11.00 Kuntosali (Maikkula, monitoimitalo)

Perjantai

- 9.00–10.00 Kuntosali (Maikkula, monitoimitalo)

Tuira

Maanantai

- 9.00–11.00 Videokerho, (Lassintalon seniorikeskus)

Rajakylä–Pateniemi

Maanantai

- 9.00–10.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 10.00–11.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 11.00–12.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 12.00–13.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 12.00–14.00 Boccia (Honkapirtti)

Tiistai

- 8.00–9.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 9.00–10.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 10.00–11.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 12.00–13.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)

- 13.00–14.00 Istumatanssi (Honkapirtti) parillisilla viikoilla **Aloitus vko 38**

Keskiviikko

- 8.00–9.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 9.00–10.00 Kuntopiiri (Honkapirtti)
- 9.00–10.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 10.00–11.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)

Torstai

- 9.00–10.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 10.00–11.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 12.00–13.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 13.00–14.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 14.00–15.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)

Perjantai

- 8.00–9.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 9.00–10.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 10.00–11.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)
- 11.00–12.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)

- 10.00–11.00 Istumajumppa (Rajakylän hoiva)