



## KunnonLähde >65

- vertaisohjaajien ohjaamia maksuttomia liikunta- ja toimintaryhmiä eri puolilla kaupunkia yli 65-vuotiaille oululaisille
- mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen ja yhdessäoloon ryhmäläisenä ja / tai vapaaehtoisena vertaisohjaajana.

### Toimintapaikkojen osoitteet:

- Hirosenkoti, Merikotkantie 5
- Honkapirtti, Pateniementie 86
- Intiön hoivakoti, Upseerinkatu 2
- Kasarmin liikuntasali, Upseerinkatu 4
- Keskustan palvelukeskus, Nummikatu 24
- Linnanmaan liikuntahalli, Virkakatu 1
- 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
- Värtön liikuntahalli, Kurkelantie 7

### Tervetuloa mukaan!

Oulun kaupunki  
Liikuntapalvelut  
KunnonLähde  
P. 044 703 5881

[www.ouka.fi/kunnonlahde](http://www.ouka.fi/kunnonlahde)



## KunnonLähde >65

Syksy 2018 – Kevät 2019  
3.9.-14.12.2018 ja 7.1.-10.5.2019

**OULU** | Liikuntapalvelut

## Värttö, Intiö, Alppila, Keskusta

### Maanantai

9.30–11.00	Kävelysähly (Värtön liikuntahalli)
10.00–11.00	Kuntosali (Intiön hoivakoti)
11.00–12.30	Senioritanssi, Wintiöt (Värtön liikuntahalli)
12.00–13.00	Keilaus (Pelixir)
14.00–15.00	Yhteislaulut Keskustan palvelukeskus: Tarkemmat ajat palvelukeskuksesta Tuiran palvelukeskus: Tarkemmat ajat palvelukeskuksesta

### Tiistai

8.00–9.00	Kuntosali (Intiön hoivakoti)
9.00–10.00	Kuntosali (Linnanmaan liikuntahalli)
9.00–10.00	Vetreyttä venytellen (Urheilutalon peilisali)
10.30–12.00	Sulkapallo (Raatin liikuntasali)
11.00–12.30	Rivitanssit yms. (Urheilutalo)
11.45–13.45	Videokerho (Keskustan palvelukeskus)

### Keskiviikko

8.00–10.00	Kuntosali (Intiön hoivakoti)
11.00–13.00	Lentopallo (Urheilutalo)
12.00–13.30	Luistelu (Raksilan tekojääkenttä)

### Torstai

8.00–9.00	Sähly (Raatin liikuntasali)
9.00–10.00	Kuntojumppa (Raatin liikuntasali)
11.00–13.00	Sulkapallo aloittelijat (Kasarmi)
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)

### Keskiviikko

10.00	Sauvakävely (Lintulammen asukastupa)
11.00–12.00	Kuntosali (Hiirosen hoivakoti)

### Torstai

11.00–13.00	Kuntosali (Hiirosen hoivakoti)
-------------	--------------------------------

### Perjantai

11.00–13.00	Kuntosali (Hiirosen hoivakoti)
-------------	--------------------------------

## Maikkula

### Maanantai

9.00–10.00	Kuntosali
10.00–11.00	Kuntosali

### Keskiviikko

9.00–10.00	Kuntosali
10.00–11.00	Kuntosali

### Perjantai

9.00–10.00	Kuntosali
------------	-----------

## 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)

### Keskiviikko

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

### Torstai

9.00–10.00	Kuntopiiri (Honkapirtti)
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)
-------------	--------------------------------