

# LIIKUNTANEUVONTA

Oletko elämäntaparemontin tarpeessa ja tarvitset apua muutosten tukemiseen?

Mietitkö liikuntaharrastuksen aloittamista tai kunnon kohottamista, mutta et oikein tiedä, miten lähteä liikkeelle tai missä jotakin lajia voi harrastaa?

Tule hakemaan neuvoa maksuttomasta liikuntaneuvonnasta.



**Oulun uimahalli**, Pikkukankaantie 3, 2. krs.  
Ajanvaraus [www.ouka.fi/verkkoasioni](http://www.ouka.fi/verkkoasioni)  
Tiedustelut p. 044 703 6600

Voit myös kohdennetusti varata ajan seuraavista yhteystiedoista:

- Nuoret 13–19 vuotiaat, p. 044 703 8047 tai [tommi.laine@ouka.fi](mailto:tommi.laine@ouka.fi)
- Mielenterveysasiakkaat, p. 044 703 6014
- Ikäihmiset +65, p. 044 703 8049
- Kuntouttava työtoiminta p. 044 703 8123
- Maahanmuuttajat p. 044 703 8042

**Jatulien liikuntakeskus**, Jokelantie 20, Haukipudas.  
Ajanvaraus [www.ouka.fi/verkkoasioni](http://www.ouka.fi/verkkoasioni)  
tai p. 040 514 5028

**Kiiminki Senioritalo**, Terveystie 3, 1. krs. Kiiminki  
Ajanvaraus [www.ouka.fi/verkkoasioni](http://www.ouka.fi/verkkoasioni)  
tai p. 050 379 6711

**Lassintalon Seniorikeskus**, Myllytie 4, 4. krs.  
Ikääntyneet liikkumisen apuvälinettä käyttävät, kaatumis-  
vaarassa olevat ikäihmiset tai yli 75-vuotiaat.  
Ajanvaraus p. 044 703 5143

**Ylikiimingin hyvinvointipiste**, Vesaisenlinnantie 2  
Ajanvaraus [www.ouka.fi/verkkoasioni](http://www.ouka.fi/verkkoasioni)  
tai p. 044 703 8049

**Yli-lin terveysasema hyvinvointipiste**, Kirkkokuja 2  
Ajanvaraus [www.ouka.fi/verkkoasioni](http://www.ouka.fi/verkkoasioni)  
tai p. 044 703 8049

**Oulunsalon terveysasema**, Kauppiaantie 10  
Seniorit 65+ vuotiaat  
Ajanvaraus [www.ouka.fi/verkkoasioni](http://www.ouka.fi/verkkoasioni)  
tai p. 044 703 8049

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

**Voit halutessasi osallistua liikunta-  
neuvontaan myös etäyhteydellä.**