

AUTISMIKIRJON LIIKUNTA

5.9.2016–16.12.2016.2015 ja 9.1.–12.5.2017 (ei vk 43, 10)

Tiedustelut ryhmistä 29.8.alkaen

VESILIIKUNTA

Uintiryhmiä

Ma 17.00–18.00 Oulun uimahalli

Ma 18.30–19.30 Kaupunginsairaalan allas (ei syyskaudella 2016)

Uintiryhmiin voi tulla mukaa myös kesken kauden. Kausimaksu 30 €. Tiedustelut p. 040 522 6215, <http://www.oulunlohet.fi/>

Erityisuinti

Oulun Lohet ry on valtakunnallisesti huomioitu erityisuuntijärjestelyistään. Seurassa ui noin 100 erityisuimaria ammattitaitoisessa ohjauksessa eri-ikäisille ja eritasoisille suunnatuissa ryhmissä. Ota yhteyttä ja tule kokeilemaan.

Lisätietoja: www.oulunlohet.fi/lohet/ tiedustelut p. 040 522 6215.

KAMPPAILULAJIT

Aikido

Pe 16.00–17.00 ja 17.00–18.00 Kamppailusali, Alasintie 3–7

Aikido, mielenkiintoinen Budo-laji 7–18-vuotiaille, on ollut jo pitkään yksi suosituimpia erityisliikunnan ryhmiä lapsille ja nuorille. Laji kehittää kehon hahmottamista, koordinaatiota, keskittymiskykyä ja kuntoa. Erinomainen laji mm. vilkkaille lapsille ja lapsille joilla on liikkumisen vaikeutta mm. kömpelyyttä. Ohjaajina Aikidoseura Hokutokain osaavat opettajat.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut Janne Auvinen p. 0400 685 163, www.hokutokai.fi/

Judo

La 11.00–12.00 ja 12.00–13.00, Hiukkavaara, Kasarmi 2 (Hiukanpiha)

Suosittua judoa lapsille ja nuorille, joilla on erityistarpeita oppimisessa, liikkumisessa tai sosiaalisissa taidoissa. Judolisten liikkeiden avulla opetellaan mm. kontaktin ottoa kaveriin, turvallista kaatumista, pelataan pelejä ja leikitään kisaillen. Judopuvun saa aluksi lainaan kerholta. Ryhmä kokoontuu Oulun Judokerhon tiloissa Hiukkavaarassa. Ohjaajat ovat Judokerhon osaavia ammattitaitoisia ohjaajia ja heitä on useampi mukana tunnilla.

Maksu 250 € / vuosi, sisältää judovakuutuksen. Kesken kautta tulleille hinta neuvotellaan erikseen.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 523 2814, jaanaronkainen(at)hotmail.com

www.oulunjudokerho.fi/ojk/

PALLOILUA

Soveltavaa jääkiekkoa ja luistelua

Ke 8.30–9.45 Linnanmaan jäähalli

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita kelkkakiekosta tai jotka tarvitsevat soveltavia keinoja päästäkseen nauttimaan luistelusta tai pelaamisesta jäällä. Tunnilla on lainattavissa luistelutuet, luistelukelkat ym. apuvälineitä rajoitetusti. Omat avustajat mukaan jäälle! Maksuton. Ilmoittautumiset ja lisätiedot p. 044 703 8062

Sulkapallo

Ma 17.00–18.00 Linnanmaan liikuntahalli

Tule kokeilemaan sulkapalloa osaavien ohjaajien kanssa. Tutustumiskäynti maksuton. Vuosimaksu 80 €. Ilmoittautumiset Erja Kaakkuriniemi p. 041 549 7755, www.tervasulka.fi

Erityislasten ja nuorten jalkapallo

Jalkapallojoukkue Tervarit Juniorit Olympiakos toiminnan perusteena on tarjota liikunnallinen harrastus erityistukea tarvitseville lapsille, nuorille ja aikuisille kannustavassa ilmapiirissä ympäri vuoden. Joukkueen mukana kehittyvät sekä liikunnalliset että sosiaaliset taidot. Jalkapallon harrastamismahdollisuus järjestetään yhteistyössä jalkapalloseura Tervarit Juniorit ry:n kanssa. Lisätietoa joukkueesta löydät täältä <http://www.tervaritjuniorit.fi/> Tiedustelut joukkueenjohtaja Ari Kurttila p. 044 344 2246

SALILIIKUNTAA

Kuperkeikka, perhevuorot

Ti 9.30–11.00, su 16.30–18.30 Ouluhalli

Kuperkeikka on koko perheen yhteinen touhuhetki Ouluhallissa. Tilat on varattu kokonaan lapsiperheiden käyttöön (ei kuntosali). Alueella on erilaisia toimintapaikkoja ja paljon eri välineitä liikunnallisiin tarpeisiin. Toiminta ei ole ohjattua, vaan perhe touhuu lapsen ehdoilla keksien toimintoja itse. Varmista vuorot osoitteesta www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/kuperkeikka Maksu 5 € / perhe.

Lasten Sporttiskerho

To 18.00–19.00 Tervaväylän koulu, Myllytullinkatu 7

Liikuntakerho on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville lapsille. Lapsen vanhempi voi osallistua ryhmään. Tunnilla pelataan ja kokeillaan eri liikuntalajeja sovelletusti. Kausimaksu 30 € / kausi. Tiedustelut ja ilmoittautumiset p. 044 703 8062, [tapani.tuomikoski\(at\)ouka.fi](mailto:tapani.tuomikoski(at)ouka.fi), p. 0400 285 530 [sari.kuivas\(at\)vammaisurheilu.fi](mailto:sari.kuivas(at)vammaisurheilu.fi)

Liikuntaleikkikoulu 5–6 v.

Ti 19.00–19.45 Linnanmaan liikuntahalli

Pienten lasten monipuolinen, lapsen liikunnallisen kehityksen pohjalta rakennettu liikuntatunti. Liikuntaleikkikoulu kehittää perusliikuntataitoja ennen lajitaitojen opettelua. Tunneilla käytetään telineitä, liikuntavälineitä, musiikkia, leikkejä, loruja ja mielikuvia. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Oulun Voimisteluseuran kanssa. Kausimaksu 85 € + 12 € seuran jäsenmaksu, Tiedustelut Raija Saloranta p. 044 5546 596. Katso www.oulunvoimisteluseura.fi

Vikkelät vekarat

Lasten liikuntaharrastamista tukeva ryhmä, lapsille jotka tarvitsevat lisätukea liikunnan harrastamisen aloittamiseen, joilla on liikkumisen hankaluutta mm. kömpelyyttä ja jotka tarvitsevat liikuntaa painonhallinnan tueksi. Kaksi harjoituskertaa viikossa, tunti liikuntasalissa ja tunti uintia. Tarvittaessa oma avustaja mukaan. Vapaita paikkoja täytetään koko ajan. Kausimaksu 50 €. Tiedustelut p. 044 703 8152, www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/vikkelat-vekarat

Erityislasten tanssiryhmä

Ke 18.00–18.45 6-9 v. Haapalehdon päiväkoti

Ke 18.45-19.30 9-13 v. Haapalehdon päiväkoti

Maksu 30 €. Tiedustelut p. 040 595 2113, www.steppinout.fi

MUUTA LIIKUTTAVAA**Liikuntaneuvonta nuorille**

13–19-vuotiaiden neuvontaa liikunta ja ravintoasioissa. Varaa aika henkilökohtaiseen tapaamiseen to klo 13.00–16.00 tai kysy s-postilla.

Liikunnanohjaaja Tommi Laine p. 044 703 8047, [tommi.laine\(at\)ouka.fi](mailto:tommi.laine(at)ouka.fi)

Liikunta- ja urheiluseurat

Oulussa on paljon liikunta- ja urheiluseuroja, jotka järjestävät oman alansa liikuntaa. Löytyisikö sinua kiinnostava laji? Autamme mielellämme, jos tarvitset tukea ottaessasi yhteyttä seuraan.

Tiedustelut Vau ry:n alueyhdyshenkilö Sari Kuivas p. 0400 285 530, [sari.kuivas\(at\)vammaisurheilu.fi](mailto:sari.kuivas(at)vammaisurheilu.fi) tai liikuntapalvelut p. 044 703 8062.

Nuorten action -liikunta

Action on 13–19-vuotiaille tarkoitettu maksuton ja monipuolinen mahdollisuus harrastaa säännöllistä liikuntaa. Tarjolla on liikuntaryhmiä mm. kuntosalia, uintia, tanssia, sählyä, kuntonyrkkeilyä, aquazumbaa, jääkiekkoa, sulkapalloa jne. Tule mukaan ja löydä oma liikunnallinen harrastus! Keskustele liikunnanohjaajan kanssa, mikä ryhmä olisi sinulle sopiva. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

Tiedustelut Tapani Tuomikoski p. 044 703 8062, [tapani.tuomikoski\(at\)ouka.fi](mailto:tapani.tuomikoski(at)ouka.fi). Action facebook sivut; www.facebook.com/OulunActionLiikunta, nuoret www-sivut <http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/nuoret>

LASTEN JA NUORTEN ERITYISLIIKUNNASTA VASTAAVAT:

Oulu, Oulunsalo:

Kiiminki, Ylikiiminki:

Haukipudas ja Yli-Ii:

Tapani Tuomikoski p.044 703 8062, [tapani.tuomikoski\(at\)ouka.fi](mailto:tapani.tuomikoski(at)ouka.fi)

Miia Ranta, Mila Mettovaara p. 050 379 6711, nimi.sukunimi@ouka.fi

Tuija Kemppainen p. 050 390 0059, [tuija.kemppainen\(at\)ouka.fi](mailto:tuija.kemppainen(at)ouka.fi)