

**KEHITYSVAMMAISTEN LIIKUNTA**

5.9.–16.12.2016 ja 9.1.–12.5.2017 (ei vk 43, 10)

Tiedustelut ryhmistä 29.8. alkaen

**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 pitkään yksi suosituimpia erityisliikunnan ryhmiä lapsille ja nuorille. Laji kehittää kehon hahmottamista, koordinaatiota, keskittymiskykyä ja kohentaa kuntoa. Erinomainen mm. vilkkaille lapsille ja lapsille, joilla on liikkumisen vaikeutta kuten kömpelyyttä.

Maksu 25 €. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Janne Auvinen p. 0400 685 163. [www.hokutokai.fi/](http://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 ja/tai sosiaalisissa taidoissa. Judollisten 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 kerhon 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/](http://www.oulunjudokerho.fi/ojk/)

**VESILIIKUNTA****Uintivuoro yhdistyksen jäsenille**

Tiedustelut Oulun Kehitysvammaisten Tuki ry p. 050 575 7954, toimisto@oketuki.fi

[www.oulunkehitysvammaistentuki.fi](http://www.oulunkehitysvammaistentuki.fi)

**Vesivoimistelua nuorille****Pe 9.00–9.45 Oulun uimahalli, monitoimiallas**

10 kpl sarjalippu 25 € tai kertamaksu 3,20 €. Tiedustelut p. 044 703 8048.

**Vesikirput-erityisuintiryhmä****Ke 17.15–18.00 Raatin uimahalli, lasten opetusallas**

Vesikirput on aloittelijoiden uintiryhmä, missä tutustutaan vesielementtiin turvallisesti osaavan ohjaajan kanssa. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Oulun Lohien kanssa. Tarvittaessa avustaja mukaan.

10 ohjauskertaa 80 €, sisältää seuran jäsenmaksun. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 522 6215

[www.oulunlohet.fi/lohet/](http://www.oulunlohet.fi/lohet/)

## LAPSET, NUORET

### Erityisuinti

Oulun Lohet ry on valtakunnallisesti huomioitu erityisuintijärjestelyistään. Seurassa ui noin 80 erityisuimaria ammattitaitoisessa ohjauksessa eri-ikäisille ja -tasoisille suunnatuissa ryhmissä. Ota yhteyttä ja tule kokeilemaan. Lisätietoja: [www.ouulunlohet.fi/lohet/](http://www.ouulunlohet.fi/lohet/), ja p. 040 522 6215.

## TANSSI

### Esteetön tanssi

**Ma 17.00–18.00**

**nuoret ja aikuiset, Tervaväylän koulu, Myllytullinkatu 7**

Erityisliikunnan tanssiryhmä, joka sisältää esteettömän tanssin harjoituksia.

Kausimaksu 25 €. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Merja Männikkö p. 044 045 0295.

## LIIKUNTALEIKKIKOULUT, PERHELIIKUNTAA

### Perheliikuntakerhot

**La 14.00–16.30 Pateniemen perheliikunta**

Kausimaksu jäsenille 45 € ja muut 60 €, kertamaksu jäsenille 5 € ja muut 7 €

Tiedustelut p. 050 575 7954

### Kuperkeikka, perhevuorot

**Ti 9.30–11.00, su 16.30–18.30 Ouluhalli**

Kuperkeikka on kaikille perheille avoin, 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 touhuaa lapsen ehdoilla keksien toimintoja itse. Varmista vuorot osoitteesta [www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/kuperkeikka](http://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 Voimisteluseura ry kanssa.

Kausimaksu 85 € + 12 € seuran jäsenmaksu, Tiedustelut Rajja Saloranta p. 044 5546 596

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

## PALLOILU

### Salibandy

#### **La 10.00–11.30 Raatin uimahalli, liikuntasali**

Ohjattu, vauhdikas miesten ja naisten salibandyryhmä.

Kausimaksu yhdistyksen jäsenelle 45 € ja muille 60 € . Ilmoittautumiset ja tiedustelut Oulun Kehitysvammaisten Tuki ry p. 050 575 7954, toimisto@oketuki.fi, [www.oulunkehitysvammaistentuki.fi](http://www.oulunkehitysvammaistentuki.fi)

### 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](http://www.tervasulka.fi)

### Erityislasten ja -nuorten jalkapallo

Jalkapallojoukkue Tervarit Juniorit Olympiakos'n 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 Junioreiden kanssa.

Lisätietoa joukkueesta löydät [www.tervaritjuniorit.fi](http://www.tervaritjuniorit.fi)

Tiedustelut joukkueenjohtaja Ari Kurttila p. 044 344 2246.

### 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 jälle!

Maksuton. Ilmoittautumiset ja lisätiedot p. 044 703 8062.

## 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

### 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 tai liikuntapalvelut p. 044 703 8062.

### Nuorten action-liikunta

Action on 13–19-vuotiaille tarkoitettu maksuton ja monipuolinen mahdollisuus harrastaa säännöllistä liikuntaa. Tarjolla on erilaisia liikuntaryhmiä mm. kuntosalia, uintia, tanssia, sählyä, kuntonyrkkeilyä, aquazumbaa, jääkiekkoa, sulkapalloa. 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. Action facebook sivut; [www.facebook.com/OulunActionLiikunta](http://www.facebook.com/OulunActionLiikunta), nuoret www-sivut <http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/nuoret>

### Lasten ja nuorten erityisliikunnasta vastaavat:

Oulu, Oulunsalo:	Tapani Tuomikoski p.044 703 8062, tapani.tuomikoski(at)ouka.fi
Kiiminki Ylikiiminki:	Miia Ranta, Mila Mettovaara p. 050 379 6711, nimi.sukunimi(at)ouka.fi
Haukipudas ja Yli-Ii:	Tuija Kempainen p. 050 390 0059, tuija.kempainen(at)ouka.fi

Tykkää liikuntapalveluista Facebookissa  
[www.facebook.com/LiikkuvaOulu](http://www.facebook.com/LiikkuvaOulu)

