

LIIKUNTA- JA TOIMINTARAJOITTEISTEN LIIKUNTA

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

Ilmoittautumiset 29.8. alkaen

SALILIIKUNTAA JA KAMPPAILUA

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, p. 0400 285 530 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 www.oulunvoimisteluseura.fi.

Perhekuperkeikka

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 alla olevasta osoitteesta. Tervetuloa mukaan!

www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/kuperkeikka. Maksu 5 € / perhe.

Judo, Hiukkavaara, Kasarmi 2 (Hiukanpiha)

Sovellettu judo la 11.00–12.00 (pienet) ja 12.00–13.00 (isot)

Judoa pyörätuolin käyttäjille Ti 17.00-18.00

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 kisailen. Judopuvun saa aluksi lainaan kerholta. Ryhmät kokoontuvat Oulun Judokerhon tiloissa Hiukkavaarassa. Ohjaajat ovat Judokerhon ammattitaitoisia ohjaajia ja heitä on useampi mukana tunnilla. Tilat eivät ole esteettömät.

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

www.oulunjudokerho.fi/ojk/

PALLOILUA

Sulkapalloa lapsille ja nuorille

Ma 17.00-18.00 Linnanmaan liikuntahalli

Tule kokeilemaan sulkapalloilua. Järjestetty yhteistyössä Tervasulka ry:n kanssa.

Vuosimaksu 80 €, tutustumiskäynti maksuton. Ilmoittautumiset ohjaaja Erja Kaakkuriniemi p. 041 549 7755, www.tervasulka.fi

Soveltavaa jääkiekkoa ja luistelua

Ke 8.30-9.45 Linnanmaan jäähalli

Kaikki mukaan nauttimaan vauhdin hurmasta jäällä! Ryhmä on tarkoitettu esim. päiväkotien tai koulujen pienryhmille tai yksityisille henkilöille, jotka tarvitsevat soveltavia keinoja päästäkseen nauttimaan luistelusta tai pelaamisesta jäällä. Kaukalosta puolet on varattu pelaamiseen ja puolet luistelutaitojen harjoitteluun. Tunnilla on käytössä luistelutuet, luistelukelkat ym. apuvälineet. Omat avustajat mukaan jäälle!

Maksuton. Ilmoittautumiset ja lisätiedot p. 044 703 8062

Erityislasten ja nuorten jalkapallo

Jalkapallo joukkue 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 Juniorit ry:n kanssa.

Lisätietoa joukkueesta löydät täältä www.tervaritjuniorit.fi

Tiedustelut joukkueenjohtaja Ari Kurttila p. 044 344 2246.

Pyörätuolikoripallo nuorille

Ke 18.00-19.30 Maikkulan koulu

Oulun Invalidien yhdistyksen peli- ja harjoitteluryhmä aikuisille ja nuorille.

Maksuton. Tiedustelut Hannu Korvala p. 044 577 4784, www.oiy.fi

Sähköpyöräily nuorille

Ma, ke, to 18.00-19.30 Linnamaan liikuntahalli

Sähköpyöräilyä käyttävien vauhdikas harrasteryhmä. Tiedustelut p. 041 549 7915 [anni.mannelin\(at\)pp.inet.fi](mailto:anni.mannelin(at)pp.inet.fi).

Boccia

Pe 10.00-12.00 Oulun urheilutalo, palloilusali 2.krs

Erityisjärjestöjen jännittävä boccia-sarja ja vapaata harjoittelua. Tule mukaan!

Tietoa bocciaa liikunnan tapahtumat-sivuilta www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/tapahtumat

Maksuton. Tiedustelut p. 044 531 6773

**Hur-kuntosali, yleisövuorot, Oulun kaupunginsairaala,
Kuntoutuspalvelut, Kiviharjuntie 5**

Yleisövuorolle on oikeutettu vaikeasti pitkäaikaissairaat (mm. vaikea reuma, etenevä lihassairaus, harvinaiset- ja neurologiset sairaudet), proteesin omaavat tai pyörätuolia käyttävät henkilöt.

Jos olet Hur-salin uusi asiakas, tulee sinun ilmoittautua salin käyttäjäksi p. 044 703 8046.

Kuntosalin käyttäjä maksaa kausimaksun 30 €/kausi (syksy, kevät, kesä erikseen) Oulun uimahallin palvelupisteeseen. Nimelläsi varustettu maksukuitti jätetään laatikkoon, joka on pöydällä pukuhuoneiden edessä. Samalla pöydällä on vihko, johon kirjaat käyntisi. Voimassa oleva seniorikortti käy myös maksuna.

TANSSI**Pyörätuolitanssi, aloittelevat nuoret-aikuiset****To 18.00–19.00 Maikkulan ala-aste**

Oletko kiinnostunut pt-tanssista, huippu ohjauksessa opitaan soolo-, pari-, ja ryhmätansseja.

Lukukausimaksu 45 €+seuran jäsenmaksu 15 €. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 595 2113

Pyörätuolitanssin jatkoryhmä**Ti 19.00–21.00 pyörätuolitanssin jatkoryhmä, Heinätorin koulu, Torikatu 45**

Pt-tanssin jatkoryhmä jo aiemmin mukana olleille. Lukukausimaksu 85 €.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 595 2113, www.steppingout.fi

Esteetön tanssi kaikenikäisille**Ma 17.00–18.15 nuoret ja aikuiset, Tervaväylän koulu, Myllytullinkatu 7**

Erytysliikunnan tanssiryhmä, joka sisältää esteettömän tanssin harjoituksia.

Kurssimaksu 20 €. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Merja Männikkö p. 044 045 0295.

VESILIIKUNTA**Erytysuinti**

Oulun Lohet on valtakunnallisesti huomioitu erityisuintijärjestelyistään. Seurassa ui noin 80 erityisuintaria ammattitaitoisessa ohjauksessa eri-ikäisille ja -tasoisille suunnatuissa ryhmissä. Ota yhteyttä ja tule kokeilemaan. Lisätietoja: www.oulunlohet.fi/lohet/. Tiedustelut p. 040 522 6215.

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. 10 ohjauksertaa 70 €, sisältää seuran jäsenmaksun. Lisätietoja: www.oulunlohet.fi/lohet/.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 522 6215.

ACTION

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](mailto:tapani.tuomikoski@ouka.fi).

Action liikuntaohjelman löydät täältä www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/action

Seuraa ilmoittelua myös Facebookissa www.facebook.com/OulunActionLiikunta

MUUTA LIKUTTAVAA

Liikuntaneuvonta nuorille

13–19-vuotiaiden neuvontaa liikunta- ja ravintoasioissa. Varaa aika henkilökohtaiseen tapaamiseen to klo 13.00–16.00 tai kysy sähköpostilla. Liikunnanohjaaja Tommi Laine p. 044 703 8047, [tommi.laine\(at\)ouka.fi](mailto:tommi.laine@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@vammaisurheilu.fi) tai liikuntapalvelut p. 044 703 8062.

LASTEN JA NUORTEN ERITYISLIKUNNASTA VASTAAVAT

Oulu, Oulunsalo:

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

Kiiminki Ylikiiminki:

Miia Ranta, Miia Mettovaara p.050 379 6711 [etunimi.sukuniemi\(at\)ouka.fi](mailto:etunimi.sukuniemi@ouka.fi)

Haukipudas ja Yli-Ii:

Tuija Kempainen p. 050 390 0059, [tuija.kempainen\(at\)ouka.fi](mailto:tuija.kempainen@ouka.fi)

Tykkää liikuntapalveluista Facebookissa
www.facebook.com/LiikkuvaOulu



Liikkuva
Oulu