

NÄKÖVAMMAISTEN LIIKUNTA

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

Ilmoittautumiset 29.8. alkaen

SALILIIKUNTA

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@ouka.fi), p. 0400 285 530 [sari.kuivas\(at\)vammaisurheilu.fi](mailto:sari.kuivas@vammaisurheilu.fi)

Aistivammaisten kuntopiiri nuorille

Ti 17.00–18.30 Oulun uimahalli, kuntosali

Aleryhmien sarjalippu 10 kpl 25 €, kertamaksu 3,20 €.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8046 [ulla.virrankoski\(at\)ouka.fi](mailto:ulla.virrankoski@ouka.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.

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 Rajja Saloranta p. 044 5546 596

www.oulunvoimisteluseura.fi

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/

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, 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 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/

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

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

10 ohjaukset 80 €, sisältää seuran jäsenmaksun. Lisätietoja: www.oulunlohet.fi

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 522 6215.

Erityisuinti

Oulun Lohet on valtakunnallisestikin huomioitu erityisuintijärjestelyistään. Seurassa ui noin 80 erityisuimaria ammattitaitoisessa ohjauksessa eri-ikäisille ja -tasoisille suunnatuissa ryhmissä. Ota yhteyttä ja tule kokeilemaan. Lisätietoja: www.oulunlohet.fi, tiedustelut p. 040 522 6215.

TANSSI**Esteetön tanssi kaikenikäisille****Ma 17.00–18.15 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.

PALLOILUA**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.

Sulkapalloa lapsille ja nuorille

Ma 17.00-18.00 Linnanmaan liikuntahalli

Tule kokeilemaan sulkapalloilua, joka on järjestetty yhteistyössä Tervasulka ry:n kanssa. Kausimaksu 40 €, tutustumiskäynti maksuton. Ilmoittautumiset ohjaaja Erja Kaakkuriniemi p. 041 549 7755.

MUUTA LIIKUTTAVAA

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 facebook sivut; www.facebook.com/OulunActionLiikunta, nuoret www-sivut <http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/nuoret>

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\(at\)vammaturheilu.fi](mailto:sari.kuivas@vammaturheilu.fi) tai liikuntapalvelut p. 044 703 8062.

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)

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, etunimi.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

**Liikkuva
Oulu**