



Toimintapaikkojen osoitteet:

- Hiiosenkoti, Merikotkantie 5
- Honkapirtti, Pateniementie 86
- Intiön hoivakoti, Upseerinkatu 2
- Kasarmin liikuntasali, Upseerinkatu 4
- Lintulammen asukastupa/Hyvinvointipiste
Välke Latokartanontie 1
- Ouluhalli, Ouluhallintie 20
- Oulunsalon jäähalli, Tuohikuja 6
- Alppila Bowling, Tukkimiehentie 1
- Raatin uimahalli, Raatintie 2
- Rajakylän hoiva, Ruiskukkatie 2
- Raksilan uimahalli, Pikkukankaantie 3
- Ruiskukkatien päiväkotikoti, Ruiskukkatie 12
- Syke-talo, Kirjastokatu 1, Kiiminki
- Tuiran palvelukeskus, Kangastie 1
- Värtön liikuntahalli, Kurkelantie 7
- Ylikiimingin koulu, Opinkuja 4 Ylikiiminki
- Ylikylän koulu, Kiiminki Ylikouluntie 6

KunnonLähde >65

- vertaisohjaajien ohjaamia maksuttomia liikunta- ja toimintaryhmiä eri puolilla kaupunkia yli 65-vuotiaille oululaisille
- mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen ja yhdessäoloon ryhmäläisenä ja / tai vapaaehtoisena vertaisohjaajana.

Tervetuloa mukaan!

Oulun kaupunki
Liikuntapalvelut
KunnonLähde
P. 044 703 5881

www.ouka.fi/kunnonlahde



KunnonLähde >65

Syksy 2022 – Kevät 2023
5.9.–11.12.2022 ja 9.1.–14.5.2023

Värttö, Intiö, Alppila, Raksila, Raatti

Maanantai

9.00–10.00	Sähly (Raatin liikuntasali)
9.30–11.00	Kävelysähly (Värtön liikuntahalli)(3.10.)
10.00–11.30	Sulkapallo (Raatin liikuntasali)
10.00–12.00	Lentopallo (Kasarmin liikuntasali)
11.00–12.30	Senioritanssi, Wintiöt (Värtön liikuntahalli)
12.00–13.00	Keilaus (Alppila Bowling)
14.00–15.00	Yhteislaulut (Keskustan ja Tuiran palv.k.)

Tiistai

9.00–10.00	Kuntosali (Intiön hoivakoti)
10.30–12.00	Sulkapallo (Raatin liikuntasali) (23.8.)
10.30–12.30	Videokerho (Raksilan uimahalli)
11.00–12.30	Senioritanssi (Ouluhalli)
11.00–12.00	Kuntosali (Raksilan uimahalli)

Keskiviikko

9.00–10.00	Kuntosali (Intiön hoivakoti)
12.00–13.30	Luistelu (Oulunsalon jäähalli)

Torstai

8.00–9.00	Sähly (Raatin liikuntasali) (25.8.)
9.00–10.00	Kuntojumppa (Raatin liikuntasali) (1.9.)
11.00–12.00	Kuntosali (Raksilan uimahalli)
11.00–13.00	Sulkapallo (Kasarmi)
13.30–15.00	Sulkapallo (Raatin liikuntasali) (25.8.)

Perjantai

8.00–9.00	Kuntosali (Raatin uimahalli)
9.00–11.00	Sulkapallo (Kasarmin liikuntasali)
10.00–12.00	Lentopallo (Ouluhalli)
11.00–13.00	Naisten lentopallo (Kasarmi)
12.00–13.00	Kuntosali (Raksilan uimahalli)

Höyhtyä–Kaukovainio

Maanantai

11.00–13.00	Kuntosali (Hiirosenkoti)
-------------	--------------------------

Tiistai

11.00–13.00	Kuntosali (Hiirosenkoti)
-------------	--------------------------

Keskiviikko

10.00	Sauvakävely (Lintulammen asukastupa)
11.00–12.00	Kuntosali (Hiirosenkoti)

Torstai

11.00–13.00	Kuntosali (Hiirosenkoti)
-------------	--------------------------

Perjantai

11.00–13.00	Kuntosali (Hiirosenkoti)
-------------	--------------------------

Kiiminki

Tiistai

14.00–15.00	Liikuntaa/ laulua (Syke-talo)
16.00–17.30	Palloilu (Ylikylän koulu)

Oulunsalo

Keskiviikko

12.00–13.30	Luistelu (Oulunsalon jäähalli)
-------------	--------------------------------

Ylikiiminki

Torstai

16.30–18.00	Boccia (Ylikiimingin koulu)
-------------	-----------------------------

Rajakylä–Pateniemi

Maanantai

9.00–10.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
11.00–12.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
17.00–18.30	Kuntopiiri (Ruiskukat. päiväkot)

Tiistai

10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
11.00–12.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)

Keskiviikko

9.00–10.00	Kuntopiiri (Honkapiirtti)
9.00–10.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
11.00–12.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)

Torstai

10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
12.00–13.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
13.00–14.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
14.00–15.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
17.00–18.30	Kuntopiiri (Ruiskukat. päiväkot)

Perjantai

9.00–10.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
11.00–12.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
12.30–14.00	Senioritanssi (Honkapiirtti) (2.9.)