



Erytyisliikunta

työkäiset–ikäntyneet

4.9.–15.12.2017 ja 8.1.–11.5.2018 (ei vko 43, 10)

Ryhmään ilmoittautumiset 28.8. alkaen

OULU

Erityisliikunta

työkäiset–ikäntyneet

Tervetuloa mukaan uuteen liikuntakauteen!

Esitteestä löydät Oulun kaupungin liikuntapalveluiden tarjoamia omaan hyvinvointiin innostavia liikuntaryhmiä henkilöille joilla on pitkäaikais-sairaus, liikkumisrajoite, toimintakyvyn haitta tai käytössä liikkumisen apuväline.

Esite koskee ydin-Oulun aluetta. Hakuputaan, Kiimingin ja Ylikiimingin, Oulunsalon ja Yli-Iin löydät osoitteesta www.ouka.fi/ohjattu-liikunta.

Esite on jaettu kahteen osioon:

- Sivu 4 **Avoimet ryhmät**, tarkoitettu kaikille erityis-/soveltavaa liikuntaa tarvitseville
- Sivu 7 **Kohdennetut ryhmät**, jaoteltu pitkäaikaissairauksien mukaan
- Sivu 8 Aistivammat, näkö- ja kuulovamma
 - Sivu 10 Hyvän mielen liikunta
 - Sivu 12 Kehitysvammaiset
 - Sivu 13 Liikuntarajoite
 - Sivu 14 Neurologinen-, lihassairaus
 - Sivu 15 Tuki- ja liikuntaelinsairaus
 - Sivu 17 Seniorit, ikääntyneet

Erityisliikunnan yhteystiedot

- ▶ Haukipudas, Yli-Ii p. 050 390 0059
- ▶ Kiiminki, Ylikiiminki p. 050 379 6711
- ▶ Oulu, Oulunsalo p. 044 703 8046 (työkäiset-ikäntyneet)
- ▶ Oulu, Oulunsalo p. 044 703 8062 (lapset–nuoret)

Tiesithän näistä, lue lisää www.ouka.fi/ohjattu-liikunta

- ▶ lainattavat soveltavan liikunnan välineet
- ▶ soveltavan liikunnan tapahtumat ja koulutukset
- ▶ liikunta-avustajakortti

Liikuntaneuvonta

Mietitkö liikuntaharrastuksen aloittamista? Miten voisit kohentaa omaa kuntoa? Kaipaatko liikunnallisia neuvoja kipuilevaan olkapäähän? Tule hakemaan neuvoja liikunnanohjaajilta maksuttomaan liikuntaneuvontaan. Huom! Ajanvaraukset www.oulunomahoito.fi

Kaikki ikään katsomatta, tiedustelut p. 044 703 6600

- ▶ **Oulun uimahalli**, Pikkukankaantie 3, 2 krs.
Ti 12.00–16.00 ja ke 12.00–14.00 ajanvarauksella
Ke 14.00–16.00 saapumisjärjestyksessä
- ▶ **Jatulin liikuntakeskus**, Jokelantie 20, Haukipudas
Ajanvarauksella tai p. 040 514 5028 ti 14.00–15.00, pe 8.00–9.00
- ▶ **Kiiminki, Senioritalo**, 2. krs huone 219
Ke 14.30–15.30 ja pe 8.30–9.30 ajanvarauksella tai p. 050 379 6711

Mielenterveysasiakkaat, tiedustelut p. 044 703 6014

- ▶ **Oulun uimahalli**, Pikkukankaantie 3, 2 krs.
To 9.30–11.30 saapumisjärjestyksessä.

Ikääntyneet, liikkumisen apuvälinettä käyttävät (keppi, rollaattori tmv.)

- ▶ **Lassintalon seniorikeskus**, Myllytie 4, 4. krs.
Tiedustelut p. 044 703 5143, 044 703 5154

Seniorikortti – edullista omatoimista harjoittelua ympäri vuoden

Oululaisille 65 vuotta täyttävälle itsenäiseen kuntoiluun. Hinta 40 €/v ostopäivästä eteenpäin+Valttikortti 3 €.

Nouda esite ja seniorivuorojen aikataulu liikuntalaitosten palvelupisteiltä tai tutustu www.ouka.fi/ohjattu-liikunta

Hinnasto

liikuntaryhmät ovat maksullisia

Aikuiset , perusmaksu sarjalippu 10 kpl 45 € kertamaksu 5,50 €	Aleryhmät , perusmaksu sarjalippu 10 kpl 25 € kertamaksu 3,20 €	Kausimaksu 30 € ja kurssimaksu 20 € (syksy ja kevät erikseen), muu maksu mainitaan erikseen
---	--	--

Avoimet ryhmät

Kaikille erityis-/soveltavaa liikuntaa tarvitseville

Kehon huolto

Asahi

- **Kevennetty, istuen tai seisten** (kurssin aloitus 21.9. ja 1.2.)
To 14.30–15.15 Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5
Kurssimaksu tai seniorikortti.
Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8049
- **Reipas**
Ke 10.00–10.45 Raatin uimahalli, liikuntasali
Perusmaksu. Tiedustelut p. 044 703 8046. Ei ennakoilmoittautumisia

Pilates

Oulun uimahalli, liikuntasali, ilmoittautumiset puhelimitse.

- **Ti 12.30 jatkoryhmä**, perusmaksu p. 044 703 6014
- **To 13.00 alkeiskurssi**, kurssimaksu p. 044 703 6014
(aloitus 14.9. ja 18.1.)
- **Ke 16.30 jatkoryhmä**, perusmaksu p. 044 703 8046
- **Neuro-Pilates**, kurssimaksu p. 044 703 8046
(aloitus 8.9. ja 12.1.)

Palolaitos

- **Pe 10.00 jatkoryhmä**, kausimaksu Ei ennakoilmoittautumisa

Lempeää liikettä selällesi, www.ouluopisto.fi

Ti 14.30–16.00 Oulun uimahalli, liikuntasali (5.9.-28.11 ja 9.1.-10.4.)

Lempeä, monipuolinen hyvän olon tunti selän hyvinvoinnista ja kehonhuollosta kiinnostuneille.

Kurssimaksu 45 €. Ilmoittautumiset www.ouluopisto.fi tai p. 050 410 3554

Tosimiehen selkätreeni, www.oulunseudunselkayhdistys.com

Kaikille miehille, jotka tarvitsevat liikettä ja vahvistamista selälle.

45 € Oulun Seudun Selkäyhdistys ry jäsenet, 50 € ei jäsenet.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 865 5132, tuula.t.korpela@gmail.com

Vesivoimistelu

Oulun uimahalli, monitoimiallas Ilmoittautumiset

- To 15.00 **Pitkäaikaissairaat** p. 044 703 8042
- Pe 12.15 **Pitkäaikaissairaat** p. 044 703 8042

Oulun uimahalli, kuntoallas

- Pe 13.00 **Pitkäaikaissairaat** Ei ennakoilmoittautumisia

Yleiset vesivoimistelut esitteen lopussa

Kuntosali

Kuntoutuksen jatkoryhmä, omatoimivuoro

Ke 12.00–13.00 Raatin uimahalli, kuntosali

Omatoimista harjoittelua ohjelmalla, joka sinulle on ohjattu ja opastettu oman kuntoutuksesi kautta.

Perusmaksu.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8046

Hur-kuntosali, yleisövuorot

Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

Hur-ilmanpainelaitteisto on tarkoitettu vaikeasti pitkäaikaissairaille (mm. lihassairaus, harvinaiset- ja neurologiset sairaudet), proteesin omaaville tai pyörätuolia käyttäville henkilöille.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8046

Tanssi

Pyörätuolitanssi, www.steppingout.fi

► **Ma 16.30–18.00 aloittelevat nuoret ja aikuiset**, Maikkulan ala-aste

► **Ti 18.30–20.30 jatkoryhmä, Heinätorin koulu**, Torikatu 45

Pyörätuolitanssia kaikenikäisille ja -tasoisille.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 595 2113,

[tanssi.terapia\(at\)gmail.com](mailto:tanssi.terapia(at)gmail.com)

Esteetön tanssi, www.esteetonry.wordpress.com

Tervaväyläkoulu (4.9. ja 8.1. alkaen)

Ma 17.00–18.00 aikuiset

Ma 18.00–19.00 nuoret aikuiset

Aikuisten tanssiryhmä, joka sisältää esteettömän tanssin harjoituksia.

Kurssimaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 0400 502 316

Palloilu

Sulkaopisto, www.tervasulka.fi

Ma 17.00–18.00 Linnanmaan liikuntahalli

Sulkaopistoa osaavien ohjaajien kanssa. Vuosimaksu 80 €.

Ilmoittautumiset p. 041 549 7755

Boccia, erityisjärjestöt yhdessä

Pe 10.00–12.00 Oulun urheilutalo, palloilusalu 2. krs. Tule opettelemaan lajin saloja yksin tai yhdessä. Maksuton. Tiedustelut p. 044 531 6773.

Liikuntatäpinät aikuisille

Ma 12.00–14.00 Ouluhalli

Ouluhallin senioriryhmän paluu! Yhteinen alkujumppa, jonka jälkeen on mahdollisuus siirtyä kuntosalille, pelata sulkaopistoa tai lentopalloa tai vaikka kiertää rataa kävellen tai hölkäten. Lopuksi yhteinen loppuverryttely.

Perusmaksu. Ei ennakkoilmoittautumisia.

Tiedustelut 044 703 6014, 044 703 8049

RYHMÄN PALUU

Kohdennetut ryhmät

Jaoteltu pitkäaikaissairauksien mukaan

Hur-Kuntosali, omatoimivuorot, 4.9. alkaen

Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

Kausimaksu, seniorikortti.

▶ Proteesin omaavaat	Ti 12.00–13.00	Ilmoittautumiset p. 044 703 8046
▶ Neurologiset	Ke 10.00–12.00	p. 044 703 8046
▶ Opastus	Ke 11.45–12.30	p. 044 703 8046
▶ Lihassairaudet	Ke 12.30–13.15	p. 044 703 8046
▶ Liikuntarajoite	Ke 15.00	p. 040 765 4142
▶ Tule-Reuma	To 16.15	p. 044 703 8049
▶ Ms	Pe 11.00–12.00	p. 044 703 8046

Hur-ryhmäsali

- ▶ Ke 10.45 Tasapaino-ryhmä, neurologiset p. 044 703 8042
- ▶ To 14.30–15.15 Kevennetty Asahi istuen tai seisten, avoin p. 044 703 8049
(kurssin aloitus 21.9. ja 1.2.) p. 044 703 8049
Kurssimaksu, seniorikortti.

Hur-kuntosali, uudet asiakkaat

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

Jos olet uusi asiakas, ota yhteys p. 044 703 8046, sovimme opastusajan.

Vesivoimistelut

Oulun uimahalli, monitoimiallas

Kertamaksu, ilmoittautumiset puhelimitse

- To 15.00 **Pitkäaikaissairaat** p. 044 703 8042
- Pe 9.45 **Neurologiset** p. 044 703 8048
- Pe 12.15 **Pitkäaikaissairaat** p. 044 703 8042
- Pe 13.00 **Pitkäaikaissairaat**, kuntoallas ei ennakoilmoittautumisia

Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

Kausimaksu, ilmoittautumiset puhelimitse

- Ma 16.15 **Aistivamma** p. 044 703 8048
- Ke 16.15 **Liikuntarajoite** p. 040 765 4142
- Ke 16.15 **Jumppakimppa** p. 040 765 4142
- To 17.10 **Tule-Reuma** p. 044 703 8049

Yleiset vesivoimistelut esitteen lopussa

Aistivammat, kuulo- ja näkövamma

Kuulovamma, Kuntosaliryhmä Simpukka

Ti 10.00–11.00 Raatin uimahalli, kuntosali

Ohjattu reipas kuntopiiri kuulo-ongelmaisille.

Perusmaksu. Ilmoittautumiset p. 044 703 8046

Kuulovamma, Runolan Reippaat

➤ To 9.00 Kuntopiiri kuntosalilaitteilla, omatoimisesti liikkuvat

➤ To 10.15 Istumajumppa

Maksuton. Ilmoittautumiset p. 050 308 2684

Kuulo- ja näkövamma, Kuntosali ja vesivoimistelu

Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

➤ Ma 16.15 kuntosali

➤ Ma 17.15 vesivoimistelu

Kausimaksu, sisältää molemmat ryhmät. Ilmoittautumiset p. 044 703 8048

Kuulo- ja näkövamma, Kuntopiiri

Ti 17.00–18.30 Oulun uimahalli, kuntosali

Reipas kuntopiiri. Kertamaksu. Ilmoittautumiset p. 044 703 8046

Näkövamma, Maalipallo

Ke 20.00–21.30 Pohjois-Ritaharjun koulu, Riistakuja 2

Tiedustelut p. 044 564 6670, hjketola(at)gmail.com

Voima-tasapainoryhmiä, katso Ikääntyneet ja seniorit -esite s. 16

Henkilöille joiden toimintakyky on alentunut.

Helpoin harjoittein istuen tai seisten kehitetään alaraajojen voimaa ja tasapainoa

Tiedustelut p. 044 703 8046

Tutustu Vuolle-opiston ikääntyneiden ohjelmaan,

www.vuolleoulu.fi

Tarjolla ikääntyneiden tasapaino- ja istumajumppia.

Liikuntaneuvonta

Mietitkö, miten voisit kohentaa omaa kuntoa? Kaipaatko liikunnallisia neuvoja kipeään olkapäähän tai polven hoitoon? Onko taustalla muita sairauksia minkä vuoksi et uskalla lähteä liikkumaan? Varaa aika maksuttomaan liikuntaneuvontaan, niin selvitetään asiaa yhdessä.

p. 044 703 8046, [ulla.virrankoski\(at\)ouka.fi](mailto:ulla.virrankoski@ouka.fi) kuulovammaiset

p. 044 703 8048, [sirpa.karvinen\(at\)ouka.fi](mailto:sirpa.karvinen@ouka.fi) näkövammaiset

Lassintalon seniorikeskus, Myllytie 4, 4. krs.

Ikääntyneet, liikkumisen apuvälinettä käyttävät (keppi, rollaattori tmv.)

Tiedustelut p. 044 703 5143, 044 703 5154

Hyvän mielen liikunta, mielenterveysasiakkaat

Hyvän mielen liikunta on tarkoitettu mielenterveysasiakkaille tukemaan heidän kuntoutumistaan liikunnan avulla. Liikuntatarjottimessa olevat liikuntaryhmät ovat joko liikuntapalveluiden kaikille asiakkaille tarkoitettuja avoimia ryhmiä tai vain mielenterveysasiakkaille tarkoitettuja. Ryhmiin voi hakeutua oma-aloitteisesti, tulla yksin tai tukihenkilön seurassa. Liikuntaryhmät ovat maksullisia. www.ouka.fi/ohjattu-liikunta

Tiedustelut (nimi.sukunimi@ouka.fi)

- ▶ Liikuntaryhmät, liikuntaneuvonta: Kari Lindgren p. 044 703 5976
- ▶ Liikuntaryhmät, liikuntaneuvonta, järjestöyhteistyö: Sanna Ek-Keränen p. 044 703 6014

Liikuntaneuvonta, mielenterveysasiakkaat

Mietitkö liikuntaharrastuksen aloittamista? Miten voisit kohentaa omaa kuntoa? Kaipaanko liikunnallisia neuvoja kipuilevaan olkapäähän? Tule hakemaan neuvoja liikunnanohjaajilta maksuttomaan liikuntaneuvontaan. Ajanvaraukset www.oulunomahoito.fi tai p. 044 703 6014

Ilman ajanvarausta, saapumisjärjestyksessä vastaanotto on
To 9.30–11.30 Oulun uimahalli, Pikkukankaantie 3, 2 krs.

Kuntosalivuoro, opastettu, mt-asiakkaat

Ke 10.00–11.00 Oulun uimahalli, kuntosali, ei ennakkoilmoittautumisia
Aloittelevat kuntosaliharjoittelijat tai henkilöt, jotka tarvitsevat vielä opastusta tai ryhmää harjoitteluun.
Perusmaksu. Tiedustelut p. 044 703 5976, 044 703 6014

Kuntosaliopastus, yleinen

Pe 8.30–9.30 Oulun uimahalli, kuntosali
Ohjaaja paikalla yleisövuorolla opastamassa kuntosalilaitteiden käyttöä.
Ei ennakkoilmoittautumisia.

Kuntosaliryhmä, mt-asiakkaat

Pe 12.00–13.00 Urheilutalo, kuntosali 2
Vertaisohjaajan ohjaama kuntosaliryhmä
Perusmaksu. Tiedustelut p. 044 703 6014

Hyvän mielen liikkujat

Pe 15.00–17.00 Kasarmin liikuntasali

Vertaisohjaajan opastama palloiluryhmä.

Maksuton. Tiedustelut Hyvän mielen talo ry p. 041 463 5712.

Kuntonyrkkeily-kurssit aloittelijoille, mt-asiakkaat

Ke 13.00–14.00 Oulun uimahalli, nyrkkeily sali

Syksy 2017: Kurssi 1. 6.9.–11.10. Kurssi 2. 1.11.–13.12. (ei 6.12)

Kevät 2018: Kurssi 1. 10.1.–14.2. Kurssi 2. 21.3.–25.4.

Perusmaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 6014

Jooga alkeet, mt-asiakkaat (5.9. alkaen 10x kurssi, ei vko 42, 43)

Ti klo 13.30–14.30 Oulun uimahalli, liikuntasali

Kurssimaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 6015

Palloilu, mt-asiakkaat

► Ma 12.30–14.00 **Salibandy** Palolaitos, liikuntasali

► Ke 12.30–14.00 **Jalkapallo** Arina-areena, Heinäpää

► To 12.30–14.30 **Futsal** Palolaitos, liikuntasali

Kausimaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 5976

Pilates

Oulun uimahalli, liikuntasali Ilmoittautumiset

► Ti 12.30 **jatkokurssi**, perusmaksu p. 044 703 6014

► To 13.00 **alkeiskurssi**, kurssimaksu p. 044 703 6014
(aloitus 14.9. ja 18.1.)

► Ke 16.30 **jatkokurssi**, perusmaksu p. 044 703 8046

Palolaitos

► Pe 10.00 **jatkokurssi**, kausimaksu ei ennakkoilmoittautumisia

Vesivoimistelu

Oulun uimahalli, monitoimiallas Ilmoittautumiset

► To 15.00 **Pitkäaikaissairaat** p. 044 703 8042

► Pe 12.15 **Pitkäaikaissairaat** p. 044 703 8042

Oulun uimahalli, kuntoallas

► Pe 13.00 **Pitkäaikaissairaat** ei ennakkoilmoittautumisia

► **Yleiset vesivoimistelut** esitteen lopussa

Kehitysvammaiset

Salibandy

www.oulunkehitysvammaistentuki.fi

La 10.00–11.30 Raatin uimahalli, liikuntasali

Ohjattu, vauhdikas miesten ja naisten salibandyryhmä.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 050 575 7954, toimisto(at)oketuki.fi

Keilaus

www.oulunkehitysvammaistentuki.fi

Tiedustelut p. 050 575 7954, toimisto(at)oketuki.fi

Sulkapallo

www.tervasukka.fi

Ma 17.00–18.00 Linnanmaan liikuntahalli

Sulkapalloa osaavien ohjaajien kanssa. Tutustumiskäynti maksuton.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 041 549 7755

Parakiekko

Ke 8.30–9.45 Linnanmaan jäähalli

Luistelusta ja pelaamisesta. Lainattavissa rajoitetusti luistelutukia, luistelukelkkoja ym. Omat avustajat mukaan jälle.

Kurssimaksu 20 €. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8062

Hur-kuntosali

Ke 13.30 ja 14.15 Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

Kuntosaliryhmä kehitysvammaisille yli 16-vuotiaille.

Kausimaksu 30 €. Ilmoittautumiset ja lisätiedot p. 044 703 8049

Esteetön tanssi (4.9. ja 8.1.alkaen)

Ma 17.00–18.15 Tervaväylän koulu

Aikuisten tanssiryhmä, joka sisältää esteettömän tanssin harjoituksia.

Kurssimaksu 20 €. Tiedustelut ja ilmoittautumiset p. 040 050 2316

Virkkuli, virike- ja kuntoliikuntaryhmä

www.oulunvoimisteluseura.fi

Ryhmä aikuisille ja ikääntyneille kehitysvammaisille.

Seuran kausimaksu. Tiedustelut ja ilmoittautumiset p. 050 466 1899

Vesivoimistelu

Oulun uimahalli

- **Pe 9.00** monitoimiallas, **kehitysvammaisten oma ryhmä**
Ilmoittautumiset p. 044 703 8048
- **Pe klo 13.00** kuntoallas, **pitkäaikaisairaille soveltuva jumppa**
Ei ennakkoilmoittautumisia
Maksu ryhmäin: 10 kpl sarjalippu 25 € tai kertamaksu 3,20 €
- **Yleiset vesivoimistelut** esitteen lopussa

Liikuntarajoite

Pyörätuolikoripallo

Ke 18.00–19.30 Maikkulan yläaste

Oulun invalidien yhdistyksen peli- ja harjoitteluryhmä aikuisille ja nuorille.
Maksuton. Tiedustelut p. 044 577 4784

Sähkörisalibandy

Ma, ke, to 18.00–19.30 Linnamaan liikuntahalli

Sähköpyörätuolia käyttävien vauhdikas harrasteryhmä. Maksu 25 €/kk.
Tiedustelut anni.mannelin(at)gmail.com

Jumppakimppa, www.oiy.fi

Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

- **Ke 15.00 kuntosal**
- **Ke 16.15 vesivoimistelu**

Kausimaksu, seniorikortti.

Tiedustelut Oulun Invalidien yhdistys ry. p. 040 765 4142

Boccia, erityisjärjestöt yhdessä

Pe 10.00–12.00 Oulun urheilutalo, palloilusali

Tule opettelemaan lajin saloja ja pelaamaan yksin tai yhdessä.
Maksuton. Tiedustelut p. 044 531 6773.

Neurologinen-, lihassairaus

Tasapaino-ryhmä

Ke 10.45–11.30 Oulunkaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

Kausimaksu, seniorikortti. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8046

Ohjattu Kuntosaliryhmä, www.seniorkunto.fi

Ma 12.00–13.00 Metsolan Kartano, Seniorkunto, Mielikintie 8

Soveltuu myös pyörätuoliasiakkaille, oma avustaja mukaan.

Kausimaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 828 9492

Neuro-Pilates (aloitus 8.9. ja 12.1.)

Pe 14.00–15.00 Oulun uimahalli, liikuntasali

Kurssimaku. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8046

Kevennetty Asahi- ja Jooga-kurssi, www.oukali-lihastautiyhdistys.com

To 11.00–12.00 Valve, Hallituskatu 7, 3 krs, tanssisali (hissi)

Asahi (7.9.–12.10 ja 18.1.–22.2.) Jooga (19.10.–30.11. ja 15.3.–26.4.)

Asahissa liikkeitä tehdään seisten tai istuen, joogassa lattialla (oma jumppa-matto mukaan).

OSNY ry / OUKALI ry jäsenille maksuton. Ei jäsenille 2€/kerta, maksetaan ohjaajalle. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut 040 528 0622.

Hur-kuntosali

Ke 10.00–12.00 neurologiset asiakkaat

Ke 12.30–13.15 Hur kuntosali, lihassairaudet

Uudet asiakkaat, ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8046

Boccia

► Erityisjärjestöt yhdessä

Pe 10.00–12.00 Oulun urheilutalo, palloilusali

Tule opettelemaan lajin saloja ja pelaamaan yksin tai yhdessä.

Maksuton. Tiedustelut p. 044 531 6773.

► Oulun seudun Aivovammayhdistys ry

Pe 13.30–15.00 Oulun Urheilutalo, Rantakatu 15

Maksuton. Tiedustelut p. 040 352 5896

► Oulun Parkinson-kerho

Ma 12.00–14.00 Hintan seurakuntasali, Hintantie 89.

Maksuton. Tiedustelut p. 040 504 3099

Tuki- ja liikuntaelinsairaus

Lempeää liikettä selällesi, www.ouluopisto.fi

Ti 14.30–16.00 Oulun uimahalli, liikuntasali (5.9.-28.11. ja 9.1.-10.4.)

Lempeä, monipuolinen hyvän olon tunti selän hyvinvoinnista ja kehonhuollosta kiinnostuneille.

Kurssimaksu 45 €. Ilmoittautumiset www.ouluopisto.fi tai p. 050 410 3554

Tosimiehen selkätreeni, www.oulunseudunselkayhdistys.com

Kaikille miehille, jotka tarvitsevat liikettä ja vahvistamista selälle.

45 € Oulun Seudun Selkäyhdistys ry jäsenet, 50 € ei jäsenet.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 865 5132, tuula.t.korpela@gmail.com

Tule-kuntokoulu, www.vuolleoulu.fi

► Ti 12.00–13.00 aloittelijat

► Ti 13.00 jatkoryhmä

Kausimaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Vuolle-opiston opintotoimisto p. 08 555 4060

Osteoporoosi-jumppa

Ma 12.00–13.00 Mediterapia, Hallituskatu 36 A, 6 krs.

Fysioterapeutin ohjaama suosittu jumppa.

Hinta 5 €/kerta. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 0400 581 427

Reuma, kuntosali- ja allasryhmä

Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

► To 16.15 kuntosali

► To 17.10 vesivoimistelu. Kausimaksu sisältäen molemmat ryhmät.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8049

Kuntoutuksen jatkoryhmä, omatoimivuoro

Ke 12.00–13.00 Raatin uimahalli, kuntosali

Omatoimista harjoittelua ohjelmalla, joka sinulle on ohjattu ja opastettu oman kuntoutuksesi kautta.

Perusmaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8046

Boccia Erityisjärjestöt yhdessä

Pe 10.00–12.00 Oulun urheilutalo, palloilusali

Tule opettelemaan lajin saloja ja pelaamaan yksin tai yhdessä.

Maksuton. Tiedustelut p. 044 531 6773.

Seniorit, ikääntyneet

Voimaa ja tasapainoa

Tule harjoittamaan tasapainoasi ja kehittämään jalkojesi voimaa. Rohkeus liikua ja tasapaino paranevat mukavin, kaikille sopivin harjoittein, hyvässä seurassa. Voima-tasapainoryhmät toteutetaan yhteistyössä Vuolle-opiston kanssa.

► Vuolle-opisto, voima-tasapainoryhmät

Ma ja to 12.00 Raatin uimahalli, ryhmä on täysi.

Sama ryhmä kokoontuu 2x/vko, hinta 40 €/kausi.

Ma 9.00 Liikunta Pomppu, Hintantie 95

Ma 10.00 Liikunta Pomppu, Hintantie 95

Ma 15.00 Hiiosenkoti, Merikotkantie 5

To 15.00 Hiiosenkoti, Merikotkantie 5

Ti 9.15 Rajakylän hoiva, Ruiskukkatie 2

To 9.00 Rajakylän hoiva, Ruiskukkatie 2

Ke 12.00 Seniorkunto, Metsolan Kartano, Mielikintie 8

Ke 13.30 Sara Wacklin-koti

Pe 9.00 Kaakkurin nuorisotalo, Pesätie 13

Pe 10.00 Kaakkurin nuorisotalo, Pesätie 13

Pe 12.00 Oulun uimahalli, liikuntasali, 2. krs. Uusi ryhmä

Kurssimaksu 20 €. Ilmoittautumiset www.vuolleoulu.fi 17.7. alkaen tai opintotoimisto p. 08 555 4060 31.7. alkaen.

► Vuolle-opisto, tasapainoa ja tuolijumppaa

Ma 12.15 Oulunsuun Pirtti

Ma 13.15 Rantakastellin palvelukeskus

Ti 10.45 Höyhtyän Palvelukeskus

Ke 10.00 Intiön Hoivakoti

To 10.30 Aurinkokoti

To 13.45 Tuiran Palvelukeskus

Maksuton.

Ilmoittautumiset www.vuolleoulu.fi 18.7. alkaen tai ohjaajalle paikan päällä.

Iloa jumpaten

Ma 16.00 SeniorKunto, Metsolan kartano, Mielikintie 8
Varttuneemman väen kuntojumppa välinein tai ilman.
Kausimaksu. Ilmoittautumiset paikan päällä ma 5.9. alkaen.
Tiedustelut p. 040 775 5342

Ikääntyneiden ohjattu kuntosali

Ti 11.00 Oulun uimahalli, kuntosali
Perusmaksu, veteraanikortti. Tiedustelut 044 703 8049



RYHMÄN PALUU

Liikuntätäpinät aikuisille

Ma 12.00–14.00 Ouluhalli

Ouluhallin senioriryhmän paluu! Yhteinen alkujumppa, sen jälkeen on mahdollisuus siirtyä kuntosalille, pelata sulkapalloa tai lentopalloa tai vaikka kiertää rataa kävellessä tai hölkäten. Lopuksi yhteinen loppuverryttely. Perusmaksu. Ei ennakkoilmoittautumisia.

Tiedustelut 044 703 6014, 044 703 8049

Asahi-terveysliikunta

Ke 10.00–10.45 Raatin uimahalli, liikuntasali, ei ennakkoilmoittautumisia
Perusmaksu. Tiedustelut p. 044 703 8046

Pilates

Oulun uimahalli, liikuntasali, ilmoittautumiset puhelimitse.

- Ti 12.30 **jatkoryhmä**, perusmaksu p. 044 703 6014
 - To 13.00 **alkeiskurssi**, kurssimaksu p. 044 703 6014
(aloitus 14.9. ja 18.1.)
 - Ke 16.30 **jatkoryhmä**, perusmaksu p. 044 703 8046
- Palolaitos
- Pe 10.00 **jatkoryhmä**, kausimaksu Ei ennakkoilmoittautumisia

Yleiset vesivoimistelut esitteen lopussa

Uusien asiakkaiden opastetut kuntosalivuorot senioreille

Oletko ensikertalainen kuntosalilla? Tule opastetulle vuorolle, josta viiden tunnin jälkeen siirrytään yleisille vuoroille.

Ei ennakoilmoittautumista. Perusmaksu, seniorikortti.

To	13.00–14.00	Oulun uimahalli
Ti	11.00–12.00	Raatin uimahalli
Pe	9.00–10.00	Urheilutalo, kuntosali 3
Ma	13.00–14.00	Oulunsalon liikuntakeskus
Ke	8.30–9.30	Jatuli, Haukipudas
Ti	10.00–11.00	Come on Fit Club, Kiiminki (parittomilla viikoilla)
To	9.00–10.00	Vorelli, Yli-Ii

- **Senioreiden kuntosalivuorot**, nouda erillinen esite
- **Liikuntaneuvonta**, katso sivu 3

KunnonLähde >65

KunnonLähde>65 toimintaa, vertaisohjaajien ohjaamia ryhmiä.

Etsimme innokkaita vertaisohjaajia, olisitko se sinä?

Tiedustelut p. 044 703 5881

Yleiset vesivoimistelut (4.9.2017–11.5.2018)

Oulun uimahalli, Raksila

ma	6.30	11.30* ♪	14.00*	17.30*	20.00
ti	6.30 syvävesi	11.30* ♪	14.00*	17.15* aquazumba ♪	20.00
ke	6.30	11.30* ♪	14.00* ♪	16.30*	
to		11.30*	14.00*	16.15* aqua training ♪	20.00
pe	6.30	11.30* ♪	13.00* kevyt	17.30* ♪	20.00 syvävesi
la		11.30*	14.00* ♪		
su		11.30* ♪	14.00*		

*= kuntoallas, muut vesivoimistelut iso allas. Vesivoimistelut 30 min., aqua training, -zumba 45 min. Ei ennakoilmoittautumisia.

Aqua training ja -zumba alkavat viikolla 36, tunteja ei viikolla 43, 51-1, 10.

Raatin uimahalli

ma	6.30 ♪	13.00 ♪		20.00
ti		13.00	17.15 aqua training ♪	
ke	6.30 ♪	13.00		20.00 syvävesi
to		13.00 ♪	17.30	20.00 ♪
pe	6.30	13.00		
la	13.00 ♪	15.00		
su	13.00	15.00 ♪		

Vesi-Jatuli, Haukipudas

ma	7.45 ♪	13.00 ♪		19.00 ♪
ti	6.45	12.00 ♪	18.00 circuit+♪	
ke	7.45	12.00 ♪	15.00 ♪	18.00 ♪
to	7.45	12.00 ♪		
pe		12.00 ♪		18.00 ♪
la	12.00 ♪			

Vesivoimistelut monitoimialtaalla.

Viikoilla 43, 52-1, 10 vain klo 12.00, 13.00 ja 15.00 alkavat vesivoimistelut.

Hinnasto

Aikuiset: sarjalippu 10 kpl 45 €, kertamaksu 5,50 €

Aleryhmät: sarjalippu 10 kpl 25 €, kertamaksu 3,20 €

Seniorikortti: ennen klo 15.30 alkavat jumpat

Veteraanikortti: käy koko päivän

Erityisryhmät

Oulun uimahalli

monitoimiallas

Ilmoittaudu ennakkoon
p. 044 703 8042

to 15.00 Pitkäaikaissairaat
to 15.45 Terveyttä vedestä
pe 12.15 Neurologiset ja
pitkäaikaissairaat

Ilmoittaudu ennakkoon
p. 044 703 8048

pe 9.00 Kehitysvammaiset
pe 9.45 Neurologiset

kuntoallas

Ei ennakoilmoittumista

pe 13.00 Kevyt vesivoimistelu,
soveltuu pitkäaikais--
sairaille.

Jatuli, monitoimiallas

Ilmoittaudu ennakkoon
p. 050 390 0059

to 14.00 Tule