

ERITYISLIIKUNTA, LAPSET JA NUORET

4.9.–15.12.2017 ja 8.1.–11.5.2018

Ilmoittautumiset 28.7. alkaen

Esitteestä löydät Oulun kaupungin liikuntapalveluiden tarjoamia omaan hyvinvointiin innostavia soveltavan liikunnan ryhmiä lapsille ja nuorille joilla on pitkäaikaissairaus, liikkumisrajoite, toimintakyvynhaitta tai käytössään liikkumisen apuväline.

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

Lasten ja nuorten erityisliikunnan yhteystiedot:

Oulu, Oulunsalo p. 044 703 8062
Kiiminki, Ylikiiminki p. 050 379 6711
Haukipudas ja Yli-Ii p. 050 390 0059

Vau ry alueyhdyshenkilö:

Sari Kuivas p. 0400 285 530, sari.kuivas(at)vammaisurheilu.fi

AVOIMET, LIKUNNALLISTA KEHITYSTÄ TUKEVAT RYHMÄT

Kaikille erityis-/soveltavaa liikuntaa tarvitseville

Kamppailulajit

Aikido, www.hokutokai.fi

Pe 16.00–17.00 ja 17.00–18.00 Kamppailusali, Alasintie 3–7

Budo-laji 7–18-vuotiaille. Laji kehittää kehon hahmottamista, koordinaatiota, keskittymiskykyä ja kuntoa. Erinomainen laji lapsille joilla on lievää liikkumisen vaikeutta, kömpelyyttä, keskittymisongelmia.

Hinta 25 €/kausi. Tiedustelut Janne Auvinen p. 0400 685 163

Judo, <https://oulunjudokerho.sporttisaitti.com/>

Korvensuoran koulu, liikuntasali, Leväsuontie 17

La 11.00–12.00 pienet lapset

La 12.00–13.00 isot lapset

Sovellettu judo sopii lapsille, joilla on erityistarpeita kehityksessä, käytöksessä, oppimiskyvyssä tai sosiaalisissa taidoissa.

Hinta 250 € / vuosi, sisältää judovakuutuksen. Kesken kautta tulleille hinta neuvotellaan erikseen. Tiedustelut p. 040 523 2814, jaanaronkainen(at)hotmail.com





Tanssi

Esteetön tanssi nuorille ja aikuisille, (4.9. ja 8.1. alkaen), www.esteetonry.wordpress.com

Ma 17.00–18.15 nuoret ja aikuiset, Tervaväylän koulu, Myllytullinkatu 7

Erityisliikunnan tanssiryhmä, joka sisältää esteettömän tanssin harjoituksia.

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

Uinti

Erityisuinti, www.oulunlohet.fi/lohet

Oulun Lohet ry on valtakunnallisesti huomioitu erityisuintijärjestelyistään. Seurassa ui n. 100 erityisuimaria ammattitaitoisessa ohjauksessa eri-ikäisille ja eritasoisille suunnatuissa ryhmissä.

Tiedustelut p. 040 522 6215.

Vesikirput-erityisuintiryhmä, www.oulunlohet.fi/lohet

Ke 17.15–18.00 Raatin uimahalli, opetusallas

Vesikirput on aloittelijoiden uintiryhmä, jossa tutustutaan vesielementtiin turvallisesti osaavan ohjaajan kanssa. Tarvittaessa oma avustaja mukaan altaaseen.

10 ohjaukset 80 €, sisältää seuran jäsenmaksun. Tiedustelut p. 040 522 6215.

Vauva- ja perheuinti, www.ouka.fi/ohjattu-liikunta

Jo pienestä tutuksi veden kanssa, mukavaa yhdessäoloa koko perheen kera. Myös erityislapsen mukaan.

Tiedustelut Oulun uimahalli p. 044 703 8043

Tiesithän tästä

Oulun kaupungin liikuntapalvelut järjestää päiväkotien ja koulujen pienryhmille uinninopetusta vuosittain. Parhaimmillaan lapsen siirtyessä päiväkodista kouluun, on hän saanut jo n. 10–15 t. uinninopetusta kunnan toimesta. Peruskoulu tuo vuosittain lisätunteja siten, että uintitunteja kertyy lähemmäs 40–50 perusopetuksen aikana.

Erityisuinnin opetus on loistava ponnahduslauta lapselle tutustua vesielementtiin ja mahdollisen oman liikuntaharrastuksen löytämiseen. Ryhmät ovat pieniä, altaassa on avustajat mukana ja ohjaajana ammattitaitoinen erityisuimaopettaja.

Kaupungin iltuimakouluihin voi myös osallistua erityislapsi. Jos lapsen tarvitsee oman avustajan mukaan altaaseen, se voi olla oma vanhempi, henkilökohtainen avustaja tmv., joka on mukana altaassa tai altaan reunalla. Ilmoittaudu alla olevaan numeroon ja keskustele voiko lapsesi osallistua ilta uimakouluun.

Maksuton. Tiedustelut p. 044 703 8062, [tapani.tuomikoski\(at\)ouka.fi](mailto:tapani.tuomikoski(at)ouka.fi).

Iltuimakoulu: www.ouka.fi/ohjattu-liikunta



Palloilua

Parakiekkö

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 jäälle!

Maksuton. Tiedustelut p. 044 703 8062

Erityislasten ja -nuorten jalkapallo, www.tervaritjuniorit.fi

Jalkapallojoukkue Tervarit Juniorit Olympiakos toiminnan perusteena on tarjota liikunnallinen harrastus erityistukea tarvitseville lapsille, nuorille ja aikuisille kannustavassa ilmapiirissä ympäri vuoden. Joukkueen mukana kehittyvät sekä liikunnalliset että sosiaaliset taidot. Tutustu joukkueeseen www-osoitteesta.

Tiedustelut joukkueenjohtaja Ari Kurttila p. 044 344 2246

Sählyä 7–15 vuotiaalle, www.oketuki.fi

To 17.00–18.00 Palolaitos

Sählykerho, jossa kaikki pääsevät pelaamaan.

Kausimaksu 45 € Kehitysvammaisten Tuki ry jäsenille, muut 60 €. Tiedustelut p. 050 575 7954

Sportis-sählykerho

La 11.00–12.00 Jäälän koulu, Rivitie 11

10-17 vuotiaalle erityistukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Mukaan sählymaila, sisäpelikengät, suojalasit sekä juomapullo. Pelaajalla tulee olla mukana harjoituksissa vanhempi, avustaja tai muu tukihenkilö. Pelaajia ei ole vakuutettu kerhon puolesta.

Maksuton. Ilmoittautumiset p. 040 158 1108 iltaisin, p. 040582 2494 tai [jaana.a.lauri\(at\)gmail.com](mailto:jaana.a.lauri(at)gmail.com)

Boccia, nuoret yli 15-vuotiaat

Pe 10.00–12.00 Oulun urheilutalo, palloilusali 2.krs

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

Maksuton. Tiedustelut p. 044 531 6773.

Saliliikunta


Kuperkeikka, perhevuorot, www.ouka.fi/ohjattu-liikunta

Ti 9.30–11.00, su 16.30–18.30 Ouluhalli

Kuperkeikka on 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

Maksu 5 €/perhe.



Liikuntaleikkikoulu 5–6 v., www.oulunvoimisteluseura.fi

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

Vikkelät vekarat, www.ouka.fi/ohjattu-liikunta

Lasten liikunnan harrastamista tukeva liikuntaryhmä, joka on tarkoitettu 5–13-vuotiaille lapsille, jotka eivät harrasta liikuntaa, jotka tarvitsevat lisätukea liikunnan harrastamisen aloittamiseen, joilla on lievää liikkumisen hankaluutta esim. kömpelyyttä tai lapsille, jotka tarvitsevat liikuntaryhmää painonhallinnan tueksi. Tarkoituksena on innostaa lapsi ja perhe liikkumaan vapaa-ajallaan ja kenties löytämään oma laji, jota voisi harrastaa enemmänkin. Ryhmille on kaksi harjoituskertaa viikossa: tunti saliliikuntaa, tunti uintia. Ryhmiä on sekä Haukiputaalla että ydin Oulussa. Liikuntaryhmä maksaa 50 € / kausi. Tiedustelut p. 044 703 8152

Muuta liikuttavaa

Liikuntaneuvonta nuorille

13–19-vuotiaiden neuvontaa liikunta ja ravintoasioissa. Varaa aika henkilökohtaiseen tapaamiseen tai tiedustele asiaasi sähköpostilla, Tommi Laine p. 044 703 8047, [tommi.laine\(at\)ouka.fi](mailto:tommi.laine(at)ouka.fi)

Liikunta- ja urheiluseurat

Oulussa on paljon liikunta- ja urheiluseuroja, löytyisikö sieltä sinua kiinnostava laji? Autamme, 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(at)vammaisurheilu.fi) tai Oulun kaupungin liikuntapalvelut Tapani Tuomikoski p. 044 703 8062 [tapani.tuomikoski\(at\)ouka.fi](mailto:tapani.tuomikoski(at)ouka.fi)

Nuorten action–liikunta, www.ouka.fi/ohjattu-liikunta

Action on 13–19-vuotiaille tarkoitettu, maksuton ja monipuolinen mahdollisuus harrastaa säännöllistä liikuntaa. Tarjolla on liikuntaryhmiä, mm. keilailua, kuntosalia, uintia, tanssia, kuntopotkunyrkkeilyä, aquazumbaa, jääkiekkoa, sulkapalloa ja kamppailulajeja jne. Tule mukaan ja löydä oma liikunnallinen harrastus! Keskustele liikunnanohjaajan kanssa, mikä ryhmä olisi sinulle sopivin. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

Tiedustelut Tommi Laine p. 044 703 8047, [tommi.laine\(at\)ouka.fi](mailto:tommi.laine(at)ouka.fi) tai Tapani Tuomikoski p. 044 703 8062, [tapani.tuomikoski\(at\)ouka.fi](mailto:tapani.tuomikoski(at)ouka.fi)

Action facebook sivut: www.facebook.com/OulunActionLiikunta

Tykkää liikuntapalveluista Facebookissa,
www.facebook.com/LiikkuvaOulu

**Liikkuva
Oulu**

**Oulu Capital
of Northern
Scandinavia**





KOHDENNETUT LIKUNTARYHMÄT

Jaoteltu pitkäaikaissairauksien mukaan

Autismikirjo

Uinti, www.oulunlohet.fi

Ma 17.00–18.00 Oulun uimahalli

Ma 18.30–19.30 Kaupunginsairaalan allas

Uintiryhmiin voi tulla mukaa myös kesken kauden.

Kausimaksu 30 €. Tiedustelut p. 040 522 6215,

Kehitysvamma

Vesivoimistelua nuorille

Pe 9.00–9.45 Oulun uimahalli, monitoimiallas

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

Liikkis-Perheliikuntakerhot

La 14.00–16.30 Pateniemen perheliikunta

Liikkis-Perheliikuntakerho kaikenikäisille. Tutustumme eri sisäliikuntalajeihin ja suunnittelemme myös kauden ohjelmaa yhdessä. Perheenjäsen tai oma avustaja tarvittaessa mukaan.

Kausimaksu Kehitysvammaisten Tuki ry jäsenille 45 € ja muut 60 €. Tiedustelut p. 050 575 7954

Keilauskurssi

Oulun Kehitysvammaisten tuki järjestää syksyllä kaksi keilakurssia erityisryhmille

Oulun keilahallilla (Isokatu 97). Molemmille kurssseille otetaan kuusi keilaajaa.

Kurssi I: keskiviikkoisin 6.9, 13.9, 20.9, 27.9 klo 16.00–17.00

Kurssi II: keskiviikkoisin 4.10, 11.10, 18.10 ja 25.10 klo 16.00–17.00

Kurssin hinta 40 euroa. Ohjaajana toimii Tuomo Kukkohovi. Lisätietoja antaa Marjo Juntunen iltaisin puhelinnumerosta 0407620679

Tanssikerho

Ke 18.00–19.00 Pikku-Iikan päiväkot, Pikku-Iikankatu 4

Tanssiliikuntaa kouluikäisille lapsille ja nuorille aikuisille, jotka kykenevät liikkumaan ryhmässä itsenäisesti tai oman ohjaajan tuella.

Kausimaksu Kehitysvammaisten Tuki ry jäsenille 70 € ja muut 85 €. Tiedustelut p. 050 575 7954



Liikuntarajoite

Judoa pyörätuolin käyttäjille, www.oulunjudokerho.sporttisaitti.com

Ti 17.00-18.00 Korvensuoran koulu, liikuntasali, Leväsuontie 17.

Liikuntavammaisille ja pyörätuolia käyttäville lapsille ja nuorille. Ryhmä sopii myös niille näkövammaisille lapsille, joilla on erityistarpeita liikkumisessaan. Ryhmässä harjoitellaan judoa maton pinnassa, ei seisten. Maksu 250 €/vuosi, sisältää judovakuutuksen. Kesken kautta tulleille hinta neuvotellaan erikseen. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 523 2814, jaanaronkainen(at)hotmail.com

Parakiekko

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 jäälle! Maksuton. Tiedustelut p. 044 703 8062

Pyörätuolikoripallo nuorille

Ke 18.00-19.30 Maikkulan koulu

Peli- ja harjoitteluryhmä aikuisille ja nuorille.

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

Sähkörisalibandy nuorille

Ma, ke, to 18.00-19.30 Linnamaan liikuntahalli

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

Hur-kuntosali, yleisövuorot yli 16 vuotiaalle

Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

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

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8046

Pyörätuolitanssi, www.steppingout.fi

To 18.00-19.00 aloittelevat nuoret-aikuiset, Maikkulan ala-aste

Ti 19.00-21.00 jatkoryhmä, Heinätorin koulu, Torikatu 45

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

Maksullinen. Tiedustelut p. 040 595 2113





Näkövamma

Judo, www.oulunjudokerho.sporttisaitti.com

Ti 17.00-18.00 Korvensuoran koulu, liikuntasali, Leväsuontie 17.

Ryhmä sopii niille näkövammaisille lapsille, joilla on erityistarpeita liikkumisessaan. Ryhmässä harjoitellaan judoa maton pinnassa, ei seisten. Mukana on liikuntavammaisia ja pyörätuolia käyttäviä lapsia ja nuoria.

Maksu 250 € / vuosi, sisältää judovakuutuksen. Kesken kautta tulleille hinta neuvotellaan erikseen.

Tiedustelut p. 040 523 2814, jaanaronkainen(at)hotmail.com

Aistivammaisten kuntopiiri nuorille yli 16 v.

Ti 17.00-18.30 Oulun uimahalli, kuntosali

Aleryhmien sarjalippu 10 kpl 25 €, kertamaksu 3,20 €. Tiedustelut p. 044 703 8046

Tykkää liikuntapalveluista Facebookissa
www.facebook.com/LiikkuvaOulu



**Liikkuva
Oulu**

