

HENGITÄ JA HENGÄSTY

Kuntosaliryhmä happirikastetta käyttäville

To 10.00-11.00 Oulun kaupunginsairaala, 6.9. alkaen
Kiviharjuntie 5, HUR-kuntosali, 1 krs.

Tervetuloa mukaan kuntoilemaan vertaisohjaajien opastamalle kuntosalivuorolle pienelle viihtyisälle HUR-kuntosalille. Opastamme sinut käyttämään ilmanpainevastuksella toimivaa kuntosalilaitteistoa ja saamme sinut kuntosaliharjoittelun mukavaan maailmaan.

Ryhmään pääsyn kriteeri on, että käytössäsi on happirikastin hoitosi tukena. Oma avustaja tarvittaessa mukaan.

Huomioithan, että salilla ei ole suihkumahdollisuutta.

Maksut:

Kausimaksu 30 € (syys-, kevät-, kesäkausi erikseen) tai voimassa oleva Seniorikortti. Maksut maksetaan Oulun uimahallin (Raksila) palvelupisteelle. Tuo maksukuitti kuntosaliohjaajalle.

Avustaja maksutta mukaan liikunta-avustaja- (liikuntapalvelut), eurooppalaisella vammais- (Kela), tai näkövammakortilla (Näkövammaisten liitto ry). Avustajana voi toimia aikuinen lähiomainen, tai joku muu.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Oulun Seudun Hengitysyhdistys ry. p. 040 505 7495.

Liikuntapalveluiden avustajakortti ja salin käyttöä koskevat tiedustelut:

Liikuntapalvelut Ulla Virrankoski p. 044 703 8046

Yhteistyössä: Oulun Seudun Hengitysyhdistys ry.
Hengityслиitto ry.
Oulun kaupunki, liikuntapalvelut