

HYVÄN MIELEN LIIKUNTA, mielenterveysasiakkaat

Syksy 3.9.–14.12.2018, kevät 7.1.–10.5.2019 (ei vko 43, 10)

Ilmoittautumiset ryhmiin 27.8. alkaen

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.

Tiedustelut:

Kunkin liikuntaryhmän tiedustelut ensisijaisesti numeroon, joka löytyy tekstistä.

Muut liikunta-asiat:

Liikuntaryhmät, -neuvonta, järjestöyhteistyö: Kari Lindgren p. 044 703 5976

Liikuntaryhmät, -neuvonta: Sanna Ek-Keränen p. 044 703 6014

Sähköposti: etunimi.sukunimi@ouka.fi

Liikuntaneuvonta (mt-asiakkaat)

Mietitkö liikuntaharrastuksen aloittamista, mutta et oikein tiedä miten lähteä liikkeelle tai missä jotakin lajia voi harrastaa? Oletko elämäntapamuutosten edessä ja tarvitset apua muutoksia tukemaan? Tule hakemaan neuvoa liikunnanohjaajalta maksuttomaan liikuntaneuvontaan.

Oulun uimahalli, Pikkukankaantie 3, 2 krs.

Ajanvaraukset p. 044 703 6014

Hinnasto

Perusmaksu, aikuiset sarjalippu 10 kpl 45 €, kertamaksu 5,50 €

Perusmaksu, ale-ryhmät sarjalippu 10 kpl 25 €, kertamaksu 3,20 €

Kausimaksu 30 € (syksy ja kevät erikseen)

Muu hinta mainitaan erikseen

LIIKUNTARYHMÄT

Opastettu kuntosalivuoro (mt-asiakkaat)

Ke 10.00–11.00 Oulun uimahalli, kuntosali

Aloittelevat kuntosaliharjoittelijat tai henkilöt, jotka tarvitsevat vielä opastusta tai ryhmää harjoitteluun.

Perusmaksu. Ei ennakoilmoittautumisia. Tiedustelut p. 044 703 5976, 044 703 6014

Kuntosaliopastus (avoin)

Pe 9.00-10.00 Oulun uimahalli, kuntosali

Yleisövuorolla ohjaaja on paikalla opastamassa kuntosalilaitteiden käyttöä.

Perusmaksu, seniorikortti. Ei ennakoilmoittautumisia.

Kuntosaliryhmä (mt-asiakkaat)

Pe 12.00–13.00 Urheilutalo, kuntosali 2
Vertaisohjaajan ohjaama kuntosaliryhmä
Perusmaksu. Tiedustelut p. 044 703 5976

Hyvän mielen liikkujat (mt-asiakkaat)

To 15.00–16.00 Kasarmin liikuntasali
Vertaisohjaajan opastama palloiluryhmä.
Maksuton. Tiedustelut Hyvän mielen talo ry p. 041 463 5712.

Liikuntatäpinät aikuisille

Ma 12.30–14.00 Ouluhalli
Ouluhallin liikuntamahdollisuudet tutuksi monipuolisessa ohjatussa liikuntaryhmässä.
Perusmaksu. Ei ennakkoilmoittautumisia. Tiedustelut 044 703 6014, 044 703 8049

Kuntonyrkkeily-kurssit aloittelijoille

Pe 9.30–10.30 Oulun uimahalli, nyrkkeily sali
Perusmaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8048

Jooga alkeet

Ke klo 14.00–15.00 Oulun uimahalli, liikuntasali
Perusmaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 6014

Kehonhuolto (mt-asiakkaat)

Ti klo 12.30–13.30 Oulun uimahalli, liikuntasali
Tehdään erilaisia liikkuvuutta ja rentoutumista tukevia harjoitteita.
Perusmaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 6014

Asahi

Istuen tai seisten, helppo koko kehoa huoltava laji.
Perusmaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8049

Oulun uimahalli, peilisali

Ti 13.30–14.15 alkeiskurssi. Ilmoittautumiset.

Oulunsalon liikuntakeskus, peilisali

Ke 12.00–12.45, ei ennakkoilmoittautumisia.

Raatin uimahalli, liikuntasali

Ke 10.00–10.45, ei ennakkoilmoittautumisia.

Palloilu (mt-asiakkaat)

Salibandy ma 12.30–14.00, Palolaitos, liikuntasali
Futsal to 12.30–14.30, Palolaitos, liikuntasali
Kausimaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 5976

Boccia, erityisjärjestöt yhdessä, Oulun urheilutalo, palloilusali 2. krs

Pe 10.00–12.00 peli ja harjoittelu vuoro, maksuton, tiedustelut p. 044 531 6773

Ke 13.00-15.00 avoin harjoitteluvuoro, maksuton, tiedustelut p. 040 504 3099

Pilates

Oulun uimahalli, liikuntasali

Perusmaksu. Ilmoittautumiset p. 044 703 6014

Jatkoryhmä (avoin) ke 13.00-14.00

Alkeiskurssi 10 t. (mt-asiakkaat) to 13.00-14.00 (13.9. ja 17.1. alkaen)

Alkeiskurssi 5 t. (avoin) to 8.30-9.30 Aloitus pv ilmoitetaan, kun ryhmä on täysi.

Palolaitos

Kausimaksu, ei ennakkoilmoittautumisia

Jatkoryhmä pe 10.00

Erityisvesivoimistelut (avoin)

Perusmaksu. Ilmoittautumiset puhelimitse p. 044 703 8049

Oulun uimahalli, monitoimiallas

Pitkäaikaissairaat ti 15.00-15.30 ti 15.45-16.15 pe 12.15-12.45

Oulun uimahalli, kuntoallas

Pitkäaikaissairaat pe 13.00-13.30 ei ennakkoilmoittautumisia

Yleiset vesivoimistelut (linkki [www-sivuille](#))

Tutustu myös erityisliikunnan sisällysluettelon "**Avoimet ryhmät-tarjontaan**" (linkki [Avoimiin ryhmiin](#))