

IKÄÄNTYNEET

Syksy 2018 ja kevät 2019

Liikuntaryhmiä ikääntyneille, joilla on vaikeuksia tasapainon kanssa. Kehittämällä alaraajojen voimaa ja tekemällä tasapainoharjoitteluja voit saavuttaa rohkeuden liikkua luontevammin ja paremman tasapainon. Ryhmät toteutetaan yhteistyössä Vuolle-opiston kanssa. Ryhmiin ilmoittautumisnumerot löytyvät ryhmäteksteistä.

Jos olet yli 75-vuotias ja käytät liikumisen apuvälinettä ja koet tarvetta voiman- ja tasapainoharjoitteluun ole yhteydessä Lassintalon Seniorikeskukseen p. p. 044 703 5143.

Veteraaneille oikeutetut palvelut: kuntoutussuunnittelija Panu-Pekka Rauhala p. 044 703 6584, etunimi.sukunimi@ouka.fi

Kaupungin liikuntapalvelut: Anu Palokangas p, 044 703 8049, etunimi.sukunimi@ouka.fi

Voima-tasapainoryhmät

-Ma ja to 12.00	Raatin uimahalli (ryhmä kokoontuu 2x/vko, hinta 40 €/kaus)i
-Ma 9.00 ja 10.00	Liikunta Pomppu, Hintantie 95
-Ma ja to 15.00	Hiirosenkoti, Merikotkantie 5
-Ti 9.15 ja to 9.00	Rajakylän hoiva, Ruiskukkatie 2
-Ke 12.00	Seniorkunto, Metsolan Kartano, Mielikintie 8
-Ke 13.30	Sara Wacklin-koti
-Pe 9.00 ja 10.00	Kaakkurin nuorisotalo, Pesätie 13
-Pe 12.00	Oulun uimahalli, liikuntasali

Kurssimaksu 20 €. Ilmoittautumiset www.vuolleoulu.fi 16.7. alkaen tai opintotoimisto p. 08 555 4060 31.7. alkaen.

Tasapainoa ja tuolijumppaa

-Ma 12.15	Oulunsuun Pirtti
-Ma 13.15	Rantakastellin palvelukeskus
-Ti 10.45	Höyhtyän Palvelukeskus
-Ke 9.45 ja 10.30	Intiön Hoivakoti
-To 10.30	Aurinkokoti
-To 13.45	Tuiran Palvelukeskus

Maksuton. Ilmoittautumiset www.vuolleoulu.fi 16.7. alkaen tai ohjaajalle paikan päällä.

Ikääntyneiden ja veteraanien ohjattu kuntosali, 4.9. alkaen

Ti 11.00 Oulun uimahalli, kuntosali

Perusmaksu, ale-ryhmät sarjalippu 10 kpl 25 €, kertamaksu 3,20 €, veteraanikortti. Tiedustelut 044 703 8049

Erityisvesivoimistelut

Maksu: sarjalippu 10 kpl 25 €, kertamaksu 3,20 €, seniorikortti

Ilmoittautumiset 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 **senioreiden liikuntaesitteeseen** (linkki [esitteeseen](#))