

KEHITYSVAMMAISET, työikäiset-ikäntyneet

Syksy 3.9.–14.12.2018, kevät 7.1.–11.5.2019 (ei vko 43, 10)

Ilmoittautumiset 27.8. alkaen

Tiedustelut:

Kunkin liikuntaryhmän tiedustelut ensisijaisesti numeroon, joka löytyy tekstistä.

Muut liikunta-asiat: Tapani Tuomikoski p. 044 703 8062, etunimi.sukunimi@ouka.fi

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 maksu mainitaan erikseen

UUTUUS-Esteetön tanssi tulee ryhmän luo

Esteetön tanssi antaa mahdollisuuden nauttia ja ilmaista itseään tanssien omista fyysisistä ja psyykkisistä lähtökohdista käsin. Esteetön tanssi on tanssinmuoto, joka on kaikkien ulottuvilla. Se ei sulje ketään ulkopuolelle vamman tai vammattomuuden vuoksi. Sovi sopivan mittainen kurssi ryhmällemme.

Kohderyhmä: kaikki luovasta liikkeestä ja tanssimisesta kiinnostuneet esim. erityisryhmät ja ikääntyneiden ryhmät.

Ryhmän koko: 5 - 10 riippuen ryhmästä ja tilasta, jossa liikutaan. Ryhmään tarvitaan mukaan tuttu työntekijä, joka huolehtii ryhmän paikalle hyvissä ajoin ennen kurssin alkua.

Kurssipaikka: Ryhmä kokoontuu heidän omassa yksikössään liikkumiseen sopivassa tilassa.

Kurssiaikataulu: 3.9. – 30.11.2018 välillä, 1 t. tanssia 45-60 min.

Kurssimaksu: 40 € / ryhmä

Ohjaajat: Päivi Mettovaara tai Merja Männikkö

Järjestäjäyhteistyö: Oulun kaupungin liikuntapalvelut ja Esteetön ry

Tiedustelut ja kurssin tilaukset: esteetonry@gmail.com (tarvitaanko puhelinnumero?)

Salibandy, www.oulunkehitysvammaistentuki.fi

La 10.00–11.30 Raatin uimahalli, liikuntasali

Ohjattu, vauhdikas miesten ja naisten salibandyryhmä. Maksullinen.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 050 575 7954, toimisto@oketuki.fi

Keilaus, www.oulunkehitysvammaistentuki.fi

Lyhytkursseja. Tiedustelut p. 050 575 7954, toimisto@oketuki.fi

Sulkaapallo, ohjattu aikuisten ryhmä, www.tervasulka.fi

Ma 17.00–18.00 Linnanmaan liikuntahalli

Vuosimaksu 80 €. Ilmoittautumiset p. 041 549 7755

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

Virkkuli, virike- ja kuntoliikuntaryhmä, www.ouluvoimisteluseura.fi

Ryhmä aikuisille ja ikääntyneille kehitysvammaisille.

Seuran kausimaksu. Tiedustelut ja ilmoittautumiset p. 050 466 1899

Erityisvesivoimistelu

Oulun uimahalli

Pe 9.00-9.30 kehitysvammaiset, monitoimiallas. Ilmoittautumiset p. 044 703 8049

Pe 13.00-13.30 pitkäaikaissairaat, kuntoallas. Ei ennakoilmoittautumisia.

Perusmaksu 3.20 € tai 10 kpl sarjalippu 25 €, seniorikortti

Yleiset vesivoimistelut, www.ouka.fi/ohjattu-liikunta

Tutustu myös erityisliikunnan sisällysluettelon ”**Avoimet ryhmät-tarjontaan**” (linkki ryhmiin)