



## KunnonLähde >65

- vertaisohjaajien ohjaamia maksuttomia liikunta- ja toimintaryhmiä eri puolilla kaupunkia yli 65-vuotiaille oululaisille
- mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen ja yhdessäoloon ryhmäläisenä ja / tai vapaaehtoisena vertaisohjaajana.

### Toimintapaikkojen osoitteet:

- Hirosenkoti, Merikotkantie 5
- Honkapirtti, Pateniementie 86
- Intiön hoivakoti, Upseerinkatu 2
- Kasarmin liikuntasali, Upseerinkatu 4
- Keskustan palvelukeskus, Nummikatu 24
- Linnanmaan liikuntahalli, Virkakatu 1
- Lintulammen asukastupa/Hyvinvointipiste Välke Latokartanontie 1
- Maikkulan monitoimitalo, Kangaskontiontie 3
- Oulunsalon liikuntakeskus, Tuohikuja 6
- Pelixir Oulu (keilaus), Tukkimiehentie 1
- Raatin uimahalli, Raatintie 2
- Rajakylän hoiva, Ruiskukkatie 2
- Raksilan tekojääkenttä, Urheilukatu
- Raksilan uimahalli, Pikkukankaantie 3
- Tuiran palvelukeskus, Kangastie 1
- Urheilutalo, Rantakatu 15
- Värtön liikuntahalli, Kurkelantie 7

### Tervetuloa mukaan!

Oulun kaupunki  
Liikuntapalvelut  
KunnonLähde  
P. 044 703 5881

[www.ouka.fi/kunnonlahde](http://www.ouka.fi/kunnonlahde)



## KunnonLähde >65

Syksy 2019 – Kevät 2020  
3.9.-14.12.2019 ja 13.1.-15.5.2020

**OULU** | Liikuntapalvelut

## Värttö, Intiö, Alppila, Keskusta

### Maanantai

9.30–11.00 Kävelysähly (Värtön liikuntahalli)  
10.00–11.00 Kuntosali (Intiön hoiva)  
11.00–12.30 Senioritanssi, Wintiöt (Värtön liikuntahalli)  
12.00–13.00 Keilaus (Pelixir)  
14.00–15.00 Yhteislaulut  
Keskustan ja Tuiran palvelukeskus:  
Tarkemmat ajat palvelukeskuksesta

### Tiistai

9.00–10.00 Kuntosali (Linnanmaan liikuntahalli)  
9.00–10.00 Vetreyttä venyttellen (Urheilutalon peilisali)  
10.00–11.30 Jooga (Raksilan uimahalli) **Ilm. 20.8.**  
10.00–12.00 Kuntosali 2 ryhmää (Intiön hoiva)  
10.30–12.00 Sulkapallo (Raatin liikuntasali) \*\*  
10.30–12.30 Videokerho (Raksilan uimahalli)  
11.00–12.30 Senioritanssi (Urheilutalo)

### Keskiviikko

10.00–12.00 Kuntosali 2 ryhmää (Intiön hoiva)  
11.00–13.00 Lentopallo (Urheilutalo)  
12.00–13.30 Luistelu (Raksilan tekojääkenttä)

### Torstai

8.00–9.00 Sähly (Raatin liikuntasali)  
9.00–10.00 Kuntojumppa (Raatin liikuntasali)  
11.00–13.00 Sulkapallo aloittelijat (Kasarmi)

### Perjantai

9.00–11.00 Sulkapallo (Kasarmin liikuntasali)  
10.00–11.00 Kuntosali (Intiön hoiva)  
11.00–13.00 Naisten lentopallo (Kasarmin liikuntasali)

## Höyhtyä-Kaukovainio

### Maanantai

11.00–13.00 Kuntosali (Hiirosten hoivakoti)

### Tiistai

11.00–13.00 Kuntosali (Hiirosten hoivakoti)  
10.00 Sauvakävely (Lähtö Hiirosten hoivakodilta)

### Keskiviikko

10.00 Sauvakävely (Lintulammen asukastupa)  
11.00–12.00 Kuntosali (Hiirosten hoivakoti)

### Torstai

11.00–13.00 Kuntosali (Hiirosten hoivakoti)

### Perjantai

11.00–13.00 Kuntosali (Hiirosten hoivakoti)

## Oulunsalo

### perjantai

10.00–11.30 Senioritanssi (Liikuntakeskus peilisali)

## Maikkula

### Maanantai

9.00–10.00 Kuntosali  
10.00–11.00 Kuntosali

### Keskiviikko

9.00–10.00 Kuntosali  
10.00–11.00 Kuntosali

### Perjantai

9.00–10.00 Kuntosali

## Rajakylä-Pateniemi

### Maanantai

9.00–10.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
10.00–11.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
11.00–12.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
12.00–13.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
12.00–14.00 Boccia (Honkapirtti)

### Tiistai

8.00–9.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
9.00–10.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
10.00–11.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
12.00–13.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)

### Keskiviikko

8.00–9.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
9.00–10.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
10.00–11.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
9.00–10.00 Kuntopiiri (Honkapirtti)

### Torstai

9.00–10.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
10.00–11.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
12.00–13.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
13.00–14.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
14.00–15.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)

### Perjantai

8.00–9.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
9.00–10.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
10.00–11.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
11.00–12.00 Kuntosali (Rajakylän hoiva)  
10.00–11.00 Istumajumppa (Rajakylän hoiva)  
12.30–14.00 Senioritanssi (Honkapirtti)