



# ***Erityis-/soveltavaliikunta***

**työikäiset–ikäntyneet**

Syksy 2.9.–13.12.2019 (ei vko 43)  
kevät 13.1.–15.5.2020 (ei vko10)

Ryhmään ilmoittautuminen 26.8. alkaen.

# Erityisliikunta

## työkäiset–ikäntyneet

### *Tervetuloa liikkumaan kanssamme!*

Esitteestä löydät Oulun kaupungin liikuntapalveluiden tarjoamia omaan hyvinvointiin innostavia liikuntaryhmiä ydin-Oulun alueella. Ryhmät on suunnattu henkilöille, joilla on pitkäaikaissairaus, liikkumisrajoite, toimintakyvyn haitta tai käytössä liikkumisen apuväline.

Haukiputaan, Kiimingin ja Ylikiimingin, Oulunsalon ja Yli-lin ryhmät löydät omista esitteistä.

Esitteet löytyvät myös osoitteesta [www.ouka.fi/ohjattu-liikunta](http://www.ouka.fi/ohjattu-liikunta).

Useat ryhmät toteutetaan yhteistyössä eri tahojen kanssa. Tämä näkyy ryhmän nimen perässä [www](#)-osoitteena.

Esitteessä on kaksi osiota:

- 4 Avoimet ryhmät**, tarkoitettu kaikille erityis-/soveltavaa liikuntaa tarvitseville
- 7 Kohdennetut ryhmät**, jaoteltu pitkäaikaissairauksien mukaan
- 9 Aistivammat** (näkö- ja kuulovammat, viittomakieliset)
- 11 Hyvän mielen liikunta**, mielenterveysasiakkaat
- 14 Ikäntyneet**
- 16 Kehitysvammaiset**
- 17 Liikuntarajoite**
- 18 Neurologinen-, lihassairaus**
- 20 Tuki- ja liikuntaelinsairaus**
- 22 Hengitä ja hengästy, uusi ryhmä** happirikastetta käyttäville
- 23 Erityisvesivoimistelut**
- 24 Yleiset vesivoimistelut**

**Hae senioreiden oma esite liikuntalaitoksista!**



## Erityisliikunnan yhteystiedot

sp: etunimi.sukunimi@ouka.fi

### Oulu, Oulunsalo

Lapset ja nuoret, kaikki diagnoosit

Aikuiset-ikääntyneet, kehitys- ja aistivammaiset

Aikuiset-ikääntyneet, kehitysvamma ja aistivamma

Tapani Tuomikoski p. 044 703 8062

Aikuiset-ikääntyneet, pitkäaikaissairaat, vaikeavammaiset

Ulla Virrankoski p. 044 703 8046

Hyvän mielen liikunta, mielenterveysasiakkaat

Kari Lindgren p. 044 703 5976

Sanna Ek-Keränen p. 044 703 6014

Seniorit ja ikääntyneet

Anu Palokangas p. 044 703 8049

### +75 v. ikääntyneet, liikkumisen apuvälinettä käyttävät

Lassintalon Seniorikeskus p. 044 703 5143

### Haukipudas

Tuija Kempainen p. 050 390 0059

### Kiiminki, Ylikiiminki

Miia Ranta-Korpela p. 050 379 6711

### Yli-Ii

Marko Savolainen p. 044 703 8015

### Hinnasto

Esitteeseen ei ole merkitty liikuntaryhmien kohdalle hintoja, löydät ne tästä.

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)

# Avoimet ryhmät

Tarkoitettu kaikille erityis-/soveltavaa liikuntaa tarvitseville

**Syky 2.9.–13.12.2019, kevät 13.1.–15.5.2020 (ei vko 43, 10)  
Ryhmaiin ilmoittautuminen 26.8. alkaen.**

**Kevennetty Asahi- ja Jooga-kurssi**, [www.oukali-lihastautiyhdistys.com](http://www.oukali-lihastautiyhdistys.com)

Caritas-sali, Caritas-keskus Kapellimestarintie 2, Oulu

Asahi to 11.00-12.00 (5.9.–10.10. ja 23.1.–27.2.)

Jooga to 11.00-12.00 (17.10.–28.11. ja 19.3.–30.4.)

Asahissa liikkeet tehdään seisten tai istuen, joogassa lattialla (jumppamatto mukaan).

OSNY- ja OUKALI ry jäsenille maksuton, muut 2 €/kerta, maksetaan ohjaajalle. Ei ennakkoilmoittautumisia. Tiedustelut 040 528 0622.

**Lempeää liikettä selällesi**, [www.ouluopisto.fi](http://www.ouluopisto.fi)

Ti 14.30–16.00 Oulun uimahalli, liikuntasali

Lempeä ja suoritusvapaa, mutta monipuolinen hyvän olon tunti selän hyvinvoinnista ja kehonhuollosta kiinnostuneille.

Ilmoittautuminen aukeaa 12.8. klo 9.00 osoitteessa [www.ouluopisto.fi](http://www.ouluopisto.fi)

Hinta 45 €.

**Tosimiehen selkätreeni**, [www.oulunseudunselkayhdistys.yhdistysavain.fi](http://www.oulunseudunselkayhdistys.yhdistysavain.fi)

To 16.00–17.00 Oulun uimahalli, judosali

Kaikille miehille, jotka tarvitsevat liikettä ja vahvistamista selälle.

Perusmaksu. Ilmoittautumiset: Ossyn liikuntavastaava

Tuula Korpela p. 040 865 5132, [tuula.t.korpela\(at\)gmail.com](mailto:tuula.t.korpela(at)gmail.com)

## Asahi

Istuen tai seisten, helppo koko kehoa huoltava laji.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8049

Raatin uimahalli, liikuntasali

► Ke 10.00–10.45. Perusmaksu. Ei ennakkoilmoittautumisia.

Oulunsalon liikuntakeskus, peilisali

► Ke 12.00–12.45. Kausimaksu. Ei ennakkoilmoittautumisia.

### Pilates-ryhmät

Ti 12.30–13.30 Oulun uimahalli, liikuntasali, perus-/keskitaso

Ke 13.00–14.00 Oulun uimahalli, liikuntasali, jatkoryhmä

Perusmaksu. Ilmoittautumiset p. 044 703 6014

Pe 10.00–11.15 Palolaitos, jatkoryhmä

Kausimaksu. Ei ennakoilmoittautumisia.



HUOM! UUSI AIKA

### Neuro-Pilates

To 12.00–13.00 Oulun uimahalli, liikuntasali

Omalle tasolle soveltuvia pilates-harjoitteita, vahvistetaan keskivartaloa ja liikehallintaa.

Perusmaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 6014

### Sulkapallo, [www.tervasulka.fi](http://www.tervasulka.fi)

Ma 17.00–18.00 Linnanmaan liikuntahalli, omatoiminen harjoitteluvuoro

Pe 17.00–18.30 Linnanmaan liikuntahalli, opastettu vuoro

Aikuisten ohjattu sulkapalloryhmä, perjantaisin ohjaaja/valmentaja paikalla.

Vuosimaksu 30 €. Ilmoittautumiset p. 041 549 7755



UUTTA

### Esteetön tanssi 2.9. alkaen

Esteetön tanssi antaa mahdollisuuden tutustua tanssin muotoon, jossa jokainen voi ilmaista itseään omista fyysisistä ja psyykkisistä lähtökohdista käsin. Esteetön tanssi 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.

**Kurssi aikataulu:** 2.9. alkaen, ohjaukset 45–60 min.

**Kurssimaksu:** 40 € / ryhmä

**Esteettömän tanssin ohjaajat:** Päivi Mettovaara tai Merja Männikkö

**Järjestäjayhteistyö:** Oulun kaupungin liikuntapalvelut ja Esteetön ry

**Tiedustelut ja kurssin tilaukset:**

[esteetonry@gmail.com](mailto:esteetonry@gmail.com), p. 040 2558 096

### Kuntosali, kuntoutuksen jatkoryhmä

Ke 12.00–13.00 Raatin uimahalli, kuntosali

Kuntoutuksesi jatkoksi omatoimista kuntosaliharjoittelua omalla ohjelmalla.  
Perusmaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8046

**Boccia**, erityisjärjestöt yhdessä

Oulun urheilutalo, palloilusali 2. krs

- ▶ Pe 10.00–12.00 **pelejä ja harjoitteluvuoro**,  
maksuton, tiedustelut p. 044 531 6773
- ▶ Ma 14.15–16.00 **harjoitteluvuoro**,  
maksuton, tiedustelut p. 040 504 3099

**HUOMI! UUSI AIKA**

### Ouluhalliin liikkumaan

Onko Ouluhalli tuttu kuntoilupaikka? Nyt tutustumaan kaupungin parhaaseen **kuntosaliin**, joka on hyvin varustettu, helpokäyttöisin peruslaittein.

**Seniorivuorot ovat ma-pe 7.00-15.00.**

**Kävelyyn** Ouluhalli on oiva paikka, etenkin talvipakkasilla tai sadekeleillä. Radat ovat kaikkien käytössä aamusta myöhään iltapäivään.

**Sulkapallovuorot** löytyvät Ouluhallin nettisivuilta. Sieltä voit myös tarkistaa poikkeusaikataulut.

Kertamaksu tai seniorikortti.

Aikataulutiedustelut p. 044 703 8080, [www.ouka.fi/liikunta](http://www.ouka.fi/liikunta)

# Kohdennetut ryhmät

Jaoteltu pitkäaikaissairauksien mukaan

Syksy 2.9.–13.12.2019, kevät 13.1.–15.5.2020 (ei vko 43, 10)

Ryhmisiin ilmoittautuminen 26.8. alkaen

## Oulun kaupungin sairaalan ryhmät

Kiviharjuntie 5

Kausimaksu. Ilmoittautumiset puhelimitse

### Hur-kuntosali

➤ <b>Kuntoutuksen jatko, opastus</b>	Ma 12.00–14.00	p. 044 703 8049
➤ <b>Proteesin omaavat yleisövuorolla</b>	Ti 12.00–13.00	p. 044 703 8046
➤ <b>Liikuntarajoite</b> (OIY ry)	Ti 15.00–16.00	p. 040 761 5502
➤ <b>Neurologiset</b>	Ke 10.00–12.00	p. 044 703 8046
➤ <b>Kuntoutuksen jatko, opastus</b>	Ke 12.00–13.30	p. 044 703 8046
➤ <b>Hengityssairaat</b> (lisähappi)	To 10.00–11.00	p. 040 505 7495
➤ <b>Tule-Reuma</b>	To 16.15–17.00	p. 044 703 8049
➤ <b>Neurologiset yleisövuorolla</b>	Pe 11.00–12.00	p. 044 703 8046

### Painopakkasali

➤ <b>Aistivammat</b>	Ma 16.15–17.00	p. 044 703 8048
➤ <b>Selkäongelmaiset</b>	Ma 17.15– 18.00	p. 040 865 5132

### Hur-kuntosalille asiakkaaksi?

Hur-kuntosali ei ole yleinen kuntosali. Se on harjoittelupaikka vaikeasti pitkäaikaissairaille ja - vammaisille henkilöille (mm. eri neurologiset sairaudet, proteesin omaavat, lisähapen-, pyörätuolin käyttäjät). Asiakkuuden voi myöntää lääkinnällinen kuntoutus asioidessasi heillä tai erityisliikunnanohjaaja.

Ota yhteyttä, mietimme yhdessä, onko Hur-kuntosali tarkoitettu teille. Jos on, sovimme opastuksen tilojen ja salin käyttöön.

Tiedustelut p. 044 703 8046, erityisliikunta.

## Vesivoimistelut

Kausimaksu. Ilmoittautumiset puhelimitse.

- ▶ **Aistivamma** Ma 17.15–17.45 p. 044 703 8048
- ▶ **Liikuntarajoite** Ke 16.15–16.45 p. 040 761 5502
- ▶ **Reuma** To 17.10–17.40 p. 044 703 8049

### Liikuntasali

- ▶ **Tasapaino-ryhmä 1. neurologisille asiakkaille**  
Ke 10.45–11.30 liikuntasali  
Seniorikortti. Ilmoittautumiset p. 044 703 8042, p. 044 703 8046
- ▶ **Tasapaino-ryhmä 2. neurologisille asiakkaille**  
Pe 10.00–10.45 liikuntasali  
Kausimaksu, seniorikortti.  
Tiedustelut ja ilmoittautumiset p. 044 703 8042

**Löydä lisää liikuntaryhmiä s. 4 "Avoimet ryhmät" ja  
"Erityisvesivoimistelut" s. 23.**

Yleiset vesivoimistelut s. 24 tai [www.ouka.fi/ohjattu-liikunta](http://www.ouka.fi/ohjattu-liikunta)



## **Aistivammat** (näkö- ja kuulovammat, viittomakieliset)

Syysy 2.9.–13.12.2019, kevät 13.1.–15.5.2020 (ei vko 43, 10)

Ryhmään ilmoittautuminen 26.8. alkaen.

Tiedustelut liikunta-asioissa:

Tapani Tuomikoski p. 044 703 8062, etunimi.sukunimi@ouka.fi

**Kuntosaliryhmä Simpukka** (kuulovammaiset, viittomakieliset)

Ti 10.00–11.00 Raatin uimahalli, kuntosali

Ohjattu reipas kuntopiiri.

Perusmaksu. Ilmoittautumiset p. 044 703 8062

**Runolan Reippaat, kuntosali ja istumajumppa** (viittomakieliset)

Palvelukeskus Runola, Tuulaakitie 2

► Pe 9.00–10.00 Kuntosali

► Pe 10.15–10.45 Istumajumppa

Oletko kiinnostunut, tule mukaan! Ota rohkeasti yhteyttä ja ilmoittaudu mukaan p. 050 308 2684. Maksuton.

**Kuntosali ja vesivoimistelu** (kuulo- ja näkövammaiset, viittomakieliset)

Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

► Ma 16.15 kuntosali

► Ma 17.15 vesivoimistelu

Kausimaksu, sisältää molemmat ryhmät. Ilmoittautumiset p. 044 703 8048

**Ohjattu kuntopiiri** (kuulo- ja näkövammaiset, viittomakieliset)

Ti 17.00–18.30 Oulun uimahalli, kuntosali

Perusmaksu. Ilmoittautumiset p. 044 703 8062

**Sulkapallo**, [www.tervasulka.fi](http://www.tervasulka.fi)

Ma 17.00–18.00 Linnanmaan liikuntahalli, omatoimi harjoitteluvuoro

Pe 17.00–18.30 Linnanmaan liikuntahalli, opastettu vuoro

Aikuisten ohjattu sulkapalloryhmä, perjantaisin ohjaaja/valmentaja paikalla. Vuosimaksu 30 €. Ilmoittautumiset p. 041 549 7755

**Boccia**, (erityisliikkujien avoin ryhmä)

Oulun urheilutalo, palloilusali 2. krs

- **Pe 10.00–12.00 peli- ja harjoittelu vuoro.** Paikalla saa opastusta. Maksuton, tiedustelut p. 044 703 8062
- **Ma 14.15-16.00 avoin harjoitteluvuoro.** Paikalla saa opastusta. Maksuton, tiedustelut p. 040 703 8062



**HUOM! UUSI AIKA**

### **Ikääntyneiden voimatasapainoryhmät s. 14**

Liikuntaryhmiä ikääntyneille, joilla on vaikeuksia tasapainon kanssa. Kehittämällä alaraajojen voimaa ja tekemällä tasapainoharjoitteluja voit saavuttaa rohkeuden liikkua luontevammin ja paremman tasapainon.

**Jos olet yli 75-vuotias, käytät liikkumisen apuvälinettä** ja tarvitset voima- ja tasapainoharjoittelua, ota yhteyttä Lassintalon seniorikeskukseen: p. 044 703 5143.

**Löydä lisää liikuntaryhmiä s. 4 "Avoimet ryhmät" ja  
"Erityisvesivoimistelut" s. 23.**

**Yleiset vesivoimistelut s. 24 tai [www.ouka.fi/ohjattu-liikunta](http://www.ouka.fi/ohjattu-liikunta)**

## Hyvän mielen liikunta, mielenterveysasiakkaat (mt)

Syysk. 2.9.–13.12.2019, kevät 13.1.–15.5.2020 (ei vko 43, 10)

Ryhmään ilmoittautuminen 26.8. alkaen.

Hyvän mielen liikunta on tarkoitettu mielenterveysasiakkaille tukemaan heidän kuntoutumistaan liikunnan avulla. Liikuntatarjottimen liikuntaryhmät ovat joko liikuntapalveluiden kaikille asiakkaille tarkoitettuja avoimia ryhmiä tai vain mielenterveysasiakkaille tarkoitettuja. Ryhmään voi hakeutua oma-aloitteisesti, tulla yksin tai tukihenkilön seurassa. Liikuntaryhmät ovat maksullisia.

**Tiedustelut:** (etunimi.sukunimi@ouka.fi)

- ▶ Liikuntaryhmät, -neuvonta, järjestöyhteistyö: p. 044 703 5976
- ▶ Liikuntaryhmät, -neuvonta: p. 044 703 6014

### 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 maksuttomaan liikuntaneuvontaan hakemaan neuvoa liikunnan-ohjaajalta.

**Oulun uimahalli, Pikkukankaantie 3, 2 krs.**

Ajanvaraukset p. 044 703 6014

### 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, p. 044 703 6014

**Kuntosaliopastus** (avoin)

Pe 9.00–10.00 Oulun uimahalli, kuntosali

Ma 10.00–11.00 Raatin 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.

**Kuntonyrkkeilykurssit aloittelijoille**

Pe 9.30–10.30 Oulun uimahalli, nyrkkeily sali

Perusmaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8048

**Kehonhuolto (syksy) ja jooga (kevät)** (mt-asiakkaat)

Ti klo 13.30–14.30 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.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8049

► **Oulunsalon liikuntakeskus**, peilisali

Ke 12.00–12.45. Kausimaksu. Ei ennakoilmoittautumisia.

► **Raatin uimahalli**, liikuntasali

Ke 10.00–10.45. Perusmaksu. Ei ennakoilmoittautumisia.

**Palloilu** (mt-asiakkaat)

- ▶ **Salibandy** ma 13.00–14.30 Palolaitos, liikuntasali
- ▶ **Futsal** to 13.00–14.30 Palolaitos, liikuntasali
- ▶ **Kävelyfutis** ke 13.00–14.00 Arina-areena/Heinäpään teknourmi  
Kausimaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 5976

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

- ▶ **Pe 10.00–12.00 peli ja harjoitteluvuoro**, maksuton, tiedustelut p. 044 531 6773
- ▶ **Ma 14.15–16.00 avoin harjoitteluvuoro**, maksuton, tiedustelut p. 040 504 3099

**HUOM! UUSI AIKA****Pilates****Oulun uimahalli, liikuntasali**

Perusmaksu. Ilmoittautumiset p. 044 703 6014

- ▶ **Jatkoryhmä** (avoin) ke 13.00–14.00
- ▶ **Alkeiskurssi** 10 t. (mt-asiakkaat) to 10.30–11.30 (12.9. ja 23.1. alkaen)

**Palolaitos**

Kausimaksu, ei ennakoilmoittautumisia

- ▶ **Jatkoryhmä** pe 10.00–11.15

**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 ennakoilmoittautumisia

**Löydä lisää liikuntaryhmiä s. 4 "Avoimet ryhmät" ja  
"Erityisvesivoimistelut" s. 23.**

**Yleiset vesivoimistelut s. 24 tai [www.ouka.fi/ohjattu-liikunta](http://www.ouka.fi/ohjattu-liikunta)**

## Ikääntyneet, voima-tasapainoryhmät

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.

Jos olet yli 75-vuotias, käytät liikkumisen apuvälinettä ja tarvitset voima- ja tasapainoharjoittelua, ota yhteyttä Lassintalon seniorikeskus p. 044 703 5143.

### Tiedustelut liikunta-asioissa:

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

- ▶ Raatin uimahalli ma ja to 12.00  
(sama ryhmä kokoontuu 2x/vko, hinta 44 €/kausi)
- ▶ Liikunta Pomppu, Hintantie 95 ma 10.00
- ▶ Hiirosenkoti, Merikotkantie 5 ma ja to 15.00
- ▶ Rajakylän hoiva, Ruiskukkatie 2 ti ja to 9.00
- ▶ Intiön hoiva, Upseerikatu 2 ke 10.30
- ▶ Kaakkurin nuorisotalo, Pesätie 13 pe 9.00, 10.00
- ▶ Seniorkunto, Metsolan Kartano, Mielikintie 8 ke 12.00
- ▶ Oulun Uimahalli, Raksila pe 11.00, 12.00, 13.00

Ryhmä kestää 60 min. ja ne alkavat 2.9. Kurssimaksu 22 €

Ilmoittautumiset:

8.7. klo 8.00 alkaen netti-ilmoittautumiset [www.vuolleoulu.fi](http://www.vuolleoulu.fi) tai

5.8. alkaen puhelimitse p. 08 555 4060 (opintotoimisto)

**Ikääntyneiden ja veteraanien ohjattu kuntosali**

Ti 11.00 Oulun uimahalli, kuntosali

Perusmaksu, veteraanikortti. Tiedustelut p. 044 703 8049

Yleiset- ja erityisvesivoimistelut s. 24 tai  
katso [www.ouka.fi/ohjattu-liikunta](http://www.ouka.fi/ohjattu-liikunta)

## *KunnonLähde* >65

**KunnonLähde>65 toimintaa,  
vertaisohjaajien ohjaamia ryhmiä.**

## Kehitysvammaiset

Syksy 2.9.–13.12.2019, kevät 13.1.–15.5.2020 (ei vko 43, 10)  
Ryhyihin ilmoittautuminen 26.8. alkaen.

### Tiedustelut liikunta-asioissa:

Tapani Tuomikoski p. 044 703 8062, etunimi.sukunimi@ouka.fi

### Salibandy, [www.oulunkehitysvammaistentuki.fi](http://www.oulunkehitysvammaistentuki.fi)

La 10.00–11.30 Raatin uimahalli, liikuntasali

Ohjattu, vauhdikas miesten ja naisten salibandyryhmä. Maksullinen.  
Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 163 2282, toimisto@oketuki.fi

### Keilaus, [www.oulunkehitysvammaistentuki.fi](http://www.oulunkehitysvammaistentuki.fi)

Lyhytkurssija. Tiedustelut p. 040 163 2282, toimisto@oketuki.fi

### Hur-kuntosali yli 16-vuotiaille

Ke 13.30 ja 14.15 Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

Kausimaksu 30 €. Ilmoittautumiset ja lisätiedot p. 044 703 8049

### Esteetön tanssi tulee luoksesi

Tilaa ohjaaja teille, kouluun, työpajalle, asumisyksikköön tmv. pitämään mukavann tanssitunnin. Tutustu tarkemmin s. 5.

### Virkkuli, virike- ja kuntoliikuntaryhmä, [www.oulunvoimisteluseura.fi](http://www.oulunvoimisteluseura.fi)

Ryhmä aikuisille ja ikääntyneille kehitysvammaisille.

Seuran kausimaksu. Tiedustelut ja ilmoittautumiset p. 050 466 1899

### Vesivoimistelut

Oulun uimahalli. Perusmaksu.

- Pe 9.00–9.30 kehitysvammaiset, monitoimiallas. Ilm. p. 044 703 8049
- Pe 13.00–13.30 pitkäaikaissairaajat, kuntoallas. Ei ilmoittautumisia.

**Löydä lisää liikuntaryhmiä s. 4 "Avoimet ryhmät" ja**

**"Erityisvesivoimistelut" s. 23.**

**Yleiset vesivoimistelut s. 24 tai [www.ouka.fi/ohjattu-liikunta](http://www.ouka.fi/ohjattu-liikunta)**



## Liikuntarajoite

Syksy 2.9.–13.12.2019, kevät 13.1.–15.5.2020 (ei vko 43, 10)  
Ryhyiin ilmoittautuminen 26.8. alkaen.

### Tiedustelut liikunta-asioissa:

Ulla Virrankoski p. 044 703 8046, etunimi.sukunimi@ouka.fi

### Pyörätuolikoripallo

To 18.00–19.15 Tuiran koulu

Ryhmä aikuisille ja nuorille. Maksuton. Tiedustelut p. 041 436 5475

### Sähkörisalibandy, [www.haukiputaanheitto.fi](http://www.haukiputaanheitto.fi)

Ma, to 18.00–19.30 Linnamaan liikuntahalli

Maksullinen. Tiedustelut anni.mannelin@gmail.com

### Pyörätuolitanssi, nuoret-aikuiset, [www.steppingout.fi](http://www.steppingout.fi)

Su 15.00–17.00 Maikkukan ala-aste, aloittelijat

Ti 18.30–20.30 Heinätorin koulu, jatkoryhmä

Alkeista-huipputanssijaksi mukavassa ryhmässä, huippuvalmennuksessa.

Seuran maksukäytänne. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p.040 595 2113,  
[tanssi.terapia\(at\)gmail.com](mailto:tanssi.terapia(at)gmail.com)

### Kuntosali ja vesivoimistelu, [www.oiy.fi](http://www.oiy.fi)

► Ti 15.00 kuntosali, kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

► Ti 16.20 vesivoimistelu, kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

Kausimaksu. Tiedustelut Oulun Invalidien yhdistys ry. p. 040 761 5502

### Sulkapallo, [www.tervasulka.fi](http://www.tervasulka.fi)

Ma 17.00–18.00 Linnanmaan liikuntahalli, omatoimi harjoitteluvuoro

Pe 17.00–18.30 Linnanmaan liikuntahalli, opastettu vuoro

Aikuisten ohjattu sulkapalloryhmä, perjantaisin ohjaaja/valmentaja paikalla.

Vuosimaksu 30 €. Ilmoittautumiset p. 041 549 7755

### Boccia, erityisjärjestöt yhdessä. Oulun urheilutalo, palloilusal 2. krs

► Pe 10.00–12.00 peli ja harjoitteluvuoro, maksuton,  
tiedustelut p. 044 703 5976

► Ma 14.15–16.00 harjoitteluvuoro, maksuton, tiedustelut p. 040 504 3099

HUOM! UUSI AIKA

Löydä lisää liikuntaryhmiä s. 4 "Avoimet ryhmät" ja  
"Erityisvesivoimistelut" s. 23.

## Neurologinen-, lihassairaus

Syksy 2.9.–13.12.2019, kevät 13.1.–15.5.2020 (ei vko 43, 10)  
Ryhyiin ilmoittautuminen 26.8. alkaen.

### Tiedustelut liikunta-asioissa:

Ulla Virrankoski p. 044 703 8046, etunimi.sukunimi@ouka.fi

### Kaupunginsairaalan ryhmät neurologisille, Kiviharjuntie 5

Kausimaksu, seniorikortti. Ilmoittautumiset puhelimitse.

- ▶ Ke 10.00–12.00 Hur-kuntosali, p. 044 703 8046
- ▶ Ke 10.45–11.30 ja pe 10.00–10.45 tasapainoryhmät, p. 044 703 8042
- ▶ Pe 11.00–12.00 Hur-kuntosali vuoro yleisövuoron yhteydessä

### Hur-kuntosalille asiakkaaksi?

Hur-kuntosali ei ole yleinen kuntosali. Se on harjoittelupaikka vaikeasti pitkäaikaissairaille ja -vammaisille henkilöille (mm. eri neurologiset sairaudet, proteesin omaavat, lisähapen-, pyörätuolin käyttäjät). Asiakuuden voi myöntää lääkinällinen kuntoutus asioidessasi heillä tai erityisliikunnanohjaaja.

Ota yhteyttä, mietimme yhdessä, onko Hur- kuntosali tarkoitettu teille. Jos on, sovimme opastuksen tilojen ja salin käyttöön. Tiedustelut p. 044 703 8046, erityisliikunta.

### Ohjattu kuntosaliryhmä, [www.seniorkunto.fi](http://www.seniorkunto.fi)

Ma 12.00–13.00 Metsolan Kartano, Seniorkunto, Mielikintie 8  
Soveltuu myös pyörätuoliasiakkaille, oma avustaja mukaan.  
Kausimaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 828 9492

### Neuro-Pilates

To 12.00–13.00 Oulun uimahalli, liikuntasali

Omalle tasolle soveltuvia pilates-harjoitteita, vahvistetaan keskivartaloa ja liikehallintaa.

Perusmaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 6014



HUOM! UUSI AIKA

**Kevennetty Asahi- ja Jooga-kurssi**, [www.oukali-lihastautiyhdistys.com](http://www.oukali-lihastautiyhdistys.com)  
 Caritas-sali, Caritas-keskus Kapellimestarintie 2, Oulu

► Asahi to 11.00-12.00 (5.9.–10.10. ja 23.1.–27.2.)

► Jooga to 11.00-12.00 (17.10.–28.11. ja 19.3.–30.4.)

Asahissa liikkeitä tehdään seisten tai istuen, joogassa lattialla (jumppamatto mukaan).

OSNY- ja OUKALI ry jäsenille maksuton, muut 2 €/kerta-maksetaan ohjaajalle.

Ei ennakoilmoittautumisia. Tiedustelut 040 528 0622.

**Pyörätuolitanssi**, nuoret-aikuiset, [www.steppingout.fi](http://www.steppingout.fi)

► Su 15.00-17.00 Maikkukan ala-aste, aloittelijat

► Ti 18.30-20.30 Heinätorin koulu, jatkoryhmä

Alkeista-huipputanssijaksi mukavassa ryhmässä, huippuvalmennuksessa. Seuran maksukäytänne. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p.040 595 2113, [tanssi.terapia\(at\)gmail.com](mailto:tanssi.terapia(at)gmail.com)

### Boccia

Oulun urheilutalo, palloilusalu 2. krs.

► Pe 10.00–12.00 erityisjärjestöt yhdessä, peli- ja harjoitteluvuoro  
 Maksuton. Tiedustelut p. 044 531 6773

► Ma 14.15-16.00 avoin harjoitteluvuoro, maksuton,  
 tiedustelut p. 040 504 3099

► Pe 13.30–15.00 Oulun seudun Aivovammayhdistys pelaa  
 Maksuton. Tiedustelut p. 040 352 5896

**HUOM! UUSI AIKA**

### Vesivoimistelu neurologisille asiakkaille

Pe 9.45–10.15 Oulun uimahalli, monitoimiallas

Perusmaksu, ilmoittautumiset puhelimitse p. 044 703 8049

**Löydä lisää liikuntaryhmiä s. 4 "Avoimet ryhmät" ja**

**"Erityisvesivoimistelut" s. 23.**

**Yleiset vesivoimistelut s. 24 tai [www.ouka.fi/ohjattu-liikunta](http://www.ouka.fi/ohjattu-liikunta)**

## Tuki- ja liikuntaelinsairaus

Syksy 2.9.–13.12.2019, kevät 13.1.–15.5.2020 (ei vko 43, 10)

Ryhmään ilmoittautuminen 26.8. alkaen.

### Tiedustelut liikunta-asioissa:

Ulla Virrankoski p. 044 703 8046, etunimi.sukunimi@ouka.fi

### Lempeää liikettä selällesi, [www.ouluopisto.fi](http://www.ouluopisto.fi)

Ti 14.30–16.00 Oulun uimahalli, liikuntasali

Lempeä ja suoritusvapaa, mutta monipuolinen hyvän olon tunti selän hyvinvoinnista ja kehonhuollosta kiinnostuneille.

Ilmoittautuminen aukeaa 12.8. klo 9.00 osoitteessa [www.ouluopisto.fi](http://www.ouluopisto.fi)

Hinta 45 €.

### Tosimiehen selkätreeni, [www.oulunseudunselkayhdistys.yhdistysavain.fi](http://www.oulunseudunselkayhdistys.yhdistysavain.fi)

To 16.00–17.00 Oulun uimahalli, judosali

Kaikille miehille, jotka tarvitsevat liikettä ja vahvistamista selälle.

Perusmaksu. Ilmoittautumiset Ossyn liikuntavastaava

Tuula Korpela p. 040 865 5132, [tuula.t.korpela@gmail.com](mailto:tuula.t.korpela@gmail.com)

### Kuntosali selkäongelmaisille

Ma 17.15–18.00 Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 865 5132, [tuula.t.korpela@gmail.com](mailto:tuula.t.korpela@gmail.com)

### Tule-kuntokoulu [www.vuolleoulu.fi](http://www.vuolleoulu.fi)

► Ti 12.00–13.00 aloittelijat, Oulun uimahalli, kuntosali

► Ti 13.00–14.00 jatkoryhmä, Oulun uimahalli, kuntosali

Kausimaksu. Ilmoittautumiset:

8.7. klo 8.00 alkaen netti-ilmoittautumiset [www.vuolleoulu.fi](http://www.vuolleoulu.fi) tai

5.8. alkaen puhelimitse p. 08 555 4060 (opintotoimisto)

### **Osteoporoosi-jumppa**

Ma 12.00–13.00 Mediterapia, Hallituskatu 36 A, 6 krs.

Fysioterapeutin ohjaama suosittu jumppa 16.9. alkaen.

**Reuma-jumppaa**, Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

► To 16.15 kuntosali

► To 17.10 vesivoimistelu

Kausimaksu sisältäen molemmat ryhmät.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8049

### **Kuntoutuksen jatkoryhmä**

Ke 12.00–13.00 Raatin uimahalli, kuntosali

Omatoimista harjoittelua omalla ohjelmallasi, joka on opastettu kuntoutuksesi aikana. Perusmaksu. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8046

### **Asahi**

Istuen tai seisten, helppo koko kehoa huoltava laji.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8049

Raatin uimahalli, liikuntasali

► Ke 10.00–10.45. Perusmaksu. Ei ennakoilmoittautumisia.

Oulunsalon liikuntakeskus, peilisali

► Ke 12.00–12.45. Kausimaksu. Ei ennakoilmoittautumisia.

**Löydä lisää liikuntaryhmiä s. 4 "Avoimet ryhmät" ja  
"Erityisvesivoimistelu" s. 23.**

**Yleiset vesivoimistelu s. 24 tai [www.ouka.fi/ohjattu-liikunta](http://www.ouka.fi/ohjattu-liikunta)**

## Hengitä ja hengästy

### Kuntosaliryhmä happirikastetta käyttäville

To 10.00–11.00 Oulun kaupunginsairaala, 5.9. alkaen  
Kiviharjuntie 5, HUR-kuntosali, 1 krs.

Tule mukaan kuntoilemaan fysioterapeutin opastuksella. 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.

Avustaja maksutta mukaan liikunta-avustajakortilla (liikuntapalvelut p. 044 703 8046) tai eurooppalaisella vammaiskortilla (Kela), jossa A-tunnus.

**Ilmoittautumiset ja tiedustelut** p. 040 531 4211

#### Yhteistyössä:

Oulun Seudun Hengitysyhdistys ry.  
Hengityслиitto ry.  
Oulun kaupungin liikuntapalvelut

**OULU** | Liikuntapalvelut

 **Oulun Seudun  
Hengitysyhdistys**

## Avustajan kanssa liikuntalaitoksiin

Tullessasi kuntoilemaan, seuraavat kortit oikeuttavat avustajan maksuttomaan sisäänpääsyyn:

- ▶ Eurooppalainen vammaiskortti A-tunnuksella
- ▶ Näkövammaiskortti
- ▶ Liikuntapalveluiden myöntämä liikunta-avustajakortti

Lisätietoa: [www.ouka.fi/ohjattu-liikunta](http://www.ouka.fi/ohjattu-liikunta)

### Erityisvesivoimistelut

Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5

Kausimaksu. Ilmoittautumiset puhelimitse.

- ▶ **Aistivamma** Ma 17.15–17.45 p. 044 703 8048
- ▶ **Liikuntarajoite** Ke 16.15–16.45 p. 040 761 5502
- ▶ **Tule-Reuma** To 17.10–17.40 p. 044 703 8049

Oulun uimahalli, monitoimiallas

Perusmaksu. Ilmoittautumiset puhelimitse.

- ▶ **Pitkäaikaissairaat** Ti 15.00–15.30 p. 044 703 8049
- ▶ **Pitkäaikaissairaat** Ti 15.45–16.15 p. 044 703 8049
- ▶ **Kehitysvammaiset** Pe 9.00–9.30 p. 044 703 8049
- ▶ **Neurologiset** Pe 9.45–10.15 p. 044 703 8049
- ▶ **Pitkäaikaissairaat** Pe 12.15–12.45 p. 044 703 8049

Oulun uimahalli, kuntoallas

Perusmaksu. Ei ennakkoilmoittautumisia.

- ▶ **Pitkäaikaissairaat** Pe 13.00–13.30

## Yleiset vesivoimistelut (2.9.2019–17.5.2020)

### Oulun uimahalli, Raksila

ma	6.30*	11.30 ♪	14.00 ♪	17.30	20.00 ♪
ti	6.30*syvävesi	11.30 ♪	14.00	17.30 ♪	20.00
ke	6.30*	11.30 ♪	14.00 ♪	16.30	
to		11.30	14.00	16.15 aquatraining ♪	
pe	6.30*	11.30 ♪	13.00 kevyt	17.30 ♪	20.00* syvävesi
la		11.30			
su			14.00 ♪		

\*= isoallas, muut vesivoimistelut kuntoallas. Vesivoimistelut 30 min., aqua training 45 min. Ei ennakkoilmoittautumisia. Aquatraining alkaa viikolla 36, tunteja ei ole viikolla 43, 51-1 eikä 10.

### Raatin uimahalli

ma	6.30 ♪	13.00 ♪		20.00 ♪
ti		13.00	17.15 aqua-training ♪*	
ke	6.30 ♪	13.00		20.00 syvävesi*
to		13.00 ♪	17.15	20.00 ♪
pe	6.30	13.00		
la		13.00 ♪	15.00	
su		13.00	15.00 ♪	

\*= syväallas, muut vesivoimistelut kuntoallas. Vesivoimistelut 30 min., aqua training 45 min. Ei ennakkoilmoittautumisia. Aquatraining alkaa viikolla 36, tunteja ei ole viikolla 43, 51-1 eikä 10.

### Vesi-Jatuli, Haukipudas

ma	7.45 ♪		13.00 ♪	19.00 ♪
ti	6.45 ♪	11.00 V	13.00 V	18.00 circuit ♪
ke	7.45	12.00 ♪	15.00 kevyt	18.00 ♪
to	7.45	12.00 ♪		
pe			13.00 V	18.00 ♪
la		11.00 ♪		

Vesivoimistelut monitoimialtaalla. V=virtuaalivesivoimistelu. Viikoilla 43, 52-1 ja 10 muutoksia vesivoimisteluaajoissa.

### Erityisryhmät

#### Oulun uimahalli

##### monitoimiallas

Ilmoittaudu ennakkoon.  
p. 044 703 8049

ti 15.00 Pitkäaikaissairaat  
ti 15.45 Pitkäaikaissairaat  
pe 9.00 Kehitysvammaiset  
pe 9.45 Neurologiset  
pe 12.15 Pitkäaikaissairaat

##### kuntoallas

Ei ennakkoilmoittumista.

pe 13.00 Kevyt vesivoimistelu  
pitkäaikaissairaille

#### Vesi-Jatuli

Ilmoittaudu ennakkoon.  
p. 050 390 0059

to 14.00 Tule

### Vesivoimistelun hinnat

**Sarjalippu, aikuiset:** 10 kpl 45 €, kertamaksu 5,50 €

**Sarjalippu, aleryhmät:** 10 kpl 25 €, kertamaksu 3,20 €

**Seniorikortilla** ma–pe ennen klo 15.30 alkavat jumpat

**Veteraanikortti** käy koko päivän.

**Kuntoilukortti, 30 pv (uusi!):** aikuinen 65 €, aleryhmät 35 €