

## OUKALI:n erityisliikunta OULUSSA



### Kevennetty Asahi -kurssi I ja II

**perjantai** 9.2. /16.2./ 23.2./ 1.3. / 8.3./ 15.3./  
22.3./ 5.4. / 12.4./ 19.4. klo 10.30-11.30

### Kevennetty Asahi -kurssi I ja II

**tiistai** 13.2. / 20.2. / 27.2. / 5.3. klo 10.30-11.30.  
JOS RYHMÄÄN SAADAAN VÄHINTÄÄN 7  
HENKILÖÄ, JATKETAAN RYHMÄÄ  
TIISTAISIN KOKO KEVÄÄN

**Paikka: Caritas-sali, Caritas, Kapellimestarinkatu 2, Oulu.** Asahi on koko kehoa kokonaisvaltaisesti hoitava liikuntamuoto, joka soveltuu henkilöille, joilla on lihastauti tai jokin muu neurologinen sairaus. Liikkeet tehdään seisten tai istuen. OUKALI ry:n jäsenille maksuton. Ei-jäsenille 2€/kerta, maksetaan ohjaajalle. Tiedustelut Asahi-ohjaaja ft Maarit Sihvonen 040 5280622.

## Oulun kaupungin erityisliikunta

### Boccia

Harjoitteluvuoro erityisjärjestöille **ma 14.30–16.00, Kasarmin liikuntasali**, Upseerinkatu 4, 90130 Oulu. Pallot yms. tarvittavat välineet on käytettävissä. Tervetuloa mukavaan porukkaan mukaan Tiedustelut p. 044 703 8046 Anne Utriainen, erityisliikunnanohjaaja, Oulun kaupunki

Muun tarjonnan näet linkistä: <https://www.ouka.fi/soveltavaliikunta>

Seniorikortin hankinta 65-vuotiaat <https://www.ouka.fi/ohjattu-liikunta/seniorikortti>

Kausikortin hankinta <https://www.ouka.fi/liikuntapalveluiden-hinnasto-ja-yhteystiedot>

Avustajakortin hankinta <https://www.ouka.fi/soveltavaliikunta?accordion=accordion-25895>

OUKALI ry:n jäsenille korvataan kuittia vastaan Oulun kaupungin seniori kortista tai kausikortista 50%. Tiedustelut 045 2116791 tai [oukali.lty@gmail.com](mailto:oukali.lty@gmail.com)

*Muistathan että, OUKALI ry ei ole vakuuttanut jäseniään ohjatussa toiminnassa. Jäsenet toimivat liikuntaryhmissä ja yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa tai retkillä omalla henkilökohtaisella vakuutuksellaan.*