

OUKALI ry:n ERITYISLIIKUNTA OULUSSA

<https://www.oukali-lihastautiyhdistys.com/tapahtumakalenteri/pohjois-pohjanmaan-tapahtumakalente/>

Kevennetty Asahi -kurssi I ja II

perjantai 10.9. /17.9./ 24.9./ 8.10./ 15.10./ 22.10. /29.10./5.11./ 12.11./ 19.11./26.11./ 3.12./10.12.
klo 10.00-11.00

Paikka: Caritas-sali, Caritas-keskus, 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 jäsenille maksuton. Ei jäsenille 2€/kerta, maksetaan ohjaajalle.

Tiedustelut ohjaaja ft Maarit Sihvonen 040 5280622.

Caritas HUR-kuntosalikurssi lihastautia sairastavalle

Keskiviikko klo 14.00-15.00 alkaen 15.9./22.9./29.9. /6.10./13.10./20.10./3.11./10.11./ 17.11./24.11

Paikka: HUR-kuntosali, Caritas,Kapellimestarinkatu 2, Oulu.

Ryhmä(max 14hlö) kokoontuu yhteensä 10 kertaa Caritas HUR-kuntosalilla.

Ohjaajana toimii Arto Kivimäki LitM. Kurssi on ilmainen OUKALI ry jäsenelle.

Ei-jäsenelle kuntosalimaksu. Varaa kurssipaikkasi soittamalla 044-0434323 tai tekstiviestillä.

OULUN KAUPUNGIN ERITYISLIIKUNTA

<https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/erityisryhmat>

Liikuntapalveluissa otetaan käyttöön uusi, **päiväliikkujan kuntokortti**, 1. 9. 2021 alkaen.

Kortti maksaa 30 euroa ja se on voimassa 3 kuukautta kerrallaan. Kortin voi ostaa joko kuntosalille tai uimaan Kortin voi ostaa, jos on työtön, opiskelija , eläkeläinen (myös alle 65-vuotiaat), osatyökyvyttömyyseläkkeellä, omaishoitaja, toimeentulotuella. Kuntoutustuella, opiskelija tai työtön, joka saa sairauspäivärahaa.

Tule tutustumaan Oulun uimahallin (Raksila) uudistetulle kuntosalille, joka suunnataan seuraavien vuosien aikana erityisliikkujille ja ikääntyneille. Salille on tullut HUR-ilmanpainelaitteita painopakkalaitteiston rinnalle. Huomioi, että sali ei ole täysin esteetön, se sijaitsee uimahallin 2. krs:ssa, jonne vie portaat tai hissi (pääovelta oikealle).

Suosittellemme edelleen pyörätuolin käyttäjille tai liikkumisen apuvälinettä käyttäville Oulun kaupungin sairaalan HUR-salin vuoroja.

Tiedustelut p. 044 703 8046 Ulla Virrankoski