

TAITOPAJA –KÄTEVÄT KÄDET

Paikka: Kulttuuritalo Valve, Konstila katutasossa, Hallituskatu 7, Oulu

Aika: pe 21.9./pe 19.10. / pe 23.11./ pe14.12. klo 10.30-13.30

Joka kerralla tehdään eri materiaaleilla. Ilmoittautumiset ohjaajalle, Johanna Lumila p. 040 515 6100 (puhelintiedustelut ma–pe kello 10–16) tai johanna.lumila@taitopohjoispohjanmaa.fi

Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Taito Pohjois-Pohjanmaa ry:n kanssa.

Maksuton OUKALI ry:n jäsenelle, ei jäsenelle materiaalimaksu.

ERITYISLIIKUNTARYHMÄT, OULU

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

UUTTA! HUR – kuntosali kurssi

keskiviikko 5.9./12.9./19.9./26.9./3.10./10.10./17.10.

kello 12:30-13:15 Oulun kaupunginsairaala, Kuntoutuspalvelut, Kiviharjuntie 5, Oulu.

Kuntosalissa ovat helppokäyttöiset HUR – paineilmalaitteet, joista osa on suunniteltu pyörätuolia käyttäville Kurssin jälkeen voit jatkaa omatoimista harjoittelua **syksy 5.9.–14.12.2018,**

kevät 9.1.–11.5.2019 (ei vk 43, vk10) OUKALI ry:n jäsenille maksuton. Ei jäsenelle kausimaksu.

Tiedustelut ohjaaja fysioterapeutti Maarit Sihvonen 040 5280622

Kevennetty Jooga –kurssi 6 x syksy 6.9.- 11.10. 2018 6x kevät 28.2. - 11.4. 2019 (ei vk 10)

to 11.00-12.00 Kulttuuritalo Valve, Hallituskatu 7, 3. krs.(hissi), tanssisali 2.. Kevennetty Jooga sopii henkilöille, joilla on lihastauti tai jokin muu neurologinen sairaus. Liikkeet tehdään lattialla, oma joogamatto mukaan. OSNY ry:n /OUKALI ry:n jäsenille maksuton. Ei jäsenille 2€/kerta, maksetaan ohjaajalle. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut ohjaaja ft Maarit Sihvonen 040 5280622

Kevennetty Asahi – kurssi 6x syksy 18.10. - 29.11. 2018, (ei vk 43) 6x kevät 17.1. - 21.2. 2019

to 11.00-12.00 Kulttuuritalo Valve, Hallituskatu 7, 3. krs. (hissi), tanssisali 2. Asahi on koko kehoa kokonaisvaltaisesti hoitava liikuntamuoto, joka soveltuu henkilöille, joilla on lihastauti tai jokin muu neurologinen sairaus. Liikkeet tehdään seisten tai istuen. OSNY ry:n /OUKALI ry:n jäsenille maksuton. Ei jäsenille 2€/kerta, maksetaan ohjaajalle. Ei ennakkoilmoittautumista.

Tiedustelut ohjaaja fysioterapeutti Maarit Sihvonen 040 5280622

UUTTA! Boccia-kurssi; tekniikka, taktiikka, säännöt

Paikka Oulun urheilutalo, Rantakatu 15, Oulu, palloilusali 2krs (hissi)

Aika : keskiviikko 12.9./19.9./26.9./3.10./10.10 klo 13:00-15:00

Ohjaaja Ari Koivunen, Boccia tuomari(VAU)

Kurssin jälkeen vapaata harjoittelua ryhmässä keskiviikkoisin klo 13.00.-15.00

Tule rohkeasti paikan päälle! Kurssi on maksuton OSNY ry:n /OUKALI ry:n jäsenille.

Tiedustelut soita 0440434323/Sirkka

Erityisliikunnan Boccia - sarjapeli, syksy alkaen 7.9.2018 ja kevät 11.1. 2019

Perjantaisin 10.00-12.00 Oulun urheilutalo, palloilusali 2.krs, Rantakatu 15, Oulu.

Maksuton. Tiedustelut soita 0440434323