

Liikuntapalveluiden erityisryhmät syksy 2022

Erityisryhmien allasjumppa Rokua Health & Spa Hotel

Ti 6.9.-20.12.2022. ja 10.1.-9.5.2023. klo 12.15–13. (ei 25.10., 6.12. ja 7.3.)

Ohjattu allasjumppa on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauksia/vammoja tai ylipainoa, jotka rajoittavat liikkumista. Ei kyyditystä.

Allasjumppaan pääsee uimalipun hinnalla, lippuja voi ostaa kunnan asiointipisteestä ja kirjastolta.

Maksuton ryhmätoiminta

Keskiviikko

<u>klo</u>	<u>ryhmä</u>	<u>paikka</u>
10-11.00	Kaikille avoin ohjattu kuntosaliryhmä/naiset n. yli 68v. (28.9, 5.10, 12.10, 19.10, 2.11, 9.11, 23.11, 30.11, 7.12, 14.12) Ei ilmoittautumista.	Hurrinsali/SRK (Kaino)

15-16.00	Kaikille avoin ohjattu kuntosaliryhmä/naiset ja miehet n. yli 65v. (28.9, 5.10, 12.10, 19.10, 2.11, 9.11, 23.11, 30.11, 7.12, 14.12) Ei ilmoittautumista.	Sanginkoulu/ kuntosali (Kaino)
----------	---	--------------------------------------

Torstai

13-13.45	Kaikille avoin ohjattu voima-tasapainoryhmä/ n. yli 75 vuotiaat tai nuoremmat, joilla toimintakyky on alentunut. Helpot harjoitteet istuen tai seisten. (29.9, 6.10, 13.10, 20.10, 3.11, 10.11, 24.11, 1.12, 8.12, 15.12) Ei ilmoittautumista.	Hurrinsali/SRK (Kaino)
----------	--	---------------------------

14-16.00	Tulppa-ryhmä Ajalla 13.10–15.12.	Päivätoiminta tila/ Hurrinsali, SRK (Oulunkaari/liikuntapalvelut)
----------	-------------------------------------	---

Tulppa on perusterveydenhuollon avokuntoutusohjelma, joka toteutetaan ryhmämuotoisena. Kuntoutus soveltuu sepelvaltimotautia tai tyypin 2 diabetesta sairastaville, aivoverenkiertohäiriön sairastaneille ja useita sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä omaavalle. Lisätiedot ja yhteydenotot ryhmätoimintaan liittyen 16.9 2022 mennessä. Diabetes- ja sydänhoitaja Mira Holappa, puh: 050 572 2704

Perjantai

10- 11	Sokerijussit Ryhmä alkaa pe 30.9 ja kokoontuu 10x syksyn aikana Miesten avoin kuntosaliryhmä/ mm. diabeetikot tai riskiryhmään kuuluvat, tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet, muut toimintakykyä rajoittavat sairaudet. Ei ilmoittautumista.	Fysio-Center (Suvi)
--------	--	------------------------

Tiedustelut:

Utajärven kunta liikuntapalvelut, Kaino Rajala 0406282224

