

Soveltava liikunta

kausi 2025-2026

Maanantai

Sokerijussit, miesten avoin kuntosali
klo 9.00-10.00
Nuokkarin kuntosali

MT-päivätoiminta/ Toivontupa, Pohde
klo 9.30-10.30
Hurrinsali

Ikäihmisten päivätoiminta, Pohde
klo 10.30-11.30
Hurrinsali

Kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta
klo 12.00-13.00
Hurrinsali

Boccia, Utajärven Sydänyhdistys ry
klo 15.00-17.00
parillinen viikko
Nuokkarin liikuntasali

Kuntosali, Utajärven Eläkkeensaajat ry
klo 15.00-16.00
Nuokkarin kuntosali

Tiistai

Kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta
klo 9.30-10.30
Hurrinsali

Boccia, Utajärven Eläkeläiset ry
klo 15.00-17.00
parillinen viikko
Nuokkarin liikuntasali

Keskiviikko

Kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta
klo 9.30-10.30
Hurrinsali

Ikäihmisten päivätoiminta, Pohde
klo 10.30-11.30
Hurrinsali

+65 v naiset, ohjattu kuntosali
klo 10.00-11.00
Nuokkarin kuntosali

+65 v naiset, ohjattu kuntosali
klo 11.15-12.15
Nuokkarin kuntosali

Torstai

Kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta
klo 9.30-10.30
Hurrinsali

Allasjumppa
klo 13.00-13.45
Rokua health & spa
4.9.-4.12.2025
(ei 9.10. ja 23.10.)

Boccia, Utajärven Eläkkeensaajat ry
klo 15.00-17.00
parillinen viikko
Nuokkarin liikuntasali

Perjantai

Sokerijussit, miesten avoin kuntosali
klo 9.00-10.00
Nuokkarin kuntosali

Liikuntapalvelut

Paikallinen yhdistys

Pohde

UTA
JÄRVI

Lisätietoja ryhmien toiminnasta antavat:



Kaino Rajala, kaino.rajala@utajarvi.fi / 040 628 2224



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Ikäihmisten päivätoiminta / 050 353 2667
Kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta
MT Päivätoiminta

Paikalliset yhdistykset:



Utajärven Eläkeläiset ry
Kaisu Rämetsä
kaisu.kristiina.ramet@gmail.com / 040 847 4243



Utajärven Eläkkeensaajat ry
Mirja Nikula
mirja.nikula@utajarvi.fi / 045 130 3870



Utajärven Sydänyhdistys ry
Maila Mustonen
maila.mustonen59@gmail.com / 040 582 0028

Utajärven Reumayhdistys ry
Pentti Räisänen
pentti.raisanen@hotmail.fi / 040 802 4967

Oulujokilaakson omaishoitajat ry
Pirjo Pöyskö / 040 720 2538

Eläkeliiton Utajärven Yhdistys ry
Jouko Väyrynen
jouko.vayrynen@pp.inet.fi / 040 036 4209

