

KEMPELEEN SOVELTAVAN LIIKUNNAN TARJONTA SYKSY 2017 – KEVÄT 2018

Tähän oppaaseen on kerätty tietoa Kempeleen liikuntapalveluiden, järjestöjen, seurojen ja muiden kunnan toimijoiden järjestämästä ikääntyneiden liikunnasta ja soveltavasta liikunnasta



KEMPELE
AKATEMIA

Soveltava liikunta

Soveltavalla liikunnalla (erityisliikunta) tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on sosiaalisen tilanteen, vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.

Lisätietoja

Juha Vuoti, Erityisliikunnan koordinaattori

040 570 4711

juha.vuoti@kempele.fi



KEMPELE
AKATEMIA

Kempeleen liikuntapalveluiden soveltavan liikunnan tarjonta

✓ Perheliikunta 5-7-vuotiaille erityislapsille ja heidän perheille

- ✓ **Perheliikunta torstaisin klo 17:45–18:45 Sarkkirannan päiväkodin liikuntasalissa**
- ✓ Perheliikunta soveltavan liikunnan asiakkaille on tarkoitettu perheille, joissa on erityislapsi
- ✓ Ryhmä sisältää yhdessä liikkumista, sherborne-harjoitteita sekä muuta tekemistä ryhmän toiveiden mukaan
- ✓ LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMINEN PERHELIIKUNTAAN:
040 570 4711 / Juha Vuoti, Erityisliikunnan koordinaattori

✓ Liikuntastartti-kurssi

- ✓ **Liikuntastartti kuntosali keskiviikkoisin terveystakeskuksen kuntosalilla klo 11:00–11:45**
- ✓ **Liikuntastartti kuntosali torstaisin terveystakeskuksen kuntosalilla klo 11:00–11:45**
- ✓ **Liikuntastartti jumppa maanantaisin Kempele Akatemian liikuntatilassa klo 10:15–11:15**
- ✓ Liikuntastarttikurssit ovat matalan kynnyksen starttikursseja henkilöille, joilla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta ja heidän on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Kurssin aikana on tarkoituksena selvittää millainen liikuntamuoto sopisi kullekin kurssilaiselle esim. omatoiminen kuntosali, ohjattu vesijumppa tai kansalaisopiston ohjatturyhmä.
- ✓ LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMINEN LIIKUNTASTARTTIKURSSEILLE:
040 570 4711 / Juha Vuoti, Erityisliikunnan koordinaattori

✓ Starttaa terveyttä – kuntosaliryhmä

- ✓ **Starttaa terveyttä kuntosaliryhmä torstaisin Kempelehallin kuntosalilla klo 13:30–14:30,**
- ✓ **5 kerran kurseja, joita järjestetään kysynnän mukaan. Ensimmäinen ryhmä 19.10.2017 alkaen**
- ✓ Osallistuminen mahdollistuu seniorikortilla tai työttömien liikuntapassilla. Lisäksi kuntosalille tulee ostaa 6 euron hintainen magneettikortti, jolla sisäänpääsy salille mahdollistuu.
- ✓ Ryhmä on tarkoitettu liikunnan aloittelijoille tai henkilöille, joilla on terveyteen tai liikkumiseen liittyviä ongelmia, joihin säännöllisellä kuntosaliharjoittelulla voidaan vaikuttaa. Ryhmä sopii myös henkilöille,

jotka eivät ole koskaan käyneet kuntosalilla tai jotka kokevat tarvitsevansa ohjausta kuntosaliharjoittelun aloittamisessa

✓ LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMINEN RYHMÄÄN:

040 570 4711 / Juha Vuoti, Erityisliikunnan koordinaattori

✓ **Seniorikortti**

- ✓ Seniorikortti on tarkoitettu kempeleläisille, liminkalaisille, tyrnäväläisille, lumijokisille ja hailuotolaisille 65 vuotta täyttäneille senioreille omaehtoiseen liikuntaan.
- ✓ Seniorikortti maksaa 50 €, käyttöaikaa vuosi kortin ostopäivästä.
- ✓ Tiedustelut ja kortin lunastaminen virkistysuimala Zimmarista p. 050 3169 406, ziuimala@kempele.fi
- ✓ Seniorikortti ei käy erityisryhmien vesivoimisteluihin (terveyskeskus ja reumayhdistys).
- ✓ Käyttörajoitus: sisäänpääsy arkisin ennen klo 16, viikonloppuisin ei rajoitusta.
- ✓ Kempeleläisillä senioreilla mahdollisuus käydä myös Kempelehallin kuntosalilla arkisin klo 8.00 - 16.00 koulujen lukuvuoden aikana, varattujen vuorojen ulkopuolella. Kempelehallin vastaanotosta on hankittava magneettikulkukortti (hinta 6 e). Magneettikortti on henkilökohtainen ja leimattava joka kerta, kun käy kuntosalilla.
- ✓ Seniorikorttiin voi lisäpalveluna hankkia kuukausijäsenyyden liikuntakeskus Zempin kuntosalille. Kuukausijäsenyys maksaa 10 € ja oikeuttaa käyttämään Zempin kuntosalia perjantaisin klo 10 – 13. Kuukausijäsenyys ostetaan Zimmarin palvelupisteestä.

✓ **Liikuntapassi**

- ✓ Liikuntapassi on tarkoitettu kempeleläisille työttömille ja alle 65-vuotiaille eläkeläisille omaehtoiseen liikuntaan.
- ✓ Käyttöaika työttömillä puoli vuotta (25,00 €) ja eläkeläisillä vuosi (50,00 €) ostopäivästä.
- ✓ Tiedustelut ja kortin lunastaminen virkistysuimala Zimmarista p. 050 3169 406, ziuimala@kempele.fi
- ✓ Liikuntapassi ei käy erityisryhmien vesivoimisteluihin (terveyskeskus ja reumayhdistys).
- ✓ Käyttörajoitus: sisäänpääsy arkisin ennen klo 16, viikonloppuisin ei rajoitusta.
- ✓ Liikuntapassilla mahdollisuus käydä myös Kempelehallin kuntosalilla arkisin klo 8.00 - 16.00 koulujen lukuvuoden aikana, varattujen vuorojen ulkopuolella. Kempelehallin vastaanotosta on hankittava

magneettikulkukortti (hinta 6 €). Magneettikortti on henkilökohtainen ja leimattava joka kerta kun käy kuntosalilla.

- ✓ Liikuntapassiin voi lisäpalveluna hankkia kuukausijäsenyyden liikuntakeskus Zempin kuntosalille. Kuukausijäsenyys maksaa 10 € ja oikeuttaa käyttämään Zempin kuntosalia perjantaisin klo 10 – 13. Kuukausijäsenyys ostetaan Zimmerin palvelupisteestä.

✓ **Veteraanikortti**

- ✓ **Veteraanikortti** on tarkoitettu kempeleläisille veteraaneille virkistysuimala Zimmeriin (sis. vesiliikunta, veteraanien vesivoimistelu maanantaisin klo 14.15 - 14.45, yleiset vesivoimistelut).
- ✓ Tiedustelut ja kortin lunastaminen virkistysuimala Zimmerista p. 050 3169 406, ziuimala@kempele.fi

✓ **Virkistysuimala Zimmerin toiminta**

- ✓ Senioreiden uimakoulu
 - ✓ Senioreiden uimakoulu järjestetään kysynnän mukaan.
- ✓ Senioreiden vesivoimistelu,
 - ✓ Tiistaisin kello 15.00 – 15.30, monitoimiallas
 - ✓ Torstaisin kello 14.00 – 14.30, monitoimiallas
- ✓ Veteraanien vesivoimistelu
 - ✓ Maanantaisin 14.15 – 14.45
- ✓ Lisätietoja virkistysuimala Zimmerista, p. 050 3169 406, ziuimala@kempele.fi tai uimaopettajat p. 044 497 2261
- ✓ www.kempele.fi/kempele-akatemia-ja-vapaa-aika/liikunta/virkistysuimala-zimmari.html

✓ **Kempele-opiston toiminta**

- ✓ Kempele-opisto tarjoaa kattavan valikoiman ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan mahdollisuuksia.
- ✓ Tietoa kursseista ja tarjonnasta
 - ✓ Kempele Akatemian esitteestä (jaetaan kaikkiin kotitalouksiin viikkojen 32 ja 33 aikana)
 - ✓ www.kempele.fi/kempele-akatemia-ja-vapaa-aika/kempele-opisto.html

Seurojen, yhdistysten ja järjestöjen järjestämä liikunta

✓ Kempeleen-Oulunsalon sydänyhdistys ry

Lentopallo lauantaisin kello 8-10 Santamäen koululla.

Lisätietoja: Liikuntavastaava Kari Nissinaho p. 045-256 1004,
kari.nissinaho(at)gmail.com ja sydänyhdistyksen sihteeri Heikki Mattila
Humattila@gmail.com.

✓ Eläkeliiton Kempeleen yhdistys ry

Nuorisoseuralla toteutuu:

Senioritanssi maanantaisin 4.9.2017 alkaen – 11.12.2017 klo 15.30-17.00

Keppijumppa tiistaisin 5.9.2017 alkaen – 12.12.2017 klo 8.00-8.45

Kansantanssi keskiviikkoisin 6.9.2017 alkaen – 13.12.2017 klo 15.30-17.00

Sauvakävely torstaisin 7.9.2017 alkaen – 14.12.2017 klo 10.00-11.30

Venytysjumppa perjantaisin 8.9.2017 alkaen – 15.12.2017 klo 8.30-10.00

Yhdistyksen internet sivulla on tietoa liikuntatapahtumista.

<http://pohjois-pohjanmaa.elakeliitto.fi/yhdistykset/kempele/etusivu/>

Google: eläkeliitto kempele

Lisätietoja: Paavo Juvani 040 7405622 ja Reino Laitinen 050 5237118

✓ Rantalakeuden eläkkeensaajat RES ry

Keilailu maanantaisin kello 14.00-15.00, Pelixir Kempele

Tanssiiliikunta tiistaisin kello 13.00-14.30, 19.9.2017 alkaen, Kempeleen Nuorisoseurantalo, jumpan/tanssin tyyppinen liikunta, Kirsti Helenius, Heikki Hämeenaho

Sisäpalloveli Boccia tiistaisin kello 14.30-16.00, 19.9.2017 alkaen, Kempeleen Nuorisoseuran talo/Helena Sipola

Kuntosali keskiviikkoisin kello 9.00-11.00, Liikuntakeskus Zemppe, jatkuu myös kesän, vuoden loppuun saakka tämä aika

Jumppatuokio torstaisin kello 10.00-10.45, 14.9.2017 alkaen, Kempeleen Nuorisoseurantalo

Lisätietoja: Valto Salonperä, p. 0400 59 11 81, valto.salonpera@kirjasalo.net. Yhdistyksen internet sivuilla lisätietoa tapahtumista www.rantalakeus.elakkeensaajat.fi

✓ Kempeleen Pyrintö ry

Erityislasten uimakoulu Zimmarissa maanantaisin kello 16.00-16.30.

Lisätietoja Minna Alasuutari, p. 045 114 0500,

www.kempeleenpyrinto.fi/uinti/uimakoulut/erityislasten-uimakoulut/

Kuntonyrkkeily maanantaisin ja torstaisin kello 19.00-20.00. Lisätietoja Teuvo Mikkola, p. 040 072 8635

Kuntoa Kaiken Ikää- Jumppa tiistaisin 11.00-12.00 Pyrinnön maja.

Hinta 2,50€/kerta. Lisätietoja: Impi Gärding p. 040 572 8175.

Frisbeegolf lajiesittelyjä/ -tutustumisia voi toivoa Kempyn frisbeejaostolta Marko Klasila p. 040 552 2409, kempy.mklasila@gmail.com

Lisätietoja Kempeleen Pyrinnön toiminnasta www.kempeleenpyrinto.fi

✓ Kempeleen Naisvoimistelijat

lisijumppa (+60v) keskiviikkoisin kello 11.00–12.00 Pyrinnön majalla.

Lisätietoja www.knv.fi



Oulun kaupungin erityisliikunta

- ✓ Oulun kaupungin erityisliikunnan tarjonnasta saat lisätietoa
 - ✓ osoitteesta www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/erityisryhmat
 - ✓ soittamalla Tapani Tuomikoski p. 044 703 8062
- ✓ Oulun kaupungin ikääntyneiden liikuntatarjonnasta saat lisätietoa
 - ✓ osoitteesta www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/ikaantyneet
 - ✓ soittamalla Ulla Virrankoski p. 044 703 8046