



Oulun kaupunki, liikuntapalvelut

65+ liikunta

26.3.2025



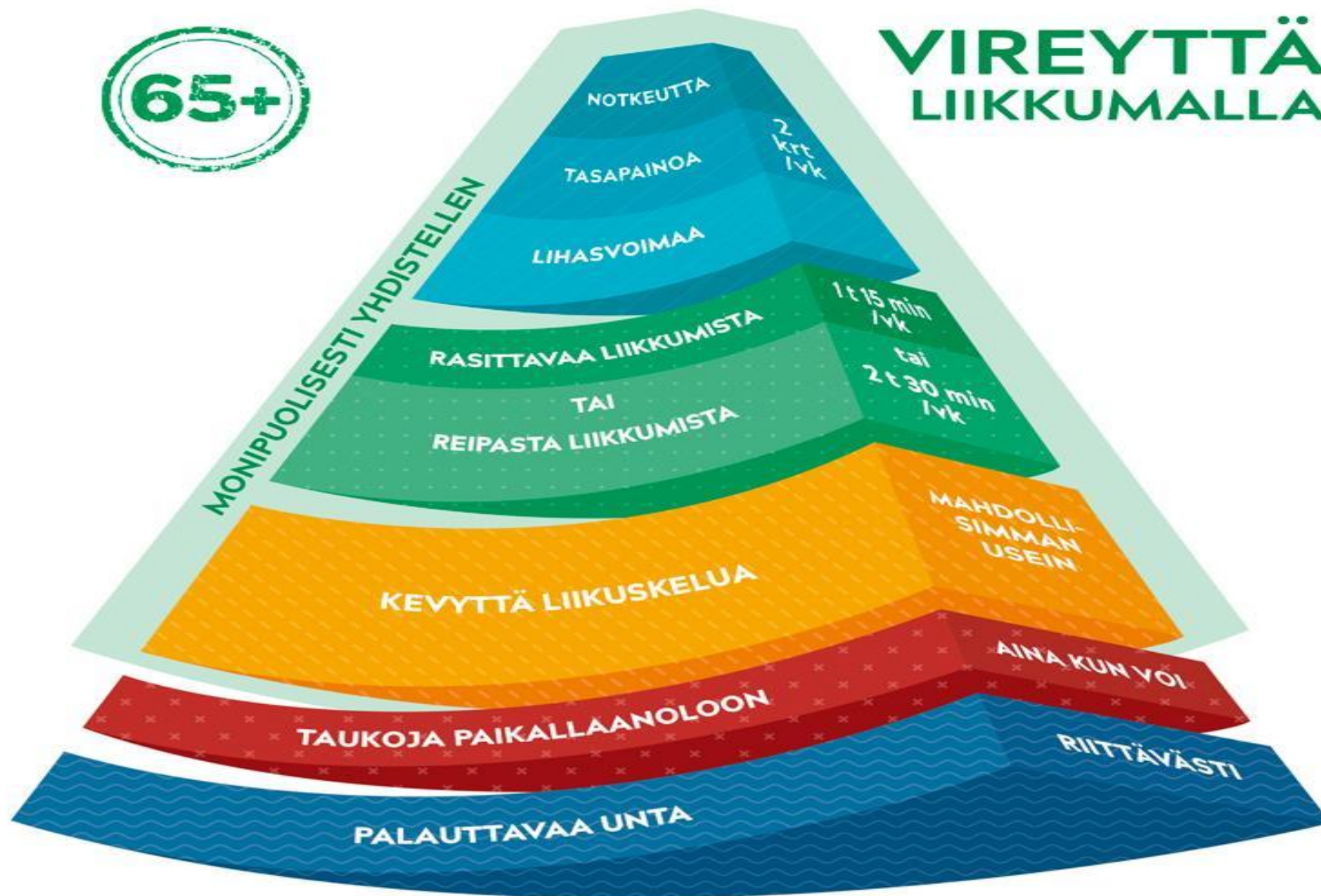
Liikunnan merkitys ikäihmisille

Liikunnalla ja muulla fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää iäkkäiden toimintakykyä, ehkäistä sairauksia ja toiminnanvajavuuksia sekä parantaa itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Säännöllinen liikunta myös ylläpitää ja parantaa lihaskuntoa, joka vuorostaan on yhteydessä parempaan tasapainoon ja pienempään kaatumistapaturmien riskiin.

Liikuntaharjoittelu on tutkimusten mukaan tehokkain yksittäinen keino kaatumisvammojen ehkäisemisessä.

65+

VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Liikuntapalvelut Oulu



- Seniorikortti 65+, 33€/6kk voimassa. Avustajakortti (soveltavan ohjaajilta), Päiväliikkujankuntoilukortti 33€/3kk uimaan tai kuntosalille (mikäli maksukyky alentunut)
- Liikuntapalveluiden ryhmät noin 12 eri liikuntamuotoa aina vesiliikunnasta kuntosaliharjoitteluun sekä lajikokeiluihin. Kevät-, kesä ja syyskausi. Ilmoittautuminen soittamalla tai uusi.kuntapalvelut.fi/oulu
- Omatoimiseen liikkumiseen kannustaminen nettisivujen kautta. Erilaisia ohjelmia kotiin.
- Terveyskuntomittaukset kaksi kertaa vuodessa. Inbody-kehonkoostumusmittaus ja puristusvoima.
- Kunnon lähde, vertaisohjaajien vetämiä maksuttomia ryhmiä (noin 50kpl) ympäri Oulua. Lajeja palloilusta tanssiin ja kuntosaliryhmiin. Uusia ohjaajia otetaan myös ilolla mukaan. Ilmoittautuminen ti-to 8–13, p. 044 703 5881.
- Etäjummat Ma, Ke ja To klo 9-9.30. Teamsin kautta, jumppaa missä vaan!
www.ouka.fi/etajummat

Liikuntaneuvonta



- Haluatko lisää tietoa liikkumisen terveyshyödyistä, palautumisesta tai ravitsemuksesta.
- Mietitkö liikuntaharrastuksen aloittamista tai kunnon kohottamista, mutta et oikein tiedä, miten lähteä liikkeelle tai missä jotakin lajia voi harrastaa?
- Tule hakemaan neuvoa maksuttomasta liikuntaneuvonnasta.
- Liikuntaneuvonta voi olla muutaman kerran käynti tai vastaavasti pitempi tavoitteita tukeva prosessi (esim. painonhallinta tai terveydelliset syyt)
- Liikuntaneuvonta, Ydin Oulu 044 703 8049. Ydin Pohjoinen 040 478 5964. Etelä Oulu 040 529 0087
- [Liikuntaneuvonta ja hyvinvointivalmennus | Liikkumiseen kannustaminen | Oulun kaupunki \(ouka.fi\)](https://ouka.fi)

Tämän hetken täkyt



- Ryhmissä tilaa: Vesivoimistelut, voimatasapainoryhmät (Seniorkunto, Hirosenkoti, Kaakkuri), tuolijumppa Lassintalo, Kuntopiiri (Kimmoke ja Ylikiiminki), Päiväsähly (Haukipudas), Padel (nallisport), Kuntojummat (Linnanmaa ja Myllyoja)
 - Kesäkaudella tulossa maksuttomia ulkojumppia (Rajakylä, Hintta, Jääli, Kiiminki, Ylikiiminki, Nallikari ja Oulunsalo)
 - Janne Mäntynenä, alueellinen liikunnanohjaaja (pohjoinen), Liikuntapalvelut
 - janne.mantynena@ouka.fi p. 040 487 5964
 - Ydin Oulu. Anu 044 703 8049. Ydin Pohjoinen. Janne 040 478 5964. Etelä Oulu. Heidi 040 529 0087
- www.ouka.fi/liikunta <https://uusi.kuntapalvelut.fi/oulu/fi/>