

AIVOT JA MIELENTERVEYS

Frisbeegolfia ja bocciaa

Oulun seudun aivovamma-yhdistyksen Sportti-poppoo pelaa frisbeegolfia ja bocciaa (petankkityyppinen kuulapeli).



Kuntosalia

Pohjois-Pohjanmaan Aivoyhdistyksellä on viikoittainen on kuntosalivuoro tiistai-iltais.

Liikunta on tärkeä osa kuntoutumista ja aivohalvauksen uusiutumisen ehkäisyä.
(ukkinsituutti.fi)

Pallopelejä, kuntosali ja luontoliikuntaa

Hyvänmielen talo tarjoaa torsiin pallopelejä. Mielenvireydellä on TOLPPA-hankkeen myötä ratsastusta ja luontoliikuntaa.

ALLERGIA JA HENGITYS

Vesijumppaa ja uimakouluu

Oulun Seudun Astma- ja Allergiayhdistys järjestää on vesijumppaa aikuisille sekä uimakouluja astmaa ja allergiaa sairastaville lapsille. Tulossa myös joogaa.

Astmaatikolle sopiva kevyt ja kohtuutehoinen liikunta kehittää hengitys- ja verenkierto-elimistön kestävyyttä sekä suorituskuntoa.
(ukkinsituutti.fi)

Keilausta, kuntosalia, jumppaa ja bocciaa

Oulun Seudun Hengitysyhdistys pelaa bocciaa kaksi kertaa viikossa. Lisäksi he keilaavat, käyvät ohjatulla kuntosalivuorolla ja jumppaavat Happihyppelijät-ryhmässä. Happihyppelijät on tarkoitettu kaikille hengityssairaille, myös kotihappihoidossa oleville ja heidän läheisilleen.

LIHAKSET JA LIIKUNTAVAMMAT

Asahi- ja joogakurseja

Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun lihastautiyhdistys järjestää kevennettyjä jooga- ja asahikurseja. Yhdistys tarjoaa lisäksi kuntosalikurseja, joissa harjoitellaan helppokäyttöisillä HUR-paineilmalaitteilla. Myös bocciaa on tarjolla.

Äijäpilatesta

Oulun seudun selkäyhdistys tarjoaa Äijäpilatesta.

Selkäpotilaat voivat hyötyä pilatesharjoittelusta. Tutkimuksissa heidän kipunsa vähenevät ja toimintakyky parani.
(ukkinstituutti.fi)

Pyörätuolikoripalloa, sähköpyörätuoli-salibandya, kuntosalia ja allasjumppaa

Oulun Invalidien yhdistys pelaa pyörätuolikoripalloa, bocciaa ja sähköpyörätuolisalibandya. Lisäksi tarjolla on kuntosalia ja allasjumppaa.

SYDÄN JA SYÖPÄ

Kuntosalia, allas-jumppaa ja kylpyläkäyntejä

Oulun Sydänyhdistys tarjoaa viikoittaista allasjumppaa sekä kuntosalia. Oulun Uusi Sydänyhdistys tarjoaa kylpyläkäyntejä sekä kuntosalia. Yhdistyksen pelimiehet pelaavat lisäksi bocciaa.

Liikunta ehkäisee sepelvaltimotaudin ja sydämen vajaatoiminnan pahenemista ja vähentää sairaudesta johtuvia haittoja.

(ukkinstituutti.fi)



Allasjumppaa

Pohjois-Suomen syöpäyhdistyksen Tervasiskot harrastavat viikoittain allasjumppaa.

Kuntoa ja kavereita -esite antaa esimerkkejä yhdistysten järjestämistä liikuntaryhmistä. Esite on tarkoitettu oululaisille, joilla on jokin sairaus- tai vamma ja jotka haluaisivat aloittaa liikuntaharrastuksen. Se on toteutettu vuonna 2018 osana VESOTE-hankkeen elintapaohjauskoulutusta. Esitteen on koostanut Oulun yliopistollisessa sairaalassa toimivan, Järjestöpiste Kaiun neuvontatyöntekijä Terhi Niemelä.

Lisätietoa järjestötoiminnasta:



Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry
www.ppsotu.fi



Järjestöpiste
Kaiku
www.jarjestopistekaiku.fi

Veikkauksen tuella

Kuntoa ja kavereita

Tietoa potilasjärjestöjen liikuntaryhmistä Oulussa liikuntaa aloittelevalle

