

# Soveltava liikunta

## kausi 2024-2025

### Maanantai

Sokerijussit,  
miesten avoin  
kuntosali  
klo 9.00-10.00  
Nuokkarin kuntosali

MT-päivätoiminta/  
Toivontupa, Pohde  
klo 9.00-10.30  
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 14.00-16.00  
parillinen viikko  
Hyvinvointitalon  
liikuntasali

Kuntosali, Utajärven  
Reumayhdistys ry  
klo 14.15-15.30  
pariton viikko  
Hurrinsali

Kuntosali, Utajärven  
Eläkkeensaajat ry  
klo 15.00-16.00  
Nuokkarin kuntosali

### Tiistai

Kehitysvammaisten  
työ- ja päivätoiminta  
klo 9.30-10.30  
Hurrinsali

Ikäihmisten  
päivätoiminta, Pohde  
klo 10.30-11.30  
Hurrinsali

Boccia, Utajärven  
Eläkeläiset ry  
klo 10.00-12.00  
parillinen viikko

### Keskiviikko

Kehitysvammaisten  
työ- ja päivätoiminta  
klo 9.30-10.30  
Hurrinsali

Ikäihmisten  
päivätoiminta, Pohde  
klo 10.30-11.30  
Hurrinsali

### Torstai

Kehitysvammaisten  
työ- ja päivätoiminta  
klo 9.30-10.30  
Hurrinsali

Allasjumppa  
klo 13.00-13.45  
Rokua health & spa  
16.1.-10.4.25

Kuntosali,  
Oulujokilaakson  
omaishoitajat  
klo 15.00-16.00  
Hurrinsali

Boccia, Utajärven  
Eläkkeensaajat ry  
klo 15.30-18.00  
Hyvinvointitalon  
liikuntasali

### Perjantai

Sokerijussit,  
miesten avoin  
kuntosali  
klo 9.00-10.00  
Nuokkarin kuntosali

63-70 v naiset,  
ohjattu kuntosali  
klo 10.00-11.00  
Nuokkarin kuntosali  
27.9.-13.12.24

71-80 v naiset,  
ohjattu kuntosali  
klo 11.15-12.00  
Nuokkarin kuntosali  
27.9.-13.12.24

● Liikuntapalvelut

● Pohde

● Paikallinen yhdistys

U.TAJÄRVI

# 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

