

Vapaa-aika ja harrastukset Suomessa

Vapaa-ajalla ihmiset voivat olla perheen ja ystävien kanssa. Silloin voit tehdä asioita, joista pidät, esimerkiksi pelata jalkapalloa tai tanssia. Erilaiset harrastukset ovat osa suomalaista kulttuuria ja elämäntapaa. Suomessa kaikki saavat osallistua harrastustoimintaan. Osa harrastuksista on ilmaisia ja osa maksullisia (tässä merkitty €-merkillä). Eri-ikäisille on erilaista toimintaa.

Nuorisotalot ovat avoinna alle 18-vuotiaille. Siellä on koulutettu ohjaaja. Hän on nuorten kanssa ja varmistaa turvallisuuden. Siellä voit pelata, tavata kavereita ja osallistua esimerkiksi discoihin.

Liikuntaharrastukset ovat suosittuja Suomessa. Liikunta auttaa pysymään terveenä ja se on mukavaa. Liikuntaa voit harrastaa yksin, kavereiden kanssa tai ohjatussa ryhmässä. Kaupungin liikuntavirasto järjestää kursseja, joissa voi opetella eri liikuntalajeja, esimerkiksi hiihtoa tai uintia.

Kesällä ihmiset ovat paljon ulkona esimerkiksi puistoissa ja uimarannoilla. Siellä voit uida, pelata ja tavata ihmisiä. Talvella koulujen kentillä voi luistella tai pelata jääkiekkoa. Talvella harrastetaan myös sisäliikuntaa, esimerkiksi salibandyä.

Kun harrastat:

- löydät samanikäisiä kavereita
- opit tuntemaan kaupunkia
- tutustut suomen kieleen ja voit oppia sitä

Tässä esitteessä on erilaisia harrastuspaikkoja Oulussa. Löydä sinulle sopiva harrastus. Nyt mennään eli LET'S GO!

Liikuntapaikat

www.ouka.fi/liikunta/liikpaik/lpaikat.html

- **Oulun urheilutalo**, Rantakatu 15, Heinäpää €
- kuntosali, sisäjätkäpallo/futsali, lentopallo, koripallo, salibandy, ryhmäliikunta esim. bodypump
- **Ouluhalli**, Ouluhallintie 20, Raksila €
- kuntosali, jalkapallo, koripallo, sulkapallo, salibandy, voimistelu, juoksurata
- **Oulun uimahalli**, Pikkukankaantie 3, Raksila €
- uinti, vesiliikunta, kuntosali, nyrkkeily, -kahvila
- **Raatin uimahalli ja stadion**, Raatintie 2, Raatti €
- uinti, kuntosali, lentopallo, koripallo, sulkapallo, salibandy, yleisurheilu
- kahvila
- **Hovinsuon urheilupuisto**, Hintankuja 3, Hintta
- rullalautailu/skeittaus, juoksu, jalkapallo
- hiihto, luistelu

● Urheiluseurat €

Jos haluat harjoitella jotain lajia tai pelata joukkueessa ja kilpailla, voit liittyä urheiluseuraan. Urheiluseurojen toiminta on maksullista. Erilaisia lajeja ovat esimerkiksi jalkapallo, salibandy ja tanssi. Lisätietoa:
www.city.ouka.fi/liikunta/seurat/lajit/listaa.php

Ulkoilupaikat

- **Ainolanpuisto**, Ainolanpolku 1
- piknik, kahvila, kasvihuone, kesäteatteri
- voit viettää aikaa ystävien kanssa
- **Tuiran uimaranta**, Koskitie 58, Tuira
- uinti, beach volley, avantouinti (talvella)
- voit viettää aikaa ystävien kanssa
- **Nallikarin uimaranta**, Leiritie 10, Hietasaari
- uinti, beach volley, rantajalkapallo, beach tennis
- kahvila
- voit viettää aikaa ystävien kanssa
- Kaikki uimarannat Oulussa:
www.uimarannat.com/oulu

Nuorisotoiminta

- **Nuorten tieto- ja neuvontakeskus Nappi**
Hallituskatu 5 A, Keskusta
www.nettinappi.fi

- tietoa opiskelusta, asumisesta, työelämästä, rakkaudesta, seksistä ja muista nuorten asioista

- **Nuortenkahvila Bysis**, Hallituskatu 5 A, Keskusta
www.ouka.fi/nuoriso/tilat/bysis.html

- biljardi, xbox, musiikki, lautapelit
- voit viettää aikaa ystävien kanssa

- **Muita nuorisotaloja:** Kaakkuri, Kajjonharju, Kaukovainio, Maikkula, Myllyoja, Pateniemi, Puolivälinkangas, Rajakylä, Ritaharju, Talvikangas, Toppila ja Tuira
www.ouka.fi/nuoriso/tilat

- **Tyttöjen talo**, Torikatu 16 (Toppelius-talo), Keskusta
www.likka.fi

- vain tytöille
- voit viettää aikaa ja keskustella ystävien tai ohjaajien kanssa
- kerhotoiminta