



Hei sinä yli 65-vuotias turkulainen!

**Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen ohjelma
ajalla 15.8.-30.10.2022 hyvinvointikeskuksessa
sekä Turun lähialueilla. Tule mukaan!**

Suosittelemme pankkikortilla maksamista.
Muutokset mahdollisia.

Etukäteen ilmoittautumiset Ruusukorttelin
hyvinvointikeskuksen asiakasneuvontaan
puh. 040 632 3382 ma-pe klo 9–15.

KULTTUURI

Musiikkia ja tapahtumia Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa

Ke 17.8. klo 14. Pianisti Miika Bergman

Ke 24.8. klo 14-15.30. Sateenkaari -disco
juhlasalissa. Tule osoittamaan tukesi
tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden puolesta.
Esiintyjänä DJ Jeremias Salonen.

Ke 31.8. klo 14. Kim Engblom, yhteislaulua.

Ma 5.9. klo 14. Baltic Region ry:n
musiikkiesitys

La 3.9. K-50 messut Logomossa, jossa
hyvinvointikeskukset mukana

Ke 7.9. klo 14. Karaoke iltapäivä

Ke 14.9. klo 14. Turun Konservatorion
musiikkiesitys

Ma 19.9. klo 14. Baltic Region ry:n
musiikkiesitys

Ke 21.9. klo 14. Timo Rautala, musiikkia

Ke 28.9. klo 14. Trubaduuri Sami Arojoki

Ma 3.10. klo 14. Baltic Region ry:n
musiikkiesitys

Ke 5.10. klo 14. Joel Hallikaisen
vanhustenviikon konsertti juhlasalissa.
Maksuttoman lipun voi noutaa
Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen
asiakasneuvonnasta, ajalla 19.-23.9.2022,
arkisin klo 9-15 välillä. Lippuja on
jaettavissa rajattu määrä ja enintään
2 lippua/ henkilö.

Ke 12.10. klo 14. Karaoke iltapäivä.

Ma 17.10. klo 14. Baltic Region ry:n
musiikkiesitys

Ke 19.10. klo 14. Sirkustaiteilija Pekka
Laamanen esiintyy.

Ke 26.10. klo 14. Turun Konservatorion
musiikkiesitys.

KÄDENTÄIDOT/HARRASTEET

(ilmoittaudu etukäteen puh. 040 632 3382)

Päivämaksu 2,50 € tai kurssimaksu 5 €.

**Lukukausimaksu 25 €, voit osallistua
maksulla molempien hyvinvointikeskuksen
kädentaitojen toimintaan.**

Materiaalimaksu käytön mukaan.

Tunika-kurssit

Ommellaan yksi tunika omasta kankaasta.
Ostathan kankaan vasta ensimmäisen kerran
jälkeen. Yhteensä 4 kertaa. Kurssimaksu 5 €

Tunika-kurssi 1

tiistaisin 23.8., 30.8., 6.9. ja 13.9. klo 9–11.

Tunika-kurssi 2

tiistaisin 23.8., 30.8., 6.9. ja 13.9. klo 13–15.

Makramee -kurssi (solmutyöt)

Opetellaan eri solmuja ja tehdään pieni
solmutyö. Materiaali ostettavissa tai voit tuoda
omat materiaalit. Kurssimaksu 5 €.

Makramee-kurssi 1

Torstaisin 25.8., 1.9., 8.9. ja 15.9. klo 13–15.

Makramee-kurssi 2

Torstaisin 22.9., 6.10., 13.10. ja 20.10.
klo 13-15.

Koruhuivi -kurssi

Silkkihuivi värjätään ja koristellaan.
Keskiviikkona 7.9. ja 14.9. klo 13–15.
Kurssimaksu 5 €.

Kirjontatyöt -kurssi

Tehdään erilaisia kirjontatöitä.
Keskiviikkona 21.9. ja 5.10. klo 13–15.
Kurssimaksu 5 €.

Nahkapaperi-kurssi

Ommellaan koneella nahkapaperista pieni
laukku/pussukka.
Maanantaisin 3.10., 10.10., 17.10. ja 24.10.
klo 10–11.30. Kurssimaksu 5 €.

Vesivärimaalausta

Luovaa ja vapaata vesivärimaalausta. Harjoitellaan eri tekniikoita. Maanantaisin 15.8.-19.9. klo 9–11. Päivämaksu 2,50 €

Nahkatyöt

Tehdään pieniä nahkatöitä, esimerkiksi korvakoruja ja avaimenperiä. Keskiviikkona 28.9. klo 13–15. Päivämaksu 2,50 €.

Neulahuovutusta

Tehdään pieni koriste (esim. koru, kassikoru tai tonttu.) villasta neulalla pistelemällä. Tarvikkeet paikan päältä. Maanantaisin 3.-31.10. klo 13–14.30. Päivämaksu 2,50 €

Mosaiikkityöt -kurssi (keramiikkapalojen liimausta)

Koristellaan purkkeja mosaiikkipaloilla. Omat pelti- tai lasipurkit mukaan. Keskiviikkona 19.10. ja 26.10. klo 13–15. Kurssimaksu 5 €.

Lankaperjantai (virkkausta)

Virkataan isoäidinneliöitä. Materiaali ostettavissa tai voit tuoda omat materiaalit. Perjantaisin 19.8.-28.10. klo 9–11. Päivämaksu 2,50 €.

Omatoiminen ompelu

Tule tekemään omia ompelutöitä Ompelimoon. Keskiviikkoisin klo 10–11.30 Maksuton. Ei etukäteen ilmoittautumista

Omatoiminen neuleklubi

Tule tekemään omia neuletöitä Värkkäämään. Perjantaisin klo 12–14. Maksuton. Ei etukäteen ilmoittautumista.

LIIKUNTA

(ilmoittaudu etukäteen puh. 040 6323382)
Jokaisessa liikuntaryhmässä/toiminnassa asiakkaalla voi olla kaksi voimassaolevaa varausta kerrallaan.

HUR-laiteterehdytys kuntosalilla

Aikoja varattavissa tarpeen mukaan. Maksuton.

Kuntosalin omatoiminen käyttö

HUR-laiteterehdytyksen käyneille. Aikoja varattavissa maanantaista perjantaihin. Hinnat: 5 kertaa 8 € ja 10 kertaa 13 €.

Tasapaino paremmaksi

Onko tasapainosi heikentynyt, tuntuuko askeleet epävarmoilta? Tule mukaan haastamaan ja kehittämään tasapainoa. Liikuntasalissa tiistaisin klo 11–11.45. Maksuton.

Jalkoihin voimaa- jumppa

Lihaskuntoharjoitteita jaloille. Liikuntasalissa tiistaisin klo 10.15–10.45. Maksuton.

Vetreät Veikot -ryhmäliikunta

Monipuolista liikuntaa ja pelejä mukavassa porukassa. Liikuntasalissa tiistaisin klo 13–13.45. Maksuton.

Pirteät Pirkot -ryhmäliikunta

Monipuolista liikuntaa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittäen. Liikuntasalissa torstaisin klo 11–11.45. Maksuton.

Liikunta- ja ravitsemus -kurssi **UUSI**

Tule mukaan mukavaan joukkoon löytämään liikunnan riemu ja saamaan vinkkejä terveelliseen ruokavalioon. Sisältää laiteperehdytyksen ja harjoitteet kuntosalilla sekä luennot, mm. terveellinen ravitsemus ja liikunnan terveysvaikutukset. Perjantaina 23.9., 30.9., 7.10. klo 11.30–12.30. Maksuton.

Omatoiminen aamu-uinti ja sauna, alkaen 24.8.

Keskiviikkoisin ja torstaisin klo 9–10.30. Allasosasto käytettävissä klo 9–10.30. Kertamaksu 4 €.

Vesijumppa, alkaen 25.8.

Tehokasta vesijumppaa ilman saunaa. Torstaisin ja perjantaisin klo 11–11.30 ja 12–12.30. Allasosasto käytettävissä klo 10.45–12.45. Hinta 5 €/kerta.

LÄHITOIMINTA

Lähitoimintaan ei ole etukäteen ilmoittautumista eikä maksua, ellei sitä erikseen mainita.

Ulkoliikunta, Keskusta

Reipasta liikuntaa tasapainoa harjoittaen. Maanantaisin klo 10–10.30. Mannerheimin puisto, Puutarhakatu 24.

Ulkoliikunta, Patterinhaka UUSI

Sauvakävelyä ja verryttelyä maanantaisin klo 14 –15. Kokoontuminen K-marketin edustalla, Kanslerintie 10.

Ulkoliikunta, Perno

Pelataan mölkkyä/petankkia tiistaisin klo 14.30–15.30. Pernon kenttä/puisto, Hyrköistentie 28.

Ulkoliikunta, Runosmäki

Ulkopelejä ja jumppaa Maanantaisin klo 14–14.30 jumppaa ja klo 14.30–15.30 pelejä Runosmäen kenttä, Stoltinkatu 9.

Ulkoliikunta, Suikkila

Verrytellään ja kävellään Suikkilan kuntoiluradalla. Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 13–14. Konstanzankatu 1 (srk-kodin edessä). Omatoimisesti 17.8.

Ulkoliikunta, Teräsrautela

Verrytellään ja pelataan mölkkyä Teräsrautelan puistossa. Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14.30–15.30. Kokoontuminen kuntoilulaitteiden luona, Vanhakuninkojantie 54. Omatoimisesti 17.8.

Ulkoliikunta, Hepokulta

Kävelyä. Keskiviikkoisin klo 13–14. K-Marketin piha, Varkkavuorenkatu 34. Omatoimisesti 17.8.

Ulkoliikunta, Martti UUSI

Sauvakävelyä ja verryttelyä. Kokoontuminen Paavo nurmi stadionin tulostaulun edustalla, Omat sauvat mukaan. Torstaisin klo 14–15. Paavo Nurmen puistotie 9.

Ulkoliikunta, Keskusta

Iltapäivän rentouttava hetki venytellen ja virkistyen. Torstaisin klo 12.30-13. Mannerheimin puisto, Puutarhakatu 24.

Jokirannan liikuntaklubi

Ulkoillaan yhdessä, vaihdetaan kuulumisia ja nautitaan luonnosta. Tavataan Förin luona Läntisen Rantakadun puolella torstaisin klo 14–15.

Ulkoliikunta, Raunistula UUSI

Verrytellään ja pelataan mölkkyä Siirinpuistossa. Perjantaisin klo 14–15. Kokoontuminen Siirinpuiston leikkipaikan vieressä, Virusmäentie 10.

Virkistystä luonnosta

Tunnetko Turun puistot ja niiden mahdollisuudet hyvinvointiin? Kävelykierroksilla tutustumme Turun puistoihin. Torstaisin klo 14–15.

Tapaamispaikat rakennusten edustalla:

18.8. Linnapuisto. Turun linna, Linnankatu 80.

25.8. Aurajokirannan puistot. Aboa Vetus Ars Nova, Itäinen Rantakatu 4–6

8.9. Puolalanpuisto. Taidemuseo, Aurakatu 26

15.9. Tuomiokirkkopuisto. Tuomiokirkko, Tuomiokirkonkatu 1.

22.9. Sairashuoneenpuisto. Vaakahuone, Linnankatu 40

Kädentaidot, Runosmäki

Runosmäen nuorisotila, Piiparinpöytä 13. (Ilmoittaudu etukäteen p. 040 6323382)

Tule tekemään käyttö- ja koriste-esineitä, mukavan yhdessäolon merkeissä. Keskiviikkoisin 17.8.–26.10. klo 10–11.30. Päivämaksu 2,5 € + materiaalmaksu käytön mukaan.

17.8. Neulahuovutusta.

24.8. Maalataan puulle, tehdään puisia koriste-esineitä.

31.8. Vesiväriyöt, luovaa maalausta.

7.9. Tehdään kaulakoru eri materiaaleista.

21.9., 28.9. ja 5.10. Kädentaitoja luonnonmateriaaleista, suunnitellaan ja tehdään töitä Ruusukorttelin näyttelyä varten. Ei materiaalmaksua.

12.10. Nahkatyöt, tehdään koruja ja käyttöesineitä.

19.10. ja 26.10. Kuvansiirto puulle, kuvamuistoja vaikka lahjaksi.

MUUTA

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen syksyn toiminnan esittelyä

15.8., 5.9. ja 5.10. klo 11–12.30, hyvinvointikeskuksen aulassa.

Messut

Tietoa hyvinvointia tukevista palveluista ja vapaa-ajan mahdollisuuksista.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa Torstaina 22.9. klo 13–15.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa Torstaina 29.9. klo 14–16.

Ystäväpiiri- keskusteluryhmä

Tavoitteena on yksinäisyyden tunteen lievittäminen ja uusien tuttavien löytäminen. Tiistaisin 27.9.–20.12.2022 klo 10–12. Ilmoittautuminen alkukeskusteluun 20.9. mennessä p. 040 632 3382. Ryhmä alkaa, mikäli vähintään kuusi osallistujaa. Ruusukorttelin hyvinvointikeskus.

Omahoitovalmennus- ryhmä

Tavoitteena on tarjota tukea iäkkäille pariskunnille, joiden elämää muistisairaus koskettaa. Maanantaisin 3.10.–21.11.2022. Ilmoittautuminen alkukeskusteluun 16.9. mennessä p. 040 632 3382. Ryhmä alkaa, mikäli vähintään viisi pariskuntaa. Ruusukorttelin hyvinvointikeskus.

Pilke ®- ryhmä

Tavoitteena on tarjota päihteiden kanssa tasapainoileville ikäihmisille vertaistukea viikoittaisilla kokoontumisilla. Ryhmään on jatkuva ilmoittautuminen puh. 044 975 1610.

Digiopastus, Verkosta virtaa opastajat

Yksilöllistä digiopastusta puhelimen tai muun laitteen käyttöön. Varaa oma opastusaika etukäteen p. 040 632 3382. Maanantaisin 5.9., 19.9., 3.10., 17.10. ja 31.10. klo 10–12, Maksuton.

Digiopastus, hyvinvointikeskuksen vapaaehtoiset

Yksilöllistä digiopastusta puhelimen tai muun laitteen käyttöön. Tiistaisin klo 10–14 välillä. Varaa oma opastusaika etukäteen p. 040 632 3382. Maksuton.

Asiakaskone

Tietokonehuoneessa olevaa asiakaskonetta voi käyttää omatoimisesti. Ei tulostus mahdollisuutta.

Tarmot-ryhmä, hyvinvointikeskuksen vapaaehtoiset

Äijäenergiaa arkeen! Mukavaa yhdessä oloa ja jutustelua miehille suunnatussa ryhmässä. Torstaisin 18.8. alkaen klo 12–13. Talvipuutarhassa 3 krs.

Toripäivät syksyllä

Perjantaisin 23.9., 21.10. ja 25.11. klo 10–13. aulassa. Enintään viisi myyjää kerrallaan. Varaa paikkasi p. 040 632 3382.

Biljardia ja pelejä aulassa

Biljardia ja erilaisia pelejä voi pelata aulassa omatoimisesti.

Kirjatori

Innostu lukemisesta! Voit tuoda kirjalahjoituksia hyvinvointikeskukseen arkisin klo 9–14 aulan vitriiniin. Ota itsellesi kirja mukaan.

Mukana syksyllä 2022

Super –jumppapäivä

Perjantaina 16.9.2022

Senioripäivä kauppatorilla

Maanantaina 19.9.2022

Muistiviikko

19.-23.9.2022

Vanhustenviikko

3.-7.10.2022

Selkäviikko

10.-14.10.2022

YHTEYSTIEDOT

Ajankohtaiset tiedot toiminnasta saat Turun kaupungin verkkosivuilta www.turku.fi/ruusukortteli ja hyvinvointikeskuksen ilmoitustaululta.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B, 20100 Turku. Asiakasneuvonta p. 040 632 3382

Linja-autolla P1 pääset Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen sisäpihalle.