

# Hei sinä yli 65-vuotias!

## Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen ohjelma hyvinvointikeskuksessa sekä Turun lähialueilla 1.6-31.8.2023

### Tule mukaan!

Etukäteen ilmoittautumiset ja perumiset viimeistään päivää ennen toiminnan alkua hyvinvointikeskuksen neuvontaan puh. 040 632 3382 ma-pe klo 9–15. Muutokset mahdollisia.

#### **KULTTUURI JA LUENNOT**

Hyvinvointikeskuksen juhlasalissa. Kaikki tapahtumat ovat maksuttomia.

**To 1.6 klo 14–15.15**

Kim Engblom, musavisa.

**To 8.6 klo 14–15.15**

Kulttuuritekoja ry:n esitys, Rakkauslaulut.

**Ti 13.6 klo 14–14.30**

Piacere ryhmän musiikkiesitys, Läpi elämän kestävästä rakkaudesta.

**To 15.6 klo 14–15.15**

Runo- lauluesitys Aurajoen rantamilla

**Ti 20.6 klo 10–10.30**

Päiväkotilasten laulu/tanssiesitys (ulkona)

**To 22.6 klo 14.15–15.30**

Moonika Illmen & Duo Jarmo ja Laura.

Juhannuskonsertti.

**To 29.6 klo 14–15.15**

Timo Rautala, yhteislaulut.

**To 6.7 klo 14–15.15**

Kapteeni Vahto & Luntreijarit, esitys.

**To 13.7 klo 14–15.15**

Teijo Pöyhönen, yhteislaulut.

**To 20.7 klo 14–15.15**

Trubaduuri Sami Arojoki

**To 27.7 klo 14–15.15**

Timo Rautala, yhteislaulut.

**To 3.8 klo 14–15.30**

Karjalan kaiho, musiikinäytelmä.

**To 10.8 klo 14–15.15**

Trubaduuri Lasse Laaksonen.

**To 17.8 klo 14-15.15**

Andrej, ikivihreitä kappaleita.

**To 24.8 klo 14–15.15**

Juha Kinnunen & Timo Rautala, musiikkia

**Ti 29.8 klo 10–10.30**

Päiväkotilasten musiikki- ja tanssiesitys (ulkona)

**Juhannusjuhla torstaina 22.6.2023**

Klo 12–14 Seppelä työpaja (ulkona)

Klo 12.15–13.15 Pihapelejä (ulkona)

Klo 14.15–15.30 Juhannuskonsertti,

Moonika Illmen & Duo Jarmo ja Laura (juhlasalissa)

**Hyvinvointikeskuksen avoimet ovet**

Tervetuloa tutustumaan

hyvinvointikeskuksen toimintaan:

**29.6 klo 11.30–13.30**

**24.8 klo 11.30–13.30**

**26.10 klo 11.30–13.30**

#### **KÄDENTÄIDOT**

Ei ilmoittautumista, maksuton

**Tehdään yllätyksiä-**

**kädentaitojen kampanja**

Hyvinvointikeskukset Ruusukortteli ja Lehmusvalkama sekä Turun Siskot ja Simot käynnistävät kesän ajaksi hyvän teon haastekampanjan. Tule tekemään käsityöyllätyksiä Ruusukorttelin hyvinvointikeskukseen maanantaisin 5.6.-28.8. klo 10-12. Ruusukorttelissa on keräyskoppa, jonne voit myös jättää käsityöyllätyksiä muina aikoina. Kampanjassa valmistetut yllätykset lahjoitetaan Turun seudun kehitysvammaisten tuki ry:lle ja kohtaamispaikka Tärskyn asiakkaille. Tervetuloa mukaan.

## **Kesäiset teemapajat pihalla**

Tehdään koruja kierrätysmateriaaleista:

Ti 6.6., 27.6., 18.7., 8.8. ja 29.8.

Tehdään paperikukkia:

Ti 13.6., 4.7., 25.7. ja 15.8.

Tehdään kipsireliefejä:

Ti 20.6., 11.7., 1.8. ja 22.8.

Voit osallistua klo 9–12 välillä.

Puistovalkaman pihalla, sateen sattuessa

Värkkäämössä.

## **Taidepaja**

Tule maalaamaan oma ja kaverin kuva yhteiseen kalvomaalaukseen.

Torstaina 8.6. klo 13–16

Pääkirjaston sisäpiha, Linnankatu 2.

Torstaina 15.6. klo 13–16

Kupittaaan puisto, Hirvipatsaan luona.

Yhteistyössä Taide – ja toimintatalo

Vimma/Turun Nuorten palvelut

## **Kohtaamisia jokirannassa**

Tule juttelemaan ja tekemään pienimuotoisia käsitöitä.

Heinäkuussa virkataan ja

elokuussa taitellaan origameja.

Torstaisin 6.7.- 17.8. klo 9.30–12

Barkerin puisto, Läntinen Rantakatu 40.

## **Omatoiminen käsityö-aika**

Tule tekemään omia ompelu-,

virkkauk- ja neulontatöitä ompelimoon.

Tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9–12

Ohjaaja ei ole paikalla.

## **Materiaalimatka**

Kävellään ikkunaostoksille

keskustan käsityöliikkeisiin.

Maanantaisin 12.6., 26.6., 10.7., 7.8. ja 21.8. klo 10–12.

Tapaamispaikka Kivikukkaron edessä, Yliopistonkatu 29 B.

Kierros päättyy Hämeenkadulle.

Reitin pituus noin 2,5-3km.

Ota juomapullo mukaan.

## **ALLASOSASTO**

**Suljettuna ajalla 1.6-31.8.2023.**

## **LIIKUNTA**

Ilmoittaudu etukäteen

puh. 040 632 3382.

Kuntosalilla asiakkaalla voi olla kaksi voimassaolevaa varausta kerrallaan.

## **Kuntosalin omatoiminen käyttö**

HUR-laiteperehdytyksen käyneille. Aikoja varattavissa maanantaista perjantaihin.

Hinnat: 5 kertaa 8 € ja 10 kertaa 13 €.

## **Musiikkirentoutus**

Venytellään ja rentoudutaan musiikin tahtiin. Maanantaisin klo 10.45–11.15

Liikuntasali, maksuton.

## **LÄHITOIMINTA**

Ei ilmoittautumista.

## **Keskusta, pelihetket, tietovisat ja levyraadit**

Klo 12–13, alkaen 5.6.

(ei toteudu 19.6-23.6.)

Maanantaisin kroketti

Tiistaisin mölkky

Keskiviikkoisin tietovisat

Torstaisin petankki

Perjantaisin levyraati

Puistovalkaman piha, Puistokatu 11.

## **Keskusta, ulkoliikunta**

Monipuolisia harjoitteita parin kanssa.

Keskiviikkoisin klo 13–13.45

Puistovalkaman piha, Puistokatu 11.

## **Keskusta, ulkoliikunta**

Monipuolista liikuntaa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittäen.

Torstaisin klo 11–11.45.

Puistovalkaman piha, Puistokatu 11.

## **Keskusta, ulkoliikunta**

Tehokas jumppa.

Torstaisin klo 14.15–15.

Puistovalkaman piha, Puistokatu 11.

### **Keskusta, ulkoliikunta**

Lihaskuntoharjoitteita ylävartalolle.  
Perjantaisin klo 13.15–13.45.  
Puistovalkaman piha, Puistokatu 11.

### **Keskusta, ulkoliikunta**

Lihaskuntoa ylläpitävää ja vahvistavaa kiertoharjoittelua.  
Perjantaisin klo 10–10.45.  
Puistovalkaman piha, Puistokatu 11.

### **Keskusta, ulkoliikunta**

Rauhallinen kävelylenkki Kauppatorille.  
Tiistaisin klo 11.30–12.30 ja torstaisin klo 12.30–13.30. Kokoontuminen Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen aulaan. Puistokatu 11. Alkaen 13.6.

### **Keskusta, ulkoliikunta**

Reipasta liikuntaa tasapainoa harjoittaen.  
Maanantaisin ja keskiviikkoisin.  
Klo 10–10.30. Mannerheimin puisto, Puutarhakatu 24.

### **Keskusta, ulkoliikunta**

Lihaskuntoharjoitteita jaloille.  
Tiistaisin klo 10.15–10.45.  
Mannerheimin puisto, Puutarhakatu 24. Alkaen 13.6.

### **Keskusta, ulkoliikunta**

Rauhallista ja rentouttavaa venyttelyä.  
Tiistaisin klo 14–14.30.  
Mannerheimin puisto, Puutarhakatu 24.

### **Suikkila, ulkoliikunta**

Verryttelyä ja kevyttä jumppaa.  
Maanantaisin klo 13–14. Kokoontuminen Konstanzankatu 1. (Srk-kodin edessä).

### **Teräsrautela, ulkoliikunta**

Verryttelyä ja kevyttä jumppaa.  
Teräsrautelan puistossa.  
Maanantaisin klo 14.30–15.30.  
Kokoontuminen kuntoilulaitteiden luona, Vanha Kuninkojantie 54.

### **Runosmäki, ulkoliikunta**

Jumppa maanantaisin klo 14–14.30 ja ulkopelejä klo 14.30–15.30.  
Runosmäen kenttä, Stoltinkatu 9. Alkaen 12.6.

### **Hepokulta, ulkoliikunta**

Verryttelyä ja kevyttä jumppaa.  
Keskiviikkoisin klo 13–14.  
Kokoontuminen K-marketin edessä, Varkkavuorenkatu 34.

### **Halinen, Liiku lähellä -ryhmä**

Olisiko mukava kohdata asuinalueesi väkeä ja lähteä yhdessä liikkumaan? Lähde rohkeasti mukaan ja houkuttele naapurikin kaveriksi!  
Perjantaisin klo 14.30–15.30.  
Kokoontuminen: Haliskylän liikuntapaikka, Frantsinkatu 5H.  
Yhteistyössä Turun kaupunki, sekä Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry.

### **Suuri mölkkyturnaus 31.8. klo 13**

Tule mukaan hyvinvointikeskusten yhteiseen suureen mölkkyturnaukseen! Lehmusvalkaman takapihalla, suihkulähteen luona, Karviaiskatu 7. Ilmoittautumiset pe 18.8. mennessä Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen asiakasneuvontaan arkisin klo 9-15. p. 050 3967006.

### **Liikkuvan resurssikeskuksen yhteispysäkki**

Tule tapaamaan hyvinvointikeskuksen ja liikkuvan resurssikeskuksen työntekijöitä. Tule kuulemaan menovinkkejä +65 vuotiaille 13.6 klo 9.30–11.30. Vanhan Tampereentien Prisma.

## **KULTTUURIKUNTOILUREITIT**

Rauhallista kävelyä ja tutustumista Turun kulttuurikohteisiin. Ei ilmoittautumista. Maksuton.

### **Porrastelu-reitti**

Maanantaisin ajalla 5.6.-28.8. klo 13–14.30.  
Reitin pituus on n. 2 km.  
Tapaamispaikka Tuomiokirkon portaiden edessä, Tuomiokirkonkatu 1.

### **Muistojen Turku-reitti**

Tiistaisin ajalla 6.6.-29.8. klo 13–14.30.  
Reitin pituus on n. 2 km.  
Tapaamispaikka Veritas stadionin edusta, Hippoksentie 6.

### **Patsastelu-reitti**

Perjantaisin ajalla 9.6.-25.8. (ei 23.6.) klo 10–11.30.  
Reitin pituus on n. 2 km.  
Tapaamispaikka Pilvet veistoksen luona, Ursininkatu 1. Reitti päättyy Forum Marinumin kohdalle.

## **VOIMAVARAKESKEISET KESKUSTELURYHMÄT**

### **Pilke ®- ryhmä**

Tavoitteena on tarjota päihteiden kanssa tasapainoileville ikäihmisille vertaistukea viikoittaisilla kokoontumisilla. Ryhmään on jatkuva ilmoittautuminen Fingerroosin säätiö. p. 044 9751610. Maksuton.

### **Luontolähtöinen Ystäväpiiri**

Tavoitteena on yksinäisyyden tunteen lieventäminen ja uusien tuttavien löytäminen. Ryhmä kokoontuu tiistaisin ajalla 22.8.-2.11.2023 klo 10-12. Ilmoittaudu alkukeskusteluun 11.8 mennessä. p. 040 632 3382. Maksuton.

## **Neuvokkaat Naiset-ryhmä**

Ryhmä on tarkoitettu ikääntyville naisille, jotka kokevat yksinäisyyttä tai pohtivat toimeentuloa. Ryhmästä saat tukea arjessa jaksamiseen. Ryhmä kokoontuu ajalla 5.9.-2.11.2023 klo 12.30-14.30. Ilmoittaudu alkukeskusteluun 25.8 mennessä p. 040 632 3382. Maksuton.

## **MUUTA**

Ei ilmoittautumista.

### **Ruusun olohuone**

Ruusun olohuone on säännöllisesti kokoontuva keskustelupiiri, jossa pohdiskellaan yhteiskunnallisia ilmiöitä, elämän monimuotoisuutta ja muita puhututtavia asioita. Perjantaisin klo 10.15–11.00. Hyvinvointikeskuksen aula. Maksuton.

### **Biljardia ja erilaisia pelejä**

voi pelata aulassa ja alakerrassa omatoimisesti.

### **Asiakaskone**

Tietokonehuoneessa olevaa asiakaskonetta voi käyttää omatoimisesti. Ei tulostusmahdollisuutta.

## **YHTEYSTIEDOT**

Ajankohtaiset tiedot toiminnasta saat hyvinvointikeskuksen ilmoitustaululta.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B, 20100 Turku  
Asiakasneuvonta arkisin klo 9–15, puh. 040 632 3382.

Linja-autolla P1 pääset Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen sisäpihalle