

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen ohjelma hyvinvointikeskuksessa sekä Turun lähialueilla 1.3-31.3.2023 Tule mukaan!

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

KULTTUURI JA LUENNOT

Kaikki tapahtumat ovat maksuttomia.
Ei etukäteen ilmoittautumista.

Ke 1.3. klo 14–14.15.

Tanssiteatteri Erin esitys aulassa.

Ke 1.3 klo 14–15

Turun konservatorion esitys.

To 2.3. klo 14–15.30.

Timo Rautala & Tutta Carpelan tanssit.

Pe 3.3 klo 14–15.

Puolalanmäen musiikkilukion esitys.

Ma 6.3. klo 14–15.

Baltic Regionin musiikkiesitys.

Ke 8.3. klo 13–14.

Naistenpäivän ohjelmaa aulassa: musiikkia ja kahvitarjoilu. Yhteistyössä Pääskylän naiset.

To 9.3. klo 14–15.30.

Katriina Lehmuksen johdolla karaokea.

Ti 14.3 klo 14–14.40.

TFO:n juonnettu digikonsertti muusikkovierailulla.

Ma 20.3. klo 14–14.45.

Baltic Regionin musiikkiesitys

To 23.3. klo 14–15.

Telakka ja konepajaeläkeläiset ry:n kuoroesitys.

To 30.3. klo 14–15.

Trubaduuri Sami Arojoki

Pe 31.3. klo 10

Päiväkotilapset virpovat ja laulavat aulassa.

Kirjallisuuspiiri UUSI

Innostutaan kirjallisuudesta yhdessä. Luethan valitun kirjan ennen ensimmäistä tapaamista torstaina 23.3. klo 13–14, jolloin keskustellaan Enni Mustosen Paimentyttö romaanista. Seuraavat Tapaamiset ovat 20.4., 25.5. ja 15.6., joihin valitaan kirja yhdessä. Ilmoittaudu etukäteen. Maksuton.

Neulegraffitit-tapahtuma UUSI

Toukokuussa järjestetään Aurajoen rannalla Knit'n'Tag Turku-tapahtuma, jossa hyvinvointikeskuksilla on yhteinen neulegraffitein koristeltava puu. Tule mukaan projektiryhmään ideoimaan! Ilmoittaudu 10.3. mennessä neuvontaan. Kokoonnumme Värkkäämössä ma 13.3. ja 20.3 klo 9.30-12. Maksuton.

MIELEN HYVINVOINTI

Toiminta jatkuu koko kevään.

Elämäntaitojen huone UUSI

Keskustellaan arjentaidoista, tehdään erilaisia harjoituksia ja rauhoitetaan mieltä. Teemat vaihtuvat viikoittain. Maanantaisin klo 11–12, kerho 3. Ei ilmoittautumista.

Jumppaa aivot virkeiksi UUSI

Pelataan erilaisia pelejä ja tietovisoja, jotka edistävät aivoterveyttä. Keskiviikkoisin klo 12–13. Ilmoittaudu etukäteen. Maksuton.

VOIMAVARAKESKEISET KESKUSTELURYHMÄT

Luontolähtöinen Ystäväpiiri-ryhmä

Ryhmän kantavia voimia ovat mukava yhdessäolo, vertaistuki ja kokemusten jakaminen. Ryhmässä hyödynnetään luonnon tarjoamia mahdollisuuksia. Ryhmä toteutuu tiistaisin ajalla 21.3–6.6. Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa. Ilmoittautuminen alkukeskusteluun 10.3. mennessä. p. 040 632 3382. Maksuton.

Omahoitovalmennus-ryhmä

Tavoitteena on tarjota tukea ja voimavaroja pariskunnille, joista toisella on todettu varhaisvaiheen muistisairaus. Maksuton. Lisätietoja p. 040 632 3382.

Pilke ®-ryhmä

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

KÄDENTAI DOT

Ilmoittaudu etukäteen p. 040 632 3382.

Kertamaksu 2,50 € tai kurssimaksu 5 €. Lukukausimaksu 25 €, jolla voit osallistua Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksien kädentaitojen toimintaan. Materiaalimaksu käytön mukaan.

Kurssi pitää sisällään 3-6 tapaamiskertaa. Kurssin aikana tehdään työ valmiiksi.

Puhelinpussukka-kurssi UUSI

Neljän kerran kurssilla ompelemme puhelinpussukan kahdella vetoketjulla ja hihnalla. Kankaan ja muut tarvikkeet voi käydä ostamassa ensimmäisen kerran jälkeen, ohjaaja antaa ohjeet. Keskiviikkoisin 1.3., 8.3., 15.3. ja 22.3. klo 9.30-12 Ompelimossa. Kurssimaksu 5 €.

Piirretään ja maalataan-kurssi UUSI

Neljän kerran kurssilla piirretään ja maalataan aulassa olevaa tyttöpatsasta. Ei vaadi aiempaa osaamista. Perjantaisin 3.3. (lyijykynä), 10.3. (hiili), 17.3. (kuivapastelli) ja 24.3. (vesiväri). klo 9-12 aulassa. Kurssimaksu 5 €.

Punotut nauhat-kurssi UUSI

Neljän kerran kurssilla punotaan nauhoja eri tekniikoilla: makramee, kumihimo ja letitykset. Maanantaisin 6.3., 13.3., 20.3. ja 27.3. klo 12.30–15.30 Värkkäämössä. Kurssimaksu 5 €.

Neulotaan villasukat-kurssi

Neljän kerran aloittelijoiden kurssilla neulotaan perinteiset villasukat. Tuo mukanasasi sukkalanka ja siihen sopivat sukkapaukot. Keskiviikkoisin 8.3., 15.3., 22.3. ja 29.3. klo 9.30–12.30 Värkkäämössä. Kurssimaksu 5 €.

Virkataan villasukat-kurssi UUSI

Kolmen kerran kurssilla opetellaan virkkaamaan villasukat. Tuo mukanasasi sukkalanka ja siihen sopiva virkkuukoukku. Torstaisin 9.3., 16.3. ja 23.3. klo 9-12 Värkkäämössä. Kurssimaksu 5 €.

Makramee-ampPELLI-kurssi

Kolmen kerran kurssilla opetellaan makrameen perussolmut ja solmeillaan ampPELLI. Torstaisin 9.3., 16.3. ja 23.3. klo 12.30–15.30 Värkkäämössä. Kurssimaksu 5 €.

Kangaskorien ompelukurssi UUSI

Kolmen kerran kurssilla ommellaan Kangaskoreja eri tekniikoilla. Perjantaisin 10.3., 17.3. ja 24.2. klo 9–12 Ompelimossa. Kurssimaksu 5 €.

Aulan käsityöaiheiset pop-up:it UUSI

Tule kokeilemaan eri käsityötekniikoita. Ei ilmoittautumista. Maksuton. torstaisin 2.3. ja 30.3. klo 12–14 perjantaisin 3.3. ja 31.3. klo 10–12

Pääsiäisaiheiset teemapajat UUSI

Saat työn valmiiksi yhdellä kerralla.

7.3. Kortit

14.3. Pääsiäismunien värjäys

21.3. Koristeita neulahuovuttamalla

28.3. Pääsiäisoksien koristelu

Klo 10–13 Värkkäämössä.

Ei ilmoittautumista. Kertamaksu 2,50 €.

Omatoiminen käsityöaika

Maanantaisin ja tiistaisin klo 9–12

ompelimossa. Ohjaaja ei ole paikalla.

Ei etukäteen ilmoittautumista.

LIIKUNTA

Ilmoittaudu etukäteen p. 040 632 3382.

Jokaisessa toiminnassa asiakkaalla voi olla kaksi voimassaolevaa varausta kerrallaan. Toiminta jatkuu koko kevään.

Tuolijumppa UUSI

Torstaisin liikuntasalissa klo 8.45–9.30.

Perjantaisin liikuntasalissa klo 14.15–15.

Maksuton.

Jalkoihin voimaa- jumppa

Lihaskuntoharjoitteita jaloille.

Tiistaisin klo 10.15–10.45.

Liikuntasalissa. Maksuton.

Liikkuen ja tasapainoillen

Ylläpidetään kehon lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Tiistaisin klo 11–11.45.

Liikuntasalissa. Maksuton.

Pirteät Pirkot-ryhmäliikunta

Monipuolista liikuntaa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittäen. Torstaisin

klo 11–11.45 tai 15–15.45.

Liikuntasalissa. Maksuton.

Koko kehon kiertoharjoittelu

Lihaskuntoa ylläpitävää ja vahvistavaa harjoittelua. Perjantaisin klo 10–10.45.

Liikuntasalissa. Maksuton.

Rentouttava lihahuolto

Rauhallista ja rentouttavaa venyttelyä.

Tiistaisin klo 14–14.30. Liikuntasalissa.

Maksuton.

HUR-laiteperehdytys kuntosalilla

Kahden kerran laiteperehdytys.

Aikoja varattavissa neuvonnasta.

Maksuton.

Kuntosalin omatoiminen käyttö

HUR-laiteperehdytyksen käyneille. Aikoja

varattavissa maanantaista perjantaihin.

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

Tuolijumppa UUSI

Tiistaisin 7.3. ja 28.3. juhlasalissa

klo 14–14.45. Ei ilmoittautumista.

Maksuton.

Luontoelämyspolku UUSI

Luonnosta iloa ja voimaa arkeen.

Tehdään yhdessä erilaisia lihaskunto-, mieli- ja aistiharjoitteita luonnossa.

Maanantaisin klo 13.15–14.

Mannerheimin puisto, Puutarhakatu 24.

Ei ilmoittautumista. Maksuton.

Kaverijumppa takapihalla UUSI

Monipuolisia harjoitteita parin kanssa.

Kokoontuminen aulassa.

Keskiviikkoisin klo 13–13.45.

Ei ilmoittautumista. Maksuton.

Boccia peli

Pelataan ja kisailaan leikkimielisesti

Boccia pelin merkeissä. Omatoiminen.

Perjantaisin klo 15.15–16.00.

Liikuntasalissa. Ei ilmoittautumista.

Maksuton.

ALLASOSASTO

Ilmoittaudu etukäteen p. 040 632 3382

Toiminta jatkuu koko kevään.

Omatoiminen aamu-uinti ja sauna

Keskiviikkoisin ja torstaisin klo 9–10.30.

Allasosasto on käytettävissä klo 9–10.30.

Kertamaksu 4 €.

Tehokasta vesijumppaa ilman saunaa

Torstaisin ja perjantaisin klo 11–11.30 ja

12–12.30. Allasosasto on käytettävissä

klo 10.45–12.45. Kertamaksu 5 €.

LÄHITOIMINTA

Lähitoimintaan ei ole etukäteen ilmoittautumista ja se on maksutonta. Toiminta jatkuu koko kevään.

Keskusta, ulkoliikunta

Reipasta liikuntaa tasapainoa harjoittaen.
Maanantaisin klo 10–10.30.
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, sisäliikunta

Verryttelyä ja tuolijumppaa.
Maanantaisin klo 14–15.
Runosmäen nuorisotalo,
Piiparinpolku 13.
Toiminta jatkuu 8.5 alkaen ulkona.

Hepokulta, ulkoliikunta

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

MUUTA

Visailua aulassa **UUSI**

Tule mukaan visaillemaan klo 13-14:
to 2.3. Vanhan kansan arvoituksia
to 9.3. Musiikki -aiheista visailua
ti14.3. Aivoverryttelyä
ti 21.3. Runoihin liittyvää visailua
to 30.3. Arvoituksia ratkaistavaksi.
Yhteistyössä Kotona Asuen
Seniorihoiva.

Tarmot-ryhmä

Äijäenergiaa arkeen!
Mukavaa yhdessäoloa ja jutustelua
ryhmässä. Tiistaisin 14.3. ja 28.3.
klo 12–13. Talvipuutarha, 3 krs.
Mukana vapaaehtoiset. Maksuton.

Biljardia ja erilaisia pelejä voi pelata
aulassa ja alakerrassa omatoimisesti.

Digiopastus, 30 min opastus

Yksilöllistä opastusta puhelimen tai
muun laitteen käyttöön. Varaa oma
opastusaika etukäteen p. 040 632 3382.
Maanantaisin 13.3. ja 27.3. Maksuton.
Opastajina Verkosta virtaa opastajat.
Maksuton.

Digiopastus, 1 tunnin opastus

Yksilöllistä opastusta puhelimen tai muun
laitteen käyttöön tiistaisin. Varaa oma
opastusaika etukäteen p. 040 632 3382.
Opastajina vapaaehtoiset. Maksuton.

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,
p. 040 632 3382.

Linja-autolla P1 pääset Ruusukorttelin
hyvinvointikeskuksen sisäpihalle.