

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen ohjelma hyvinvointikeskuksessa sekä Turun lähialueilla 2.5-31.5.2023

Tule mukaan!

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

KULTTUURI JA LUENNOT

Hyvinvointikeskuksen juhlasalissa. Kaikki tapahtumat ovat maksuttomia.

Ke 3.5 klo 14–15

Turun Konservatorion musiikkiesitys.

To 4.5 klo 14–15.30

Markku Ketola, tanssit.

Ma 8.5 klo 14–14.45

Baltic Regionin musiikkiesitys.

To 11.5 klo 14–16

Kuoro- ja yhteislaulutilaisuus.

Vanhustyön neuvottelukunnan tilaisuus.

Ma 15.5 klo 14–14.15

Tanssiteatteri Eri

Ma 22.5 klo 14–14.45

Baltic Regionin musiikkiesitys.

Ti 23.5 klo 14–15.30

Verkkoluento: Voimaa ja vireyttä ruoasta.

Lisäksi keskustelua luennon aiheesta vapaaehtoisen ohjaamana.

Yhteistyössä Turun seudun Nivelyhdistys.

To 25.5 klo 14–14.45

Toni Perttula, haitarimusiikkia.

KÄDENTÄIDOT

Ilmoittaudu etukäteen p.040 632 3382.

Kertamaksu 2,50 € tai kurssimaksu 5 €.

Lukukausimaksu 25 €, jolla voit

osallistua Ruusukorttelin ja

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskusten kädentaitojen toimintaan.

Materiaalimaksu käytön mukaan.

Neulegraffiitit - pop up

Toukokuussa Aurajoen rannalla

järjestetään Knit'n'Tag Turku-tapahtuma,

jossa hyvinvointikeskuksilla on

yhteinen neulegraffitein koristeltava puu.

Tule mukaan pop-upeihin ideoimaan

ja tekemään neulegraffiteja.

Pe 5.5. klo 9–12

To 11.5. klo 9–12

Pe 12.5. klo 9–12

La 13.5. klo 9–15:

puun koristelu Aurajoen rannalla.

Maksuton.

Otamme myös vastaan vanhoja

pitsiliinoja kevään graffitityötä varten.

Keväiset teemapajat

Saat työn valmiiksi yhdellä kerralla.

Voit osallistua klo 10–13 välillä.

Tiistaisin:

2.5. Vihkon sidontaa

9.5. Sytykeruusut

16.5. Lankakukat

23.5. Kortit kevään juhliin

30.5. Korut

Värkkäämössä. Ei ilmoittautumista.

Kertamaksu 2,50 €.

Liivi taskuilla-kurssi

Neljän kerran kurssilla ommellaan liivi taskuilla. Ensimmäisellä kerralla piirretään kaavat, joiden mukaan voit mennä ostamaan kankaan. Keskiviikkoisin 10.5., 17.5., 24.5. ja 31.5. klo 9.30–12 Ompelimossa. Kurssimaksu 5€.

Koru-kurssi

Neljän kerran kurssilla tehdään koruja helmistä ja kierrätysmateriaaleista. Keskiviikkoisin 10.5., 17.5., 24.5. ja 31.5. klo 9.30–12.30 Värkkäämössä. Kurssimaksu 5€.

Decoupage-kurssi

Kolmen kerran kurssilla päällystetään esineitä lautasliinoilla ja kuvilla liimalakan avulla. Torstaisin 11.5., 25.5. ja 1.6. klo 12.30–15.30 Värkkäämössä. Kurssimaksu 5€

Kevätkransseja-kurssi

Kolmen kerran kurssilla tehdään valmiiseen pohjaan kranssi. Koristeluun käytetään paperia ja kangasta. Maanantaisin 15.5., 22.5. ja 29. 5 klo 12.30–15.30 Värkkäämössä. Kurssimaksu 5€.

Tunika-kurssi

Kolmen kerran kurssilla ommellaan tunika. Ensimmäisellä kerralla piirretään kaavat, joiden mukaan voit mennä ostamaan kankaan. Ma 22.5., to 25.5. ja pe 26.5. klo 9.30–12 Ompelimossa. Kurssimaksu 5€.

Omatoiminen käsityö-aika

Tule tekemään omia ompelu-, virkkaus- ja neulontatöitä maanantaisin ja tiistaisin klo 9–12 Ompelimoona (ei ma 22.5). Ei etukäteen ilmoittautumista. Ohjaaja ei ole paikalla.

LIIKUNTA

**Ilmoittaudu etukäteen
puh. 040 632 3382.**

Jokaisessa liikuntaryhmässä/toiminnassa asiakkaalla voi olla kaksi voimassaolevaa varausta kerrallaan.

HUR-laiteperehdytys kuntosalilla

Aikoja varattavissa tarpeen mukaan. Maksuton.

Kuntosalin omatoiminen käyttö

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

Jalkoihin voimaa- jumppa

Lihaskuntoharjoitteita jaloille. Tiistaisin klo 10.15–10.45. Liikuntosalissa. Maksuton.

Liiku tasapainoillen

Kehitetään ja ylläpidetään lihaskuntoa ja kehon liikkuvuutta. Tiistaisin klo 11–11.45. Liikuntosalissa. Maksuton.

Rentouttava lihashuolto

Rauhallista ja rentouttavaa venyttelyä. Vahvistetaan kehon ja mielen hyvinvointia. Tiistaisin klo 14–14.30. Liikuntosalissa. Maksuton.

Pirteät Pirkot-ryhmäliikunta

Monipuolista liikuntaa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittäen. Torstaisin klo 11–11.45 tai 15-15.45. Liikuntosalissa. Maksuton.

Koko kehon kiertoharjoittelu

Lihaskuntoa ylläpitävää ja vahvistavaa Kiertoharjoittelua. Perjantaisin klo 10–10.45. Liikuntosalissa. Maksuton.

Tehokas tuolijumppa

Perjantaisin klo 14.15–15. Liikuntosalissa. Maksuton.

Tuolijumppa

Tiistaisin klo 14–14.45. Juhlasalissa.
Maksuton. Ei ilmoittautumista

Tanssikummitoiminta

Tanssikummi paikalla eri puolilla
Ruusukorttelia:

- ti 9.5. klo 9-11
- to 25.5. klo 9-15
- ke 31.5. klo 9-11

Tanssikummin ohjauksella liikutaan
luovasti lähtökohtana jokaisen
oman kehon mahdollisuudet.

Tanssikummin työ on läsnäoloa,
kuuntelua ja kohtaamista.

Yhteistyössä Läntinen tanssin
aluekeskus.

ALLASOSASTO

ilmoittaudu etukäteen
puh. 040 632 3382.

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.

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,
Vanhakuninkojantie 54.

Runosmäki, ulkoliikunta

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

Hepokulta, ulkoliikunta

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

Kaverijumppa, ulkoliikunta

Monipuolisia harjoitteita parin kanssa.
Kokoontuminen Ruusukorttelin
hyvinvointikeskuksen aulassa.
Keskiviikkoisin klo 13–13.45.
Ei ilmoittautumista. Maksuton.

Luontoelämyspolku

Liikutaan yhdessä luontoa hyödyntäen.
Keskiviikkoisin klo 11.15–12.
Mannerheiminpuisto Puutarhakatu 24.

Halinen, Liiku lähellä -ryhmä UUSI

Olisiko mukava kohdata asuinalueesi
väkeä ja lähteä yhdessä liikkumaan?
Voisiko sinut saada liikkeelle esim.
kävelyryhmä, pihapelit, jumppa,
luonnossa liikkuminen, vai jokin
ihan muu? Ohjaaja kokoaa porukan
ja ohjaa vaihtelevia sisältöjä.
Ei ilmoittautumista, maksuton.
Lähde rohkeasti mukaan ja
houkuttele naapurikin kaveriksi!
Perjantaisin klo 14.30–15.30.
Kokoontuminen:
Haliskylän liikuntapaikka,
Frantsinkatu 5H. Alkaen 19.5.

VOIMAVARAKESKEISET KESKUSTELURYHMÄT

Omahoitovalmennus-ryhmä

Tavoitteena on tarjota tukea ja voimavaroja pariskunnille, joista toisella on todettu muistisairaus. Lisätietoja ryhmästä saat Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen asiakasneuvonnasta p. 040 632 3382. Maksuton.

Pilke ®- ryhmä

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

Ystväpiiri- keskusteluryhmä

Tavoitteena on yksinäisyyden tunteen lieventäminen ja uusien tuttavien löytäminen. Lisätietoja ryhmästä saat Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen asiakasneuvonnasta p. 040 632 3382. Maksuton.

MUUTA

Muistikerho UUSI

Pelataan yhdessä erilaisia pelejä ja tietovisoja, jotka edistävät muistia ja aivoterveyttä. Maanantaisin klo 10.30–11.15. Ilmoittaudu etukäteen. Maksuton.

Kirjallisuuspiiri

Innostutaan kirjallisuudesta yhdessä. Luethan Maria Petterssonin Historian jännät naiset – kirjan ennen 25.5 klo 13–14 tapaamista. Keskustellaan yhdessä mitä yhteistä näillä meedioilla, vakoojaprinsessoilla, merirosvoilla ja varkailla on, ja miksi et ole kuullut heistä aikaisemmin. Ilmoittaudu etukäteen. Maksuton.

Ajattelijoiden klubi

Ajattelijoiden klubi on säännöllisesti kokoontuva keskustelupiiri, jossa pohdiskellaan yhteiskunnallisia ilmiöitä, elämän monimuotoisuutta ja muita puhututtavia asioita. Perjantaisin klo 12–13. Ilmoittaudu etukäteen. Maksuton.

Biljardia ja erilaisia pelejä voi pelata aulassa ja alakerrassa Omatoimisesti

Boccia-peli

Omatoimisesti perjantaisin klo 15.15–16. Liikuntasalissa. Maksuton

Digiopastus, hyvinvointikeskuksen Vapaaehtoiset

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

Asiakaskone

Tietokonehuoneessa olevaa asiakaskonetta voi käyttää omatoimisesti Ei tulostusmahdollisuutta.

Opiskelijoiden ohjelmaa

Lähihoitajaopiskelijoiden järjestämää ohjelmaa aulassa. Torstaina 11.5. klo 13–14.

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