

# Ruusukorttelin säännölliset ryhmät

## syksy 2026



**Digiopastusta** joka toinen maanantai (parilliset viikot) klo 10-12 tietokonehuone **alkaa 31.8.**  
*Halutessasi voit varata 30min ajan etukäteen koordinaattorilta edellisellä viikolla.*  
*Apua erilaisiin digipulmiin ja neuvontaa laitteiden käytössä.*  
(järj. Verkosta virtaa)

**Tarmot miesten keskustelukerho** joka toinen tiistai (parilliset viikot) klo 12-14 kerho 4. **alkaa 1.9.**  
*Keskustelukerho miehille, jotka kaipaavat juttuseuraa ja mukavia juttuhetkiä miesten kesken.*

**Sateenkaarisenioreiden vertaistukitapaaminen** joka toinen torstai (parittomat viikot) klo 17-19 kerho 3. **alkaa 13.8.**  
*Tervetuloa Sateenkaarisenioreiden vertaistuellisiin tapaamisiin. Harjoittelemme monia kuvataiteen keinoja ja keskustelemme taiteesta sateenkaari-ihmisten näkökulmasta*  
(järj. Turun Sateenkaariseniorit ry)

**Keskiviikon Kässäklubi** joka toinen keskiviikko (parittomat viikot) klo 12-14 kerho 2. **alkaa 5.8.**  
*Kässäklubissa laitetaan puikot heilumaan! Kudotaan ja virkataan monenmoista.*  
(järj. Turun Eläkeläiset ry)

**Perjantain Käsityökerho** joka toinen perjantaisin (parilliset viikot) klo 11.30-14.30 kerho 2. **alkaa 7.8.**  
*Kerhossa tehdään käsitöitä ja askarrellaan monessa eri muodossa.*  
(järj. Eläkkeensaajat VES, Turku)

**Nestorit** perjantaisin klo 17-19 kerho 3. **alkaa 7.8.**  
*Tervetuloa Sateenkaarinestoreiden vertaistuellisiin tapaamisiin. Voimme keskustella asioista miehistä pitävien miesten näkökulmasta.*  
(järj. Sateenkaariseniorit ry)

**Senioriitat** maanantaisin klo 14-16 kerho 3. **alkaa 4.8.**  
*Tervetuloa Sateenkaarinestoreiden vertaistuellisiin tapaamisiin. Voimme keskustella asioista naisista pitävien naisten näkökulmasta.*  
(järj. Sateenkaariseniorit ry)

**Iloa arkeen- kerho** joka torstai (parilliset viikot) klo 13-14 kerho 2. **alkaa 3.9.**  
*Tule kahvittelemaan hyvässä seurassa!*  
(järj. Vapaaehtoiset ohjelmat ry)

**Taideryhmä Alfán Angelot** joka toinen perjantai (parittomat viikot) klo 12-15 kerho 2. **alkaa 11.9.**  
(järj. Turun AVH-yhdistys ry)

**Äijäkerho** tiistaisin klo 12-13.30 kerho 3. **alkaa 4.8.**  
*Äijäkerhossa puhutaan miesten juttuja ja vietetään yhdessä aikaa rennolla meiningillä, erilaisten aktiviteettien parissa.*

## **Liikuntaryhmät**

**Senioritanssit** joka maanantai klo 13-15 liikuntasalissa **alkaa 7.9.**  
*Senioritanssi on mukavaa ja lähes kaikille sopivaa tanssia. Voit tulla yksin tai parin kanssa.*  
(järj. Turun Tienoon senioritanssijat ry)

**Tanssillinen tunti- liikettä, rytmiä ja hyvää mieltä ikääntyneille** joka tiistai klo 9.30-10.15 liikuntasali **alkaa 1.9.**  
*Tule mukaan iloiseen tanssilliseen tuntiin, joka on suunnattu eläkeikäisille ja ikääntyneille. Tunnilla liikutaan musiikin tahdissa rennosti ja hyvässä seurassa.*  
*Aiempaa tanssi- tai liikuntakokemusta ei tarvita.*  
(järj. Turun Cheerleadingseura Smash)

**Tuolijumppa** joka tiistai **ryhmä 1.** klo 11.30-12.30 ja **ryhmä 2.** klo 12.30-13.30 liikuntasalissa **alkaa 1.9.**  
*Monipuolista jumppaa tuolia apuna käyttäen. Sopii monen tasoisille jumppareille.*  
(järj. Turun Seudun Vanhustuki ry)

**Jumppaa ikääntyneille** joka perjantai klo 14.00-14.45 liikuntasalissa **alkaa 4.9**  
*Lempeää ryhmäliikuntaa, jossa voit liikkua omien voimien ja kyvyn mukaan. Liikkeet voi tehdä istuen tai seisten.*  
(Turun Jyry ry)

**Liikkuvuus, lihaskunto ja tasapaino- ikääntyvän toimintakyvyn ylläpitäminen** torstaisin klo 12.30-13.15 liikuntasalissa **alkaa 24.9.**  
*Tule mukaan kehittämään toimintakykyäsi iloisesti tanssahdellen, välillä tuolilla istuen. Sopii kaikille!*  
(järj. Lounais-SUomen Loma- ja virkistys)

**Kevyttä kuntojumppaa** joka keskiviikko klo 10-11 liikuntasali **alkaa 26.8.**  
*Rennon meiningin tunnilla helppoa askeltamista, toimintakykyä ylläpitäviä lihaskuntoliikkeitä ja liikkuvuutta edistäviä venytyksiä. Tunti sopii myös aloittelijoille, sillä liikkeet eivät ole monimutkaisia eikä sykkeen tällä tunnilla kuulu nousta korkealle.*  
(järj. Turun Naisvoimistelijat)

**Kaikille voimet uintivuorot** lauantaisin klo 13.00-14.30 ja sunnuntaisin klo 13.00-14.30 **(ajalla 15.8.- 1.11.)**  
*Jokaiselle vuorolle ilmoittaudutaan erikseen. Ilmoittautuminen viikonlopun uimavuoroille maanantaisin ja tiistaisin klo 9-12, keskiviikkoisin klo 12-15. Ilmoittautuminen koordinaattorille vain Ruusukorttelin toimistossa asioimalla.*

**Tämän esitteen kerhot ja tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Voit tulla toimintaamme mukaan silloin kuin sinulle sopii. Ryhmiin ja tapahtumiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.**

# Syyskuun tapahtumat

syksy 2026



**ke 2.9. Toimintakykyä ja teknologiaa messutapahtuma** klo 10-14

*Tapahtumassa tutustutaan käytännön teknologiaan, josta voi olla hyötyä ja apua arjessasi. Tule mukaan tutkimaan ja kokeilemaan! NNKY:n kahvila avoinna tapahtuman ajan.*

**ti 8.9. Vanhustuen iltapäivä** klo 14.00-15.30 juhlasali (järj. Turun Seudun Vanhustuki)

*Musiikillista ohjelmaa ja mukavaa yhdessä oloa.*

**ke 9.9. SPR Terveyspiste** klo 10-12 Kerho 3 ja 4 (järj. SPR Turun osasto)

*Neuvontaa ja opastusta terveyteen liittyvistä asioista. Verenpaineen mittausta.*

**ke 9.9. Kuulolähipalvelu** klo 10-12 kerho 3 (järj. Turun kuuloyhdistys)

*Opastusta kuulolaitteen käyttöön, laitteiden huoltoa ja neuvontaa.*

**ma 14.9. Virkistyskerho** klo 12-13 kerho 2, kahvit 11.30 alkaen (järj. Lounais-Suomen Loma-ja virkistys)

*"Varisevat lehdet" ja muita syksyn tunnelmia esittää hanuritaiteilija Toni Perttula*

**ke 16.9. Turun Soitannollinen kerho, YHTEISLAULUT** klo 17-18.30 juhlasali

**to 17.9. Karaoke klubi** klo 14-16 juhlasali (järj. Turun Karaoke Klubi)

*Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan muiden esityksiä karaoken merkeissä!*

**ma 21.9. Tietotunti: Hoidatko astmasi oikein, astman omaseuranta** klo 14-15.30 kerho 2.

*Mitä astman hoito on? Tähän ja muihin kysymyksiisi saat vastauksen tietotunnilla.*

*(järj. Lounais- Suomen Allergia- ja astma-yhdistys)*

**ke 23.9. Nojatuolimatka, Erik Lemström** klo 14-15 kerho 2. (järj. Turun Seudun Vanhustuki ry)

*"Matkailua" ja historiaa kuvien, musiikin ja kerronnan kautta. Tarjolla kahvit!*

**to 24.9. Turun Telakka- ja konepajaeläkeläiset esiintyvät** klo 14-15 juhlasali

**pe 25.9. Terveysneuvontaa** klo 10-15 tietokonehuone (järj. Lounais- Suomen Diabetes ry)

*Tule keskustelemaan mieltäsi arkiruttavista terveytesi liittyvistä asioista, kuten diabeteksen hoito, ruokavalio, liikunta ja uni.*

**ma 28.9. Virkistyskerho** klo 12-13 kerho 2, kahvit 11.30 alkaen (järj. Lounais-Suomen Loma-ja virkistys)

*Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen edustaja kertoo kotiturvallisuudesta ja varautumisesta.*

**ke 30.9. Turun Soitannollinen kerho, TANSSIT** klo 17-18.30 juhlasali

**ke 30.9. Diabetes sairautena-luento** klo 15-16 kerho 2.

*Millainen sairaus diabetes on? Miksi sitä pitää hoitaa tehokkaasti? Luennoitsija diabeteshoitaja Anneli Jylhä Lounais-Suomen Diabetes ry (järj. Lounais-Suomen Diabetes ry)*

**Kaikesta toiminnasta saat lisätietoa kysymällä koordinaattorilta, yhdistyksiltä, Facebookista; Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Ruusukorttelin ilmoitustaululta sekä [turku.fi/seniorit](https://turku.fi/seniorit)**

***NNKY:n kahvila aulassa on avoinna:***

***2.9. klo 10-14***

***9.9. klo 11-14***

***14.9. alkaen ma, ti ja ke klo 11-14***

**Ruusukorttelin koordinaattori paikalla ma, ti klo 9-12 ja ke 12-15  
[ruusukortteli@gmail.com](mailto:ruusukortteli@gmail.com) p.050 331 5966 (arkisin klo 9-15)**