

Ikäihmisten neuvontapiste — VARHA

Ikäihmisten neuvontapiste parittomien viikkojen ti klo 13–15.30, Ristimäentie 2, Rusko. Terveysaseman yhteydessä.

Neuvontapisteestä saat neuvontaa ja tietoa ikääntyneille suunnatuista palveluista.

Ruskolla tapahtuu

Tähän esitteeseen on koottu säännöllistä toimintaa ja palveluja. Ajankohtaiset tapahtumat, konsertit, retket, juhlat ja muut menot löydät **Ruskon tapahtumakalenterista**.

Asioi verkossa

Ruskon kunnan verkkosivuilta rusko.fi löydät ajantasaiset tiedot kunnan palveluista, yhteystiedoista ja sähköisestä asioinnista.

Ruskon vanhus- ja vammaisneuvosto

Ota yhteyttä:
vanhusjavammaisneuvosto@rusko.fi



RUSKO.fi



*Aktiivista
arkea
Ruskolla!*

Ruskolla tapahtuu

2026—2027



RUSKON KUNTA

Vesijumppa

ma klo 7.30–8.15 ja 8.15–9,
Uintikeskus Ulpukka.
Maksullinen: Ulpukan
sisäänpääsymaksu.

Voimaa ja tasapainoa

ti klo 10–11, Ruskotalo.

Tuolijumppa

ke klo 8–8.55 ja 9–9.50 Ruskotalo.
Ovi avoinna klo 7.30–9.

Sisäcurling

ke klo 9.15, Pilttipubi.

Kuntojumppa

to klo 16–17, Laukolan koulu.

Salijumppa

pe klo 8–9 ja 9–10, Ruskotalo.
Ovi avoinna klo 7.30–9.

Kuntosalivuoro 60+ ja erityistä tukea tarvitsevat

ma–pe klo 10.40–11.25
kouluvuoden aikana, Ruskotalo.
Edellyttää kuntosalipääsyn
lunastamista.

Eläkeläisruokailu kouluilla

Maunun koulun ruokasali

ma–pe klo 11.40–12.20,
Talkootie 5, Rusko.

Jokikummun ruokasali

ma–pe klo 11.45–12.15,
Jokitie 1, Vahto.

Lounas 3,90 €. Ateriat
laskutetaan kuukausittain.

Kirjaston kotipalvelu

Ruskon kirjaston kotipalvelu

tuo kirjastoaineistoa asiakkaalle
kotiin.

Sovi Kirjaston kotipalvelusta:
Ruskon pääkirjasto 044 4333 665,
ruskon.kirjasto@rusko.fi tai
Vahdon lähikirjasto 044 4333 666,
vahdon.kirjasto@rusko.fi

RUSKON ELÄKKEENSAAJAT

Keilakerho ma klo 13—14.30, Raisio. Ilmoittautuminen Eläkkeensaajien verkkosivujen lomakkeella tai ohjaajalle lauantaihin mennessä. Peruutukset viimeistään kolme tuntia ennen vuoron alkua. Kimppakyyti Pilttipubin edestä noin klo 12.22. Matti Kiiski 044 064 5047.

Boccia-kerho ti ja to klo 8.30—10.30, Pilttipubi. Kesäkaudella sään salliessa Hiidenvainion koulun lähikentällä, sadesäällä Pilttipubissa. Matti Kiiski 044 064 5047.

Ohjelmakerho joka toinen ti klo 10.30. Kerhossa suunnitellaan ja harjoitellaan ohjelmia eri tilaisuuksiin. Yhteyshenkilö Tuire Tuominen.

Lentopallo ke klo 15.30, Kirkonkylän koulu. Pelataan kevyemmällä pallolla lentopallon säännöin. Timo Rastas 040 718 0233.

Muistelukerho parittomien viikkojen to klo 10—11.30, Pilttipubi. Kokemuksia ja sattumuksia vuosien varrelta. Mirja Peltonen 040 755 3437, mirjal.peltonen@gmail.com.

Nestorit – miesten oma ryhmä kuukauden kolmantena to klo 13, Pilttipubi. Jutustelua, retkiä yhdessä valittaviin kohteisiin ja muuta yhteistä tekemistä. Kosti Kautonen 044 286 5782, kautonenkosti@gmail.com.

Senioritanssikerho pe klo 11—12.30, Ruskotalon yläsali. Sisätossut mukaan. Birgitta Palmusuo 0400 862 049.

Konserttikerho konserteissa käydään yhden tai kahden viikon välein to tai pe. Marja Kulmala 040 507 0839.

Kuntosali yhdistyksen jäsenille ma—pe klo 10.35—11.30, Ruskotalo. Ovikoodin saa Riitta Graanilta 040 508 7513.

KUOROT

Laulukerho Sadat kielet joka toinen ti klo 10.30, Pilttipubi. Ohjaaja Tuire Tuominen 044 582 0116.

VahRus-kuoro ti klo 13.45—15.15, Ruskon seurakuntatalo. Ohjaaja Ritva Sipilä 044 541 1010.

Hopeinen Iltarusko ke klo 11.15—12.30, Ruskon seurakuntatalo. Musiikkityöntekijä Sauli Hannuksela, p. 044 720 3705 tai 0400 121 857.

Monte Rusko sekakuoro to klo 18—19.30, seurakuntakoti. Yhteyshenkilö Hanna-kanttori 040 556 5586.

Arietta-naiskuoro Vahdolla. Yhteyshenkilö Kaisa Salonen 050 371 3417.

ELÄKELIITON VAHTO-RUSKO-YHDISTYS

Peliä ja porinaa ma klo 11—14, Pilttipubi, Ruskon seurakuntakeskus.

Tiistaikävelyt ti klo 9, lähtö Vahdon seurakuntatalon pihalta. Sauvat voi ottaa mukaan ja kävellään ottaen huomioon kaiken kuntoiset kävelijät.

Kuntojumbppaa to klo 16—17, Laukolan koulun liikuntasali. Ohjaaja Päivi Autio.

RUSKON SEURAKUNTA

Miesten piiri parillisten viikkojen ti klo 14, Kirkkotupa.

Peittopiiri Vahdolla parillisten viikkojen ke klo 12—14, Vahdon seurakuntatalo.

Lähetys-Bingo ti klo 13. Parillisilla viikoilla Vahdon seurakuntatalolla ja parittomilla viikoilla Ruskon seurakuntakeskuksessa.

Kahvittelupiiri parillisten viikkojen ke klo 10—11, Vahdon seurakuntatalon viraston kokoustila. Vetäjänä Maarit Hiltunen.

Hopeakerho parillisten viikkojen ke klo 13—14.30, Ruskon seurakuntatalo.

Kohtaamispaikka parittomien viikkojen ke klo 13—14.30, Vahdon seurakuntatalo.

Hyvän mielen ryhmä parillisten viikkojen to klo 10—11, seurakuntakeskuksen kokoustila, Vanhatie 7, Rusko. Mielenterveyskuntoutujien vertaistukiryhmä. Kahvitarjoilu.

Peittopiiri Ruskolla parillisten viikkojen to klo 13—15, L-Market, kokoustila. Erilaisia kädentaitoja.

Muuta toimintaa:

Kerhojen lisäksi Ruskon seurakunta järjestää keväisin retkiä ja seurakuntavierailuja. Syyskausi päätetään jouluaterialla. Retkille ja jouluaterialle voivat osallistua myös muut kuin kerholaiset. Kesän päätteeksi varttuneella väellä on mahdollisuus osallistua diakonialeirille.

Omaishoitajille järjestetään virkistyspäiviä ja retkiä.

Vapaaehtoistoimintaan tarvitaan vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin, kuten L-Marketissa asiointiin, ulkoiluystäviksi, ikääntyneiden päivätoimintaan ja tapahtumiin.

Lisätietoja: Mari Nissi 044 720 3706 ja Maarit Hiltunen 040 532 5225.