

# RIKSULA TOUKOKUU 2022

## AVOINNA MA – PE KLO 9 – 15

### MAANANTAISIN

**Käsityö ja kädentaitokerho klo 9 – 11** Oman käsityön tai yhteisten töiden ja askarteluideoiden parissa.

**Tuolijumppa klo 13 – 13:45** Omaan tahtiin, seisten tai istuen tehtäviä jumppa- ja tasapainoharjoituksia.

**Tietovisa vaativaankin makuun klo 14 – 15**, visailuisäntänä Pertti Puutela.

**9.5. klo 12 – 15 Kohdattavissa vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja**, Reija Lumivuokko.

**9.5. ja 23.5. klo 10 – 12 Digiopastusta** Kotokartanosäätöön vapaaehtoisten digiopastajien voimin. Neuvontaa digilaitteiden kanssa ilman ajanvarausta. Oma älypuhelin, tabletti tai kannettavatietokone mukaan.

### TIISTAISIN

**Tule ja ole klo 9 – 12** Kokoonnu omalla porukalla tai liity muiden seuraan vaikka Rummikubin ääreen.

**Tiistaitanssit klo 12 – 14**

**3.5. Levytanssit, 10.5. Karaoiketanssit, 17.5. Lattareita yhdessä Kati Ahtisen tahtiin, 24.5. ja 31.5. Levytanssit** Tanssilattia levittäytyy valoisan aulan puolelle. Hyvin tilaa paritanssiin, ryhmätanssiin sekä pyörätuolitanssiin.

**3.5. klo 10 – 11:30 Astmatietoviikon tietoisku.** Anne Lumio, Hämeen Allergia- ja Astmayhdistys ry.

**10.5. klo 10 Porukkalenkki. Lähtö Riksulan aulasta.** Yhteisen kävelylenkin vetäjänä Riihimäen retkeilijät ry.

**17.5. klo 10 – 11 Vanhusneuvoston aloitelaatikko Riksulaan.** Aloitelaatikon ”avajaiset”.

**17.5. klo 14 – 17 Kuinka välttää huijaukset, petokset ja taloudellinen kaltoinkohtelu -seminaari.**

Tule kuulemaan ja keskustelemaan nettipetoksista, huijauksista, väärinkäytöksistä ja siitä, miten välttää niitä.

Puhumassa poliisitarkastaja Tuomas Pöyhönen poliisihallituksesta. Päivi Helakallio Suvanto ry:stä kertoo keinoista turvallisuudentunteen lisäämiseen ja vahvistamiseen. Järj. Kotokartanosäätö ja Riihimäen kaupunki.

### KESKIVIKKOISIN

**Aivojumppaa, visailuja ja bingoa klo 10 – 11**

**Yhteislaulua 11.5. ja 25.5. klo 13 – 14.** Laulattamassa Riihimäen työväen mieslaulajat.

**18.5. SPR Terveystietopiste klo 12:30 – 14:30.** Ikäihmisen ravitseminen. Sairaanhoidtaja Sirpa Lahdensalo. Neuvontaa terveysasioissa, verenpaineen mittausta ja tukea elämänhallintaan. (Ryhmätila 1 ja 2)

### TORSTAISIN

**Miestenryhmä 5.5. ja 19.5. klo 11 – 13.** Porinaa elämästä ja maailmasta, aiheet toiveiden mukaan. (Ryhmätila 2)

**12.5. Tuolijumppaa klo 13:30 – 14:15.** Jumppa- ja tasapainoharjoituksia omaan tahtiin. Reuma-tules ry.

**26.5. HELATORSTAI - RIKSULA SULJETTU.**

### PERJANTAISIN


**Perhekerho Klo 9:30 – 11:30** Lapsiperheille aamupalan, leikin ja askartelun parissa. Riihimäen seurakunta.

**Rummikubia klo 11:30 – 13, Bocciaa klo 13 – 15** Ohjaamassa Riihimäen eläkkeensaajat ry:n vapaaehtoiset.

**27.5. RIKSULA SULJETTU.**

Saavu seurustelemaan ja kahville. Kortti- ja lautapelit sekä käsityö- ja askartelumateriaalit ovat käytettävissä päivittäin. Kanssasi Toimintakykyä tukevien senioripalveluiden ohjaajat. Osallistuminen on maksutonta.

**Eteläinen Asemakatu 2, 11130 Riihimäki, Matkakeskus.**



[@rakasriksula](https://www.facebook.com/rakasriksula)    [www.riihimaki.fi/riksula](http://www.riihimaki.fi/riksula), puh. 050 514 8402  
 alma.ylatalo@riihimaki.fi, puh. 050 576 1210  
 tiina.leiskamo@riihimaki.fi, puh. 040 670 8513  
 reija.lumivuokko@riihimaki.fi, puh. 040 647 7112

