

RIKSULA ELOKUU 2022

AVOINNA MA – PE KLO 9 – 15

MAANANTAISIN

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

Tuolijumppa klo 11 – 11:45 Omaan tahtiin, seisten tai istuen tehtäviä jumppa- ja tasapainoharjoituksia.

Tietovisa vaativaankin makuun klo 14 – 15, Visailuisäntänä Pertti Puutela.

29.8. Muistineuvontapiste klo 11 – 13 (ryhmätila). Kanta-Hämeen muistiyhdistys.

29.8. Muistikahvila klo 13:30 – 15. Muistelua vanhojen esineiden kautta. Museolehtori Annaliina Granqvist Hämeenlinnan kaupunginmuseosta aiheella: Oliko ennen kaikki paremmin? Kanta-Hämeen muistiyhdistys ry.

TIISTAISIN

Tule ja ole klo 9 – 12 Kokoontu omalla porukalla tai liity muiden seuraan aamukahville. Korttipeliporukat tervetuloa!

Tiistaitanssit klo 12 – 14

2.8. Karaoke-tanssit

9.8. Levytanssit

16.8. Karaoke-tanssi

23.8. Levytanssit

30.8. Karaoke-tanssit

Tanssilattia levittäytyy valoisian aulan puolelle. Hyvin tilaa paritanssiin, ryhmätanssiin sekä pyörätuolitanssiin.

23.8. Kultakurkut -kuoro esiintyy ennen tansseja klo 11:30 – 12

KESKIVIIKKOISIN

BINGO klo 10 – 11

Aivojumppa tehtäviä tarjolla Bingoilun jälkeen.

Musa-iltapäivä klo 13 – 14, 3.8. musiikkiaiheinen tietovisa ja 17.8. levyraati.

10.8. ja 24.8. Yhteislaulua älytaululta klo 13 – 14.

Nuortentalo NUPPI – Nuorten aamukahvit Ryhmätilassa klo 10 – 11:30.



TORSTAISIN

Tule ja ole klo 9 – 12 Kokoonnu omalla porukalla tai liity muiden seuraan aamukahville. Korttipeliporukat tervetuloa!

Tuolijumppa klo 13:30 – 14:15. Jumppa- ja tasapainoharjoituksia omaan tahtiin. 4.8. ja 18.8. ohjaamassa Auli, Reuma-tules ry, 11.8. ja 25.8. ohjaamassa oma väki.

Miestenryhmä 4.8. ja 18.8. klo 11 – 13. Keskustelua elämästä ja maailmasta, aiheet toiveiden mukaan.

Soivat sävelet -musiikkitahto työpaja 25.8. klo 10 – 11:30.

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry, Oman elämän sävelet, musiikki muistisairaana hyvinvoinnin tukena -hanke. **Työpajatyöskentely jatkuu 1.9. ja 8.9.**

PERJANTAISIN

Perhekerho 26.8. alkaen 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.

Saavu seurustelemaan ja kahville.

Kortti- ja lautapelit sekä käsityö- ja askartelumateriaalit ovat käytettävissä päivittäin.

Toiminta on tarkoitettu kaikenikäisille.

Kanssasi Toimintakykyä tukevien senioripalveluiden ohjaajat.

Olemme esteetön ja päihtetön kohtaamispaikka. Osallistuminen on maksutonta.

Eteläinen Asemakatu 2, 11130 Riihimäki, Matkakeskus.

  @rakasriksula 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

RIIHIMÄKI



PERHEKESKUS
Mukana elämässä.