

# 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 ry.

**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** Kokoonnu omalla porukalla tai liity muiden seuraan aamukahville. Korttipeliporukat tervetuloa!

**Tiistaitanssit klo 12 - 14**

**2.8. Karaoke-tanssit 9.8. Levytanssit 16.8. Karaoke-tanssit 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 Riksulan 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 Riksulan 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.** Perheille aamupalan, leikin ja askartelun parissa. Riihimäen seurakunta.

**Rummikubia klo 11:30 - 13.**

**Boccia klo 13 - 15.** Ohjaamassa Riihimäen eläkkeensaajat ry:n vapaaehtoiset.

Saavu seurustelemaan ja kahville. Kortti- ja lautapelit sekä käsityö- ja askartelumateriaalit ovat käytettävissä päivittäin.

Kanssasi Toimintakykyä tukevien senioripalveluiden ohjaajat. Toiminta on tarkoitettu kaikenikäisille.

Olemme esteetön ja päihtetön kohtaamispaikka. Osallistuminen on maksutonta.

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

  @rakasriksula [www.riihimaki.fi/riksula](http://www.riihimaki.fi/riksula), puh. 050 514 8402  
alma.ylatalo@riihimaki.fi, puh. 050 576 1210

