

RIKSULAN JOULUKUU 2022 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.

Digiopastusta klo 12 - 14 Kotokartanosäätiön digiopastajien hyvässä huomassa joka maanantai.

Tietovisa vaativaankin makuun klo 14 - 15 Visailuisäntänä Pertti Puutela.

5.12. RIKSULA SULJETTU

19.12. Riksulan pidennetty aukioloaika klo 17 asti.

19.12. klo 13 - 17 tavattavissa vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja Reija Lumivuokko.

TIISTAISIN

Aamukahvit yhdessä klo 9 - 12 Kokoonnu omalla porukalla tai liity muiden seuraan aamukahville.

Senioripuistoilu Riksulan ryhmätilassa klo 10:30 - 12 ohjaamassa ja kahvittamassa vaihtuvien teemoin Mari Lanu.

Tiistaitanssit klo 12 - 14 Tanssilattia levittäytyy valoisin aulan puolelle. Esteettömät tanssit. Esteetön karaoke.

13.12. Lucian päivän Valoa pimeyteen DISCO, DJ Vesku

20.12. Karaoiketanssit

6.12. RIKSULA SULJETTU. Hyvää itsenäisyyspäivää!

13.12. Lucian ja valon päivä klo 10:30 - 12 Lucia-kulkue ja kauneimmat joululaulut yhteislauluna. Säestämässä Lotta Skog.

13.12. Asuntojen korjausneuvontaa klo 14:15 - 15 Neuvoja asunnon esteettömyydestä ja mahdollisuuksista erilaisiin avustuksiin ja korvauksiin ikäihmisten asunnon remonttiasioissa. Vanhustyön keskusliiton korjausneuvoja Kari Tahvanainen .

KESKIVIIKKOISIN

BINGO klo 10 - 11 14.12. JoulupuuroBingo

Aamis - Nuorten aikuisten aamukahvit klo 10 - 11:30 Ryhmätila.

Kulttuuriklubi klo 13 - 14 Ihmetellään yhdessä maailman kulttuuri-ilmiöitä läheltä ja kaukaa. (14.12. Terveystietopiste)

14.12. klo 13 - 15 SPR:n Terveystietopiste Aiheena Näkövammaisen kohtaaminen. Asiantuntija Tarja Simonen.

Neuvontaa terveysasioissa, verenpaineen mittausta ja tukea elämänhallintaan. Ryhmätila 1 ja 2.

TORSTAISIN

Aamukahvit yhdessä klo 9 - 11 Kokoonnu omalla porukalla tai liity muiden seuraan aamukahville.

Pakkäruåtsi -kerho klo 11 - 12 "Morsgrisar är vi allihopa, allihopa." Vi ska tala bara svenska eller inte, men trevlig att vi ses!

Levyraati klo 12 - 13 Musiikkia osallistujien maun mukaan. Isäntänä DJ Pertti Puutela.

Tuolijumppa klo 13:30 - 14:15 Jumppa- ja tasapainoharjoituksia. 8.12. ja 22.12. ohjaamassa Auli, reuma-tules ry. 15.12. Pekka.

1.12. Rakasta aivojasi! Aivoterveyttä arkeen -luento klo 13 - 14:15 Tietoa aivoverenkiertohäiriöistä, niiden yleisyydestä, oireista sekä ennaltaehkäisystä. Asiantuntijana Kirsi Lukka-Aro Aivoliitosta. Yhteistyössä Kotokartanosäätiö.

22.12. JOULUJUHLA klo 11 - 13 Joululauluja yhteislauluna, säestämässä Mihail Tvardovscii.

Vieraita Korvatunturilta, glögiä, joulutorttuja, piparinkoristelutyöpaja ynnä muuta.

PERJANTAISIN

Perhekerho klo 9:30 - 11:30 Perheille aamupalan, leikin ja askartelun parissa. Riihimäen seurakunta.

Rummikubia klo 11:30 - 13

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

Elokuvahetki "Arkiston aarteita" klo 14 - 15 Suomifilmejä ja klassikoita Riksulan ryhmätilassa.

2.12. klo 13 - 15 Vapaaehtoisten päivän täytekkukahvit.

9.12. Riksulan Joulutori klo 10 - 15 Myynnissä käsitöitä, joulukortteja, hunajaa, leivonnaisia, arpajaiset.

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 päihteetön kohtaamispaikka. Osallistuminen on maksutonta.

Eteläinen Asemakatu 2, 11130 Riihimäki, Matkakeskus.



@rakasriksula www.riihimaki.fi/riksula, puh. 050 514 8402

Riksulan toiminnanohjaaja alma.ylatalo@riihimaki.fi, puh. 050 576 1210

Avoimen seniorityön toiminnanohjaaja mari.lanu@riihimaki.fi, puh. 040 330 4981

Vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja reija.lumivuokko@riihimaki.fi, puh. 040 647 7112

