

RIKSULAN JOULUKUU

MA – PE KLO 9 – 15



MAANANTAISIN

Käsityö ja kädentaitokerho klo 9 – 11 Oman käsityön tai yhteisten töiden ja askarteluideoiden parissa. Joulukorttiaskartelua joka päivä joulukuun ajan.

Tuolijumppa klo 11 – 11:45 Omaan tahtiin jumppa- ja tasapainoharjoituksia.

Digiopastusta klo 12 – 14 Kotokartanosäätiön digiopastajien hyvässä huomassa.

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.

Senioripuistoilu Riksulan ryhmätilassa klo 10:30 – 12 ohjaamassa ja kahvittamassa vaihtuvin teemoin Mari Lanu.

Tiistaitanssit klo 12 – 14 Tanssilattia levittäytyy valoisan 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 remontti-asioissa. 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.

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 omaan tahtiin.

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 täytekakkukahvit.

9.12. Riksulan Joulutori klo 10 – 15 Myynnissä käsitöitä, joulukortteja, hunajaa, leivonnaisia, arpajaiset. Voit ilmoittautua myös myyjäksi. Vapaaehtoinen paikkamaksu.

Saavu seurustelemaan ja kahville. Toiminta on tarkoitettu kaikenikäisille.

Kanssasi Toimintakykyä tukevien senioripalveluiden ohjaajat, Riihimäen kaupunki.

Olemme esteetön ja päihteetön kohtaamispaikka. Osallistuminen on maksutonta.

Riksula, 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

RIIHIMÄKI



PERHEKESKUS
Mukana elämissä.