

Riksulan maaliskuu 2023

Maanantaisin

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

Tuolijumppa klo 11 – 11:45 Seisten tai istuen tehtäviä jumppa- ja tasapainoharjoituksia.

Digiopastusta klo 12 – 14 Kotokartanosäätiön digiopastajien hyvässä huomassa. Ryhmätila.

Tietovisa vaativaankin makuun klo 14 – 15 Visailuisäntänä Pertti Puutela.

6.3. Kuulolähipalvelu klo 10 – 12 Opastusta kuulokojeen huoltamisessa. Ryhmätila 2.

13.3. Riksulan pidennetty aukioloaika klo 17 asti.

13.3. klo 13 – 17 tavattavissa vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja Reija Lumivuokko.

27.3. Omaishoidon neuvontapiste klo 11 – 13 OmaisOiva -toiminta Minna Heikkilä. Ryhm.

27.3. Muistineuvontapiste klo 11 – 12:30 Kanta-Hämeen Muistiyhdistys. Ryhmätila.

27.3. Muistikahvila klo 12:30 – 14 Musiikkitahtotyöpaja. Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen Oman elämäni sävelet -hanke.

Tiistaisin

Aamukahvit yhdessä klo 9 – 12 Kokoonnu omalla porukalla tai liity muiden seuraan

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

Tiistaitanssit & karaoke klo 12 – 14 Tanssilattia levittäytyy valoisan aulan puolelle. Esteettömät tanssit. Esteetön karaoke.

7.3. Ystävyys ja kevään valo - vahvuutta väreistä klo 14:15-15:15 Työpajaa ohjaa taideterapeutti Liisa Hakkarainen.

Keskiviikkoisin

BINGO klo 10 – 11

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

Kulttuurin äärellä klo 13 – 14 Kulttuuri-ilmiöitä läheltä ja kaukaa. (15.3.Terveystietopiste)

Esteetön kohtaamispaikka.

Eteläinen Asemakatu 2, 11130 Riihimäki, Matkakeskus.

RIKSU

Keskiviikkoisin

15.3. klo 11 - 12:30 Muistisairauden aiheuttamat aistimuutokset Kanta-Hämeen Muistiluotsin muistiasiantuntija Marko Mustiala.

15.3. klo 13 - 14:30 SPR:n Terveyspiste Teemana suun ja hampaiden hoito. Suuhygienisti Petra Härmä. Neuvontaa terveysasioissa, verenpaineen mittausta. Ryhmätila.

Torstaisin

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

Levyraati klo 12 - 13:30 Musiikkia osallistujien maun mukaan.

Tuolijumppa klo 14 - 14:30 Jumppa- ja tasapainoharjoituksia. 23.3. ohjaamassa Riihimäen retkeilijät ry. (16.3. ei jumppaa)

16.3. Lisää voimaa vuosiin -webinaari klo 10 - 11 Ikäinstituutin asiantuntijat antavat vinkkejä liikkumiseen valtakunnallisessa Ikiliikkujaviikon webinaarissa. Ryhmätila.

16.3. VaPePa - vapaaehtoiset viranomaisten tukena klo 14 - 15 Vapaaehtoisesta pelastuspalvelusta kertomassa Juho Aarnio.

Perjantaisin *kahvittamassa Riihimäen eläkkeen saajat ry:n vapaaehtoiset*

Pakkåruåtsi -kerho klo 11 - 12 Vi ska tala bara svenska eller inte, men trevlig att vi träffas!

Rummikubia klo 10 - 12 Opastusta myös uusille pelaajille.

Bocciaa klo 12 - 14:30 Ohjaamassa Riihimäen eläkkeensaajat ry:n vapaaehtoiset.

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

Saavu seurustelemaan ja kahville. Kortti- ja lautapelit sekä käsityö- ja askartelumateriaalit ovat käytettävissä päivittäin. Kanssasi Avointen hyvinvointipalveluiden ohjaajat sekä vapaaehtoiset. Toiminta on tarkoitettu kaikenikäisille. Olemme esteetön ja päihteetön kohtaamispaikka. Osallistuminen on maksutonta.

Ikiliikkuja- ja muistiviikolla 13. - 19.3. arkiliikunnan ja aivojumpan täsmäiskuja Riksulan aukioloaikoina.
Rasisminvastaisella viikolla 20. - 24.3. taiteillaan Monet kasvot -yhteisötaideteosta Riksulan aukioloaikoina.



@rakasriksula

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

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

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

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

Eteläinen Asemakatu 2, 11130 Riihimäki, Matkakeskus.