

Riksulan syyskuu 2023



Maanantaisin klo 9 – 15

Käsityökerho klo 9 – 11 Oman käsityön tai yhteisten töiden ja askarteluideoiden parissa. Ohjaamassa artenomi Susanna Tuominen, Kotokartanosäätiö.

Tuolijumppa klo 11 – 11:30 Omaan tahtiin tehtäviä jumppa- ja tasapainoharjoituksia.

Digiopastusta klo 12 – 14 Kotokartanosäätiön digiopastajat. Ryhmätila.

Tietovisa vaativaankin makuun klo 14 – 15 Visailuisäntänä Pertti Puutela.

4.9. Kuulolähipalvelu klo 10 – 12 Opastusta kuulokojeen ja apuvälineiden käytössä ja huoltamisessa. Ryhmätila 2.

4.9. Pidennetty aukioloaika klo 18 asti Klo 13 – 18 tavattavissa vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja Reija Lumivuokko. Aivojumppaa klo 16.

11.9. Riksulan 2-vuotis syntymäpäivät Musiikkiesityksiä ja nyttikestit maanantain ohjelman lomassa!

11.9. Älypuhelimien huoltopäivä klo 12 – 13 Digiluento vaihtuvien aiheiden joka kuun toinen maanantai Digiopastuksen yhteydessä. Kotokartanosäätiö. Ryhmätila.

25.9. Omaishoidon neuvontapiste Piipahdus klo 10 – 12

OmaisOiva -toiminta Minna Heikkilä. Ryhmätila.

Tiistaisin klo 9 – 15

Kulttuurin äärellä klo 10:30 – 11:30 5.9. Kulttuurikahvit, 12.9. Kansalaisopiston kurssitarjontaa senioreille, 19.9. Musiikki-klubi, asiaa musiikista ja musiikin vierestä 26.9. Pehmeidekkarit, kirjaston kirjavinkkaus

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

19.9. Muistisairaana käytöksen ymmärtäminen klo 17 – 19 Puhumassa Geriatrian erikoislääkäri Mirja Hallikainen. Järjestää Kanta-Hämeen Muistiluotsi.



Esteetön kohtaamispaikka.

Eteläinen Asemakatu 2, 11130 Riihimäki, Matkakeskus.

Keskiviikkoisin Riksulan kohtaamispaikkatoiminta on suljettu

Entisten nuorten puistoilu senioreille keskiviikkoisin 13.9. alkaen klo 10 – 11:30

Ohjaamassa ja kahvittamassa vaihtuvien teemoin kesän puistotoiminnasta tuttu Mari Lanu.

Torstaisin klo 9 – 15

BINGO klo 10 – 11

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

Tuolijumppa klo 14 – 14:30 Omaan tahtiin jumppa- ja tasapainoharjoituksia. (21.9. luento)

21.9. Roosa nauha kahvit klo 9 – 15 Myynnissä Roosa nauhoja, tuotto jää paikalliseen toimintaan. Tavattavissa neuvontahoitaja Marja Sarvi. Järj. Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry:n Riihimäen seudun osasto.

21.9. Ikääntyvä uni -luento klo 14 – 15 Unettomuusterapeutti Susan Pihl kertoo ikääntyvästä unesta ja miten voi vaikuttaa siihen, että nukkuu paremmin.

Luennon järjestää Kotokartanosäätiö.

28.9. Kuuloauto klo 10 – 15 Tule testaamaan kuulosi! Kuulolla koko iän - Kuuloliitto. Bussilaiturin nro 4 kohdalla.

Perjantaisin klo 9 – 12

Pakkåruåtsi -kerho klo 11 – 12 Prata svenska tillsammans – trevligt att träffas! Ryhmätila.

Rummikub klo 10 – 12 Opastusta myös uusille pelaajille.

Riksulan kohtaamispaikkatoiminta sulkeutuu perjantaisin klo 12.

Bocciaa käytävällä klo 12 – 14:30 Ohjaamassa Riihimäen eläkkeensaajat ry.

Riksulan elokuvahetki Arkiston aarteita klo 13 – 15 Suomifilmejä ja klassikoita.
15.9. alkaen.

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.



@rakasriksula

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

Toiminnanohjaaja, Riksula alma.ylatalo@riihimaki.fi, puh. 050 576 1210

Vapaaehtoistoiminta & avoin senioritoiminta reija.lumivuokko@riihimaki.fi, puh. 040 647 7112