

Riksulan syyskuu 2023

RIKSU

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, seisten tai istuen tehtäviä jumppa- ja tasapainoharjoituksia.

Digiopastusta klo 12 – 14 Kotokartanosäätiön digiopastajien hyvässä huomassa joka maanantai. 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 Reija Lumivuokko. Aivojumppa klo 16.

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

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

25.9. Omaishoidon neuvontapiste Piipahdus klo 10 – 12 Omaishoidon 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. Pehmodekkarit, 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. Järj. Kanta-Hämeen Muistiluotsi.

Keskiviikkoisin Riksulan kohtaamispaikkatoiminta on suljettu

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

Ohjaamassa ja kahvittamassa vaihtuvien teemojen 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, seisten tai istuen tehtäviä 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 testauttamaan kuulosi! Kuulolla koko iän - Kuuloliitto. Bussilaiturin nro 4 kohdalla.

Perjantaisin klo 9 – 12

Pakkaruåtsi -kerho klo 11 – 12 Det är roligt att prata svenska tillsammans – trevligt att träffa! Ryhmätila 2.

Rummikub klo 10 – 12 Opastusta myös uusille pelaajille.

Riksulan kohtaamispaikkatoiminta sulkeutuu perjantaisin klo 12.

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

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



@rakasriksula

Saavu seurustelemaan ja kahville. Kortti- ja lautapelit sekä käsityö- ja askartelumateriaalit ovat käytettävissä päivittäin. Kanssasi Avoimien hyvinvointipalveluiden ohjaajat ja vapaaehtoiset.

Toiminta on tarkoitettu kaikenikäisille. Olemme Riihimäen kaupungin esteetön ja päästeetön kohtaamispaikka. Osallistuminen on maksutonta.

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

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

Avoimien senioritoiminta ja vapaaehtoistyö, toiminnanohjaaja reija.lumivuokko@riihimaki.fi, puh. 040 647 7112

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



Eteläinen Asemakatu 2, 11130 Riihimäki, Matkakeskus.

Riksulan syyskuu 2023

Maanantai

4.9. Pidennetty aukioloaika klo 18 asti Klo 13 – 18 tavattavissa vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja Reija Lumivuokko. Ohjelmassa aivojumppaa klo16.

4.9. Aurinkovoima hankkeen esittelytilaisuus klo 18:30 – 20:30

Ilmatar Energy Oy ja Riihimäen kaupunki.

Tiistai

Shakkikerho klo 18 – 21 Ryhmätila.

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

Keskiviikko

6.9. ja 20.9. Luonnon ilmiöt ja tähtitaivas -illat klo 18 – 20 Joka toinen keskiviikko. järj. Riihimäen tähtitieteellinen yhdistys. Kaikille luonnontieteistä kiinnostuneille avoimet illat. Ryhmätila. Tähtinäytöksiä Riihimäen vesitornilla, sään salliessa kerhoiltojen yhteydessä.

Torstai

SPR:n Läksyhelppi klo 16 – 19 Get help with homework. Riksula

SPR:n Suomi-kahvila Language café klo 17 – 19 Learn finnish language.

Opitaan suomea, opetellaan suomalaista kulttuuria, tutustutaan uusiin ystäviin. Riksula.

Червоний хрест: допомога із домашніми завданнями о 16 – 19 Ріксула.

Фінська кав'ярня від Червоного хреста о 17 – 19 Разом вивчаємо фінську мову, знайомимося з культурою і знаходимо нових друзів! Ріксула.

14.9. ja 28.9. ADHD -vertaistukiryhmä klo 17 – 20

Vertaistuellalla on suuri merkitys ihmisen jaksamiselle ja elämänhallinnalle. Ammattiapu ja vertaistuki ovat toisiaan täydentäviä tuen muotoja. Älä jää yksin. Avoin ryhmä vertaisvanhemmille ja ADHD-kirjon aikuisille. Ryhmätila 2.

Osallistuminen iltoihin on maksutonta ja kaikille avointa toimintaa.
Olemme Riihimäen kaupungin esteetön ja päihtetön kohtaamispaikka.

Eteläinen Asemakatu 2, 11130 Riihimäki, Matkakeskus

Huom! Ryhmätilan sisäänkäynti ulkokautta, bussilaiturin 4 kohdalta.



RIKSU



Punainen Risti 

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

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

Shakkikerho, jari.salminen@elisanet.fi, puh. 050 430 9608

Riihimäen tähtitieteellinen yhdistys, petri.kuossari@gmail.com, puh. 045 866 9445

SPR, Suomi-kahvila, sinispajaanen@gmail.com, puh. 044 500 2380

Eteläinen Asemakatu 2, 11130 Riihimäki, Matkakeskus.