

Riksulan lokakuu 2023

RIKSU

Maanantaisin klo 9 – 15

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

Tuolijumppa klo 11 – 11:30 Omaan tahtiin, seisten tai istuen tehtäviä jumppa- ja tasapainoharjoituksia.

Digiopastusta klo 12 – 14 Kotokartanosäätiön digiopastajien hyvässä huomassa. Ryhmätila 1.

Tietovisa vaativaankin makuun klo 14 – 15 Visailuisäntänä Pertti Puutela.

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

2.10. Vanhustenviikon avajaiset klo 13 Tehdään iästä numero! Musiikkiesityksiä ja yhteislaulua klo 13 – 14.

2.10. Pidennetty aukioloaika klo 18 asti. Klo 13 – 18 tavattavissa Reija Lumivuokko.

9.10. Facebook ja WhatsUp -digiluento klo 12 – 13 Vaihtuvin aihein digiopastuksen yhteydessä. Kotokartanosäätiö. Ryhmätila 1.

9.10. Turvallinen käynti kahvilassa -luento klo 13 – 14 Anne Lumio, Hämeen Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys ry.

30.10. Omaishoidon neuvontapiste Piipahdus klo 10 – 12 OmaisOiva -toiminta Minna Heikkilä. Ryhmätila.

Tiistaisin klo 9 – 15

Kulttuurin äärellä klo 10:30 – 11:30 10.10. Kirjapiiri, tätä kirjaa suosittelisin – oma kirja mukaan,

17.10. Samuli Parosen tarina, Matti T. Kettunen, 24.10. Kulttuurikahvit, 31.10. Kulttuurikahvit

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

3.10. Vanhustenviikon luento, Ikääntyneiden ravinto klo 10 – 11 Vieraana johtava ravitsemusterapeutti Raisa Valve.

3.10. Rahat riittämään! -info klo 14 – 15 Kuinka tässä voisi rahaksi muuttua? Diakoni Petja Heiskanen ja maahanmuuttopalvelut.

10.10. Rivakan Kultakurkut esiintyvät klo 11:30

24.10. Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen 15 v. juhluento klo 14 – 15:30 Suunterveys, hammaslääkäri Pekka Arvio.

Keskiviikkoisin Riksulan kohtaamispaikkatoiminta on suljettu

Entisten nuorten puistoilu senioreille keskiviikkoisin klo 10 – 11:30

Ohjaamassa ja kahvittamassa vaihtuvin teemoin kesän puistotoiminnasta tuttu Mari Lanu.

4.10. Seniorimessut 12 – 15

11.10. FinFamin Hyvän mielen kahvila klo 12 – 15. Klo 13 Hyvän tuulen tietovisa ja klo 14 Bingo.

18.10. Terveyspiste klo 13 – 14:30 Myönteiset tunteet, kirjailija, pastori Pirkko Arola. Neuvontaa terveysasioissa, verenpaineen mittausta ja tukea elämänhallintaan. SPR. Ryhmätila.

25.10. Monikulttuurisuus kahvit klo 12 – 15 Hyrian opiskelijoiden teemakahvila.

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. (5. ja 19.10. yhteislaulua)

5.10. Yhteislaulua klo 13 – 14:30. Säestämässä Kari Majaranta. Järj. Riihimäen seudun reuma-tules ry.

12.10. Aivojumppaa klo 11 – 12 Helppoa, kaikille sopivaa aivojumppaa sosionomiopiskelijoiden ohjaamana.

19.10. Laulattamassa Anu klo 14 – 15

26.10. Aistiympyrä klo 11 – 12 Sukelletaan muistelemalla makujen, tuoksujen ja äänien maailmaan. Sosionomiopiskelijat.

Perjantaisin klo 9 – 12

Rummikub ja korttipelejä klo 9 – 12 Opastusta myös uusille pelaajille.

Pakkåråtsi -kerho klo 11 – 12 Det är rolig att prata svenska tillsammans – trevligt att träffas!

Riksulan kohtaamispaikkatoiminta sulkeutuu perjantaisin klo 12.

Bocciaa käytävällä klo 11 – 13 Ohjaamassa Riihimäen eläkkeensaajat ry:n vapaaehtoiset.

Riksulan elokuvahetki Arkiston aarteita klo 13 – 15 (27.10. peruutettu)

Saavu seurustelemaan ja kahville. Kortti- ja lautapelit sekä käsityö- ja askartelumateriaalit ovat käytettävissä päivittäin.

Kanssasi Avointen hyvinvointipalveluiden ohjaajat ja vapaaehtoiset. Toiminta on tarkoitettu kaikenikäisille. Olemme Riihimäen kaupungin esteetön ja päihteetön kohtaamispaikka. Osallistuminen on maksutonta.



@rakasriksula

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

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

Eteläinen Asemakatu 2, 11130 Riihimäki, Matkakeskus.