

Riksulan toukokuu 2024

Maanantaisin klo 9 – 15

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

Bocciaa käytävällä klo 10 – 12 Ohjaamassa Riihimäen eläkkeensaajat ry:n vapaaehtoiset.

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

Tietovisa vaativaankin makuun klo 14 – 15 Visailuisäntänä **Pertti Puutela**.

6.5. Kuulolähipalvelu klo 10 – 12 Opastusta kuulokojeen käytössä ja huoltamisessa. Kotola. Käynti bussilaiturin 4 kohdalta.

6.5. Keväinen äitienpäivän yhteislaulutuokio klo 12 – 13 Säestämässä Erika Gueissaz.

6.5. Tavattavissa vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja Reija Lumivuokko klo 12 – 16

Tiistaisin klo 9 – 15

Kulttuurin äärellä klo 10:30 – 11:30

7.5. Elämäkartta -työpaja, Erika Gueissaz

14.5. Kulttuurikahvit

21.5. Ennakoivan asumisen luento, Ikäinstituutti

27.5. Tähtiä ja tiedettä, Petri Kuossari



@rakasriksula

Tiistaitanssit ja karaoke klo 12 – 14 Saanko luvan! Senioritanssit, karaoketanssit, päivätanssit, Tanssilattia levittäytyy valoisan aulan puolelle. Olemme esteetön!

7.5. Ensi huoli koulutus klo 14:30 – 16:30 EHYT ry järjestää maksuttoman Ikääntyvien päihdeet ja pelaaminen puheeksi koulutuksen vapaaehtoisille, yhteistyöyhdistyksille sekä muille kiinnostuneille. Ennakkoilmoittautuminen www.ehyt.fi/tapahtumat.

21.5. Ennakoivan asumisen -luento klo 10:30 – 11:30 Erja Rappe, Ikäinstituutti.

7.5. ja 21.5. Riksula sulkeutuu klo 14:15

Saavu seurustelemaan ja kahville. Toiminta on tarkoitettu kaikenikäisille.

Kortti- ja lautapelit sekä käsityö- ja askartelumateriaalit ovat käytettävissä päivittäin.

Kanssasi Avointen hyvinvointipalveluiden ohjaajat sekä vapaaehtoiset.

Olemme esteetön ja päihdeetön kohtaamispaikka.

Osallistuminen on maksutonta.

Esteetön kohtaamispaikka.

Eteläinen Asemakatu 2, 11130 Riihimäki, Matkakeskus.



Keskiviikkoisin

1.5. Riksula suljettu. Iloista vappua!

8.5. kevään viimeinen Entisten nuorten puistoilu senioreille klo 10 – 11:30

Ohjaamassa ja kahvittamassa Mari Lanu. **Improryhmä Kultahatut esiintyy!**

Senioripuistoilut ulkona alkavat 20.5. Katso ohjelma www.riihimaki.fi/avoinsenioritoiminta

29.5. Piipahdus – Omaishoitajien neuvontakahvila klo 12 – 14 Kaikille omaishoidosta kiinnostuneille avoin kahvila.

Torstaisin klo 9 – 15

BINGO klo 10 – 11

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

2.5. Omien kulkupelien keväthuolto – jalkahoitajan luento klo 13 – 15 Puhujana jalkojenhoitaja sekä Suomen Jalkojenhoitaja- ja Jalkaterapeuttiliitto ry:n jäsen Anne Pietiläinen. Luennon tarjoaa Kotokartanosäätö.

9.5. Helatorstai. Riksula suljettu.

23.5. R-info kaupunginjohtaja Jouni Eho klo 9 – 10



**niin kuin
Avoimet
hyvinvointipalvelut**

Perjantaisin klo 9 – 12

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

Bocciaa käytävällä klo 10 – 12 Ohjaamassa Riihimäen eläkkeensaajat ry:n vapaaehtoiset.

Riksulan kohtaamispaikkatoiminta sulkeutuu perjantaisin klo 12.

Pakkäruåtsi -kerho klo 12 – 13 Det är roligt att prata svenska – trevligt att träffas.

Riksulan elokuvahetki Arkiston aarteita klo 13 – 15

3.5. Valkoinen peura (1952) fantasia/kauhu 17.5. Keisarikunta (2006) musiikki/draama

24.5. Koulu maailman laidalla (2019) tekstitetty draama 31.5. Maskotti (1943)

komedia/musiikki

10.5. Riksula suljettu

24.5. Kuuloauto klo 10 – 12 Kuuloliiton Kuuloautossa on mahdollisuus osallistua kuuloseulaan (5€). Seula on tarkoitettu henkilöille, jotka epäilevät kuulonsa heikentyneen, mutta jotka eivät vielä käytä kuulokojetta. Hyvinkään kuulo ry.

RIKSU

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

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

Riksulan ohjaaja maarit.lindholm-teravainen@riihimaki.fi, puh. 050 300 2202

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

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