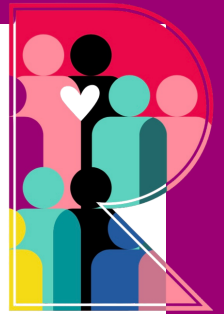


# Riksulan maaliskuu 2026

Ovet ovat auki ohjelman mukaan – suljettu kello 11–12



## Maanantaisin kello 9–11 ja 12–14

**Käsityökerho kello 9–11** Oman käsityön tai yhteisten töiden ja askarteluideoiden parissa. Ohjaamassa artenomi Susanna Tuominen Kotokartanosäätöiltä. Huone Uno.

**Historiakerho kello 9:30–11** Itseohjautuva keskustelukerho, huone Hilda.

**Ikinuorten seniorikahvit kello 12:30–14** Vaihtuvia teemoja yhdessä kahvin äärellä, ohjaamassa Leena.

2.3. Rakasta luitasi! Tuija ja Seija Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry:n Riihimäen luustokerhosta.

9.3. Aivoviikon vieraina muistiterveysasiantuntijat Milka ja Tiina, Kanta-Hämeen muistiyhdistyksestä.

16.3. Kymmenen vihjettä -visailu

23.3. Diabetes arjessa, vieraana Raili Riihimäen Seudun Diabeetikot ry:stä.

30.3. Terveystietoisku ja SPR:n terveystiete, jossa voit halutessasi mittauttaa verenpaineen.

## Tiistaisin kello 9–11 ja 12–14

**BINGO kello 9:15–11**

**3. ja 17. ja 31.3. Karaoketanssit kello 12:15–14**

**10. ja 24.3. Levyraati kello 12:15–14** Musiikkia osallistujien maun mukaan.

## Keskiviikkoisin kello 9–11 ja 12–14

**Musaklubi kello 9:15–11** Vaihtuvin musiikin teemoin, ohjaamassa Jemina Salonen.

**4.3. Sukututkimuksen salat kello 12:15–13:30** kertomassa Pertti Puutela.

**11.3. Leskenlehdet kello 12:30–14** leskeksi jääneiden vertaiskahvit, huone Hilda.

**18.3. Talousneuvola kello 12–15** Neuvontaa raha-asioissa ilman ajanvarausta: Talous- ja velkaneuvonta, Ulosottolaitos, Kela, OmaHäme, Riihimäen seurakunta, Riihimäen kotikulma.

**25.3. OmaisOivan Piipahdus kahvila ja neuvontapiste kello 12:30–14**

Mobiilivarmenne – tunnistaudu turvallisesti, kertomassa Olli Ikonen Lionseista.

## Torstaisin kello 9–11 ja 12–14

**Tietovisa vaativaankin makuun kello 12:15–13**

**5.3. Kuulolähipalvelu kello 9–11** Opastusta kuulokojeen käytössä ja huoltamisessa, Andriette.

**5. ja 19. ja 26.3. Tuolijumppa kello 10–11** Omaan tahtiin tehtäviä tuolijumppaharjoituksia.

**12.3. Ikiliikkuja-viikon Potkua proteiinista -webinaari kello 10–10.45** Tietoa liikkumisen ja ravitsemuksen merkityksestä hyvinvointiin ja vinkkejä omaan arkeen, Gerontologinen ravitsemus ry.

**26.3. Elämänmuutoksista eteenpäin -webinaari kello 13–14** Ikäinstituutti.

## Perjantaisin

**Kohtaamiskahvit kello 9–11** Mahdollisuus pelata yhdessä kortti- ja lautapelejä.

**MT-yhdistyksen vertaiskahvit perjantaisin ja sunnuntaisin kello 12–14** Huone Uno.

**13. ja 27.3. lautapelejä, korttipelejä, pelailua ja opastusta pelaamiseen kello 12–14**

**6. ja 20.3. Tupabocciaa kello 12–14**



@rakasriksula

Riksulassa kanssasi Avointen hyvinvointipalveluiden ohjaajat ja vapaaehtoiset. Olemme Riihimäen kaupungin esteetön ja päihteetön kohtaamispaikka. Osallistuminen on maksutonta. Muutokset ohjelmassa ovat mahdollisia.

[www.riihimaki.fi/riksula](http://www.riihimaki.fi/riksula)

**RIIHIMÄKI**

Riksulan toiminnanohjaaja [alma.ylatalo@riihimaki.fi](mailto:alma.ylatalo@riihimaki.fi), puh. 050 576 1210

Riksulan ja lähitoiminnan ohjaaja [leena.purhonen@riihimaki.fi](mailto:leena.purhonen@riihimaki.fi), puh. 040 330 4981

Riksulan ohjaaja [maarit.lindholm-teravainen.fi](mailto:maarit.lindholm-teravainen.fi), puh. 050 300 2202

Etsivän vanhustyön ja vapaaehtoistoiminnan toiminnanohjaaja [jemina.salonen@riihimaki.fi](mailto:jemina.salonen@riihimaki.fi), puh. 040 647 7112

Antonin talo, Öllerinkatu 3, 11130 Riihimäki

# Antonin talon yhteisötila

## maaliskuun avoin ilta- ja viikonloppuohjelma 2026

### Maanantaisin

**2. ja 16. ja 23.3. Shakkikerho kello 18:30–21:30** Kaikille avoin peli-ilta. Opastusta uusille pelaajille! Huone Uno. Katso mahdolliset muutokset <https://jarisalminen.fi/shakkikerho.html>

**16.3. Marttailta kello 18–20** Kaikille avoimen illan järjestää Riihimäen Martat, huone Hilda.

### Tiistaisin

**MT-yhdistyksen vertaiskahvila tiistaisin kello 15–17** Huone Uno.

**10. ja 24.3. Venäjänkielinen kulttuurikerho kello 17–20** Huone Uno, Vestik kultury: kuvataiteesta kirjallisuuteen. Русскоязычный клуб приглашает всех желающих на разговор о культуре с 17 часов.

**24.3. Ikä iloiten – Senioriyhdistykset hyvinvointia edistämässä -ilta kello 17–19** Antonin talon sali.

**24.3. Riihimäen seudun luonnonsuojeluyhdistyksen ilta kello 18–20**

Aiheena Haapahuhdan lähteikkö, huone Hilda.

### Keskiviikkoisin

**4. ja 18.3. Luonnon ilmiöt ja tähtitaivas -ilta kello 18–20**

järj. Riihimäen tähtitieteellinen yhdistys. Luonnontieteistä kiinnostuneille avoimet illat. Huone Uno.

**11. ja 25.3. Nepsy-lasten vanhempien vertaistuki-ilta kello 17–20** Riihimäen Erityiset ry.

### Torstaisin

**SPR:n Läksyhelfpi kello 16:30–19 Get help with homework.**

sekä **SPR:n Suomi-kahvila Language café kello 17–19** Learn finnish language.

Opitaan suomea, opetellaan suomalaista kulttuuria, tutustutaan uusiin ystäviin. Tilat Hilda ja Uno.

**Червоний хрест: допомога із домашніми завданнями о 16:30–19**

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

**AA-ryhmä kello 19:30–21:30** vertaisilta, huone Hilda.

**NA-ryhmä kello 19:30–21:30** vertaisilta, huone Uno.

### Perjantaisin

**6. ja 20.3. Olkkari – monikulttuurinen olohuone kello 17–20**

Järj. Riihimäen kaupungin kototutumispalvelut. Huoneet Hilda ja Andriette.

**13. ja 27.3. Ukrainalaisten ilta kello 17–19** SPR & vapaaehtoiset vertaisohjaajat.

Червоний хрест влаштовує Українські вечори щоп'ятниці з 17:00 до 19:00

### Lauantaina

**7.3. Kalenterien ja muistikirjojen tuunaustilaisuus kello 12–16** Omät välineet ja materiaalit mukaan.

### Sunnuntaisin

**MT-yhdistyksen vertaiskahvila sunnuntaisin kello 12–14** Huone Uno.



Punainen Risti



@rakasriksula

[www.riihimaki.fi/riksula](http://www.riihimaki.fi/riksula)



**Etelä-Suomen AA-alue**



**Riihimäen Erityiset ry.**

Shakkikerho, [jari.salminen@elisanet.fi](mailto:jari.salminen@elisanet.fi), puh. 050 430 9608  
Riihimäen tähtitieteellinen yhdistys, [petri.kuossari@gmail.com](mailto:petri.kuossari@gmail.com), puh. 045 866 9445  
SPR, Suomi-kahvila ja Ukraina-illat, Virva Hyvärinen puh. 040 773 1738  
Nepsy-vertaisillat, [sannasnell@gmail.com](mailto:sannasnell@gmail.com), puh. 046 889 0018  
Olkkari-toiminta, Kotoutumispalvelut puh. 040 480 5285  
Osallistuminen on maksutonta. Muutokset ohjelmassa ovat mahdollisia.