

Riksulan marraskuu 2024

Ovet ovat auki ohjelman mukaan - suljettu klo 11-12

Maanantaisin klo 9 – 11 ja 12 – 14

Kohtaamiskahvit klo 9 – 11

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

Ohjaamassa artenomi Susanna Tuominen Kotokartanosätiöltä.

“Entisten nuorten puistoilu” senioreille klo 12:30 – 14

Ohjaamassa ja kahvittamassa kesän Senioripuistotoiminnasta tuttu Mari Friman.

4.11. Kuulolähipalvelu klo 9 – 11 Opastusta kuulokojeen käytössä ja huoltamisessa. Huone Andriette.

Tiistaisin klo 9 – 11 ja 12 – 14

BINGO klo 9:15 – 11

12.11. ja 26.11. Karaoketanssit klo 12:15 – 14 Tervetuloa laulamaan, tanssimaan tai kuuntelemaan.

5.11. ja 19.11. Levyraati klo 12:15 – 14 Musiikkia osallistujien maun mukaan.

Keskiviikkona klo 9 – 11 ja ohjelman mukaan

Eevan aamukahvit klo 9 – 11 Kohtaamiskahvit ja vaihtuvaa pientä ohjelmaa. (20.11. peruttu)

MIELI Kriisikeskus Hymisen maksutonta tukea ja apua eri elämäntilanteissa, ajanvarauksella klo 12-17

Ajanvaraus arkisin klo 9 – 15, p. 0400 755 284. Voit myös asioida nimettömästi.

Elokuva hetki Arkiston aarteita! klo 13 – 15 Riihimäen kaupungin kirjastolla

13.11. Hannan kädentaitopaja klo klo 12 – 14 ohjausta ukrainaksi ja englanniksi.

20.11. Talousneuvola klo 12 – 14 Neuvontaa raha-asioissa moniammatillisesti, ilman ajanvarausta:

Talous- ja velkaneuvonta, Ulosottolaitos, Kela, OmaHäme, Riihimäen seurakunta, Riihimäen kotikulma

27.11. OmaisOivan kahvila ja neuvontapiste klo 12 – 14, huone Hilda

27.11. Omaisena edelleen -ryhmä klo 12 – 14, huone Uno

Torstaisin klo 9 – 11 ja 12 – 14

Kohtaamiskahvit klo 9 – 11

Tuolijumppa klo 10 – 11 Omaan tahtiin tehtäviä jumppa- ja tasapainoharjoituksia.

Tietovisa vaativaankin makuun klo 12:15 – 13 Visailuisäntänä Pertti Puutela.

7.11. Henkinen väkivalta seniorin elämässä -luento klo 13:15 – 14:15 Suvanto ry

28.11. Talvisodan pommitukset Riihimäellä, 85 vuotta -luento klo 13:15 – 14:30 Pertti Puutela.

Perjantaisin klo 9 – 11

8.11. alkaen Peliporinat klo 9 – 11 Rummikubia, korttipelejä, lautapelejä osallistujien maun mukaan.

Hyvinvointia ulkoilusta klo 9:30 – 11 Sateella ja tuulella kokoonnumme sisätiloissa Antonin talolla.

1.11. Hyvän mielen ulkoilua, lähtö Antonin talolta.

8.11. Ihan pihalla, jumppaa ja pelejä Antonin talon pihapiirissä.

15.11. Ulkoilua Vasikkahaassa, Paimentytön polun ja Hännintien risteys.

22.11. Hyvän mielen ulkoilua, lähtö Antonin talolta.

29.11. Ihan pihalla, jumppaa ja pelejä Antonin talon pihapiirissä.

MT-yhdistyksen vertaiskahvit perjantaisin ja lauantaisin klo 12 – 14

Riksulassa kanssasi Avointen hyvinvointipalveluiden ohjaajat ja vapaaehtoiset.

Olemme Riihimäen kaupungin esteetön ja päihteetön kohtaamispaikka.

Osallistuminen on maksutonta.



@rakasriksula

www.riihimaki.fi/riksula

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

Riksulan ja Avoimen senioritoiminnan ohjaaja mari.friman@riihimaki.fi, puh. 040 330 4981

Riksulan ohjaaja ja vapaaehtoistoiminnan yhteyshenkilö maarit.lindholm-teravainen.fi, puh. 050 300 2202

Antonin talo, Öllerinkatu 3, 11130 Riihimäki

Antonin talon marraskuun iltaohjelma 2024

Maanantai

4.11. / 11.11. ja 25.11. klo 18 – 21 Shakkikerho. Kaikille avoin peli-ilta. Opastusta uusille pelaajille!

4.11. Kanta-Hämeen Aivovammayhdistyksen avoin vertaisilta klo 15 – 17. Huone Hilda.

Tiistai

MT-yhdistyksen vertaiskahvila tiistaisin klo 15 – 17. Huone Uno.

5.11. Kantovälinetreffit klo 18 – 19:30 MLL Riihimäen paikallisyhdistys ja Kantoliinayhdistys ry. Huone Uno.

12.11. Koala peli-iltapäivä klo 15 – 17 Koala-ryhmän toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille.

Pelitoimintaa Koala-ryhmässä vetää pelिताiteilija Johanna Verhiö. Huone Hilda.

12.11. Nepsy-aikuisten vertaisilta klo 18 – 20. Huone Uno.

19.11. Imetyskahvila klo 18 – 19:30 MLL Riihimäen paikallisyhdistys ja Imetyksen tuki ry. Huone Uno.

Keskiviikko

13.11. ja 27.11. Luonnon ilmiöt ja tähtitaivas -ilta klo 18 – 20

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

6.11. ja 20.11. Nepsy-lasten vanhempien vertaistukiryhmä klo 17 – 20. Huone Uno.

Torstai

SPR:n Läksyhelppi klo 16:30 – 19 Get help with homework.

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

Opitaan suomea, opetellaan suomalaista kulttuuria, tutustutaan uusiin ystäviin.

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 klo 19:30 – 21:30 Kaikille avoin vertais-ilta torstaisin, huone 2 Hilda.

NA-ryhmä klo 19:30 – 21:30 Kaikille avoin vertais-ilta torstaisin, huone 1 Uno.

Perjantai

1.11. / 15.11. ja 29.11. Ukrainalaisten ilta klo 17 – 19 SPR & vapaaehtoiset vertaisohjaajat.

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

8.11. ja 22.11. Venäjänkielinen kulttuurikerho klo 17 – 20 Vestik kultury

Aiheet kuvataiteesta musiikkiin, tanssista kirjallisuuteen. Suomenkielinen tulkkaus tarvittaessa.

Русскоязычный клуб приглашает всех желающих на разговор о культуре по пятницам с 17 часов (по нечетным неделям). На встречах обсуждаются темы художественного искусства, музыки, литературы и других областей культуры. Организатор встреч - "Вестник культуры". Русско-финский перевод при необходимости. Добро пожаловать!

8.11. ja 22.11. Monikulttuurinen -kerho klo 17 – 20. Järj. Riihimäen kaupungin kotoutumispalvelut.



@rakasriksula

www.riihimaki.fi/riksula



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

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

SPR, Suomi-kahvila ja Ukraina-illat, Virva Hyvärinen puh. 040 773 1738

Venäjänkielinen kulttuurikerho, svetlana.hautala@riihimaki.fi

Nepsy-vertaisryhmät, sannasnell@gmail.com, puh. 046 889 0018

MLL paikallisyhdistyksen toiminta, mllriihimaki@gmail.com