

Riksulan maaliskuu 2025

Ovet ovat auki ohjelman mukaan - suljettu klo 11-12



Maanantaisin klo 9 – 11 ja 12 – 14

Kohtaamiskahvit klo 9 – 11 Kaikille avoimet aamukahvit - ihminen tavattavissa!

Historiakerho klo 9:30 – 11 Keskustelukerho paikallisesta historiasta ja vähän kauempaakin.

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

Ohjaamassa artenomi Susanna Tuominen Kotokartanosäätiöltä. Huone Uno.

Ikinuorten seniorikahvit klo 12:30 – 14 Ohjaamassa ja kahvittamassa Senioripuistoilusta tutut Mari ja Sanna.

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

10.3. Ikiliikkuja viikon toimintakykytestaukset klo 12:30 – 14:30 Antonin sali. Kotokartanosäätiö ja Liikuntakeskus.

17.3. Aidot tarinat -seniorikahvit klo 12:30 – 14 Ääneen pääsevät rasismia kokeneet. Aidot tarinat ja tilanteet tekevät näkyväksi rasismien moninaisuutta. Kokemukset tuovat esiin myös konkreettisia keinoja, joilla rasismiin voi puuttua.

Tiistaisin klo 9 – 11 ja 12 – 14

BINGO klo 9:15 – 11

4.3. ja 18.3. Karaoketanssit klo 12:15 – 14 Tervetuloa laulamaan, tanssimaan tai kuuntelemaan.

11.3. ja 25.3. Levyraati klo 12:15 – 14 Musiikkia osallistujien maun mukaan.

Keskiviikkoisin klo 9 – 11 ja ohjelman mukaan klo 12 – 14

Kohtaamiskahvit klo 9 – 11 Kaikille avoimet aamukahvit - ihminen tavattavissa!

Pakkåruotsi - kerho klo 9:30 – 11 Prata svenka tillsammans med Bertil.

MIELI Kriisikeskus Hymisen maksutonta tukea ja apua eri elämäntilanteissa, ajanvarauksella klo 12 – 16

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

12.3. ja 26.3. Etsivän vanhustyön ja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja tavattavissa klo 12 – 14

sekä erillisellä ajanvarauksella, Jemina Salonen p. 040 647 7112.

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

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

26.3. OmaisOivan kahvila ja neuvontapiste klo 12 – 14 Vieraana Satu Loippo sosiaaliasiavastaava OmaHäme.

26.3. Omaisena edelleen -ryhmä klo 12 – 14

Torstaisin klo 9 – 11 ja 12 – 14

Kohtaamiskahvit klo 9 – 11 Kaikille avoimet aamukahvit - ihminen tavattavissa!

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

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

6.3. klo 13:15 – 14:15 Senioreiden pankkipalvelut -info vieraana rahoitusasiantuntijat Oma Säästöpankki.

13.3. Arkiliikkuminen webinaari klo 10 – 10:45 Ikiliikkuja viikon iäkkäille suunnattu webinaari, jonka teemana on arkiliikkuminen. Tietoa arkiliikkumisesta, paikallaanolon tauotuksesta ja liikkeen lisäämisestä arkeen.

Perjantaisin klo 9 – 11

Marcelan sukupuu työpaja klo 9:30 – 11 (7.3. ja 14.3. ja 21.3.)

Elokuva hetki - Arkiston aarteita klo 12:15 – 14 Huone Hilda.

MT-yhdistyksen vertaiskahvit perjantaisin ja lauantaisin klo 12 – 14 Huone Uno.

Rasisminvastaista viikkoa vietetään 17. – 23.3. Antonin talolla on kohtaamispaikkatoiminnan ja iltatoiminnan aukioloaikojen mukaan mahdollisuus kirjoittaa terveiset Rasismien vastaiseen -puuhun. Tehdään Rasismien vastainen viikko yhdessä näkyväksi myös Antonin talon pihaan. Viikon aikana koristellaan pihan puita värikkäin nauhoin.

Riksulassa kanssasi Avointen hyvinvointipalveluiden ohjaajat ja vapaaehtoiset.

Olemme Riihimäen kaupungin esteetön ja päihtetön kohtaamispaikka.

Osallistuminen on maksutonta.

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 maarit.lindholm-teravainen.fi, puh. 050 300 2202

Etsivän vanhustyön ja vapaaehtoistoiminnan toiminnanohjaaja jemina.salonen@riihimaki.fi, puh. 040 647 7112



@rakasriksula

RIKSU

Antonin talon maaliskuun iltaohjelma 2025

Maanantaisin

Shakkikerho klo 18 – 21 Kaikille avoin peli-ilta. Opastusta uusille pelaajille! Huone Uno.

Kanta-Hämeen Aivovammayhdistyksen avoin vertaisilta klo 16 – 18. Ilmoittaudu mukaan Marikalle ma klo 12 mennessä, puh: 050 581 4491. Huone Uno.

Tiistaisin

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

25.3. Vapaaehtoisten ilta klo 17 – 18:30. Tavataan, tutustutaan ja ideoidaan yhdessä. Yhteinen ilta vapaaehtoisena toimiville ja toimintaan mukaan haluaville. Lisätietoja Jemina Salonen p. 040 647 7112.

Keskiviikko

5.3. ja 19.3. Luonnon ilmiöt ja tähtitaivas -ilta klo 18 – 20

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

12.3. ja 26.3. Nepsy-lasten vanhempien vertaistukiryhmä klo 17 – 20. Huone Uno.

19.3. Imetystuki-ilta klo 17 – 18:30 MLL Riihimäen paikallisyhdistys ja Imetyksen tuki. Andriette.

Torstaisin

SPR:n Läksyhjelppi 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

7.3. ja 21.3. Ukrainalaisten ilta klo 17 – 19 SPR & vapaaehtoiset vertaisohjaajat.

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

14.3. ja 28.3. Olkkari – monikulttuurinen olohuone klo 17 – 20

Järj. Riihimäen kaupungin kotoutumispalvelut. Huone Hilda.

14.3. ja 28.3. Venäjänkielinen kulttuurikerho klo 17 – 20 Vestik kultury. Huone Uno.

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).



@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

Olkkari-toiminta, Kotoutumispalvelut puh. 040 480 5285