

RYTTAREN

CAFÉ  AKTIVITETCENTER



AKTIVITETER APRIL

Onsdag 10 april kl. 13:30
Musikquiz med Rolf Rodin

Här får vi gnugga våra geniknölar i ett klurigt quiz med fokus på musik från 50- & 60-talet. Kostnadsfritt!



Fredag 12 april kl. 12.00 –13.00

Lunchdans

Kom och dansa tillsammans med andra. Leds av aktivitetssamordnaren. Kostnadsfritt. Ring 0522 695102 vid frågor.

Onsdag 17 april kl. 13.00.
Musikunderhållning - Nordiska visskolan

En ny grupp elever från nordiska visskolan kommer tillbaka till oss, med nytt material och låtskatt.

Entré inklusive kaffe och kaka kostar 60 kr.

Insläpp öppnar kl. 12.30.

Fika serveras innan musiken börjar.

Välkomna!

OBSERVERA! Denna dag är caféet endast öppet för musikunderhållning!



I samarbete med



Biljettsläpp Fre 25/3

Torsdag 18 april kl. 17.00 -19.00

Demensföreningen tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan med Lars Abrahamsson. "Livet som svenskt snille".

Fika och föredrag kostar 40 kr, betalas kontant till Demensföreningen på plats.



Anmälan till caféet
tel. 0522-695103.



Demensförbundet

Studieförbundet Vuxenskolan

Onsdag 24 april kl. 13:00

Föredrag - Christina Svensson, naturvårsbiolog.

Christina berättar för oss om biologisk mångfald. Varför är det viktigt och hur kan man öka den i sin egen trädgård? Kostnadsfritt.

Anmälan till caféet
tel. 0522-695103.



Torsdag 25 april kl. 12.30-14.00
Tankecafé med demensföreningen

Demensföreningens representanter finns på plats för social samvaro och utbyte av tankar.

Ingen föranmälan!



Om du har önskemål om vilken film vi ska visa, kontakta vår aktivitetssamordnare på telefon 0522-695102.

Torsdag 25 april kl. 17.00

Filmkväll för unga vuxna

Vill du hänga med oss? Vi träffas, ser på film och äter popcorn tillsammans. Gratis, och ingen föranmälan.

Varmt välkomna!

AKTIVITETER APRIL



För att anmäla dig till våra aktiviteter kontaktar du caféet på tel: 0522-695103

Måndag 10.00-12.00	Afasi mitt i livet. Har du, eller känner du någon i arbetsför ålder som har svårt att hitta rätt ord? Då kan afasigruppen vara för dig! För mer info kontakta aktivitetssamordnaren.
Måndag 10.15-11.00	Tyst meditation med Mats. Vi sitter tillsammans i tystnad i 25 min. Kort instruktion före och diskussion efter. Ingen föränmälan.
Måndag 12.00-15.00 15 januari-29 april	Släktforskarcafé. Är du en van släktforskare eller har du kanske bara tänkt tanken att du vill börja? Alla är lika välkomna! Vi sitter tillsammans och släktforskar, så ta med din dator och kom. Ingen föränmälan.
Tisdag 10.00-12.00 Start 6 /2	Lättgympa med Britt, Nina & Lisbeth. Vi tränar balans, rörlighet och kondition tillsammans. Vi sitter och står, man kan stödja sig på stolen om man behöver. Första passet sitter man lite mer. Intresseanmälan via caféet.
Tisdag 11.00-12.00	Elvakaffe med aktivitetssamordnaren. Köp dig en kopp kaffe och slå dig ned hos mig i caféet. Alla är välkomna!
Tisdag 13.00-14.30 Jämna veckor	IT-café med Ryttaren och Stadsbiblioteket. Har du funderingar kring olika funktioner på din surfplatta eller smarttelefon? Tillsammans försöker vi hitta svar på dina frågor! Drop-in och ingen föränmälan.
Onsdag 10.00-11.30 Start 14/2	Pulsgympa med Viola. Träna din kondition, styrka och balans i grupp. Kostar att delta. Anmälan via caféet eller genom Viola.
Torsdag 10.00-12.00	Kreativa gruppen. Vi stickar, virkar och broderar, inspirerar och delar med oss kunskap till varandra. Vid intresse kontakta aktivitetssamordnaren.
Torsdag 13.30-15.00 Den fjärde torsdagen i månaden	Bokcirkel. Tycker du om att läsa? I denna bokcirkel ses vi en gång i månaden på Ryttaren, då diskuterar vi boken vi läst innan vi bestämmer nästa bok att läsa. Är du intresserad av att vara med? Ta då kontakt med vår aktivitetssamordnare.
Fredag 10.00-11.00 Sista tillfället 14/6	Cirkelträning styrka med Malin. Lätt styrketräning för dig som vill förbättra styrka och balans. 60 kr/tillfälle eller 500 kr för 10-kort. Begränsat antal platser, drop-in endast i mån av plats. Boka via sms eller ring 0704736748.
Fredag 13.00-14.00 Jämna veckor	Bingo. 30 kr per bricka inklusive kaffe och kaka Ingen föränmälan.

Utställare april

Tavellister

Majken Johansson

Glasskåp

Ramona Söderquist

Öppettider

Måndag - Fredag
10.00 - 15.00

OBS! Stängt: 1 april
17 april, endast
öppet för
musikunderhållning.

Kontaktuppgifter
Café

Telefon: 0522-695103

Aktivitetssamordnare

Telefon: 0522-695102

E-post

Aktivitetcenterryttaren

@uddevalla.se

Besöksadress Södra
Drottninggatan 16

Vi finns också på
Facebook & Instagram!

HEMMAFIXARNA

Extrahjälp för dig som är 70+ eller av annan anledning har ökad fallrisk. De hjälper bla. till med att:

Byta glödlampor

Byta batterier i

brandvarnare

Byta gardiner

Halksäkring av mattor
Hämta saker från vind & källare.

För mer information
& tidsbokning, Ring
0522-695100