

Månadsblad Ryttern café och aktivitet-center – april 2024

Öppettider

Måndag till fredag, 10.00 – 15.00.

Annandag påsk 1 april stängt, 17 april, endast öppet för musikunderhållning. Insläpp kl. 12.30.

Kontaktuppgifter:

Caféterian: telefon, 0522-695103

Aktivitet samordnare: telefon, 0522-695102
e-post; aktivitetcenterryttern@uddevalla.se

Föredrag och underhållning april

Konstutställningar

2 april - 31 maj

Majken Johansson ställer ut tavlor i cafeteria. Ramona Söderquist ställer ut betongskulpturer och kristaller i våra glasmontrar.

Onsdag 10 april kl. 13.30 **Musikquiz med Rolf Rodin.**

Ett klurigt quiz med fokus på musik från 50- och 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

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan välkomnar vi till Musikunderhållning med Nordiska Visskolan. Entré inklusive kaffe och kaka kostar 60 kr. Förköpsbiljetter säljs i caféterian från 25 mars. Entrén öppnar 12.30 och fika serveras innan musiken börjar. **OBS! Denna dag är caféterian endast öppet för musikunderhållning.**

Torsdag 18 april kl. 17.00 -19.00 – Demensföreningen tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan bjuder in till föredrag 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.

Onsdag 24 april kl. 13.00

Föredrag – Christina Svensson, naturvårdsbiolog.

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

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

Grupper och cirklar

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 föranmälan.
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 föranmälan.
Tisdag 10.00-12.00 Start 6 /2	Lättgymna 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 föranmälan.

<p>Onsdag 10.00-11.30 Start 14/2</p>	<p>Pulsgymna med Viola. Träna din kondition, styrka och balans i grupp. Kostar att delta. Anmälan via caféet eller genom Viola.</p>
<p>Torsdag 10.00-12.00</p>	<p>Kreativa gruppen. Vi stickar, virkar och broderar, inspirerar och delar med oss kunskap till varandra. Vid intresse kontakta aktivitetssamordnaren.</p>
<p>Torsdag 13.30-15.00 Den fjärde torsdagen i månaden</p>	<p>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.</p>
<p>Fredag 10.00-11.00 Sista tillfället 14/6</p>	<p>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.</p>
<p>Fredag 13.00-14.00 Jämna veckor</p>	<p>Bingo. 30 kr per bricka inklusive kaffe och kaka Ingen föranmälan.</p>