

Månadsblad Ryttdaren café och aktivitet-center – Mars 2024

Öppettider

Måndag till fredag, 10.00 – 15.00.

Onsdag 20 mars stängt, endast öppet för musikunderhållning. Insläpp kl. 12.30.

Stängt: Långfredagen, 29 mars samt annandag påsk, 1 april.

Kontaktuppgifter:

Caféterian: telefon, 0522-695103

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

Föredrag och underhållning mars

Konstutställning

1 Februari-28 mars

Anne Söderqvist ställer ut sina tavlor i akryl och i våra glasmontrar ställer Helena Ohlsson ut betongskulpturer, en och annan påsktupp finns att skåda. Samtliga verk är till försäljning. Pris och betalningsinfo finns under respektive verk.

Lunchdisco fredag 1 mars kl. 12.00-13.00

Kom och dansa fritt till musik tillsammans med aktivitetssamordnaren.

Ingen anmälan, kostnadsfritt. Inga förkunskaper krävs, bara att du är danssugen! Har du önskemål om musiken? Ring aktivitetssamordnaren eller fråga på plats.

Tisdagar jämna veckor kl. 13.00-14.30

IT Café

Har du funderingar kring olika funktioner på din smarta telefon eller surfplatta? Tillsammans försöker vi hitta svar på dina frågor! Ingen föranmälan.

Onsdag 13 mars kl. 13.30

Musikquiz med Rolf Rodin.

Ett klurigt quiz med fokus på musik från 50- och 60-talet. Kostnadsfritt!

Torsdag 14 mars kl. 13.00

Workshop i kreativt skrivande med Uddevallaförfattaren Matilda Olsson. Matilda är författare, förlagsredaktör och är aktuell med boken "*Gästhus*". Workshopen riktar sig till vuxna. 150 kr biljettpris. **Biljetter finns att köpa på Ryttarens café, eller ring för att reservera:**

tel. 0522-695103

Torsdag 21 mars kl. 17.00 -19.00

Demensföreningen tillsammans med

Studieförbundet Vuxenskolan bjuder in till: "*Hur kan vi människor påverkas av färger*". Anna Karin Öbom berättar om hur vi påverkas av färger när vi blir äldre. Fika och föredrag kostar 40 kr, betalas kontant till Demensföreningen på plats.

Anmälan till cafét

tel. 0522-695103.

Föredrag onsdag 27 mars kl. 13.00 - Saronhuset.

Ragna från Saronhuset i Uddevalla kommer och föreläser och informerar om verksamheten.

Anmälan till caféet
tel. 0522-695103.

Torsdag 28 mars kl. 12.30-14.00

Tankecafé med demensföreningen

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

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 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	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 föränmälan.

<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 1/3 kl. 13.00</p>	<p>Lunchdisco. Kom och dansa fritt till musik tillsammans med aktivitetssamordnaren. Ingen anmälan, kostnadsfritt.</p>
<p>Fredag 13.00-14.00 Jämna veckor</p>	<p>Bingo. 40 kr per bricka inklusive kaffe och kaka Ingen föranmälan.</p>