

# RYTTAREN

CAFÉ  AKTIVITETCENTER



## AKTIVITETER MARS

**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 Ryttares café, eller ring för att reservera:

tel. 0522 695103.



**Onsdag 13 mars 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!



**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 caféet  
tel. 0522-695103.



Studieförbundet  
Vuxenskolan



Demensförbundet

**Onsdag 20 mars kl. 13.00.**  
**Musikunderhållning - GÅKE**

Gåke besöker oss och bjuder på en blandning av visor.

Entré inklusive kaffe och kaka kostar 60 kr.

Insläpp öppnar kl. 12.30.


Fika serveras innan musiken börjar.

Välkomna!

**OBS! Denna dag är caféet endast öppet för musikunderhållning.**



**Biljettsläpp Fre 23/2**

I samarbete med  
 Studieförbundet  
Vuxenskolan

**Torsdag 28 mars kl. 12.30-14.00**

**Tankecafé med demensföreningen**

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

**Föredrag onsdag 27 mars kl. 13:00**

**Saronhuset**

Ragna från saronhuset kommer och föreläser och informerar om verksamheten på Saronhuset.

Anmälan till caféet  
tel. 0522-695103.

## Varmt välkomna!

# AKTIVITETER MARS



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

**Obs! Stängt 29/3 samt 1/4**

<b>Måndag 10.00-12.00</b>	<b>Afasi mitt i livet.</b> 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.
<b>Måndag 10.15-11.00</b>	<b>Tyst meditation med Mats.</b> Vi sitter tillsammans i tystnad i 25 min. Kort instruktion före och diskussion efter. Ingen föranmälan.
<b>Måndag 12.00-15.00</b> <b>15 januari-29 april</b>	<b>Släktforskarcafé.</b> 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.
<b>Tisdag 10.00-12.00</b> <b>Start 6 /2</b>	<b>Lättgympa med Britt, Nina &amp; Lisbeth.</b> 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.
<b>Tisdag 11.00-12.00</b>	<b>Elvakaffe</b> med aktivitetssamordnaren. Köp dig en kopp kaffe och slå dig ned hos mig i caféet. Alla är välkomna!
<b>Tisdag 13.00-14.30</b> <b>Jämna veckor</b>	<b>IT-café med Ryttaren och Stadsbiblioteket.</b> Har du funderingar kring olika funktioner på din surfplatta eller smarttelefon? Tillsammans försöker vi hitta svar på dina frågor! Drop-in och ingen föranmälan.
<b>Onsdag 10.00-11.30</b> <b>Start 14/2</b>	<b>Pulsgympa med Viola.</b> Träna din kondition, styrka och balans i grupp. Kostar att delta. Anmälan via caféet eller genom Viola.
<b>Torsdag 10.00-12.00</b>	<b>Kreativa gruppen.</b> Vi stickar, virkar och broderar, inspirerar och delar med oss kunskap till varandra. Vid intresse kontakta aktivitetssamordnaren.
<b>Torsdag 13.30-15.00</b> <b>Den fjärde torsdagen i månaden</b>	<b>Bokcirkel.</b> 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.
<b>Fredag 10.00-11.00</b> <b>Sista tillfället 14/6</b>	<b>Cirkelträning styrka med Malin.</b> 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. <b>Boka via sms eller ring 0704736748.</b>
<b>Fredag 13.00-14.00</b> <b>Jämna veckor</b>	<b>Bingo.</b> 40 kr per bricka inklusive kaffe och kaka Ingen föranmälan.
<b>Fredag 1/3 12.00-13.00</b>	<b>Lunchdisco.</b> Kom och dansa tillsammans med aktivitetssamordnaren. Ingen anmälan, kostnadsfritt.

## Utställare mars

Tavellister & Glasskåp

Anne Söderqvist &  
Helena Ohlsson

## Öppettider

**Måndag - Fredag**  
**10.00 - 15.00**

**OBS! 20 mars**  
**endast öppet för**  
**musikunderhållning.**  
**STÄNGT: 29/3, 1/4.**

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**