

RYTTAREN

CAFÉ  AKTIVITETCENTER



AKTIVITETER MAJ

Onsdag 8 maj 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 16 maj kl. 13.00 –14.00 Lunchdans

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

Onsdag 15 maj kl. 13.00. Musikunderhållning - Hazel Canyon

Countrytrion Hazel Canyon från Göteborg. Entré inklusive kaffe och kaka kostar 60 kr.

Insläpp öppnar kl. 12.30.

Fika serveras innan musiken börjar.



OBSERVERA! Denna dag är caféet endast öppet för musikunderhållning!

I samarbete med



Biljettsläpp Tor 25/4

Tor 23 maj kl.11.00 Kören Glädje och lust uppträder med vårmusik! Kostnadsfritt och ingen anmälan.

Torsdag 23 maj kl. 17.00 -19.00

Demensföreningen tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan. Britt Johansson informerar om den senaste forskningen i kognitiv svikt. Fika och föredrag kostar 40 kr, betalas kontant till Demensföreningen på plats.

Anmälan till caféet
tel. 0522-695103.



Demensförbundet

Tisdag 7 maj kl.13.00 Föredrag

Åsa Weding från VGR informerar om SIP.

Onsdag 22 maj kl.11.00

Föredrag - Tony Bengtsson kommunpolis.

Föredragen är Kostnadsfria. Anmälan till caféet
tel. 0522-695103.

Lunchkonsert mån 13/5 kl. 13.00

Kulturkrocken kommer tillbaka och bjuder denna gången på en gratis lunchkonsert.

Lunchkonsert Fre 24/5 kl.13.00

soloakt med kinesiska instrumentet Erhu. Gratis.



Torsdag 30 maj kl. 17.00

Filmkväll för unga vuxna

Vill du hänga med oss?

Vi träffas, ser på film och äter

popcorn tillsammans. Gratis, och ingen föränmälan.

Varmt välkomna!

AKTIVITETER MAJ



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.
Tor 30/5 kl.12.30-14.00	Torsdag maj kl. 12.30-14.00 Tankecafé med demensföreningen. Demensföreningens representanter finns på plats för social samvaro och utbyte av tankar. Ingen föränmälan!
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. 40 kr per bricka inklusive kaffe och kaka Ingen föränmälan.

Utställare maj

Tavellister

Majken Johansson

Glasskåp

Ramona Söderquist

Öppettider

Måndag - Fredag
10.00 - 15.00

OBS!

Stängt: 1, 6, 9, 10, 30/5
15 maj, 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

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

Utställare maj

Tavellister

Majken Johansson

Glasskåp

Ramona Söderquist

Stängningsdagar Maj:

1/5, 6/5, 9/5, 10/5 samt 31/5.

Öppettider

Måndag - Fredag

10.00 - 15.00

OBS!

Stängt: 1, 6, 9, 10, 31/5

15 maj, 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