

Månadsblad Ryttern café och aktivitet-center – maj 2024

Öppettider

Måndag till fredag, 10.00 – 15.00.

Onsdag 15 maj stängt, endast öppet för musikunderhållning. Insläpp kl. 12.30.

Stängningsdagar maj: 1 maj, 6 maj, 9 maj 10 maj samt 31 maj.

Kontaktuppgifter:

Caféterian: telefon, 0522-695103

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

Föredrag och underhållning december

Konstutställning

Utställningar 2 april - 31 maj

Majken Johansson, tavlor.

Ramona Söderquist, betongskulpturer och kristaller.

Pris och betalningsinfo finns i montrarna respektive vid tavlorna.

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.

Tisdag 7 maj kl.13.00

Föredrag - Åsa Weding.

Åsa, SIP-samordnare, berättar om SIP.

Du som har hjälp från flera olika verksamheter inom sjukvård och omsorg kan få en plan, en SIP. Planen ska utgå från dina behov och beskriva vem som gör vad. Kostnadsfritt. Anmälan till cafét: 0522 695103.

Onsdag 8 maj kl. 13.30

Musikquiz med Rolf Rodin.

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

Måndag 13 maj kl. 13.00

Lunchkonsert

Kulturkrocken kommer tillbaka till oss och spelar en lunchkonsert, gitarr, sång och det kinesiska stråkinstrumentet Erhu. Denna konsert är kostnadsfri och ingen föranmälan krävs. Vi tar in gäster i mån av plats.

Onsdag 15 maj kl. 13.00.

Musikunderhållning – Hazel Canyon

Vi besöks av Countrybandet Hazel Canyon från Göteborg!

Denna trio spelar countryklassiker finstämt och intimt.

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan välkomnar vi till

Musikunderhållning med Hazel Canyon. Entré inklusive kaffe och kaka kostar 60 kr. Förköpsbiljetter säljs i caféterian från 29 januari. Entrén öppnar 12.30 och fika serveras innan musiken börjar. **OBS! Denna dag är caféterian endast öppet för musikunderhållning.**

Torsdag 16 maj 13.00

Lunchdans. Kom och dansa tillsammans med andra.

Leds av aktivitetssamordnaren. Kostnadsfritt. Har du önskemål om musiken eller dans stilen?

Ring 0522 695102.

Onsdag 22 maj kl. 11.00

Föredrag – Tony Bengtsson, kommunpolis.

Tony Bengtsson kommer och berättar för oss om aktuell information från polisen om bl. a hur man skyddar sig mot bedrägeri. Kostnadsfritt.

Anmälan till caféterian tel. 0522-695103.

Torsdag 23 maj kl. 17.00 -19.00

Demensföreningen tillsammans med

Studieförbundet Vuxenskolan bjuder in till

föredrag med Britt Johansson. Bjud berättar om den senaste forskningen om kognitiv svikt.

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

Anmälan till café

tel. 0522-695103.

Fredag 24 maj kl. 13.00

Lunchkonsert med det kinesiska stråkinstrumentet Erhu

Anna från Kulturkrocken besöker oss denna fredag med en soloakt med musik från enbart stråkinstrumentet Erhu, även kallad "kinesisk violin". Kostnadsfritt och ingen föranmälan krävs. Vi tar in besökare i mån av plats.

Torsdag 30 maj kl. 12.30-14.00

Tankecafé med demensföreningen

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

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 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.

<p>Tisdag 11.00-12.00</p>	<p>Elvakaffe med aktivitetssamordnaren. Köp dig en kopp kaffe och slå dig ned hos mig i cafét. Alla är välkomna!</p>
<p>Tisdag 13.00-14.30 Jämna veckor</p>	<p>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>
<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. 40 kr per bricka inklusive kaffe och kaka Ingen föränmälan.</p>