

RYTTAREN

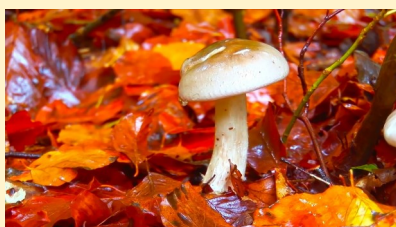
CAFÉ  AKTIVITETSCENTER



AKTIVITETER AUGUSTI

Välkomna till hösten på Ryttaren!

Vissa av våra stående aktiviteter har uppstart först i september, de som har uppstart i augusti hittar du på baksidan av bladet.



Musikunderhållning 28/8 kl.13.00

Kenneth spelar klarinett, olika saxofoner, el- och akustisk gitarr samt sjunger kända låtar.

Entré inklusive kaffe och kaka kostar 60 kr.

Insläpp öppnar kl. 13.30.

Fika serveras innan musiken börjar.

Välkomna!

OBSERVERA! Denna dag är caféet endast öppet för musikunderhållning!

Ring 0522 695103 för att reservera biljetter.



I samarbete med



Biljettsläpp 20/6

Föredrag 21/8 kl. 13.00

Sandra Abounakif föreläser om hur det är att leva med en intellektuell funktionsnedsättning.

Kostnadsfritt. Anmälan till:

0522 695103



Varmt välkomna!

AKTIVITETER AUGUSTI



Måndag 10.15-11.00 Uppstart 12/8	Tyst meditation med Mats. Vi sitter tillsammans i tystnad i 25 min. Kort instruktion före och diskussion efter. Ingen föränmälan.
Tisdag 11.00-12.00 Uppstart 13/8	Elvakaffe med aktivitetssamordnaren. Köp dig en kopp kaffe och slå dig ned hos mig i cafét. Alla är välkomna!
Tisdag 13.00-14.30 Jämna veckor Uppstart 20/8	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.
Torsdag 10.00-12.00 Uppstart 15/8	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 Uppstart 22/8	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 Uppstart 16/8	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 Uppstart 23/8	Bingo. 40 kr per bricka inklusive kaffe och kaka Ingen föränmälan.

Utställare augusti

Tavellister

Anna Holmberg-

Glasskåp

Theresa Grimwade

Öppettider

Måndag - Fredag
10.00 - 15.00

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

**Från och med 12 augusti har vi
öppet igen som vanligt!**

Måndag-fredag kl.

10.00-15.00.