

Månadsblad Ryttaren café och aktivitet-center – augusti 2024

Öppettider

Obs! Sommarstängt 8 juli t o m 11 augusti. Öppet som vanligt igen från och med 12 augusti.

Måndag till fredag, 10.00 – 15.00.

Kontaktuppgifter:

Caféterian: telefon, 0522-695103

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

Föredrag och underhållning augusti

Konstutställning

Utställningar 1 juni - 31 augusti

Anna Holmberg, tavlor.

Theresa Grimwade Cully, betongskulpturer och kristaller.

Pris och betalningsinfo finns i montrarna respektive vid tavlorna.

Onsdag 21 augusti kl.13 Föredrag med Sandra Abounakif.

Sandra föreläser om sin upplevelse av att leva med en intellektuell funktionsnedsättning. Kostnadsfritt. Anmälan till: 0522 695103.

Onsdag 28 augusti kl. 13

Musikunderhållning med Kenneth Holmström. 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.

OBSERVERA! Denna dag är caféet endast öppet för musikunderhållning.

Grupper och cirklar

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 caféet. Alla är välkomna!
Tisdag 13.00-14.30 Jämna veckor Uppstart 20/8	IT-café med Rytaren 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.

<p>Torsdag 13.30-15.00 Den fjärde torsdagen i månaden Uppstart 22/8</p>	<p>Bokcirkel. Tycker du om att läsa? I denna bokcirkel ses vi en gång i månaden på Ryttern, 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 Uppstart 16/8</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 Uppstart 23/8</p>	<p>Bingo. 40 kr per bricka inklusive kaffe och kaka Ingen föränmälan.</p>