

Antuna

Program för oktober



ANEBY
KOMMUN



Studieförbundet
Vuxenskolan

Onsdagen den 1/10 kl 10.00

Friskvård och social gemenskap

Tillsammans genomför vi stärkande och energigivande rörelser till härlig musik



Torsdagen den 2/10

Sång, musik och aktuella teman

9.30 Syrenen

9.45 Linnean

10.15 Violen

10.30 Rönnen

11.00 Korttids

11.15 Rosenborg A

12.00 Rosenborg B

14.00 Prästkragen

14.45 Liljan



Fredagen den 3/10

Välkommen till en fredag med Anders Nilsson.

Anders spelar dragspel och sjunger. Bl.a. tolkar han Evert Taubes visskatt, men tar även emot önskemål från publiken. Hans repertoar innefattar bl.a. Elvis, Sven-Ingvars, läsarsånger m.m.

Lördagen den 4/10 kl 10.45

Antuna

Gudstjänst med Fredstorgskyrkan.



Måndagen den 6/10 kl 14.00

Existentiell hälsa – diskussions- och samtalsträff

Den existentiella hälsan handlar om hur du tänker, känner och handlar i ditt liv. God existentiell hälsa ger dig en buffert som gör det lättare att möta svårigheter, mod att anta utmaningar och större möjlighet att ta vara på livets glädjeämnen

Tisdagen den 7/10 kl 11.00

Vardagssamling med Svenska kyrkan
Allsång och andakt

Onsdagen den 8/10 10.00

Friskvård med social gemenskap

Tillsammans genomför vi stärkande och energigivande rörelser till härlig musik

Torsdagen den 9/10

Sång, musik och aktuella teman

9.30 Syrenen

9.45 Linnean

10.15 Violen

10.30 Rönnen

11.00 Korttids

11.15 Rosenborg A

12.00 Rosenborg B

14.00 Prästkragen

14.45 Liljan



Fredagen den 10/10 kl 10.00

Huskurer - gamla knep för hälsa och välmående.

Förr i tiden fanns det inte alltid läkemedel, utan man använde naturen och vardagens resurser.

Vad fungerade och vad var placebo?

Jag vill gärna höra om ni har några huskurer

Lördagen den 11/10 kl 10.45

Antuna

Nattvardsgudstjänst med Svenska kyrkan

Måndagen den 13/10 kl 14.00

Rörelsebingo. Mellan varje dragning gör vi lätta kroppsövelser där alla kan vara med. Att hålla hjärnan i trim är både roligt och viktigt, vi prövar vår kunskap i aktuella ämnen. Vi avslutar dagens träff med aktuella frågor och härlig musik

Tisdagen den 14/10 kl 15.00

Rosenborg A

Samling med Svenska kyrkan

Rosenborg B

Samling med Allianskyrkan

Onsdagen den 15/10 10.00

Friskvård med social gemenskap

Tillsammans genomför vi stärkande och energigivande övelser till härlig musik



Torsdagen den 16/10

Sång, musik och aktuella teman

9.30 Syrenen

9.45 Linnean

10.15 Violen

10.30 Rönnen

11.00 Kortids

11.15 Rosenborg A

12.00 Rosenborg B

14.00 Prästkragen

14.45 Liljan

Fredagen den 17/10 kl 10.00

Musikfrågesport - Vi svarar på frågorna i grupp eller två och två, ni väljer

Lördagen den 18/10 kl 10.45

Antuna

Gudstjänst med Korskyrkan



Måndag 20/10 kl 14.00

Våra älskade husdjur och dess betydelse för människors hälsa. Djur bidrar positivt till människors fysiska och psykiska hälsa genom att minska stress, sänka blodtryck och ångest, samt öka känslor av trygghet och välbefinnande. Idag samtalar vi om djur

Onsdagen den 22/10 10.00

Friskvård med social gemenskap

Tillsammans genomför vi stärkande och energigivande rörelser till härlig musik



Torsdagen den 23/10

Sång, musik och aktuella teman

9.30 Syrenen

9.45 Linnean

10.15 Violen

10.30 Rönnen

11.00 Kortids

11.15 Rosenborg A

12.00 Rosenborg B

14.00 Prästkragen

14.45 Liljan

Fredagen den 24/10 kl 10.00

Ordfläta eller korsord. Vi försöker lösa uppgifterna tillsammans i gruppen

Lördagen den 25/10 kl 10.45

Antuna

Gudstjänst med Svenska kyrkan

Måndagen den 27/10 kl 14.00

Osynliga krafter i action! Dessa kan både kramas och knuffas. En eftermiddag i vetenskapens värld där vi på ett lekfullt sätt ska utforska ämnet

Tisdagen den 28/10 kl 15.00

Rosenborg A

Samling med Svenska kyrkan

Rosenborg B

Samling med Korskyrkan

Onsdagen den 29/10 10.00

Friskvård med social gemenskap

Tillsammans genomför vi stärkande och energigivande rörelser till härlig musik

Torsdagen den 30/10

Sång, musik och aktuella teman

9.30 Syrenen

9.45 Linnean

10.15 Violen

10.30 Rönnen

11.00 Kortids

11.15 Rosenborg A

12.00 Rosenborg B

14.00 Prästkragen

14.45 Liljan



Fredag den 31/10 kl 10.00

Halloweenpyssel. Vi samtalar om bus eller godis samtidigt som vi skapar enklare halloweenpyssel. Vi avslutar med sång och musik klockan **11.45**

**Har ni några frågor och funderingar gällande
aktiviteter på Antuna så kontakta gärna:**

Gunilla Rehn: 072-071 56 91

Madeleine Svärd: 076-145 85 95



**ANEBY
KOMMUN**



**Studieförbundet
Vuxenskolan**