

# Antuna

Program för januari



ANEBY  
KOMMUN



Studieförbundet  
Vuxenskolan



*God fortsättning  
önskar  
vi alla seniorer på Antuna*

**Lördagen den 4/1 kl 11.00**

**Antuna**

Nattvardsgudstjänst med Svenska kyrkan

**Onsdagen den 8/1 10.00**

**Friskvård med social gemenskap**

Tillsammans genomför vi stärkande och energigivande rörelser till härlig musik.

Vi avslutar med nutidsfrågor och önskelåtar



## **Torsdagen den 9/1**

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 10/1 kl 10.00**

**Antunas fredagsträffar**

**Musikfrågesport** – Vi svarar på frågorna i grupp eller två och två, ni väljer. Vi avslutar dagens träff med önskelåtar

**Lördagen den 11/1 kl 11.00**

**Antuna**

Gudstjänst med Fredstorgskyrkan



**Måndagen den 13/12 kl 14.00**

**Antunas måndagsträffar**

**Diskussions - och samtalsträff med nutidsfrågor**

Vi diskuterar aktuella ämnen. Förbered dig gärna med att ta med egna ämnen att samtala om. Vi avslutar dagens träff med sång och musik

**Onsdagen den 15/1 10.00**

**Friskvård med social gemenskap**

Tillsammans genomför vi stärkande och energigivande rörelser till härlig musik. Vi avslutar med nutidsfrågor och önskelåtar



## **Torsdagen den 16/1**

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 17/1 kl 10.00**

**Antunas fredagsträffar**

**Fredagsdans** – Vi fortsätter att utveckla vår sittdans, rörelserna i dansen är mjuka och dansanta. I sittdansen kan alla vara med. Alla dansar efter sin förmåga, kraft och ork

**Lördagen den 18/1 kl 11.00**

**Antuna**

Gudstjänst med Svenska kyrkan

**Måndagen den 20/1 kl 14.00**

**Antunas måndagsträffar**

**Ordfläta eller korsord** - Vi försöker lösa uppgifterna tillsammans i gruppen

**Tisdagen den 21/1 kl 15.00**

**Rosenborg B (Rosenborg A är välkomna)**

Samling med Svenska kyrkan

**Onsdagen den 22/1 10.00**

**Friskvård med social gemenskap**

Tillsammans genomför vi stärkande och energigivande rörelser till härlig musik. Vi avslutar med nutidsfrågor och önskelåtar



## **Torsdagen den 23/1**

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 24/1 kl 10.00**

**Antunas fredagsträffar**

**Frågesport** – Att hålla hjärna i trim är både roligt och viktigt, vi testar vår kunskap i olika ämnen.. Vi avslutar dagens träff med sång och musik

**Lördagen den 25/1 kl 11.00**

**Antuna**

Gudstjänst med Allianskyrkan

**Måndagen den 27/1 kl 14.00**

**Vi minns och samtalar** – Om du bara fick äta en maträtt resten av livet, vilken skulle du välja? Vilka tre saker skulle du ta med till en öde ö? Vad är det konstigaste som du har ätit? Vad är det mest pinsamma du gjort? Om du fick resa tillbaka i tiden och återuppleva en händelse, vilken skulle det vara?

**Onsdagen den 29/1 10.00**

**Friskvård med social gemenskap**

Tillsammans genomför vi stärkande och energigivande rörelser till härlig musik. Vi avslutar med nutidsfrågor och önskelåtar



## **Torsdagen den 30/1**

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 31/1 kl 10.00**

**Antunas fredagsträffar**

**Rörelsebingo** - Att hålla hjärna i trim är både roligt och viktigt, vi testar vår kunskap i olika ämnen. Vi avslutar med nutidsfrågor och önskelåtar

**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**