













| Dato                               | Aktivitet  | Informasjon  | Faktura sendes i begynnelsen av hver mnd  |
|------------------------------------|--|--|---|
| Torsdag 3. januar<br>18.00 - 20.00 | 18.00 Juletefest med Voksenmenighet                              | Alle er hjertelig velkommen!<br>Musikk/Opplesning/gang rundt juletre/kaffe servering                                     | Ingen påmelding!<br>                           |
| Fredag 4.januar<br>10.00 - 14.00   | Godt nytt år!<br>1030 Ingrid sanpedagog                          | Årets første musikk kafe. Vi synger det nye året inn   | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj<br>               |
| Mandag 7.januar<br>10.00 - 14.00   | 10.30 Sangstund med Tobias                                       | Rytmer og bevegelse<br>               | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj  |
| Mandag 7.januar<br>10.00 - 14.00   | 12.00 Pia`s nyttårsbingo med premier                             | Gode samtaler og litt Bingo  | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj<br>               |
| Tirsdag 8.januar<br>10.30- 11.30   | Sang og lyrikk med Sara  | Tema lunsj/lyrikk årstid,kjærlighet eller musikk lyrikk fra en bestemt epoke   |   |
| Tirsdag 8.januar<br>10.00 - 14.00  | Lunsj 11.30 12.00<br>Vi spiller bowling og eventuelt andre spill | Vi kan også se på TV eller se på en film   | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj<br>              |
| Onsdag 9.januar<br>10.00 - 14.00   | 1030 Ingrid sangpedagog  | Kjente og kjære toner  | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj<br>             |
| Torsdag 10.januar<br>10.00 - 14.00 | 10.30 Sangstund med Tobias<br>11.30 Turavgang                    | Musikk, gode samtaler og tur   | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj<br>             |
| Fredag 11.januar<br>10.00 - 14.00  | 1030 Ingrid sangpedagog  | Vi synger og beveger oss sammen<br> | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj  |
| Mandag 14.januar<br>10.00 - 14.00  | 10.15 Vi reiser til Teknisk Museum                               | Påmelding innen onsdag 9.januar til Tone Longo tlf: 480 41 003<br>piloten.arena@bva.oslo.kommune.no                      | Ta med penger til taxi og besøk på kafe.<br> |
| Tirsdag 15.januar<br>10.00 - 14.00 | 10.30 Sang og lyrikk med Sara                                    | Tema lunsj/lyrikk årstid, kjærlighet eller musikk lyrikk fra en bestemt epoke  | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj  |
| Onsdag 16.januar<br>10.00 - 14.00  | 1030 Ingrid sangpedagog  | Kjente og kjære melodier   | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj<br>             |
| Torsdag 17.januar<br>10.00 - 14.00 | 10.30 Sangstund med Tobias                                       | Gode rytmer og bevegelser  | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj<br>             |
| Fredag 18.januar<br>10.00 - 14.00  | 1030 Ingrid sangpedagog  | Vi synger og beveger oss sammen  | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj<br>             |
| Mandag 21.januar<br>10.00 - 14.00  | 10.30 Sangstund med Tobias                                       | Rytmiske vibber  | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj<br>             |
| Mandag 21.januar<br>10.00 - 14.00  | 12.00 Allsang med Vidar og Monica                                | Gjest og allsang   | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj (Vi sender faktura i begynnelsen av hver mnd)  |
| Tirsdag 22.januar<br>10.00 - 14.00 | 10.30 Sang og lyrikk med Sara                                    | Tema lunsj/lyrikk årstid, kjærlighet eller musikk lyrikk fra en bestemt epoke  | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj  |
| Onsdag 23.januar<br>10.00 - 14.00  | 10.30 Sangpedagog Ingrid   | Sang og moro!  | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj  |
| Onsdag 23.januar<br>10.00 - 14.00  | 12.00 Emil Tjore spiller gitar og synger                         | Gjest og allsang   | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj (Vi sender faktura i begynnelsen av hver mnd)  |

|                                    |   |  |   |   |
|------------------------------------|---|--|---|---|
| Torsdag 24.januar<br>10.00 - 14.00 | 10.30 Sangstund med Tobias<br>11.30 Turavgang     | Bevegelser og sang   |    | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj (Vi sender faktura i begynnelsen av hver mnd)  |
| Fredag 25.januar<br>10.00 - 14.00  | 1030 Lunsj og lyrikk Sara                         | Tema lunsj/lyrikk årstid, kjærlighet eller musikk lyrikk fra en bestemt epoke          |   | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj   |
| Lørdag 26.januar<br>10.00 - 14.00  | 11.00 Vi ser på storskjerm<br><b>SPORTSLØRDAG</b> | Prosjektet ernæring for eldre. Vi får smake på "Fingermat" og suppe. Det stekes vafles |   | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj  |
| Mandag 28.januar<br>10.00 - 14.00  | 1030 Sangstund med Tobias                         | Vi koser oss sammen med Tobias   |    | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj  |
| Tirsdag 29.januar<br>10.00 - 14.00 | 10.30 Sang og lyrikk med Sara                     | Tema lunsj/lyrikk årstid, kjærlighet eller musikk lyrikk fra en bestemt epoke          |   | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj  |
| Tirsdag 29.januar<br>10.00 - 14.00 | 12.00 Pia's Bowling                               | Hvem vinner? Premie.   |   | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj  |
| Onsdag 30.januar<br>10.00 - 14.00  | 1030 Ingrid sangpedagog                           | Vi synger og beveger oss sammen  |   | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj  |
| Torsdag 31.januar<br>10.30 - 11.30 | 1030 Sangstund med Tobias                         | Rytmer og moro!  |  | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj  |
| Torsdag 31.januar<br>10.00 - 14.00 | 11.30 Turavgang (tilpasses deltagerne)            | Vi går kl. 11.30 fra Piloten Arena. Turen tilpasses etter hvem som deltar.             |   | Dagspris: 50,- m/enkel lunsj  |



