

Habo Gård sept-dec 2018

Välkommen till en lantlig idyll i vackra omgivningar –
med hög tillgänglighet

Kontakt och anmälan:

Telefon: 046-359 45 75

(telefontid kl. 9-12)

E-post: habo.gard@lund.se

Verksamheten för seniorer och personer med funktionsnedsättning bedrivs i samarbete med **Habostiftelsen** som subventionerar aktiviteterna i programbladet.

September

7 september kl. 11.00–14.30

Balansträning och tur med flotte på Höje Å

Du får vägledning på balans- och träningsbanan i Habos park, av sjukgymnast och Habos egna instruktörer. Efter lunch kan du njuta av en tur med flotte i natursköna omgivningar (vid god väderlek).

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe. Anmälan senast 3/9.

Buss: från Botulfsplatsen 10.30, retur 14.30. 40 kr t/r, förbokas.

13 september kl. 12.30–16.00

Årets stora grillfest!

Allsång med Lasse Berggrensson och servering av äppelrökt grillad gris och kycklingfilé med tillbehör, lättdryck, kaffe och kaka.

Försäljning av vin och öl. Daglig verksamhet Sesam visar upp sin nya kokbok "Mat med flera mål" och bjuder på tilltugg. Kokbok säljes för 100 kr. Försäljning av hantverk och lokala produkter.

Pris: 200 kr inkl. lättdryck. Anmälan 23/-7/9.

Buss: från Botulfsplatsen 12.00, retur 16.00. 40 kr t/r, förbokas.

19 september kl. 10.00–13.00

Nyfiken på kinesisk medicin och qi gong?

Instruktör Patrick Bacquin, akupunktör och qi gong – instruktör och Louis Womack från Södra skolan i kinesisk medicin håller i teori och praktik. Vi avslutar med lunch.

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe. Anmälan senast 12/9.

Buss: från Botulfsplatsen 9.30, retur 13.00. 40 kr t/r, förbokas.

18:e och 25:e september kl. 12.30-15.30

Prova på vattengympa i varmvattenbad

Nu har Habo Gård nya diplomerade vattengympainstruktörer som håller i prova på tillfällena. Vattengympa sker i varmvattenbassäng där den sköna värmen hjälper till att göra kroppen mjuk och rörlig. Paj med sallad serveras efter badet.

Pris: 100 kr inkl. måltid och kaffe. Anmälan senast 1 vecka i förväg.

Buss: från Botulfsplatsen 12.00, retur 15.30. 40 kr t/r, förbokas.

Oktober

1 oktober kl. 10.30-15.00

Bouleturning

Boule för alla nivåer! Nybörjare får vägledning av de erfarna, lunch och fika under dagen. Njut av Habos trädgård och park!

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe. Anmälan senast 27/9.

Buss: från Botulfsplatsen 10.00, retur 15.00. 40 kr t/r, förbokas.

10 oktober kl.16.00-19.00

Oktoberfest!

Herzlich willkommen! Vi serverar mat och delikatesser från det tyska köket, försäljning av tyskt öl. Tyrolerbandet Rupert Knödl und seine original Gulaschbarone blåser på rejält, stämningen är hög, och ljudnivån likaså!

Pris: 220 kr inkl. lättdryck. Anmälan 18/9-2/10.

Buss: från Botulfsplatsen 15.30, retur 19.00. 40 kr t/r, förbokas.

Sesam

-Daglig verksamhet på Habo Gård

Nu kan du ta del av deras kulinariska läckerheter! Kokboken "Mat med flera mål" finns tillgänglig att köpa på Habo Gård för 100 kr.



Välkommen att träna i Habo Gårds balans- och träningsbanor!

På Habo Gårds balans- och träningsbanor kan du både styrketräna och utmana dig själv i olika balansövningar och spel. I Habo Gårds park finns två balans- och träningsbanor. Banorna är utformade i samarbete med sjukgymnaster.

När kan du träna?

Balans- och träningsbanorna kan nyttjas vardagar kl. 10.00 - 16.00. Boka gärna banan så ni kan vara säkra på att den är ledig.

Vad kostar det?

Det är gratis att träna i balans- och träningsbanorna. Det är möjligt att förboka och köpa lunch eller fika i samband med besöket. Lunch förbokas senast dagen innan. Minimiantalet för bokning av lunch är fem personer eftersom cateringverksamhet anlitas.

Lunch 100 kr/person
Kaffe/te och kaka 40 kr/ person

Grupper om minst fem personer kan också boka transport från central plats i Lund. Habo Gård har två bussar med åtta sittplatser i var buss. Pris: 40 kr tur och retur.



17 oktober kl. 11.00-13.30

Qi gong alla nivåer

Qi gong- instruktör leder ett pass för alla nivåer. Efter passet smakar det bra med en god lunch.

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe. Anmälan senast 10/10.

Buss: från Botulfsplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr t/r, förbokas.

19 oktober kl. 15.00-18.00

Bad med aromabastu

Njut av ett härligt varmvattenbad och en väldoftande bastu. Vi avslutar med en lättare måltid.

Pris: 100 kr inkl. måltid och kaffe. Anmälan senast 12/10.

Buss: från Botulfsplatsen 14.30, retur 18.00. 40 kr t/r, förbokas.

November

7 november kl. 11.00-14.00

Modet att åldras – Patricia Tudor Sandahl

Att vi åldras är er ett faktum, hur vi åldras är ett val. Lyssna till ett inspirerande föredrag om åldrandet och existentiella frågor.

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe. Anmälan senast 31/10.

Buss: från Botulfsplatsen 10.30, retur 14.00. 40 kr t/r, förbokas.

14 november kl. 11.00-13.30

Qi gong alla nivåer

Qi gong- instruktör leder ett pass för alla nivåer. Efter passet smakar det bra med en god lunch. en god lunch.

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe. Anmälan senast 7/11.

Buss: från Botulfsplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr t/r, förbokas.

16 november kl. 13.00-16.00

Mårten Gås

Vi smörjer kråset med ett riktigt skånskt gåsagille som bjuder på svartsocker, gås med goda tillbehör och äpplekaka. Skånsk musikunderhållning med Lasse Berggrensson.

Pris: 350 kr inkl. lättdryck. Försäljning av öl och vin på plats.

Anmälan 18/10-8/11.

Buss: från Botulfsplatsen 12.30, retur 16.00. 40 kr t/r, förbokas.

23 november kl. 16.00-18.00

Ölprovning med bredd

En provning där du får prova allt från stout och IPA till spontanjäst öl och tysk pilsner. Du guidas genom provningen av diplomerad sommelier. Läckra smörrebröd serveras efter provningen.

Pris: 100 kr inkl. förtäring. Anmälan senast 16/11.

Buss: från Botulfsplatsen 15.30, retur 18.00. 40 kr t/r, förbokas.

30 november kl. 15.00 – 18.00

Bad med aromabastu

Njut av ett härligt varmvattenbad och en väldoftande bastu. Vi avslutar med en lättare måltid.

Pris: 100 kr inkl. måltid och kaffe. Anmälan senast 23/11.

Buss: från Botulfsplatsen 14.30, retur 18.00. 40 kr t/r, förbokas.

December

5 december kl. 11.00-13.30

Qi gong alla nivåer

Qi gong- instruktör leder ett pass för alla nivåer. Efter passet smakar det bra med en god lunch.

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe. Anmälan senast 28/11.

Buss: från Botulfsplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr t/r, förbokas.

7 december kl. 16.00-18.00

Test av julöl

Öl för särskilda tillfällen har vi bryggt i Sverige sedan urminnes tider, till vintern är ölet ofta mer kryddat och starkare för att värma ordentligt i kylan. Janssons frestelse serveras efter provningen. Du guidas genom provningen av diplomerad sommelier.

Pris: 100 kr inkl. förtäring. Anmälan senast 16/11.

Buss: från Botulfsplatsen 15.30, retur 18.00. 40 kr t/r, förbokas.

18 december kl. 15.00 – 18.00

Julbazar!

Upplev julen på Habo Gård! Gården är pyntad inne och ute inför julen med granar, lyktor, adventsljus och tomtens släde. Utställningar och försäljning av glögg, bakverk, julgodis och hantverk. Musik i julens förtecken. Habo Gård i samarbete med SESAM daglig verksamhet.

Pris: Inget inträde, ingen föränmälan.

Buss: från Botulfsplatsen 14.30, retur 18.00. 40 kr t/r, förbokas.

24 december kl. 11.30-15.00

Julafton!

Välkomna att fira julafton med oss! Dagen inleds med glögg och pepparkaka därefter serveras ett litet julbord. Som avslutning serveras kaffe med några av julens goda kakor. Musik i julens förtecken. Försäljning av öl och snaps till julmaten.

Pris: 80 kr inkl. lättdryck. Anmälan 1/12-15/12. Begränsat antal platser. Antal medföljande anhöriga är begränsat till 2 personer.

Buss: från Botulfsplatsen 11.00, retur 15.00. 40 kr t/r, förbokas.