

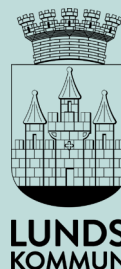
Habo Gård

Aktiviteter

januari - maj 2019



Habo Gård erbjuder verksamhet för seniorer och personer med funktionsnedsättning. Aktiviteterna i detta program subventioneras av Habostiftelsen.



Fredag 18 januari - Bad och aromabastu

Njut av ett härligt varmvattenbad och en väldoftande bastu.

Tid: 15.00-18.00

Pris: 100 kr inkl. bad och kvällsmål, dryck och frukt.

Anmälan: Senast 14/1

Förboka buss från Botulfsplatsen 14.30, retur 18.00. 40 kr.

Onsdag 23 januari - Qi gong för alla

En lättsam och stärkande träning för hela kroppen, under ledning av instruktör Patrick Bacquin.

Tid: 11.00-13.30

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe

Anmälan: Senast 18/1

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr.

Torsdag 31 januari - En god sömn, hur viktigt är det?

Inspirerande föredrag av Annika Astermark från Fysioterapeutprogrammet, Lunds universitet. Få med dig goda råd för en bättre nattsömn!

Tid: 11.00-13.30

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe

Anmälan: Senast 28/1

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr.

Fredag 8 februari - Bad och aromabastu

Njut av ett härligt varmvattenbad och en väldoftande bastu.

Tid: 15.00-18.00

Pris: 100 kr inkl. bad och kvällsmål, dryck och frukt.

Anmälan: Senast 5/2

Förboka buss från Botulfsplatsen 14.30, retur 18.00. 40 kr.

Fredag 15 februari - Dröm dig bort till Alsace

Vad passar bättre i det grå februarivädret än en vinprovning på tema Alsace där vi drömmer oss bort till gröna dalar och pittoreska byar! Vinprovningen hålls av diplomerad sommelier.

Tid: 16.00-18.00

Pris: 100 kr inkl. vin till provning och lätt måltid

Anmälan: Senast 8/2

Förboka buss från Botulfsplatsen 14.30, retur 18.00. 40 kr.



Måndagen 25 februari - Qi gong för alla

En lättsam och stärkande träning för hela kroppen, under ledning av instruktör Patrick Bacquin.

Tid: 11.00-13.30

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe

Anmälan: Senast 14/1

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr.

Onsdagen 27 februari - Lilla artrosskolan

Forskning visar att den bästa behandlingen vid lätt till måttlig artros utgörs av information, fysisk aktivitet och viktreduktion. Gerdahallens sjukgymnaster informerar och ger goda tips och råd.

Tid: 11.00-13.30

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe

Anmälan: Senast 25/2

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr.

Fredag 8 mars - Bad och aromabastu

Njut av ett härligt varmvattenbad och en väldoftande bastu.

Tid: 15.00-18.00

Pris: 100 kr inkl. bad och kvällsmål, dryck och frukt.

Anmälan: Senast 6/3

Förboka buss från Botulfsplatsen 14.30, retur 18.00. 40 kr.

Måndag 11 mars - Qi gong för alla

En lättsam och stärkande träning för hela kroppen, under ledning av instruktör Patrick Bacquin.

Tid: 11.00-13.30

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe

Anmälan: Senast 18/1

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr.

Onsdag 20 mars - Premiär för Hälsomässa!

Föredrag kl. 13.00 med författaren och vetenskapsjournalisten Ann Fernholm som specialiserat sig på sockrets påverkan på hälsan. Prova på medicinsk yoga och Linedance! Massor av spännande utställare! Sesams Hälsocafé på plats med försäljning under hela dagen. Se Se specifikt program på vår hemsida eller i Seniorum.

Tid: 12.00-16.00

Ingen föränmälan!

Gratis inträde!

Gratis buss från Botulfsplatsen 12.00.

Retur 15.00 & 16.00.

Måndag 25 mars - prova på vattengymnastik

Vattengymnastik i varmvattenbassäng hjälper till att göra kroppen mjuk och smidig. Du får vägledning av diplomerad instruktör.

Tid: 11.00-13.30

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe

Anmälan: Senast 21/3

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr

Fredag 5 april - Bad och aromabastu

Njut av ett härligt varmvattenbad och en väldoftande bastu.

Tid: 15.00-18.00

Pris: 100 kr inkl. bad och kvällsmål, dryck och frukt.

Anmälan: Senast 3/4

Förboka buss från Botulfsplatsen 14.30, retur 18.00. 40 kr

Måndag 8 april - Qi gong för alla

En lättsam och stärkande träning för hela kroppen, under ledning av instruktör Patrick Bacquin.

Tid: 11.00-13.30

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe

Anmälan: Senast 4/4

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr

Skärtorsdagen 18 april - Traditionell påsklunch

Påskens godsaker dukas upp till en fröjdsam måltid. Lotteri.

Tid: 12.30-15.30

Pris: 100 kr

Anmälan: Senast 12/4

Förboka buss från Botulfsplatsen 12.00, retur 15.30. 40 kr

Onsdagen 24 april - Balansdag friluftstema

Habo Gårds instruktörer vägleder dig på balans- och träningsbanan. Värmande god soppa och hembakat bröd till lunch.

Tid: 11.00-14.00

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe

Anmälan: Senast 22/4

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.30, retur 14.00. 40 kr

Tisdag 30 april - Vi firar Valborg

Korvgrillning, kaffeservering med paj, körsång och ett sprakande bål!

Tid: 15.30-18.30

Pris: 60 kr inkl. korv, dryck, kaffe och paj.

Anmälan: Senast 26/4

Förboka buss från Botulfsplatsen 15.00, retur 18.30. 40 kr

Fredag 3 maj - Bad och aromabastu

Njut av ett härligt varmvattenbad och en väldoftande bastu.

Tid: 15.00-18.00

Pris: 100 kr inkl. bad och kvällsmål, dryck och frukt.

Anmälan: Senast 29/4

Förboka buss från Botulfsplatsen 14.30, retur 18.00. 40 kr

Måndag 6 maj - Qi gong för alla

En lättsam och stärkande träning för hela kroppen, under ledning av instruktör Patrick Bacquin.

Tid: 11.00-13.30

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe

Anmälan: Senast 3/5

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr

Måndag 20 maj - Bouleturnering

Varje år möter vi våren med en bouleturnering i vår park och trädgård! Alla kan spela - nybörjare får vägledning.

Tid: 10.30-15.00

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe

Anmälan: Senast 3/5

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.00, retur 15.00. 40 kr

Onsdag 29 maj - Balansdag med flottur

Habo Gårds instruktörer vägleder dig på balans- och träningsbanan. Efter lunch blir det en flottur på Höje Å med kaffe och kaka, vid väder.

Tid: 11.00-14.30

Pris: 100 kr inkl. lunch och kaffe

Anmälan: Senast 22/4

Förboka buss: från Botulfsplatsen 10.30, retur 14.45. 40 kr

Håll utkik efter juniprogrammet
med traditionella firanden av
Midsommar och Nationaldagen!



Kom och 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. Ni kan förboka lunch eller fika i samband med besöket. Lunch förbokas senast dagen innan.

Lunch 100 kr/person (minst 5 p)

Kaffe/te och kaka 40 kr/ person

Transport

Grupper om minst fem personer kan också boka transport från central plats i Lund. 40 kr t/r. Max 16 personer, ordinarie sittplatser.



Sommarvistelse på Habo Gård

Föreningen De gamlas sommarhem Lundagården erbjuder även detta år sommarvistelse på Habo Gård. Sommarvistelsen innebär en veckas vistelse på Habo Gård, måndag till fredag, med ordnad transport från Lund. På Habo Gård kan du njuta av de natursköna omgivningarna, god mat och fika som serveras under dagen och den som vill kan även ta del av olika aktiviteter som erbjuds. Varje år kommer både nya och gamla gäster till Habo Gård på sommaren, och efter en vecka på Habo Gård bär många med sig fina minnen och upplevelser som värmer gott i höstrusket.



Att åka flotte är en populär aktivitet!

Annons för sommarvistelsen kommer i Lokaltidningen v. 12 och v. 13 och blanketter för anmälan kommer att finnas tillgängliga från den 25/3, på träffpunkter och på vår hemsida.

Mer information finns tillgänglig här:

www.lund.se/habogard



Följ Habo Gård på facebook
så är du alltid uppdaterad med senaste nytt!
Program och nyheter finns även på vår hemsida:
www.lund.se/habogard

Kontakt:
Telefon: 046-359 45 75 (kl. 9-12)
E-post: habo.gard@lund.se

