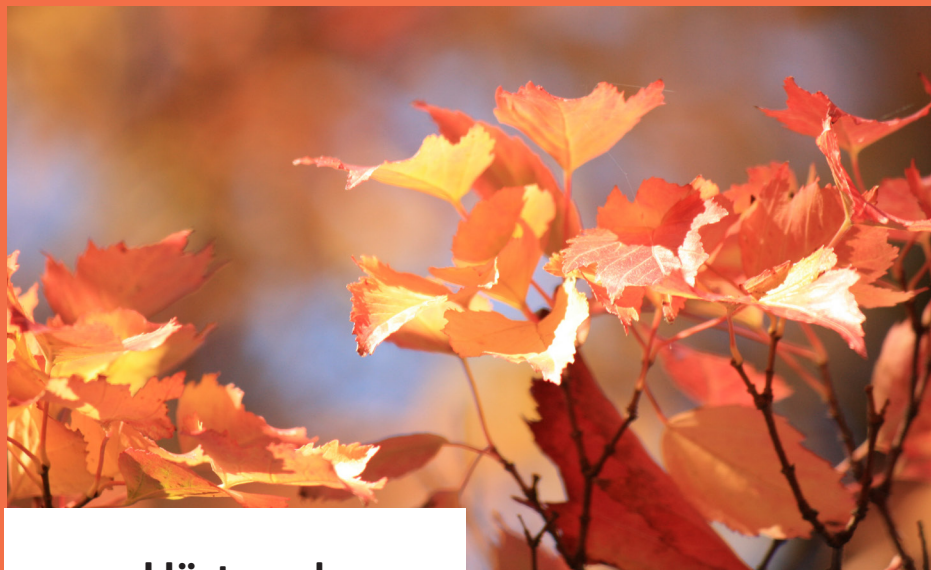


Habo Gård

- en lantlig idyll med hög tillgänglighet



**Höst - och
vinterprogram
2019
september-december**

OKTOBER

Onsdag 2 oktober - Bouleturnering

Att spela boule är både lustfyllt och en bra träning för kropp och knopp! Både för nybörjare och erfarna. Lunch och fika serveras på gården.

Tid: 10.30-15.00 Pris: 100 kr

Anmälan: Senast 30/9

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.00, retur 15.00. 40 kr t/r.

Torsdag 3:e, 17:e och 31:e oktober - Varmvattenbad & aromabastu

Njut av ett välgörande bad i varmvattenbassäng och koppla av i en våldof-tande bastu. Vi avslutar med en gemensam måltid.

Tid: 13.00-15.30 (badtid 13-14) Pris: 100 kr

Obs! Kom gärna 15 min innan för att byta om och duscha innan bad.

Ta med hänglås till skåp.

Anmälan: Senast två dagar i förväg

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 12.15, retur 15.30. 40 kr t/r.

Måndag 7 oktober - Qi gong alla nivåer

Qi gong-instruktör Patrick Bacquin leder ett pass för alla nivåer. Qi gong främjar rörlighet, balans och styrka. Efter passet serveras en god lunch.

Tid: 11.00-13.30 Pris: 100 kr

Anmälan: Senast 4/10

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr t/r.

Torsdag 10 oktober - Oktoberfest!

Herzlich willkommen! Tyrolerbandet Rupert Knödl und seine original Gulashbarone blåser på rejält, stämningen är hög och ljudnivån likaså! Mat och delikatesser från det tyska köket och försäljning av tysk Oktober-festöl.



Tid: 16.00-19.00 Pris: 220 kr

Anmälan: 24/9 - 8/10

Förboka buss från Botulfsplatsen 15.30, retur 19.00. 40 kr t/r.

Torsdag 10:e och 24:e oktober - Vattengympa

Diplomerad vattengympainstruktör håller ett varierat pass i varmvattenbassängen, för alla nivåer. Efter passet (1h) erbjuds fika.

Tid: 13.00-15.00 (passet börjar kl. 13.00) Pris: 100 kr

Anmälan: Senast två dagar i förväg

Förboka buss från Botulfsplatsen 12.15, retur 15.00. 40 kr t/r.

Onsdag 16 oktober - Hjärnans dag

Habo Gård anordnar en kunskapsdag om hjärnan med de sakkunniga föreläsarna Thomas Deierborg, docent på neuroinflammation Lunds universitet, som pratar om hur fysisk aktivitet påverkar hjärnan och Ola Schenström, läkare och grundare av Mindfulnesscenter, som pratar om hur mindfulness påverkar hjärnan. Den dagliga verksamheten Sesam har försäljning av lättare förtäring i deras "Brain Food Café".

Gratis inträde och buss!

Tid: 11.00-15.00 (föredrag kl. 11.00 & 13.30)

Obs! Föranmälan till föreläsningarna.

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.30, retur 15.00.



Tisdag 29 oktober - Jazzkväll med öppen bar

Jazziga toner höjer stämningen denna höstkväll och framförs av höstens husband. Delikatesstallrik serveras samt kaffe och kaka. Försäljning av öl och vin.

Tid: 16.00-18.00 Pris: 100 kr Anmälan: Senast 25/10

Förboka buss från Botulfsplatsen 15.30, retur 18.00. 40 kr t/r.

NOVEMBER

Måndag 4 november - Qi gong alla nivåer

Qi gong-instruktör Patrick Bacquin leder ett pass för alla nivåer. Qi gong främjar rörlighet, balans och styrka. Efter passet serveras en god lunch.

Tid: 11.00-13.30 Pris: 100 kr Anmälan: Senast 31/10

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr t/r.

Torsdag 7:e och 21:e november- Vattengympa

Diplomerad vattengympainstruktör håller ett varierat pass i varmvattenbassängen, för alla nivåer. Efter passet (1h) erbjuds fika.

Tid: 13.00-15.00 (passet börjar kl. 13.00) Pris: 100 kr

Anmälan: Senast två dagar i förväg

Förboka buss från Botulfplatsen 12.15, retur 15.00. 40 kr t/r.

Måndag 11 november - Livsstil kopplat till hjärt- och kärlsjukdomar

Professor Mai-Lis Hellénus från Karolinska institutet berättar om kopplingar mellan en rad riskfaktorer och hjärt- och kärlsjukdomar och om aktuell kunskap och forskning på området. Föredraget avslutas med gemensam lunch.

Tid: 11.00-13.30 Pris: 100 kr

Anmälan: Senast 8/11

Förboka buss från Botulfplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr t/r.

Torsdag 14:e och 28:e november - Varmvattenbad & aromabastu

Njut av ett välgörande bad i varmvattenbassäng och koppla av i en väldoftande bastu. Vi avslutar med en gemensam måltid.

Tid: 13.00-15.30 (badtid 13-14) Pris: 100 kr

Obs! Kom gärna 15 min innan för att byta om och duscha innan bad.

Ta med hänglås till skåp.

Anmälan: Senast två dagar i förväg

Förboka buss från Botulfplatsen kl. 12.15, retur 15.30. 40 kr t/r.

Fredag 22 november - Vinprovning mousserande vin

Vi kommer att prova några mousserande viner och en champagne för att försöka identifiera skillnader och lära känna olika framställningssätt för mousserande viner. Efter provningen bjuds det räksmörgås och kaffe och kaka.

Tid: 16.00-18.00 Pris: 100 kr

Anmälan: 6/11 - 20/11

Förboka buss från Botulfplatsen 15.30, retur 18.00. 40 kr t/r



DECEMBER

Måndag 2 december - Qi gong alla nivåer

Qi gong instruktör Patrick Bacquin leder ett pass för alla nivåer. Qi gong främjar rörlighet, balans och styrka. Efter passet serveras en god lunch.

Tid: 11.00-13.30 Pris: 100 kr

Anmälan: Senast 29/11

Förboka buss från Botulfplatsen 10.30, retur 13.30. 40 kr t/r.

Torsdag 5:e och 19:e december- Vattengympa

Diplomerad vattengympainstruktör håller ett varierat pass i varmvattenbassängen, för alla nivåer. Efter passet (1h) erbjuds fika.

Tid: 13.00-14.00 (passet börjar kl. 13.00) Pris: 100 kr

Anmälan: Senast två dagar i förväg

Förboka buss från Botulfplatsen 12.15, retur 15.00. 40 kr t/r.

Torsdag 12 december - Varmvattenbad & aromabastu

Njut av ett välgörande bad i varmvattenbassäng och koppla av i en väldoftande bastu. Vi avslutar med en gemensam måltid.

Tid: 13.00-15.30 (badtid 13-14) Pris: 100 kr

Anmälan: Senast två dagar i förväg

Förboka buss från Botulfplatsen kl. 12.15, retur 15.30. 40 kr t/r.

Onsdag 18 december - Julbasar

Upplev julen på Habo Gård, gården är pyntad inne och ute och det finns försäljning av glögg, bakverk, julgodis och hantverk.

Allsång med julsånger. Julbasaren är ett samarbete med Sesam daglig verksamhet.

Tid: 15.00-18.00 **Gratis inträde**

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

Tisdag 24 december - Julafton

Välkomna att fira julafton på Habo Gård med ett litet julbord och musik i julens förtecken.

Tid: 11.30-15.00 Pris: 80 kr Anmälan: 2/12-16/12. Begränsat antal platser, max 2 medföljande.

Förboka buss från Botulfplatsen 11.00, retur 15.00. 40 kr t/r.



**Program och nyheter finns på vår
hemsida och Facebook**



**www.lund.se/habogard
habogardlundskommun**

Kontakt:

Telefon: 046-359 45 75

(telefontid mån-fre kl. 9-12)

Epost: habo.gard@lund.se