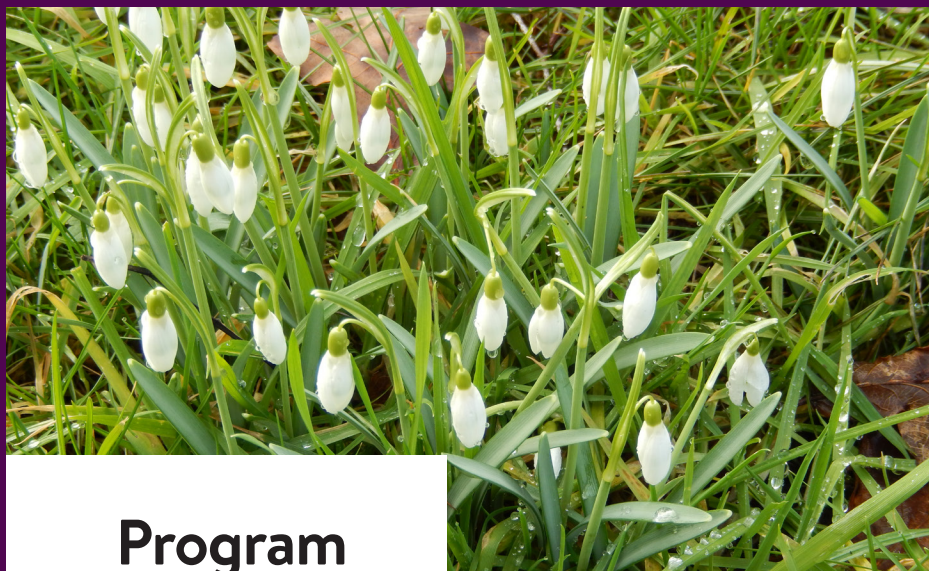


# Habo Gård

- en lantlig idyll med hög tillgänglighet



**Program**

**2020**

**januari - maj**



**LUNDS  
KOMMUN**

Habo Gård erbjuder verksamhet för seniorer och personer med funktionsnedsättning, oberoende av ålder, företrädesvis i Lunds kommun. Evenemang och aktiviteter subventioneras av Habostiftelsen.



## JANUARI

### **Torsdag 9 januari - Vinprovning "Mousserande viner"**

Följ med på en resa i vinets värld, vi provar mousserande viner för att försöka identifiera skillnader och lära känna olika framställningssätt. Efter provningen bjuds det räksmörgås samt kaffe och kaka.

Tid: 15.00-17.00

Pris: 100 kr

Anmälan: Senast 6/1

Förboka buss från Botulfsplatsen 14.30, retur 17.00. 40 kr t/r.

### **Onsdag 15 januari - 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 lunch.

Tid: 11.00-13.30

Pris: 100 kr

Anmälan: Senast 13/1

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

### **Onsdag 15 januari - Berättarcafé om boken "Lundensare"**

Boken "Lundensare" porträtterar olika personer från fyra århundraden som har en koppling till Lunds universitet. Författaren Fredrik Tersmeden berättar om dessa människors livsöden. Soppa, kaffe och kaka.

Tid: 16.00-18.00

Pris: 100 kr

Anmälan: Senast 13/1

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

## **Torsdag 16, 23 och 30 januari - Vattengympa**

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

Tid: 13.30-15.30 (passet börjar kl. 13.30)

Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfplatsen 12.50, retur 15.30. 40 kr t/r.

## **Fredag 17 och 31 januari - Varmvattenbad & aromabastu**

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

Tid: 12.00-14.30 (badtid 12-13) Pris: 100 kr

**Obs! Kom gärna 15 min innan för att byta om och duscha innan bad. Ta med hänglås till skåp.**

Förboka buss från Botulfplatsen kl. 11.20, retur 14.30. 40 kr t/r.



## **Måndag 27 januari - Jazz med öppen bar**

Lundatrion Ischiaz har spelat ihop sedan 60-talet och har en bred repertoar. Delikatesstallrik, kaffe och kaka ingår, baren erbjuder försäljning av öl och vin.

Tid: 15.00-17.00 Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfplatsen 14.30, retur 17.00. 40 kr t/r.

## **FEBRUARI**

### **Onsdag 5 februari - 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 lunch.

Tid: 11.00-13.30

Pris: 100 kr

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

### **Torsdag 6, 13, 20 och 27 februari - Vattengympa**

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

Tid: 13.30-15.30 (passet börjar kl. 13.30)

Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfplatsen 12.50, retur 15.30. 40 kr t/r.

## Måndag 10 februari - Prova på Virtual Reality

Virtual Reality är en otroligt realistisk tredimensionell miljö. Med hjälp av ett headset tar du del av den konstgjorda verkligheten. Du behöver inga förkunskaper då du får vägledning av Sesams dagliga verksamhet. En spännande upplevelse utlovas! Lättare måltid serveras.

Tid: 14.30-16.00      Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen 14.00, retur 16.00. 40 kr t/r.

## Onsdag 12 februari - Ost och vinprovning

Sigrid från Möllans Ost berättar om ost och kombinationer mellan ost och vin samt spännande tillbehör till ostar. Till ostarna serveras kex och färskt bröd och vi provar tre viner till (å 5 cl). Vi avslutar med kaffe och kaka.

Tid: 15.00-17.00      Pris: 150 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 14.30,  
retur 17.00. 40 kr t/r.

Obs! Anmälan 27/1 - 6/2. Begränsat antal platser.



## Fredag 14 och 28 februari - Varmvattenbad & aromabastu

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

Tid: 12.00-14.30 (badtid 12-13)      Pris: 100 kr

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

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 11.20, retur 14.30. 40 kr t/r.

## Tisdag 18 februari - Berättarcafé om Danska skolan i Lund

I Lund inrättades 1943 en dansk skola. Både lärare och elever var flyktingar - judar och/eller motståndsfolk.



Anna Svensson, som tidigare skrivit om Nöden, en Shetl i Lund, berättar om denna skola. Soppa, kaffe och kaka.

Tid: 15.00-17.00      Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen 14.30,  
retur 17.00. 40 kr t/r.

## **Måndag 24 februari- Jazz med öppen bar**

Lundatrion Ischiaz har spelat ihop sedan 60-talet och har en bred repertoar. Delikatesstallrik, kaffe och kaka ingår, baren erbjuder försäljning av öl och vin.

Tid: 15.00-17.00      Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen 14.30, retur 17.00. 40 kr t/r.

## **MARS**

### **Onsdag 4 mars - 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 lunch.

Tid: 11.00-13.30      Pris: 100 kr

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



### **Torsdag 5, 12, 19 och 26 mars - Vattengympa**

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

Tid: 13.30-15.30 (passet börjar kl. 13.30)      Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen 12.50, retur 15.30. 40 kr t/r.

### **Tisdag 10 mars - Ost och vinprovning**

Sigrid från Möllans Ost berättar om ost och kombinationer mellan ost och vin samt spännande tillbehör till ostar. Till ostarna serveras kex och färskt bröd och vi provar tre viner till (å 5 cl). Kaffe och kaka.

Tid: 15.00-17.00      Pris: 150 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 14.30, retur 17.00. 40 kr t/r.  
Obs! Anmälan 24/2 - 4/3. Begränsat antal platser.

### **Fredag 13 och 27 mars - Varmvattenbad & aromabastu**

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

Tid: 12.00-14.30 (badtid 12-13)      Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 11.20, retur 14.30. 40 kr t/r.

## Onsdag 25 mars - Hälsomässa

Kl. 11.00-12.00 - Prova på Mindfulness och Qi Gong

Kl. 13.30-15.00 -Föredrag "Åldrandets gåta och de blå zonerna"

*Vetenskapen har länge satt en gräns för hur många år en människa kan leva. Runt 120 år. Vetenskapsjournalisten Henrik Ennart har rest runt jorden och besökt de blå zonerna där människor lever längre.*

Kl. 11.00-15.00. Utställare och hälsocafé med försäljning

*Gratis inträde och buss!  
(obs föranmälan)*

Öppet: 11.00-15.00

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 10.30, retur 15.00.

## APRIL

### Torsdag 2, 16 och 23 april - Vattengympa

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

Tid: 13.30-15.30 (passet börjar kl. 13.30)

Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen 12.50, retur 15.30. 40 kr t/r.

### Onsdag 8 april - 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 lunch.

Tid: 11.00-13.30

Pris: 100 kr

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

### Skärtorsdag 9 april - Påsklunch

Vi njuter av en traditionell påsklunch tillsammans med kaffe och efterätt. Musikunderhållning och lotteri (10 kr/lott).

Tid: 11.00-15.30

Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen 10.30, retur 15.30. 40 kr t/r.

Obs! Anmälan 23/3 - 3/4.



## Onsdag 15 april - ölprovning med Lundabryggeriet

På Lundabryggeriet görs skånsk hantverksmässig öl. Bryggaren och medgrundaren Bosse Bergenståhl berättar om hur det går till att brygga öl, det blir en resa i smak, tid och geografi, från ljusa till mörka öl, från sött till beskt. Provs smakning av fem öl, smörrebröd, kaffe och kaka.

Tid: 15.00-17.00      Pris: 150 kr  
Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 14.30,  
retur 17.00. 40 kr t/r.  
Obs! Anmälan 30/3 - 9/4. Begränsat antal platser.



## Fredag 17 och 24 april - Varmvattenbad & aromabastu

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

Tid: 12.00-14.30 (badtid 12-13)      Pris: 100 kr  
Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 11.20, retur 14.30. 40 kr t/r.

## Måndag 20 april - Balansträning & flottur på Höje å

Balanssinnet måste hållas igång, särskilt när vi blir äldre. Du får vägledning på balansbanan utomhus och tips på övningar att göra hemma. Därefter njuter vi av en tur med flotte längs med Höje å. Lunch och fika.

Tid: 11.00-14.30      Pris: 100 kr  
Förboka buss från Botulfsplatsen 10.30, retur 14.30. 40 kr t/r.  
Obs! Anmälan 2/4-14/4. Begränsat antal platser.

## Torsdag 30 april - Valborg

Traditionellt Valborgsfirande med korvgrillning, paj och kaffe. Sångkör som sjunger in våren och ett sprakande majbål.

Tid: 15.30-18.30      Pris: 60 kr  
Förboka buss från Botulfsplatsen 15.00, retur 18.30. 40 kr t/r.  
Obs! Anmälan 14/4 - 24/4. Begränsat antal platser.



## MAJ

### **Onsdag 6 maj - 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 lunch.

Tid: 11.00-13.30      Pris: 100 kr

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

### **Onsdag 6 maj - Visning av Stenparken**

Rundvandring i den färdigställda stenparken som visar skånska bergarter. Guidning av Mirja Malmberg och verksamhetsledare Lars Johansson Berg. Lunch, kaffe och kaka.

Tid: 11.00-13.30      Pris: 100 kr

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

### **Torsdag 7, 14 och 28 maj - Vattengympa**

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

Tid: 13.30-15.30 (passet börjar kl. 13.30)      Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen 12.50, retur 15.30. 40 kr t/r.

### **Fredag 8 och 22 maj - Varmvattenbad & aromabastu**

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

Tid: 12.00-14.30 (badtid 12-13)      Pris: 100 kr

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

**Ta med hänglås till skåp.**

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 11.20, retur 14.30. 40 kr t/r.



### **Tisdag 26 maj - Bouleturnering**

Varje år möter vi våren med en bouleturnering - alla kan spela, nybörjare får vägledning. Lunch, kaffe och kaka.

Tid: 10.30-15.00      Pris: 100 kr

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





## Sommarvistelse på Habo Gård - för Lunds kommuns pensionärer

Föreningen De Gamlas Sommarhem Lundagården erbjuder även denna sommar en veckas vistelse på Habo Gård, måndag till fredag, med ordnad transport från Lund. På Habo Gård njuter du av de natursköna omgivningarna, god mat och fika som serveras under dagen och för den som vill så finns det aktiviteter och utflykter att delta i. Varje år kommer både nya och gamla gäster till Habo Gård på sommaren och får med sig fina sommarminnen som värmer gott i höstrusket.

Annons för sommarvistelsen kommer i lokaltidningen vecka 12 och 13 och blanketter för anmälan kommer att finnas tillgängliga från den 23 mars, bland annat på träffpunkter, bibliotek, församlingshem och på vår hemsida [www.lund.se/habogard](http://www.lund.se/habogard).



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



**[www.lund.se/habogard](http://www.lund.se/habogard)  
habogardlundskommun**

**Kontakt:**

**Telefon: 046-359 45 75**

**(telefontid mån-fre kl. 9-12)**

**Epost: [habo.gard@lund.se](mailto:habo.gard@lund.se)**

#### **Vid anmälan till evenemang**

- Föranmälan gäller till alla evenemang och aktiviteter om inget annat anges.
- Om inget annat anges ska anmälan ske minst 5 arbetsdagar i förväg.
- Vid tidsbegränsad anmälningstid tas anmälan emot först kl. 09.00 den första anmälningdagen.
- Anmälan sker via telefon eller mejl.
- Du kan anmäla max 4 personer som en grupp-bokning.