

HABO GÅRD

Vårprogram 2022
Mars - maj

Habo gård erbjuder aktiviteter för seniorer och personer med funktionsnedsättning, oberoende av ålder, företrädesvis inom Lunds kommun. Evenemangen subventioneras av Habostiftelsen.



**LUNDS
KOMMUN**

Obs!
Obligatorisk anmälan till alla aktiviteter, se anmälningsvillkor på sista sidan!

MARS

Stickcafé med stickteknik

Alla är välkomna! Gruppen leds av en handledare som hjälper, inspirerar och tipsar om nya tekniker. Vid varje träff provar vi på en stickteknik (brioche, näverstickning, hönsestrikk, flerfärgsstickning och kabelstickning), sedan stickar man fritt vad man vill. Ta med dig ditt handarbete och extra garn och stickor om du vill prova på en ny stickteknik. Vänligen meddela om du är nybörjare och om du i så fall även behöver hjälp med material! Det serveras kaffe och kaka.

Tid: 10.00 - 11.30
Datum: Onsdagar 2:e, 9:e, 16:e och 23:e mars
Pris: 50 kr



Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 09.30, retur kl. 11.30 (40kr t/r)

Musikcafé

Visgruppen Fyra skägg framför visor ur levande livet - ett blandat visprogram precis som livet självt med historier, skratt, lycka, vemod och kanske emellanåt en liten tår. Ruben Nilsson, Cornelis Vreeswijk, Evert Taube, Alf Hambe m.fl. finns på repertoaren. Det serveras kycklingpaj, samt kaffe och kaka. Vin och öl finns till försäljning i baren.

Tid: 15.00 - 17.00
Datum: Tisdag 8:e mars
Pris: 100 kr
Anmälan: **Från 21/2, kl. 9.00**



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

Föreläsning

Vardagsmotion - enkla effekter av rörelser i vardagen

Föreläsare från Gerdahallen ger en inspirerande föreläsning kring effekter av vardagsmotion. Hur kan vi på ett enkelt sätt få in vardagsmotion i vardagen? Vilka vertyg finns? På ett enkelt sätt presenterar vi effekter av träning i vardagen. Vi ger enkla vertyg för att lyckas. Efteråt serveras lunch.

Tid: 10.00 - 13.00
Datum: Måndag 14:e mars
Pris: 100 kr



Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 09.30, retur kl. 13.00 (40kr t/r)

Berättarcafé

Historieprofessorn Dick Harrison berättar om Skånes medeltid. Följ med på en spännande resa till hembygdens glömda förflutna! Efter föredraget serveras smörrebröd, kaffe och kaka. Vin och öl finns till försäljning i baren.



Tid: 14.00 - 16.30

Datum: Tisdag 22:e mars

Pris: 100 kr

Anmälan: **Från 7/3, kl. 9.00**

Förboka buss från Botulfsplatsen kl.13.30, retur kl. 16.30 (40kr t/r)

Fågelskådning

Har du ett intresse av fåglar och fågelskådning och vill tillsammans prova på eller utvecklas inom ditt intresse? I ledning av ornitolog Kristian Ståhl kommer gruppen under sju tillfällen under våren gå igenom grunderna i fågelskådning. Aktiviteten kommer att förläggas både inomhus och utomhus. Ta med kikare (om du har) samt kläder efter väder.

Tid: 09.00 - 11.30

Datum: Torsdagar 31:e mars, 7:e, 21:e och 28:e april, 5:e, 12:e och 19:e maj

Pris: 600 kr (för 7 tillfällen). I priset ingår fälthandbok för ornitologer och fika vid varje tillfälle.

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 08.30, retur kl. 11.30 (280 kr t/r för 7 tillfällen.

OBS! Anmälan är bindande och betalning sker vid första kurstillfället.

APRIL

Mindfulness-träff med lunch

Ett tillfälle för dig som vill veta mer om vad mindfulness är men även för dig som vill komma igång med din mindfulness-träning igen. Efter en gemensam övning och en kort genomgång av centrala begrepp serveras det lunch där vi samtalar om och reflekterar över vad träning i mindfulness kan ge.

Tid: 11.00 - 13.00

Datum: Tisdag 5:e april

Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 10.30, retur kl. 13.00 (40 kr t/r)

Musikcafé - Jazz

Ishiazz är en trio av rutinerade musikanter från Lund. Alltsedan 1960-talet har de spelat tillsammans i olika sammanhang. De underhåller med musik från bland annat Edvard Persson, Lasse Dahlkvist, Povel Ramel och Owe Thörnqvist. Det serveras delikatessallrik, kaffe och kaka. Öl och vin finns till försäljning i baren.

Tid: 15.00 - 17.00
Datum: Tisdag 5:e april
Pris: 100 kr

Anmälan: **Från 21/3, kl. 9.00**

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



Påskfrande

Välkomna till en god påsklunch med kaffe och efterrätt! Öl, vin och snaps finns till försäljning i baren. Prova gärna lyckan i vårt påsklotteri!

Tid: 12.00 - 14.30
Datum: Torsdag 14:e april
Pris: 100 kr

Anmälan: **Från 28/3, kl. 9.00**

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 11.30, retur kl. 14.30 (40 kr t/r)



Habokören

Alla kan "sjunga" även om det är många som tror att det är få förunnat. Genom sång och musik får du ett känslomässigt välbefinnande, höjer din energinivå, tränar röst och minne och ingår i ett nytt socialt sammanhang. Kort sagt "helar" sången människans alla nivåer. Kören vänder sig till alla och inga förkunskaper krävs för att delta. Kören leds av Åsa Otterlund, musiklärare, kantor och körledare. Efter kören bjuds det på kaffe och kaka. **Kören övar under våren och de som vill får möjligheten att uppträda på en konsert på Habo gård torsdagen den 16:e juni.**

Tid: 14.00 - 15.30
Datum: Torsdagar 21:a och 28:e april,
5:e, 12:e, 19:e och 26:e maj och 2:a juni
Pris: 350 kr (för 7 tillfällen)

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 13.30, retur kl. 15.30 (280 kr t/r för 7 tillfällen)



OBS! Anmälan är bindande och betalning sker vid första kurstillfället.

Promenad i grupp - lugna promenader

Följ med på promenader i Habo gårds natursköna omgivningar! Promenaden leds av diplomerad friskvårdsguide. Vi går i lugnt tempo, bitvis på skogsstigar men alltid på stigar med god tillgänglighet. Viktigt att tänka på är bra promenadskor, liksom kläder efter väder! Stavar finns att låna! Efter promenaden bjuds det på fika.



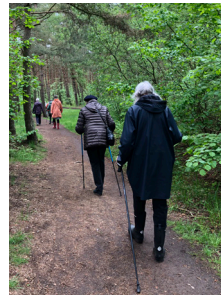
Tid: 12.30 - 14.00
Datum: Tisdagar 19:e och 26:e april
Pris: 50 kr per tillfälle

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 12.00, retur kl. 14.00 (40 kr t/r)

OBS! Till denna aktivitet behöver vi namn och folkbokföringsadress på samtliga deltagare. Alla uppgifter kommer att hanteras enligt GDPR.

Promenad i grupp - raska promenader

Följ med på promenader i Habo gårds natursköna omgivningar! Promenaden leds av diplomerad friskvårdsguide. Vi går i rask takt, bitvis på skogsstigar, så det är viktigt att tänka på bra promenadskor, liksom kläder efter väder! Stavar finns att låna! Efter promenaden bjuds det på fika.



Tid: 12.30 - 14.30
Datum: Torsdagar 21:e och 28:e april
Pris: 50 kr per tillfälle

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 12.00, retur kl. 14.30 (40 kr t/r)

OBS! Till denna aktivitet behöver vi namn och folkbokföringsadress på samtliga deltagare. Alla uppgifter kommer att hanteras enligt GDPR.

Valborg

Välkomna till ett traditionellt Valborgsfirande med korvgrillning, kaffe och kaka. Vi tänds ett majbål och kören Revoice i ledning av Bengt Wittje sjunger in våren.

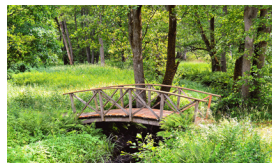
Tid: 16.00 - 18.30
Datum: Lördag 30:e april
Pris: 100 kr
Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 15.30, retur kl. 18.30 (40 kr t/r)



MAJ

Promenad i grupp - lugna promenader

Följ med på promenader i Habo gårds natursköna omgivningar! Promenaden leds av diplomerad friskvårdsguide. Vi går i lugnt tempo, bitvis på skogsstigar men alltid på stigar med god tillgänglighet. Viktigt att tänka på är bra promenadskor, liksom kläder efter väder! Stavar finns att låna! Efter promenaden bjuds det på fika.



Tid: 12.30 - 14.00
Datum: Tisdagar 3:e, 10:e och 17:e maj
Pris: 50 kr per tillfälle

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 12.00, retur kl. 14.00 (40 kr t/r)

OBS! Till denna aktivitet behöver vi namn och folkbokföringsadress på samtliga deltagare. Alla uppgifter kommer att hanteras enligt GDPR.

Promenad i grupp - raska promenader

Följ med på promenader i Habo gårds natursköna omgivningar! Promenaden leds av diplomerad friskvårdsguide. Vi går i rask takt, bitvis på skogsstigar, så det är viktigt att tänka på bra promenadskor, liksom kläder efter väder! Stavar finns att låna! Efter promenaden bjuds det på fika.

Tid: 12.30 - 14.30
Datum: Torsdagar 5:e, 12:e och 19:e maj
Pris: 50 kr per tillfälle

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 12.00, retur kl. 14.30 (40 kr t/r)

OBS! Till denna aktivitet behöver vi namn och folkbokföringsadress på samtliga deltagare. Alla uppgifter kommer att hanteras enligt GDPR.

Flottfärd

Våra kaptener tar er med på en fridfull flottfärd längs med Höje å ut mot Lomma hamn. Under turen som tar ungefär 90 minuter bjuds ni på kaffe och kaka.

Tid: 13.00 - 15.00
Datum: Måndag 6:e, onsdag 11:e och fredag 20:e maj
Pris: 50 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 12.30, retur kl. 15.00 (40 kr t/r)

OBS! Till denna aktivitet behöver vi namn och folkbokföringsadress på samtliga deltagare. Alla uppgifter kommer att hanteras enligt GDPR.

Boule

Boule är en rolig och social sport som samtidigt är bra träning för både kropp och knopp. Tyvärr kan vi inte erbjuda några professionella banor men både vana spelare liksom nybörjare är välkomna! På Habo gård spelar alla tillsammans samtidigt som vi lär av varandra. Våra aktivitetsledare hjälper till med poängräkning och glada hejarop under dagen.

Det serveras lunch och eftermiddagsfika.

Tid: 10.30 - 15.00
Datum: Måndag 16:e maj
Pris: 100 kr



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

Bokcirkel Pennskaftet

"Lund läser" är Lunds största bokcirkel och arrangeras av Folkbiblioteken i Lund. Den som vill kan delta i de evenemang kopplade till boken som arrangeras på biblioteken under våren. Den 18:e maj gästar folkbiblioteket oss på Habo gård och vi pratar tillsammans om Pennskaftet av Elin Wägnér, årets "Lund läser"-bok. Anmäl dig i god tid så att du hinner läsa boken innan vi träffas! Boken finns att hämta gratis på ditt bibliotek eller på Habo gård.

Efter bokcirkeln serveras det lunch, kaffe och kaka.

Tid: 10.30 - 13.00
Datum: Onsdag 18:e maj
Pris: 100 kr



Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 10.00, retur kl. 13.00 (40 kr t/r)

Musikcafé - Jazz

Ishiazza är en trio av rutinerade musikanter från Lund. Alltsedan 1960-talet har de spelat tillsammans i olika sammanhang. De underhåller med musik från bland annat Edvard Persson, Lasse Dahlkvist, Povel Ramel och Owe Thörnqvist. Det serveras delikatessallrik, kaffe och kaka. Öl och vin finns till försäljning i baren.

Tid: 15.00 - 17.00
Datum: Tisdag 24:e maj
Pris: 100 kr

Anmälan: Från 10/5, kl. 9.00



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

Habo gårdsloppet

Gå, jogga, rulla eller spring. Habo gårdsloppet är ett lopp med fokus på glädje. Vi hoppas på en härlig folkfestkänsla och många glada miner. Det blir gemensam uppvärmning med instruktör och en speaker som peppar er vid starten. När startskottet ljuder promenerar, springer eller rullar deltagaren valfri sträcka (5 km, 2 km eller 400 m) efter egen förmåga och förutsättning. Alla som deltar får en fin medalj.

I parken finns försäljning av mat och fika, utställare och andra roliga aktiviteter. Mer information dyker upp under våren.



Tid: 13.00 - 15.30

Datum: Måndag 23:e maj

Pris: Gratis

OBS! Alla som ska delta i loppet måste anmäla sig.

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 12.30, retur kl. 15.30 (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 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 10 och blanketter för anmälan kommer att finnas tillgängliga från den 14:e mars, bland annat på träffpunkter, bibliotek, församlingshem och på vår hemsida www.lund.se/uppleva-och-gora/habogard.

VATTENGYMPA

Vattengympa



Diplomerad vattengympainstruktör håller ett varierat pass i varmvattenbassäng, för alla nivåer. Efter passet som är en timme erbjuds fika för dem som vill stanna kvar.

Tid: 13.00-14.40

Datum: Torsdagar 3:e, 10:e, 17:e, 24:e och 31:a mars

Torsdagar 7:e, 21:e och 28:e april

Torsdagar 5:e, 12:e och 19:e maj

Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 12.20, retur kl. 14.40 (40 kr t/r)

Vattengympa



Diplomerad vattengympainstruktör håller ett varierat pass i varmvattenbassäng, för alla nivåer. Efter passet som är en timme erbjuds fika för dem som vill stanna kvar.

Tid: 14.00-15.40

Datum: Torsdagar 3:e, 10:e, 17:e, 24:e och 31:a mars

Torsdagar 7:e, 21:e och 28:e april

Torsdagar 5:e, 12:e och 19:e maj

Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 13.20, retur kl. 15.40 (40 kr t/r)

Vattengympa



Diplomerad vattengympainstruktör håller ett varierat pass i varmvattenbassäng, för alla nivåer. Efter passet som är en timme erbjuds fika för dem som vill stanna kvar.

Tid: 12.00-13.40

Datum: Fredagar 4:e, 11:e, 18:e och 25:e mars

Fredagar 1:e, 8:e och 22:e och 29:e april

Fredagar 6:e, 13:e, 20:e och 27:e maj

Pris: 100 kr

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 11.20, retur kl. 13.40 (40 kr t/r)



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 anmälningsstid tas anmälan emot först kl. 09.00 den första anmälningsdagen.
- Anmälan sker företrädesvis via telefon, därefter via e-post.
- Vid anmälan uppge alltid namn och telefonnummer.
- Du kan anmäla max 4 personer vid en gruppbokning.

Program och nyheter finns på vår:

Hemsida: www.lund.se/uppleva-och-gora/habogard
Facebook: [habogardlundskommun](https://www.facebook.com/habogardlundskommun)

Kontakt och föranmälan:

Telefon: **046-359 45 75** (mån-fre kl. 9 - 12)
E-post: habo.gard@lund.se
Adress: Habov. 6, 234 34 Lomma