

HABO GÅRD SENIOR

Program hösten 2022
September - december

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!

SEPTEMBER

Vinprovning - "En resa runt jordklotet"

Håkan Nilsson kommer från Helsingborg och har sysslat med vin på heltid i trettio år. Han har arbetat som vinskribent, skrivit böcker och hållit i vinutbildningar. Idag är han mest på resande fot med resenärer till världens alla hörn. Denna gång tar Håkan oss med på en resa runt jordklotet och berättar om olika vinländer. Vi kommer att få prova fyra röda viner av god kvalitet. Efter provningen serveras en delikatesstallrik samt kaffe och kaka. Vin finns till försäljning i baren.



Tid: 14.00 - 16.30

Datum: Torsdag 8:e september

Pris: 150 kr

Anmälan: **Från 18/8, kl. 9.00**

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

Lunchpromenad med träd-quiz



Välkommen till en lunchpromenad med träd-quiz i Habo gårds park!

Naturkontakt ger känslan av att ingå i ett sammanhang vilket är positivt för den mentala hälsan.

Viss grundläggande artkunskap stärker kontakten med naturen. Testa dina kunskaper eller lär dig något nytt!

Efter promenaden serveras en god lunch med tillfälle för social samvaro och reflektion.

Aktiviteten leds av: Lotta Herlitz - friskvårdsguide och seniorcoach med särskilt intresse för naturen som friskfaktor.

OBS! Viktigt att tänka på bra skor och kläder efter väder.



Tid: 11.00 - 13.00

Datum: Fredag 9:e september

Pris: 100 kr

Anmälan: **Fri anmälningstid, först till kvarn.**

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 10.30, retur kl. 13.00 (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. Du får med dig enkla vertyg för att lyckas. Efteråt serveras lunch, kaffe och kaka.



Tid: 10.00 - 13.00
Datum: Onsdag 14:e september
Pris: 100 kr

Anmälan: **Fri anmälningstid, först till kvarn.**

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

Grillfest

Vi dukar upp en grillbuffé med kyckling, fläskfilé och tillbehör. Efter serveras en god äpplepaj med vaniljsås. Försäljning av vin och öl i baren.



Tid: 12.00 - 14.30
Datum: Fredag 16:e september
Pris: 150 kr

Anmälan: **Från 24/8, kl. 9.00**

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

OKTOBER

Oktoberfest

Det bjuds på härlig stämning med traditionsenlig musik med tyrolerbandet Rupert Knödl und seine original GulaschBarone. Det serveras goda delikatesser från det tyska köket och det finns möjlighet att köpa oktoberfestöl och vin i baren.



Tid: 16.00 - 18.30
Datum: Tisdag 4:e oktober
Pris: 150 kr

Anmälan: **Från 12/9, kl. 9.00**

Förboka buss från Botulfsplatsen kl.15.30, retur kl. 18.30 (40kr t/r)

Körsång

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. 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.



Datum: Tisdag 11:e oktober, kl. 13.30 - 15.00
Tisdag 18:e oktober, kl. 10.00 - 11.30
Tisdag 25:e oktober, kl. 13.30 - 15.00
Måndag 31:a oktober, kl. 10.00 - 11.30

Pris: 50 kr

Anmälan: **Fri anmälningstid, först till kvarn.**

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 9.30, retur kl. 11.30 respektive från Botulfsplatsen kl. 13.00, retur kl. 15.00 (40 kr t/r)

Lunchpromenad med höstbingo och sopplunch



Välkommen till en lunchpromenad med höstbingo där vi letar "höststecken" i Habo gårds vackra park! Efter promenaden serveras soppa och äpplekaka.

Aktiviteten leds av: Lotta Herlitz - friskvårds- guide och seniorcoach med särskilt intresse för naturen som friskfaktor.

OBS! Viktigt att tänka på bra skor och kläder efter väder.



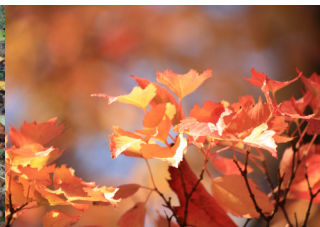
Tid: 11.00 - 13.00

Datum: Onsdag 12:e oktober

Pris: 100 kr

Anmälan: **Fri anmälningstid, först till kvarn.**

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



Berättarcafé - Slaget vid Lund

Slaget vid Lund den 4 december 1676 är ett av de mest dramatiska händelserna i vår historia. I den många hundra år långa kampen om makten i Norden mellan Danmark och Sverige utgjorde slaget något av en höjdpunkt. Föredraget handlar om själva slaget men också om hur kriget påverkade människorna som bodde i Skåne under 1600-talet och hur minnet av slaget har levt vidare och används genom tiderna.

Göran Larsson är historiker och bosatt i Lund och har varit verksam inom arkiv och museer, bland annat som stadsarkivarie i Malmö och chef för Malmö Museer. Numera är han ordförande för Historiska museet i Lund.

Efteråt serveras soppa, kaffe och kaka. Öl och vin finns till försäljning i baren.



Tid: 14.00-16.00
Datum: Torsdag 27:e oktober
Pris: 100 kr
Anmälan: **Från 5/10, kl. 9.00**

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 13.30, retur kl. 16.00 (40kr t/r)

NOVEMBER

Vinprovning - "Champagne och mousserande viner"

Håkan Nilsson kommer från Helsingborg och har sysslat med vin på heltid i trettio år. Han har arbetat som vinskribent, skrivit böcker och hållit i vinutbildningar. Idag är han mest på resande fot med resenärer till världens alla hörn.



Denna gång ska vi lära oss allt om Champagne och andra mousserande viner. Vi kommer att prova fyra trevliga viner efter Håkans föredrag. Efter provningen serveras en delikatesstallrik samt kaffe och kaka. Vin finns till försäljning i baren.

Tid: 14.00 - 16.30
Datum: Onsdag 2:a november
Pris: 150 kr
Anmälan: **Från 12/10, kl. 9.00**

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

Körsång

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. 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.



Datum: Måndag 7:e november, kl. 10.00 - 11.30

Tisdag 22:e november, kl. 13.30 - 15.00

Pris: 50 kr

Anmälan: **Fri anmälningstid, först till kvarn.**

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 09.30, retur kl. 11.30 respektive från Botulfsplatsen kl. 13.00, retur kl. 15.00 (40 kr t/r)



Jazzbandet Dragkedjan

Äntligen är det dags för en jazzig eftermiddag på Habo gård med trad-jazzbandet Dragkedjan som spelat i över 20 år på jazzfestivaler i Sverige, Danmark och Tyskland. Dragkedjan startade en gång i tiden i den välkända tradjazzfestivalen i Hällevik, en festival som blivit en av de viktigaste mötesplatserna för traditionell jazz i Europa.

Dragkedjan består av: Uno Hellgren (trumpet, sång), Johan "Börje" Ahlqvist (klarinett, saxar), Ulf Darinder (trombon, sång), Magnus "Figge" Milton (Banjo), Rune Källén (Piano), Kjell Wallnäs (tuba) och Bengt Svensson (trummor).

Det serveras delikatesstallrik, kaffe och kaka.

Vi och öl finns till försäljning i baren.

Tid: 14.00 - 16.00

Datum: Onsdag 9:e november

Pris: 150 kr

Anmälan: **Från 19/10, kl. 9.00**

Förboka buss från Botulfsplatsen kl.13.30, retur kl. 16.00 (40kr t/r)



Mårten gås

Vi firar Mårten gås med en festlig gåsmiddag. Menyn för dagen är förrätt - svartsoppa/alternativ soppa (informera vad ni föredrar), huvudrätt - gås med traditionella tillbehör och efterrätt - äpplekaka med vaniljsås. Vin och öl, liksom lotter finns till försäljning i baren.



Tid: 12.00 - 14.30
Datum: Torsdag 10:e november
Pris: 200 kr
Anmälan: **Från 19/10, kl. 9.00**

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

DECEMBER

Julmarknad

Välkommen till en gemytlig julmarknad på Habo gård! Förutom en härlig julstämning finns här hantverksmarknad, lotteri, chokladjul och försäljning av korv med bröd och julfika.



Tid: 13.00 - 16.00
Datum: Torsdag 1:e november
Pris: **Gratis men obs att ni måste anmäla er!**
Anmälan: **Fri anmälningstid, först till kvarn.**

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

Glöggprovning

Jonas Kjellman är utbildad sommelier och välkänd provningsledare med en stor passion för dryck och mat. Han leder oss under provningen genom olika glögg och dess stilar. Efter provningen serveras en delikatessallrik, alkoholfri glögg, kaffe och kaka. Vinglögg mm. finns till försäljning i baren.



Tid: 14.00 - 16.30
Datum: Tisdag 6:e december
Pris: 150 kr
Anmälan: **Från 15/9, kl. 9.00**

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

Körsång

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. 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.



Datum: Tisdag 6:e december, kl. 10.00 - 11.30
Tisdag 13:e december, kl. 13.30 - 15.00

Pris: 50 kr

Anmälan: **Fri anmälningstid, först till kvarn.**

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 09.30, retur kl. 11.30 respektive från Botulfsplatsen kl. 13.00, retur kl. 15.00 (40 kr t/r)

Berättarcafé - Strindberg

I år är det 125 år sedan August Strindbergs klassiska romaner "Inferno" gavs ut och "Legender" skrevs - världslitteratur med stark anknytning till Lund. Båda böckerna är självbiografiska och beskriver ett psykotiskt tillstånd i Strindbergs liv. Niklas Hansson berättar om böckerna och Strindbergs liv i Lund i slutet av 1800-talet. Efteråt serveras landgång, kaffe och kaka. Vin och öl finns till försäljning i baren.



Tid: 14.00-16.00

Datum: Torsdag 8:e december

Pris: 100 kr

Anmälan: **Från 16/11, kl. 9.00**

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 13.30, retur kl. 16.00 (40kr t/r)

Julfirande

Välkomna att fira jul på Habo gård! Det serveras jultallrik, Ris à la Malta och juldods. Öl, vin och snaps finns till försäljning.

Tid: 11.30 - 14.00

Datum: Torsdag 22:e december

Lördag 24:e december

Pris: 100 kr

Anmälan: **Från 1/12, kl. 9.00**

Förboka buss från Botulfsplatsen kl. 11.00, retur kl. 14.00

Obs! Begränsat antal platser, max två medföljande.



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 9:e, 16:e, 23:e och 30:e september

Fredagar 7:e, 14:e, 21:e och 28:e oktober

Fredagar 4:e, 11:e, 18:e och 25:e november

Fredagar 2:e, 9:e och 16:e december

Pris: 100 kr

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

Obs! När det gäller vattengympa kan man endast anmäla sig till två pass per månad, detta för att efterfrågan är stor och så många som möjligt ska få chans att delta.

Vid anmälan till evenemang

- Föranmälan gäller till alla evenemang och aktiviteter om inget annat anges.
- Vid tidsbegränsad anmälningstid tas anmälan emot först kl. 09.00 den första anmälningdagen.
- Anmälan sker företrädesvis via telefon.
- Vid anmälan uppge alltid namn, telefonnummer, eventuell bokning av buss och eventuella matallergier/behov av specialkost.
- Du kan anmäla max 4 personer vid en gruppbokning.

Program och nyheter finns på vår:

Hemsida: www.lund.se/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