

Pladdar i rabatten

Onsdagar kl. 13.30 i Hälsoträdgården. Ta gärna med egen stol och fika!

24/6 Rundtur i Hälsoträdgården

Mattias Roos tar oss med på en rundtur i den vackra trädgården och pratar om de olika rummen, Hälsoträdgårdens skötselphilosofi, klimatsmart trädgård och verksamheten i stort.



1/7 En hyllning till Östen Warnerbring

Ruter tre består av Björn Bengtsson (bas), Bengt Isaksson (trummor) och Lennart Svensson (piano). De presenterar Östen Warnerbring med lite historik, hans största framgångar på skiva och musik från olika krogshower. Det blir ett blandat program med både svensktopp och lite mera sväng!



8/7 Gong- & klangmeditation med rörelser i QiYoga

Välkommen till QiYoga med mjuka, flödande rörelser till finstämd musik. Vi landar i kroppen, släpper spänningar och stärker närvaron. Efteråt följer gong- och klangbad – en stilla ljudresa där du vilar bekvämt och låter vibrationerna guida dig in i djup avslappning och återhämtning. Öppen för alla – inga förkunskaper krävs. Medtag egen filt eller yogamatta och en flaska vatten, om du vill. Det går också bra att sitta på en stol. Med Camilla Persson, Medborgarskolan.

15/7 En historisk och musikalisk återblick till 30-talet

Författarna Åsa Malmström och Ewa Bäckström kommer och berättar om sina böcker om Hilda. Första delen, *Sommarljus & skuggor*, handlar om Hilda och hennes vänner Astrid och Viola som bor och arbetar i Kristianstad 1935. Andra delen, *Skärvor av ljus*, handlar om när Hilda efter ett självmordsförsök 1936 hamnar på S:t Lars mentalsjukhus i Lund. Det bjuds även på livemusik!



22/7 Ta med din favoritbok!

Har du någon favoritbok som du vill dela med dig av till andra? Berätta om varför just din favoritbok är din favoritbok! Kanske får du samtidigt tips om böcker från andra personers favoritböcker som du blir intresserad av att läsa. Vi samtalar om våra favoritböcker på ett avslappnat och kravlöst sätt.



29/7 Skapandets betydelse för hälsan och välbefinnandet

Upptäck hur skapande kan bli en väg till ökad livsglädje, lugn och inre balans i denna inspirerande föreläsning med Chris och Aileen Robertson. Genom forskning, berättelser och igenkännbara exempel får du nya perspektiv på hur kreativitet påverkar både kropp och sinne. Föreläsningen visar hur enkla kreativa uttryck kan öppna upp för återhämtning, närvaro och ny energi i vardagen. Konstnären Miro Pintaric medverkar och håller i en workshop.

5/8 Musik med HG:s

HG:s består av Henrik Esping och Gustaf Brandt. De levererar en musikupplevelse som saknar motstycke! Med takt, ton, sväng och framförallt humor i världsklass ger de publiken de mest välkända hitsen som tveklöst kommer vara det bästa de någonsin fått uppleva! Anser de själva i alla fall ...

12/8 Stadsvandring: Lilla Paris

Välkommen på en vandring med start i Hälsoträdgården, därefter går vi genom det fashionabla Kristianstad! Staden som ibland kallas för Lilla Paris har varit en riktig modestad. Följ med museipedagog Sigrid Nilsson på en vandring genom modets Kristianstad, från kappor från Distingo till experiment med egen sidenproduktion och modeskapare som Augusta Lundin och Svenbörje Gaborn.

19/8 Körsång med Katarina

Vi skapar sångglädje och känslan av gemenskap i musiken. Vi möts i medryckande körsång där alla kan sjunga med tillsammans med körledaren, Katarina Nilsson Bremer, som också leder den populära Eftermiddagskören. Scanna QR-koden för att komma till sångtexterna!

