

Veckoaktiviteter Alfabetiskt

Kontakta respektive kontaktperson för mer information eller för att anmäla ditt intresse för att delta. Vi reserverar oss för att uppgifter om kostnader, antal deltagare och därmed möjligheten att ta emot nya deltagare kan förändras. Medlemskap i Havsvinden är en förutsättning för deltagande.

Är du intresserad av att starta en ny grupp är du alltid välkommen att kontakta Barbro Lundahl 0730 60 10 13, barbro.lundahl-m@outlook.com eller någon annan i Havsvindens styrelse.

Akvarellmålning (måndagar även akryl och olja)

Sjävlärd eller utbildad – i vår grupp finns inga formella krav utan var och en målar för egen glädje och meditation. Naturligtvis inspirerar vi varandra och delar med oss av tips och råd när det efterfrågas. I måndagsgruppen är det även möjligt att måla med akryl eller olja. Båda grupperna kan välkomna 2-3 nya deltagare.

Kostnad: andel i hyran (ca 30 kr/gång) samt eget inköp av material

När och var: måndagar 13,30 – 16,30 på Gärdskan*

Kontakt: Eva Nilsson 0733 44 78 29, enilsson784@gmail.com

När och var: onsdagar kl 10 - 12 på Aoseum, (Vallgatan16)**

I samarbete med  Studieförbundet
Vuxenskolan

Kontakt: Kerstin Wergeni Wasberg 0703 30 46 14, kerstin@wergeni-wasberg.se

Boule

På Boulebanorna möts herrar och damer i blandade grupper. Vi spelar tillsammans med PRO. Vi lottar samman grupperna dels till 1:a timmens spel och efter egen medhavd fika så lottar vi om till sista timmens spel. Nybörjare är välkomna och kommer snabbt in i spelet. Vår kontakt Joon hjälper till med introduktionen så ring alltid Joon innan ni kommer. Det finns klot att låna om man vill prova på. Det finns inga klädkrav - bara vädermässigt lämpliga kläder. Vi är runt 20 från Havsvinden och kan vara fler vid banorna. Man spelar normalt 4 spelare/bana. Har man svårt att böja sig för att plocka upp kloten finns det magnetgrepps-pinne att köpa till låg kostnad t ex på Biltema. Klot finns det möjlighet att låna om man inte vill köpa egna.

När: måndag, tisdag och torsdag kl 13:30 – ca 15:30 så länge väder och vind tillåter

Var: Åhusparken (NV hörnet Södra Piggagatan/Paradisvägen)

Kontakt: Joon Albrektsson 0768 14 59 82 – ring eller skicka SMS

Bowling

Bowla gör vi för att ha roligt tillsammans oberoende av om man mest bara lyckas rulla klotet i sidorännan eller slår ner alla kägorna i en strike. Vi spelar i 1,5 timme. På den tiden hinner man i lugnt tempo spela 4 serier om man är 2 personer/bana alternativt 3 serier om man är 3 personer/bana. Åhus bowling lottar oss till grupper och banor. Klot finns i många olika vikter så det passar oss alla.

När: fredagar kl 11,00 - 12,30 respektive kl 13,00 – 14,30

Period: 6 sept – mitten dec maj

Kostnad: 90kr/person och speltillfälle, betalas direkt till Åhus Bowling när man kommer

för att spela. Klot och skor ingår i avgiften.

Kontakt: Åhus Bowling tel 044 24 00 12 eller e-post info@ahusbowling.se

Bridge

Att spela bridge är ett trevligt sätt att umgås med andra och utveckla/bevara logiskt och taktiskt tänkande. Bridge spelas parvis med 4 spelare/bord och paren roterar mellan borden enligt fastställt schema så man lär känna alla efterhand. Flera i grupperna har spelat i många år och delar gärna med sig av sina erfarenheter till nya deltagare. För att komma in i spelet måste man ha viss baskunskap sedan tidigare.

I tisdagsgruppen används Bridgemate som är ett trådlöst scoringprogram medan fredagsgruppen använder standardprotokoll Tisdagsgruppen är oftast runt 20-24 spelare och välkomnar gärna ca 6-8 nya deltagare. Fredagsgruppen är just nu i behov av fler deltagare. Enklast är om man anmäler sig i par men självklart hjälper vi annars till och försöker ordna spelpartner.

Var: Gärdskan*

Kontakt: Bo Larsson 0705 11 20 07, larssonbo6@gmail.com

När: tisdagar samling kl 12:15 och spel från 12:30 – ca 17

Kostnad: Medlemskap i Svenska Bridgeförbundet/Skåne 420kr/år. Spelavgift 50kr/gång

När: fredagar kl 13 – ca 17

Kostnad: 50 kr/termin. Inga krav på medlemskap i Svenska Bridgeförbundet

Canasta

I Canastagruppen roterar vi spel-paren genom lotten varje gång så vi alla lär känna varandra. Om du inte spelat Canasta innan får du sitta bredvid någon tills du känner att du fått grepp om spelet (det är lätt att lära sig). Det ska vara roligt att spela men lite småprat runt bordet tillför också. Canasta spelas parvis med 4 personer/bord. Eftersom vi lottar paren går det utmärkt att komma ensam. Skulle vi inte få jämna 4-personers grupper så har vi närbesläktat kortspel som vi kompletterar med. På onsdagar är vi en lagom grupp runt 35 som deltar. På torsdagar är vi lite färre och välkomnar gärna ytterligare spelare.

Kostnad: självkostnad för kortlekar ca 10kr/år. Inga krav på medlemskap i specialklubb.

Var: Gärdskan*

När: onsdagar kl 13 – drygt 16

Kontakt: Gunnel Olsson 0738 04 41 32, gunnelo.ahus@gmail.com

När: torsdagar kl 09:15 - 12:00

Kontakt: Carin Nordqvist 0708 22 11 76, nordqvist.carin@gmail.com

Engelsk Konversation**

I samarbete med



Kan du lite vardagsengelska men tycker det känns ovant att prata? Då kanske du skulle

vilja vara med i Engelsk Konversation. Det viktiga på våra träffar är att vi pratar och har trevligt. Vi läser och pratar om olika engelskspråkiga länder, lokala engelska tidningsartiklar mm. Självklart tar vi oss även tid för samtal om vardagshändelser här hemma och ibland en rolig historia. I nuläget är vi lagom stora konversationsgrupper men ringer gärna för ev väntlista.

Kostnad: självkostnad för mötesmaterialet – ca 50kr/termin.

När och var: tisdagar kl 10 - 12 på Gärdskan*.

När och var: tisdagar kl 13 - 15 på Gärdskan*

Kontakt: Barbro Lundahl 0730 60 10 13, barbro.lundahl-m@outlook.com

Golf

Golf – sporten som ger dig en rejäl promenad i friska luften samtidigt som du får trevlig social samvaro. Vi spelar på för Havsvinden bokade tider så länge båda banorna är öppna. Därefter spelar vi ”bollränna” på Västra banan med samling på meddelad tid och i lottade bollar. Inga krav på speciella handikappnivåer. Vi kan vara upp till 60 deltagare. Just nu har vi därför plats för ytterligare några så kontakta oss gärna.

När och var: tisdagar, tider bokas med start så snart som möjligt efter kl 10.00 om möjligt på båda banorna på Kristianstad Golfklubb

Kontakt: Sven Mårtensson 0739 87 17 70, havsvindengolf@outlook.com

Handarbetsgruppen

Vi i handarbets-gruppen gläds åt att skapa med händerna. Vi sticker, virkar och broderar. Vi inspirerar varandra. Du väljer själv vad du vill göra och köper in ditt eget material. Vi pausar med en liten fika på egen bekostnad. Vi är 8 i gruppen och välkomnar gärna ytterligare 3-4 till vår grupp.

Kostnad: endast eget materialinköp

När och var: tisdagar ojämna veckor kl 14 - 16 på Gärdskan*

Kontakt: Britt-Marie Svensson 0709 23 40 78

Konstgruppen

Havsvinden Konstgrupp besöker tillsammans olika konstutställningar, gallerier osv främst i närområdet. Men gruppen kan även tillsammans välja samåkning för besök lite längre bort. Upplägg och innehåll bestämmer gruppen löpande tillsammans.

När och var: några gånger per termin – beroende på utställningsdatum

Kontakt: Jan Seebass mobil 0708 23 71 18, janseebass@gmail.com alternativt

Joon Albrektsson mobil 0768 14 59 82.

Linedance**

I samarbete med



Till musik från nätet sprider vi ut oss på Rotundan (vintertid i stora salen på Gärdskan).

Vi står inte i egentliga rader och det är ingen pardans. Vi förnyar oss med 1-2 danser per termin. Lite bas-kondis är bra såväl som normal rörlighet, men sedan utvecklas vi

tillsammans. Det krävs inga speciella kläder, men ett tips är skor som känns bra.
Vi pausar i halvlek för medhavd fika. (För ytterligare information se www.spf.se/ahus under Aktiviteter.

Kostnad: Var och en skall vara medlem i SPF Havsvinden. Dessutom medlemskap i Nya Åhusparken (50 kr/år). Dessutom måste vi själva också betala hyran för Rotundan. (som också är cirka 50 kr/år).

När: Måndagar kl. 10.00 – 12.00

Var: Under cirka april – oktober är vi i Rotundan i Åhusparken. Från november och under vintermånaderna är vi på Gärdskan, Rundelsgatan 4 i Åhus.

Kontakt: Carl Palmehag, 0708 77 96 38, carl@palmehag.se

Läslustan**

I samarbete med



I Läslustan gruppen läser (eller lyssnar) vi alla på en eller flera valfria böcker mellan träffarna. De flesta väljer att låna böcker via biblioteket. Vid våra träffar berättar sedan var och en lite kortfattat om den bok man läst. Det väljs mycket varierande litteratur – skönlitteratur, deckare, nobelpristagare, historia, etc. Eftersom vi alla har olika bakgrund och intressen leder böckerna oss ofta till givande samtal och diskussioner – samhällsaktuellt, förändringar, minnen mm. Vi väljer ut en bok som vi alla läser och redovisar sista träffen varje termin. Vi är en lagom grupp om 8 deltagare. Men ta gärna kontakt för väntlista eller kom och lyssna om du vill veta mer.

Kostnad: självkostnad för böcker du väljer att köpa – bibliotekslånen är ju gratis

När och var: måndagar jämna veckor kl 10 - ca 11,30 på Gärdskan*

Kontakt: Carl Nordh 0708 85 68 40, nordhcarl@gmail.com

Qi Gong**

I samarbete med



Qi Gong handlar om kinesiska avslappningsövningar. Omgivna av entonig kinesisk körmusik gör vi våra rörelser tillsammans. Det finns inga speciella konditions- eller rörlighetskrav. Man följer ledarens rörelser, likadana varje gång. Det är rörelser som är bra för olika organ i kroppen. Som nybörjare kommer du lätt in i Qi Gong. Vi pausar en liten stund i "halvlek". Det är skönt med lite lösa och lediga plagg för Qi Gong. På fötterna passar tunna skor bäst men flera väljer att vara i strumplästen. Vi är ca 20 i gruppen och välkomnar gärna 3-4 ytterligare. Ta gärna kontakt för att komma och prova på!

Kostnad: ingen kostnad


När och var: tisdagar kl 17 - 18 på Gärdskan*

Kontakt: Gudrun Karlsson 0708 98 29 16, alfogudrun@gmail.com

Seniorträning Åhus Träningscenter i samarbete med Havsvinden

Träningspass i grupp med fokus på styrka, balans och rörlighet med eller utan redskap enligt eget val och förmåga. Träningen som är till musik leds av en personlig tränare. Minst 15, max 25 deltagare.

Kostnad: 720 kr för höstens 14 tillfälle (5 sept – 5 dec).
 När och var: torsdagar kl 10,15 - ca 11,00 på Åhus Träningscenter.
 Anmälan: görs genom betalning på plats hos ÅTC.
 Kontakt: Åhus Träningscenter telefon 044 28 93 89

Sånggruppen* I samarbete med  Studieförbundet Vuxenskolan

I Sånggruppen sjunger vi av glädje. Vi sjunger unisont dvs inte i några stämmor. Vi får stöd från synt och gitarr, som trakteras av körmedlemmar. Ibland får vi också hjälp av dragspel. Det musikaliska ledarskapet står våra spelmän för. De väljer musik efter vår smak som är traditionell musik blandad med lite svensktoppslåtar. Vi är ca 20 aktiva i gruppen och ser gärna ett tillskott av 3-4 män samt någon musiker. Som körmedlem behöver du inte kunna läsa noter. Att få glädje av sång är viktigare än att vara duktig sångare. På våra träffar hinner vi alltid med en paus för fika.

Kostnad: musikmaterial till självkostnad ca 150 kr/termin
 När och var: onsdagar kl 10:00 – ca 12:15 på Gärdskan*
 Kontakt: Anders Sigfridsson 0733 30 75 89, anderssigfridsson3@gmail.com

Sällskapsspel

I gruppen Sällskapsspel tycker vi det är roligt att prova på olika sällskapsspel som vi väljer tillsammans. Det tränar både strategiskt tänkande och minnet. Det krävs inga förkunskaper utan bara en önskan att få träffas och har trevligt. Vi tar oss oftast tid för lite fika också. Vi är ca 8 deltagare i gruppen och blir gärna fler.

Kostnad: del i lokalhyran (ca 25 kr/träff) och kostnad för inköp av överenskomna spel
 När: söndagar jämn vecka kl 14,00 – ca 16,00.
 Var: Flakets gemensamhetslokal Järnvägsgatan 4
 Kontakt: Joon Albrektsson 0768 14 59 82 – ring eller skicka SMS

Vandring ca 3,5 km

I lugnt (sakta) tempo vandrar vi lite olika naturslingor i Kronoskogen ner till havet. Slingorna är runt 3-4 km långa och delvis lite kuperade. Målet är Snickarhaken där vi pausar och äter egen medhavd fika. Naturen gör att vandringen inte passar för rollator eller behov av stöd med käpp. Vi brukar vara ca 5 vandrare och välkomnar gärna uppemot 15 nya vänner.

Kostnad: ingen kostnad
 När och var: torsdagar kl 09:30 – ca 11:15, samling vid Åhusgården (Sigfridsvägen 5)
 Kontakt: Joon Albrektsson 0768 14 59 82 – ring eller skicka SMS

Vandring ca 10 km

Efter att ha samlats vid ST1 för samåkning (egen bil är inget krav) så åker vi till olika natursköna platser i vårt närområde. Vandringen blir oftast ca 10 km och i lite högre tempo. Vi njuter av olika naturupplevelser, frisk luft och paus(er) för egen medhavd fika. Terrängen gör att vandringen inte passar för rollator eller behov av stöd med käpp. Vi brukar vara runt 5 vandrare och välkomnar fler.

Kostnad: del i bilkostnaden

När och var: fredagar samling vid ST1 (adress Fregattvägen 1) med avresa kl 9. Åter ca kl 13.

Kontakt: Lennart Olsson 0738 04 41 69, lennarto.ahus@gmail.com

Vattengymnastik

Vattnet blir både ditt motstånd och kudde när vi till musik kör vattengymnastik. Du avgör själv med vilken kraft du utför rörelserna. Vi har många rörelser för förbättrad rörlighet och blodcirkulation i armar, axlar och höfter. Havsvindens Vattengymnastik-grupper utvecklar sitt program tillsammans och har samma musik. Flera i 08:15 grupperna äter gemensam fika efteråt i caféet (självkostnad 40 kr). Gruppstorlek om 16 deltagare.

Kostnad: ca 500 kr/termin (dvs 12 ggr) – exakt kostnad osäker pga aviserad höjning från Furuboda från hösten 2024

När och var: Furuboda simhall följande tider

tisdagar kl 08:15 – 09:00

tisdagar kl 09:15 – 10:00

onsdagar kl 08:15 – 09:00

onsdagar kl 09:00 – 09.55

Kontakt: Kerstin Wijk 0701 49 78 15 hek.wijk@hotmail.com

* Mötesplats Gärdskan Rundelsgatan 4, Åhus

** Havsvinden har ett samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan för aktiviteter som klassas som folkbildning. Havsvinden registrerar våra deltagare i de aktiviteter som görs i samarbete med SV i deras system. Syftet med registreringen är att förebygga bidragsfusk. Detta är i enlighet med de statliga reglerna för folkbildningsstöd. Respektive cirkelledare ansvarar för att inhämta och förvara deltagarnas skriftliga medgivande för registreringen.

SPF Mötesförsäkring

Samtliga medlemmar omfattas av SPF Seniorernas mötesförsäkring vid olycksfall i samband med aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund. Den gäller även under den direkta färden till/från mötet. Mötesförsäkringen betalas av förbundet och ingår i medlemsavgiften. Läs mer på: <https://www.spfseniorerna.se/formaner/forsakringar/skandia/>
https://skandia.shop.strd.se/ftp/pdf_folder/15496.pdf

Studieförbundet Vuxenskolan - Försäkring för Olycksfall

Försäkringen omfattar Studieförbundet Vuxenskolas cirkelledare, deltagare i studiecirkel, övrig folkbildning, kulturarrangemang samt annan verksamhet. Försäkringen omfattar olycksfallsskada som drabbar den försäkrade under deltagande i studiecirkel, övrig folkbildning, kulturarrangemang i Vuxenskolas regi samt under den direkta färden till och från sådan verksamhet. Det är viktigt att deltagaren är med på cirkellistan och inrapporterad på träffen för att försäkringen ska gälla.

Skadeanmälan hittar du på:

<https://www.svedea.se/foretagsforsakring/vid-skada/anmal-skada/skadeblanketter>