

# LIVSLUST

Vårtermin 2025

## Nyheter!

Orientalisk dans

Afrikansk dans

Minns med rytm

Skaparglädje



Studieförbundet  
Vuxenskolan

## SV Lundabygden

Programmet är tillgängligt i fem kommuner:  
Burlöv, Kävlinge, Lomma, Lund och Staffanstorp

# Innehåll

**Dans**

s 3



**Yoga & hälsa**

s 4



**Odling**

s 7



**Musik & konst** s 8



**Underhållning** s 10



**Föreläsningar** s 13



## Det livslånga lärandet tar aldrig slut!

Vi på SV tror att lärande och intresse inte försvinner med åldern. Därför skapar vi verksamhet som är tillgänglig för alla, oavsett funktionsvariation eller stödbehov.

SV har kvalificerade cirkelledare som kan sitt ämne och dessutom får pedagogisk utbildning hos oss. Cirkelledaren kommer ut till er verksamhet och håller i verksamhet utifrån era behov och förutsättningar.

# Studiecirklar

## Dans



### Dans för alla

Dans höjer livskvalitén och är en väg för att ta del av kultur och gemenskap. Rörelse är också väldigt bra för muskelminnet.

SV erbjuder dansverksamhet för personer med demenssjukdom som är särskilt anpassat.

Dansen erbjuds även för anhöriga och finns att tillgå både för särskilda boenden och i vår danslokal i Lund. Scanna qr-koden för att läsa mer!



# Studiecirklar

## Dans



### Dansa loss-sittandes

Härlig motion som även kan utföras sittande och/eller ståendes! Svängig musik får igång pulsen, rörligheten och inte minst humöret!

Dans är bra för både kondition, balans och livsglädje! Lektionen anpassas efter deltagarnas förmåga och inga förkunskaper krävs!

Denna dans kan ha en grupp med blandade funktionsvariationer.

All dans kan dansas sittande!



### Balet

Att träna balett förbättrar muskelstyrkan och balansen blir bättre.

Träningen ges på ett mjuk sätt och anpassas efter deltagarnas rörelseförmåga.

I kursen arbetar vi med mjuka stretchövningar, balans, koordination och balettrörelser.

Att lära sig dansa balett är aldrig för sent!

### Latindans

Lär dig dansa till rytmen av cha cha cha, merengue, salsa, lambada och mycket mer.

Latindans är en blandning av latininspirerade stilar och övningar som gör träningen rolig.

I latindansen jobbar vi med mjuk stretchövningar, balans, koordination och även improvisation med glad latinmusik.

Rörelserna anpassas efter kursdeltagarnas rörelseförmåga.

# Studiecirklar

## Dans



All dans kan dansas sittande!

**NYHET!**

### **Orientalisk dans**

Mjuka orientaliska rörelser med känslofyllt karaktär till inspirerande musik.



**NYHET!**

### **Afrikansk dans**

Härliga rörelser till medryckande afrikanska rytmer. Allt från trummor till populära afrikansk musik.

# Studiecirklar

## Yoga och hälsa



### Yin yoga

Detta är en av de lugnaste yogaformerna och passar därför de allra flesta. Vi rör oss extra mjukt och långsamt, vilket är skönt för både kropp och andning.

Perfekt för att mjuka upp en stel kropp!

### Senioryoga

Här är vårt fokus att mjuka upp lederna och öka vår rörlighet. Vi använder lugna rörelser men låter hela kroppen aktiveras. Detta är mer aktivt än Yin yoga och får därför igång blodcirkulationen.

**Samtliga aktiviteter kan utföras sittande på en stol. Alla kan vara med!**

### Mindfulness

Här använder vi lätta andnings- och kroppsövningar för att öka vår förmåga att vara i nuet.

Med mindfulness minskar du stress och ångest och lär dig istället att njuta av stunden!

### Rörelse och hälsa med PT

Förebygg ohälsa genom rörelse med en personlig tränare. En utbildad PT kommer till er verksamhet och håller i gruppövningar med rörelser som anpassas efter deltagarnas behov.

# Studiecirklar

## Odling



### Odling/plantering

I denna studiecirkel får deltagarna nyttja sina gröna fingrar och lära sig mer om odling och plantering.

En erfaren cirkelledare lär ut sina kunskaper samtidigt som deltagarnas intresse står i centrum för lärandet.



# Studiecirklar

## Musik & konst



### NYHET!

#### Minns med musik

Med duktiga musiker som cirkelledare använder vi musik som redskap för att stimulera både minnet och alla våra sinnen. Musiken blir vägen till minne av händelser och upplevelser från förr. Musiken anpassas efter deltagarnas önskemål.

#### Minns med musik och rytm!

Här lägger vi till enkla rytminstrument för deltagarna att använda. Genom att engagera kroppen ännu mer skapar deltagarna en aktiv koppling till minnen och upplevelser från förr.





# Studiecirklar

## Musik & konst



**NYHET!**

### Skaparglädje

Konst och pyssel med lättanvända material.

Tillsammans med vår kreativa ledare skapar ni härliga konstverk i de tekniker deltagarna önskar.

Många olika material finns att välja mellan. En spännande favorit är foam clay, en kladdfri lera som härddar utan ugn.

### Målning med dans

Vi börjar med att väcka kroppen genom lätta rörelser till härlig musik. Du följer ledarens rörelser eller dansar som du vill. Därefter tar vi fram pensel, krita, penna och leker fram en bild. Målet är att få uttrycka sina känslor och skapa, utan ord och krav.



# Musik- underhållning



## Kristofer

Med piano och sång bjuder Kristofer på en varierad blandning av musik såsom svenska visor, pop, schlager, jazz och klassiskt. Han är en erfaren lärare som bland annat undervisat Måns Zelmerlov.

## Anita

Anita sjunger och spelar dragspel, gärna med en hatt på huvudet och glimten i ögat. Schlager och visor från förr och nu, anpassat efter publikens önskemål. Uppträder också i duo med systemen Lisbeth.

## Sanja

Sanja blandar i sin repertoar nytt och gammalt. Ingen konsert är den andra lik. Jazz, soul, evergreens, visor, blues, pop från 30-talet och fram till dagens datum.

## Daniel

En trubadur med ett stort intresse för den svenska visstraditionen, men även för musik från 40, 50 och 60-talet. Små anekdoter och blandade allsångsnummer bjuds det också på i lagom doser!



# Musik- underhållning



## Christoffer

Christoffer anpassar musiken efter publiken och har en repertoar med över 1000 låtar. Dessutom ett par roliga imitationer.  
Har även temauppträdanden tex. spansk afton m.fl

## Linda

Trubadissan Linda bjuder upp till allsång av svänging karaktär, humor blandat med kända schlagers och roliga visor. Kom gärna med önskemål!

## Thomas & Karin

Musikens dolda budskap. Lite kåserande och med en eller annan allsång. Glada sånger varvas med finstämda och lyriska från jordens alla hörn.

## Krister

Musikunderhållning med svenska låtar, allsång och blandade covers. Krister leder också musikcirkel på demensboenden och har en otrolig förmåga att engagera deltagarna i allt han gör.



# Musik- underhållning



## Musikquiz

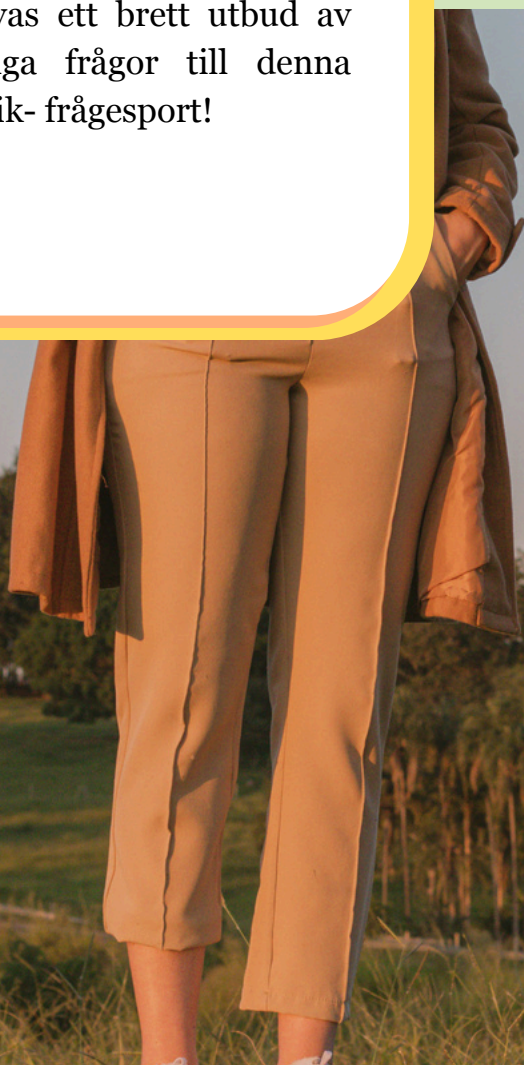
Krister Wrambjer bjuder upp till musikquiz!

Musiken spelas live med sång och gitarr och du utlovas ett brett utbud av kluriga frågor till denna musik- frågesport!

## Jorden runt på visans vingar

Res i tanken med vår glada duo!

Sånger från hela världen utlovas, från egna resor och andra länders visskatt. Vi kryddar gärna med lite kåserande allsång om ni så önskar.



# Föreläsningar och workshops



## **Starka kvinnor och udda gubbar**

Berättelser om framgångsrika kvinnor som har kämpat i motvind för att få utbildning, få arbeta och idrotta med det man vill. Detta varvas med historier om några udda och färgstarka gubbar.

## **Nästan sant från Skåne**

Berättelser från förr och nu om människor där humor blandas med en del allvar och reflektioner.



# Latinet i svenskan

Populärvetenskaplig föreläsning



**Erbjudande!**

**495 kr**

Denna föreläsning utgår från allt det latin du redan kan genom låneord och kända uttryck. För visst känner du igen orden alibi och alias, samt uttrycket “Veni, vidi, vici”. Du kommer snabbt upptäcka att det finns många fler! Detta blir vår utgångspunkt för att bekanta oss närmre med romarnas odödliga språk.

## **Föreläsare**

Gunnar Graumann har i många år undervisat i latin och samlat intressanta exempel med utblickar mot historia och kulturhistoria. Han erbjuder även en stadsvandring i Lund på temat “Latinet i det offentliga rummet”.

Kontakta Jeanette Lidberg för att diskutera vilket upplägg som passar just er.

# Studieförbundet Vuxenskolan vill ge plats för alla



Sverige är ett fantastiskt land, byggt på demokratis tanke om alla människors lika värde och lika rättigheter. Men det finns inte samma plats för alla.

**Ungefär hundra tusen svenskar har en intellektuell funktionsnedsättning. En av tio har någon form av NPF-diagnos. Men en funktionsnedsättning ska inte vara ett hinder för att kunna bilda sig, möta andra eller utvecklas som individ.**

Vi värnar varje individs rätt till att aktivt delta i samhället. Hos oss är självbestämmande och delaktighet grundläggande värderingar. Det är så vi fungerar och det är delaktighet på riktigt.

På det här sättet ger vi varje år 130 000 individer möjligheten att själva forma sina liv och att växa. Något som i förlängningen får hela samhället att utvecklas.

Vi är en plats för alla. Oavsett vem du är. Därför är Funktionsrätt ett av våra profilområden.

# Kontakta oss!

## Jeanette Lidberg Programansvarig Livslust

E-post: [jeanette.lidberg@sv.se](mailto:jeanette.lidberg@sv.se)

Telefon: 072–168 12 59



### Boka Livslust!

Kontakta Jeanette Lidberg för att boka. Programmet kan bokas i kommunerna Lund, Lomma, Kävlinge, Staffanstorp och Burlöv.

Den senaste katalogen hittar du alltid på [Livslusts hemsida](#).

**Välkommen!**



### Nyfiken på SV?

Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder något för alla: föreningssamarbeten, kvällskurser, dans och mycket mer.

Kika in på

**SV.SE/LUND**

eller scanna en qr-kod för att få kurskatalog och andra nyheter till din e-post.

