

LIVSLUST

Aktiviteter att boka via SV Lundabygden



HÖST 2023



Musikunderhållning · Studiecirklar · Workshops

Sittande dans · Sittande yoga

Föreläsningar · Seniorhälsa

Välkommen till SV!

Detta är Livslust!

Vi på SV brinner för det livslånga lärandet! Vi samarbetar gärna med dig som känner likadant. Tillsammans kan vi erbjuda härliga aktiviteter åt våra målgrupper.

SV Lundabygden har en omfattande verksamhet som riktar sig till **äldre- och demensboenden, korttidsboenden, dagverksamheter samt träffpunkter**. Vi erbjuder trevliga stunder, kunskap och minnen i en salig blandning. **Detta kallar vi Livslust.**



Önska en aktivitet!

Längtar ni efter en kurs, konsert eller aktivitet som inte finns i programmet? **Fråga oss!** Vi har ett stort kontaktnät av musiker och ledare med en mängd olika expertområden. Chansen är stor att vi redan känner någon som kan erbjuda det ni drömmer om.





Studiecirklar

Studiecirkeln är vår mest populära aktivitetsform. I en studiecirkel får alla delta aktivt efter sina önsknings- och förutsättningar. Ledaren hjälper oss att mötas över ett visst ämne eller tema. Här går sällskap och kunskap hand i hand!





Studiecirklar

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.



Mjuk dans

Här fokuserar vi på att släppa på spänningar och låta känslorna flöda. Ledaren visar dansrörelser som du följer så mycket eller så lite du vill. Vi dansar sittande eller stående till lugn musik och tar gärna med deltagarnas favoritmusik.





Studiecirklar

Mindfulness

Vi tränar på att leva medvetet i nuet. Med hjälp av andningsövningar, lätta yoga- och kroppsövningar ökar vi vår förmåga att kunna njuta av livet—hela livet!

Yoga

Yoga betyder förening av kropp, själ och sinne. Detta ger oss mentalt lugn, vitalitet och inre balans. De mjuka övningarna kan utföras sittande på en stol—alla kan vara med!





Studiecirklar

Målning till musik

Med musik som inspiration väcks lusten att skapa i färg och form. Ledaren har lång erfarenhet av att arbeta med konstnärliga uttryck i rehabiliterande och habiliterande syften. Måla och må bra helt enkelt!

Klassisk musik med samtal

En resa genom den klassiska musiken! Vi lägger på en skiva och avnjuter ett intressant stycke. Därefter samtalar vi om musiken. Självklart tar vi gärna med deltagarnas favo-



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 minnena av händelser och upplevelser från förr.





Musikunderhållning

Musik är både glädje och nytta för kropp såväl som själ. Därför erbjuder vi allsång, konsert, dans, föreläsning, musiksamtal med mera. Musiken varar i 45 minuter om ni inte önskat något annat. Boka **en glad trubadur** för en musikstund med både humor och hjärta.





Musikunderhållning

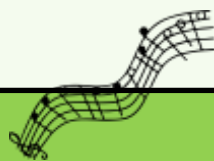
Anita Ewald

Sjunger och spelar drag-spel, gärna med en hatt på huvudet och glimten i ögat. Schalger och visor från förr och nu, anpassat efter publikens önskemål.



Christoffer Escoz

Christoffer anpassar musiken efter publiken och har en repertoar med över 1000 låtar. Dessutom ett par roliga imitationer!



Evergreen Lady

Anita Palm samarbetar med rutinerade musiker från Skåne och **kan även bokas som duo**. På repertoaren står välkända visor samt klassiker inom **jazz/evergreens**.

Sanja Streuli

Hennes repertorar blandar nytt och gammalt, ingen konsert är den andra lik. **Jazz, soul, evergreens, visor, blues, pop från 30-talet** och fram till dagens datum.





Musikunderhållning

Thomas och Karin Wiehe

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

Duo PK

Duon har en bred repertoar av musikstilar, såsom **pop, visa, jazz, soul och schlager**. Soundet är luftigt och kryddas ofta med **stämsång**.



Krister Wrambjer

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

Kiki & Paul

Vi kommer till er med levande musik, odödliga **evergreens och livsbejakande svängiga jazznummer från 20- och 30-talen**.





Musikunderhållning

Linda Lundqvist

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

Lunds Studenters Folkdanslag

Dräktklädda spelmän med nyckelharpa, fiol, bas eller basgittarrer gör tillsammans med dansare en härlig folkdansuppvisning!





Föreläsningar och workshops

När du vill gå på djupet!

Söker du en inspirerande föreläsning, eller kanske en workshop där du får prova på själv? Låt SV:s experter visa vägen. Vi skräddarsyr gärna efter dina önskemål.





Föreläsningar och workshops

Otroligt men sant!

Färgstarka personer från för och nu porträtteras: **kloka kvinnor och halvgalna gubbar, otroliga människoöden** från när och fjärran. En rafflande samling av osannolika—men ändå sanna—berättelser om dem som aldrig gav upp.

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 **käserande** och **allsång** om ni så önskar.

Musikhistoria

Bered er på en stämningsfull och lärorik musikstund! Vi kommer till er med **en föreställning om musikhistorien**, där berättande blandas med exempel framförda på gitarr.





Föreläsningar och workshops

Mindfulness – varför då?

Här får du reda på fördelarna med mindfulnesssträning. Den hjälper dig att må bättre och hantera vardagens utmaningar lättare. Njut mer av livet med mindfulness!

Kroppsspråk

Forskning menar att 70% av vår kommunikation utgörs av kroppsspråket. Vi lär dig att utnyttja det. Denna workshop har glimten i ögat och erbjuder både självinsikt och en massa skratt!





För träffpunkter: våga prova Shared Reading!

Shared reading i Lundabygdens lokaler

Shared reading är en unik metod för att förbättra sitt mående och stärka sin självkänsla genom **gemensam högläsning och samtal i grupp**.

I Shared Reading läser man dikter, noveller eller andra korta texter högt tillsammans. Under läsningen stannar man upp för att samtala och reflektera kring de tankar, känslor och minnen som texterna väcker. En utbildad läsledare leder samtalet och väljer ut nya texter till varje tillfälle. Texterna delas ut på plats.

[Klicka här för att läsa mer om Shared Reading.](#)



Kontakta oss!



Den färskaste katalogen hittar du alltid på vår hemsida.

Välkommen till sv.se/lundabygden eller gå direkt till Livslust.

Kontakta Jeanette Lidberg

Jeanette är programansvarig för Livslust på SV Lundabygden.

Hon jobbar med aktiviteternas innehåll och håller kontakt med både våra ledare och dig som vill boka en aktivitet.

Kontakta henne för att boka något ur programmet, eller kom med en egen idé så hjälper hon dig att förverkliga den!

E-post: jeanette.lidberg@sv.se

Telefon: 072—168 12 59



Välkommen till SV!

sv.se/lundabygden



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

