

# LIVSLUST

Aktiviteter att boka via SV Lundabygden

Plats för  
nytänkande



STUDIECIRKLAR | MUSIK | TEATER |  
FÖRELÄSNINGAR | WORKSHOPS

Läs mer på [www.sv.se/lund/livslust](http://www.sv.se/lund/livslust)



Studieförbundet  
Vuxenskolan

# AKTUELLA ERBJUDANDEN

## STUDIECIRKLAR

### Alla kan dansa! Sittande, stående, liggande

Låt musiken väcka din kropp och dina minnen i stora eller små dansrörelser. I mötet med musik och rörelse skapar vi tillsammans ett rum av livsglädje och lust.

### Minns med musik

Tillsammans med våra duktiga musiker och cirkelledare arbetar vi med musiken som redskap för att stimulera minnet och övriga sinnen. Vi väcker minnena av händelser och upplevelser från förr.

### Seniorjazz

Vi jobbar med vår kropp utifrån vår egen förmåga på ett roligt och lärorikt sätt! Vi tränar jazzteknik, golvövningar, kombinationer och avslutar med koreografi. Kursen är lättsam och rolig men samtidigt pedagogisk och lärorik.

### Yin yoga

Yin yoga är meditationsyoga där vi fokuserar på bindväven runt muklerna. Det är en väldigt lugn yogaform. Vi gör ett fåtal positioner och håller dessa länge, 3-5 minuter och positionerna är sittande och liggande.

### Zumba Gold sittande

Det bästa med Zumba är att det inte finns några rätt eller fel sätt, bara du rör på dig och har kul. Dansrörelserna görs sittande med musik från Latinamerika.

### Sittyoga

Yoga betyder förening av kropp, själ och sinne. Syftet är att balsansera energiflö-

derna i kroppen. Det resulterar i mentalt lugn, vitalitet och inre balans.

### Mindfulness för seniorer

Under kursen Här&Nu tränar vi på att leva mer medvetet i nuet. Med hjälp av andningsövningar, lätta yoga- och kroppsövningar ökar vi vår förmåga att kunna njuta av livet – hela livet. Tillsammans stärker vi även våra inre resurser för att bättre kunna hantera livets utmaningar.

### Musik och rytmik

Musik, rytm och frågesport med olika teman och svårighetsgrad. Finns i två olika cirklar.

- Musikkryss

Utifrån lämpliga och roliga teman skapas musikkryss.

- Skivor till Kaffet

Till kaffet spelas musik med syfte att minnas tillbaka.

### Skrivarcirkel

En kurs för alla som vill bli bättre på att skriva. Kursen går igenom gestaltning, val av tempus, dialog, intrig med mera. Deltagarna får en uppgift vid varje tillfälle som diskuteras vid nästkommande träff.

### Qi Gong

På kursen lär vi oss ett mjukt rörelseprogram. Det fyller oss med energi och vi förenar tanken och andningen med våra rörelser vi avslutar med en rolig meditation. Vår Qi Gong-kurs erbjuder vi för närvarande endast till Träffpunkter.

## MUSIK OCH UNDERHÅLLNING

### **Anita Ewald**

Anita är från Helsingborg. Sjunger och spelar dragspel, 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 och ett par roliga imitationer.

### **Evergreen Lady**

Vacker musik är vår melodi! Anita Palm samarbetar med rutinerade musiker från Skåne och kan boka som duo eller trio. På repertoaren står välkända visor samt klassiker inom genren 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 - allt har hon sjungit.

### **Thomas och Karin Wiehe**

Musikens dolda budskap  
De sjunger sånger från olika delar av världen, både från egna resor och från andra länders vis-skatt. Lite kåserande och med en eller annan allsång – allt efter diskussion med arrangören. Glada och pigga sånger varvas med finstämda och lyriska, från jordens alla hörn.

### **Göran Sergel**

Göran jobbar mestandels med svenska visor och schlagers från 1900-talet.

### **Duo PK**

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

### **Far & Son**

Bröderna Far & Son spelar rock, pop och schlagers från 50- och 60-talet. Med hjälp av sånghäften kan publiken sjunga med i flera av låtarna.

### **Kiki & Paul**

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

### **Linda Lundqvist**

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

## VÅRA TRUBADURER

Vi erbjuder även framträdanden av SV:s trubadurer. De har både färdiga program och anpassar efter era önskemål.

### **Torbjörn Cahlenstein**

**Jacob Jern**

**Anita Palm**

**Ulf Göransson**

## FÖRELÄSNINGAR

### Otroligt men sant

Nutida och historiska personer och färgstarka figurer porträtteras: starka och kloka kvinnor, halvgalna gubbar. Märkliga och ibland otroliga människoöden från Sverige och andra länder.

En föreläsning om osannolika med sanna berättelser och långa och dramatiska resor av upptäcksresande och polarforskare som aldrig gav upp, från 1600-talet och framåt. Här blandas humor, dramatik och reflektioner.

### Smaka på Saluhallen

Jacques Schultze är historiker, skånekännare och en fantastisk berättare. Följ med på en guidad tur som bjuder på smakprover från Saluhallens handlare och restauranger, från fisk till choklad. Dessutom är turen kryddad med underhållande historier kring maten, traditionerna och byggnaden.

### Musikhistoria

Torbjörn har en lång karriär som musiker och folkbildare bakom sig. Nu kan ni boka hans föreläsningar om musikhistorien som blandar berättande och gitarr för att skapa en både stämningsfull och lärorik stund.

### Stress

Vi ska snudda vid olika metoder att hitta hjälpmedel att använda i vardagen mot stressen. Meditation, Yoga och Qi Gong är olika självhjälpmedel för att minska stressen.

### Jorden runt på visans vingar

Thomas och Karin Wiehe sjunger sånger från olika delar av världen, både från egna resor och från andra länders visskatt. Lite kåserande och med en eller annan allsång – allt efter diskussion med arrangören.

Glada och pigga sånger varvas med finstämda och lyriska, från jordens alla hörn.

### Mindfulness med Ingrid Kalicka. Varför mindfulness för seniorer?

Denna föreläsning visar på fördelarna med att träna mindfulness i mogen ålder. Den förklarar hur träningen kan hjälpa dig att må bättre trots sviktande krafter, smärta och egen och andras sjukdom. Du får även tips på hur du via mindfulness kan öka din förmåga till att uppskatta och njuta av livet. Under föreläsningen provar vi också några enkla andnings- och kroppsövningar från mindfulnesskursen Här&Nu.

## WORKSHOPS

### Kroppsspråk

En workshop med glimten i ögat, med Magnus Nylander.

Hur kommunicerar vi egentligen med varandra? Enligt forskning består mer än 70 procent av vår kommunikation av kroppsspråk. En workshop som ger både självinsikt, självbild och en massa skratt.

### Traditionell Kinesisk Medicin -- Akupunktur

Linda Ding



En kort sammanfattning om TCM (Traditionell Chinese Medicine).

- Historik.
- Jämför TCM och modern medicin i Kina
- Grundteori av TCM
- Diagnos, Behandlingsprincip
- Vilka andra sjukdomar/symptom passar akupunkturbehandling?

### **Psykisk ohälsa: En folksjukdom med fördomar**

En föreläsning som fokuserar på fördomar och attityder från allmänheten. Psykisk ohälsa är mycket vanligare än många tror och ofta närmare än man kan tänka sig. Föreläsaren vill även utmana publiken att funderar på sin inställning till psykisk ohälsa.

## **SPRÅKTRÄNING**

### **Karlstadsmodellen**

Modellen lämpar sig till exempel för dig med språkstörning eller utveck-

lings-/perceptionsstörning, men är inte avgränsad till ålder eller diagnos. I Karlstadsmodellen ingår kurskonceptet ”Steget före”.

### **AKK**

Jeanette Persson, handledare i språk och kommunikation erbjuder föreläsningar kring AKK - alternativ och kompletterande kommunikation. Bildstöd, tecken och skrift räknas som AKK och kan vara ett komplement till din kommunikation.

## **TEATER**

### **Logen**

Fyra artister förbereder sig inför kvällens sista show. De reflekterar över kvinnors kärlek, vänskap, besvikelser och styrkor. Föreställningen innehåller både dialoger, sång och inslag av välkända sånger.

Regi: Charlotte Engel



# SENIORHÄLSA

Tillsammans med författaren och hälsopedagogen Stina Willquist erbjuder vi ett stort urval av föreläsningar och workshops riktade till seniorer.

## FÖRELÄSNINGAR

### Seniorhälsa

Vår hälsa består av flera dimensioner och förändras genom livet. Föreläsningen tar upp faktorer som fysisk aktivitet, kost och sömn och hur dessa faktorer ändras genom livet. Fokus ligger på hur vi kan stärka dessa faktorer för att må så bra som möjligt.

### Fördjupande föreläsning Fysisk aktivitet för seniorer

När vi rör på oss mår vi bra. Vi behöver röra på oss för att kropp och sinne ska fungera på bästa sätt. I denna föreläsning tar vi upp hur vår kropp ändras genom åren och hur vi kan träna på olika sätt för att stärka kroppen bland annat genom konditionsträning, styrketräning, rörlighetsträning och balansträning.



## **Fördjupande föreläsning om Kost för seniorer**

Råden om hur vi ska äta förändras hela tiden utifrån olika forskningsrön. Föreläsningen tar upp de nyaste kostråden och vad vi som seniorer ska tänka på i vår kost.

## **Fördjupande föreläsning om Stress och stresshantering**

Stress är den största faktorn för ohälsa i dagens samhälle. Föreläsningen tar upp vad som stressar oss och hur vi kan lära oss att hantera vår stress på bästa sätt.

## **Fördjupande föreläsning om Sömn**

För att ha en optimal hälsa behöver vi vår sömn. Och ändå kan det vara så svårt med just sömnen. Genom åren förändras våra sömnvanor och våra sömnbehov. Föreläsningen tar upp hur vi kan optimera möjligheterna för att sova så bra som möjligt.

## **Fördjupande föreläsning om Massage**

Vi människor är gruppdjur och är beroende av varandra. Beröring är livsviktig för vår hälsa. Föreläsningen



STINA WILLQUIST

tar upp beröring och taktil massage både teoretiskt och praktiskt.

## **WORKSHOPS**

Alla föreläsningar inom Seniorhälsa finns även som workshop.

Där går vi djupare in på varje ämne och provar själva på de olika metoderna.

## SAMARBETA MED SV

Vi är öppna för samarbeten som kan bidra till underhållning och det livlånga lärandet hos våra målgrupper.

Kontakta oss gärna om ni är intresserade av att hitta ett samarbete.



## MER INFORMATION PÅ VÅR HEMSIDA

Du hittar alltid den senaste informationen på vår hemsida.

[www.sv.se/lund/livslust](http://www.sv.se/lund/livslust)

## KONTAKT

SV Lundabygden  
Glimmervägen 6  
Lund

Telefon: 072-168 12 59

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

