

LIVSLUST

För träffpunkter i Lund, Staffanstorp, Lomma, Burlöv & Kävlinge

VÅR
2024

Nyheter!

**Balett & latindans
för seniorer**

**Boka 2
studiecirkelar och
få prova på ett
tillfälle
av valfri cirkel**



Studieförbundet
Vuxenskolan

SV Lundabygden

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

Livslust

En del av SV Lundabygdens
verksamhet

Det livslånga lärandet tar aldrig slut

Livslust är ett program med folkbildande verksamhet som SV Lundabygden erbjuder.

Livslust riktar sig till träffpunkter i Lomma, Burlöv, Lund, Staffanstorp och Kävlinge.

SV tror inte att det livslånga lärandet och behovet av att odla sitt intresse försvinner med åldern.

Tvärtom: vi vill skapa verksamhet där vi behövs i samhället och göra den tillgänglig för fler!

SV har kvalificerade cirkelledare som kan sitt ämne. Cirkelledaren kommer ut till träffpunkterna och håller i studiecirklar, workshops eller underhållning!



Innehåll

Danss. 2-3



Yoga & mindfulnesss.4



Musiks.5



Kreativt skapandes.6



Underhållnings.7-9



Föreläsningars.10



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.



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!

Nyhet!

Nyhet!

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.





Nyhet!

ZUMBA GOLD

Ett glädjefyllt och svettigt zumbapass som anpassas efter deltagares förmåga!
Ledaren har Zumba Gold certifikat och har över ett deceniums erfarenhet av leda zumba klasser!



Studiecirklar

Yoga och mindfulness



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!

Restorative yoga

Namnet betyder ungefär "återhämtningsyoga". Fokus ligger på inre lugn. Vi stannar längre i varje position för extra avslappning och återhämtning. Utmärkt mot stress och sömnproblem.

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 yogavarianter 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!



Studiecirklar

Musik



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.

Musik med högläsning

Cirkelledaren högläser ur valfri bok som deltagarna är med och bestämmer.

I pauserna spelar cirkelledare musik såsom gitarr, piano eller sång.



Studiecirklar

Kreativt skapande



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.



Underhållning Musik



Linda Lundqvist

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

Trivselsystrarna Anita & Lisbeth

Duo med stämsång, gitarr och dragspel
Schlager och visor

Sanja Streuli

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.



Musik- underhållning



Christoffer Escoz

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

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,

Thomas och Karin Wiehe

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

Krister Wrambjer

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.



Underhållning Musik



Nyhet!

Musik-Quiz

Musikern Krister Wrambjer bjuder in till ett upplyftande musikquiz där gamla goda bitar spelas i variation med nya hits!

Varför inte utmana varandra i lag? Eller se om andra träffpunkter kan vinna över ert resultat?



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. tta varvas med historier om några udda och färgstarka gubbar.

Musikhistoria

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



Nästan sant från Skåne

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

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.

Kontakta oss!

Jeanette Lidberg
Programansvarig Livslust

E-post: jeanette.lidberg@sv.se

Telefon: 072-168 12 59



Jeanette Lidberg är programansvarig för Livslust på SV Lundabygden. Lundabygdens aktiviteter är tillgängliga i fem kommuner: Lund, Lomma, Kävlinge, Burlöv och Staffanstorp.

Hon jobbar med aktiviteternas innehåll och håller kontakt med både våra ledare och dig som vill boka en aktivitet. Kontakta Jeanette för att boka något ur programmet, eller kom med en egen idé så hjälper hon dig att förverkliga den!

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

Välkommen!

