

LIVSLUST

Vårtermin 2026

**Alla aktiviteter kan anpassas efter
deltagarnas behov – fråga oss gärna!**



**Extra många nya
föreläsningar!**



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

SV Lundabygden

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

Innehåll

Mitt Val

s 3



Dans

s 4



Yoga & hälsa

s 6



Konst

s 7



Musik

s 8



**Musik-
underhållning**

s 9



Föreläsningar

s 12



**Extra många nya
föreläsningar! s 13**



Det livslånga lärandet tar aldrig slut!

Vi på SV tror att lärande och intresse finns under hela livet. Därför skapar vi verksamhet som är tillgänglig för alla, oavsett ålder, 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.

Valårsspecial 2026: Studiecirkeln Mitt val



6 AV 10 PERSONER MED INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING RÖSTAR INTE.

Under valåret 2026 erbjuder Studieförbundet Vuxenskolan Lundabygden återigen den prisbelönta studiecirkeln Mitt val.

Mitt val är en metod som tillgängliggör röstning och politik för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Den bygger på en studiecirkel med lättläst information om hur vår demokrati fungerar och är uppbyggd.

**Över 80% av de som deltog i Mitt Val
inför valet 2018 gick och röstade.**

Boka demokrati till din kommun, för exempelvis daglig verksamhet. Scanna för att läsa mer om metoden!



Studiecirklar

Dans



All dans kan
dansas sittande!

Dansa loss- sittande

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.



Balett

Att träna balett förbättrar muskelstyrkan och balansen blir bättre.

Träningen är mjuk 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



Orientalisk dans

Mjuka orientaliska rörelser med känslofylld karaktär till inspirerande musik.

Afrikansk dans

Härliga rörelser till medryckande afrikanska rytmer. Allt från trummor till populärafrikansk musik.



Dans för alla

Dans höjer livskvaliteten och är ett sätt att ta del av kultur och gemenskap. Rörelse är också väldigt bra för muskelminne och balans.

SV erbjuder dansverksamhet anpassad för exempelvis:

- Begränsad rörlighet, behov av rollator eller rullstol
- Intellektuell funktionsnedsättning
- Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning
- Demens, oavsett grad av påverkan



Beroende på deltagarnas behov och önskemål kan dansläraren komma till särskilda boenden eller deltagarna komma till vår danslokal i Lund. Dansen erbjuds även för anhöriga.

Studiecirklar

Yoga och hälsa



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!

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

Yoga

Vi fokuserar på att mjuka upp leder och öka rörligheten med lugna, aktiverande rörelser som främjar blodcirkulationen. Andning och närvaro hjälper både kropp och sinne att slappna av – ett lugnt pass som minskar stress och ger energi. Kursen anpassas alltid efter deltagarnas behov.

Studiecirklar

Konst



NYHET!

Akrylmålning

Med pensel och färg skapar vi fritt och låter fantasin ta plats. Det handlar inte om prestation utan om att njuta av stunden, minnas och känna skaparglädjen väckas till liv igen.

NYHET!

Akvarellmålning

En trivsamt stund med milda akvarellfärger, utan måsten - låt bara tankar och känslor flöda ut genom penseln! Målet är att njuta av lugnet, oavsett resultat.



Studiecirklar

Musik



Trivs med musik

En glädjekick för alla åldrar!

Här står levande musik i centrum. En trubadur leder oss genom välkända melodier som bjuder in till glädje, delaktighet och gemenskap. Deltagarna uppmuntras att sjunga med i den mån de vill och kan.

Vi delar musikupplevelser som väcker känslor, skapar kontakt och ger energi. Innehållet anpassas efter gruppens önskemål och förutsättningar – alla är med på sitt sätt. Några danssteg är också helt okej!

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.



Musik- underhållning



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.

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 undervisar Måns Zelmerlöv.

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 musikfrågesport!

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.

Ronnie

Ronnie erbjuder två fina program:

Allsång för livet!

Här sjunger vi glatt på roliga sånger vi känner igen.

Romantica!

Minnen från den romantiska eran på 30-60-talet.
Blunda och minns!



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.

NYHET!

Att åldras med inre skönhet och yttre glans!

Att få åldras är en gåva, men det har sina utmaningar. En föreläsning om vår egen och andras attityd till åldrande och hur vi kan tänka om!



Föreläsningar och workshops



NYHETER

NYHETER

NYHETER

NYHET!

Den ökända hästen från Troja – ord som motstånd hos Karl Gerhard

Berättelsen om en fyraminuterskuplett som skapade dramatik ända upp på regeringsnivå och om motståndsmannen Karl Gerhard.

NYHET!

Downton Abbey - en modehistorisk resa!

Följ med in i den älskade tv-serien genom modehistorien. Med bilder, scenografi och musik får ni en levande känsla av hur livet och modet såg ut kring fest och högtid. Upptäck varför kläderna såg ut som de gjorde och hur de formade både stil och samhälle.

NYHET!

Glada hundar på besök!

Boka glädje! Våra snälla tjänstehundar kommer på besök och är redo att umgås på era villkor. Välj mellan lugna, mysiga möten där deltagarna får klappa och umgås enskilt, eller lekfulla gruppaktiviteter som bjuder in till samtal, skratt och värme.



Föreläsningar och workshops



NYHETER

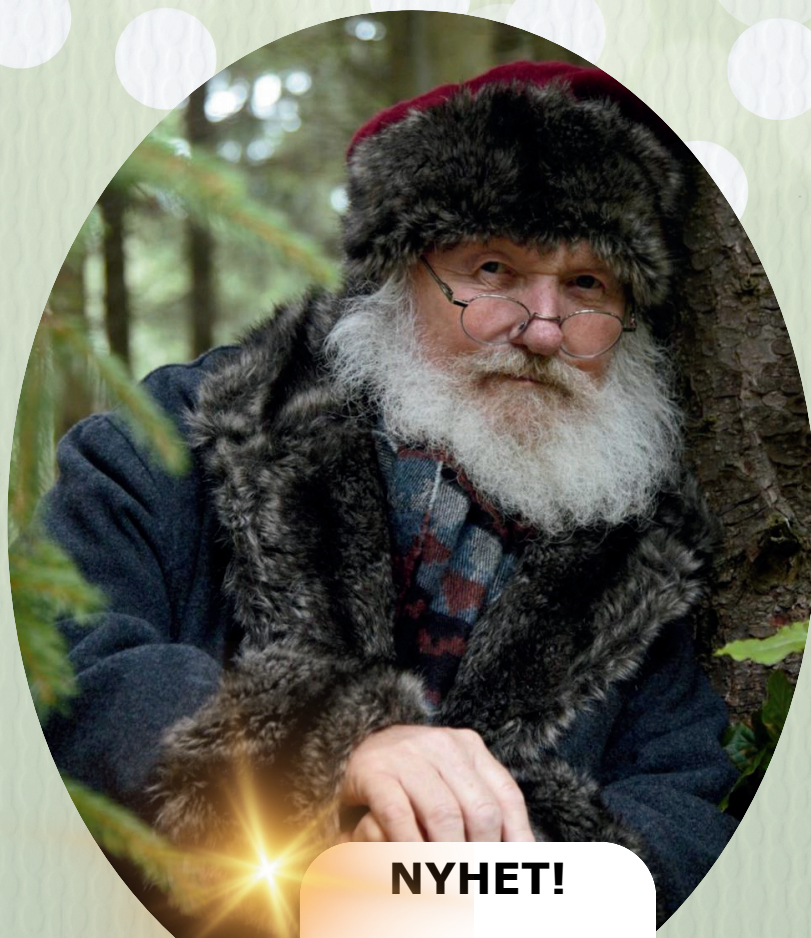
NYHETER

NYHETER

NYHET!

Nordisk mytologi, folktro och folkmusik

En nervpirrande och
gladlynt föreställning, där
man aldrig vet vilka väsen
som dyker upp och vilka
sånger de bjuder på ...



NYHET!

Tomtar, vättar, troll och annat

En lättsam och humoristisk
föreläsning om våra folkkära väsen –
från äldre tid till idag. I ord och bild
berättas oväntade historier du kanske
aldrig hört, och allt rundas av med
några välkända visor till gitarr.

NYHET!

Mytologins galna historier och bravader

I nordisk mytologi fanns det
ingen ände på tokigheterna!
Ett humoristiskt program för
den vetgirige - höjda ögonbryn
utlovas garanterat!

Söker ni lokal för nästa föreningsaktivitet?



Behöver er förening en lättillgänglig och inspirerande lokal för möten eller aktiviteter?

På Glimmervägen 6 i östra Lund (Gastelyckan) finns våra tillgänglighetsanpassade studielokaler som ni kan hyra till ett mycket förmånligt pris.

Lokalerna är anpassade för att alla ska kunna delta och fungerar lika bra för mindre träffar som för större samlingar. En enkel och prisvärd möjlighet för er förening att skapa givande möten och upplevelser tillsammans.

Här finns allt från klassrumsmiljöer och föreläsningslokal till utrymmen för dans, måleri och gemensamma aktiviteter i kök. Scanna QR-koden för att läsa mer om de olika lokalerna eller ta en virtuell rundtur. Kontakta Jeanette Lidberg för mer information.

Jeanette Lidberg
Programansvarig Livslust

E-post: jeanette.lidberg@sv.se

Telefon: 072—168 12 59



Kontakta oss!

Jeanette Lidberg Programansvarig Livslust

E-post: 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, Staffanstorps och Burlöv.

Den senaste katalogen hittar du alltid på [Livslusts hemsida](http://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.

