

# LIVSLUST

## Hösttermin 2026



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



Katalogen finns också online!



Studieförbundet  
Vuxenskolan

## SV Lundabygden

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

# Innehåll

**Mitt Val**

s 3



**Dans**

s 4



**Hälsa och  
gemenskap**

s 7



**Konst och  
litteratur**

s 9



**Musik**

s 11



**Musik-  
underhållning**

s 12



**Föreläsningar  
och workshops**

s 15



## 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



## Många med intellektuell funktionsnedsättning röstar inte. Det är ett demokratiproblem!

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.

## Studiecirkeln Mitt val gör demokratin tillgänglig.

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.



### Balet

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 populära afrikansk musik.

### **Dans för alla**

Dans ger glädje, gemenskap och rörelse. Våra dansaktiviteter anpassas efter deltagarnas behov och passar exempelvis personer med begränsad rörlighet, intellektuell eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning samt demens. Dansen kan hållas hos er eller i vår danslokal i Lund. Aktiviteten erbjuds även för anhöriga.



# Studiecirklar

## Dans



**NYHETER**

**NYHETER**

**NYHETER**

**NYHET!**

### Sittande steppdans

En smattrande nyhet!  
Prova steppdans i sittande form (eller stående om man vill). Härliga rytmer utlovas!



**NYHET!**

### Disco

Nu blir det feststämning!

Vi pyntar lokalen med glitter, discokulor och kanske en och annan ballong. Sen skakar vi loss till er favoritmusik: årets mellovinnare, 80-talsdängor eller vad ni än vill. Vi lär oss en enkel koreografi som passar till er musik. Kan med fördel kombineras med popcorn och glittriga kläder!



# Studiecirklar

## Hälsa och gemenskap



### NYHET!

#### Hälsokörkortet

Cirkeln bygger på samtal, gemenskap och kunskap, utan krav. Vi pratar om hälsa och om vad som får oss att må bra i vardagen. Vi tar upp teman som kroppen, mat, träning, sömn, stress, vänskap, kärlek och relationer. Tillsammans delar vi erfarenheter och hittar vägar till bättre 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!

#### 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.



**Samtliga aktiviteter kan utföras sittande.  
Alla kan vara med!**

# Studiecirklar

## Hälsa och gemenskap



**NYHETER**

**NYHETER**

**NYHETER**

### Ung i FUB: Fritidsgård för dig 15-30 år



Är du medlem i FUB och har LSS? Då kan du delta kostnadsfritt på vår fritidsgård tillsammans med ledaren Mira, som även håller i populära discoförmiddagar på lördagar.

Vi träffas var tredje lördag kl. 18.00–20.00 och hittar på aktiviteter utifrån deltagarnas egna önskemål och intressen. Här finns plats för gemenskap, skratt och nya vänner i en trygg och välkomnande miljö.

Det går fint att komma och prova på, och ni är också välkomna att hälsa på i våra lokaler i förväg. Den som vill vara med men ännu inte är medlem i FUB kan enkelt bli det.



# Studiecirklar

## Konst och litteratur



### NYHET!

#### Skapande verkstad

Skapa fritt med tejp, färg, collage och lera. Vi arbetar i större format, tillsammans eller enskilt. Genom att måla och maskera med tejp växer bilder fram steg för steg – en enkel teknik som ger stor effekt och mycket skaparglädje.

#### 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.

#### 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

## Konst och litteratur



### Högläsning

Att lyssna på en berättelse tillsammans erbjuder en lugn stund i berättelsens värld.

Vi väljer en bok som passar målgruppen och tar tid för att prata om de tankar och känslor som boken väcker.

### Bokcirkel i lugn takt

I lugn takt upptäcker vi boken steg för steg i en varm och trivsam gemenskap där alla får vara med.

Vi läser eller lyssnar på några kapitel hemma mellan träffarna och pratar sedan tillsammans om berättelsen när vi ses.



# 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.

## 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!

## 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.

## Daniel

En trubadur med ett stort intresse för den svenska vistraditionen, 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 musikcirklar på demensboenden och har en otrolig förmåga att engagera deltagarna i allt han gör.



# Musik- underhållning



## Nilla

Nilla är en artist som gett ut 6 album. Hennes sköna musik, starka texter, varma röst och hjärtliga scennärvaro har uppskattats på mer än 700 livespelningar genom åren, både i Sverige och utomlands.

## 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.

## Mikael

Mikael är heltidsmusiker sedan 24 år. Han spelar dragspel, piano och sjunger konsertstycken från olika länder. Han bjuder på filmmusik från 30-talet och framåt, Beatles, Sonja Aldén, Kent och mycket mer.

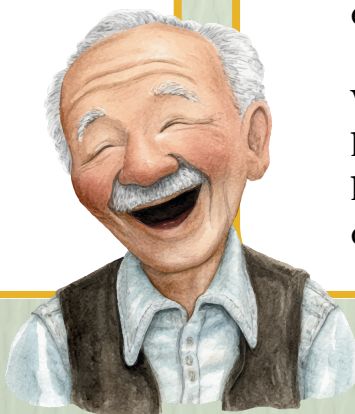


# Föreläsningar och workshops



## 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.

Vår mästertlige struntsnackare Stefan har ett oräkneligt antal historier på lager - tveka inte att fråga honom om ditt favoritämne!



## 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 gruppkิจกรรมer som bjuder in till samtal, skratt och värme.



## 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.

# 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.

