

Livskraft

– kultur för äldre



Hösten 2024

Boka höstens kulturbesök

I handen håller du höstens kulturutbud från Livskraft – kultur för äldre. Livskraft är ett resurscentrum för kulturaktiveter på äldreboenden i Västernorrland. Vi erbjuder kostnadsfria kulturupplevelser i olika genrer till äldreboenden i Sundsvall, Härnösand, Ånge, Sollefteå och Kramfors.

Syftet är att bidra till ökad hälsa och att människor på äldreboenden ska kunna ta del av kulturupplevelser och aktiviteter även om de inte själva kan ta sig till en teater. Vår förhoppning är att varje kulturinslag ses som ett tillskott till verksamheten. När de boende och personalen upplever en kulturaktivitet tillsammans delar de en upplevelse som sedan blir ett gemensamt minne.

Målet är hälsan – verktyget kulturen. Vi ses!

Välj tre aktiviteter!

Höstens kulturutbud räcker till alla! Gör ditt val på vår webb från 1-3, där första valet representerar den aktivitet ni önskar mest osv. Senast **3 maj** behöver önskningarna vara inskickade. Vi ses!

scenkonstvasternorrland.se/livskraft

Guldkant med Teater Västernorrland



Foto: Kristofer Lönnå

Teater Västernorrland presenterar en musikalisk och lyrisk smällkaramell. Skådespelare ur teaterns ensemble tar med sig en pianist och en repertoar av visor, sånger och dikter ur den klassiska kulturskatten.

Med berättande genom text och ton tar de med publiken på en musikalisk resa i tid och rum.

Praktiskt och fakta

Tid: 30 min

Medverkande: Skådespelare från Teater Västernorrland

Ström: Ja

Övrigt: Ett rum för ombyte

teater



Jul förr å nu

Det anses viktigt att äta 10 frukostar innan solen går upp på Luciamorgon.

Josefina Elvira Asker gjorde under 2023 och 2024 den populära föreställningen "Å geten å ja", nu är hon tillbaka med ett julprogram. Det blir till ålderdomliga visor samt berättelser kring julens seder vid olika tider och platser i Sverige.

Vet ni vad tomten kan få för sig att göra om det inte ligger tillräckligt mycket smör i

gröten på Julafton? Josefina berättar och sjunger med hjälp av dockor och små figurer, föreställningen präglas av en vacker lugn stämning med en liten komisk twist. En liten julkonsert i intimt format, nära publiken.

Utarbetat i samarbete med folksångerskan Ulrika Bodén, konsertpianisten John Beck och folksångerskan Karin Ericsson Back.

Praktiskt och fakta

Tid: 40 min

Medverkande: Josefina Elvira Asker

Scenmått: 3x2 meter

Bygg- /rivtid: 30/30 min



Å geten å ja

Jag och geten Gottfrid tar er med på en ålderdomlig resa in i de vilda sommarskogarna där ni får vara med och styra vägen och vara delaktiga. Med sång, berättande och en omöjlig get utforskar vi tillsammans en mystisk värld med mesost och kulning.

I alla tider och i alla länder har djurhållningen varit en central del av människors liv och vardag. Under sommarhalvåret tog man med sig djuren upp i fåbodarna för att ha dem på lösdrift i skogen, ofta var det kvinnor

och barn som fick det arbetet. Det var ett hårt och farofyllt jobb, skogen var en in på livet, där lurade Kusen, gråtass, vittran och mylingar. Skräcken, de långa arbetsdagarna men också den oerhörda glädjen och friden som beskrivs i sånger och texter från svunna tider. Hur skulle man överleva? Viktigt var att aldrig nämna det farliga vid namn, att hålla sig väl med de underjordiska genom olika riter. Men också rent praktiskt, vad gör du om du möter björn?

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min

Medverkande: Josefina Elvira Asker

Scenmått: 3x2 meter

Bygg- /rivtid: 30/30 min

teater



Foto: Leif Wikberg

Sångsystrar

Ulrika Bodén och Sofia Sandén hör till två av Sveriges främsta folksångerskor som turnerat land och rike runt.

De har med sig folksångstraditionen från sina hemtrakter i Medelpad, Ångermanland och Dalarna. Rösterna flätar och slingrar sig obehindrat genom vackert ornamenterade folksånger. Sofia och Ulrika spelar också bland annat fiol, cittra och dulcimer. Deras program är färgrikt och omväxlande med berättande visor, gripande historier och ljuvliga toner från hav, land och fåbodrar. De bjuder också in åhörarna att själva minnas, berätta och sjunga med.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min

Medverkande: Ulrika Bodén och Sofia Sandén

Bygg-/rivtid: 30/15 min

Ström: Ja

musik



Foto: Urban Jören

Melodikryss med Trio X

Trio X håller i melodikryss. Vad är det för låt? Vem skrev den? Vem sjöng den? Här kan publiken vara med och melodikryssa eller bara njuta av musiken. Sång och samvaro blandas, en rolig och mycket populär konsertform där Trio X för sjunde året i rad har satt ihop ett nytt kryss.

Trio X är en mångsidig ensemble och som inom Musik i Uppland arbetar med många olika projekt. Spelningar på jazzklubbar, konserter och stora festivaler varvas med konserter i klassrum och inom vård och omsorg

Praktiskt och fakta

Tid: 40 min

Medverkande: Joakim Ekberg - trummor, Per V Johansson - bas, Lennart Simonsson - piano

Ström: Ja

Scenmått: 4x4 meter

Bygg- /rivtid: 60/20 min

musik

Julens Pärlor

Vad vore julen utan all underbar musik?
Med sin traditionsenliga konsert Julens Pärlor lyser ensembler ur Nordiska Kammarorkestern upp den mörkaste tiden på året med julmusik som värmer och inspirerar.

”Julens Pärlor” är en konsert för dig som önskar dig rofylld julstämning – och för dig som är

nyfiken på julmusik i en ny och oväntad skrud. En stämningsfull och originell upplevelse där traditionella julsånger som Stilla natt, Nu tändas tusen juleljus och Jul, jul, strålande jul blandas med guldkorn ur den klassiska repertoaren.



Foto: iStockphoto.com

Praktiskt och fakta

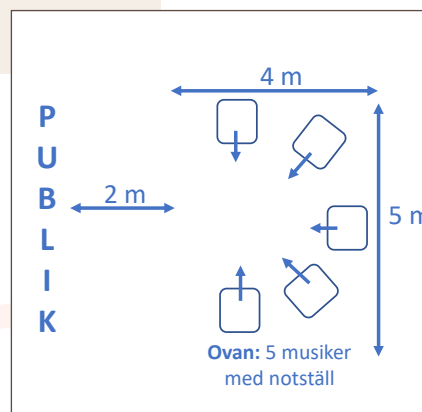
Tid: 45 min

Medverkande: Musiker från Nordiska Blåsarkvintetten och Nordiska Kammarensemblen

Ström: Ja

Bygg- /rivtid: 45/30 min

Övrigt: Fem stolar utan armstöd behövs till musikerna.



Ta det piano

Ett intimt möte med konsertpianisten Mona Kontra.

Det blir finstämt och vackert när Mona sätter sig vid tangenterna. Som rubriken antyder får publiken njuta av en lugn och stilla konsert.

Vanligtvis arbetar Mona som konsertpianist i Nordiska Kammarorkestern och Nordiska Kammarensemblen. Nu ger hon sig ut med ett soloprogram där hon själv väljer sina favoriter.

Om Mona själv fått välja skulle hon rulla in en stor konsertflygel, men istället tar hon med sig ett praktiskt el-piano.



Praktiskt och fakta

Tid: 35 min

Medverkande: Mona Kontra, piano

Ström: Ja

Scenmått: 2x2 meter

Bygg- /rivtid: 30/30 min

musik

Året var 1964

Det är i år 60 år sedan Jan Johanson släppte sin legendariska skiva "Jazz på Svenska", tillsammans med basisten Georg Riedel. Den innehåller bland annat oförglömliga melodier så som "Visa från Utanmyra" och "Emigrantvisan". Det var också 1964 som Jan och Georg arbetade med Astrid Lindgren och tillsammans skapade de musikhistoria med bland annat melodierna

"Här kommer Pippi Långstrump" och "Idas sommarvisa". Pianisten Jesper Skogsrund och basisten Patrik Grundström har spelat tillsammans under många år. Det blir musik från skivan "Jazz på Svenska" och de kommer också bjuda med publiken på allsång till kända melodier. Förutom musik berättar de om minnen och glimtar från året 1964.



Fotof: Erika Lundquist

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min

Medverkande: Patrik Grundström och Jesper Skogsrund

Ström: Ja

Bygg- /rivtid: 30/30 min

musik

Seniorcirkus - workshop

Vi kastar våra fördomar om att cirkus är för yngre och fångar bollar istället!

Tillsammans gör vi enklare övningar där vi både provar nya saker och återkommer till lekar från barndomen. Det blir en aktivitet med lekfullheten i fokus där deltagarna får utmana sig själva både fysiskt och mentalt.

Vi har med oss en massa olika redskap för jonglering där deltagarna fritt får välja vad de vill prova under vårt besök. Det finns enklare enskilda övningar såväl som möj-

ligheten att utmana sin motorik, eller varför inte jonglera tillsammans med grannen. Genom cirkus öppnar vi för att på ett lekfullt sätt röra oss samtidigt som sinnet skärps genom att fokusera på övningarna. Cirkus bygger på frivillighet och det finns inget rätt eller fel sätt att delta i workshopen, det viktigaste är att ha roligt!

Aktiviteten är anpassad till deltagares olika förmågor och allt kan göras sittandes. I slutet av besöket bjuder vi på en kortare uppvisning.



Foto: Britti Halvarsson

Praktiskt och fakta

Tid: 60 min

Deltagare: ca 20 pers

Bygg-/rivtid: 30/30 min

Medverkande: Cirkus Embo, Emma Hörnell & Bobbo Jäderfeldt

Stärka det friska – Presence by Art

Vi lägger det som oroar, skaver och stör oss i livet åt sidan en stund. Tillsammans gör vi enkla lustfyllda övningar med rörelse, andning, berättande, färg och form, utan krav på prestation.

Vår glädje, nyfikenhet och uppmärksamhet hjälper oss att fokusera. Vi hamnar i ett stillsamt tillstånd där tiden försvinner och tankarna tystnar. Vi fylls med energi.

Presence by Art bygger på frivillighet och det finns inga krav på prestation. Här är det

upplevelsen som står i centrum. Du behöver ingen tidigare erfarenhet för att delta. Metoden utgår ifrån ett holistiskt sätt att se på människan och hälsa. Det grundar sig på egen utveckling, konstnärlig verksamhet, pedagogik.

Presence by Art är utvecklad av Lisette Boman, med flera års erfarenhet av undervisning och konstnärlig verksamhet.



Foto: Lisette Boman

Praktiskt och fakta

Tid: 60 min

Medverkande: Lisette Boman

Ström: Ja

Bygg- /rivtid: 60/60 min

Övrigt: Golvyta att röra sig på, stolar och mindre flyttbara bord

Händelser i Ångermanland och Medelpad

Annika Sjögren, deckarförfattare som bor i Härnösand. Deckare har varit hennes passion sedan hon var ung, och hon missar aldrig en brittisk tv-deckare.

Under 1980-talet skrev Annika kriminalnoveller under pseudonym i veckopressen. Sedan bokdebuten 2007 har det blivit sex böcker som nått stor framgång. I Annikas böcker är det vardagliga händelser och vanliga människor som drabbas. Händelserna utspelar sig i närmiljön av Härnösand och Västernorrland och det förekommer mycket sällan poliser. Hon berättar främst om personerna som drabbats på olika sätt.

– Kriminalromaner handlar ju inte bara om döden. De handlar om livet också.

Recensenterna bedömer Annika Sjögrens böcker positivt överlag, och hon kallas "Härnösands deckardrottning".

I mötet med Annika kommer hon att läsa högt från sin böcker, prata om händelser från Ångermanland och Medelpad. Hon kommer också fånga upp publikens minnen.



Foto: Frida Sjögren

Praktiskt och fakta

Tid: 1 timme

Medverkande: Annika Sjögren, deckarförfattare

Ström: Nej

Bygg- /rivtid: 30/20 min

Nya perspektiv



Foto: Frida Sjögren

En workshop/skaparverkstad där vi arbetar både enskilt och tillsammans med att skapa bildkonst och skulpturer i olika material.

Frågorna vi ställer oss är det ständiga:

- Vad är konst?
- Hur kan vi skapa konst med enkla medel?
- Hur kan vi dra nytta av att inte veta vad vi ska ta oss till?

Vi vrider och vänder på begreppen i en skapandeprocess där alla idéer och tankar kan vädras, syftet med våra tillfällen är att se på skapandet och oss själva ur nya perspektiv. Vi håller högt i tak och låter fantasin ta oss dit vi ska.

Jag som håller i takt-pinnen heter Oscar Kaleva Karlsson och är en konstnär från Halland född 1985 som har slagit rot vid Höga Kusten.

Praktiskt och fakta

Tid: 1-3 timmar

Medverkande: Oscar Kaleva Karlsson

Bygg- /rivtid: 60/60 min

Ström: Ja

Övrigt: Bord och stolar

Måla blommor

Kom och måla med färg och form
– blommor!

Vi arbetar och målar tillsammans med akvarellfärger på akvarellpapper, vått i vått låter vi färgerna spridas på pappret, vi målar med penslar, svampar och provar oss fram. Jag berättar om tekniken. Inspirationen är vackra blommor med olika färger och former.

Maria Wilcke är konstnär och bildpedagog. Hon står för skaparglädje och inspirerar fantasin.

– Förutom mitt konstnärskap har jag också arbetat pedagogiskt med barn och ungdomar på kulturskolan i Örnsköldsvik.



Foto: Bobo Åkerros

Praktiskt och fakta

Tid: 2,5 timme med paus

Medverkande: Maria Wilcke

Ström: Nej

Bygg- /rivtid: 40/40 min

Övrigt: Bord och stolar

Bild



Foto: Lia Jacobi

Workshop - biominnen

Biominnen är ett relativt nytt material framtaget av Svenskt Demenscentrum tillsammans med Svenska Filminstitutet. Detta är ett lånematerial som ni kan använda på boendet.

Biominnen består av 30 laminerade bildkort i A4-format. Bilderna är från 40-, 50- och 60-talen. På framsidorna syns dåtidens hyllade skådespelare och scener ur många av de mest populära filmerna. Baksidorna innehåller både korta filmbeskrivningar och enkla frågor som kan hjälpa till att väcka minnen, om filmerna förstås men också om saker och företeelser från förr. Biominnen innehåller även en handledning för samtal till vårdpersonal.

Biominnen har tagits fram av Svenska Filminstitutet tillsammans med Svenskt Demenscentrum. Förhoppningen är att bilderna ska väcka minnen och leda till fina samtal. Det finns ofta ljusa minnen att hämta ur biomörkret.

Praktiskt och fakta

Skickas som utlåning
Låna i 14 dagar

Swing it magistern – om fritidsnöjen på 40-talet

Vi besöker äldreboendet där deltagarna får ta del av foton och föremål från folkparkerna och dansbanorna i Västernorrland, lyssna på musik samt dansa till musik från 40-talet.

Aktiviteterna genomförs av museipedagoger och antikvarier från Västernorrlands museum.



Praktiskt och fakta

Tid: 60 min

Utrustning: Bord, stolar samt möjlighet till fri golvyta om ca 6 kvm.

Övrigt: Aktiviteten passar bäst för en grupp på ca 10-15 personer men kan anpassas till önskemål.

Berättelser från Västernorrland

Deltagare kommer på besök till Prästgården på Murberget friluftsmuseum. Utifrån målgruppens önskemål fokuserar programmet på olika berättelser från Västernorrland. Både det muntliga likväl som det materiella kulturarvet är i fokus. I programmet ingår också ett dåtidens kafferep, som vi tillsammans förbereder i husets fyrtiotalskök. Kafferepet kan också genomföras utomhus i den vackra trädgården.



Foto: Göte Bergqvist / Västernorrlands museums bildarkiv

Olof Erland Bergqvist vid Öds kaj.

Praktiskt och fakta

Tid: 1,5-2 tim

Medverkande: Aktiviteten genomförs av museipedagoger och antikvarier från Västernorrlands museum

Övrigt: Aktiviteten passar bäst för en grupp på ca 10-15 personer men kan anpassas till önskemål. Handikappanpassat med ramp upp till huset.

Nycklar till vår tid

Digital visning av Västernorrlands museums nya basutställning "Nycklar till vår tid" om Västernorrlands kulturarv från 1700 talet till nutid.



Praktiskt och fakta

Tid: 40 min

Medverkande: Visningen genomförs av antikvarie från Västernorrlands museum.

Bygg-/rivtid: 30/30 min

Vi går på Konsum

Föreningsarkivet har ett stort bildarkiv från Kooperativa förbundet.

Vi tittar in i arkivet och förflyttar oss till gamla konsumaffärer genom drama, bilder och sinnen. Som kunder på Koppra diskuterar vi priser, recept och kvaliteter. Allt som hör vardagslivet till för en husmor i mitten av 1900-talet. Klockan 17.00 skulle middagen stå på bordet och familjen samlas runt omkring.

Vi arbetar utifrån reminiscensmetoden och skapar minnen och samtal genom arkivhandlingar, bilder, berättelser, rekvisita och lite drama. Aktiviteten utförs av Kulturarvspedagogerna Helena Åberg och Sara Öhman. De har en mångårig erfarenhet av att arbeta med reminiscens och kultur för äldre.



Praktiskt och fakta

Tid: 60 min

Medverkande: Helena Åberg och Sara Öhman

Bygg-/rivtid: 30/30 min

Övrigt: Aktiviteten passar för en samtalsgrupp på ca tio brukare och personal. Bord och stolar behövs.



Härnösands
kommun



KRAMFORS
KOMMUN



Sollefteå
kommun



Sundsvalls
kommun



Ånge
kommun



SCENKONST
VÄSTERNORRLAND

KULTURRÅDET



Region
Västernorrland

Livskraft – Kultur för äldre, är ett regionalt kulturcentrum som finansieras av Region Västernorrland och Scenkonst Västernorrland tillsammans med Sundsvalls kommun, Härnösands kommun, Sollefteå kommun, Kramfors kommun och Ånge kommun.



Boka kulturaktivitet här:



Kontakt:

Bobo Åkerros

livskraft@scenkonstvasternorrland.se

0730-876 651

scenkonstvasternorrland.se/livskraft