

Livskraft

– kultur för äldre



Våren 2025

Boka vårens kulturbesök

I handen håller du vårens kulturutbud från **Livskraft – kultur för äldre**. Livskraft är ett resurscentrum för kulturaktiviteter 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.

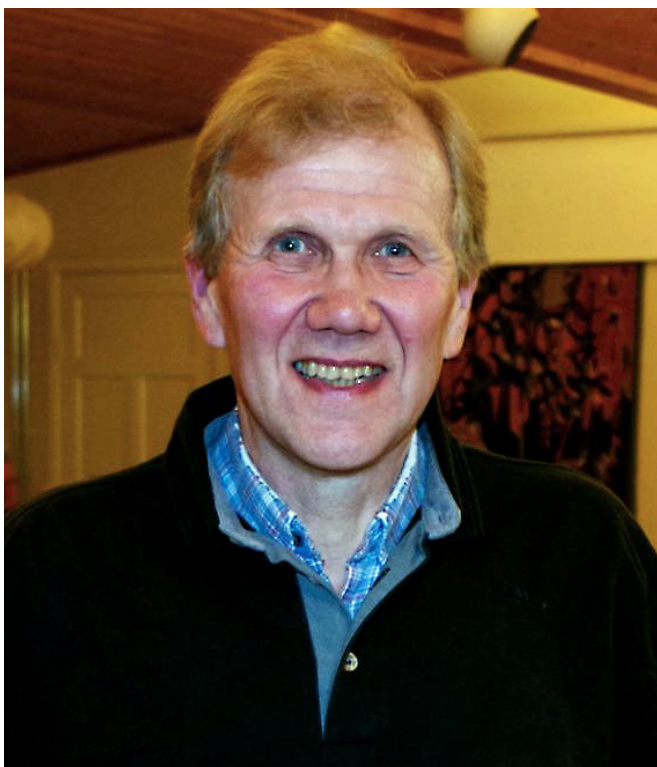
Målet är hälsan – verktyget kulturen. Vi ses!

Välj tre aktiviteter!

Vårens kulturutbud räcker till alla! Gör ditt val på vår webb från 1-3, där första valet representerar den aktivitet ni önskar mest osv. Senast **15 nov** behöver önskningarna vara inskickade. Vi ses!

scenkonstvasternorrland.se/livskraft

Poesi på mål med skogsbonden från Undrom



Anders Bodin är skogsbonde och poet i Ångermanland där han är femte generationen på gården i Undrom. Anders tar oss med på en resa genom olika ångermanländska tidsepoker och miljöer, allt på mål.

Han läser och berättar på dialekt med dikter av författare som publicerat sig på sina lokala mål som Birger Norman och Nicke Sjödin men också texter från hans egen utgåva Dagsens sanning. Anders skriver dikter om livet på landsbygden i Ångermanland, ofta med en humoristisk klang, en tragikomisk humor som Anders tycker är kännetecknande för norra Sverige. Hans poesi tar sin utgångspunkt från uppväxten och olika intressen i livet som idrott, älgjakt och trav.

Alla kan hänga med, Anders översätter de mest utpräglade dialektorden och uttrycken innan varje stycke, med tanke på de som inte är uppväxta med det äldre språket.

Praktiskt och fakta

Tid: 50-60 min

Medverkande: Anders Bodin

Bygg/rivtid: 30/30 min



Från slott till solrosgård Jessica Storbjörk

Praktiskt och fakta

Tid: 50-60 min

Medverkande: Jessica Storbjörk

Ström: Ja

Övrigt: Önskar projektor och duk

Jessica Storbjörk är född och uppvuxen i Sundsvall men bodde även under en period i Stockholm. I Sundsvall bor hon med sin man och deras tre barn. Ända sedan tonåren har Jessica skapat genom skrivande och i 20-årsåldern skrev hon sin första bok, en vampyrfantasy för ungdomar. Sedan dess har det blivit ytterligare fem publicerade böcker. Böckerna har varit inom blandade genrer som en barnbok, tre feelgood och en deckare. Förhoppningen är att det snart blir två nya böcker inom genrerna deckare och feelgood.

Hennes yrkesbakgrund finns inom blandade branscher men arbetade under många år som pedagog på bibliotek. I dag arbetar Jessica som medicinsk sekreterare på ortopedi på Sundsvalls sjukhus.

Eftersom Jessica är utbildad skrivpedagog/pedagog tycker hon om att blanda in pedagogiska skrivövningar i sin föreläsning. Övningarna är anpassade efter deltagarnas förutsättningar. Finns inte möjlighet till att skriva finns andra föremål som man kan känna, lukta eller titta på. Minnen kan väckas till liv genom exempelvis doft och känsel. I skrivandets konst används ofta sinnen för att hjälpa till med gestaltande.

Förutom övningarna berättar Jessica även om sitt författarskap och hur hennes böcker kom till.



Foto: Göte Bergqvist / Västernorrlands museums bildarkiv

Olof Erland Bergqvist vid Öds kaj.

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.

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.

musse



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



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.

Praktiskt och fakta

Tid: 60 min

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

Medverkande: Visningen genomförs av antikvarie från Västernorrlands museum.

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

musser



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.



Bild: Collage av Sandra Mozard

FLOW-POW - En svängom i färg

I den här workshopen fokuserar vi på förändringens förundrande rörelse. Vi undersöker rörelse med teckning, färg och form. Vi lyssnar till musik och poesi. Skapar och utvecklar bild med papper, teckning. Genom tryck och upprepning kan vi se inspirerande mönster

bildas. Vi reflekterar tillsammans och samlar våra upplevelser, intryck och uttryck. Sandra Mozard är konstnär, grafiker och arbetar med rörlig bild och ljudkonst. Hon är även utbildad inom bl.a. bild- och konstpedagogik.

Praktiskt och fakta

Tid: 1-3 tim

Medverkande: Sandra Mozard

Publikantal: max 10 personer

Ström: Ja

Bygg-/rivtid: 30/60 min

Övrigt: Bord och stolar



Full rulle med ull

Tova ullen är en taktill workshop där vi under en timma får uppleva ullens magiska egenskaper och samtidigt känna doften av ull och såpa. Vi nystar i minnets trådar som är så starkt kopplade till bland annat känsel och dofter. Med ull från gårdar i Väster-norrland rulltovar vi platta underlägg som dekorerar efter tycke, smak och förmåga.

Rulltovning är en teknik som passar alla, vi kan jobba både enskilt och tillsammans. Med enkla redskap, vatten, såpa, ull - och dess

magi - jobbar vi från lätta kardflor till ett fast och hållbart material. Workshoppen kan hållas inomhus i t. ex en mat- eller samlings-sal men också gärna utomhus vid vackert väder.

Jag som håller i workshoppen heter Hilde Opedal Nordby. Jag är bosatt i Indal tillsammans med min familj och försörjer mig som egenföretagare inom framför allt handvävning samt som kursledare för slöjd. Jag är utbildad inom traditionella textila tekniker på Raulandsakademin i Norge.

Praktiskt och fakta

Tid: 60 min

Medverkande: Hilde Opedal Nordby

Publikantal: max 12 personer

Bygg-/rivtid: 30/30 min

Övrigt: Bord och stolar samt tillgång till vatten



Sagor för vuxna

“Det var en jägare som var ute och jagade, men han fick ingenting att skjuta. Så vart det natt och han gjorde upp en eld. Då kom en kvinna dit, hon bar på ett barn. Hon bad om att få värma sig vid elden. Jägaren som satt och åt gjorde en smörgås till henne också och la den på en stock alldeles bredvid. Hon tog den och delade den med barnet. Sen stod hon kvar där tills morgonen och värmdes sig. Då sa hon till honom att gå ner till en tjärn så skulle han få skjuta en björn. När han kom ner till tjärnen dröjde det inte förrän han fick syn på björnen. Den stod alldeles stilla så det var ett enkelt byte. Det var tack vare smörgåsen.”

Fjällsjö/Ångermanland

De flesta minns nog barndomens sagor och sägner. Det kunde vara allt från en sagobok av Bröderna Grimm, mormors berättelser om den tomte som höll till i stallet på den egna gården.

Aldrig blir man för gammal för de berättelserna. Luta er tillbaka och följ med in i folktrons spännande värld.

Sagor för vuxna är en berättarföreställning som också bjuder in till egna berättelser, om andan faller på.

Praktiskt och fakta

Tid: 60-90 min

Medverkande: Sara Öhman

Övrigt: Ett trevligt rum att vara i



Foto: Jonathan Bondesson

Grabbarna från Eken

Grabbarna från Eken är den ungdomliga ensemblen med hjärta för den svenska och irländska vismusiken. Bestående av musikanter utbildade på Irish World Academy of Music & Dance respektive Kungl. Musikhögskolan, som spelar flöjter, dragspel, mandola & fiol.

Repertoaren hämtas ur den svenska visskatten, så som Olle Adolphson, Cornelis Vreeswijk och Evert Taube, och varvas med svängiga visor från Irland, samt egenskrivna alster.

Grabbarna bjuder både på musikquiz och allsång.

Praktiskt och fakta

Tid: 45-60 min

Medverkande: Kim Persson (sång, mandola & flöjter), Samuel Linderström (sång & dragspel), Tommy Lundgren (fiol).

Bygg-/rivtid: 60/45 min

Ström: Ja

Scenmått: 4x4 m



Foto: iStockphoto.com

Sommarkonsert med Nordiska Blåsarkvintetten

Sommarkonsert på äldreboenden med Nordiska Blåsarkvintetten. Ett långsamt och somrigt program med musik av bl. a Taube, Adolphson och Pettersson-Berger blandat med klassiska pärlor.

Praktiskt och fakta

Tid: 35-40 min

Medverkande: Nordiska Blåsarkvintetten

Dvs: Maria Thorsell (flöjt), Eva Lauenstein (oboe), Linda Elmersdotter (klarinet), Andreas Lyeteg (fagott), Maria Granberg (valthorn).

Övrigt: Fem stycken stolar utan armstöd

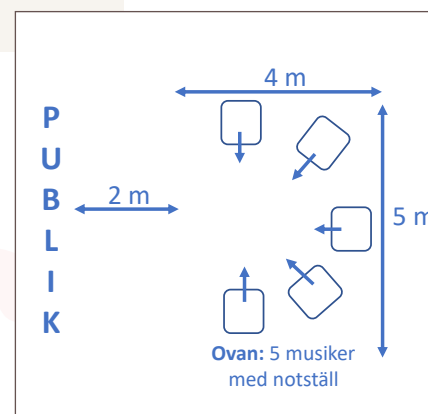




Foto: Sandra Liss

En sång för alla minnen

Välkommen till en interaktiv föreställning med teater och musik! I "En sång för alla minnen" möter du två studenter under 40-talet där den ena kämpar för kvinnors rättigheter och den andra med att hålla rätt på sin kurslitteratur.

Tillsammans har de en musikalisk duo och du får följa dem under gig, lektioner och med kaffetermos på en filt i det gröna.

Praktiskt och fakta

Tid: 35 min

Medverkande: Mia Rydell & Jenny Olofsson

Ström: Ja

Scenmått: 3x2 meter

Bygg- /rivtid: 30/30 min

Övrigt: Rum att byta om i



Foto: Petra Vikner

Jacke Sjödin - helt på egen hand

Sollefteå-sonen Jakob "Jacke" Sjödin gör turné i sitt barndoms Västernorrland.

Jacke har ett stort antal shower och coronalåtar på sitt samvete. Det kommer att bli en underhållande kavalkad från hans osinade bibliotek av texter, sånger och och textekvilibriska ordsaltomortaler.

Praktiskt och fakta

Tid: 40 min

Medverkande: Jacke Sjödin

Ström: Ja

Scenmått: 3x2 meter

Bygg- /rivtid: 30/30 min

Övrigt: Rum att byta om i



Foto: Evelina Ytterborn

Musikskatter från norr

Med bara några mil hav emellan sig delar systrarna Sverige och Finland inte bara en lång, sammanflätad historia utan också en musikskatt fylld av minnen, drömmar och hyllningar till mark, himmel och varandra. På antingen svenska eller finska (specificeras när ni bokar) bjuds publiken att njuta av kända pärlor och gömda guldkorn från de många finska och svenska folk-, vis-, pop- och rockskatterna tillsammans med finsktalande Mathilda Lindgren på sång och Tony Naima på sång och akustisk gitarr. Lyssna till gamla dragspelsfavoriter med ny text, sjung med till populära hits på både svenska och finska samt upptäck de gemensamma melankoliska melodierna om båda sidor Östersjön.

Sångaren, artisten och DJn Mathilda Lindgren och sångaren, producenten och kompositören Tony Naima Öberg har de senaste tre åren turnerat Sverige runt med den bejublade föreställningen Eldupphör tillsammans med sjuåriga bandet Ådalsbandet. I denna konsert lyfter de sina finska och svenska visar tillsammans med publiken.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min

Medverkande: Mathilda Lindgren (sång)
och Tony Naima (sång & akustisk gitarr)

Ström: Ja

Bygg- /rivtid: 30/30 min



Foto: Evelina Ytterborn

Musiikkiaarreet pohjoisesta

Vain muutaman kilometrin valtameren välissä sisarukset Ruotsi ja Suomi ei vaan jakavat pitkän, toisiinsa kietoutuvan historian, mutta myös musiikillisen aarteen, joka on täynnä muistoja, unelmia ja kunnianosoituksia maalle, taivaalle ja toisilleen. Joko ruotsiksi tai suomeksi (valitaan varauksen yhteydessä) yleisö kutsutaan nauttimaan kuuluisista sekä piilotetuista helmistä monista suomalaisista ja ruotsalaisista folk-, pop- ja rockaarteista yhdessä suomenkielisen Mathilda Lindgrenin ja Tony Naiman kanssa. Kuuntele vanhoja harmonikkasuosikkejä uusilla sanoilla, laula mukana suosittuja hittejä sekä ruotsiksi että suomeksi ja löydä yhteiset melankoliset melodiat Itämeren molemmin puolin.

Laulaja, artisti ja DJ Mathilda Lindgren sekä laulaja, tuottaja ja säveltäjä Tony Naima Öberg ovat kierrelleet Ruotsissa viimeiset kolme vuotta ylistetyin Eldupphör-shown kanssa yhdessä seitsemän hengen yhtyeen Ådalsbandetin kanssa. Tässä konsertissa he kohottavat suomalaista ja ruotsalaista musiikki-perintöään yhdessä yleisön kanssa.

Praktiskt och fakta

Ajan pituus: 45 minuuttia

Artisteja: Mathilda Lindgren (laulaja)
och Tony Naima (laulaja ja kitara)

Sähkö: Kyllä

Rakentaa/Repiä: 30/30 minuuttia



Foto: Kristofer Lönnå

Strövtåg i hembygden

Vem är man utan sina rötter? När skådespelaren Gisela Nilsson till slut bestämmer sig för att gå till botten med sitt värmländska arv efter sin pappa, har hon inget annat val än att resa dit. Till en plats hon inte besökt så ofta och inte känner till så bra. För att närma sig sina rötter tar hon hjälp av Sven-Ingvars, Monica Z, Fröding och vem vet vad hon hittar mer...

Följ med på en lustfylld och musikalisk resa genom folkparker och skog.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min

Medverkande: Gisela Nilsson och en musiker.

Ström: Ja

Bygg-/rivtid: 45/30 min

teater

INSPIRATIONSDAG - SAVE THE DATE!



Livskraft – kultur för äldre, bjuder in till inspirationsdag

Den 14 maj 2025 arrangerar vi inspirationsdag för chefer och vård- och omsorgspersonal inom äldreomsorgen Västernorrland.

Programmet för dagen är under utveckling, men räkna med inspiration och kompetensutveckling kring kulturaktiviteter för äldre. Förra gången inspirationsdagen genomfördes deltog 135 personer som alla var mycket nöjda efteråt.

Så boka in **14 maj** i din kalender redan nu!

Tid och plats:

Teater Västernorrland,
Köpmangatan 9, Sundsvall
Kl. 11:00-16:00.

Mer information och anmälningslänk kommer senare.

Dagen är kostnadsfri.



KULTURRÅDET



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:

