

Livskraft

– kultur för äldre



Hösten 2026



Foto: Nils Bülöw

Hillbilly från Målilla

John Edwin är känd för sin bluegrass-musik, sina poetiska texter och sitt unika musikframträdande. I scenshowen Hillbilly från Målilla stepp-dansar han och spelar banjo eller fiol samtidigt.

Peter Danielsson alias John Edwin erbjuder akustisk folk-, bluegrass- & oldtimeinfluerad musik på banjo/fiol och gitarr. Han producerar, ger ut egen musik och turnerar året om med sina soloframträdanden. Musiken vävs ihop med buckdancing, en percussiv fotsdans, som tillsammans med banjon och fiolen skapar showens speciella sound.

Showen bjuder på originalmusik från John Edwins senaste utgivningar, men även på låtar av country-legender.

Praktiskt och fakta

Tid: 45-60 min

Medverkande: Peter Danielsson

Ström: Ja

Bygg- /rivtid: 80/30



Foto: Alexander Kenney och Christer Lönnroth

Säg det med ett leende

The Hebbe Sisters består av de värmländska, skönsjungande systrarna Josefine och Maria tillsammans med deras mamma Ulrika. Ända sedan systrarna var små har de gjort konserter tillsammans på professionell nivå.

De har en förkärlek för swing- och jazzmusik, men sjunger även band annat klassiskt, musikal samt traditionella svenska visor. Allt i kombination med fartfyllda dans- och steppnummer.

The Hebbe sisters har synts i flera TV-program såsom Allsång på Skansen, SVT Go'kväll och Bingolotto.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min

Medverkande: Ulrika (piano), Josefine (sång och dans) och Maria Hebbe (sång och dans).

Ström: Ja

Scenmått: 3 x 3 meter



Foto: Magnus Stenberg

Skillingnytt till kaffet

Berättarföreställningen Skillingnytt till kaffet tar med publiken till en hjärtlig gemenskap kring kaffekoppen med minnen förevigade i musikteater, konst, en smula allsång och till och med en gnutta sittande gympa...

Här ryms nutid och dåtid, allvar och skrattsalvor och såklart: kaffet självt. Det som göms i knoppen, kommer fram vid koppen!

Praktiskt och fakta

Tid: 45-60 min

Medverkande: Bo Selinder (sång/teater), Lotta Karlsson (sång/teater) och Robert Råberg (piano).

Ström: Ja

Bygg- /rivtid: 90/30 min

Övrigt: Ett rum att byta om i



Foto: Danish Saroee

Populärmusik från förr

Möt Titti Sjöblom och Ehrling Eliasson i ett svängigt och glatt program fullt av välkända melodier av Kai Gullmar, Evert Taube, Lasse Dahlqvist, SweDanes, ABBA m. fl.

Sångerna varvas med anekdoter från förr och ofta blir det spontan allsång och många glada skratt när Ehrling berättar någon rolig historia.

Äkta musikerparet Titti Sjöblom och Ehrling Eliasson, hon sångerska från Stockholm och han gitarrist och sångare från Ångermanland, turnerar tillsammans sedan 1990-talet och har lång erfarenhet av uppsökande verksamheter som kultur i vården. De vet att musik kan väcka minnen.

Praktiskt och fakta

Tid: 40 min

Medverkande: Titti Sjöblom & Ehrling Eliasson

Ström: Ja

Bygg- /rivtid: 30/30



Klassiker och guldålder

En musikresa för hjärta och själ med melodier från då och nu.

Möt sopranen Anna Hanning och konsertpianisten Mona Kontra. Två professionella musiker med stor erfarenhet.

Det blir ett blandat musikprogram av klassiker från Thore Erlings "En månskenspromenad" och "Vilja's sång" ur Operetten Giuditta till "Min plats på jorden" av Fredrik Kempe och Py Bäckman.

Praktiskt och fakta

Tid: 40-45 min

Medverkande: Anna Hanning (sång) & Mona Kontra (piano)

Ström: Ja

Bygg- /rivtid: 30/30



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 guldorn ur den klassiska repertoaren.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min

Medverkande: Nordiska Blåsarkvintetten: Maria Thorsell (följt), Eva Lauenstein (oboe), Linda Elmersdotter (klarinett), Andreas Lyeteg (fagott) och Pedro Martins (horn).

Scenmått: Se skissbild

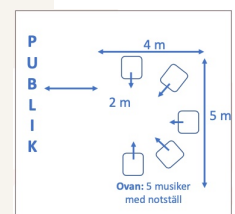




Foto: Konstfoto Jenny Persson

Dansnostalgi med Johanna Dovner

Sitt ned, njut och minns, följ rörelser sittandes eller dansa loss på dansgolvet med eller utan rullstol eller rullator! Här möts vi utefter var och ens förutsättning.

Deltagarna möter en härlig blandning av dansstilar: jazzig sittdans, salsa- & flamenco rytmer, charleston, balett-armor och fri improvisation. Vi förstärker sinnen med rytmiksjalar och större tyg för att minnas, drömma och glädjas!

Några av de musikaliska favoriterna som vi samlas kring är Elvis Presley, Edvard Persson (Kalle på spången), Jussi Björling och Alice Babs.

En glädjefylld stund med Johanna Dovner universitetsutbildad danslärare, auktoriserad dramapedagog och yogalärare utbildad i yogans hemland Indien.

Praktiskt och fakta

Tid: ca 50-60 min

Medverkande: Johanna Dovner

Bygg- /rivtid: 30/30

Scenmått: 2x2 m



Foto: Carina Kågström

Sveriges Bilradio

Det är 60-tal och du ska ut på bilsemester med familjen. Bilen är fullpackad med tält, sovsäckar och spritkök och naturligtvis har du rattat in SVERIGES BILRADIO på radion.

Vem minns inte Siv Malmqvist, Lilla-Babs och Gunnar Viklunds sånger som varvat med trafikinformation och efterlysningar. Detta är en del av vårt moderna kulturarv som väcker minnen och nostalgiska tillbakablickar, som påminner oss om förr och förhoppningsvis ger oss tröst i vårt nu.

Maria From och Anders Rapp bjuder in till en stund med musik och prat med sånger från 50-, 60- och 70-talet.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min

Medverkande: Maria From, sångerska, teaterlärare och skådespelare och Anders Rapp, musiker, allsångsledare och musiklärare.

Ström: Ja

Bygg- /rivtid: 30/30



Foto: Bobo Åkerros

SJUNG MED!

En enkel musikaktivitet som skapar glädje, gemenskap och meningsfulla stunder i vardagen på äldreboendet.

Sångaren och musikpedagogen Jarmo Nykyri besöker er vid tre tillfällen, samma veckodag och tid. De två första gångerna sjunger ni tillsammans, den tredje träffen är tänkt att bli ett litet framförande för alla som vill komma och lyssna.

Inför första träffen väljer ni ut 7-8 sånger från ett utbud som ni får av oss. Dessa sånger arbetar Jarmo med vid sina besök. Ni kommer också få tillgång till inspelningar så att ni kan fortsätta sjunga tillsammans mellan träffarna. Tanken är att personal och boende skall få det roligt och mysigt tillsammans.

Praktiskt och fakta

Tid: 40-45 min

Medverkande: Jarmo Nykyri (sång och gitarr)

Bygg- /rivtid: 30/30

Övrigt: Tre tillfällen. Välj ut sångerna i förväg. Aktiviteten kräver inga förkunskaper – alla som vill kan vara med!



Foto: Anna Zetterlund

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 Västernorrland rulltovar vi platta underlägg som dekoreras 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 samlingsal men också gärna utomhus vid vackert väder.

Praktiskt och fakta

Tid: 60 min

Medverkande: Hilde Opedal Nordby, utbildad inom traditionella textila tekniker på Raulandsakademin i Norge.

Ström: Nej

Bygg- /rivtid: 30/60 min

Övrigt: Bord och stolar samt tillgång till vatten



Digital visning

Här kopplar ni upp er direkt till museet.

Välj bland utställningarna:

- Forntidsresan - Niotusen år av människors spår
- Stora makter - 1050-tal till 1680-tal
- Nycklar till vår tid - 1700-talet till idag

Det blir en guddad tur och presentation bara för er.

Praktiskt och fakta

Tid: 40 min

Medverkande: Lina Rosenqvist och Sandra Klingberg

Ström: Ja

Bygg- /rivtid: 30/30

Övrigt: Utrustning: Dator, internetuppkoppling och en tv/projektor att koppla datorn till.



Minnen och ting

Museet har föremål, bilder, musik och berättelser i samlingarna från olika tider och platser i länet. Utifrån samlingarna pratar vi tillsammans om livet förr.

Vi visar bilder och har med föremål som man får titta och känna på och lyssnar på musik tillsammans.

Utrustning: TV/projektor att koppla dator till, vi kan ta med om det inte finns.

Praktiskt och fakta

Tid: 40 min

Medverkande: Sandra Lingberg och Lina Rosenqvist

Ström: Ja

Övrigt: Gruppstorlek: Upp till 15 personer.



Ah, nu fattar jag vad som hände!

I den här workshopen fokuserar vi på händelser och berättelser. Vi reder ut - och hittar på - vad som egentligen hände då. Karaktärer från förr dyker upp, vem var vem, vem gjorde egentligen vad och vem tog vem egentligen? Vilka historier finns att berätta, föra vidare, och hur det ska göras bestämmer gruppen när vi ses.

Genom film, text, musik och samtal tar vi oss an historien och tar den till nutid. Varför blir vi som vi är och hur förmedlar vi våra kunskaper och insikter till andra?

Praktiskt och fakta

Tid: 2-4 timmar + paus

Medverkande: Jenny Vinstervqvist, bild- och formkonstnär

Ström: Ja

Bygg- /rivtid: 60/60 min

Övrigt: Ytor för enskilt arbete



Mjolk, människor och vitterkor HT

Mejeriprodukter har under alla tider varit viktiga livsmedel för oss människor, särskilt här i de norra delarna av Sverige.

Med utgångspunkt i Ångermanlands mejeriförenings arkiv berättar och samtalar vi om mjölk, kor och livet tillsammans med dem. Från livet på en fäbodvall eller bondgård till mjölkhämtare och tetrapaken i kyldisken.

Har du mjölkat, kärnat smör eller jobbat med kor?

Praktiskt och fakta

Tid: 45-60 min

Medverkande: Sara Öhman och Helena Åberg

Bygg- /rivtid: 20/20

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



Foto: Anna-Lena Ahlström

Säg det i toner och massor av ord

Den fiktiva hälsogården Solglittragården i Ångermanland drivs av åttioåriga Ella. Där möts ett gäng tilltufsade själar från hela Västernorrland och de hittar ett gammalt kassaskåp med hundra år gamla brev, sånger och dagböcker och det som hände förr i tiden vävs ihop med det som händer idag.

Susanne Fellbrink har många strängar på sin lyra, men de senaste åren har hon främst fokuserat på att skriva böcker, hålla inspirerande föreläsningar kring sitt författarskap och att vara körledare. Hon pratar om skrivandets härlighet och besvärlighet, om hälsofördelarna med att skriva ner sin egen historia, om den kreativa processen, och om hur hon använder egna erfarenheter i livet och omvandlar dessa till rena fantasier i sina böcker.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min

Medverkande: Susanne Fellbrink, författare

Ström: Nej



Foto: Katarina Östholm

Böckers läkande kraft

Det började med sjunktimret och järnskrot på älvbotten från flottningens dagar.

Möt författaren Peter Söderlind som reser landet runt och berättar om sitt älskade Ångermanland och whiskyn han jobbar med. Äntligen ska han få berätta om det som berör honom allra mest - katter, skrivande och böcker.

Peter har skrivit boken Sjunktimmer med koppling till Ådalen. I författarbesöket blir det historiska och underhållande nedslag i Ådalen, Hälsingland och Göteborg, men framför allt en hyllning till böckers läkande och tröst. Hur berättelser och berättande kan vara den livlina som behövs när det stormar.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min

Medverkande: Peter Söderlind, författare

Ström: Nej

Bygg- /rivtid: 20/20 min



Pianostämmaren

En dokumentär om pianostämmaren Lars Forslund, Sundsvall.

Vad är det som rör sig i huvudet på pianostämmaren och i hans känsloliv, när han låter händernas fingrar jobba över de hundratals strängar som ska stämmas till gemensam harmoni?

Filmen väver en vacker och spännande gobeläng, som berättar om arbetet och människan bakom stämnyckeln.

Praktiskt och fakta

Tid: 14 min

En film av: Esko Wiklund (2011)

Övrigt: Filmen skickas via länk. Det är viktigt att boendeenheten själv har teknisk utrustning att visa film. Länken kommer att finnas tillgänglig under 14 dagar.



Jag täljer, alltså finns jag till

En film om träkonstnären Eva Nordangård som ger liv åt tillsynes döda ting.

Eva Nordangård täljer hov- och klövdjur (hästar, renar, kor, zebror och en och annan åsna). Hästarna får en man av tagel och ibland av människohår. Alla bär de en historia. Hästen som fick namnet Kråkan, bar på en mycket speciell historia och vädjade Eva att inte bli bränd i elden hon var på väg att slänga skulpturen i.

Filmen skildrar hennes arbeten i trä och hennes täljkniv som ger liv åt tillsynes döda ting.

Praktiskt och fakta

Tid: 20 min

En film av: Daniel Satari Rundkvist

Övrigt: Filmen skickas via länk. Det är viktigt att boendeenheten själv har teknisk utrustning att visa film. Länken kommer att finnas tillgänglig under 14 dagar.



I Ainas händer

I Ängom utanför Sundsvall driver familjen Johansson ett lantbruk.

Trots att sonen Rolf sedan länge tagit över driften har Aina, 75, fortfarande en aktiv del i allt som händer på gården. Hönor ska matas, kalvar förlösas, katter borstas och ibland behöver korna en kram. Sedan blir det en kopp kaffe.

Ainas kropp är stark men hennes hjärta är inte vad det borde vara. För säkerhets skull går hon ingenstans utan en burk dynamit i fickan.

ÄRTAL:

Praktiskt och fakta

Tid: 20 min

En film av: Camilla Söderberg

Övrigt: Filmen skickas via länk. Det är viktigt att boendeenheten själv har teknisk utrustning att visa film. Länken kommer att finnas tillgänglig under 14 dagar.



Foto: Lia Jacobi

Filmworkshop - Biominnen

Väck minnen med hjälp av svenska filmklassiker.

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

Övrigt: Detta är ett lånematerial som ni kan använda på boendet i 14 dagar



KULTURRÅDET



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