Livskraft

- kultur för äldre



Våren 2027



Platser 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: Västernorrlands museum
Ström: Ja
Bygg- /rivtid: 30/20
Övrigt: Gruppstorlek: Upp till 15 personer.



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 guidad 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.

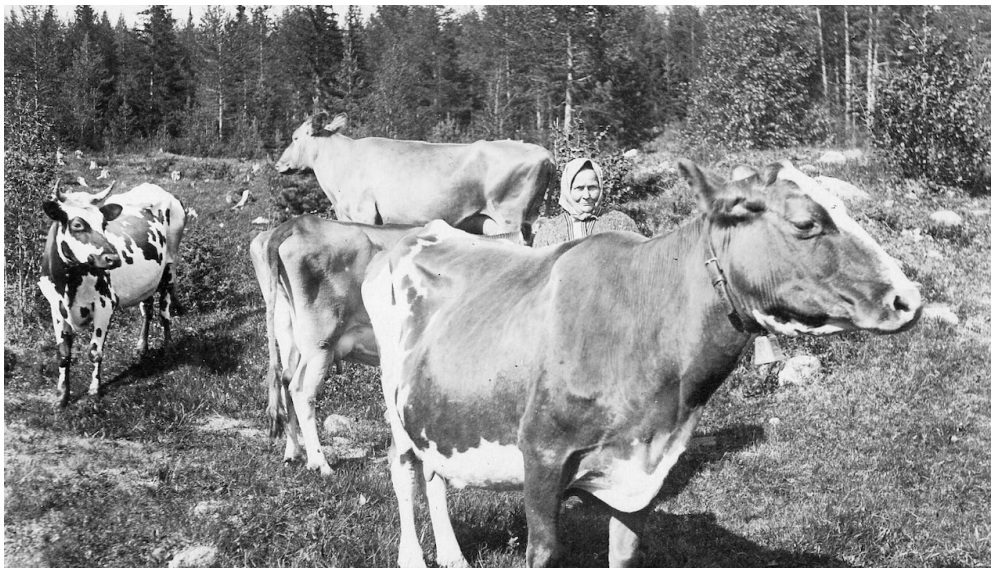


Foto: Arkivbild

Mjölk, människor och vitterkor

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: Lars Wahlström

Geta å ja'

Jag och geten Gulle-Maja 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.

Under sommarhalvåret tog man med sig djuren upp i fäbodarna 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. Viktigt var att aldrig nämna det farliga vid namn, att hålla sig väl med de underjordiska genom olika riter.

Skräcken, de långa arbetsdagarna men också den oerhörda glädjen och friden beskrivs i sånger och texter från svunna tider.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 minuter
Medverkande: Josefina Asker
Bygg- /rivtid: 30/30
Övrigt: I samarbete med visarkivet stannar Josefina kvar för att samtala och spela in sånger.
Scenmått: 3x2 meter



Foto: Lucas Frisk

Väntan mellan liv och ingenting

”Väntan mellan liv och ingenting” är inte bara en diktsamling, utan också mitt vittnesmål från en värld många människor någon gång kommer nära, men få talar öppet om.

Jag är författare, specialistundersköterska och arbetar idag på ett demensboende utanför Stöde. Efter många år inom vården har jag mött människor i livets alla skeden och suttit många vak hos människor som befunnit sig i livets slut. Det är ur dessa möten min diktsamling "Väntan mellan liv och ingenting" har vuxit fram. Kanske skrattar vi åt något vi inte trodde gick att skratta åt.

Författarbesöket är särskilt skapat för äldreboenden och kan bli en gemensam stund för igenkänning, eftertanke och samtal. För kanske är det först när vi vågar tala om döden som vi riktigt börjar förstå livet.

Praktiskt och fakta

Tid: 1-1,5 tim
Medverkande: Sanna Bergman, författare
Ström: Nej
Bygg- /rivtid: 20/20

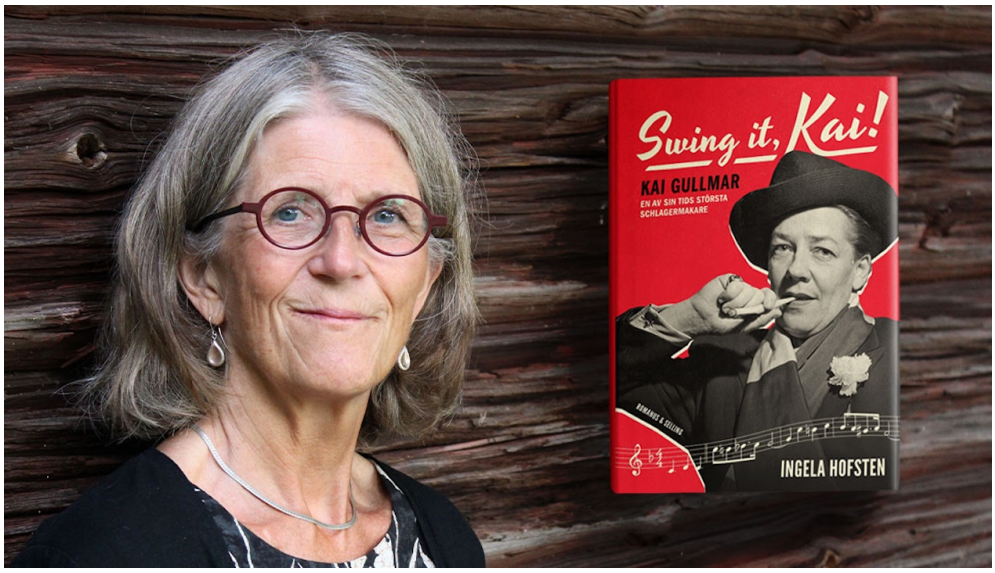


Foto: Ida Hofsten

Kai Gullmar – Swing it!

Berättelsen om Sundsvallstösen som blev Sveriges första kvinnliga schlagerkompositör.

I en mix av berättande, högläsning, musikinslag och allsång får publiken möta artisten och kompositören Kai Gullmar, som skrev musiken till Swing it, magistern! och en lång rad andra populära låtar under mitten av 1900-talet. Musik som många minns från melodiradion och äldre svenska filmer.

Kai Gullmar var också en kvinna som vågade utmana sin samtid genom sin klädstil och genom att leva relativt öppet i samkönade relationer, trots att homosexualitet var förbjudet. Ingela Hofsten är journalist och författare. I oktober 2023 kom hennes bok, Swing it, Kai!

Praktiskt och fakta

Tid: 1-1,5 tim
Medverkande: Ingela Hofsten, författare
Ström: Ja
Bygg- /rivtid: 30/20
Övrigt: Mikrofon, helst headset, är önskvärt. Starttid kan justeras efter önskemål.

Litteratur



Foto: Anita Berg

Leran talade

Lera är ett material som är bekant för alla, i naturen som blöt form eller som vardagliga ting t.ex. koppar, fat och krukor i bränd form.
Träff 1 fokuserar vi på hur lera känns och vad ett taktilt material får oss att uppleva, minnas, samtala om genom historier som väcks och gestaltas genom formen. Vi arbetar med enkla tekniker, gemensamt och enskilt utan krav på förkunskaper.
Träff 2 efter ca en vecka fokuserar vi på deltagarnas brända och glaserade alster. Hur känns dom nu? Från mjukt till hårt, från matt till blankt, vilka historier väcks nu?

Anita Berg är bild- och formkonstnär som arbetar främst med keramik och grafik. Hon har lång erfarenhet av att arbeta i kreativa processer i alla åldrar.

Praktiskt och fakta

Tid: 2-3 tim + paus
Medverkande: Anita Berg
Ström: Nej
Bygg- /rivtid: 60/60
Övrigt: Starttiden kan justeras efter önskemål. Träff 2 bokas efter överenskommelse. 12 deltagare.



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



Foto: Pressbild

Kafferep med kardemumma

Vad sägs om några sånger till kaffet? När vi dricker kaffe är vi en del av en världsvid gemenskap. Drycken som vi möts kring i livets alla lägen, ensam i en skogsglänta eller med andra på ett café.

Den viktigaste koppen är ändå den till frukosten. Om kaffemuggen är fin och känns bra i handen, så blir det en bra start på dagen.

Kardemumma är en nybildad trio som bjuder in till ett musikaliskt kafferep med sånger från när och fjärran som alla handlar om den ädla drycken kaffe.

”Livet är inte det värsta vi har, och snart är kaffet klart.”

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min
Medverkande: Anci Hjulström (sång, viola) Sanna Källman (sång, cell) och Åsa Johansson (sång, violin)
Bygg- /rivtid: 30/30



Foto: Olof Wåhlstedt

Toner och minnen

Det här är en musikalisk resa genom tid och ton.
En bukett av melodier – från det klassiska till det välbekanta och kära.

Ett omväxlande program med klassisk musik, visor, evergreens och älskade melodier från förr.

"Med sång och piano vill vi skapa en varm och stämningsfull stund, där musiken får väcka minnen, känslor och kanske även lusten att sjunga med."

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min
Medverkande: Gunilla Magnusson (sång) och Eva Wedin (piano)
Ström: Ja
Bygg- /rivtid: 30/30



Foto: Magnus Bergström

Alla har vi varit små

Är det något som är säkert, så är det att alla har vi varit små.
Här tar Marta Parkman sig an textgeniets Povel Ramels otroliga skatt tillsammans med pianisten Jesper Skogsrund.

Det blir en kavalkad ur visskatten, eller en strut med karameller, så som Povel skulle ha sagt det.
Marta Parkman, sångare och musikalartist, kliver in i rummet som en primadonna.
"Tjo vad det var livat", på denna Ramelska resa.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min
Medverkande: Marta Parkman (sång) och Jesper Skogsrund (piano)
Ström: Ja
Bygg- /rivtid: 30/30
Övrigt: Ett rum att byta om i



Foto: Pressbild

Omtyckta melodier

Jenny Olofsson har varit ute på flera Livskrafts-turnéer. Den här gången har Jenny med sig den mångfacetterade pianisten Robin East.

Nu blir det sväng med många kända och kära melodier.
Sångerna varvas med allsång, där vi tillsammans sjunger med i låtar som du säkert känner igen.

Praktiskt och fakta

Tid: 40 min
Medverkande: Jenny Olofsson (sång) och Robin East (piano)
Ström: Ja
Bygg- /rivtid: 30/30



Foto: Leif Wikberg

Sångsystrar

Sofia Sandén och Ulrika Bodén hör till två av Sveriges främsta folksångerskor som turnerat land och rike runt.
De tar 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 bla fiol, cittra och dulcimer. Deras program är färgrikt och omväxlande med berättande visor, gripande historier och ljuvliga toner från hav, land och fäbodar.

De bjuder också in åhörarna att själva minnas, berätta och sjunga med.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min
Medverkande: Ulrika Bodén och Sofia Sandén
Ström: Ja
Bygg- /rivtid: 30/30



Foto: Kristin Lidell!

Berg & Sten

Berg & Sten är en duo bestående av Göran Berg och Sten Källman, två erfarna och kloka musiker med stor kärlek till folkmusiken och berättelserna i den svenska visskatten. Med sina röster, gitarr, trumma och saxofon skapar denna duo en svängig blandning av spelmansvalser, calypso, visor av Taube, Allan Edwall, och egna sånger med stor inspiration från när och fjärran.

Tillsammans med Göran och Sten får ni både sjunga och kanske lära er en ny sång.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min
Medverkande: Sten Källman (saxofon, trumma, sång) och Göran Berg (gitarr, sång)
Ström: Ja
Bygg- /rivtid: 30/30



Foto: Leif Wikberg

Allsång och skönsång

Nu kommer är han tillbaka!
Så här beskriver Taubesällskapet Nordosten om honom:
"Klas Norberg från Nora i Ångermanland är en glad musikant, en driven och mångfacetterad artist som bjuder på sig själv och gärna plockar fram det helt oväntade som kupletter och opera, visor och rock vid sina variationsrika och uppskattade framträdanden. En efterfrågad och omtyckt, välutbildad och ytterst kompetent musikalisk glädjespridare med många väl stämda strängar på sin välströmda lyra"

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min
Medverkande: Klas Norberg (gitarr, sång)
Ström: Ja
Bygg- /rivtid: 30/30



Foto: Lia Jacobi

Sommarkonsert

Sommarkonsert på äldreboenden med Nordiska Blåsarkvintetten.

Ett lättsamt och somrigt program med musik av bland andra Taube, Adolphson och Pettersson-Berger blandat med klassiska pärlor.

Praktiskt och fakta

Tid: 35-40 min
Medverkande: Maria Thorsell (flöjt) Eva Lauenstein (oboe) Linda Elmersdotter (klarinett). Andreas Lyeteg (fagott) Maria Granberg (horn)
Ström: Nej
Övrigt: Musikerna behöver ett rum att lägga undan sina väskor och eventuellt byta om i.
Scenmått: Fem stolar utan armstöd. Notera bifogad skiss, så att musikerna verkligen på plats.

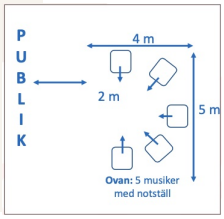




Foto: Pressbild

Mats/Maria

Långt ifrån storstadens queerkollektiv och feministiska festivaler bor en 64-åring i sina föräldrars villa ute på den Västernorrländska norrländska landsbygden. Bland dikter och sågmaskiner får vi följa Mats/Maria och hens tankar om att växa upp som transperson i en bygd utan rum för det annorlunda.

Mats/Maria är ett personporträtt som handlar om hur livet och ensamheten kan se ut. Hen delar med sig av sina lärdomar och välkomnar oss in till sin alldeles egna värld.

Praktiskt och fakta

Tid: 13 min
En film av: Klara Kristoffersson
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. Biominen 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 i 14 dagar

Härnösands kommun

KRAMFORS KOMMUN

Sollefteå kommun

Sundsvalls kommun

Ånge kommun

TIMRÅ KOMMUN

ÖRNSKÖLDSVIKS KOMMUN

KULTURRÅDET

Region Västernorrland

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.



SCENKONST VÄSTERNORRLAND

Kontakt:
Bobo Åkerros
livskraft@scenkonstvasternorrland.se
0730-876 651
scenkonstvasternorrland.se/livskraft