

Livskraft

– kultur för äldre



Våren 2026

Boka vårens kulturbesök

I handen håller du vårens kulturutbud från **Livskraft – kultur för äldre**. Livskraft är ett resurscentrum som tillhandahåller kostnadsfria kulturaktiviteter till alla äldreboenden i hela länet.

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!



Nu byter vi bokningssystem!

Tanken är att det skall bli lättare för dig som bokar.

Du tar del av kulturutbudet i denna katalog.

Om någon veckan kommer en lista på datum och tider när kulturaktiviteterna skall äga rum.

Har du/ni möjlighet så fördela programpunkterna mellan er i er kommun, så att inte alla väljer samma förslag.

Efter ytterligare två veckor kommer ett mejl med en länk till en portal där du loggar in väljer ett program från listan. Det kommer räcka till alla.

BONUS: Den som väljer en författare kommer också att erhålla en musikakt.

Se informationsvideo om hur bokningen fungerar:
<https://www.youtube.com/watch?v=wx9QVayxISs>



Foto: Lia Jacobi

Workshop - 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. Detta är ett lånematerial som ni kan använda på boendet.

Praktiskt och fakta

Låna materialet i två veckor.
Förfrankerat returkuvert bifogas.



Foto: iStockphoto.com

Sommarkonsert med Nordiska Blåsarkvintetten

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

Praktiskt och fakta

Tid: 35-40 min

Medverkande: Nordiska Blåsarkvintetten

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

Övrigt: Fem stycken stolar utan armstöd behövs.

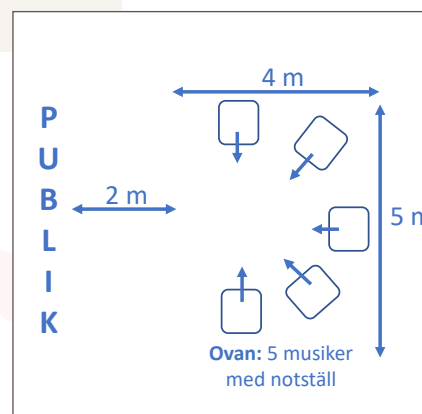




Foto: Katarina Lövgren

Johnny Cash & jag

Johnny Cash - den legendariske countrysångaren. Hans album har sålts i mer än 50 miljoner exemplar. Hans största hits är låtar som "I Walk the Line", "A Boy Named Sue" och "Ring of Fire".

Nu tar Bosse Sjöbom fram sin mörka stämma för att hylla sin legendar. Efter vinsten i country-SM har Bosse skrivit låtar i Johnny Cash anda.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min

Medverkande: Bosse Sjöbom

Bygg-/rivtid: 30/30 min

Ström: Ja

musik



Foto: Pelle Nordlander

Små omsorger - gör stor skillnad

Sånger och tankar om hur vi genom att göra det där lilla extra kan förgylla tillvaron för varandra. Sara & Pelle Duo bjuder på sina egna sånger om livet i stort som smått. De sätter ord på vardagstankar och framför dessa på ett enkelt, tänkvärt och humoristiskt sätt som berör. Sångerna väver de ihop med dikter och reflektioner, som för berättelsen framåt. Här ges också möjlighet för publiken att sjunga med i deras enkla, men medryckande allsånger.

Sara Öhlén och Pelle Nordlander har arbetat tillsammans i över 20 år. De skriver sitt eget material i form av sånger, dikter och reflektioner. De har Höga kusten som sin bas, men ger konserter över hela landet.

Praktiskt och fakta

Tid: 45-60 min

Medverkande: Sara Öhlén - sång,
Pelle Nordlander - piano och sång.

Bygg- & rivtid: 30/30 min



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: Kristofer Lönnä

Önskebrunnen

Sångaren och gitarristen Arve Solli har en gedigen visskatt med sig när han kommer. Passa på att önska en personlig favorit. Här finns bland annat Dan Andersson, Laleh, Lasse Berghagen och inte minst Elvis Presley.

Det blir allsång, och en liten bouns: 100 år av musik på 15 minuter, en kavalkad av låtar i ett sprakande musikmedley från 1925 till 2025.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min

Medverkande: Arve Solli - gitarr & sång

Bygg-/rivtid: 30/30 min

Ström: Ja



Riddarna av det Amerikanska fläsket

En intim berättarföreläsning om skogen och arbetet där med fokus på männens levnadsförhållanden och folketro.

Hur var det egentligen att arbeta som timmerman, milare, flottare och med tjärbränning? Vad åt man? Och varför var man tvungen att äta 4-9000kcal per dag? Vilka väsen hjälpte till i milorna och vad fick man akta sig för vid timmerkörning?

Josefina Elvira har turnerat flitigt med bland annat sin populära föreläsning "Geten och ja". Nu medverkar även musikern Simon Stålspets. Ni får både lyssna på skogsarbetarnas musik och själv vara delaktig i sångerna samt diskutera och filosofera tillsammans om arbetsvillkor, folketro, den stora skogen och det tunga farliga livet som var den enda möjliga verkligheten för så många människor vid tiden kring förra sekelskiftet.

Praktiskt och fakta

Tid: 45 min

Medverkande: Simon Stålspets & Josefina Elvira Asker Beck

Bygg-/rivtid: 60/20 min

Ström: Ja

musik



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

Ur-kul

Vart tar tiden vägen när man sover? Vad är det som går och går men aldrig kommer till dörren? Och hur många straxar går det på en kvart? Detta är bara några av de stora frågor som ni kanske får svar på i denna tidskrävande föreställning om tid, på gott och ont, på allvar och på kul.

Lika väl som att tiden kan vara inne så kan den ju ha gått ut. Och tänk vad tiden kan gå!

Den kan ju både gå fort och långsamt. Rätt och fel. Framåt och bakåt. Den kan till och med stå still. Och det hoppas vi såklart att den gör i denna klockrena och efterlängta-de nyuppsättning av Dunsö kapells klassiker med massor av härlig musik och underfundiga texter av Per Dunsö.

Tema: Sångglädje, röstvård, rörelser, interaktivitet



Foto: Joakim Lenell

Praktiskt och fakta

Tid: 40 min

Bygg-/rivtid: 45/30 min

Scenmått: 6x5 m

Medverkande: Mia Moilanen, Karl Ingvarsson och Albin Bejmar

musik



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

En film av: Esko Wiklund (2011)

Läng: 14 min

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

En film av: Daniel Rundkvist

Längd: 20 min

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.

Praktiskt och fakta

En film av: Camilla Söderberg (2007)

Längd: 20 min

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: 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

Längd: 45 min

Bygg- & rivtid: 20/20 min

Medverkande: Peter Söderlind, författare

Ström: Nej



Foto: Anna-Lena Ahlström

Säg det i toner och massor av ord

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.

Susanne berättar om sin resa från musikens värld till dagens huvudsyssla, nämligen författarskapet. 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. Hon läser även väl valda utdrag ur sina två senaste böcker i feelgoodserien, *I moll & dur*. Dessa böcker utspelar sig på en fiktiv hälsogård i Ångermanland, Solglittragården, som 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.

Praktiskt och fakta

Längd: 45 min

Medverkande: Susanne Fellbrink, författare



Foto: Anna Zetterlund

Full rulle med ull

Full rulle med ull 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 Høgskolen i Sørøst-Norge.

Praktiskt och fakta

Tid: 60 min

Medverkande: Hilde Opedal Nordby

Deltagarantal: max 12 personer

Bygg-/rivtid: 30/60 min

Övrigt: Bord och stolar samt tillgång till vatten



Digital visning

Här kopplar ni upp er direkt till museet. Det blir en guidad tur och presentation av utställningarna, bara för er.

Praktiskt och fakta

Tid: 40 min

Medverkande: Visningen genomförs av antikvarie från Västernorrlands museum.

Ström: Ja

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



Foto: vnmuseum

Berättelser från Västernorrland

Välkommen på besök till Västernorrlands museum. Det blir visning av vår basutställning Nycklar till vår tid om Västernorrlands kulturarv från 1700-talet till nutid. Efter visningen går vi till Prästgården vilket är museets 40-talsmiljö och har ett dåtidens kafferep. Kafferepet kan också genomföras ute i den vackra trädgården.

Praktiskt och fakta

Tid: 1,5-2 tim

Medverkande: Visningen genomförs av antikvarie från Västernorrlands museum; Lina Rosenqvist och Sofia Eriksson-Bergström

Deltagarantal: Aktiviteten passar bäst för en grupp på ca 10-15.

Handikappanpassat med ramp upp till prästgården och hiss i museibygnaden.

museet



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 som 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 det till andra? (Vad hade farbror Tore och vad har han gemensamt med med mitt barnbarn Max?)

Jenny Vinterqvist är bild- och formkonstnär och arbetar främst med rörlig bild och ljudkonst. Hon är en av de drivande krafterna bakom Kulturhuset Skolan i Vännersta (Nordingrå) och har en bakgrund inom mediebranschen.

Praktiskt och fakta

Tid: 2-4 timmar + paus

Medverkande: Jenny Vinterqvist - konstnär

Bygg-/rivtid: 60/60 min

Deltagarantal: 1-10 st

Övrigt: Ytor för enskilt arbete



Mjolk, 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 fåbodvall 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: Helena Åberg och Sara Öhman

Bygg-/rivtid: 20/20 min

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



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: Aktiviteten genomförs av antikvarier från Västernorrlands museum.

Deltagarantal: 15 personer

Ström: Ja

INSPIRATIONSDAG



Save
the date!
23 april

Upp med kalendern redan nu och ringa in den 23 april, Härnösands Teater. Då kör vi inspirationsdag för personal och chefer inom äldreomsorgen. Drop-in-kaffe från 9:30, program 10:00-15:00.

Inspirationsdagen belyser sambandet mellan kultur och hälsa och erbjuder en fördjupad förståelse för hur kultur kan bidra till livskvalitet.

Programmet innehåller bland annat en föreläsning av Ola Polmé, författare till boken "Vanvård eller vård av gammal vana" om hur vi bemöter äldre, musik- och underhållning med Titti Sjöblom och Ehrling Eliasson, samt en presentation av Livskrafts kommande kulturutbud.



Härnösands
kommun



KRAMFORS
KOMMUN



Sollefteå
kommun



Sundsvalls
kommun



Ånge
kommun



TIMRÅ KOMMUN



ÖRNSKÖLDSEVIKS
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.

