



Kultur för seniorer



Kultur för seniorer arrangerar kvalitativa möten i det lilla & stora evenemang för många hundra personer.

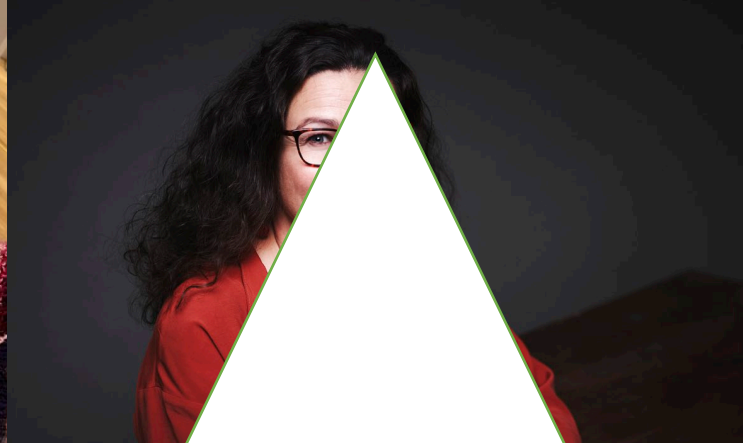
Kultur för seniorer skapar förutsättningar för seniorer i kommunen att ta del av konst och kultur.

Kultur för seniorer skapar förutsättningar för delaktighet, eget skapande och spännande möten.

Kultur för seniorers uppdrag är att göra arrangemang för seniorer i Umeå kommun.

Kultur för seniorer startade 2000 och är en del av Kulturförvaltningen





107 arrangemang
ca.11000 personer i
publiken 2023.



46% kvinnor 54% män,
på scen.



Publikenkät 2023

4. Hur många...

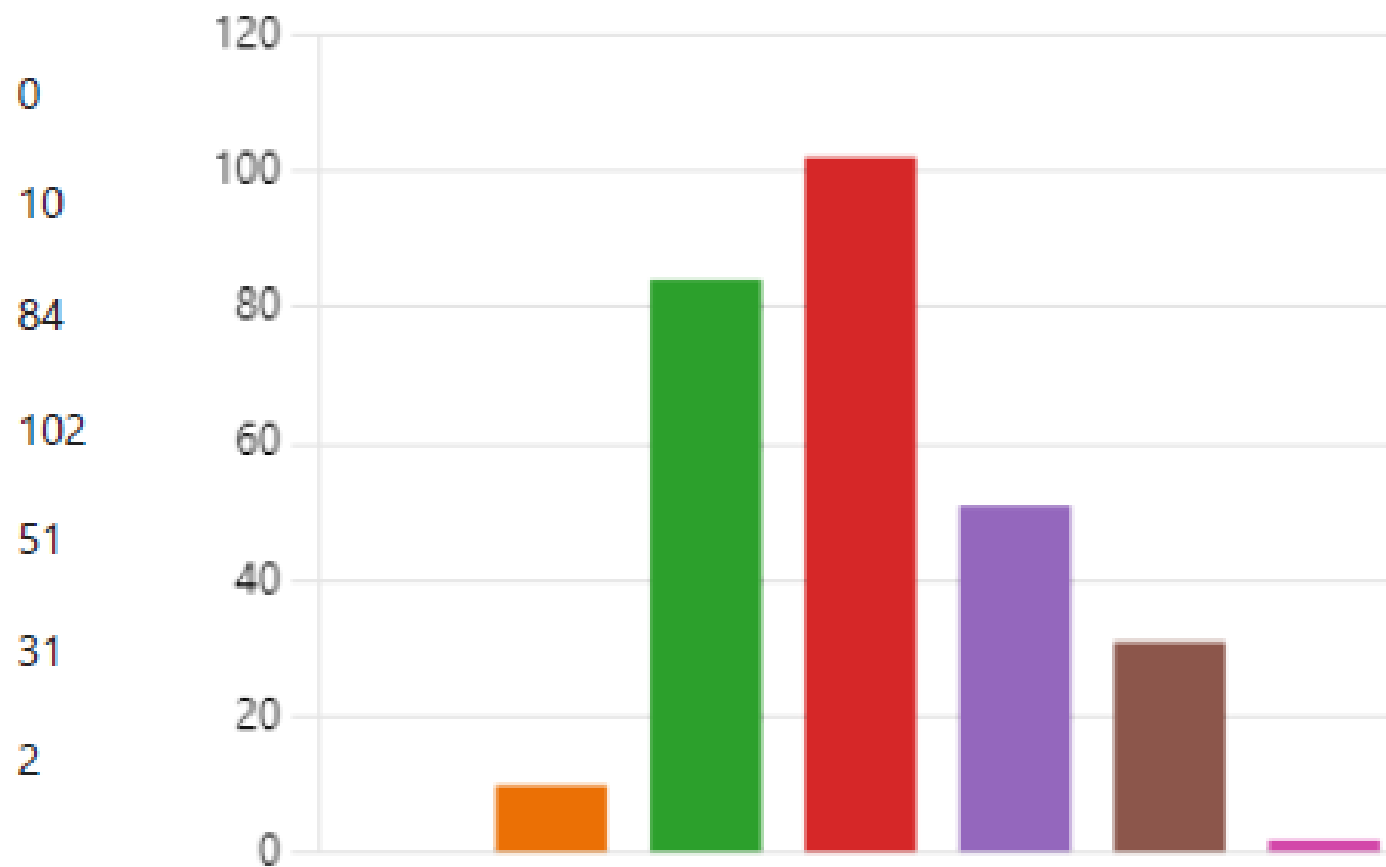
- 7-10
- Fler än 10

80
126
34
24








1. Din ålder:

- - 60 år
- 60 - 65 år
- 65 - 70 år
- 70 - 75 år
- 75 - 80 år
- 80 - 85 år
- 85 - år



4. Hur många av Kultur för seniorers program har du besökt under 2023?

Mer information

 Inget	16
 1-3	80
 4-6	126
 7-10	34
 Fler än 10	24



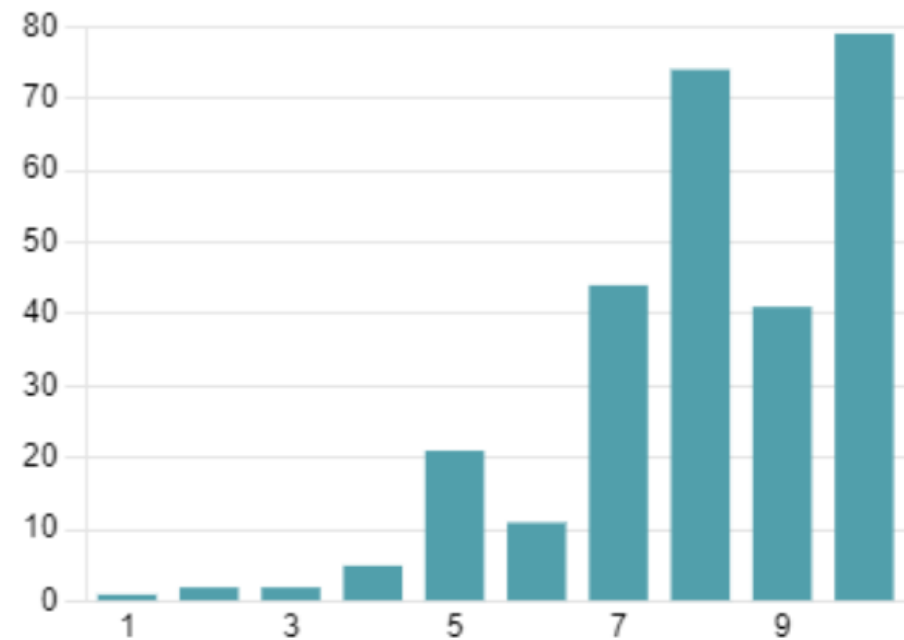
7. Kultur för seniorers verksamhet uppfyller mina förväntningar;

[Mer information](#)

💡 Insikter

8.07

Genomsnittligt omdöme



A man with grey hair, glasses, and a beard is sitting on a dark staircase. He is wearing a light blue button-down shirt, a dark tie with light-colored stripes, and dark jeans. He has his right hand raised to his chin in a thoughtful pose. The background consists of a large, dark wooden door with a panel design. The lighting is dramatic, with a strong light source from the side, casting shadows and highlighting the man's face and clothing.

Jan Gradvall

Vemod undercover: Boken om Abba
17 februari

UMEÅ
KOMMUN





Herrarna satte oss hit

En berättelse om ett mörkt kapitel i Sveriges historia genom de tvångsförflyttade samernas ögon.

Föreställningen bygger på boken med samma namn av Elin Anna Labba

6 mars



Ruotsinsuomalisten päivä
23 februari



Kuolleet lehdet / Höstlöv som faller
12 mars



Finsk karaoke
3 maj

Rotvärk

På drift bland gammelskog och kalhyggen
7 maj

UMEÅ
KOMMUN





Allsång med Elin

"Av att sjunga blir man friskare, gladare och lever längre, det är vetenskapligt bevisat..."

19 mars

**UMEÅ
KOMMUN**

Musikquiz

Med låtar vi känner igen
22 mars



Quiz i allmänna kunskaper

Att kunna lite om mycket
19 april

UMEÅ
KOMMUN



Berättandets sanning

Lars Widdings författarskap

23 april

UMEÅ
KOMMUN





Anne Kalmering & Stahlhammer Classic
Ersboda Folkets Hus
16 maj

Rock´n Roll Music

En kväll för dig som njuter av livemusik

1 juni

UMEÅ
KOMMUN

Uppleva och göra →
Sevärdheter >
Evenemang >
Bibliotek >
Idrott, motion och friluftsliv >
Kultur ▾
Barn- och ungdomskultur >
Konst >
Kultur för seniorer ▾
Arrangemang >
Aktiviteter >
Glädjespridare >
Digitala föreläsningar >
Kvinnohistoriskt museum >
Stipendier och utmärkelser >
Bidrag och stöd >
Föreningar, föreningsliv >
Ung i kommunen >
Mötesplatser och offentliga lokaler >



Kultur för seniorer

Kultur för seniorer är en unik kommunal verksamhet, en plattform för dig som är 65 år eller äldre, där du erbjuds kultur i dess vidaste bemärkelse. Här finner du kvalitativa kulturmöten, workshops och stora evenemang för flera hundra personer. Här skapas förutsättningar för kommunens seniorer att ta del av konst och kultur, delaktighet, eget skapande och spännande möten. Kultur för seniorer lyssnar av inspel, intressen och synpunkter för att utveckla verksamheten. Arrangemangen hålls på dagtid, vardagar och med fri entré som ledstjärna. Vi vill bidra till ökad livskvalitet och folkhälsa genom att engagera föreningar och kulturutövare för att stimulera äldre att bli aktiva i kulturlivet.



Kultur för seniorer hälsar på hos Seniortorget

Fredag den 19 januari presenterar Kultur för seniorer delar av vårens program på Seniortorget

umea.se/senior

18 mars 2.300 prenumeranter!

Prenumerera på nyheter

Vill du prenumerera på nyheter om kultur för seniorer?

- Fyll i din mejladress och klicka på "OK".
- Som prenumerant får du ett mejl när en nyhet publiceras.
- Du kan när som helst avsluta din prenumeration.

När du anmäler dig samtycker du till att vi sparar och använder din mejladress för att skicka nyheter om kultur för seniorer.








Läs mer om behandling av din mejladress för denna prenumerationstjänst och dina rättigheter på www.umea.se/prenumerationbehandling

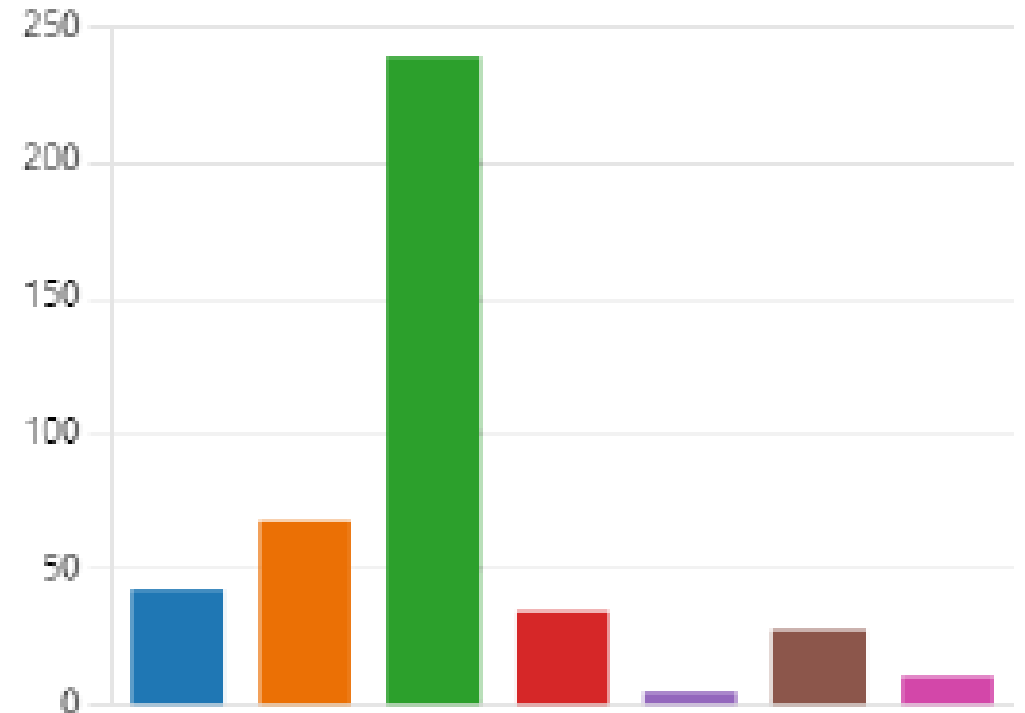
- Prenumerera!
- Avsluta prenumeration

Din e-postadress

OK

3. Var hittar du information om Kultur för seniorers verksamhet?

	På ett av Kultur för seniorers arr...	43
	Vävens programfolder	68
	Kultur för seniorers hemsida / n...	239
	Facebook	35
	Allt om Västerbotten	5
	Via vänner	28
	Annat	11



Startsäta / [Uppleva och göra](#) / [Kultur](#) / Kultur för seniorer

Uppleva och göra	→
Turism, sevärdheter	>
Evenemang	>
Bibliotek	
Idrott, motion och friluftsliv	>
Kultur	v
Barn- och ungdomskultur	>
Konst	>
Kultur för seniorer	v
Arrangemang	
Aktiviteter	
Glädjespridare	
Digitala föreläsningar	
Kvinnohistoriskt museum	
Stipendier och utmärkelser	>
Bidrag och stöd	>
Föreningar, föreningsliv	>
Ung i kommunen	
Mötesplatser och offentliga lokaler	



Kultur för seniorer

Kultur för seniorer är en unik kommunal verksamhet, en plattform för dig som är 65 år eller äldre, där du erbjuds kultur i dess vidare bemärkelse. Här finner du kvalitativa kulturmöten, workshops och stora evenemang för flera hundra personer.

Här skapas förutsättningar för kommunens seniorer att ta del av konst och kultur, delaktighet, eget skapande och spännande möten. Kultur för seniorer lyssnar av inspel, intressen och synpunkter för att utveckla verksamheten. Arrangemangen hålls på dagtid, vardagar och med fri entré som ledstjärna.

Vi vill bidra till ökad livskvalitet och folkhälsa genom att engagera föreningar och kulturutövare för att stimulera äldre att bli aktiva i kulturlivet.



Musikalisk konstföreläsning

Per Stenberg - musiken och dansen i Västerbotten på hans tid



Musikquiz med låtar vi känner igen

På allmän begäran quizzar vi vidare i vår! En mysig musikalisk avrundning på veckan. Kom själv eller med vännerna.



Workshop - spela med i Mobiltelefonkonserten

En dröm om att spela i en symfoniorkester kan bli verklighet. I denna konsert deltar du utan förkunskaper i en konsert med hjälp av din mobiltelefon.



Allsång med Elin

"Av att sjunga blir man friskare, gladare och lever längre, det är vetenskapligt bevisat..."



Konstnären Berta Hansson

Fredrik Elgh visar verk av och berättar om en av 1900-talets främsta inom expressionistisk konst.

FLER NYHETER

Prenumerera på nyheter

Vill du prenumerera på nyheter om kultur för seniorer?

- Fyll i din mejladress och klicka på "OK".
- Som prenumerant får du ett mejl när en nyhet publiceras.
- Du kan när som helst avsluta din prenumeration.

När du anmäler dig samtycker du till att vi sparar och använder din mejladress för att skicka nyheter om kultur för seniorer.

Läs mer om behandling av din mejladress för denna prenumerationstjänst och dina rättigheter på www.umea.se/prenumerationbehandling

- Prenumerera
 Avsluta prenumeration

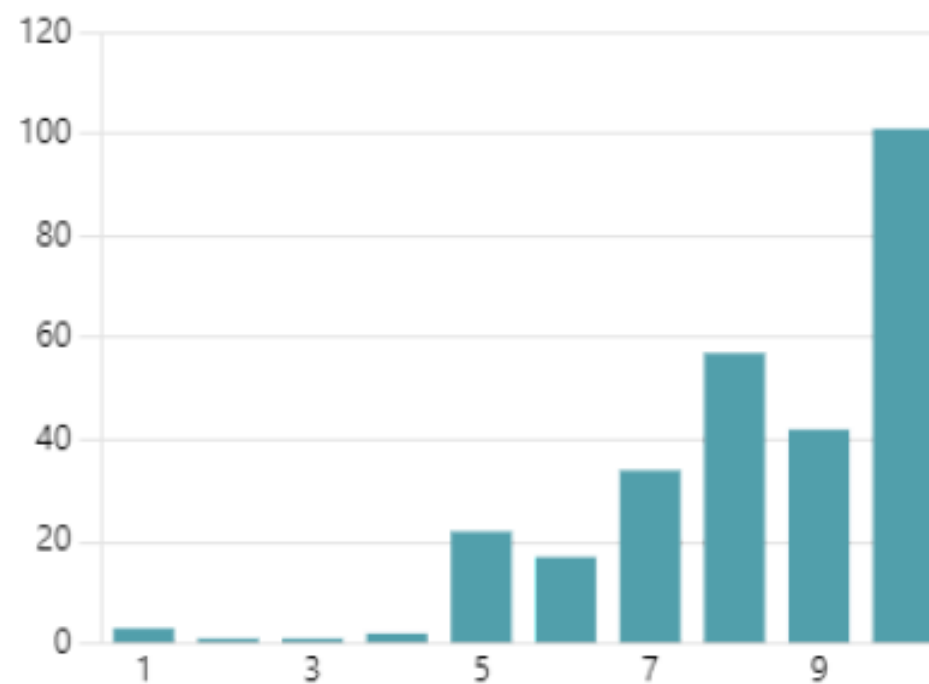
Din e-postadress

OK

10. Hur nöjd är du med innehållet som finns på vår hemsida www.umea.se/senior ?


8.25

Genomsnittligt omdöme



6. Har du sett någon/några av våra digitala sändningar under året?
(live eller i efterhand)

[Mer information](#)

 Insikter

 Ja	94
 Nej	186



Uppleva och göra	→
Sevärdheter	>
Evenemang	
Bibliotek	
Idrott, motion och friluftsliv	>
Kultur	∨
Barn- och ungdomskultur	>
Konst	>
Kultur för seniorer	∨
Arrangemang	
Aktiviteter	
Glädjespridare	
Digitala föreläsningar	
Kvinnohistoriskt museum	
Stipendier och utmärkelser	>
Bidrag och stöd	>
Föreningar, föreningsliv	>
Ung i kommunen	
Mötesplatser och offentliga lokaler	



Filmade föreläsningar och arrangemang

Här kan du se Kultur för seniorers digitala föreläsningar och arrangemang. När vi har en livesändning ser du den överst på denna sida. Tidigare sändningar ser du genom att följa länken längre ner på sidan.

Sändningarna ligger kvar så länge de känns aktuella, om inget annat avtalats.

Automatiska undertexter

Digitala föreläsningar som kan ses i efterhand är också undertextade. Observera att undertextningen görs med ett automatiserat verktyg. Det kan därför förekomma vissa fel på namn och formuleringar.

Kultur för Seniorers tidigare digitala sändningar

[Till Kultur för Seniorers sändningar på Streamio](#)

umea.se/senior

[Hem](#)

Ola Nordebo om demokratis
utmaningar



Harald Larsen föreläser om boken
Levtrådar



Samtal med Rosa Liksom



Fredrik Elgh föreläser om konstnären
Ingvar Hällgren



Fredrik Elgh - Föreläsning om Vera
Frisén



Västerbottens sötvattensfiskar med
Jörgen Wiklund



Kultur + senior = sant 2022

Filmtoppen januari 2024



1. Peter Sjölund – Alla är vi valloner (föreläsning, Kultur för seniorer)
2. Kommunfullmäktige 29 januari 2024, del 1
3. Välkommen till Seniortorget
4. Landsbygdsprogrammet
5. Kommunfullmäktige 29 januari 2024, del 2
6. My, stödpersonal (rekryteringsfilm, sociala medier)
7. Amir, vårdbiträde (rekryteringsfilm, sociala medier)



8. Ingmar Skoog – 70 är det nya 50! (föreläsning, Kultur för seniorer)
9. Caesar, stödpersonal (rekryteringsfilm, sociala medier)
10. Samtal mellan Carinne Sjöberg och Hugo Edlund (Förintelsens minnesdag)

Källa: Streamio



UMEÅ
KOMMUN

Kommunikationsrapport: januari 2024 (Umeå Kommun)

När Elin bjuder på godbitar – då är publiken med på noterna

PLUS Publicerad 05 april 2023



© Hanna Eriksson
Elin Örebrand spelar oldies för oldies och är ett uppskattat inslag när hon kommer på besök till äldreboenden i Umeå kommun. – Jag har världens bästa jobb, tack att få applåder var tredje minut när man är på jobbet, säger Elin och skrattar.

Frilansmusikern Elin Örebrand har placerat sitt piano på en matvagn.

Plötsligt kommer det hörselmat och örongodis ur högtalaren – och lyssnarna på äldreboendet brister ut i allsång.

– Jag vill att min låtlista ska vara som en ask med praliner, man tar en och sedan vill man ha en till, och en till, och en till, säger Elin Örebrand som på tisdagen uppträdde på Skräddarens äldreboende på Teg.

UMEÅ
KOMMUN

” Det här var hur bra som helst, det här måste vi göra om.



© Hanna Eriksson
Att få höra gamla godingar var som ljus musik i öronen för såväl de boende som personalen på Skräddarens äldreboende på Teg i Umeå.

Hon har kommit överens med Umeå kommun om att besöka fem äldreboende i kommunen. Det är kommunens kulturförvaltning, Kultur för seniorer, som skapat förutsättningarna för projektet.

– Kommunen och kulturen får så många klagomål för allt möjligt. Men här känns det som liksom att man investerat i nåt som är helt fantastiskt, och jag är tacksam för att få vara med om det, säger Elin.

Det är också de boende på Skräddarens äldreboende. Djupt tacksamma till och med.

– Det här var hur bra som helst, det här måste vi göra om, säger en av lyssnarna.



© Hanna Eriksson
En av låtarna som Elin Örebrand spelade för de boende på Skräddarens äldreboende på Teg var Lasse Berghagens "Sträck ut din hand".

En annan boende berättar stolt för Elin Örebrand att hon själv minsann spelat piano i hela sitt liv.

– Där borta har ni ju ett piano. Det är bara att du fortsätter att spela för alla här, precis som jag gjort i dag, säger Elin.

– Men då skulle jag nog skrämman bort alla, säger den boende och lokalen fylls av goda skratt.

Åsa Grysell är aktivitetssamordnare på Skräddarens äldreboende:

– Sådana här musikuppträdanden betyder oerhört mycket för de boende, särskilt efter en tid då mycket har varit stängt eller varit omöjligt att genomföra på grund av pandemin. Vi försöker att anordna sådana här aktiviteter någon gång i månaden och det är så mycket värt, säger hon.

Sund och stark senior med TV-Sofia

Publicerad 12 februari kl. 18:30 - Uppdaterad 14 februari kl. 08:59



Håkan Karlsson Sävar-Holmöns församling
Sofia Åhman höll ett mycket inspirerat och lärorikt anförande i Sävar om vikten av träning under rubriken "Sund och Stark senior".

Det här är en läsartikl inskickad till Föreningsnytt. Vill du skicka in en text – använd [vårt enkla formulär](#).

Sävar-Holmöns församling i samarbete med Kultur för seniorer i Umeå kommun inbjöd häromdagen Sofia Åhman till en inspirationsträff i träning.

Sävar kyrka fylldes med många seniorer, som fick lyssna till många goda råd av Sofia. Med god pedagogik blandad med kunskap och humor trollband hon publiken i en timme. Hon inledde med hur hon började med TV-sändningarna. Allt började med pandemin då många satt hemma isolerade. Nu har man kommit upp till 165 avsnitt och det kommer att bli ytterligare 20 program under våren. Sofia menade att programmen har betytt mycket för tittarna. -Du är den enda som säger hej till mig under dagen, var det en som skrev till henne under pandemin. En annan TV-tittare förklarade – Äntligen en gympa utan musik, nu är jag i takt.

Tyngdpunkten i hennes anförande låg på att träningen är en mirakelmedicin, som har en god inverkan på människan, exempelvis humör, bentäthet, blodcirkulation, minne, balans, sömn, demens, psyke m.m. Hon förklarade att vi sitter mer nu efter pandemin och det är inte bra. Medelsvensson sitter 10 timmar per dag. Balansträning är oerhört viktig för att undvika fallolyckor, när man blir äldre. Man bör även öva före hur man tar sig upp efter ett fall.

Sofia gick även igenom World Health Organizations rekommendationer för fysisk aktivitet för 65-åringar och äldre.

– Vad är din starkaste och svagaste sida när det gäller styrka, kondition, rörlighet och balans? Öva upp din svagaste förmåga, betonade Sofia.

Hon tipsade att ett bra sätt att få upp konditionen är att gå upp och ned i trappor under cirka 20 minuter 3 gånger i veckan. Likaså tog hon upp att styrketräning är effektivt sätt att minska smärtan. Under hennes föredrag fick publiken pröva på olika övningar, som att under 15 sekunder från sittande ställning resa sig upp helt och hållit och sätta sig igen. Om man lyckades göra det minst fem gånger blev det godkänt. Helt klart kan Sofia Åhman fånga publiken med sin stora glädje och entusiasm. En fullträff för arrangörerna.

Håkan Karlsson

Äldre är piggare, lyckligare och har mer sex - men myter och fördomar lever kvar

PLUS Publicerad 18 februari kl. 09:30 - Uppdaterad 18 februari kl. 09:49



Att 70 är det nya 50 är hans välkända devis och även titeln på debutboken. Själv verkar psykiatriprofessor Ingmar Skoog leva som han lär och jobbar, som nybliven 70-åring mer än någonsin, alltid nyfiken på nya utmaningar. Nyligen besökte han i Umeå och berättade, inför fullsatta läktare, att åldrandet faktiskt inte är något att vara rädd för.

UMEÅ
KOMMUN

Få skulle nog säga att de ser fram emot att åldras, men efter att ha lyssnat en stund på Ingmar Skoog känns det plötsligt inte så illa. Dagens 70-åringar är piggare, lyckligare och mer alerta än någonsin tidigare, samtidigt som de har tillräckligt med erfarenhet för att våga ta ut svängarna och testa nya saker. Ingmar Skoog är själv ett levande exempel på detta. Efter sommarpratet 2021 och Studio 65-programmen som sänds både i SVT och på radion har han fått vänja sig vid att bli igenkänd. Nyligen kom också debutboken som bygger på fakta från den så kallade H70-studien som han hållit på med i 40 år.

- Jag har ju varit läkare och forskare hela mitt liv. Att skriva en bok är en dröm och en del i det här att testa något nytt. Samma sak med tv- och radioprogrammen. Det är väldigt lärorikt och stimulerande. I vår ska jag även turnera med föreläsningar så om jag jobbade 120 procent före pensionen ligger jag nog på 180 nu, säger Ingmar Skoog utan att se alltför missbelåten ut.



Torbjörn Jakobsson
Dagens 70-åringar är friskare än tidigare generationer, de tycker om att resa och vill hinna med så mycket som möjligt. Det är nästan så att man kan säga att 70 är det nya 20, skojade Ingmar Skoog och publiken verkade hålla med.

Nationella Nätverket för Kultur och Hälsa



KOSTNADSFRI WEBBINARIUM

MUSIK SOM MEDICIN

mätbarhet och möjligheter

Onsdagen den 17 april kl. 9-12

Grethe Fochsen • Sissela Nutley
Jonas Engström • Katarina Lindblad
Pernilla Hugoson • Viktor Bergendal
Broula Barnohro Oussi • Maria Lindström m.fl.

MODERATOR: **Pia Litzell Berg**



Sveriges
Kommuner
och Regioner



UMEÅ
KOMMUN

umea.se/senior

