

Musikmöten som ger glädje

Det har blivit ännu mer musik, sång och dans på stadens äldreboenden. Ytterligare en musikterapeut och två team med ungdomar från kulturskolan har rekryterats till projektet "Mötas i Musik – Hela Livet". En upplyftande helgaktivitet som hyllas av alla inblandade.

Piano, slagverk, violin och gitarr har plockats fram i ett av allrummen på Duvbopark. Ett femtontal boende sitter förväntansfulla i en halvcirkel, redo för veckans musikmöte.

– Det här lyfter hela dagen och gör en på riktigt gott humör! Jag har sjungit mycket i kör och även om rösten inte är vad den varit klämmer jag gärna i. Musik är viktigt för måendet och här får vi också röra oss och ha roligt tillsammans, säger Birgitta Skyllkvist och skakar en liten äggformad maracas som just delats ut.

Med låtar som "En gång jag seglar i hamn", "Fritiof och Carmencita" och "Oh Susanna" sätts rummet i gungning

av orkestern och musikterapeut Ulrika Kron som är delprojektledare. Publiken sjunger med och bjuds upp till rörelse eller dans. Hos Arne Bolling sitter takterna i.

– Dans är min hobby. Man känner sig yngre och får feeling från den tiden då man alltid var ute och dansade. Musiken skapar samhörighet och gör att vi lever upp. Musikerna är väldigt duktiga, säger han.

Många goda effekter

Redan för tolv år sedan anställde Sundbyberg musikterapeuten Lis Jacobsson och sedan dess har musik varit en viktig del av omvårdnaden.

Nu kan arbetet utvecklas tack vare att stiftelsen Signatur bidrar ekonomiskt till det treåriga projektet "Mötas i Musik – Hela Livet". Det är en slags förlängning av stadens satsning på sommarmusikanter i äldreboenden, med musikmöten i både allrum och i de äldres hem.

– Vi är mycket tacksamma över att kunna utveckla detta viktiga arbete. Vi ser så många goda effekter! Det ger glädje, energi och även ett lugn efter mötena, säger Lis som är projektledare.

Undersköterskan Sadina Aden nickar instämmande.

– Alla här blir glada av musiken! Vi märker det på dem med svåra demenssjukdomar och vi hör det från

de piggare äldre som pratar mycket om musikstunderna.

Även ungdomarna talar varmt om den gemensamma musikupplevelsen. – Det ger mig glädje att se hur musiken påverkar de äldre. Leendet som blir större, kontakten vi får. Detta känns mycket meningsfullt, säger violinisten Diana Parhizgar.

När sista låten klingat ut får Ulrika Kron en kyss på handen av en lycklig äldre man som talet har svikit.

– Det är fantastiskt att få uppleva hur musik integrerar människor. Hur samspellet mellan ung och gammal ger ännu mer glädje. Vi får så mycket tillbaka under de här mötena, säger hon.

FOTO: CHRISTIN SYLVANDER



Miljö och hälsa på seniormässan

Runt 300 sundbybergare lockades till årets seniormässa på Kulturcentrum i Hallonbergen i oktober. Där bjöds på föreläsningar, sång och musik och ett 40-tal utställare visade upp sina verksamheter på temat klimat, miljö och hälsa.

– Det är viktiga ämnen och mässan är ett bra tillfälle att visa våra seniorer vad som finns att göra i Sundbyberg. Inte minst var det roligt att så många deltog i träffpunktens prova-på-aktiviteter med allt från Zumba till boxning och sittgymnastik, säger Karin Ankarudd, enhetschef för träffpunkterna på äldreförvaltningen.



FOTO: CHRISTIN SYLVANDER

Ljus för världens alla barn

På FN-dagen den 24 oktober hölls ljusmanifestationer runt om i Sundbyberg för att uppmärksamma barnkonventionen. Idén kom från stadens förskolor och under en timme tändes ljus på sex olika platser.

– Liknande manifestationer hålls på andra håll och i år nappade alla kommunala förskolor här. Tanken är att uppmärksamma att alla barn i världen ska ha samma rättigheter, säger rektorn Ann-Charlotte Halén.

