

# Kulturarkivet



## Födelsedag



*Lycka är nyckeln till livet.  
Det spelar ingen roll hur mycket du har,  
vad du spenderar, vad du gör,  
vilken bil du kör eller vilka kläder  
och smycken du bär.  
Det hela betyder ingenting  
-om du inte är nöjd inom dig själv.  
Lycka är det dyrbaraste  
som vi någonsin kommer att äga.*

*Rene Scalfani*



# Grattis!

*I din hand håller du nu Kulturarkivet – ett helt NYTT verktyg - som utvecklår och förbättrar kvaliteten i vårdens vardag. Materialet är en idébank med färdiga aktivitetskoncept som bygger på reminiscens och musik i vården – kopplat till färdiga musiklistor på Spotify.*

- Kulturarkivet är en handledning i det sociala innehållet - hur personal kan erbjuda socialt och kulturellt innehåll - i linje med den nationella värdegrundens intentioner - ett värdigt liv samt en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.
- Kulturarkivet är uppbyggt efter olika teman - årstid, högtider, traditioner, kända personer m.m. Innehållet är en blandning med historiska händelser, dikter, skrock, humor, sångtexter, citat, frågesporter, ”visste ni att” och tips på nya aktiviteter.
- Kulturarkivet är enkelt och flexibelt. Utan krav på stora personalresurser eller förkunskaper - kan personalen snabbt ordna roliga aktiviteter till eftermiddagskaffet.

**Bra vård och omsorg  
- är att vilja och att ha verktyg!**

### **Delaktig och levande...**

är en bra beskrivning på känslan av kultur och sociala aktiviteter. Utifrån detta och med 30-års erfarenhet som undersköterska - har jag skapat Kulturarkivet.

Min önskan är att detta ska bli ett verktyg i vårdens vardag, som kan färga tillvaron - och skapa mervärde – för både personal, äldre och personer i behov av stöd och omsorg

/ Ankie Lidberg

Idébank +  
 Spotify  
= Kulturarkivet

För att förstärka helheten till varje tema, finns färdiga musiklistor via Spotify  
Se hemsidan: [www.cultura-aktivitet.se](http://www.cultura-aktivitet.se)



# Välkomna

Att fira födelsedagar är sunt. Statistiken visar att de som firar flest födelsedagar också är de som lever längst!

Alla människor - oavsett ålder - har ett behov av att bli sedda och lyssnade på. Det här behövs förstås varje dag men ett perfekt tillfälle att ge extra mycket uppmärksamhet till någon är att fira deras födelsedag.

I Kulturarkivets "Födelsedag" finns fakta om födelsedagsfirande, citat kring åldrandet, "Heta stolen" humor och allsånger. Efter frågesporten om årtal i mittuppslaget får vi en inblick i hur modet och tidsandan var på 1920 - 30 och 40-talet.

Tiden väntar inte på någon. Värdesätt varje ögonblick!

Bästa från Ankie



# Innehåll

**4** SKAPA KÄNSLAN  
kring födelsedagsfirandet

**5** FÖDELSEDAGSSÅNGER

**6** HETA STOLEN  
- frågor till födelsedagsbarnet

**7** DIKT  
Dagen idag

**8-9** SAGT OM  
livet och åldrandet

**10** ORDSPRÅK  
om tid och ålder

**11** OSCAR WILDES  
syn på ålder

**12** VISSTE NI ATT...  
fakta om bl.a. rynkor och  
varför vi krymper

**13** RAMSOR OM  
ÅRSTIDERNÄ

**14** DU VET ATT  
du börjar bli gammal...

**15** HUMOR OM ÅLDER

**16-17** FRÅGESPORT  
OM ÅRTAL

**18-21** TIDSANDAN  
1920-tal om mode, samhället  
och historiska händelser

**22-25** TIDSANDAN  
1930-tal om funkis, "En svensk tiger"  
och "Visste ni att?"

**31** RECEPT på födelsedags-  
tårta och olika tårtrekord i världen.

## 26-30

TIDSANDAN 1940-talet  
om hur vi bodde, hur vi  
roade oss, historiska  
händelser och  
frågesport.





# Här ska firas!

## Skapa känslan



Musiklista:  
Födelsedag



Gör anslag och inbjud till födelsedagsfest.

Duka festligt med vikta servetter. Flagga på bordet och ev. vimplar i taket. Bjud på tårta eller festligt fika. Ev. cider till födelsedagsskål. Sjung och hurra för födelsedagsbarnet.

Ge blommor/choklad eller ett gratulationskort. I "Heta stolen" får födelsedagsbarnet svara på frågorna och berätta om sig själv. Läs roliga citat om livet och åldrandet. Varva med musik från Culturas Spotifylista: "Födelsedag" Läs om historiska händelser från det året då personen föddes. (se kulturarkivet 1900-talet)

**TIPS!** Vad betyder namnet? För att kolla ett namns betydelse, namnstatistik, popularitet, namnsdag och namntrender: Besök hemsidan <http://svenskarnamn.alltforforaldrar.se>

## Visste ni att....

- Om medellivslängden ökar i samma takt som den gjort de senaste 250 åren, då kommer ungefär hälften av dem som föds i dag, att kunna fira sin 100-årsdag.
- Förr var det vanligare att man firade namnsdagar än födelsedagar, eftersom många inte kände till vilket datum de var födda.
- Sederna att gratulera, ge presenter och fira födelsedagen med levande ljus, avsåg i forna tider att skydda födelsedagsbarnet mot demoner och garantera dess trygghet under det kommande året.
- En studie i USA har visat att ju äldre vi blir desto bättre mår vi, förutsatt att vi inte drabbas av demens. Många äldre har lärt sig att göra det bästa av tiden. De har också lärt sig att undvika stressiga situationer och leva i nuet. Dessutom kommer visheten när man blir äldre om att tiden kommer inte igen, och varje dag måste därför ses som en gåva.
- Man tror att vi har ätit tårtor med grädde, av den typen som vi äter nu, sedan medeltiden. De smakade dock och såg väldigt annorlunda ut. Det var först på 1800-talet som jäst och ugnar utvecklades så man kunde få till riktigt fina och "moderna" tårtor.
- En 70-årig människa har under sin livstid i genomsnitt stoppat i sig 30 000 kilo mat. Det motsvarar vikten av sex fullvuxna elefanter.



# Födelsedagssånger

JA, MÅ HON (ELLER HAN) LEVA!

Ja, må hon leva!  
Ja, må hon leva!  
Ja, må hon leva uti hundra år!  
Javisst ska hon leva!  
Javisst ska hon leva!  
Javisst ska hon leva uti hundra år!

Och när hon har levat  
Och när hon har levat  
Och när hon har levat uti hundra år!  
Ja, då ska hon skjutas.  
Ja, då ska hon skjutas  
Ja, då ska hon skjutas på en skottkärra fram!

(gästerna höjer glaset)  
Ett fyrfaldigt leve för.....  
Hipp, hipp -hurra, hurra, hurra, hurra!

Och när hon har skjutits  
Och när hon har skjutits  
Och när hon har skjutits på en skottkärra fram  
Ja, då ska hon hängas  
Ja, då ska hon hängas  
Ja, då ska hon hängas på en häst bakåfram!

Och när hon har hängts  
Och när hon har hängts  
Och när hon har hängts på en häst bakåfram  
Ja, då ska hon dränkas  
Ja, då ska hon dränkas  
Ja, då ska hon dränkas i en flaska champagne!

MED EN ENKEL TULIPAN

Jag uppvaktar inte med rosor i stora fång  
Konfekter uti kartong.  
Och ej med musik och sång  
Och hellre dikta en vers på ett telegram  
Jag blomster av detta slag räcker fram.....

Med en enkel tulipan  
uppå bemärkседа'n  
jag har den äran  
jag har den äran  
att gratulera.  
Det har blivit så populärt  
och är så välment och kärt,  
så jag är säker  
att innan kvällen  
det kommer flera.  
En liten blomma så här planterad  
uti kruka kan säga mer  
än Orrefors som är dekorerad  
med vita liljor och orkide'er,  
så med en enkel tulipan  
uppå bemärkседan  
jag har den äran  
jag har den äran att gratulera.

VI GRATULERAR

Vi gratulerar!  
Vi gratulerar!  
Vi gratulerar på din födelsedag!  
Med blommor och blader!  
Vi firar denna dagen  
Vi gratulerar på din födelsedag!

LOTTAS FÖDELSEDAGSSÅNG

Vad är det för en dag?  
Är det en vanlig dag?  
Nää, det är ingen vanlig dag, för det är  
”Namn på den som fyller”  
födelsedag. Hurra! Hurra! Hurra!





# Heta stolen

Idag är ingen vanlig dag - för det är.....:s  
födelsedag. Vi är nyfikna och vill veta så  
mycket som möjligt om dig!

Var är du barnfödd och var  
bodde du under din uppväxt?  
Bodde ni på landet eller i stan?  
Hade ni några djur?

Hur stor familj var ni och var i  
syskonskaran är du född?  
Är du en morgon- eller kvällsmänniska?  
Har du några särskilda barndomsminnen?  
Vilka barndomsvänner var du mest med?

Gillade du att gå i skolan?  
Är du en teoretiker eller mer praktiskt lagd?  
Vad var ditt första sommarjobb?  
Vad drömde du om att bli när du var liten?  
Vad har du jobbat med som vuxen?

Vilka fritidsintressen har du sysslat med?

Sport?  
Promenader?  
Trädgård?  
Handarbete?  
Slöjd?  
Vilket är ditt favoritlag?

Vad är din favoritmaträtt?  
Favoritrestaurang?  
Vad dricker du helst till maten?  
Gillar du att baka?  
Gå på café?  
Fikafavorit?

Har du varit gift?  
Var träffades ni?  
Hur gammal var du när ni möttes?  
Har du barn?

Vilken är din favoritplats på jorden?  
Bästa resa du gjort?  
Plats du drömmer om att besöka?

Vilken musik lyssnar du helst på?  
Klassisk, religiös, dansband,  
rock, jazz, gospel, visa?  
Är du musikalisk?  
Kan du spela eller sjunga?

Person som du beundrar?  
Vilken känd person önskar du att  
du skulle ha mött i verkligheten?

Vad gör dig glad och lycklig?  
Vad är den bästa eller sämsta  
födelsedagspresenten du fått?

Vilka tv-program eller filmer gillar du?  
Nyheter, musikprogram, frågesporter, kultur, serier,  
deckare eller romantiska filmer?

Huvudpersonen =  
Födelsedagsbarnet,  
svarar och berättar  
om sitt liv på frågorna i  
"Heta Stolen".

