

# Kulturarkivet

## Kärlek



*Den bästa kärleken...  
är den som väcker själen,  
som får oss att sträva efter mer,  
som tändar elden i våra hjärtan  
och som skapar lugn i våra sinnen.  
Det är vad jag hoppas  
kunna ge dig för evigt."*

*The Notebook*



# 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



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

# Välkomna



Vad är egentligen kärlek?

I "Kulturarkivet Kärlek" finns dikter, citat och texter som jag tycker speglar kärlek på olika sätt. Sånger, humor om kärlek, olika världsrekord, bakgrunden till Valentinfirandet och historiska kärlekshändelser över världen - är andra underhållande läsningar.

Peppa deltagarna att läsa en dikt eller något annat roligt ur detta koncept. Skriv ut och förstora texten, gärna någon dag före de ska läsa upp det. Fler än vi anar gör gärna detta. Nervösa första gången - ja, men av den positiva feedbacken de får så vill många göra detta vid fler tillfällen.

Love is in the air!  
Bästa från Ankie



# Innehåll

## 4-5 KÄRLEKSTEMA

Skapa känslan och Tips på samtalsämnen om Kärlek och vad vi faller för

## 6-9 KÄRLEKSDIKTER

Bl.a. av Bo Setterlind och Bo Bergman

## 10-11 VÄRLDSREKORD

med gifta par, "visste ni att" samt skrock kring hur man finner sin käresta.

## 12-13 VALENTINFIRANDETS

bakgrund och historia.

## 14 OM KÄRLEK I BIBELN

## 15 KÄNDA KÄRLEKSDIKTER

av Karin Boye

## 16-17 TÄVLA

med kända musiktexter.

## 18 UNIK-VACKER OCH TÄNKVÄRD DIKT.

## 19 DIKTER TILL ETT BARN

## 20 EVERT TAUBES

fina dikter om kärlek.

## 21 STRÖVTÅG I HEMBYGDEN,

Gustaf Fröding

## 22-24 SAGT OM KÄRLEK

## 25 "VISSTE NI ATT"

om bröllop och kondomer

## 26-28 DIKTER

## 29 DIKTER OCH CITAT

om vänskap

## 30 ROLIGA HISTORIER

om kärlek



**31**  
**BLOMSTER-  
SPRÅKET**



# Skapa känslan

- Kandelaber - golv eller bords
- Röda dukar, servetter
- Olika hjärtprydnader på bordet
- Hjärtbakelse
- Hjärtgodis - choklad och gelé
- Hjärtan som hänger ner från taket
- Läs citat och kärleksdikter
- Lyssna på kärlekssånger från Culturass musiklista "Kärlek"
- Samtala om kärlek
- Tänd ljus för personer som ni tänker på, tycker om och saknar.
- Skriv ut en kärleksdikt eller Valentin hälsning och ge till alla deltagare



Kärlek kan vi sprida omkring oss och förgylla tillvaron med ofta. Fira på samma vis som Alla hjärtans dag. Tidsaxeln nedan ger tips på några olika temadagar som ni kan uppmärksamma i er verksamhet. Men detta upplägg funkar ju vilken gråregmig dag som helst!

## **21 JANUARI**

Kramens dag

## **14 FEBRUARI**

Alla hjärtans dag

## **3 APRIL**

Kärlekens dag

## **ANDRA ONSDAGEN I MAJ**

Gamla vänners dag

## **5 JUNI**

Alla vänners dag

## **6 JULI**

Internationella  
Kyssdagen

## **2 AUGUSTI**

Världsvänskapsdagen

## **12 NOVEMBER**

Alla krossade hjärtans dag





ANTAL ÅR SOM GIFTA  
BRÖLLOPSDAGENS NAMN

- 1 Bomull
- 1,5 Latex (hälften av 3)
- 2 Papper
- 3 Läder
- 4 Blomster eller linne
- 5 Trä
- 6 Socker eller järn
- 7 Ylle eller koppar
- 8 Gummi eller brons
- 9 Linne, pil eller keramik
- 10 Tenn eller aluminium
- 11 Stål
- 12 Siden eller silke
- 12,5 Koppar (hälften av 25)
- 13 Spets
- 14 Elfenben
- 15 Kristall
- 20 Porslin
- 25 Silver
- 27 Dans
- 30 Pärl
- 35 Korall
- 37,5 Elektron (hälften av 75)
- 39 Godis
- 40 Rubin
- 45 Safir
- 50 Guld
- 55 Smaragd
- 60 Diamant
- 65 Krondiamant
- 70 Järn
- 75 Atom
- 80 Platina
- 85 Månsten
- 100 Kvadrat

*Kärlek är en ström av känslor  
En mångfald att lära känna.*

*Det är spänning och fullbordan,  
djup längtan och fiendskap, glädje och smärta.  
Det ena kan inte finnas utan det andra.*

*Lycka är bara en sida av kärleken.  
Att älska är också att lida.*

*Det är kärlekens mysterium,  
Dess skönhet och mörker.*

Walter Trobisch

# Kärlek

Tips på  
samtals-  
ämnen!

## Vem var din första kärlek?

- \* Minns du din första kyss? Hur gammal var du och var skedde det?
- \* Lekte ni Ryska posten som unga? Handtag, famntag, klapp eller kyss?
- \* Blev det några långtradare? (långa kyssar)
- \* Tror du på kärlek vid första ögonkastet?
- \* Hur gammal var du när du träffade din man/fru?
- \* Var det på dans, på jobbet, i affären eller genom vänner?

## Vilka synliga egenskaper faller du för hos en partner?

- \* Ögon, muskler, håret, längd, hållning, händer, armar eller lår?
- \* Är det några av dessa egenskaper som påverkar dig i valet av partner: *pondus, röst, kroppsspråk, dansant, parfym, glimten i ögat och social kompetens?*
- \* Vilken slags dejt gillar du bäst? *Gå på bio? Restaurang? Mysigt café? Picknick ute? Eller annat?*
- \* Är det mannen som ska betala på en dejt?
- \* Har du älskat någon som du aldrig fick?
- \* Vad tycker du är viktigt i ett förhållande? *Samma värderingar - gemensamma intressen - bra ekonomi - ordning och reda - jämställdhet - omtänksamhet - närhet - komplimanger - humor - bra kommunikation - egen tid - egna vänner*

## Frågor till kvinnor:

- \* Har du blivit utbjuden av en gentleman som öppnade dörren, drog ut stolen och tog din kapp?
- \* Imponerar en dyr fin bil? Att han skickar blommor?
- \* Spelar det någon roll om mannen är händig eller teoretiker?
- \* Det heter ju att kläderna gör mannen. Är stiliga kläder och uniformer mer attraktivt än snickarbyxor och sportiga kläder?

## Frågor till män:

- \* Är det svårt att vara ihop med en kvinna som har högre lön och är mer framgångsrik än du?
- \* Måste en kvinna vara duktig i köket?
- \* Vad ser du först hos en kvinna, bröstet, rumpan, hållning, håret eller utstrålning?
- \* Vad är riktigt kvinnogöra, saker du aldrig skulle göra i hemmet; tvätta fönster, städa toaletten, baka, laga mat, stryka, eller annat?

## UNDERSÖKNINGAR VISAR ATT

de flesta faller för personer med karisma, glatt humör, god självkänsla och självförtroende. De flesta dras också till personer som är generösa med känslor, trygga och hjälpsamma.