



Kulturella upplevelser II

Kulturaktiviteter på äldreboenden i Jönköpings län

Januari-juni 2026

Förord

Under 2025 erhöill Folkuniversitetet i Jönköping medel från Familjen Kamprads stiftelse för att under våren 2026 genomföra projektet *Kulturella upplevelser - Kulturaktiviteter på äldreboenden*. Detta projekt var en direkt fortsättning av projektet *Kulturella upplevelser* som bedrevs under 2025. Projektet under våren 2026 innebar att kulturella aktiviteter som musik, röstövningar och sång samt dans genomfördes på tre äldreboenden i Jönköpings län.

Ambitionen med denna rapport är att beskriva projektet på ett lättillgängligt sätt, men även med en del referenser för den som vill fördjupa sig i ämnet. Vår förhoppning är att rapporten ska kunna inspirera till fortsatt utveckling och fungera som ett underlag för framtida satsningar på kultur inom äldreomsorgen.

Vi vill tacka alla äldre personer som deltagit och delat med sig av sina upplevelser och reflektioner. Ett särskilt tack riktas till aktivitetssamordnare, enhetschefer och annan personal på äldreboendena för deras engagemang och praktiska arrangemang, samt till de kulturutövare som med professionalism bidragit till projektets genomförande. Utan er alla hade projektet inte kunnat genomföras.

Vi vill också tacka ovanstående bidragsgivare för de medel som gjort det möjligt att fortsätta att genomföra projektet.

Juni 2026

Ann Johansson

Projektledare, Folkuniversitetet

Inledning

Detta projekt har genomförts under våren 2026 vid tre äldreboenden i Jönköpings län med syftet att erbjuda kulturella aktiviteter på äldreboende och undersöka vilka upplevelser och känslor som dessa aktiviteter eventuellt skapar. Projektet har omfattat musik, röstövningar och sång samt dans och har genomförts i samverkan mellan boende, personal och externa kulturaktörer.

Utgångspunkten har varit att kultur kan bidra till ökat välbefinnande och social gemenskap samt minska känslor av ensamhet och isolering. Denna slutrapport redovisar projektets genomförande och resultat samt sammanfattar erfarenheter och slutsatser av relevans för fortsatt utvecklingsarbete inom området.

Under 2025 har Folkuniversitetet i Jönköping bedrivit projektet Kulturella upplevelser (Folkuniversitetet, 2025; Sjöberg & Mildaeus, 2026). Sex äldreboende i Jönköpings län har under tre månader erbjudits musik, dans och skapande konst. Utvärderingen visade att musiken var den kulturform som var mest lättillgänglig och påverkade många deltagare på ett positivt sätt. Musik och sång har funnits med i livet hos många av deltagarna och musik och sång väcker minnen från förr. Vissa deltagare som inte tidigare hört sjunga gjorde det nu. Andra deltagarna nämnda att de ville sjunga men rösten inte längre fanns där. Dansen/rörelser till musik fungerade också bra och gav en fin gemenskap. Den skapande konsten var svårare för deltagarna att ta till sig och kunde upplevas som kravfyllt även om det var en liten grupp av deltagare som verkligen uppskattade denna kulturform.

Med ovanstående som grund har vi nu utvecklat projektet genom att lägga till röstövningar och sång samt avsluta den skapande konsten.

Bakgrund

Forskning visar tydligt att kulturaktiviteter har en positiv påverkan på hälsa och välbefinnande generellt hos befolkningen (Fancourt & Finn, 2019). Kulturaktiviteter är även mycket viktiga för äldre personers hälsa och välbefinnande och kan minska ensamhet, lindra depression och ångest (Quinn, Millard & Jones, 2025) samt ge en mer meningsfull och aktiv vardag (Folkhälsomyndigheten, 2024).

Idag bor drygt 80 000 personer på äldreboende i Sverige (Socialstyrelsen, 2025). För att kunna ha ett gott liv på sitt boende behöver personerna få god omsorg, men också fylla dagarna med sådant som upplevs som meningsfullt. I den nationella värdegrunden för äldreomsorgen beskrivs att omsorg om äldre personer ska inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande och trygghet, men också kunna ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra (Socialstyrelsen, 2012). Ett exempel på aktiviteter som kan erbjudas inom äldreomsorgen, och samtidigt skapa meningsfullhet, är kulturella aktiviteter.

I Göteborg blev elva äldreboenden erbjudna både digitala och livekonserter inom ramen för en forskningsstudie. Musikupplevelsen visade sig påverka hälsa och välbefinnande hos de äldre personerna, men också hos deras anhöriga och personalen. Studien visar också att delade musikupplevelser var avgörande för deltagarnas känsla av samhörighet (Wijk, Neziray, Nilsson & Jakobsson, 2021). Andra studier visar att känslan av gemenskap verkar vara en av de största

vinsterna med att använda musik i vård och omsorg (Lindblad, 2023; Paolantonio, Pedrazzani, Cavalli, & Williamon, 2022).

En annan kulturaktivitet som har många positiva effekter på hälsan är körsång. Forskning visar att körsång påverkar till exempel bättre andningsteknik, minskad stress, bättre sömn, lägre hjärtfrekvens och förbättrar kognitiva funktioner. Dessutom fungerar körsång på liknande sätt som fysisk träning där stora muskelgrupper, som till exempel bröstkorgen, aktiveras. Att sjunga i en grupp ger en stark känsla av samhörighet och det är kanske den största fördelen med denna typ av aktivitet (Pavlica, u.å). Ett vanligt problem hos äldre personer är att stämbanden läcker luft och talrösten blir svag. Genom att sjunga så tränas rösten och man blir mer medveten om hur den fungerar (Pavlica, u.å).

Dans främjar den fysiska, psykiska och kognitiva hälsan. Dessutom innebär dansen ett socialt sammanhang och ger utrymme för kreativitet och fantasi vilket bidrar till att behålla en god hälsa (Ala-Mutka, 2022). Dans omfattar också såväl motoriska, kulturella, sociala, emotionella som estetiska aspekter. Dans kan bygga identitet och självförtroende genom att den ger en form åt inre bilder/tankar och känslor, som kanske inte kunnat uttryckas med ord (Bojner Horwitz, 2011). I en studie där äldre personer dansade i grupp skapades sociala och känslomässiga band mellan deltagarna och kommunikationen dem emellan förbättrades (Schulte, et al., 2019).

Syfte

Syftet med projektet är att erbjuda kulturella aktiviteter som musik, röstövningar och sång samt dans till äldre personer på äldreboende och undersöka vilka upplevelser och känslor dessa aktiviteter eventuellt skapar.

Genomförande och Process

Projektet genomfördes med en arbetsgrupp och en styrgrupp (se bilaga 1). Styrgruppen bestod av personer som hade god kunskap om projektet och gav synpunkter på genomförandet och utvärderingen av detsamma. Styrgruppen träffades under totalt fyra tillfällen.

Rekrytering av äldreboende och deltagare

Projektmedel fanns för att utföra projektet på tre äldreboenden. Utifrån tidigare intresseanmälan gjordes ett urval med fokus på jämlik spridning i länet och detta urval förankrades i styrgruppen.

Tre olika äldreboenden i tre olika kommuner kom att ingå: Kärrsgården, Habo kommun, Solgårdens äldreboende, Lekeryd, Jönköpings kommun samt Mariebergs äldreboende, Eksjö kommun. Varje äldreboende utsåg en kontaktperson som, tillsammans med annan ansvarig personal, erbjöd omsorgstagare att delta i kulturaktiviteterna.

Förberedelser

I god tid innan projektstart tog projektledaren kontakt med respektive äldreboende och gjorde ett besök. Tillsammans med kontaktpersonen/aktivitetssamordnare på äldreboende, planerades aktiviteterna och lokal för utförandet bestämdes. Projektledaren betonade vikten av att personal

aktivt deltar i kulturaktiviteterna och delar upplevelsen med de boende samt att vi välkomnade anhöriga. Projektledaren tillsåg att marknadsföringsmaterial, som affisch och folder, kom äldreboendet till del.

Datainsamling och utvärdering

De allra flesta som bor i särskilt boende har ett stort omsorgsbehov och många har också kognitiva sjukdomar (Socialstyrelsen, 2020). För personer med kognitiva sjukdomar är det svårt att resonera kring abstrakta frågor som till exempel att tänka tillbaka på och reflektera över vad de upplevt. Av den anledningen har det skett en kontinuerlig utvärdering av deltagarnas upplevelser och känslor av det upplevda genom att några deltagare får svara på några enklare frågor som; Hur har du upplevt musiken/sången/dansen? Var det något som du tyckte särskilt om? Vad var det som gjorde upplevelsen mindre bra? Väckte musiken/sången/dansen några känslor/minnen hos dig? Vilka?

Personal, eventuella anhöriga som deltog samt kulturutövare har också tillfrågats om hur de upplevde att de äldre personer har påverkats av kulturaktiviteterna. Den insamlade datan redovisas på gruppnivå där ingen enskild person kan identifieras.

Analys av data

Analys av insamlade data genomfördes enligt principerna för kvalitativ innehållsanalys (Höglund- Nielsen & Granskär, 2017). Dokumentation av observationerna och intervjuerna sammanställdes och lästes igenom upprepande gånger för att skapa en helhetsförståelse av materialet. AI-verktyget ChatGPT användes för sammanställning av data/dataanalys och för inspiration till rubriksättning. Detta material granskades noggrant, både vad det gäller innehåll och formuleringar och texten utvecklades sedan på egen hand med belysande citat.

Etiska överväganden

Hänsyn har tagits till de grundläggande forskningsetiska kraven gällande information, samtycke, nyttjande och konfidentialitet (Vetenskapsrådets, 2017). När frågor ställdes till deltagarna fick de information om att svaren noterades och skulle användas till att utvärdera projektet. Likadan information gavs till personal och anhöriga som intervjuades. Deltagarna garanterades konfidentialitet och enskilda individer kan inte identifieras i resultatredovisningen.

Kulturaktiviteter

Varje äldreboende besöktes under 3 månader där fokus var på ett kulturområde per månad.

Musik med Karl Martindahl¹ - 4 sammankomster under en månad

Under den första månaden anordnades fyra musikframträdanden av Karl Martindahl som efterföljdes av samtal där deltagarna fick möjligheten att dela med sig av sina tankar, känslor och minnen som musikupplevelsen väckte. Spelningarna fokuserade på specifika genrer, decennier och musikaliska epoker som kunde väcka nostalgiska minnen och gav deltagarna en möjlighet att återuppleva musiken från sin ungdom. Under spelningarna fick deltagarna möjlighet att sjunga med i välkända låtar, önska låtval, samt få musikaliska anekdoter berättade för sig.

Röstövningar och sång med Sofie Sjöberg² - 4 sammankomster under en månad

Andra månaden fortsatte med musik och sång genom enkla röstövningar och gemensam sång. Röstövningarna var utformade för att stärka deltagarnas röstkapacitet, förbättra deras andningsteknik, stärka självförtroendet, hjälpa deltagarna att uppnå en bättre balans mellan kropp och röst. Genom att träna rösten och bli medveten om hur den fungerar, kan deltagarna även använda den bättre i andra sammanhang. Olika typer av sånger valdes ut för att passa gruppen. Fokus ligger på att ha roligt tillsammans, samarbeta och skapa musikalisk harmoni. Körsången är också ett utmärkt sätt att lära känna nya människor och bygga starka band.

Dans med Eva Chatsigeorgiadou³ - 4 sammankomster under en månad

Efter första månaden fortsatte projektet med dans och rörelser till musik. I dansen användes olika musik- och dansstilar vilket gav en kreativ och konstnärlig dimension som fördjupade upplevelsen av rörelser. Dans och rörelse för seniorer är ett dansprogram anpassat för äldre som bygger på metoden Dance for PD som utvecklades i USA för personer med Parkinsons sjukdom. Dansaktiviteten genomfördes sittandes på stolar och deltagarna värmer upp kroppen med mjuka rörelser. Alla övningar går att göra sittandes och deltagarna dansar utifrån sin egen dagsform och förmåga. Dansen avslutades med nedvarvning och avslappning.

Social samvaro/efterföljande fika och samtal

Efter musiken/röstövningar och sång/dansen stannade kulturutövaren kvar för en stunds fika och social samvaro med deltagarna och personalen. Eftersom varje kulturutövare återkom vid fyra tillfällen till samma äldreboende fanns det en chans att lära känna deltagarna. Förutom kulturutövaren var det ofta ytterligare personer från Folkuniversitetet som var del av projektet som deltog. Samtalen kretsade kring aktiviteten som hade utövats, men också om vardagliga saker, minnen och livet i stort.

Resultat

Resultatet börjar med statistik över antal deltagare samt en beskrivning av den fysiska och sociala miljön som projektet genomfördes i. Därefter presenteras resultatet för varje kulturaktivitet baserat på en kvalitativ analys av deltagares citat samt uttalande från personal och några anhöriga. Citat från deltagare, personal och anhöriga återfinns avidentifierade i resultatredovisningen och presenteras i kursiv stil.

Under projektåret genomfördes totalt 34 sammankomster på tre äldreboenden, med upp emot 70 boenden/deltagare, ca 25 personal och ca 10 anhöriga. Vid ett äldreboende var personalen schemalagda för kulturella upplevelser och detta innebar att ett stort antal personal fick möjligheten att delta.

Miljön för genomförandet

Alla tre verksamheter var reguljära äldreboenden med deltagare som hade varierande funktionsnivå och sjukdomsbilder. Några hade demens, andra hade somatiska och/eller kognitiva nedsättningar, många satt i rullstol. Vid ett äldreboende deltog även personer från dagverksamhet för personer med demenssjukdom, vilket ytterligare breddade gruppens sammansättning.

Kulturaktiviteterna genomfördes i trevliga ändamålsenliga lokaler som var olika typer av samlingslokaler. Engagemanget från personalen var mycket viktigt för att skapa en fin stämning och en gemenskap. Ibland hände det att deltagarna hade svårt att komma i gång och behövde mycket stöd för att våga klappa med eller sjunga. För det mesta visade personalen ett stort engagemang, men de tillfällen då detta inte skedde, eller att personal uteblev, fick det direkt mindre positiva konsekvenser på stämningen

Kulturaktivitet; Musik

Positiv påverkan på välbefinnande

Materialet visar att musikaktiviteten upplevs mycket positivt. Deltagarna lyfter särskilt fram musikens förmåga att skapa glädje och gemenskap samt att väcka minnen och känslor från tidigare i livet; *När han spelade Elvis tänkte jag på 50-talet och när jag var ute och dansade.*

Även när musiken inte motsvarar den personliga smaken verkar den sociala samvaron och den positiva stämningen göra aktiviteten meningsfull; *Inte riktigt min musik. Föredrar lite lugnare musik. Men jag kommer i alla fall för det är ju ändå roligt med musik.*

Aktiviteten beskrivs av personalen som glädjefylld och energigivande. De beskriver att deltagarna blir mer aktiva, närvarande och upplever positiva känslor som kvarstår efteråt; *Varit här i nuet. Även de som är oroliga och lätt vandrar iväg har varit väldigt närvarande*

Ett inkluderande arbetssätt

Vidare lyfter personalen fram ledarens förmåga att vara lyhörd, inkännande och inkludera deltagarna genom önskesånger, samtal och gemensamt musicerande som skapar hög delaktighet och engagemang; *ledaren är en varm och öppen person som är väldigt närvarande*

både från scen och vid fikaborden. Han har en fin respekt för deltagarna och är mycket inkännande.

Musikens betydelse för social gemenskap

Musikstunden stärker gemenskapen både mellan boende och mellan avdelningar. Upplevelsen blir ett gemensamt samtalsämne som lever vidare mellan träffarna; *Det har gjort gott för gemenskapen på avdelningen och mellan avdelningar. Det har gett en glädje och positiv känsla som hänger i hela dagen för de som varit med.*

Varaktiga positiva effekter

Deltagarna och personalen beskriver att minnen av upplevelsen består över tid och att de boende ser fram emot nästa tillfälle, vilket tyder på ett bestående värde. En anhörig berättar; *Pappa har pratat om denna upplevelse varje vecka och vill att jag skulle vara med också. Inte allt som sitter kvar (hos pappan) men detta gjorde det.*

Individuella behov och begränsningar

Trots den övervägande positiva bilden framkommer att aktiviteten inte passar precis alla. Högt ljudnivå och vissa deltagares demenssjukdom eller ljudkänslighet kan leda till ökad oro.

Kulturaktivitet; röst-och sång

Emotionella välbefinnande

Deltagarna beskriver återkommande känslor av glädje, nöje och uppskattning; *Mycket bra. Bra. Man blir glad av sången. Vad du är entusiasmerande!* Sångstunden bidrog till positiva känslor och en stund av välbefinnande i vardagen; *det är så roligt att sjunga.*

Social gemenskap och delaktighet

Sången blir en arena för möten mellan boende, anhöriga och ledare och främjar social gemenskap. En anhörig beskriver värdet av att kunna dela en aktivitet tillsammans med sin mamma; *mycket trevligt och roligt att sådant här anordnas. Fint att göra något med min mamma* (min reflektion: mamman pratade inget men sjöng och följde med i texterna). Musiken verkar skapa möjligheter för personer med demens att uttrycka sig och delta utifrån sina egna förutsättningar.

Sångens aktiverande och kommunikativa kraft

Flera exempel visar att personer som annars är tysta eller tillbakadragna blir aktiva genom sången. Deltagande sker på olika sätt – genom sång, handklappning eller olika grad av närvaro – vilket tyder på att musik aktiverar kvarvarande förmågor. Ett exempel är en kvinna som till en början verkade ganska innesluten hade uppspärade ögon hela sångstunden och uttryckte stor tacksamhet efteråt; *det har varit jätteroligt och trevligt, fast jag inte kan sjunga själv.* Ett annat exempel är en man som inte sjöng med, men var aktiv och klappade händerna i de lite fartigare sångerna; *det var så roligt, även fast jag inte sjunger själv.*

Personcentrerat bemötande

Deltagarna uttrycker uppskattning för både musiken och den personliga kontakten. Ledarens förmåga att se och bekräfta varje individ lyfts fram som en viktig faktor. Deltagarna känner sig

sedda och inkluderade, vilket verkar bidra till engagemang och trygghet; *jag tycker om när du är här. En personal uttrycker; ledaren är medryckande och duktig på att se alla. Hon förstår och ser personerna. En deltagare beskrev det som; du har fått oss att hitta våra röster och glädjen i sången.*

Meningsfullhet och behov av kontinuitet

Aktivitetssamordnaren berättar; *det är många som uttrycker tacksamhet över sången, och att det har varit jätteroliga samlingar vi haft. De uppskattar verkligen när det händer saker, att de får komma ut från sitt rum och från sin avdelning.*

Deltagarna uttrycker en stark önskan om att aktiviteten ska fortsätta; *ni fortsätter väl till hösten?* Kommentarer som att det är *"det enda som händer och som jag ser fram emot"* visar att sångstunden fyller en viktig funktion genom att skapa struktur, förväntan och mening.

Kulturaktivitet; dans och rörelse till musik

Dansen främjar hälsa och välbefinnande

Deltagarna beskriver positiva kroppsliga effekter av dansen såsom ökad rörlighet, minskad stelhet och en behaglig fysisk trötthet; *Bra att få röra på sig, jätte-bra rörelser. Känns i hela kroppen. Man blir så stel av att sitta still. De flesta av deltagarna sitter mycket still under dagarna och rör sig för lite. En personal uttrycker; De boende blir trötta av dansen och de behöver verkligen bli det. Att få röra på kroppen så att man blir trött.*

Även personalen som deltog i dansen upplevde kroppsliga effekter och tyckte att det kändes skönt i axlar och överkropp; *"Det kändes mer än jag trodde.*

Aktiviteten upplevs också bidra till både fysisk och psykisk hälsa genom att den skapar glädje och ökat välbefinnande; *Fantastiskt...roligt..jättebra rörelser som man klarar av. Jag känner mig glad. Det här var annorlunda men roligt.*

Musiken skapar engagemang och positiva känslor

Musiken är en viktig del av dansen och kan väcka minnen. Ett exempel är där en annars passiv deltagare börjar sjunga; *en av de boende sitter mest och blundar med huvudet böjt, men vid 'Sjösala vals' vaknade hon till och sjöng med och kunde hela texten.* Musiken kan också öka motivationen och förstärka rörelseglädjen. En personal uttrycker; *Det har varit härlig musik, rörelserna upprepas mellan gångerna och alla har varit med, ibland bara genom en liten fingerrörelse, men ändå mycket närvarande.* Flera deltagare kommenterar musiken som; *Väldigt bra musik – växlande takter och stil och Trevligt med musiken-det gör mycket.*

En inkluderande och personcentrerad aktivitet

Materialet visar att deltagandet anpassas efter individens förmåga. Även personer med stora fysiska begränsningar upplever sig delaktiga. Ett exempel är en deltagare som sitter nästan helt passiv och verkar mestadels sova; *Även om jag inte kan göra något så är det så skönt att sitta här och vara med.* Den kravlösa atmosfären och möjligheten att delta utifrån egen kapacitet beskrivs som betydelsefull; *Jag har dåliga ben men jag har kunnat vara med ändå – jätteroligt har det varit!* En aktivitetssamordnare uttrycker; *Deltagarna hängde med bra och alla rörde sig efter sin förmåga. Jag är glad att även de som var trötta och hade ont ville komma och vara med.*

Ledarskapets betydelse för upplevelsen

Ledaren beskrivs återkommande som inspirerande, lyhörd och uppmuntrande. Förmågan att kombinera musik och rörelser samt att skapa en tillåtande miljö verkar vara en viktig förklaring till aktivitetens uppskattning; *Även om man bara kan röra en arm så uppmuntrar Eva att röra sig så gott man kan. Eva uppmuntrar utan krav.* Personalen blir också inspirerade att utveckla sina egna gruppaktiviteter; *Eva har en fin känsla för musiken och rörelserna och det blir en skön blandning som passar alla. Hon har verkligen inspirerat till att utveckla rörelsegrupperna vi har idag till att innehålla mer dansglädje.*

Sammanfattande slutsatser och lärdomar

Kulturaktiviteter har väldokumenterade positiva effekter på hälsa och välbefinnande hos äldre personer och detta bekräftar också vårt projekt. Projektet har visat att kulturella upplevelser, med musik, sång och dans, har alla en stark positiv inverkan på stämningssläget både för boende och personal. Kulturaktiviteterna främjar både mentalt och fysiskt välbefinnande samt den sociala gemenskapen. Även om många av deltagarna hade kognitiva svikt verkar det som om minnet av upplevelsen består över tid och att kulturaktiviteterna blev något att se framemot. Att kulturaktiviteterna återkom under tolv veckor kan ha haft betydelse för att känslan lever kvar.

Resultatet visade vidare att ledaren har en stor betydelse för att deltagarna ska känna sig sedda och inkluderade. Att leda grupper med kulturella aktiviteter inom äldreomsorgen innebär inte bara att du ska vara kompetent i din konstform utan också kunna anpassa aktiviteten efter deltagarens förmåga, vara lyhörd och vara beredd att ändra planerna om någon deltagare blir trött eller orolig och ha förmåga att bygga gemenskap (Fancourt & Finn, 2019). Förutom att våra ledare håller en hög kvalitet i sitt utförande så har de också kompetens i att, på ett inkännande sätt, leda grupperna. Det är en styrka och en framgångsfaktor för ett bra resultat av projektet.

En annan framgångsfaktor var engagemanget från aktivitetssamordnare eller enhetschefer där aktivitetssamordnare inte fanns. Detta hade en stor betydelse för att kulturaktiviteterna skulle kunna genomföras med de bästa förutsättningarna. Dessa personer såg till att skapa en välkomnande stämning genom att iordningsställa lokalen och ordna med fika efter aktiviteten. En framgångsfaktor är när chefer lägger in i kulturaktiviteten i personalens schema. När personalen aktivt deltog i aktiviteten fungerade det som bäst och verkar tillföra en positiv upplevelse för personalen själva.

Även om det finns väldokumenterade positiva effekter för kulturella aktiviteter är det viktigt att dessa aktiviteter inte ska upplevas som påtvingande. Alla äldre personer har inte samma preferenser utan det finns förstås individuella olikheter i intressen och smak som är viktiga att ta hänsyn till (Rosenberg, Johansson & Mondaca, 2026).

Trots bevisade fördelar för kulturella aktiviteter inom äldreomsorgen än insatserna ofta begränsade och inte en integrerad del av omsorgen. Vi kommer fortsättningsvis söka ekonomiska medel för att kunna fortsätta vårt projekt, men önskvärt hade varit en mer långsiktig lösning. Önskvärt hade varit om det fanns en nationell strategi för att göra kultur till en naturlig del av äldreomsorgen och att det fanns möjlighet hos kommuner och regioner att skapa partnerskap med kulturutövare.

Referenser

Ala-Mutka, K. (2022, August). Dancing for health and well-being: social practice with under-appreciated potential.

https://www.researchgate.net/publication/365686966_Dancing_for_health_and_well-being_social_practice_with_under-appreciated_potential

Bojner Horwitz, E. (2004). *Dance/Movement Therapy in Fibromyalgia Patients. Aspects and Consequences of Verbal, Visual and Hormonal Analyses*. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis

Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. WHO Regional Office for Europe.

Folkhälsomyndigheten. (2024, 28 februari). *Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande – En sammanfattning av en kartläggande litteraturoversikt*

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/pubreader/pdfview/131830?browserprint=1>

Folkuniversitetet. (2025). *Slutrapport Kulturella upplevelser 2025*.

<https://www.folkuniversitetet.se/kontakt/jonkoping/puffar/slutrapport-kulturella-upplevelser-2025/>

Höglund-Nielsen, B., & Granskär, M. (2017). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (Tredje upplagan). Studentlitteratur.

Lindblad, K. (2023, 1 december). Musik är mycket mer än bara guldkant.

<https://aldreicentrum.se/teman/kultur-4-23/musik-ar-mycket-mer-an-bara-guldkant/>

Paolantonio, P., Pedrazzani, C., Cavalli, S., & Williamon, A. (2022). Music in the life of nursing home residents. *Arts & Health*, 14(3), 309–325. <https://doi.org/10.1080/17533015.2021.1942938>

Pavlica, A. (u.å). *Sjunga tillsammans är mamma för själen*. Hämtad 15 september, 2025, från <https://www.forskning.se/2024/03/19/korsang-halsa-2/>

Schulte, C. M., Webster, P., Antitila, E., & Lin, M-C. (2019, 7 juni). To Offer Dance as Aesthetic Experience and Communication Among Elderly People: An Art-Based Study. *International Journal of Education & the Arts*, 20(12) <http://www.ijea.org/v20n12/v20n12.pdf>

Quinn, E. A., Millard, E., & Jones, J. M. (2025). Group arts interventions for depression and anxiety among older adults: a systematic review and meta-analysis. *National Mental Health*, 5;3(3):374–386. doi: [10.1038/s44220-024-00368-1](https://doi.org/10.1038/s44220-024-00368-1)

Rosenberg, L., Johansson, K., & Mondaca, M. (2026). Ett gott liv på äldreboende. I P. Wagman (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen – ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (4. uppl., s. 179 189). Sveriges Arbetsterapeuter.

Sjöberg, S., & Mildaeus, S. (2026). *Betydelser av att delta i projektet “Kulturella upplevelser” - En kvalitativ analys* [Kandidatuppsats, Jönköping University, Hälsohögskolan]. DIVA. <http://hj.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:2062530>

Socialstyrelsen. (2012). *Äldreomsorgens nationella värdegrund och vägledningsmaterial*.
www.socialstyrelsen.se

Socialstyrelsen. (2020, 10 februari). *Kunskapsguiden. Boendeformer för äldre personer*.
<https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/aldre/boende-for-aldre-personer/boendeform-for-aldre-personer/>

Socialstyrelsen. (2025). *Statistik om socialtjänstinsatser till äldre och personer med funktionsnedsättning efter regiform*. <https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/statistik/alla-statistikamnen/socialtjanstinsatser-till-aldre-och-personer-med-funktionsnedsattning-efter-regiform/#:~:text=Den%201%20oktober%202021%20hade,beviljad%20hemtj%C3%A4nst%20i%20ordin%C3%A4rt%20boende.&text=Drygt%2088%20000%20personer%20hade,boende%20den%201%20oktober%202021>.

Vetenskapsrådet. (2024). God forskningssed. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html>

Wijk, H., Neziray, M., Nilsson, Å., & Jakobsson Ung, E. (2021). Exploring the use of music as an intervention for older people living in nursing homes. *Nursing Older People*, 33(6).
DOI: 10.7748/n

Styrgrupp

Viktor Ahlgren, Platsansvarig/verksamhetsutvecklare, Jönköping, Folkuniversitetet
Katarzyna Filipowicz, Folkhälsoutvecklare, Folkhälsa och sjukvård, Region Jönköpings län
Åsa Forsman, Biträdande regionchef, Folkuniversitetet
Ann Johansson, projektledare, Folkuniversitetet
Karl Martindahl, kulturutövare musik
Marie Svärd, aktivitetssamordnare, Gislaveds kommun

Arbetsgrupp

Viktor Ahlgren, Platsansvarig/verksamhetsutvecklare, Jönköping, Folkuniversitetet
Eva Chatsigeorgiadou, ledare dans
Ann Johansson, projektledare, Folkuniversitetet
Karl Martindal, ledare musik
Sofie Sjöberg, ledare röst-och sångövningar