

Länets gemensamma mediebank

# MEDIECENTER VÄRMLAND



## ÄLDREOMSORG



*Det här temabladet ger dig tips om vilket material som finns hos Mediecenter Värmland för personal inom äldreomsorgen!*

Allt material är direktlänkat till SLIPlay - ctrl-klicka på titeln och starta!

## OM MEDIECENTER VÄRMLAND

Mediecenter Värmland är länets gemensamma mediebank!  
Här kan alla medlemmar, från barnomsorg till vuxenfortbildning, avgiftsfritt välja bland cirka 25.000 titlar.



Mediecenter Värmland tillhandahåller inköpt film, UR:s radio/tv-program, pussel & spel och robotar.  
Hos oss kan du även beställa talböcker – vi har tillgång till mer än 100.000 böcker från Legimus.

## HUR BESTÄLLER JAG?

Du hittar hela vårt utbud i vår internetkatalog [www.sliplay.se/mediecentervarmland](http://www.sliplay.se/mediecentervarmland).

För att strömma eller beställa material via webben måste du skapa ett konto!  
Har du några funderingar, ring oss på 010-833 10 60 eller skicka en e-post till [mcv@regionvarmland.se](mailto:mcv@regionvarmland.se)

OBS! Dina elever kan också göra konto på SLIPlay och strömma själva! (elevinloggning)

### Gör så här för att skapa konto:

Gå till [www.sliplay.se/mediecentervarmland](http://www.sliplay.se/mediecentervarmland). Klicka på "Bli medlem här". Fyll i dina uppgifter och klicka på "gå vidare". Du får nu en e-post med en länk som du ska följa. Där får du fylla i ytterligare några uppgifter samt välja lösenord. När du sparat är din registrering klar och så fort vi godkänt din registrering (under kontorstid) kan du börja använda ditt konto.

Du kan också välja något av de single-sign-on-alternativ som finns – ytterligare information om hur du gör hittar du [här!](#)

Dina elever kan också göra egna konton på [www.sliplay.se/mediecentervarmland](http://www.sliplay.se/mediecentervarmland). och strömma programmen direkt i sina datorer, smartphones eller iPads. En annorlunda läxa kanske..?  
De skapar sina konton på samma sätt som pedagogerna och när detta är klart måste du godkänna deras konto. Du hittar deras ansökningar under "elevregistreringar" på din SLI-Play-inloggning (under ditt namn). OBS! Godkänn bara de elever som är dina!

[Här hittar du en lathund för dina elever!](#)

## FILMER

### Studio 65

En serie som gått i två säsonger med program som handlar om gripande livshistorier, med råd, forskning, kunskap och inspiration för ett bra liv efter 65. Här möter vi kända och okända 65-plussare som pratar om sina erfarenheter och tankar om livet som äldre. Bland gästerna möter vi Leif GW Persson, Krister Henriksson, Lasse Åberg, Amelia Adamo, samt några av Sveriges ledande experter på äldrefrågor. Några exempel på rubriker:

- Den friska hjärnas åldrande

- Döden – ångestframkallande eller OK?

- Hur ska man förebygga demens

- Att åldras i ett nytt land

- Att leva med demens

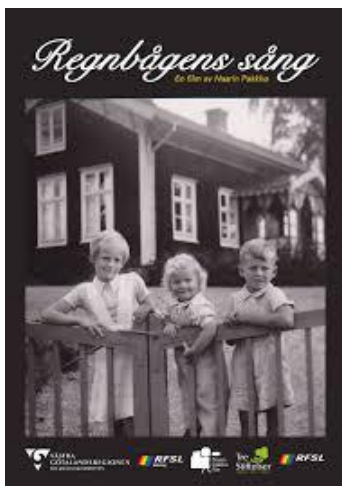
- Ålderism – fördomar och fakta

**Speltid:** 40x28 min. **Utförande:** Strömmande video.

### En hjärnas födelse och död: Den åldrande hjärnan

När hjärnan blir gammal, händer mycket negativt: antalet hjärnceller minskar, minnet fallerar och risken för hjärnsjukdomar ökar. Men allt är inte nattsvar. Idag vet forskarna att det sker en nybildning av hjärnceller hela livet, att vissa minnesfunktioner märkligt nog blir bättre med åren och att hjärnan tack vare sin formbarhet kan återskapa funktioner som förlorats vid till exempel en stroke. Alltfler av oss når den magiska 100-årsgränsen, många med hjärnans funktioner i behåll, och nu börjar man förstå vad det är i vår miljö och vår biologi som gör det möjligt.

**Speltid:** 28 min. **Utförande:** Strömmande video.



### Regnbågens sång

Regnbågens sång är en film av Nasrin Pakkho där HBTQ-seniorer berättar om sina liv och upplevelser. Syftet med filmen är inte bara att synliggöra begränsande normer i majoritetssamhället utan även visa på hur mångfacetterad hbtq-gruppen är samt ge ett historiskt perspektiv. Frågeställningarna i foldern som följer med filmen är tänkt som underlag för samtal och diskussion i personalgrupper på t.ex. äldreboende. Där finns även några råd till den som ska leda samtalen. Förhoppning är att filmen och samtalen ska bidra till att ge vidgade perspektiv och problematisera de normer om kön och sexualitet som tas för givna.

**Speltid:** 58 min. **Utförande:** Strömmande video.



**Gilla oss på Facebook!**

**Där berättar vi om nyheter och tipsar om aktuella filmer!**

**[www.facebook.com/MedicenterVarmland](http://www.facebook.com/MedicenterVarmland)**

## Leva tills jag dör

På äldreboendet Kyrkbyn fyller många av de boende snart 100 år. Innan aktivitetscoachen Monica anställdes för att bryta ensamheten kände flera av dem knappt till namnet på varandra. Mellan Monica och den 99-åriga Ella utvecklas en stark vänskap. Med humor och värme delar de livets med- och motgångar i att åldras och vårdas i livets slutskede.

**Speltid:** 58 min. **Utförande:** Strömmande video.



## Leva tills jag dör – Korta dokumentärer från äldreboenden

En serie som skildrar hur livet och arbetet på ett äldreboende kan vara - med fokus på relationer, livskvalitet och att få vara en hel människa. Vi möter boende, personal och anhöriga i nära situationer från verkligheten. Det handlar om att få gråta, skratta, uppleva nya saker och att ha tillitsfulla relationer. Att få bli sedd som gammal

och inte sjuk, som en hel människa och inte någon som bara ska vårdas.

**Speltid:** 8x6-14 år **Utförande:** Strömmande video.

### **Rubriker:**

Alis sommarjobb  
Eivor vill inte gå upp  
Ulla odlar potatis  
Roland vill ha vin

Höns på gården  
Inas dotter  
Arne flyttar in  
Gill hälsar på



## **Visa från Sättragården**

Filmen "Visa från Sättragården" har tagits fram som ett verktyg för hur sittdans kan genomföras och visar hur sittdansen kan bli en regelbunden aktivitet för de äldre. Filmmaterialet har tagits fram i samverkan mellan omsorgspersonal, en dans-, musik- och filmkonstnär. Detta ger stöd till framförallt personal som arbetar med äldre och kan fungera som ett stöd i vardagen och i det fortsatta arbetet med sittdans.

## Visa från Sättragården –INSPIRATIONSFILM

**Speltid:** 14 min. **Utförande:** Strömmande.

## Visa från Sättragården –INSTRUKTIONSFILM

**Speltid:** 40 min. **Utförande:** Strömmande.

## Visa från Sättragården - MUSIKEN

**Speltid:** 40 min. **Utförande:** Strömmande ljud.



### [Att ta avsked](#)

En film för utbildning av personal inom äldre- och hemsjukvård som vill väcka tankar kring döden, i möten med människor. Även om ord och samtal inte räcker till för att förstå döden är det viktigt att våga tala om avskedstagandet och dela erfarenheter med varandra. Runtomkring döden finns så mycket tystnad och tankar av rädsla.

**Speltid:** 9 min. **Utförande:** Strömmande video.

### [UR-Samtiden – Ett framgångsrikt åldrande](#)

Forskningskolan Successful ageing vid Örebro universitet samlar forskare från olika områden och discipliner för att titta på möjligheter och utmaningar med åldrande. Föreläsningar om bland annat otrygghet bland äldre, hur det är att åldras i extrem fattigdom och hur musik kan förebygga och hjälpa mot psykisk ohälsa bland äldre män. Inspelar på Örebro universitet den 5 mars 2021. Arrangör: Örebro universitet.

**Speltid:** 4x20-27 min. **Utförande:** Strömmande video.



### [UR Samtiden - Om åldrande och att åldras](#)

Lär dig mer om åldrande och den senaste forskningen kring allt från diet och alkoholvanor till åldersdiskriminering och den digitala senioren. Inspelat den 1–2 juni, 2021 i Wallenbergsalen, Göteborgs universitet. 13 avsnitt. Arrangör: AgeCap - Centrum för åldrande och hälsa vid Göteborgs universitet.

**Speltid:** 13x15-35 min **Utförande:** Strömmande video.

### [UR Samtiden - Allt du vill veta om att bli äldre](#)

Forskare och experter från olika discipliner föreläser om åldrande. Bland annat tar man upp den senaste forskningen om alzheimers och andra demenssjukdomar, ensamhet, sex och kärlek och hur man kan få ett meningsfullt åldrande. Inspelat den 17, 18 och 19 november 2020 i Wallenbergssalen, Göteborgs universitet. 18 avsnitt. Arrangör: AgeCap - Centrum för åldrande och hälsa vid Göteborgs universitet.

**Speltid:** 18x15-35 min **Utförande:** Strömmande video.

### [UR-samtiden – Kognitiva sjukdomar 2022](#)

En nationell konferens om kognitiva sjukdomar med föredrag och diskussioner. Inspelat den 17 mars 2022 på Bonnier konferens i Stockholm. Arrangör: Akademiforum.

**Speltid:** 7x15-35 min **Utförande:** Strömmande video.

## UR-Samtiden – Psykisk ohälsa hos äldre

Vad görs för att höja den nationella kvaliteten på äldreomsorgen, hur arbetar vi för den existentiella hälsan? Föreläsningar och samtal med psykologer, läkare, sjuksköterskor, präster, utredare och verksamhetsansvariga som alla jobbar med människor som befunnit eller befinner sig i existentiell smärta. Inspelat den 14 mars 2017 på Uppsala konsert & kongress. Arrangör: Uppsala kommuns äldreförvaltning.

**Speltid:** 63 min. **Utförande:** Strömmande video.

## SPELFILM



### Romys salong

Romys salong är en varm, ärlig och jordnära berättelse om 10-åriga Romy som ställs inför livets stora frågor. När hennes ensamstående mamma måste jobba extra för att få ekonomin att gå ihop tvingas hon vara hos sin mormor Stine. Mormor är hårfrisörska med egen salong och blir inte direkt eld och lågor över att ha sitt barnbarn hos sig på eftermiddagarna. Men snart börjar

mormors begynnande Alzheimers att förändra deras relation: istället för att mormor passar Romy får Romy se efter mormor. Bandet mellan mormor och barnbarn växer sig starkare i takt med att Stines förvirring ökar. Men situationen blir snart ohållbar och Romy bestämmer sig för att ge mormor det hon allra helst vill - besöka sitt älskade Danmark. Lämplig för åk 4–8. Originaltitel: Kapsalon Romy.

**Speltid:** 90 min **Utförande:** Strömmande video. **Produktionsår:** 2019.



### The Father

Anthony närmar sig de 80 men i hans ögon finns ingen anledning till oro, han har det bra i sin bekväma våning. Hans dotter Anne ser dock hur han försvinner in i sin egen värld av minnen och föreställningar. "The Father" är en rörande och ögonöppnande skildring av åldrande och anhörigskap som inte liknar någon annan, med Oscarsvinnarna Anthony Hopkins och Olivia

Colman i sina livs roller. Där andra filmer riktar kameran åt ett annat håll, med sjukdomsbilden som bakgrund, lyfter The Father fram Alzheimers i rampljuset och skalar av allt annat. Lämplig för: åk 9-gy.

**Speltid:** 97 min **Utförande:** Strömmande video. **Produktionsår:** 2020.

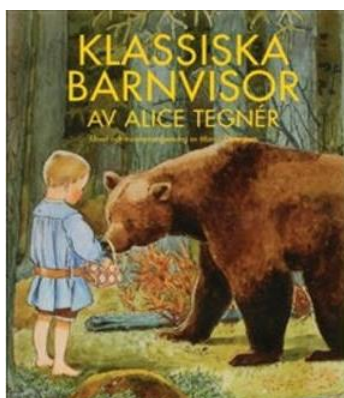
## PUSSEL OCH SPEL

Vi har i samarbete med några olika leverantörer en verksamhet där vi fått tillgång till en mängd spel, pussel m.m. som vi får låna ut för utvärdering. Under två veckor får du tillgång till produkterna för att prova om dom är något ni kan använda i er verksamhet. Efter de två veckorna ska produkten återsändas till Mediecenter och om ni är intresserade kan ni köpa den direkt från respektive leverantör! Länkar till leverantören hittar ni på vår hemsida eller på respektive spel genom att följa länken nedan.



### [Talande fotoalbum](#)

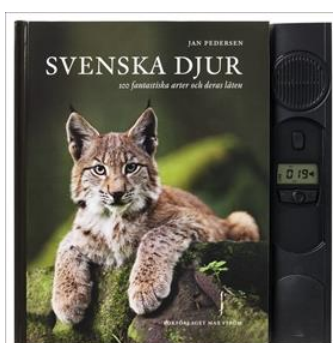
Varje sida i detta album har 10 sekunders inspelningstid. Förstärk era minnen med en intalad fras. Väldigt uppskattade av alla men särskilt inom äldreomsorgen.



### [Klassiska barnvisor](#)

I den här boken har musikern pianisten och arrangören Martin Östergren samlat 40 klassiska barnvisor - alla skrivna av Alice Tegner. Många av våra allra mest älskade barnvisor är skrivna av henne. I den här boken finns alla klassiker men också flera ganska okända visor som förtjänar att upptäckas på nytt. I boken finns inte enbart texter och noter utan också musiken - eftersom boken innehåller en ljudspelare med ackompanjemang. Martin Östergren har spelat in melodierna på piano, klarinett, dragspel och fiol. Resultatet har blivit en fantastisk sångbok där du kan lyssna på visorna och samtidigt sjunga med. Innehållet är rikt bildsatt med illustrationer av Elsa Beskow som under decennier

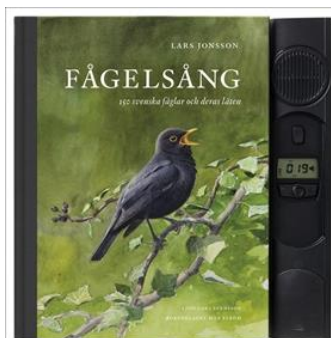
samarbetade med Alice Tegner.



### [Svenska djur](#)

Här presenteras hundra nordiska djur med bild, text och ljud. Allt från stora rovdjur som björn och varg till små växtätare som skogssork och ängsgräshoppa. Stort utrymme ges förstas till fåglarna som står för naturens vackraste och mest omtyckta ljud. Fågelsång är ofta lätt att ta del av medan andra naturljud kan vara mer svårtolkade och svåra att upptäcka. Denna bok ger svar på många av frågorna kring naturens ljud och inspirerar till eget aktivt lyssnande ute i naturen. Med hjälp av bokens ljudmodul kan du med bara ett knapptryck höra rådjurets skarpa

skall, bäverns plaskande svans, syrsornas stämmingsfulla spelande, huggormens varnande väsning, näktergalens förtjusande sång eller fjälllämmelns näpna pipande. Boken är uppdelad i fyra bildrika kapitel med följande indelning: däggdjur, kräldjur/groddjur, insekter och fåglar. Varje art presenteras med faktaspäckade och personliga texter. Författaren och naturfantasten Jan Pedersen har tagit många av fotografierna och har själv spelat in hel del av ljuden.



## Fågelsång

Här skildras våra vanligaste fåglar tillsammans med deras sång och läten! Du får möjligheten att stifta bekantskap med 150 svenska fågelarter och deras läten. Ljudmodulen gör det möjligt att höra fågeln samtidigt som du läser om den och ser på bilderna. Denna omarbetade utgåva av den klassiska boken 'Fågelsång' är helt illustrerad av Lars Jonsson, Sveriges främste fågelmålare, som också har skrivit de innehållsrika texterna. Här skildras de fåglar vi möter i trädgården, vid kusten, i skogen och fjällen. De utsökta akvarellerna, tillsammans med Lars Svenssons inspelningar, gör att varje fågel får liv och karaktär.



## Berätta för mig

Ett kortspel för goda samtal där den yngre ställer frågor och den äldre svarar utifrån sin barndom.



## Decenniumspaketet

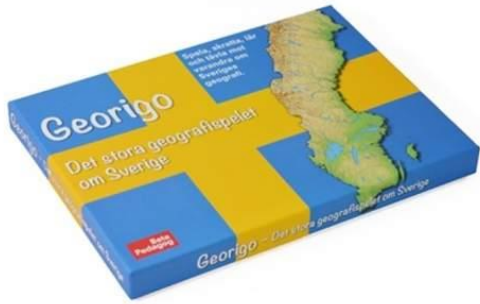
Ett genomtänkt frågespel uppdelat i olika årtionden. Korten har en frågeställning och på samma kort finns även ett påstående. Om ingen kan svaret på frågan går spel/samtalsledaren vidare och läser påståendet. På så vis kommer alltid ett samtal igång om fina tider att minnas.



## Ordspråkspaketet

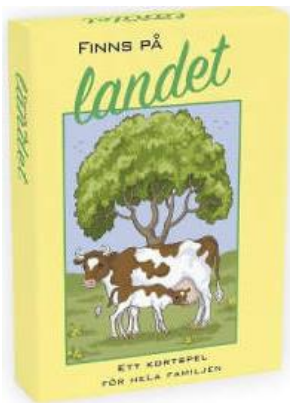
Våra otroligt uppskattade ordspråk och som-vadå-frågor nu i en egen förpackning. Uppskattad aktivitet bland de äldre som ofta har bra koll på ordspråken. Enkel aktivitet, varför inte ta några ordspråk till kaffet!





### [Georigo – det stora geografispelet om Sverige](#)

Spela, skratta, lär och tävla mot varandra om Sveriges geografi. Lär dig mer om Sveriges geografi och karta. Och utmana dina kompisar i vad ni redan kan. Kartan av Sverige är indelad i ett rutsystem. I spelet ska du försöka hitta berg, sjöar, orter och annat. Ju mer "mitt i rutan" du träffar desto högre poäng får du. Du kommer också få svara på vad ställen på kartan heter och allmänna frågor om Sverige. 360 frågor.



### [Finns på landet](#)

Kvartettspel innehållande bilder på fiskar, husdjur, sädesslag mm som finns på landet.



### [Känn igen djur och växter](#)

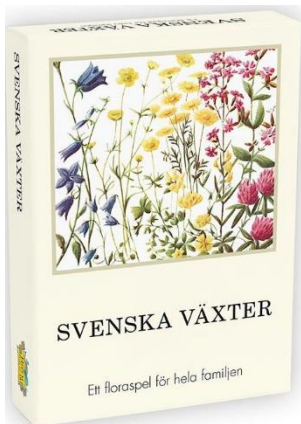
250 fakta- och bildfrågor med tre svarsalternativ till varje fråga. Här kan alla vara med och öva upp sin allmänbildning. Lär dig känna igen de vanligaste djuren och växterna som finns i vår natur. Bli expert på allt från svampar och småkryp till blommor, fåglar, fjärilar och mycket, mycket mer.



## **Gilla oss på Facebook!**

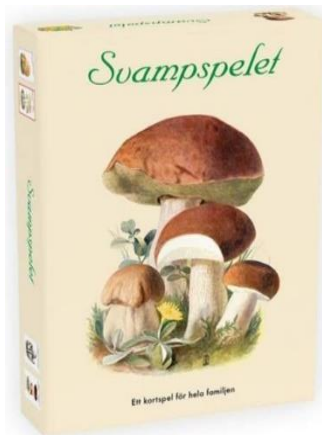
**Där berättar vi om nyheter och tipsar om aktuella filmer!**

**[www.facebook.com/MedicenterVarmland](http://www.facebook.com/MedicenterVarmland)**



### Svenska växter

Kortspel som bygger på Björn Ursings Flora. Samla 27 olika familjer (100 växter) från växtvärlden. Växternas namn anges både på svenska och latin. Spelet är utformat av journalisten och biologen, Karin Bergqvist. Dubbelkortlek: 100 kort.



### Svampspelet

Kortspel med illustrationer av E Granberg. Samla svampar i respektive familjer, t.ex. Riskor, Tickor och Kremlor. Innehåller 53 spelkort uppdelade på 14 familjer. Spelet är utformat med hjälp från Evolutionsmuseet i Uppsala.

Temabladen är till för att inspirera dig och underlätta för dig i ditt arbete. De innehåller tips på material och länkar inom resp. område.

Allt är länkat till Mediekatalogen!

Du hittar fler temablad på vår hemsida [www.regionvarmland.se/mediecenter](http://www.regionvarmland.se/mediecenter)

Har du andra områden du vill ha ett temablad till?  
E-posta eller ring oss så hjälper vi dig!

