

Kulturkatalog med upplevelser på webben!

Denna katalog är framtagen av Östermalms stadsdelsförvaltning och presenterar kulturupplevelser och friskvårdstips. Här finns även kontaktuppgifter för dig som är äldre och behöver stöd i vardagen.



Stockholms
stad



Konst

DigitaltMuseum

<https://digitaltmuseum.se/>

DigitaltMuseum låter dig söka bland 3 miljoner objekt i form av bland annat fotografier, föremål, byggnader och konst med tillgång till 69 museer och 258 utställningar.

Liljevalchs

<https://www.liljevalchs.se/om/varsalongen/se-konsten-hemma/>

Den som inte kan komma till Vårsalongen behöver inte vara utan konst.

Liljevalchs chef Mårten Castenfors guidar genom årets utställning i en 25 minuter lång film.

Moderna Museet

<https://www.modernamuseet.se/stockholm/sv/aktiviteter/soffvisningar/>

Följ med på en guidad visning hemifrån soffan! Museet är stängt men konsten finns kvar. Moderna Museets personal visar utvalda verk och du har möjlighet att ställa frågor.

Nordiska Akvarellmuseet

<https://www.akvarellmuseet.org/aktivitet/livevisningar>

Ta en sväng förbi Nordiska Akvarellmuseet i Skärhamn och ta del av konsten digitalt. Gå med på en guidad visning hemifrån!



Musik

Kungliga Operan

<https://www.operanplay.se>

Kungliga Operan erbjuder bland annat konserter, opera och balett.

Göteborgsoperan

<https://sv.opera.se/hemmaoperan/>

Välkommen till HemmaOperan. Underhållning, tröst och digitala föreställningar från GöteborgsOperan. Opera, dans, musikal och konsert hemma hos dig.

Berwaldhallen

<https://www.berwaldhallen.se/play/>

Se livesändningar från konserthuset Berwaldhallen med Sveriges Radios Symfoniorkester och Radiokören.

Konserthuset Play

<https://www.konserthuset.se/play>

Lyssna gratis på musik från Konserthuset – när och var du vill. Konserter i världsklass med Kungliga Filharmonikerna, filmer för barn och mycket annat.



Scen

Kulturhuset/Stadsteatern

<https://kulturhusetstadsteatern.se/Play/>

Samtal, berättelser, sång och musik! Inslagen här är både repriser och nyproducerat material – allt i en salig blandning. Sidan uppdateras löpande med nytt material, så håll utkik!

Dramaten

<https://www.dramaten.se/play>

Dramaten erbjuder en playtjänst där du kan se tidigare föreställningar, konserter, Spoken Word och Preformance Lecture.

Cirkus Cirkör

<https://cirkor.se/cirkorfilm>

Cirkörs digitala cirkusmanege bjuder under april och maj månad in dig att se avfilmningar av föreställningar och korta klipp.

Dansens Hus

<https://dansenshus.se/digi/>

DH DiGi låter dig komma närmare koreografer och dansare. Här kan du hitta samtal med koreografer, tips från Dansens hus vänners bästa play-innehåll och annat dansrealterat som du kan förströ dig med i väntan på att ordinarie program återupptas.

Riksteatern

<https://www.riksteatern.se/riksteatern-play>

Ta del av ett urval av riksteaterns produktioner och se hur deras dramaturger, koreografer och andra som får kulturens hjul att snurra stiga framför kulisserna.



Övrigt

Kulturarenan

<https://kulturarenan.se/>

Kulturarenan är en samlingsplats för kultur online. Här finns musik, dans, bildkonst, litteratur och andra uttryck.

SVT scen

<https://www.svtplay.se/genre/scen>

Här hittar du teater, dans och opera som gått för utsålda hus på svenska scener men också handplockade internationella produktioner. Både nyinspelat och klassiker.

Hemmakultur

<https://www.hemmakultur.se/>

Tipsar om ett flertal olika kulturupplevelser som du kan uppleva hemifrån.

Stockholms stadsbibliotek

<https://biblioteket.stockholm.se/e-medier-databaser>

Biblioteket erbjuder e-böcker, ljudböcker, filmer, talböcker i Legimus, takeaway-bokkasse och Stockholmskällan.

Filmarkivet

<https://www.filmarkivet.se/>

Nu tillgängliggörs ett unikt rörligt bildmaterial på nytt! Här kan du se dokumentärer, animation, journalfilm, och reklamfilm som speglar ett svenskt århundrade i förvandling och framväxten av dagens samhälle.



Bibliotekets Take-awaykasse

**Längtar du efter böcker?
Men det är inte läge att gå in på biblioteket...
Låt böckerna komma till dig!**

Östermalms bibliotek erbjuder färdiga bokkassar som du kan hämta utanför entrén eller som biblioteket lämnar utanför din dörr. Allt du behöver göra är att kontakta biblioteket!

Om du kontaktar biblioteket via e-post ska du uppge:

- Namn
- Telefonnummer
- Bibliotekskortsnummer
- Vilket språk boken ska vara på
- Vilken typ av böcker bokkassen ska innehålla : biografier, familjeromaner, feelgood, historiska romaner, klassiker/nobelpristagare, spänning eller om bibliotekarierna ska överraska dig!
- Antalet böcker du vill låna
- Leveranssätt: utanför biblioteket eller hemleverans

Vid hemleverans lämnas böckerna till den adress du har registrerad för ditt bibliotekskort. Ange eventuell portkod och våning.

Kontakt till Östermalms bibliotek

Telefon: 08-508 30 730

E-post: ostermalm.ssb@stockholm.se



Stadsmuseet

Berätta om din vardag i coronatider

<https://stadsmuseet.stockholm.se/utforska/manniskor-och-miljoer/beratta-om-din-vardag-i-coronatider/>

Stadsmuseet samlar in stockholmarnas upplevelser av situationen kring coronaviruset för att bevara dem för framtiden.

Stockholm och dess invånare har under flera perioder i historien påverkats av farsoter som har förändrat människors vardag radikalt. Det nya coronavirus som nu sprids kan vara en fråga om liv och död. Det får också konsekvenser för arbetsliv, ekonomi, kultur, fritid, samvaro och hälsa. Stadsmuseet samlar därför i samarbete med Stockholms Kvinnohistoriska in människors tankar om och erfarenheter av coronaviruset och dess effekter. Materialet bevaras för framtida generationer och kan användas i Stadsmuseets utställningar, publikationer och till forskning.

Formulär eller dagbok

På Stadsmuseets webbplats kan du berätta din historia genom att fylla i ett frågeformulär och skriva dagbok.

#icoronatider

Stockholms läns museum dokumenterar samtiden genom att även samla in bilder. Så om du har fotograferat och delat bilder på sociala medier som på något sätt beskriver den pågående pandemin, till exempel hur vi hjälper varandra, bilder på digitala möten eller tomma gator i stan så kan du tagga dina bilder med #icoronatider och ladda upp dem med appen "samtidsbild".

Tänk stort Tänk hela Sverige Tänk hela världen!

Vilka kulturinstitutioner har du alltid velat besöka?
Nu har de kanske publicerat sitt program på webben!





Friskvård

1177 Träna hemma

<https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/att-halla-sig-i-form-som-senior/>

På denna sida hittar du som senior riktad information om hur du kan träna hemma, göra balansövningar och intervallträna.

1177 Träningsfilm

<https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/film-trana-hemma-kort-version/>

En film som visar hur du kan komma igång med styrketräning på ett enkelt sätt. Träningsprogrammet visar uppvärmning, muskelträning, stretching och avslappning. Träning för sex olika muskelgrupper: benmuskler, rygg och axlar, överarmarnas baksida, bröstmuskler, överarmarnas framsida och magmuskler. Programmet är skapat för nybörjare. Du behöver ingen särskild utrustning för att börja träna. Rörelserna visas på tre olika svårighetsnivåer.

Folkhälsomyndigheten

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/information-till-aldre/>

Här finner du folkhälsomyndighetens information för dig 70 år eller äldre.



Stöd i vardagen

Äldre direkt

Äldre direkt hjälper dig att få kontakt med en biståndshandläggare.

Öppet dagtid alla vardagar.

Telefon: 08-80 65 65

E-post: aldredirekt.service@stockholm.se

Stockholms Trygghetsjour

Om du behöver akut stöd. Jouren är bemannad kvällar, nätter och helger.

Telefon: 08-508 40 700

Äldrelinjen

<https://mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen/>

Är du över 65 år och känner att du behöver prata med någon? Ring Äldrelinjen vardagar mellan klockan 10–15, för att prata med en av deras volontärer.

Telefon: 020-22 22 33

Röda Korset

<https://www.rodakorset.se/vad-vi-gor/kris-och-katastrof/krisstod/sa-minskar-du-din-oro-vid-en-kris/>

Rädsla och oro är en naturlig reaktion vid kriser och katastrofer. Samtidigt kan för mycket oro kännas övermäktig att hantera. Här är några handfasta råd om vad du kan göra för att sänka din stressnivå.



Östermalms förebyggandeenhet – vi finns här för dig

Östermalms förebyggandeenhet är en del av Stockholms stad. Vi finns tillgängliga för Östermalms seniorer och bistår med sociala, stödjande och vägledande samtal på telefon eller via e-post. Vi finns på plats dagtid alla vardagar.

På grund av coronapandemin har våra träffpunkters verksamhet flyttats utomhus och anpassats så att deltagarna kan hålla avstånd till varandra. Vi följer noga Folkhälsomyndighetens rekommendationer och ber våra besökare att göra detsamma.

Träffpunkter

Seniorträffen

Bo Bergmans gata 4

Telefon: 508 10 635

Program:

kultur.stockholm/bobergmansträffen

Rioträffens aktivitetscenter

Sandhamnsgatan 4

Telefon: 076-825 22 17

Program: kultur.stockholm/rioträffen

Kontakta oss gärna!

Telefon: 08-508 102 55

E-post:

Forebyggandeenheten@stockholm.se

Victoria Lindberg, informatör för seniorer

Nina Wiklund, anhörigkonsulent

Annacarin Borglind, anhörigkonsulent

Karin Keiser, Rioträffens aktivitetscenter

Karin telefon: 076-825 22 17

Kulturkatalog med upplevelser på webben
2020

Östermalms stadsdelsförvaltning

Adress: Karlavägen 104, plan 6

Telefon: 08-508 10 000 (växel)

E-post: ostermalm@stockholm.se

Webbplats: start.stockholm

