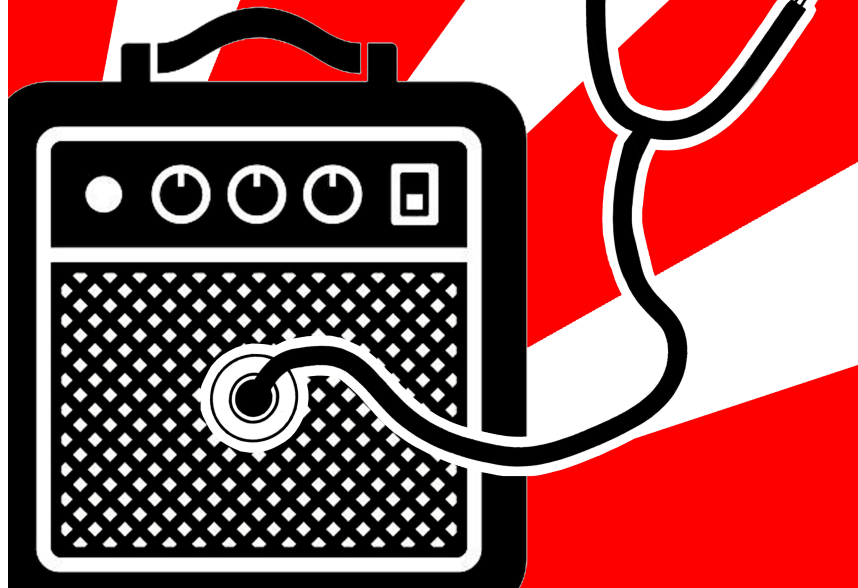


ELEKTRONISK TIDSKRIFT  
FÖR KONFERENSEN  
MUSIK & SAMHÄLLE

M&S  
STE



NR. 6 : 2019

*M&STE: elektronisk tidskrift för konferensen Musik & samhälle* Nr 6, 2019

ISSN: 2002-4622

Redaktion: Mikael Askander och Johan A. Lundin

Kontakt: [Mikael.Askander@kultur.lu.se](mailto:Mikael.Askander@kultur.lu.se) och [Johan.Lundin@mau.se](mailto:Johan.Lundin@mau.se)

Hemsida: <https://www.kultur.lu.se/forskning/konferenser/musik-och-samhalle/>

Omslag: Julius Lundin

"Musik & samhälle" finns också på Facebook: <https://www.facebook.com/Musik-och-samh%C3%A4lle-1529924297269488/?fref=ts>

Konferensen Musik och samhälle är ett samarbete mellan ABF och Lunds universitet, Institutionen för kulturvetenskaper.

# Innehåll

Redaktörerna har ordet..... 4

**Staffan Udd**

Med oboe och harpa på Snäckberget.....5

**Eva Kjellander Hellqvist**

Spellistan som husapotek.....14

**Niklas Böhme**

Musik och funktionshinder.....20

**Kristina Ziegert, Lars Kristén, Bodil Klingvall och Elenita Forsberg**

Dansen gör skillnad – “Jag kan trots sjukdomen Parkinson”.....27

Författarpresentationer.....36

# Redaktörerna har ordet

Så är det på plats: nya numret av *M&STE*. Denna gång ägnas hela utrymmet åt det livsviktiga temat musik och hälsa, något som också var huvudtemat för konferensen *Musik och samhälle – Musik och hälsa*, i oktober 2018.

Föreliggande nummer inleds med en artikel om äldreboendet Snäckberget i Torshälla i Eskilstuna kommun. Staffan Udd från Kultur- och Utbildningsförvaltningen vid Region Sörmland ger här sin bild av musikens betydelse för demenssjuka och andra äldre. Särskilt fokuseras musik som framförs live.

Därpå följer Eva Kjellander Hellqvists artikel om spellistor och dess hälsobringande potential. Hon ställer frågan om vi kan prata om spellistan som ett slags husapotek. Här avses inte enbart spellistor på streamingtjänster utan också sammanställningar av låtar på till exempel CD eller kassetband ("blandband"). Gör vi speciella spellistor för speciella tillfällen/tider?

Vi återpublicerar sedan en i sammanhanget intressant och än idag relevant artikel, nämligen Niklas Böhmes bidrag "Musik och funktionshinder", som ursprungligen ingick i *Intro: en antologi om Musik och samhälle*, (red. Johan A. Lundin, Kira: Malmö 2012). Böhme resonerar kring sina erfarenheter som aktiv i verksamheter där han genom åren har träffat många människor med funktionshinder och musikintressen.

Slutligen tar Halmstad högskola över numret: forskarna Kristina Ziegert, Lars Kristén, Bodil Klingvall och Elenita Forsberg presenterar sin undersökning om dansandets (positiva) effekter på livet för människor som lider av Parkinsons (och deras närstående).

Vi vill också passa på att uppmana alla som är skrivsugna och på något sätt är passionerat intresserade av musik att kontakta redaktionen med förslag på artiklar. Denna mjuka uppmaning går det också alldeles utmärkt att sprida! Redaktionen förbehåller sig rätten att bedöma text och fatta beslut om eventuell publicering.

För att inte missa information om *M&STE* och om konferensen *Musik och samhälle*, följ konferensens sida på facebook ("Musik och samhälle", Facebook-sida). Konferensen är ett samarbete mellan ABF och Lunds universitet, Institutionen för kulturvetenskaper.

September 2019,

Mikael Askander

Johan Lundin

# Dansen gör skillnad – ”Jag kan trots sjukdomen Parkinson”

*Kristina Ziegert, Elenita Forsberg, Lars Kristén och Bodil Klingvall*

## **Introduktion**

Dans som aktiv hälsovård för personer med Parkinsons sjukdom visar på flera tydliga fysiska och psykosociala förbättringar. Parkinsons sjukdom är en progressiv neurologisk sjukdom som leder till flera kroppsliga funktionsnedsättningar. Risken att drabbas av Parkinsons sjukdom ökar med åldern. En debut före 30 års ålder är ovanlig idag. En procent av världens befolkning som är sjuttiofem år uppskattas vara drabbade av sjukdomen. Omkring 20 000 personer lever med sjukdomen i Sverige idag. Den medicinska behandlingen minskar skakningar och stelhet men sjukdomen kan inte botas (Duncan & Earhart, 2012). Flertalet studier visar att fysisk aktivitet och dansen utgör komplement till traditionell fysioterapi och farmakologisk behandling. I början av 2000-talet har en grupp dansare och forskare i New York designat ett globalt danskoncept, Dance for Parkinsons (PD®) (McRae m fl., 2017). PD, erbjuder specialiserade dansklasser till personer med Parkinsons, deras familjer, vänner och vårdpartners på flera ställen i New York samt i 24 länder runt om i världen. Dansen kan utövas sittande eller stående och deltagarna har möjlighet att röra sig utifrån sin förmåga. Intresset för forskningen kring denna dans och dess hälsoeffekter växer runt om i världen (Heiberger, Maurer & Amtage, 2011; Hackney & Earhart, 2010). Studierna visar att dansen som är speciellt anpassad för personer med Parkinsons förbättrar motoriken och har även en positiv psykosocial inverkan (McRae, 2017). Sammantaget är det angeläget att identifiera komponenter som förbättrar hälsan och utforska upplevelsen av välbefinnandet hos personer med Parkinsons sjukdom som deltar i dansen. Vidare saknas det kunskap om dansens värde utifrån det friska perspektivet det vill säga det salutogena perspektivet i frågan om vilka komponenter som vidmakthåller hälsa. Den salutogena forskningsfrågan utforskar kunskapen om vad som bidrar till upplevelsen av hälsan trots sjukdom (Antonovsky, 1991). Vår hypotes grundar sig i forskningen om dansens positiva effekter på hälsan med fokus på kunskap om självupplevda positiva erfarenheter av dansen. Syftet med forskningsprojektet var att beskriva erfarenheter av dansen samt att utforska vad som bidrar till aktiv hälsovård, och hur upplever närstående värde av dansen. Metoden var utforskande och beskrivande med frågeställningar: Hur påverkar dansen välbefinnandet hos personer med Parkinsons sjukdom? Hur upplever personer med Parkinsons sjukdom värde med dansen? Hur upplever närstående till personer med Parkinson värde av dansen? Forskningsprojektet genomfördes i samverkan med Hugo Tham, dansledare och hälsoutvecklare i Region Halland.



Vi har fått tillstånd av dansdeltagarna i region Halland att använda bilden. Foto Lars Rindeskog.

### **Kroppslig rörlighet i rummet**

I detta avsnitt beskriver vi vår roll i dansen för personerna med Parkinson sjukdom samt de val vi ställdes inför i forskningsprocessen. Under våren 2018 har vi följt en dansgrupp under ledning av Hugo Tham. De flesta i dansgruppen var kvinnor i 70-årsåldern. Det var två män och tolv kvinnor som deltog i samtliga danstillfällen. Vi följde dansaktiviteten med observationer, personliga reflektioner och en avslutande fokusgruppsintervju med samtliga deltagare i dansen och närmast anhöriga. Data insamlades i tre steg. Första steget var observationer vid tre danstillfällen, där samtliga forskare deltog och förde anteckningar. Observationsanteckningarna diskuterades i forskargruppen och sammanställdes i en sammanhängande berättelse samma dag. Andra steget innebar att deltagarna efter varje danstillfälle dokumenterade reflektioner över dagens känsla, upplevelse och lärdom. Dansledaren samlade in samtliga dokumenterade reflektioner vid varje danstillfälle. Datainsamlingen avslutades med två fokusgruppsintervjuer som spelades in och transkriberades. Vår kvalitativa analys (Creswell, 2014) av observationer, reflektioner och fokusgruppsintervjun beskriver deltagarnas glädje att delta i dansen.

## **Dynamik i danssalen**

Vi satte oss ner i danssalen med sikte på att fånga dansens hälsofrämjande aspekter. Observationen fokuserade på att upptäckta reaktioner och rörelser i dansen. Vi följde vår observationsplan som skulle fånga: glädje/engagemang, koordination, rytm/balans, gestaltning/uttryck, hållning, rörelsekontroll i tid och styrka, rumsuppfattning samt gemenskap. Vi som observatörer satt framför och vid sidan av dansgruppen i salen.

Utgångspunkten var att i första hand observera glädje, engagemang och gemenskap bland deltagarna. De motoriska och musikaliska aspekterna observerades för att bilda en uppfattning om och förståelse för deltagarnas förmåga att delta i dansen. Valet av musik var väl genomtänkt med olika variationer i musikstil för att skapa harmoni, följsamhet och koordination i rörelserna. Rytmerna är till stor hjälp för deltagarna för att utföra motoriska rörelser.

Den första dansaktiviteten innebar att deltagarna placerades sittande på stolar vända mot en stor spegel och utspridda i salen. Danspedagogen var placerad framför dem och vänd mot deltagarna. Danspedagogen var noga med att nämna deltagarnas namn och tydligt förklara vad som skulle hända. Sittande på stolarna började deltagarna därefter följa och härma danspedagogens mjuka armrörelser i takt till lugn och ljuv musik.

Deltagarna visade en förmåga att ge uttryck för den lugna rörelsekaraktären och deltagarna var mycket fokuserade på att följa danspedagogen. Deltagarna visade en vilja och ett engagemang att genomföra övningarna på bästa sätt utifrån deras förmåga, trots vissa motoriska begränsningar.

Nästa aktivitet under samma pass innebar att deltagarna uttalade varandras namn högt i salen genom varierande betoning och kraftinsatser på uttalet. Danspedagogen nämnde namnet på en deltagare och därefter skulle alla stämma i och repetera namnet. Övningen innebar att träna rösten och inkludera muskler i ansiktet samt diafragma och lungor. Denna övning gav flera glada miner och varje deltagare blev uppmärksam. Observationen visade uttryck för gemenskap och glädje.

Deltagarna satt fortfarande på stolarna och uppmanades med jämna mellanrum att sträcka på sina ryggar och lyfta huvudet högt. Detta innebar att deltagarna fick påminnelse om att förbättra sin hållning och stärka musklerna i både nacke, mage och rygg. Samtliga deltagare tog till sig informationen och under en kort sekund förändrade deltagarna sina kroppspositioner. Några deltagare visade tydliga resultat på rakare hållning och andra med en vilja att försöka. Deras ansiktsuttryck visade på full koncentration. Två av deltagarna visade tydliga glada leenden och såg mer avslappnade ut trots hög koncentration. Dansaktiviteterna fortsatte sedan med fokus på olika kroppsdelar som händer och fötter, med både snabba och långsamma variationer.



Vi har fått tillstånd av dansdeltagarna i region Halland att använda bilden. Foto Lars Rindeskog.

### **Se likheter och skillnader**

Observationstillfälle två genomfördes efter sex danstillfällen och dansövningarna följde samma struktur som vid observationstillfälle ett. Alla deltagare deltog lika koncentrerat och engagerat som vid första gången. Det var något färre deltagare vilket innebar att gruppen upplevdes lättare att följa. Skillnaden var att vi som observatörer inte var lika synliga för deltagarna eftersom vi satt bakom dem i salen. Vi kunde dock observera dem både bakifrån och framifrån genom den stora spegeln som deltagarna satt vända mot. Deltagarnas möte med dansen upplevdes mer tryggt vid detta tillfälle eftersom övningarna var mer bekanta för dem. Det fanns en lugn stämning i rummet och valet av pianomusik gjorde att deltagarna såg ut att slappna av och avspända axlar och kroppar observerades. De följde dansens lugna rytm genom mjuka hand- och armrörelser och de kunde enkelt följa instruktionerna. Danspedagogen var noga med att åter poängtera hållningen och deltagarna uppmanades regelbundet att sträcka på sig. Alla deltagare följde instruktionerna och även de som visade minimal förmåga att kunna sträcka på kroppen gjorde små försök med huvudet. Det innebar att alla försökte på bästa sätt utifrån sin förmåga.

De kraftfulla momenten med stampar i golvet och olika utrop var betydligt bättre än första gången. Utropen och stamparna i golvet hördes mycket högre och tydligare, trots att antalet deltagare var något färre. Om detta beror på övning eller på en upplevd tryggare miljö är svårt att bedöma.

Det fanns tydliga tecken på att variationen mellan långsamma och snabba rörelser var svåra att utföra, men deltagarna var snabba med att skratta. Trots svårigheten så försökte alla att hänga med. Det kan förklaras som att det fanns en förståelse för att vissa moment är komplicerade och att misslyckas inte berodde på deras diagnos utan att övningen helt enkelt var svår men rolig att utföra.

Ett moment utgjordes av att deltagarna fick sitta två och två mitt emot varandra och göra spegeln, vilket innebär att en av dem visar olika rörelser och den andra härmar och följer. Temat var från stiltje till storm och det visade sig att de små rörelserna som skulle utföras väldigt långsamt var svårare att utföra. Det visade sig också att en av deltagarna som satt i rullstol och hade sämst rörelsekapacitet klarade denna uppgift riktigt bra, vilket var glädjande eftersom danspedagogen



uppmärksammade detta och gav deltagaren beröm.

För att sammanfatta observationstillfälle två så fanns det en glädje och en harmoni som spred sig genom rummet under hela danstillfället och denna känsla är svår att förklara i ord.



Vi har fått tillstånd av dansdeltagarna i region Halland att använda bilden. Foto Lars Rindeskog.

### **Dansdeltagarnas reflektioner**

Efter varje avslutat danspass reflekterade varje deltagare över dansens värde skriftligen; hur det kändes, deras upplevelse och vad dagens lärdom var. Reflektionen skulle enbart beskrivas kortfattat och eventuellt beskrivas med enstaka ord. Förmågan att skriva för deltagarna kunde vara begränsad.

### **Dagens Känsla**

Deltagarna uttryckte framförallt att de kände en gemenskap i gruppen på grund av deras erfarenheter av Parkinson. De beskrev ett välbefinnande och en glädje genom att rörelserna i dansen bidrog till att känna sig lätt och avslappnad. Den känslan skapade ett mod och en upprymdhet som innebar att flera dansare kände sig nöjda efter dansen. "Jag känner mig stolt över att jag själv bestämmer hur mjukt jag kan röra mig", sade en dansdeltagare. Någon uttryckte samtidigt att känslan var trötthet och orkeslöshet, vilket kan förklaras som att deltagaren kände att dansen var ansträngande.

### **Dagens Upplevelse**

Danspedagogen var en stor inspiratör vilket dansarna uttryckte vara betydelsefullt för deras upplevelse av att bli sedda och accepterade. Denna bekräftelse bidrog till att upplevelsen bland deltagarna beskrevs rogivande som en frihetskänsla och glädje. Valet av musik och rörelse bidrog också till att danstillfället upplevdes som underbar. Rörelserna upplevdes förbättra balansen och minska stelheten. "Musiken är så lätt att röra sig till", sade en dansdeltagare.

## Dagens Lärdom

I reflektionerna framkom det att röstövningarna utvecklade en förståelse för att träna rösten och deltagarna beskrev att de kunde mer än de trodde. De insåg att regelbunden träning gav effekt. Danspedagogens förhållningssätt utmanade deltagarna att ta ut rörelserna och följa musiken. Dansdeltagarnas reflektion var att alla kunde följa rörelserna efter sin förmåga och de insåg vikten av att våga ta ut rörelserna. "Regelbunden träning ger effekt", som en dansdeltagare uttryckte det.

Dansen bidrog till att frigöra glädje och skratt. Lärdomar som deltagarna beskrev var att de efter danstillfällena tog med sig vikten av att försöka bibehålla glädjen i vardagen.



Vi har fått tillstånd av dansdeltagarna i region Halland att använda bilden. Foto Lars Rindeskog

## Dansdeltagarnas röster

I fokusgruppsintervjuerna berättade deltagarna om deras upplevelser av dansen. I analysen framkom tre kategorier som utgjordes av centrala värden inom det salutogena perspektivet: glädje och gemenskap, trygghet och mod samt balans och välbefinnande. Kategorierna förstärks med citat från dansdeltagarna.

### Glädje och gemenskap

I den här kategorin beskrev deltagarna att dansen frigjorde glädje och att det var positivt att göra rörelserna tillsammans. Vidare beskrev deltagarna att dansklassen var en plats för gemenskap och trivsam samvaro.

"Vi har roligt ihop och vi känner varandra"

"Här kommer man igång, jag har svårt att komma igång på egen hand"

"Jag har mer energi när jag kommer hem från dansen"

### Trygghet och mod

Det framkom att regelbunden dansträning med samma dansgrupp och danspedagog bidrog till en känsla av trygghet. Alla deltagare vågade vara sig själva och deltog i dansen utifrån sin

förmåga. En annan aspekt i tryggheten som framfördes var att i dansgruppen klarar man mer än man tror.

”Bevisar för mig själv att jag klarar”

”Trygghet och säkerhet skapar mod”

### **Balans och välbefinnande**

Deltagarna beskrev upplevelser av att man blir psykiskt gladare och mer positiv till livet trots sjukdomen. Stor betydelse har den medryckande musiken som triggar igång rörelser utöver det vanliga.

”Det är mycket enklare för mig att ta mig upp och ned från stolen, för nu vet jag hur jag ska göra”

”Jag förväntar mig inte att bli bättre men dansen underlättar vardagen”

### **Anhörigas röster**

Forskningsprojektet avslutades med en fokusgruppsintervju om dansens värde med anhöriga, forskare, danspedagogen och deltagarna. Det som framförallt framkom från anhöriga var att för deras partner hade dansen högsta prioritet i vardagen.

”Jag ser ingen större fysisk skillnad, men jag märker att hon blir glad och att hon mår bättre när hon dansar”

”Jag ser en ökad acceptans kring sjukdomen”

”Hon är mer aktiv inom andra moment som exempelvis trädgårdsarbete”

### **Slutsats**

I den pågående studien om dansens värde bekräftas till viss del tidigare forskning inom området i det att deltagarna ger uttryck för förbättrade fysiska funktioner och även ett allmänt ökat välbefinnande. Känslan av att kunna utföra en fysisk aktivitet trots Parkinsons sjukdom är framträdande och såväl deltagare som anhöriga ger exempel på en utvecklad motorik i kombination med ett bättre humör. I intervjuerna har deltagarna uttryckt att de upplever viss balansförbättring. Övervägande antalet deltagare diskuterar glädjen och gemenskapen i och under dansen och menar att denna del på sätt och vis är avgörande för deltagandet och meningsfullheten med aktiviteten. Den sociala dimensionen betonas därmed och bidrar säkert till att deltagarna känner ett ökat välbefinnande såväl under dansen som i sin vardag. I den sociala interaktionen kan trygghet och mod förstärkas och en känsla av gruppmedlemskap växa fram.

Danspedagogen har en avgörande betydelse för deltagarnas upplevelse av dansen. Danspedagogens sätt att strukturera och genomföra de olika dansmomenten med tillhörande musik är av hög kvalitet och bidrar till deltagarnas förtroende för pedagogen.

Musiken förstärker känslor hos dansdeltagarna och väljs med stor omsorg för att inspirera deltagarna till att leva sig in i rörelserna. Musiken kan göra det lättare att röra på sig och det blir roligare att göra tråkiga rörelser, och för en del behövs musik för koncentrationens skull.

Forskningen visar att PD i kombination med suggestiv musik, och ett positivt bemötande hos danspedagogen spelar en avgörande roll för deltagarnas totala upplevelse av dansen som rörelseaktivitet (Hackney med fl. 2009). Dansen ger ett mervärde till traditionell sjukvård i såväl

fysiska delar som balans och rörlighet, i psykiska delar som glädje och mod samt i sociala delar som trygghet och gemenskap det vill säga ett allmänt ökat välbefinnande. Genom dansen får dansdeltagarna en ökad tillit till sin egen förmåga och vågar utmana andra moment i vardagen som till exempel trädgårdsarbete och att delta i social samvaro.

## Referenser

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans Mysterium*. Stockholm. Natur & Kultur.
- Creswell, J.W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4 ed.). Thousand Oaks: SAGA Publication.
- Duncan, R., Earhart, G. (2012). Randomized controlled trial of community-based dancing to modify disease progression in Parkinson disease. *Neurorehabil Neural Repair*. 26. 2. 132-143.
- Hackney, E.M., Earhart, M., (2010). Effects of Dance on Gait and Balance in Parkinson Disease: A Comparison of Partnered and Non-Partnered Dance Movement. *Neurorehabil Neural Repair*. 24.4. 384-392.
- Heiberger, L., Maurer, Ch., Amtage, F., Mendez-Balbuena, I., Schulte-Mönting, J., Hepp Reymond, M-C., Kristeva, R. (2011). Impact of a Weekly Dance Class on the Functional Mobility and on the Quality of Life of Individuals with Parkinson's Disease. *Front Aging Neurosci*, 3. 14.
- McRae, C., Leventhal, D., Westheimer, O., Mastin, T., Utley, J., Russel, D. (2018). Long-term effects of Dance for PD on self-efficacy among persons with Parkinson's disease. *Arts & Health Vol.10*. Doi.org/10.1080/1753015.

# Författarpresentationer

**Niklas Böhme** är ursprungligen gymnasieutbildad maskiningenjör, men spelade sedan tidigt 1980-tal med flera olika Norrlands- och Stockholmsbaserade rock- och teatermusikband. Under 1980- och 1990-talen medverkade han också på skivor och turnéer med bland andra Triangulus, Kretsen och Greasy Saddles. I slutet av 1980-talet kom han i kontakt med musikstimulering i arbetet med människor med funktionsnedsättningar, ett område som han sedan dess har varit verksam inom. Niklas har nu startat upp en ny daglig verksamhet med musikinriktning i Lund och är just nu verksam vid en annan daglig verksamhet i Lund där han ansvarar för kultur och musikverksamheten. De senaste åren har han arbetat mycket med det "inklusive" rockbandet Crazy Mike som bland annat har turnerat i Sverige, Danmark, Finland, Tyskland, Holland och Indien. Niklas sitter sedan ett drygt år i styrelsen för föreningen Kultur & Kvalitet, en nationell intresseförening som arbetar för ökad kvalitet inom kulturutövning av personer med intellektuella och neuropsykiatriska funktionsvariationer.

**Elenita Forsberg**, är universitetslektor i omvårdnad, Med. Dr., pedagogisk utvecklare, vid Högskolan i Halmstad, Akademin för hälsa och välfärd. Elenita bedriver forskning inom vårdpedagogik. Elenita besökte Mark Morris Dans Grupp för personer med Parkinsons sjukdom (MMDGs Dance for PD®-program) i Brooklyn, New York i maj 2018 där hon fick vara deltagande observatör i en dansklass för PD samt intervju David Leventhal (Program Director and founding teacher of MMDGs Dance for PD®-program).

**Eva Kjellander Hellqvist** arbetar vid Institutionen för musik och bild vid Linnéuniversitetet. I sin avhandling *Jag och mitt fanskap: vad musik kan göra för människor* (2013) skrev hon om vuxna fans och deras fanskap med avseende på identitet, socialisation, legitimitet och meningsskapande.

**Bodil Klingvall**, är universitetsadjunkt i ämnet idrott och hälsa, vid Högskolan i Halmstad, Akademin för hälsa och välfärd. Bodil har genomgått balettakademiens förberedande dansutbildning på 1 år. Bodil utbildade sig på GIH i Stockholm på 1980-talet och har arbetat med dans inom skolans alla årskurser i ämnet idrott och hälsa. Bodil har även en pedagogisk magister examen och en master i ledarskap.

**Lars Kristén**, är universitetslektor i pedagogik med inriktning inom idrott och hälsa, vid Högskolan i Halmstad, Akademin för hälsa och välfärd. Lars är utbildad Idrottslärare med en specialisering inom rehabilitering och parasport. Lars forskning är fokuserad på barn och ungdomar med funktionsnedsättningar och deras inkludering i idrott och hälsa genom Anpassad Fysisk Aktivitet (AFA) samt den fysiska aktivitetens påverkan på hälsan och det sociala stödets betydelse.

**Staffan Udd** är turnéläggare vid Scenkonst Sörmland, Kultur- och Utbildningsförvaltningen vid Region Sörmland. Där finns uppdraget att årligen fördela 1000 föreställningar och konserter till länets 75 000 elever, och 160 konserter till 50 äldreboenden i länet, plus lite annat. Han undersökte för tio år sedan hur begreppet entreprenör representeras i Eskilstuna, Kista och Luton, har en fil licentiatexamen i Innovation och Design (informationsdesign) från Mälardalens Högskola

(2006), spridda studier i etnologi (1996-2011) samt är utbildad teaterscenograf (1992). Sitter mestadels på kontoret i Munktellområdet, Eskilstuna och arbetar passionerat med tabeller i Excel för att hålla reda på saker, men är hellre och inte så sällan på föreställning eller konsert.

**Kristina Ziegert**, är professor i omvårdnad, och Med. Dr. vid Högskolan i Halmstad, Akademin för hälsa och välfärd. Forskning om hälsa i ett livsloppsperspektiv och proaktiv hälsovård med fokus på social konstruktivism, fysisk aktivitet och interaktion mellan barn och äldre. Senaste publikationen handlar om hälsa och arbete i senare delen av livet.