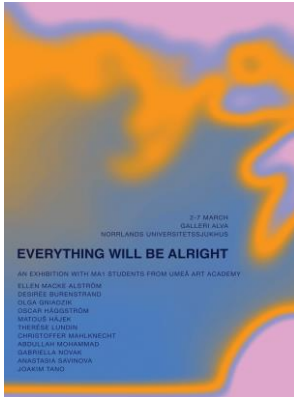


# alva kultur galleri alva mars



## 2 - 7 EVERYTHING WILL BE ALRIGHT

Elva studenter från Umeå Konsthögskola presenterar arbeten i samtliga fönster till Alva kultur

Utställningen går att se dygnet runt och består av video, måleri, teckningar, skulptur och ljudverk. Samtliga verk är framställda i relation till sjukhusmiljön och tidsandan.

## 8 Internationella kvinnodagen

Månadsbrevets boktips presenteras av idel kvinnor



### Digital Yin yogaklass

Kati Knox

Klassen är avsedd för alla nivåer men är särskilt bra för nybörjare. Vi arbetar med andning och rör oss långsamt i yin positioner. Klassen är avsedd för lindring av spänning, stress och oro men även kollektiv och individuell sorg. En klass för att uppleva djup vila och återhämtning. Material behövs inte men om du har och tycker om block och bolster kan du ha dessa till hands. Tack för att du tränande med mig /Kati  
Klassen är på engelska

<https://www.youtube.com/watch?v=9aaj9pO8Ggw&feature=youtu.be>



### Digital workshop i stickning - Alvamössan

Lillemor Elfgren – Limmo design

Det finns garn, stickor och mönster att tillgå.

Kontakta Alva så kan ett paket stickning levereras till dig. Vi har mycket garn men det finns som ni säkert förstår en begränsning.

<https://www.youtube.com/watch?v=fq7INJYZKQk&feature=youtu.be>



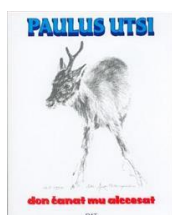
Alvamössan.pdf



The Alva hat  
engelska.pdf

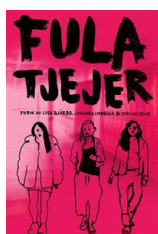
Välkommen till Alva kultur, by 1D, mellan apoteket och centralhallen  
090-785 87 30 alvakultur@regionvasterbotten.se  
www.regionvasterbotten.se/alvakultur  
FACEBOOK & INSTAGRAM @alvakultur

# Boktips av kvinnor

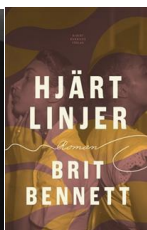


Elin-Anna Labba – Journalist och författare

Hej! Jag vill tipsa om Paulus Utsis bok *Don canat mu alccesat* (samiska) som också finns översatt till svenska - *Följ stigen*. "En bok som bottnar i djup kärlek till Sápmi, renen och naturen."



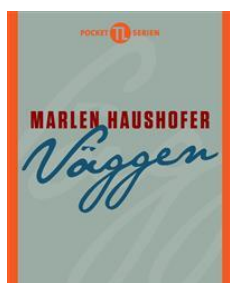
Annika Edlund– bibliotekarie, Bokcaféet Pilgatan  
Hej! Jag vill tipsa om *Fula tjejer* av Lisa Bjärbo, Johanna Lindbäck och Sara Ohlsson "En bok med nerv och gastkramande spänning. Men det är såklart framförallt humor, vänskap, högstadieigenkänning och feminism"



Bella Lawson – handläggare och ansvarig för nationella minoritetsfrågorna på Kulturrådet.  
Hej! Jag vill tipsa om *Hjärtlinjer* av Brit Bennet



Karin Svenson – sjukhuslärare, Nus.  
Hej! Jag vill tipsa om *Den sista kvinna* av Audun Ava Olafsdottir



Anna Kristensen – konstnär och författare  
Hej! Jag vill tipsa om *Väggen* av Marlen Haushofer

Välkommen till Alva kultur, by 1D, mellan apoteket och centralhallen  
090-785 87 30 [alvakultur@regionvasterbotten.se](mailto:alvakultur@regionvasterbotten.se)  
[www.regionvasterbotten.se/alvakultur](http://www.regionvasterbotten.se/alvakultur)  
FACEBOOK & INSTAGRAM @alvakultur