

# alva kultur galleri alva februari



## 6 februari Jag lämnar ekorrhjulet

12 00 Åsa Axelsson

Alva

Kultur

Fyrabarnsmamman Åsa gick in i väggen. En fråga väcktes: Varför sliter vi ut oss, borde vi inte försöka leva annorlunda? Ett inlägg i synen på arbete och hur samhället ska utformas.

Gratisbiljetter kan hämtas/bokas på Alva

## 8 februari Vernissage

12 00 Umeå Konsthögskola

Galleri

Alva

utställningen pågår 8 februari – 5 mars



## 19 februari Indiekid Aurelia

12 00 Rock på svenska

Alva

Kultur

Bandmedlemmar: Amanda Lindberg, Magdalena Nygren och Mark von Niman



## 26 februari Frösättardag

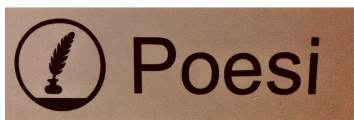
10–15

Alva

Kultur

Välkommen att plantera något ätbart som tomater, chili och zucchini... eller något blomfrö.

Jord, frön och små krukor finns på plats



## #instapoesi

Skicka oss din egen dikt så publicerar vi den på @alvakultur och på Alva kulturs fönster. Vi byter dikt varje vecka och publicerar dikterna i den ordning de inkommer. Vi tar emot din dikt via e-post, vanlig post eller papperslapp som lämnas i disken på Alva. Skriv gärna ner ditt namn och ditt eventuella användarnamn på Instagram

# Alva läser



## *Fartygets ögon* av Roy Jacobsen

Roy Jacobsen har med sina tre senaste romaner skrivit fram ett hisnande vackert, poetisk och tidvis brutalt kvinnoporträtt - Ingrid Marie Barrøy är en av dessa skarpa romangestalter som för alltid lever kvar hos läsaren. Barndomsåren i *De osynliga* och vuxenblivandet i *Vitt hav* följs nu av en skildring av moderskapet i *Fartygets ögon*. Stort verk av en av den nordiska litteraturens giganter.



## *Hydroponisk odling* av Niklas Hjelm

Denna odling är en växande trend, särskilt i städerna. En odlingsform som innebär att du odlar helt utan jord - bara med vatten och näring. Hydroponiska odlingar fungerar både inne och ute, på balkong och uteplats. Man kan odla i princip allt: örter, sallat, bär, tomater, chili eller grönsaker som squash, gurka och bönor.



## Yinyoga : mindre stress och en friskare kropp av Johanna Wickström

Yinyoga är en lugnare typ av yoga där du stannar i varje position länge. Denna yoga sträcker ut och stärker kroppens bindväv. Metoden är enkel men kraftfull, och hjälper inte bara kroppen att komma i form på ett unikt sätt utan ger även stark mental träning. En återhämtande yoga som handlar om att ge sig hän och släppa taget för att stilla kropp och sinne



## *Kumukanda* av Kayo Chingonyi

*Kumukanda* är den rit en pojke i Luvalestammen måste genomgå för att betraktas som man. Med 2017 års mest uppmärksammade brittiska debut utforskar Chingonyi genom ett fascinerande förhållningssätt till språk, musik och litteratur identitet, rasifiering och maskulinitet och övergången mellan två olika världar: det historiska arvet och samtiden, mellan levande och döda, mellan vem han är och vem han förväntas vara.



## *Blindtunnel* av Tove Alsterdal

Daniel har förändrats sedan han förlorade jobbet. Desperat flyr han in i husannonser och en dag hittar han en vingård som verkar nästan obegripligt billig. Sonja går med på att lämna Sverige, för drömmen om ett annat liv. Vingården ligger vid en flod i det som en gång kallades Sudetenland. Gården har stått övergiven i decennier och vinfälten är övervuxna. När Daniel ger sig på en igenmurad nedgång till källaren förvandlas livsprojektet till en mardröm, där sanningen ligger farligt nära döden. Snart blir Sonja medveten om varför huset saknar speglar.