

130 Utställare
2 scener
35 Föredrag
Aktiviteter
Prova-på
Mässpriser
Tävlingar

Båda dagarna
18-19/3

FRI VÄRDERING

Uppsala Auktionskammare värderar konst, smycken, antikviteter och design under mässdagarna
Monter #26



JACKE SJÖDIN

Rim, hopp och gemenskap – Jacke Sjödin om Arvsfondsprojektet "Från stuprör till hängrännor"

PÅ SCEN!
18/3
kl 15.10



MODEVISNING

PAGE LLE

Båda dagarna
18/3 kl 13.25
och 19.10
19/3 kl 13.45



GRATIS MAKEUP & HÅRSTYLING

Monter #87
Båda dagarna
18-19/3



TOMMY CEDERHOLM

Hur kan rätt kost och rörelse stärka kroppen?

PÅ SCEN!
18/3
kl 14.30



OLA JENNERSTEN

Äventyrsresor -
Kattdjur och
Amazonaskryssningar

PÅ SCEN!
18/3
kl 11.20



**UPPSALA
PÅ SCEN!**
18/3
kl 12.50

ÅKE PÅLSHAMMAR



Triller
MAT och BRÖD

Fika & lunch

Trillers Café i SCENHALLEN serverar fika, sallader, varm lunch, smörgåsar mm.

Philoxenia Foodtruck serverar grekiska läckerheter (utanför entrén)

ETT SPECIELLT TACK TILL VÅRA SPONSORER & SAMARBETSPARTNERS



PROGRAM 10.00-16.00

Stora scenen

11.00 – 11.15

BILLIGARE TANDVÅRD EFTER 67 – SÅ FUNGERAR DET

Vad är tiotandvård och vem omfattas? Hur fungerar det förstärkta högkostnads-skyddet efter 67 år. Vad räknas som nödvändig tandvård och vad gäller inte. Vad betyder reformen i praktiken för kostnader, planering och trygghet? Folk tandvården reder ut och svarar på vanliga frågor och missförstånd. Folk tandvården

11.20 – 11.45

ÄVENTYRSRESOR - KATTDJUR OCH AMAZONASKRYSSNINGAR

Ola Jennersten berättar om kattjurens fascinerande värld och om livet längs Amazonas mäktiga flod. Ola Jennersten är sedan barnsben naturintresserad. Han har arbetat på Världsnaturfonden WWF i mer än 30 år med både svensk och internationell naturvård, artskydd och landsbygdsutveckling, men är nu friherre. Äventyrsresor Ciceron Ola Jennersten – Årets naturfotograf 2024

11.50 – 12.05

FLYTTSKATTEN LÅSER IN ÄLDRE – VAD KAN MAN GÖRA?

Har du funderat på att flytta – men tvekat när du sett vad det skulle kosta? Tusentals äldre bor kvar i hus som blivit för stora, för dyra eller för tunga att sköta. Inte för att de vill, utan för att flytten blir ekonomiskt orimlig. Reavinstkatten gör att många känner sig inlåsta. Vi går igenom hur flyttskatten fungerar, vad den kostar i praktiken – och vilka lösningar som finns på bordet. Du får fakta, perspektiv och möjlighet att ställa frågor. Ett samtal om frihet, trygghet och rätten att kunna flytta när livet förändras. Kristdemokraterna

12.10 – 12.25

UPPLEV ITALIEN I GRUPP

Dröm dig bort till Toscanas böljande landskap, Cinque Terres färgstarka kustbyar och Roms tidlösa historia. Våra gruppresor till Italien bjuder på allt från smakrika mat- och vinupplevelser till aktiva resor i några av landets vackraste miljöer. Rolfs Flyg & Buss

12.30 – 12.45

NI HAR BYGGT VÅRT LAND – I UPPSALA SKA ER TRYGGHET OCH VÄRDIGHET VARA EN SJÄLVKLARHET.

Ni ska kunna lita på att äldreomsorgen är trygg och fri från övergrepp och brister. Ni ska kunna ta er fram i staden utan hinder och utan otrygghet. Och kommunens budget ska prioritera er och värna era ekonomiska villkor. För oss i Sverigedemokraterna är det självklart att sätta er seniorer först. Gruppledare Maria Rosander, Sverigedemokraterna

12.50 – 13.20

ATT HÅLLA HJÄRNAN I TRIM! MED ÅKE PÅLSHAMMAR

Känner du igen dig i att ord ibland inte kommer lika snabbt som förr? Att du går in i ett rum och glömmet vad du skulle göra? Välkommen till ett varmt, lättförståeligt och humoristiskt seminarium om hur vi kan ta hand om vår hjärna genom hela livet. Med utgångspunkt i forskning och vardagliga exempel reder vi ut vad som faktiskt kan göra skillnad. Åke Pålshammar är senioruniversitetslektor och jubeldoktor vid Uppsala universitet. Presenteras av Centerpartiet

13.25 – 13.45

MODEVISNING – ALLT FRÅN VARDAG TILL FEST MED PAGELLE

Presentation av säsongens hetaste mode från vardag till fest. Inspireras och sätt din unika touch på din vårgarderob. Kom med oss på en stilsäker resa genom säsongens mode! Pagelle

13.50 – 14.05

MER AKTIVT LIV - SÅ GÖR UPPSALA VARDAGEN BÄTTRE FÖR OSS 60+

Hur skapar vi ett samhälle där människor kan leva tryggt, rikt och meningsfullt efter 60? Socialdemokraterna i Uppsala vill bygga ett Uppsala som håller ihop – med fler möten mellan generationer och inkluderande bostadsområden där äldre, barnfamiljer och unga möts. Välkommen att lyssna! Eva Christiernin, kommunalråd och Asal Gohari, äldrenämndens ordförande (Socialdemokraterna).

14.10 – 14.25

DAGENS AUKTIONSMARKNAD

Vad är populärt på andrahandsmarknaden idag och varför ser det ut på det viset? Tillsammans med publiken hoppas vi ha en spännande diskussion kring olika föremål och dess värde. Clara Kling, VD för Uppsala Auktionskammare

14.30 – 15.00

HUR KAN RÄTT KOST OCH RÖRELSE STÄRKA KROPPEN – ÄVEN UPP I ÅREN?

Professor Tommy Cederlund är en av Sveriges främsta experter inom klinisk nutrition och delar med sig av den senaste forskningen om hållbar kost och hälsa. Med tydliga råd och vetenskaplig förankring ger han konkreta verktyg för hur du kan stärka kroppen, öka energin och skapa bättre förutsättningar för ett aktivt och självständigt liv. Professor Tommy Cederholm, MD, PhD – Professor i klinisk nutrition, Uppsala Presenteras i samarbete med Alexandra – Kvinnor & Hälsa

15.10 – 15.25

RIM, HOPP OCH GEMENSKAP – JACKE SJÖDIN OM FRÅN STUPRÖR TILL HÄNGRÄNNOR

Välkommen till en underhållande stund där Jacke Sjödin med rim och skärpa berättar om Arvsfondsprojektet "Från stuprör till hängrännor". Du får veta hur projektet fungerar och hur du kan vara med och skapa mer gemenskap och mindre ensamhet. PRO Uppsala Arvsfondprojektet "Från stuprör till hängrännor"

Lilla scenen

11.20 – 11.35

HUR VI KLARAR OSS I HUSHÅLLET OCH I VARDAGEN VID EN KRISITUATION

Alf Ahlstedt från SPF Seniorena Knivsta och Civilförsvarsförbundet berättar. SPF Seniorena

11.45 – 12.00

STROKE. EN AV VÅRA STORA FOLKSJUKDOMAR.

Hur man upptäcker och förebygger stroke. Strokeföreningen

12.10 – 12.25

CLUB60PLUS - Festen börjar vid 60!

Club60plus är en digital medlemsklubb skapad för dig som vill leva ett aktivt, hälsosamt och roligt liv. Här får du inspiration, kunskap och exklusiva erbjudanden inom hälsa, ekonomi och resor – allt samlat på en trygg och enkel plattform. Tillsammans med noga utvalda partners erbjuder vi mer än rabatter – vi erbjuder livskvalitet, gemenskap och nya upplevelser. Club60plus – för dig som vill njuta av livet fullt ut!

12.35 – 12.50

AMBITION SVERIGE - PENSIONEN SKALL VARA EN BELÖNING, INTE ETT BEKYMMER!

13.50 – 14.05

ELIZABETH B - ELEGANS OCH HÅLLBARHET MED KOKT LIN OCH SILK LIN

Upptäck ElizabethB:s unika kollektion, där vi berättar om skillnaden mellan kokt lin, känt för sin hållbarhet och skrynkeltålighet, och silk lin, som erbjuder en oslagbar mjukhet och lätthet. Våra kläder kombinerar traditionellt hantverk med modern design, perfekt för den medvetna kvinnan.

Club60plus Festen 16.00-20.00 se nästa sida



Med reservation för ändringar med kort varsel

Club60plus

FESTEN

PROGRAM 16.00-20.00



Club+60plus
Festen börjar vid 60!

TONY IRVING

Tony lär dig Salsa!
18/3
kl 17.45

GranCanaria



Club+60plus
Festen börjar vid 60!

Standup
BABBEN LARSSON

18/3
kl 19.30



VI SES!
CLUB60PLUS
FESTEN
18/3
16.00-19.00

Couple of grooves
DJ-duo



Provning 3 sorter
(Vin, Gin & Likör)
100 kr (Köpes på plats)
18/3 kl 18.25-18.55

LÄNNA BRUK DRYCKESHANDEL

Club60plus

FESTEN

PROGRAM 16.00-20.00

60plus Mässan fortsätter och Club60plus FESTEN kör igång inne i mässhallen. Alla utställarna är redo och du kan mingla runt bland montrarna, lyssna på föredrag, pausa lite för snacks och något gott att dricka i Club60plus monter där Triller sköter baren. Våra DJs spelar skön musik, Tony lär oss salsa, Pagelle visar vårmodet och Babben avslutar med Standup. Vilken kväll!

Mässhallen/Lilla Scenen

16.20

BABBEN LARSSON hälsar välkommen i Club60plus monter!
Du kan köpa Babbens böcker i Club60plus monter #98

16.25 – 17.45 *Mingel & Musik*

MINGEL med DJ Couple of Grooves

Vårt DJ-par Couple of Grooves spelar skön mingelmusik och det finns möjlighet att köpa något gott att dricka och äta medan du utforskar mässan. *Plats Club60plus monter #98*

17.00 – 17.15

FÖREDRAG: UPPLEV EN PROVNING PÅ LÄNNA BRUK – EN UPPLEVELSE FÖR ALLA SINNEN

Möt Victor Rydén, en av grundarna till Lännen Bruk Dryckeshandel. Han berättar om verksamheten, passionen bakom hantverket och det populära Provningspaketet – en helhetsupplevelse för dig som vill göra något extra. Lännen Bruk Dryckeshandel
Plats: Lilla Scenen i mässhallen

17.45 – 18.15 *Salsa med Tony!*

TONY IRVING – PROVA PÅ SALSA!

Tony Irving bjuder in oss till en Salsakurs fylld av glädje, värme och rytm. Med sin smittande entusiasm och passion för dans guidar Tony dig genom grundstegen i Salsa – oavsett om du är nybörjare eller bara vill fräscha upp taktkänslan *Plats: Club60plus monter #98*

18.15 – 19.00

MÄSSA & MINGEL FORTSÄTTER

18.25 – 18.55 *Provning 100kr*

DRYCKESPROVNING med Lännen Bruk Dryckeshandel

Testa tre utvalda drycker direkt från den egna produktionen.
- Lännen Bruk **Direktören** – ett fylligt rött vin (Merlot, Cabernet Sauvignon, Syrah) skapat av noggrant utvalda och ekfatlagrade årgångar.
- Lännen Bruk **Kaffelikör** – gjord på mörkrostat kaffe från Uppsala Kafferosteri, med en mjuk ton av vanilj
- Lännen Bruk **Dry Gin** – en klassisk London Dry med generöst med enbär, inslag av fläder och en frisk citrustwist av yuzu.

Provningen leds av Victor Rydén, en av grundarna, som guidar dig genom smaker, hantverk och berättelsen bakom dryckerna.

Biljett 100 kr köper du i Club60plus monter #98

Provningen är vid Lilla Scenen

Stora Scenen

19.00

60plus Mässan stänger och CLUB60PLUS-FESTEN fortsätter i SCENHALLEN / Stora scenen

19.00

VÄLKOMMEN MED CLUB60PLUS & KVÄLLENS PARTNERS

19.10 – 19.25 *Vårmodet!*

MODEVISNING – VÅRMODET MED PAGELLE

Presentation av säsongens hetaste mode från vardag till fest. Inspireras och sätt din unika touch på din vårgarderob. Kom med oss på en stilsäker resa genom säsongens mode! Pagelle

Standup med Babben!

19.30 – 20.00

STANDUP MED BABBEN LARSSON - BABBEN HÅLLER LÅDA!

Babben Larsson behöver ingen närmare presentation. I kväll har hon lämnat David Sundin hemma och kommer till Club60plus Festen för att underhålla oss på sitt oefterhärmliga vis

