

# 60plus MÄSSAN

# PROGRAM 19 mars

**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



**ALEXANDRA**  
FÖR KVINNOR & HÄLSA

**ALEXANDRA CHARLES**

Kvinna starkare än du tror

**PÅ SCEN!**  
19/3  
kl 13.05

**Missa inte!**

alla föredrag och aktiviteter som presenteras av våra utställare

**GRATIS  
MAKEUP &  
HÅRSTYLING**

Monter #87  
**Båda dagarna**  
18-19/3



*Vår ambassadör!*

**TONY IRVING**

Livsglädje, hälsa och rörelse!

**PÅ SCEN!**  
19/3  
kl 14.30



**Triller**

MAT och BRÖD

**Fika & lunch**

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

Philoxenia Foodtruck serverar grekiska läckerheter (utanför entrén)

**Club+60plus**  
Festen börjar vid 60!

*Vår ambassadör!*

**TONY IRVING**

**Tony lär dig Linedance!**  
19/3  
kl 12.00

Monter #98



**MODEVISNING**

**PAGELLE**

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



ETT SPECIELLT TACK TILL VÅRA SPONSORER & SAMARBETSPARTNERS



# DAGENS PROGRAM 19/3

## Stora scenen



10.30 – 11.10

### KOM OCH DANSA MED OSS

– ZENBA OCH LINEDANCE MED TRÄFFPUNKTER 65+.

Träffpunkter 65+ i Uppsala kommun bjuder in till härliga aktiviteter fyllda av rörelse och gemenskap. Kom och dansa med oss – Zenba och linedance! Inga förkunskaper krävs, bara lusten att röra på sig och ha kul. Vi passar också på att kort berätta om vårt uppdrag och hur våra träffpunkter skapar glädje, gemenskap och aktivitet i vardagen.

11.15 – 11.30

### INGEN ÄLDRE SKA LÄMNAS UTAN SKYDD – NU BEHÖVS LEX ELSA

Talare: Malin Sjöberg Högrell, regionråd och ordförande för Liberala kvinnor. Liberalerna

11.55 – 12.20

### AMALFIKUSTEN – SMAKER, VYER OCH UPPLEVELSER UTÖVER DET VANLIGA

Ett inspirerande föredrag om den magiska Amalfikusten och tre unika resor som låter dig uppleva området på olika sätt. Vi utforskar Kulinariska vandringar på Amalfikusten där lokala smaker, citronlundar och traditionella rätter står i centrum i kombination med vackra vandringar. I Vidunderliga Amalfi möter vi dramatisk natur, kustbyar och hisnande vy över Medelhavet samtidigt som vi får höra berättelser om områdets kultur och historia. Med Amalfi à la carte skapas en mer flexibel resa där kultur, natur och gastronomi kombineras efter eget önskemål. Grand Tours - Italienexpert och Ciceron Pia Dahlberg

12.25 – 12.40

### ÅRETS RESENYHETER 2026

Upptäck våra nya destinationer som väntar på att utforskas. Här får du en försmak av vad vi erbjuder för dina kommande äventyr, med fokus på komfort, kultur, och natur. Kom och inspireras till ditt nästa resmål med oss! Högrells Bussresor

12.45 – 13.00

### ATT VARA TILLRÄCKLIGT STARK!

På Studio Modig jobbar vi som tränare med att hjälpa dig att hitta den bästa versionen av dig. Och det innebär att vi hjälper dig att behålla eller återfå din rörlighet och styrka. Tex att det går att träna upp ett artrosknä eller att få det att funka bättre. Vi tillsammans hittar övningar som ger dig den träning du behöver för vart du är just nu och vart du vill komma. Tillsammans når vi dina mål! Studio Modig

13.05 – 13.35

### KVINNA STARKARE ÄN DU TROR!

Alexandra Charles von Hofsten, grundare av Alexandra - för Kvinnor och hälsa (fd 1,6 miljonerklubben) talar om sina 25 år med Föreningen Kvinnor & Hälsa. Det kommer även finnas möjlighet att köpa Alexandras signerade bok "Kvinnor starkare än du tror". Alexandras - Kvinnor & Hälsa

Med reservation för ändringar med kort varsel

13.45 – 14.05

### 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

14.10 – 14.25

### CINNAMON - PERSONLIG STIL OCH RÖRELSEGLÄDJE!

Hör grundaren av Cinnamon berätta om sin drivkraft. Designer och grundare av det svenska hälsosamma skomärket Cinnamon; Ninni Jonsson, har i 17 år jobbat för att skapa skor som ger personlig stil och rörelseglädje. Hör henne berätta om sin drivkraft att göra människor lyckliga med rätt skor. Cinnamon skor

14.30 – 15.00

### CLUB60PLUS & 60PLUS MÄSSAN PRESENTERAR:

#### TONY IRVING – LIVSGLÄDJE, HÄLSA OCH RÖRELSE

Tony Irving är ambassadör för Club60plus och 60plus Mässan och inspirerar med sin energi, livsglädje och passion för dans – där gemenskap och rörelse står i centrum. Tony är en av Sveriges mest välkända dansprofiler och mediepersonligheter. För den breda publiken är han främst känd som huvuddomare i TV4:s Let's Dance, en roll han haft i närmare 20 år. Han har medverkat som entertainer på över 700 kryssningar, varit en återkommande profil på Malungs Dansbandsvecka och turnerat i över 25 år med egna shower.

## Lilla scenen

11.15 – 11.30

### VAR SNÄLL MOT DITT HJÄRTA

Patientföreningen informerar om Riksförbundet HjärtLungs verksamhet, i Uppsala, Enköping Häbo, Östhammar och Norduppland. Vilken nytta kan du ha av ett medlemskap, prova på HjärtLungRäddning, HLR, bekanta dig med en Hjärtstartare. Riksförbundet HjärtLung

11.40 – 11.55

### BÄCKENBOTTEN: DE BORTGLÖMDA MUSKLERNA SOM FÖRÄNDRAR ALLT

Gaudii stärker bäckenbotten utan kirurgi med HIFEM-teknik för ökad livskvalitet. Många kvinnor och män lider i tysthet av inkontinens, läckage och erektil dysfunktion. Hör VD Faw Azzat om varför bäckenhälsa bör vara en del av träning och hälsa. Gaudii

12.00 – 12.20

### PROVA PÅ LINEDANCE MED TONY IRVING

Inga förkunskaper krävs. Här kan både nybörjare och vana dansare hänga på! Plats: Club60plus monter #98

12.25 – 12.40

### BILLIGARE TANDVÅRD EFTER 67 – SÅ FUNGERAR DET

Vad är tiotandvård och vem omfattas? Hur fungerar det förstärkta högkostnadsskyddet 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

12.50 -13.05

### VIKTEN AV ATT ÄLSKA DINA ÖRON

Upptäck varför hörseln är en av våra viktigaste sinnen och varför det är så avgörande att ta hand om den. I den här föreläsning guidar Audikas legitimerade audionom dig genom hur ljud formar våra relationer, upplevelser och vår identitet. En föreläsning för dig som vill förstå, förebygga och ta kontroll över din hörselhälsa. Audika

