

# 60plus MÄSSAN

# PROGRAM 20/3

**Missa inte!**

alla aktiviteter  
och föredrag som  
presenteras av  
våra utställare

**120 Utställare**  
**2 scener**  
**35 Föredrag**  
**Aktiviteter**  
**Prova-på**  
**Mässpriser**  
**Tävlingar**



Missa inte årets modevisning!  
Pagelle visar vårens  
nyheter inom kläder  
och väskor

**MODEVISNING**  
**19-20/3**  
**kl. 13.35**

**PAGELLE**



**FÖREDRAG**  
**14.30**  
**20/3**

"Hitta din stil"  
Modestylisten  
**HEDVIG ANDÉR**  
från "Gör om mig"



**DROP-IN**  
**PÅ SCENERNA**  
**35**  
**FÖREDRAG**



**FÖREDRAG**  
**20/3**  
**12.00**

När kroppen värker utan känd orsak  
- Anna Brismar terapeutisk livscoach,  
fil dr och har specialiserat sig på kronisk värk



**BEUTING KLÄKAG**  
KONST

Få en ny vårlook!  
**Gratis**  
hårstyling,  
makeup,  
färganalys

**VI SES!**  
**UPPSALA**  
**19-20/3**



**Triller**  
MAT OCH BRÖD  
**Fika & lunch**

Trillers Café i SCENHALLEN serverar fika,  
sallader, varm lunch, smörgåsar mm.  
Lilla cafét i foajen serverar fika och varm  
korv



Missa inte!  
**Dansuppvisning**  
20/3 kl. 12.55  
**Buggskola** 19-20/3 kl. 12.35

**DANS**  
**UPPVISNING**  
**&**  
**BUGG-**  
**SKOLA**



**Bandet**  
**Buss & Musik**  
Sveplarna Skattegården

**Buss & Musik**  
- Bussresor  
med Bergsbrunna Buss  
och Lilla Bandet som  
spelar några låtar

ETT SPECIELLT TACK TILL VÅRA SPONSORER & SAMARBETSPARTNERS



PAGELLE



# DAGENS PROGRAM 20/3

## Stora scenen

11.15 - 11.30

### "BUSS & MUSIK" MED LILLA BANDET

Lilla Bandet presenterar "Buss och Musik" i samarbete med Bergsbrunna buss. Bussresa med allsång, god mat, dans och såklart en hel del underhållning en eller flera dagar? Lilla Bandet berättar mer och hinner med att spela lite låtar också.

11.35 - 11.55

### OFRIVILLIG ENSAMHET

Vad gör SPF Seniorerna Enköping gör för att minska detta? Föreläsare Lena Jensen, Förbundsordförande SPF

12.00 - 12.30

### ANNA BRISMAR - NÄR KROPPEN VÄRKER UTAN KÄND ORSAK

Idag lever ett stort antal människor i världen med konstant eller återkommande värk. Värken kan vara utbredd till flera kroppsdelar eller lokaliserad till en specifik plats i kroppen. För vissa personer vandrar värken dessutom runt i kroppen och hittar nya platser över tid. Värken varierar som regel i intensitet från dag till dag, men det är ofta svårt att förstå vad som sätter igång eller förstärker den. Självklart är det viktigt att utesluta eventuella medicinska och/eller fysiologiska orsaker som kan åtgärdas. Men - värk även kan behandlas med psykologiska metoder och detta är dock okänt för många. *Presenteras av 1,6 miljonerklubben*

*Anna Brismar är certifierad Terapeutisk Livscoach, Fil Dr och har specialiserat sig på kronisk värk såsom fibromyalgi, rygg-, nack-, arm- och benvärk. Hon arbetar genom sitt företag MindShift Coaching (mindshiftcoaching.se)*

12.35 - 12.50

### UBSS BUGGSKOLA - Lär dig grundstegen i Bugg med Uppsala Bugg & Swing Society

12.55 - 13.10

### DANSUPPVISNING MED UBSS UPPSALA BUGG & SWING SOCIETY

Dansare från Uppsala Bugg & Swing Society visar svängig buggdans och berättar om kommande danskurser

13.15 - 13.30

### PANELSAMTAL

Hemtjänst och Särskilt Boende panelsamtal med berörda avdelningschefer inom Vård- och Omsorgsförvaltningen *Uppsala kommun*

13.35 - 13.55

### 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

14.05 - 14.20

### JAZZDANS 65+ MED UPPSALA DANSKADEMI

Kom och se våra dansare ifrån kursen Jazzdans 65+ när de, tillsammans med vår danspedagog Emelie Englund, visar utdrag ifrån en typisk danslektion. Du som publik får delta och testa på eller bara njuta av showen. Vi avslutar med en kort dansuppvisning.

14.30 - 15.10

### HITTA DIN STIL - MED HEDVIG ANDÉR FRÅN TV-PROGRAMMET GO KVÄLL

Dina kläder skapar ett första intryck. Men hur hitta sin stil? Modestylisten Hedvig Andér guidar dig att förstå grunderna i att klä sig rätt utifrån din kroppsform, personlighet och färger. Hur du kan skapa en modern och personlig stil som framhäver din bäst sida, oavsett var du befinner dig i livet. Här får du också tips om hur du kan bygga upp en långsiktig garderob samtidigt som du undviker felaktiga köp.

*Hedvig Andér medverkar sedan drygt 20 år som stylist i TV programmet Gokväll / Gör om mig. Hon är utbildad Kostymdesigner som arbetat för filmer, teater, TV, revyer etc. Hon är en av grundarna till varumärket hedvigstockholm.se och har skrivit boken "Hitta din stil med Hedvig"*

Med reservation för ändringar med kort varsel

## Lilla scenen

11.05 - 11.20

### NORDEA OCH FAMILJENS JURIST INFORMERAR OM FULLMAKTER OCH INFORMATIONSFULLMAKTER.

Allt du behöver veta och tänka på för att skapa trygghet för framtida hjälp.

11.30 - 11.45

### SÅ KAN DU SKYDDA DIG MOT BEDRÄGERIER

Linnea som arbetar som brottsförebyggare av bedrägeribrott berättar om aktuella bedrägerier och påminner om åtgärderna du kan vidta för att försöka minska risken att bli utsatt. Kommunpolisen Ulrika berättar även om arbetet med grannsamverkan i Uppsala. *Länsstyrelsen / BOJ / Polisen*

11.55 - 12.10

### HJÄRTLUNG-FÖRENINGEN

Information om föreningen, hjälpmedel och diagnoser. Demonstration av HjärtLung-räddning

12.20 -12.35

### BÄCKENHÄLSA - INKONTINENS, TYNGDHETSKÄNSLA OCH EREKTIL DYSFUNKTION.

Vi berättar om vår nya behandlingsmetod och hur den fungerar för att öka livskvaliteten för män och kvinnor över 60. Metoden är icke-invasiv och kliniskt beprövad. *Gaudii Clinic*

12.45 - 13.00

### LF AKTIVA ÄLDRE - LF UPPSALA TILLSAMMANS MED IFU ARENA.

Tillsammans med IFU Arena driver vi senioraktiviteter, för att alla äldre ska ha möjlighet att röra sig. Här får du veta mer om vad Aktiva äldre gör, vilka aktiviteter som finns och dessutom bjuda på ett erbjudande till dig som är på plats *LF Uppsala*

13.10 - 13.25

### LÄKEMEDEL OCH ÄLDRE

Läkemedel och äldre, om de vanligaste sjukdomar, användning av läkemedel, biverkningar. tjänster som erbjöds på apoteket. *Doz Apotek*

13.35 - 13.55

### FÖLJ MED OSS PÅ EN INSPIRERANDE RESA I GRUPPRESORNAS VÄRLD!

Rolfs Flyg & Buss, som firar 50 år av resglädje, delar med oss av vår erfarenhet och passion för resor. Lär dig mer om våra unika resmål, vad som gör gruppresor speciella och hur vi skapar minnen för livet. Vi ser fram emot att träffa dig!

14.00 - 14.15

### NÄR BEHÖVS ETT TESTAMENTE? Klarahill, havtom, bröd



**Club+60plus**  
PREMIÄRVÅREN-25  
Registrera dig gratis idag  
och få exklusiva erbjudanden  
från våra partners

Gå med idag!

## Missa inte! Ett xplock av aktiviteter och erbjudanden

Veteranpoolen 10% mässrabatt • Uppsala kommun Träffa Äldreombudsmannen, Arbetsterapeut/fysioterapeut • GRATIS makeup, hårstyling och färganalys hos DBGY • Tävlingar och mässerbjudande med Sala-Heby Energi • Deliutställare Choklad, lakrits, ost • Hotel Paraiso del Mar Vinn en oförglömlig hotellvistelse i Nerja • Finnlines mässerbjudande på kryssning • RA Motor mässerbjudanden på Subaru, Hyundai, Honda • Träffa Optikern hos Ramklar • Anmäl dig till PRO Golfutbildning • Pagelle Modevisning och 50% på utvalda produkter • Vinn presentkort på resor hos Högborgs Buss • Prova HjärtLung-räddning • BilTrean Mässerbjudanden på Toyota och Lexus • Gå med i Club60plus gratis - få exklusiva erbjudanden. Och mycket mer.....