

60plus MÄSSAN

PROGRAM 30/3

130 Utställare
2 scener
40 Föredrag
Prova-på
Erbjudanden
Tävlingar

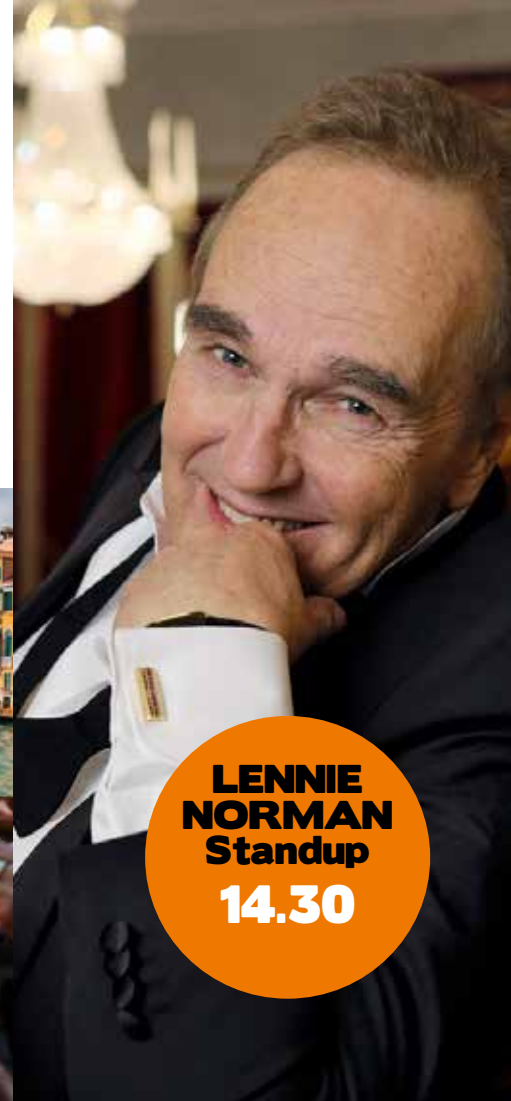
**MODE
VISNING**
Haglund's
Mode
13.10



HAGLUND'S



**BUGGDANS
UPPVISNING**
med Uppsala
Bugg & Swing
Society
15.20



**LENNIE
NORMAN**
Standup
14.30

**Leif
Honken
Holmqvist**
Hockeyminnen
10.30



ÅRETS TEMA!
RESOR
& UPPLEVELSER



**Anders
Hanser**
Om våra stora
svenska
konstnärer
12.05



GRATIS
Makeup,
hårstyling,
mm
**Hela
dagen**



**Åke
Pålshammar**
"Trimma
hjärnan"
11.00



ETT SPECIELLT TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS



Vida Travel Group AB



smarteyes

ROLFS
FLYG & BUSS

ICA
KVANTUM
GRÄNBY

DAGENS PROGRAM 30/3

Stora scenen

10.30 - 10.55

LEIF "HONKEN" HOLMQVIST - Stolparna var mina bästa vänner Leif "Honken" Holmqvist är en av Sveriges mest älskade ishockeyspelare. Kom och lyssna när Leif delar med sig av minnen från sitt fantastiska hockeyliv. *Honken Biografi*

11.00 - 11.30

ÅKE PÅLSHAMMAR Att hålla hjärnan i trim! Neuropsykologen Åke Pålshammar berättar om hur våra hjärnor förändras när vi börjar åldras. Vad behöver man tänka på för att hjärnan ska bevaras i så gott skick så länge som möjligt? Vardagsexempel ges på aktiviteter som vetenskapligt visat sig bidra till att hålla hjärnan i bra trim.

Åke är neuropsykolog och universitetslektor vid Uppsala Universitet. Hans föreläsningar är mycket uppskattade och han väver in forskning och humor på ett underhållande sätt. *Presenteras i samarbete med 1,6 miljonerklubben*

11.40 - 11.55

SHEN YUN - 5000 år av civilisation föds på nytt Kanske har du hört talas om de fantastiska dansföreställningarna? Här får du se och höra mer om Shen Yun. Förbjudet i Kina och ett stort konstnärligt återupplivande och firande av Kinas rika kulturarv före kommunismen. Du kommer att överraskas av hur livfull, spännande och djup klassisk kinesisk kultur kan vara. *shenyun.com*

12.05 - 12.35

FOTOGRAF ANDERS HANSER Med konsten i huvudrollen visar ett axplock ur sina belönade filmer om våra största konstnärer som Peter Dahl, Lars Jonsson, Bruno Liljefors & Anders Zorn, Roland Svensson, Strindberg, GT Wallén, Karin och Carl Larsson, Julia Beck och Birgitte Söndergaard *HanserBio*

12.45 - 13.00

TRÄDGÅRDSVECKAN En grön vecka full av idéer och inspiration Petra Holmgren Reichler, trädgårdsmästare på Uppsala Linneanska trädgårdar berättar om allt du behöver veta om Trädgårdsveckan i Uppland, 2 juli - 8 juli 2023. *Upplandernas Uppland*

13.10 - 13.30

MODEVISNING - Vårens och sommarens mode till vardag och fest presenteras av *Haglunds Mode i Mora*

13.40 - 13.55

RESESHOPEN / Big Travel Leisure Vad kan vi göra för dig och guldorn ur gruppresorna presenteras.

14.05 - 14.20

SPARESOR TILL PÄRNU Catharina från Vida Resor berättar om sparesor till Tervis Medical Spa och presenterar Vida Resor, din nya resebyrå. *Vida Travel Group*

14.30 - 15.10

STANDUP med Lennie Norman Du bjuds på en personlig, vass och galet rolig föreställning med en av våra allra mest kända och hyllade standup komiker. Argare, bittrare men med glimten i ögat, så kommer Lennie bjuda publiken in i en gubbes funderingar och tankar om den tid vi lever i. Du kommer att få dig en rejäl omgång med humor, vi kan utlova en show av allra högsta klass!

15.20 - 15.35

Dansuppväsning med Uppsala Bugg & Swing Society Dansare från UBSS visar svängig buggdans och berättar om kommande kurser

Med reservation för ändringar med kort varsel

Lilla scenen

10.15 - 10.30

LILLA BANDET Sveriges minsta orkester underhåller

11.05 - 11.20

Polisen och Brottsofferjouren informerar Föredraget handlar om förebyggande arbete mot bedrägeribrott där polisen Maria Karlsson informerar om detta. BOJ kommer att inflika med det stöd vi kan erbjuda för den som utsatts för brott. *Brottsofferjouren / Polisen*

11.30 - 11.45

Så behåller du friska tänder längre Folk tandvården ger råd och svarar på frågor om vad du själv kan göra för att behålla en god munhälsa. *Folk tandvården*

11.55 - 12.10

BRANDRISKER i hemmet och hur du kan skydda dig *Uppsala Brandförsvaret*

12.20 - 12.35

STILSKOLA Vägen till en perfekt och användbar garderob. Ett föredrag där du får tips och inspiration hur du lyckas med en bra garderob som passar till alla tillfällen. Att bli sitt bästa jag - nyckelorden är Stil, färg och form! *Linda Bäckman, Haglunds Mode i Mora*

12.45 - 13.00

HAPPYLIFE Vi vill underlätta vardagen för dig som är äldre HappyLife är en ny och prisbelönt seniortjänst i Uppsala som syftar till att underlätta vardagen för äldre, hjälpa till med vardagssysslor och samtidigt öka tryggheten för hela familjen. *Happy Life*

13.10 - 13.25

DIGITAL säkerhet Allt fler tjänster i vårt samhälle blir digitala. Det gäller även bankens tjänster t ex BankID, Swish och mobilbank. Ofta kan en oro finnas för att göra fel eller att bli drabbad av bedrägeri vilket gör att man inte använder sig av dessa tjänster. Vi ger oss våra bästa tips och råd hur du kan bli mer digital och känna dig trygg. *Nordea*

13.35 - 13.50

Att vara SENIORAMBASSADÖR för Hjärnkoll Två seniorambassadörer från Hjärnkoll Uppsala län samtalar om sitt viktiga uppdrag och om frågor som rör psykisk hälsa för äldre. *Hjärnkoll Uppsala*

14.00 - 14.20

BUGGSKOLA Lär dig grundstegen i Bugg *Uppsala Bugg & Swing Society*

14.30 - 14.45

LILLA BANDET underhåller med mycket spelglädje och humor

Missa inte!



Testa på Gäfotboll

Båda dagarna 10-16.
Monter #113 Vid Stora Scenen

Buggskola

Lär dig grundstegen i buggdans Båda dagarna kl. 14.00 (Lilla Scenen)

"Sveriges minsta orkester"

Håller ställningarna och underhåller vid Lilla Scenen båda dagarna

IDROTTENS BINGO!

Spela Bingo gratis - vinn fina priser!

11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00 Idrottens Bingo Monter #85

Provsma olika kaffesorter

Lindvalls kaffe
Monter #21



Träffa Leif "Honken" Holmqvist och snacka hockeyminnen under mässdagarna Monter #97

