



Miss inte!

Malena Ernman
sjunger våra
mest älskade
musikpärlor

PÅ SCEN!
18/2
kl 14.30



Bli inspirerad!

Livsglädje, hälsa
och rörelse
med Tony Irving

Vår ambassadör!

PÅ SCEN!
19/2
kl 14.35



Feelgood-
föreläsning!

100% livslust!
Livsglädje och
nya vägar
Inspiratör
Elisabeth Wahlin

PÅ SCEN!
19/2
kl 13.00

18 feb

SCENPROGRAM

19 feb

10.30 – 10.45

VITAMINKLINIKEN - STÄRK KROPPEN INIFRÅN Många går runt med trötthet, låg energi eller diffusa besvär utan att veta att kroppen kanske saknar viktiga näringsämnen. Vi stöttar hälsan på ett naturligt sätt, genom vitaminer, mineraler och andra naturliga substanser som stärker kroppen inifrån. Mareike Clausen, läkare och grundare av VitaminKliniken, berättar hur vitaminer, mineraler och naturliga ämnen kan stärka din kropp. *VitaminKliniken*

10.50 - 11.05

EN LADDBAR BIL: ETT KLOKARE BILÄGANDE I FRAMTIDEN

Funderar ni på om elbil eller laddhybrid kan vara något för er? Under detta korta och inspirerande föredrag reder vi ut skillnaderna mellan elbil, laddhybrid och bensinbil – utan krångel och tekniska krumbukter. *Wafab Bil*

11.10 – 11.25

UPPLEV NORSKA KUSTEN MED KYSTRUTEN

Havila Kystruten tillsammans med Specialresor håller de ett inspirerande föredrag om den unika resan längs den norska kusten. *Specialresor / Havila Kystruten*

11.30 – 11.45

ACTIC – TRÄNING FÖR LIVET

Kom för att ta del av vår seniorträning i grupp. Träningen passar alla och du behöver inte vara ombytt, häng med för en stunds rörelseglädje!

11.55 – 12.10

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.

12.15 – 12.35

MODEVISNING - allt från vardag till fest med TINGLA'S i FORSHAGA

Tingla's presenterar kläder från ett vackert sekelskifteshus på Storgatan i Forshaga. Inspireras och sätt din unika touch på din vårgarderob.

12.40 – 12.55

LURAD? INTE JAG!

Vi ser en oroande ökning av bedrägerier som drabbar både unga och äldre – ofta med stora personliga och ekonomiska konsekvenser. Bedragare blir alltmer påhittiga – men med rätt kunskap kan man stå sig starkare. Vi vill kunna ge verktyg att känna igen varningssignaler, våga prata om det som hänt – och att förebygga att fler drabbas. *Brottsofferjouren Värmland BOJ*

13.00 – 13.15

VI PRATAR OM LIVET – SAMTALSGRUPPER SOM GÖR SKILLNAD

Många av oss äldre upplever ensamhet, oro eller nedstämdhet och saknar någon att prata med på djupet. Hjärnkoll berättar hur deras samtalsgrupper kan stärka det psykiska måendet och bidra till ökad trygghet och livskvalitet. *Hjärnkoll*

13.20 – 13.35

ÖGONHÅLSUNDERSÖKNING

Varför ska man göra en ögonhålsundersökning och vad är det för skillnad mot en vanlig synundersökning? *Specsavers*

13.35 – 13.50

BUGGSKOLA Lär dig grundstegen i Bugg med *Rocksulan*

14.30 – 15.10

MALENA ERNMAN – Musikaliska pärlor från Mozarts mästerverk till älskade visor, jazz och musikal

En av Sveriges mest älskade röster, Malena Ernman, och pianisten David Carbe bjuder på en oförglömlig repertoar fylld av musikaliska pärlor

10.35 – 10.50

LÄKEMEDELSRÅD – FÅ BÄTTRE KOLL PÅ DINA MEDICINER Använder du flera läkemedel och undrar om de verkligen passar dig? Läkemedelsråd ger oberoende rådgivning där en legitimerad apotekare går igenom din läkemedelsbehandling och hjälper dig att förstå biverkningar, doser och vad du kan ta upp med din läkare *Läkemedelsråd in Sweden*

11.00 – 11.15

HUR SKA VI FÖRBÄTTRA VÅRDEN OCH OMSORGEN FÖR ÄLDRE? Lokalt, regionalt o nationellt perspektiv på frågorna. Medverkar gör Stefan Jonsson (S), ordförande vård- och omsorgsnämnden. Daniel Schützer (S), ordförande hälso- och sjukvårdsnämnden. Sofia Magnusson (S), ordförande kultur- och bildningsnämnden och riksdagskandidat Socialdemokraterna *Socialdemokraterna*

11.25 – 11.40

FÅ UT MER AV DIN PRENUMERATION – NWT & VF Genom att läsa NWT och VF digitalt så utnyttjar du hela din prenumeration. Med +Allt får du dessutom tillgång till DN.se och Expressen.se samt över 100 magasin. Vi berättar hur du får tillgång till detta. *NWT / VF*

11.50 – 12.10 **PROVA PÅ LINEDANCE MED TONY IRVING**

Lär dig grundstegen i Linedance. Inga förkunskaper krävs

12.15 – 12.35

MODEVISNING - allt från vardag till fest med TINGLA'S i FORSHAGA

Tingla's presenterar kläder från ett vackert sekelskifteshus på Storgatan i Forshaga. Inspireras och sätt din unika touch på din vårgarderob.

12.40 – 12.55

SMÅLANDSVILLAN – ALDRIG FÖRSENT ATT BYGGA NYTT! Smålandsvillan gör drömmen om ett eget nybyggt hus möjligt för fler, genom genomtänkta husmodeller, hög kvalitet och kostnadseffektiva lösningar skapas moderna hem med fokus på trygghet.

13.00 – 13.30

ELISABETH WAHLIN: 100% LIVSLUST - NYA VÄGVAL OCH INSPIRATION

FÖR DIG ÖVER 60 Välkommen till en härlig feelgood-föreläsning som ger dig glädje, energi och tips på hur du skapar livslust varje dag! Elisabeth bjuder på konkreta verktyg och en stor dos inspiration på hur du hittar din drivkraft, fyller på din energi och tar vara på livet – här och nu. Efter föredraget kan du köpa Elisabeths böcker.

13.35 – 13.50 **BUGGSKOLA** Lär dig grundstegen i Bugg med *Rocksulan*

13.55 – 14.10

UPPLEV NORSKA KUSTEN MED KYSTRUTEN Havila Kystruten tillsammans med Specialresor håller de ett inspirerande föredrag om den unika resan längs den norska kusten. *Specialresor / Havila Kystruten*

14.15 – 14.30

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*

14.35 – 15.05

CLUB60PLUS & 60PLUS MÄSSAN PRESENTERAR: TONY IRVING – LIVSGLÄDJE, HÄLSA OCH RÖRELSE

Kom och lyssna på Tony Irving - ambassadör för Club60plus och 60plus Mässan som inspirerar med sin energi, livsglädje och passion för dans, där gemenskap och rörelse står i centrum.

15.10 - 15.25

DANSUPPVISNING med Rocksulan Dansare från Rocksulan visar svängig bugg, fox och boogie woogie och berättar om kommande danskurser *Rocksulan*

Med reservation för ändringar med kort varsel