

60plus MÄSSAN

PROGRAM 19/3

Missa inte!

alla föredrag och aktiviteter som presenteras av våra utställare

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

FÖREDRAG
19/3
12.00

Gastronomen
Carl Jan Granqvist
kåserar om hur den svenska gastronomin förlänger livet

MODEVISNING
19-20/3
kl. 13.35

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



DROP-IN
PÅ SCENERNA
35
FÖREDRAG



Tobias Fränstam
Sportfiskeprofil och författare Gäddbibeln & Abborrbibeln

FÖREDRAG
19/3 14.30
Snacka fiske med Tobias som finns på plats hela dagen 19/3



Få en ny vårlook!
Gratis
hårstyling
och
makeup

VI SES!
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



Uppsala Dansakademi
Dansuppvisning och prova-på Jazzdans 65+

DANS-UPPVISNING
19/3 kl 12.55
20/3 kl 14.05



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

DANS
UPPVISNING
&
BUGG-
SKOLA

ETT SPECIELLT TACK TILL VÅRA SPONSORER & SAMARBETSPARTNERS



DAGENS PROGRAM 19/3

Stora scenen

11.15 – 11.30

ÅRETS RESENYHETER 2025

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! *Högbergs Bussresor*

11.35 – 11.50

"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. *Bergsbrunna Buss/Lilla Bandet*

12.00 – 12.30

GASTRONOMEN CARL JAN GRANQVIST - Svensk gastronomi är en glädje för alla åldrar och förlänger livet

Carl Jan kåserar om svensk gastronomis nya segrar i en global värld. Forskning visar på att social gemenskap över måltid främjar livslust och hälsa. Idag finns ett intresse för gastronomi: Utsökta råvaror, excellent hantverk, vackert arrangerat, och sist men inte minst, en måltidsupplevelse som doftar av poesi. Gastronomi är humaniora och handlar om mognad, insikt och förståelse medan kost är naturvetenskap och utgår ifrån glädjen att väga, mäta och vika. Carl Jan, välkänd gastronom och entreprenör, betonar vikten av njutning och hur mat och dryck stärker både kropp och själ. *Presenteras av 1,6 miljonerklubben*

12.35 – 12.50

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

12.55 – 13.10

JAZZDANS 65+ MED UPPSALA DANSKADEMI

Dansare från kursen Jazzdans 65+ visar tillsammans med danspedagog Emelie Englund, utdrag ifrån en typisk danslektion. Du som publik får delta och testa på eller bara njuta av showen. Det avslutas med en kort dansuppvisning.

13.15 – 13.30

VÄLKOMMEN TILL SOLKUSTENS OBESTRIDLIGA PÄRLA, NERJA!

Vi berättar om Paraiso del Mar, det charmiga boutiquehotellet med områdets bästa läge som fyller din vistelse. Här kan du koppla av i trädgårdens jacuzzi, pool och solstolar eller njuta av stranden, som nås direkt från hotellet. Besök vår monter, ta del av mässerbjudanden och delta i tävlingen så har du chans att vinna en oförglömlig vistelse på *Hotel Paraiso del Mar*.

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

DRÖM DIG BORT PÅ EN KRYSSNING

Kanske till Kariben, Medelhavet eller någon av Europas floder. Kryssning är ett toppenbra sätt att resa om man vill upptäcka många destinationer under en och samma resa. *Kryssningar.se*

14.30 – 15.10

GÄDDBIBELN OCH ABBORRBIBELN

- SPORTFISKEPROFILEN OCH FÖRFATTAREN TOBIAS FRÄNSTAM

Inspirerande föredrag med en av Sveriges främsta sportfiskeprofiler. Här delar han med sig av spännande historier, djup kunskap och fisketips som gör dig till en bättre sportfiskare. Under dagen finns han på plats för att svara på dina frågor om sportfiske och signera sina populära böcker *Gäddbibeln* och *Abborrbibeln*

Club+60plus

PREMIÄR VÅREN-25

Registrera dig gratis idag och få exklusiva erbjudanden från våra partners

Gå med idag!



Lilla scenen

10.40 – 10.55

MANICKEN, EN HÄLSOAPP SOM HJÄLPER MÄN MED VATTENKASTNINGSBESVÄR

Äldre män får ofta problem med prostatan. Med vår app får du vetenskapligt underbyggda råd och träningsprogram som kan vara till nytta. *Swedpee*

11.05 – 11.20

VARFÖR PRATAR ANDRA SÅ TYST?

Allmän information kring hörsel och hörselnedsättning *Audika*

11.30 – 11.45

TILLGÅNGLIGHET TILL UPPSALA FÖR SENIORER - EN RÄTTVISEFRÅGA

Sverigedemokraterna

11.55 – 12.10

VÅRDCENTRALEN KOMMER HEM

Hur Stenhagens vårdcentral arbetar med hembesök hos äldre. *Region Uppsala Nära vård*

12.20 – 12.35

GOTT I DAG OCH I MORGON - SENIORLUNCHER

Vet du redan att det finns 6 seniorrestauranger i Uppsala som även är öppen för allmänheten och att du som är senior kan äta lunch i utvalda skolor? Kom och lyssna på Måltidsservice information och inspiration runt måltider för dig som är 65+ *Uppsala kommun Måltidsservice*

12.45 – 13.00

ÖKEN I MUNNEN? VAR ÄR OASEN?

Muntorrhet påverkar det allmänna välbefinnandet och livskvaliteten. Risken för att drabbas av muntorrhet ökar när man blir äldre. I denna föreläsning kommer folktandvården informera hur man kan lindra muntorrheten och vad man ska göra för att förhindra eller mildra skador på tänder och slemhinnor. Föreläsare Annelie Mattsson leg. Tandhygienist Samordnare kunskapscentrum för äldre tandvård *Folktandvården*

13.10 – 13.25

HÄLSINGEGUIDE.SE - VAD ÄR DET FÖR SPECIELLT MED HÄLSINGLAND?

Presentation av kommande resor inklusive de populära temaresorna "Intryck - Uttryck - Avtryck". **SVERIGEFÖRFATTARNA - VAD ÄR DET?** Fem författare presenterar sig själva och sitt författarskap.

14.00 – 14.15

KOMMER JAG BLI BLIND? En genomgång av våra vanligaste åldersrelaterade ögonsjukdomar!

Ju högre ålder vi uppnår desto större sannolikhet att drabbas av en åldersrelaterad ögonsjukdom. För de allra flesta är ögonsjukdomen av lindrigare karaktär men några drabbas av mer betydande ögon- och synproblem som påverkar livskvaliteten. Här går vi igenom de vanligaste ögonsjukdomarna såsom åldersförändringar i gula fläcken samt grön- och grå starr. Vi reder ut begreppen, variationer, hur synen påverkas, vad man ska vara uppmärksam på för symptom och hur prognosen kan se ut. *Ramklar*

Med reservation för ändringar med kort varsel

Missa inte!

Ett axplock av aktiviteter och erbjudanden

Veteranpoolen 10% mässrabatt • **Uppsala kommun** Träffa Äldreombudsmannen, Arbetsterapeut/fysioterapeut • **GRATIS makeup, hårstyling och färganalys** hos DBGY • Tävlningar och mässerbjudande med **Sala-Heby Energi** • **Delutställare** Choklad, bröd, lakrits, havtorn, ost • **Hotel Paraiso del Mar** Vinn en oförglömlig hotellvistelse i Nerja • **TRÄFFA sportfiskeprofilen Tobias Fränstam** 19/3 • **Finnlines** mässerbjudande på kryssning • **RA Motor** mässerbjudanden på **Subaru, Hyundai, Honda** • Träffa Optiker hos **Ramklar** • Anmäl dig till **PRO** Golfutbildning • **Pagelle** Modevisning och 50% på utvalda produkter • Vinn presentkort på resor hos **Högbergs Buss** • Prova **HjärtLung-räddning** • **BilTrean** Mässerbjudanden på **Toyota** och **Lexus** • Gå med i **Club60plus** gratis - få exklusiva erbjudanden. Och mycket mer...