

60plus MÄSSAN

PROGRAM 19/3

120 Utställare
2 scener
30 Föredrag
Aktiviteter
Prova-på
Erbjudanden
Tävlingar

**MODE
VISING**
Allt från vardag till
fest med Pagelle.
13.15



TEMA
**stil &
MODE**

Miss a inte!

alla föredrag och
aktiviteter som
presenteras av
våra utställare



PAGELLE



**Frida
Zetterström**
Modemakt - det
kommunicerar
dina kläder
14.30

GRATIS
Makeup
Hårstyling
Färganalys
**Hela
dagen**



Uppsala Bugg &
Swing Society
BUGGSKOLA
12.10

**BUGGDANS
UPPVISNING**
15.20



Jill Taube
Dans för själ
och kropp:
Teori och praktik
11.30

ETT SPECIELLT TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS



Vida Travel Group AB



folkhemmet
MÖBLER FÖR MEDVETNA



DAGENS PROGRAM 19/3

Stora scenen

11.05 – 11.20

ATT BLI EN MER ÄLDREVÄNLIG KOMMUN OCH REGION

Socialdemokraterna vill att äldre ska få bestämma själva över sitt liv och sin vardag. Vi har bl. a lyft fram vikten av att anpassa staden till äldres behov, med fokus på tillgängliga bostäder, brytande av ofrivillig ensamhet, fysisk och minskning av klyftan mellan stad och landsbygd. Så skapar vi ett starkare samhälle och ett tryggare Sverige. - Erik Pelling kommunstyrelsens ordförande (s) och Helena Proos, regionstyrelsens ordförande (S). Socialdemokraterna

11.30 – 12.00

JILL TAUBE - DANS FÖR SJÄL OCH KROPP: TEORI OCH PRAKTIK

Var beredd på att inte bara möta Jill på scenen- där kommer också Kerstin Thorvall att presenteras och musik av Elvis och Sven-Ingvars att bjuda upp oss till dansig kravlös rörelse. Jill är läkare, författare, föreläsare, dansinstruktör med en STOR passion för dans och rörelse som verktyg för hälsa och för att hitta hem i sin kropp och knopp. Hon kombinerar sin läkargärning med specialisering i psykiatri med lika delar passion och kompetens för fysisk aktivitet i allmänhet och dans. Föredraget presenteras av 1,6 miljonerklubben

12.10 – 12.30

UBSS BUGGSKOLA

- Lär dig grundstegen i Bugg med Uppsala Bugg & Swing Society

12.40 – 13.00

PRO OCH SPF SENIORERNA KRÄVER ETT NATIONELLT VACCINATIONS-PROGRAM FÖR ÄLDRE

Det behövs ett sammanhållet system för vaccination av äldre. Flera av vaccinerna är väldigt dyra och alla har inte råd. PRO och SPF ställer tillsammans krav på regeringen. Ett samtal mellan PRO:s Marie Näslund och SPF:s Martin Engman, samhällspolitiska chefer inom respektive organisation, med frågestund efter.

13.15 - 13.35

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

13.45 – 14.00

KRYSSNING - DET BEKVÄMA SÄTTET ATT ÅKA PÅ RUNDRESA.

Kom och dröm dig bort till Europas floder och världens alla hav. En kryssning låter dig uppleva flera destinationer under en och samma resa utan att du behöver packa upp mer än en gång. Kryssningar.se

14.05 – 14.20

ÅRETS RESENYHETER MED HÖGBERGS BUSSRESOR

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

14.30 – 15.10

MODEMAKT – SÅ KOMMUNICERAR DU MED DINA KLÄDER med modeexperten Frida Zetterström

Att kläder är ett språk är dom flesta överens om, men hur lär du dig tala det på bästa sätt? Här utmanas du att ifrågasätta dina invanda mönster och beteenden kring kläder, och vi tar en titt på hur mode används i tydliga maktsammanhang. Hur kommer det sig exempelvis att Putin alltid uppträder i kostym medan Zelensky oftast bär t-shirt? Frida ger oss trendtips, berättar om modemissar att undvika och bjuder på några riktiga stylisthemligheter. Du kommer att få massor med konkreta råd kring hur du kan skaffa dig ökat kläd(självs)-förtroende helt enkelt!

Frida Zetterström syns ofta i TV (Bl. a TV4 Nyhetsmorgon) och hörs på radio. Hon är en av Sveriges främsta modeexperter / stylist

15.20 – 15.35

DANSUPPVISNING MED UBSS UPPSALA BUGG & SWING SOCIETY

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

Med reservation för ändringar med kort varsel

Lilla scenen

11.10 – 11.25

VIDGA DINA VYER MED SENIORUNIVERSITETET

Presentation av Senioruniversitetets högklassiga programutbud. Vi erbjuder inte bara kunskaper till glädje och nytta utan även chansen att skapa nya kontakter. Senioruniversitetet

11.35 – 11.50

FRAMTIDENS HÄLSA - BLI EN DEL AV VÅRA KLINISKA STUDIER

Vi berättar om en av våra kliniska studier med fokus på äldre. Hur kan du bidra till medicinsk forskning och hjälpa till att forma framtidens behandlingar? Låt oss tillsammans forma en hälsosammare framtid. Clinical Trial Consultants / Försöksperson.se

12.00 – 12.15

SMARTA ENERGIHEM MED UPPLANDS ENERGI

Vill du göra ditt hem energismart? Behöver du se över uppvärmningen av ditt hus eller vill du tjäna pengar när solen skiner? Vi berättar hur du kan göra det. Upplands energi

12.20 – 12.35

FÖREBYGG EN ID-KAPNING – Så skyddar du dig

Vi visar hur en Id-kapning går till och hur du kan skydda dig mot bedrägeribrott med våra tjänster. Förebygg / FB Säkerhetstjänster

12.45 – 13.00

OPTIMERA DIN PENSION

Vi tipsar om hur rätt planering kan ge dig hundratusentals kronor mer till pensionen. Många missar viktiga möjligheter och gör onödiga misstag när de planerar för eller ska ta ut sin pension. Skandia

13.40 - 13.55

LÄR DIG MER OM FULLMAKTER/FRAMTIDSFULLMAKTER

Information och tips kring hur du kan få hjälp med dina bankärenden både idag och den dag du själv inte har förmågan att utföra dem själv. Nordea

14.05 – 14.20

ELIZABETH B - Elegans och Hållbarhet med Kockt Lin och Silk Lin

Upptäck ElizabethB:s unika kollektion, där vi berättar om skillnaden mellan kockt lin, känt för sin hållbarhet och skrynkeltålighet, och silk lin, som erbjuder en oslagbar mjukhet och lätthet. Våra kläder kombinerar traditionellt hantverk med modern design, perfekt för den medvetna kvinnan.



Missa inte!

Lindvalls
**LINDVALLS
KAFFE**

**Provsma
olika
kaffesorter**

Lindvalls bjuder på kaffe i Monter #20

Delikatesser

Botanisera bland läckerheter som sylt, marmelader, saft, lakrits, ostar, bröd och annat gott

Ta en selfie!

Har du fått en make-over eller vill du ta en porträttbild med vännen? Ta en gratis selfie i vårt fotobås.

Putta med PRO

Kom förbi PRO:s puttmatte och snacka lite golf. Är du skicklig kan du vinna en lott! I PRO Golf handlar det bara om golf, golf, golf samtidigt som du får PRO:s alla rabatter. Vid stora scenen

Spela Bingo gratis – vinn fina priser!

11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00
Idrottens Bingo
Monter #81



Upptäck Cornhole

Utan förkunskaper och fullt med skratt! Ta dina fyra "bags", sikta och träffa målet - det är så enkelt! Vid stora scenen

Få gratis makeup, hårstyling, färganalys

Under båda dagarna kan du få en fin makeup eller passa på att få håret stylat av de duktiga eleverna från Drottning Blankas Gymnasium

