



HELSINGBORG

1 okt. 2024

Idé A bibliotek och mötesplats  
Blåkullagatan 4B, Helsingborg

# SENIORMÄSSA



Tema: Hälsa i helhet

# Program

# Hjärtligt välkommen till Seniormässan 2024!

1 oktober uppmärksammas den internationella dagen för äldre runt om i världen. Dagen har initierats av FN för att uppmärksamma äldre personer lite extra. I år belyser Helsingborg 1 oktober genom att hålla en seniormässa, med tema *Hälsa i helhet*.

Dagen bjuder på en blandning av intressanta föreläsningar, prova-på-aktiviteter och utställare.

Seniormässan arrangeras av Vård- och omsorgsförvaltningen tillsammans med Kulturförvaltningen och hålls på Idé A bibliotek och mötesplats Drottninghög, Blåkullagatan 4C i Helsingborg.

Programmet pågår mellan 10:00 och 17:00 den 1 oktober 2024.

Hela mässan är kostnadsfri och inga förkunskaper krävs för att delta på någon av programpunkterna. Du kan välja att komma och gå som du önskar under hela dagen.

Observera att lunchföreläsningen med Bertil Marklund samt Shared reading kräver föranmälan. Information finns under respektive programpunkt.

Vi hälsar alla, oavsett ålder, hjärtligt välkomna till 2024 års Seniormässa på Idé A!

# Förmiddagspass

10:00 – 13:00

10:00 – 10:25

HÖRSALEN

## **Dans med Orlando, pass 1**

Kom och prova på att dansa olika sorters danser, allt från latinska rytmer till discodans. Dansmixen hålls av träffpunkt-samordnare Orlando Ahumada som har många års erfarenhet av dans. Kom som du är och låt dig svepas med i musiken!



10:00 – 10:45

MÖTESRUM 1&2



## **Shared reading, pass 1**

Är du nyfiken på att få uppleva de positiva fördelarna med att läsa tillsammans? Vi läser kortare texter och ges möjlighet att samtala, reflektera över sådant som spelar roll i livet, möta andras perspektiv och må bra.

*Förmiddagsfika ingår.*

*Föranmälan på bibliotekets hemsida via qr-koden till vänster eller på telefon 073-345 66 79.*

11:00 – 11:25

HÖRSALEN

## **Dans med Orlando, pass 2**

Kom och prova på att dansa olika sorters danser, allt från latinska rytmer till discodans. Dansmixen hålls av träffpunkt-samordnare Orlando Ahumada som har många års erfarenhet av dans. Kom som du är och låt dig svepas med i musiken!



11:00 – 11:45

MÖTESRUM 1&2



## **Shared reading, pass 2**

Är du nyfiken på att få uppleva de positiva fördelarna med att läsa tillsammans? Vi läser kortare texter och ges möjlighet att samtala, reflektera över sådant som spelar roll i livet, möta andras perspektiv och må bra.

*Förmiddagsfika ingår.*

*Föranmälan på bibliotekets hemsida via qr-koden till vänster eller på telefon 073-345 66 79.*

11:00 – 13:00

AKTIVITETSROM

## **Fermenteringsinspiration med Odlarföreningen och Hållbar Mat Helsingborg, pass 1**

Fermentering är ett gammalt, nyttigt och bra sätt att ta hand om och bevara grönsakerna länge. Låt dig inspireras, provsmaka och få tips om hur du kan komma igång tillsammans med Hållbar Mat Helsingborg!



# Lunchföreläsning

12:00 – 13:00

12:00 – 13:00

HÖRSALEN

## **Må bättre och lev i 10 år till – Bertil Marklund**

Läkaren och professorn i allmänmedicin och folkhälsa ger i sin föreläsning perspektiv som friskfaktorer i stället för riskfaktorer samt konkreta och handfasta tips om hur du påverkar din hälsa och ditt välmående.

*Vegetarisk lunchwrap samt dryck ingår. Begränsat antal platser. Föranmälan via qr-kod eller på telefon 042-10 40 44.*



# Eftermiddagspass

13:00 – 17:00

13:00 – 13:30

RECEPTIONEN

## **Bensträckare med stavgång**

Idé A:s stavgångare håller en kort presentation samt ger en introduktion till stavgång. Ett härligt sätt att få såväl frisk luft som goda samtal! För dig som vill finns möjlighet att följa med på en kort bensträckare tillsammans. Stavar finns till utlån för dig som önskar prova.

13:00 – 17:00

**MÖTESRUM 1 & 2**

### **Stickcafé**

Sitter hälsan i händerna? Slå dig ned en stund tillsammans med Idé A:s stickcafé och känn efter! Garn, stickor, vana handarbetare och gott småprat finns på plats.

*Eftermiddagsfika finns för dig som önskar.*



13:30 – 15:00

**HÖRSALEN**

### **Balansera mera**

Tre kortare föreläsningar med tips och råd om vad du själv kan göra för att minska risken att falla. Vård och omsorgsförvaltningens dietister, arbets- och fysioterapeut samt Drottninghögs vårdcentral belyser allt från kost och fysisk träning till koll på mediciner.

14:00 – 16:00

**AKTIVITETSRUM**

### **Fermenteringsinspiration med Odlarföreningen och Hållbar Mat Helsingborg, pass 2**

Fermentering är ett gammalt, nyttigt och bra sätt att ta hand om och bevara grönsakerna länge. Låt dig inspireras, provsmaka och få tips om hur du kan komma igång tillsammans med Hållbar Mat Helsingborg!



15:45 – 16:55

**HÖRSALEN**

### **Må-bra-kören**

Visste du att körsång inte bara sägs förbättra sömnen samt minska depressioner och stress, utan även förbättra immunförsvaret och minska risken för blod-proppar? Hjärtligt välkommen att upptäcka körsångens positiva effekter när vi sjunger tillsammans, under ledning av Siw Leijon!



# Mässutställning

10:00 – 17:00

10:00 – 13:00

**BIBLIOTEKET**

## Vård- och omsorgsförvaltningens dietister samt miljösamordnare

Hur lagar jag hälsosam mat när inspirationen tryter? Och hur hanterar jag mina livsmedel på ett säkert sätt och får ut det mesta av dem? Välkommen att träffa Vård- och omsorgsförvaltningens miljösamordnare och dietister, som bjuder på såväl matnyttiga tips och inspiration som smakprov!



10:00 – 17:00

**BIBLIOTEKET**

## Vård- och omsorgsförvaltningens träffpunkter och anhörigstöd

Runtom i Helsingborgs stad finns träffpunkter som du är varmt välkommen att besöka. Här får du möjlighet att träffa andra människor, ta en fika och delta i aktiviteter. Anhörigstödet inom förvaltningen kommer även vara på plats hela dagen för att informera om våra aktiviteter, föreläsningar och samtalscirklar.

10:00 – 17:00

**BIBLIOTEKET**

## Helsingborgshems trygghetsboende

Ett trygghetsboende är ett ordinärt boende med hög tillgänglighet för dig som har fyllt 65 år, där du kan bo så länge du själv vill eller kan. Det är inte ett vårdboende utan ett boende med utökad service som trygghetsvärd/värdinna och gemensamma utrymmen. Vill du veta mer? Välkommen att prata med Ingela och Rebecca som är trygghetsvärdinnor för Helsingborgshems trygghetsboende!

10:00 – 17:00

**RECEPTIONEN**

**Konstutställning – vernissage**

Hur tror du att konst påverkar din hälsa och ditt mående? Välkommen att ta del av en utställning med Idé A:s målar-grupp, vars verk ställs ut i bibliotekets reception med vernissage under mässan.



10:00 – 17:00

**BIBLIOTEKET**

**Bokutställning – biblioteket tipsar**

Vill du veta mer om någon av dagens program-punkter? Drottninghögs bibliotek tipsar om böcker för vidare läsning inom dagens ämnen.

Varmt välkommen att slå dig ned och läsa böckerna på biblioteket eller låna med hem.

Har du ännu inte bibliotekskort?  
Våra bibliotekarier hjälper dig gärna!