



1 okt. 2025

Idé A bibliotek och mötesplats
Blåkullagatan 4C, Helsingborg

SENIORMÄSSA



Program

Hjärtligt välkommen till Seniormässan 2025!

1 oktober uppmärksammas den internationella dagen för äldre runt om i världen. Dagen har initierats av FN för att uppmärksamma äldre personer lite extra. För andra året i rad belyser Helsingborg dagen genom att arrangera seniormässa med tema *Hälsa i helhet*.

Seniormässan 2025 går av stapeln **onsdag 1 oktober 10.00 – 15.00** och bjuder på en blandning av prova-på-aktiviteter, utställare och avslutas med en föreläsning av psykologen och författaren Katarina Blom.

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 några programpunkterna kräver föranmälan. Information finns i programmet.

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

Frågor om dagen besvaras av Sandra Broström via e-post: traffpunkt.2@helsingborg.se alternativt telefon: 0705 92 75 79.

Vi hälsar alla, oavsett ålder, hjärtligt välkomna till 2025 års Seniormässa på Idé A!

Prova-på-program

10.00 – 14.00

10.00 – 11.00

HÖRSALEN

Yoga – Landa i kroppen, andning, röst, nervsystem

Prova på ett stillsamt, mjukt och skonsamt yoga-pass med fokus på andning, medveten närvaro och lugna rörelser. Du får även utforska röstmeditation som ett sätt att grunda oss och skapa inre balans. Workshopen avslutas med en kort introduktion till hur vårt nervsystemet fungerar, frågor och reflektion.

10.00 – 11.00

MÖTESRUM 2

Pratcafé – pass 1

Välkommen att prova på hur det är att delta på pratcafé med föreningen Omtanken! Omtankens syfte är att förebygga ofrivillig ensamhet och stärka vår psykiska hälsa. Föreningen driver två pratcaféer i Helsingborg, som har öppet tre tillfällen i veckan.

I denna programpunkt ingår fika för dig som önskar.

11.00 – 12.00

MÖTESRUM 1

Teknikhjälp

Behöver du hjälp med din telefon, surfplatta eller laptop? Då finns bibliotekets teknikhjälp för dig! Vi finns på plats på Seniormässan och är redo att hjälpa dig med din digitala enhet.

11.15 – 11.45

HÖRSALEN

Lätt gymnastik – Redskap

Prova på lätt gymnastik med gummiband och medicinboll – enkla och effektiva redskap för alla som vill testa en mångsidig, lätt och effektiv träning.

11.15 – 12.00

MÖTESRUM 2

Självhjälpsgrupp – Våra relationer

Prova på att dela och utforska tankar och känslor samt reflektera tillsammans i en självhjälpsgrupp. Självhjälpshuset Ljusglimten håller grupper med olika teman. I den här gruppen berör vi temat vänskap, kärlek och relationer genom livet.

Föranmälan till hej@ljusglimten.se alt. 076 34 36 42.

12.00 – 12.30

HÖRSALEN

Lätt gymnastik – Balansera mera

Prova på lätt gymnastik, som kan göras sittande eller stående, med rörelser som hjälper dig att träna din styrka och balans.

12.15 – 13.00

MÖTESRUM 2

Pratcafé – pass 2

Välkommen att prova på hur det är att delta på pratcafé med föreningen Omtanken! Omtankens syfte är att förebygga ofrivillig ensamhet och stärka vår psykiska hälsa. Föreningen driver två pratcaféer i Helsingborg, som har öppet tre tillfällen i veckan.

I denna programpunkt ingår fika för dig som önskar.

13.00 – 13.30

HÖRSALEN

Seniorshake!

Dansa loss med Träffpunkternas seniorshake, oavsett om du sitter eller står. Vi gör dansrörelser till musik, som fungerar lika bra sittande som stående.

13.00 – 14.00

MÖTESRUM 1

Shared reading – vi läser tillsammans

Upptäck det positiva med att läsa tillsammans! Vi läser kortare texter och ges möjlighet att samtala, reflektera och möta andra.

I denna programpunkt ingår fika för dig som önskar.

13.15 – 14.00

MÖTESRUM 2

Självhjälpsgrupp – Jag känner mig ensam

Prova på att dela och utforska tankar och känslor samt reflektera tillsammans i en självhjälpsgrupp. Självhjälpshuset Ljusglimten håller grupper med olika teman. I den här gruppen berör vi temat ensamhet och skapar tillsammans en meningsfull och trygg gemenskap.

Föranmälan till hej@ljusglimten.se alt. 076 34 36 42.

Föreläsning

14.00 – 15.00

14.00 – 15.00

HÖRSALEN

Katarina Blom

Avsluta dagen med psykologen, författaren och föreläsaren Katarina Blom. Katarina är verksam inom positiv psykologi och talar om vad vetenskapen kan lära oss om att må bättre.

Föreläsningen innehåller även konkreta och användbara övningar samt olika upplägg som gör det möjligt för dig att på ett enkelt sätt gå från tanke till handlingskraft och glädje samt att komma igång med vardagsförändringar.

Föranmälan via qr-koden eller telefon 042-10 40 44.



Mässutställning

10.00 – 14.00

10.00 – 14.00

BIBLIOTEKET

Vård- och omsorgsförvaltningen:

Träffpunkter och Anhörigstöd

På stadens träffpunkter finns aktiviteter samt möjlighet att träffa andra och fika. Anhörigstödet informerar om aktiviteter, föreläsningar och cirklar.

10.00 – 14.00

BIBLIOTEKET

Vård- och omsorgsförvaltningen:

Bistånds- och bostadsanpassningshandläggare samt Kontaktcenter

Information om vilken hjälp som finns och hur du går till väga för att ansöka om olika insatser. Enheten för bostadsanpassningsbidrag är på plats för att svara på

frågor från dig med en varaktig funktionsnedsättning som vill ansöka om bostadsanpassningsbidrag för att anpassa din bostad. Vi ser fram emot att guida både du som har behov idag och du som vill veta mer inför eventuella framtida behov.

10.00 – 14.00

BIBLIOTEKET

Helsingborgshems trygghetsboende

Trygghetsboende är ett boende med hög tillgänglighet och ökad service för dig som är 65-plus, där du kan bo så länge du själv vill eller kan. Välkommen att prata med Ingela och Rebecka som är trygghetsvärdinnor för Helsingborgshems trygghetsboende!

10.00 – 14.00

BIBLIOTEKET

Svenska kyrkan

Att känna förundran, inre lugn, hopp och styrka i sin tro ökar såväl fysisk som psykisk hälsa, enligt forskningen. Svenska kyrkan har lång erfarenhet av att möta människors existentiella frågor och arbeta med olika former av andlig utveckling. I Helsingborg erbjuder vi en stor variation av mötesplatser kring livsfrågor och andlig utveckling samt många sätt att engagera sig ideellt.

10.00 – 14.00

BIBLIOTEKET

Fixartjänst

Visste du att du som har fyllt 70 år kan få hjälp med en del praktiska saker i hemmet? Kom och kolla in Fixartjänst utbud och hör mer om hur det fungerar!

10.00 – 14.00

BIBLIOTEKET

Omtanken och Ljusglimten

Föreningen Omtanken startades 2023 för att stärka vår psykiska hälsa och förebygga ofrivillig ensamhet. Välkommen att höra mer om föreningens pratcaféer i Helsingborg samt vårt självhjälpshus, Ljusglimten, där vi håller självhjälpgruppen med många olika teman.

10.00 – 14.00

BIBLIOTEKET

Fritid Helsingborg – fritid är för alla

Ta del av stadens fritidssatsningar för seniorer, t.ex. seniorskolan, onsdagspromenader och utebokklubb, samt kom och berätta vad du skulle vilja göra!