



SKÖVDE

Skövde kommuns

# Seniormässa

Tema "Mat & hälsa"



På programmet:

***Ett liv fyllt av ost***

*Sivan Johansson*

***Aktiv och självständig  
- tips för att hålla dig  
på benen***

*Säker Senior AB*

***Åldrandet som hot  
och möjlighet***

*Håkan Andersson*

24  
oktober

09.30-15.30  
Arena Skövde

# Program

**09.30 - 15.30 Mässan med utställare är öppen**

Utställarna presenteras på [skovde.se/seniormassan](http://skovde.se/seniormassan)



**SKÖVDE**

## **Scenprogram:**

- 10.30 Inledning**
- 10.35 ”Ett liv fyllt av ost”**  
Sivan Johansson från Sivans ost i Vara
- 11.00 ”Vad är bra mat egentligen - hur kan jag tänka?”**  
Lena Ljungkrona-Falk, Dietist
- 11.25 ”Aktiv och självständig - tips för att hålla dig på benen”**  
Anna Skaring och Sofia Biderholt, Säker Senior AB
- 11.50 - 13.15 Uppehåll i scenprogrammet**
- 13.15 Lavis-dansgympa, Anu Ritjärvi**
- 13.30 ”Åldrandet som hot och möjlighet”**  
Håkan Andersson, psykiatriker
- 14.35 Seniorträning med Actic**
- 14.50 Prisutdelning av dagens tävling**
- 15.00 Avslutning**

**Konferencier:** Emma Laurén, kultur- och fritidsavdelningen Skövde kommun

**O’Learys har under dagen specialerbjudande på lunch.**

**Det finns också kaffe och smörgås till försäljning.**

**Obs!** Eventuella ändringar kan ske i programmet och bland utställare. Seniormässan arrangeras av Skövde kommun i samråd med Kommunala pensionärsrådet.

**Gratis kaffe till de  
300 första besökarna!**

**Kontakt:**  
Rebecka Thilén  
0500 - 49 80 00

**Läs mer på**  
[skovde.se/seniormassa](http://skovde.se/seniormassa)