

# SENIORDAGEN 2026

Onsdag 20 maj, 12.00-15.45, Kvarnkullen, Kvarngatan 8

Välkommen till årets seniordag! Du bjuds på en inspirerande föreläsning, möten med utställare, pausgympa och medryckande modeshow. Under dagen kan du även vid valfritt tillfälle hämta korb med bröd, samt kaffe och kaka.

## DAGENS PROGRAM:

### 12.00-13.00 - Utställarmingel

Se vad medverkande företag, föreningar och verksamheter kan erbjuda seniorer.

### 13.00-13.05 - På gång i Kungälv

Tips på vad som händer för seniorer.

### 13.05-13.15 - Pausgympa

Pulshöjande gympa som passar alla.

### 13.15-14.15 - Hitta glädjen i livet och vardagen efter arbetslivet

Att ställa om efter ett helt liv av arbete är inte helt enkelt. Gert Johansson,

hälsovetare och socionom, ger tips på hur du hittar glädjen i seniorlivet.

### 14.15-15.00 - Utställarmingel

Se vad medverkande företag, föreningar och verksamheter kan erbjuda seniorer.

### 15.00-15.30 - Modeshow

Åldersrika modeller visar nytt vårmode från lokala butiker i Kungälv.

### 15.30-15.45 - Prisutdelning

Fina priser till dem med flest rätt på dagens quiz.

**Det kostar inget att delta på dagen och du behöver inte anmäla dig. Om du har frågor kan du kontakta oss på: [halsoframjande@kungalv.se](mailto:halsoframjande@kungalv.se) eller 0303-23 90 26**

**VARMT VÄLKOMMEN!**



KUNGÄLV  
KOMMUN