

PROGRAM 8 NOVEMBER

Seniormässa

Brinova Arena



Tid: Tisdagen den 8 november,
klockan 10.00-16.00

Plats: Brinova Arena
Gratis inträde

Program förmiddag

Konferencier: Ulf Holmertz

- 10.00 **Invigning av seniormässan**
Kommunalråd Börje Dovstad inviger mässan och hälsar alla välkomna.
- 10.00 **Mässan öppnar**
- 10.05 **KPR (Kommunala pensionärsrådet)**
Samtal med pensionärsföreningarna PRO, SPF Seniorerna, SKPF Pensionärerna och RPG.
- 10.15 **Karlskrona kommun**
Världspremiär för äldreförvaltningens nya låt som handlar om att motverka ensamhet. Personalen uppträder live med låten "Här är jag".
- 10.25 **SISU**
Hamboringen uppträder
- 10.40 **Nordic Wellnes**
Det är aldrig för sent att börja träna!
- 11.00 **The Room - dansshow**
Let's Dance-proffset Tobias Wallin uppträder tillsammans med sin partner Katariina Edling från Kungliga Balettakademien med showen "The Room" som beskrivs som en blandning mellan ballroom och balett.
- 11.55 **SISU**
Presentation av Gymmix
- 12.00 **Let's Dance**
Prova på att dansa tillsammans med Let's Dance-proffset Tobias Wallin och balettdansös Katariina Edling från Kungliga Balettakademien. Alla får vara med!



Program eftermiddag

- 13.00 **Karlskrona Seniorhusförening**
Så kan du bo bättre på äldre da'r
- 13.15 **Svenska kyrkan**
”Inför en svår vinter” - kyrkoherde Gabriel Norrgård funderar kring tidens utmaningar.
- 13.30 **Karlskrona kommun**
Medarbetare från äldreförvaltningen informerar om det förebyggande arbetet samt berättar om digitala projekt som är på gång, Volontärplatsen och träffpunkternas arbete. Du får även träffa våra terapihundar!
- 13.55 **Karlskrona kommun**
Medarbetare från äldreförvaltningen uppträder live med sin nya låt ”Här är jag”, som handlar om att motverka ensamhet.
- 14.00 **Björn Ranelid**
Möt den omtalade författaren Björn Ranelid som berättar om sitt författarskap och sin nya bok. Föreläsningen heter ”Jag skänker dig mina vackraste ord”.
- 14.50 **The Room - dansshow**
Let's Dance-proffset Tobias Wallin uppträder tillsammans med sin partner Katariina Edling ifrån Kungliga Balettakademin med showen ”The Room” som beskrivs som en blandning mellan ballroom och balett.
- 15.15 **Friskis & Sveltis**
Träna med miniband! Miniband/gummiband är ett lättanvänt mångsidigt träningsredskap. Med miniband-övningar får hela kroppen arbeta ordentligt och det är en bra funktionell träning för styrka, flexibilitet och stabilitet.
- 15.35 **SISU**
Presentation av en förening
- 16.00 **Mässan stänger. Tack för i år!**