



**Fri
entré**



**23 maj
Sölvesborg**



Seniordagen

Sölvesborgs kommun i samarbete med:

Sölvesborg-Mjällby
Sparbank



Hjärta för bygden



Sölvesborgs
kommun

Varmt välkommen till Seniordagen 2024

Duvans mötesplats i Sölvesborg



Torsdag 23 maj



Tider:

Akt 1 kl. 10.00 - 14.00

Akt 2 kl. 17.00 - 20.00

Adress:

Duvans mötesplats
Sankt Ibbsgatan 1 D
Sölvesborg



*En fullspäckad dag
för dig som är 65+.
Seniordagen bjuder på
trevligheter för allas
välmående.*



Programmet finns också digitalt på www.solvesborg.se/seniordagen

Akt 1

Fri
entré

En inspirerande dag 10.00-14.00

Dagens aktiviteter sker på Duvans mötesplats och på Havsudden, vid Brofästet. På kartan som du finner sist i detta programmet är båda platserna utmärkta. Duvans mötesplats har även värdar som kan hjälpa dig att hitta rätt.

10.00 Invigning och information om dagen

Duvans mötesplats, Scenen

Seniordagens projektledare Anna Lindh välkomnar och informerar om dagen.



10.30 Medelgympa med Mjällby AIF

Havsudden

MAIF arrangerar till vardags gratis medelgympa i Mjällby idrottshall, en gympa som primärt riktar sig till personer 65+. Här får du chansen att testa deras gympa med instruktör, ett 30-minuters prova på-pass.



10.30 Yoga (sittande på stol)

Duvans mötesplats, Gymnastiksalen

Yvonne Borgström är utbildad MediYogainstruktör. Mediyoga är en medicinsk yoga som knyter samman de gamla yogiska redskapen med den moderna västerländska vetenskapen. Genom mjuka enkla rörelser, djupavslappning och meditation sätter MediYoga igång kroppens självläkande system. Yogan kommer att utföras sittande på stol och passet varar ca 45 min.



10.45 Prova på Linedance

Duvans mötesplats, Innergården

Prova på grunderna i Linedance under ledning av Kenneth Colliander. Linedance är en koreograferad dans med upprepade sekvenser av steg som man gör stående på en linje. Du behöver inte ha någon danspartner utan hela gruppen dansar tillsammans. Prova på-passet varar ca 30 minuter.

Akt 1

En inspirerande dag 10.00-14.00

Fri
entré



Kl. 11.30

Föredrag med Amelia Adamo

Föredraget med Amelia Adamo bjuder
Sölvesborg-Mjällby Sparbank på.

Sölvesborg-Mjällby
Sparbank

Hjärta för bygden



11.30 Amelia Adamo

Upplev att bli äldre som en nyfödd

Duvans mötesplats, Scenen

Chefredaktören och journalisten Amelia Adamo gästar Seniordagen och pratar om alla möjligheter dagens äldre erbjuds för att uppnå ett rikare liv. Ett personligt föredrag, utifrån egna erfarenheter, att växa med glädje - och eget ansvar.

11.30 Gobbaträning

Havsudden

För alla män som vill förbättra livskvaliteten med en rörligare och starkare kropp. Under 30 minuter bjuder ON Training på ett anpassningsbart prova på-pass med olika övningar. Taktkänsla behövs ej. :)

12.45 Yoga (sittande på stol)

Duvans mötesplats, Gymnastiksalen

Yvonne Borgström är utbildad MediYogainstruktör. Mediyoga är en medicinsk yoga som knyter samman de gamla yogiska redskapen med den moderna västerländska vetenskapen. Genom mjuka enkla rörelser, djupavslappning och meditation sätter MediYoga igång kroppens självläkande system. Yogan kommer att utföras sittande på stol och passet varar ca 45 min.

Akt 1

Fri
entré

En inspirerande dag 10.00-14.00



12.45 Stark senior

Havsudden

Träningspasset Stark senior har varit populärt under flera år. Ta chansen att prova på detta pass i en komprimerad form med ON Trainings instruktör. Med fokus på styrka och muskeluthållighet börjar det mjukt med rörlighetsövningar efter egen förmåga. Därefter tränas alla kroppens stora muskelgrupper igenom, för att må bra längre i livet. Alla är välkomna! Passet varar ca 30 minuter.



13.00 Bedrägeri och lurendrejeri

Duvans mötesplats, Scenen

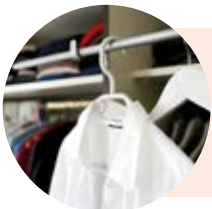
Seniordagens kanske minst festliga, men ack så viktiga inslag. Sölvesborg-Mjällby Sparbank informerar om dagens allt vanligare bankbedrägerier som kan drabba oss alla. Hur går det till? Hur kan vi skydda oss? Här får du tips på hur du ska tänka och agera. Informationen varar ca 30 minuter.



13.30 Lottdragning

Duvans mötesplats, Scenen

Ha din entrélott redo och var med på utlottningen av fina priser. Här har du chans att vinna restaurang- och cafébesök, träningsprodukter och upplevelser.



Mellan kl. 14.00-17.00 finns det tid att åka hem, vila benen och byta om.

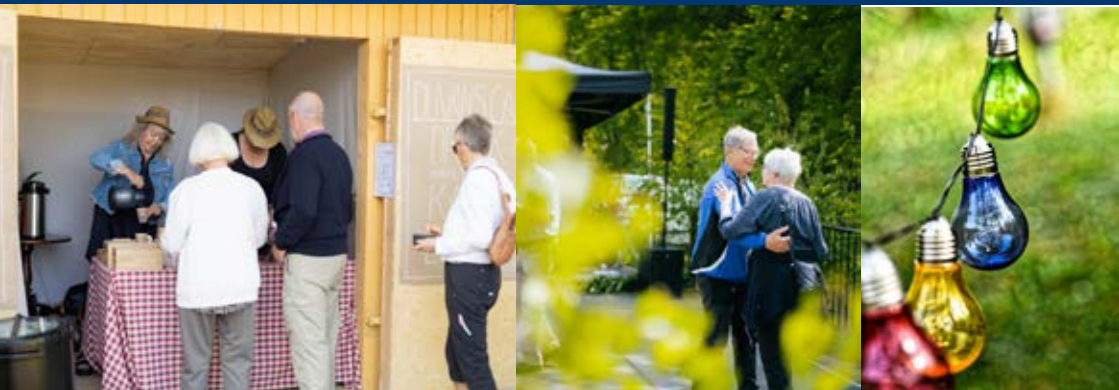
Kl. 17.00 drar vi igång igen med en festlig kväll.

Välkommen tillbaka då!

Akt 2

En festlig kväll 17.00-20.00

Fri
entré



Välkommen tillbaka till andra akten då Duvans mötesplats blir till en festplats i folkparksanda med tombola, lyckohjul och femkamp. Cafétet håller öppet hela kvällen och på innergården säljs grillad korv och marknadsgodis.

Givetvis är dansgolvet inbjudande smyckat med björkar och kulörta lyktor men självklart finns det även gott om plats för alla som vill sitta ner och lyssna, umgås och bara vara. Tillsammans skapar vi en festlig försommarkväll och en flirt med folkparken.



Dans med Orient

Dansbandet Orient står för musiken.



Mingeltrolleri med Douglas Nordenbelt

Den prisbelönta magikern Douglas Nordenbelt bjuder gästerna på mingeltrolleri.

Bra att veta



Informationsdisk *Duvans mötesplats*

Hämta dagens program här och få svar på dina frågor. Vårdarna guidar dig i dagens innehåll, upplägg och hålltider.



Mat och dryck *Duvans mötesplats*

Duvans café erbjuder gofika till bra pris under hela dagen och kvällen. Det säljs även grillad korv i bröd utanför entrén vid plan 1.



Toaletter *Duvans mötesplats*

Toaletter finns på Duvans mötesplats samt nere vid Havsudden i byggnaden intill boulebanan.



Glöm inte att du kan ta bussen!

Bor du i Sölvesborgs kommun och är 70 år eller äldre kan du åka kollektivtrafik helt gratis till och från Seniordagen. Kliv av bussen på Sölvesborgs resecentrum och promenera till Duvans mötesplats (Sankt Ibbsgatan 1 D). Promenaden tar ca 8 minuter. Seniorbiljetten gäller följande dagar och tider:

- Måndag till fredag mellan klockan 09.00–15.00 och klockan 18.00–04.00.
- Lördag, söndag och röd dag, gratis hela dygnet.

Du behöver påbörja din resa inom seniorbiljettens giltighetstid, men det gör inget om du är framme senare än så.



Parkering Parkeringsplatserna är begränsade i direkt anslutning till Duvans mötesplats. Vi hänvisar istället till den nya stora parkeringsplatsen vid gamla Glasmästeriet med cirka 140 st P-platser (Slottsallén), samt kringliggande gator som Östra Storgatan och Sankt Ibbsgatan. Det finns även parkeringsplatser i hamnen och på Stortorget. I Sölvesborg parkerar man gratis med P-skiva. P-skiva kan du hämta ut gratis vid informationsdisken på Duvans mötesplats. De finns också att hämta på till exempel Medborgarkontoret/Turistbyrån, eller i någon av våra lokala butiker.

Aktörer

Följande aktörer finns på plats under dagen.

Duvans mötesplats

Entré med shot och lott Vi välkomnar besökarna med en energishot sponsrad av Sölvesborg Energi – allt för att kicka igång dagen på bästa sätt. Här får du också en entrélott med chans att vinna ett fint pris i lottdragningen kl. 13.30. Se mer detaljer om lottdragningen i programmet.

Second hand Välkommen att fynda kläder i Second hand-hörnan. Här fylls det på med nya fynd under hela dagen.

SugarRush, UF-företag Sedan 1980 har Ung Företagsamhet utbildat gymnasieelever i entreprenörskap genom utbildningen UF-företagande. I år har vi bjudit in SugarRush UF som drivs av Tindra och Amanda som säljer hembakat veganskt marknadsgodis till dig som vill njuta av sötsaker med gott samvete.

Yngst, UF-företag Sedan 1980 har Ung Företagsamhet utbildat gymnasieelever i entreprenörskap genom utbildningen UF-företagande. I år har vi bjudit in Yngst UF som drivs av Zelma som har lyckats vinna pris för bästa pitch, bästa hantverk och drakarnas favorit på gymnasieskolan i Bromölla. Hennes produkter är textilhantverk.

Sölvesborgs Släktforskarförening Är du nyfiken på dina rötter, kanske forskar eller har släkt i Sölvesborg och vill veta mer om vår stad och bygd? Oavsett vilket så är du varmt välkommen att informeras och inspireras av Sölvesborgs Släktforskarförening.

Dietistgrevinnan Kom och inspireras av kostens betydelse för hälsan och provsmaka näringsrika godsaker. Dietist Julia Binnergård, tillika Dietistgrevinnan, dukar upp ett aptitretande bord med ingredienser för ett friskt åldrande.

Reumatikerföreningen Sölvesborg Reumatikerföreningen Sölvesborg finns till för att ge stöd och råd i vardagen för dig med reumatisk sjukdom eller sjukdom i rörelseorganen. Målet är att alla reumatiker är fullt delaktiga och jämlika i samhället.

Region Blekinges osteoporossköterskor Visste du att 50 % av alla kvinnor och 25 % av alla män drabbas av en osteoporosrelaterad fraktur någon gång under sin livstid? Osteoporos är den sjukdom som försvagar benens täthet och kvalitet. Är just du i riskzonen? Vill du veta mer om bensköthet/osteoporos? Kom och prata med Region Blekinges osteoporossköterskor Madelene och Sandra.

Sölvesborgs demensförening Träffa Sölvesborgs demensförening som verkar för att sprida kunskap i samhället om olika slag av demenshandikapp, påverka beslutsfattare och stödja de närstående genom olika insatser.

KeepOn KeepOn har ett av marknadens största utbud av hjälpmedel och erbjuder praktiska lösningar på många av livets små och stora utmaningar. Kom och ta del av deras prylar och förslag på hur du kan underlätta din vardag.

Testa balansen med VR-teknik Kommunens mediepedagog Nathalie Thuresson låter dig prova att vara i en digital verklighet med hjälp av VR-teknik. På detta sätt kan man lekfullt träna bl.a. balans.

DJ Inga festligheter utan örongodis! Seniordagens discjockey höjer feststämningen med otaliga hits.

Scala Bio Sölvesborgs mysiga biograf invigdes 1919 och har sen dess varit en självklar plats i Sölvesborg. Men visste du att Scala Bio även erbjuder Seniorbio varannan måndag för alla daglediga? Träffa Jörgen Persson från Scala Bio som berättar mer.

Sölvesborg Energi Det lokala energibolaget som ser till så att du har el och fjärrvärme i ledningarna, rent vatten i kranen och ett säkert fibernät för datatrafik finns på plats. Personal hjälper gärna dig med registrering av e-faktura och autogiro denna dag. Du hittar Sölvesborg Energi i tältet på Duvans innergård.

Sölvesborg-Mjällby Sparbank Äldst i gänget? Sölvesborg-Mjällby Sparbank etablerades i bygden redan 1839 och är på så vis en av de äldsta på plats. Sparbanksidén är att investera en del av vinsten lokalt och göra samhällsnytta. Det ska vara tryggt och utvecklande att bo, leva och verka här men också lite roligare och mer spännande, lite oftare. Ett exempel på det är Amelia Adams föredrag som Sölvesborg-Mjällby Sparbank bjuder på denna dag. Du träffar bankpersonal i tältet på Duvans innergård.

Trygghetsvärdar Trygghetsvärdarna är en del av kommunens trygghetsskapande och brottsförebyggande arbete. De arbetar för att öka tryggheten genom synlighet och närvaro i samhället. Du träffar dem i tältet på Duvans innergård.

BroSö Orienteringsklubb Orientering är perfekt för dig som nått mogen ålder. Med hjälp av en karta går du en runda i området i anslutning till Duvan, Havsudden och Slottsområdet. Vid varje kontroll finns en skärm och en stämpel. Ingen tidtagning. Priser lottas ut bland alla som lämnar in sitt startkort. BroSö OK håller i denna aktivitet.

Havsudden

Sölvesborgs innebouleklubb

Boulebanan vid hamnplan är öppen för alla som vill prova på boulespel under dagen. Där tar Sölvesborgs innebouleklubb hand om dig på bästa sätt och visar hur spelet går till.

SPF Seniorerna Sveriges Pensionärsförbund, SPF Seniorerna, har idag närmare en kvarts miljon medlemmar och i Sölvesborg erbjuder lokalföreningen SPF Boken en meningsfull fritid genom en omfattande programverksamhet som både stimulerar och roar. En given mötesplats för många seniorer i bygden. Du träffar SPF Boken på Havsudden.

Mjällby AIF Föreningen som gör det omöjliga möjligt. Utöver att ha ett lag i allsvenskan så har Mjällby AIF ett stort samhällsengagemang. Träffa klubben och ta del av deras arbete *Utanför rektangeln* som är samlingsnamnet för de insatser klubben gör i samhället.

Miss a heller inte Medelgympan med Mjällby AIF kl. 10.30 som är en av många delar utanför klubbens kritade fotbollsrektangel.

ON Training Med träningsanläggningar i både Sölvesborg och Hörvik erbjuder On Training anpassade pass oavsett om du vill träna ensam, i grupp eller med en vän. Ta chansen att träffa instruktörerna som finns på plats vid Havsudden, prova deras redskap och utmana dig själv i deras tävling. Missa heller inte att prova på träningspassen som On Training håller i. Gobbaträningen kl. 11.30 eller Stark senior kl. 12.45

PRO Pensionärernas riksorganisation, PRO, har idag ca 260 000 medlemmar runt om i landet där lokalföreningar i Mjällby, Norge och Sölvesborg ingår. PRO är till för dig som har livet framför dig och arbetslivet bakom dig. Här står gemenskap, personlig utveckling och hälsa i fokus – det som ger livet glädje och livslust, helt enkelt. En självklar mötesplats för många seniorer. Du träffar PRO på Havsudden.

Xrundan Xrundan är en digital tipsrunda som du går med hjälp av din telefon. Det finns 15 skyltar med QR-koder som du scannar för att se frågorna. Alla som går rundan på Seniordagen har chans att vinna fina priser. Frida och Camilla finns på plats för att visa hur det går till och stötta de som behöver hjälp med att ladda ner appen.

Utegymp - lek för livet På Havsudden i anslutning till gång- och cykelvägen mot Slottsområdet finns ett utegym som i första hand vänder sig till seniorer. Här finns flera olika sätt att träna balans och styrka på. På informationsskylten i anslutning till gymmet får ni förslag på övningar som kan göras men just denna dag finns även Frida och Camilla på plats för att visa och hjälpa alla som vill komma igång.

Sölvesborgs Golfklubb Golf är ett spel som har bevisat goda effekter på hälsan. En lågintensiv och social aktivitet som passar länge i livet. Sölvesborgs Golfklubb erbjuder en anläggning med två banor med skilda svårighetsgrader, varierande och roliga träningsområden i en vacker natur. Prata med representanter från Golfklubben på Seniordagen och ta chansen att svinga dig till en vinst i form av lunchkuponger i deras restaurang eller fria rundor på Pay and Play-banan.

Karta

Teckenförklaring



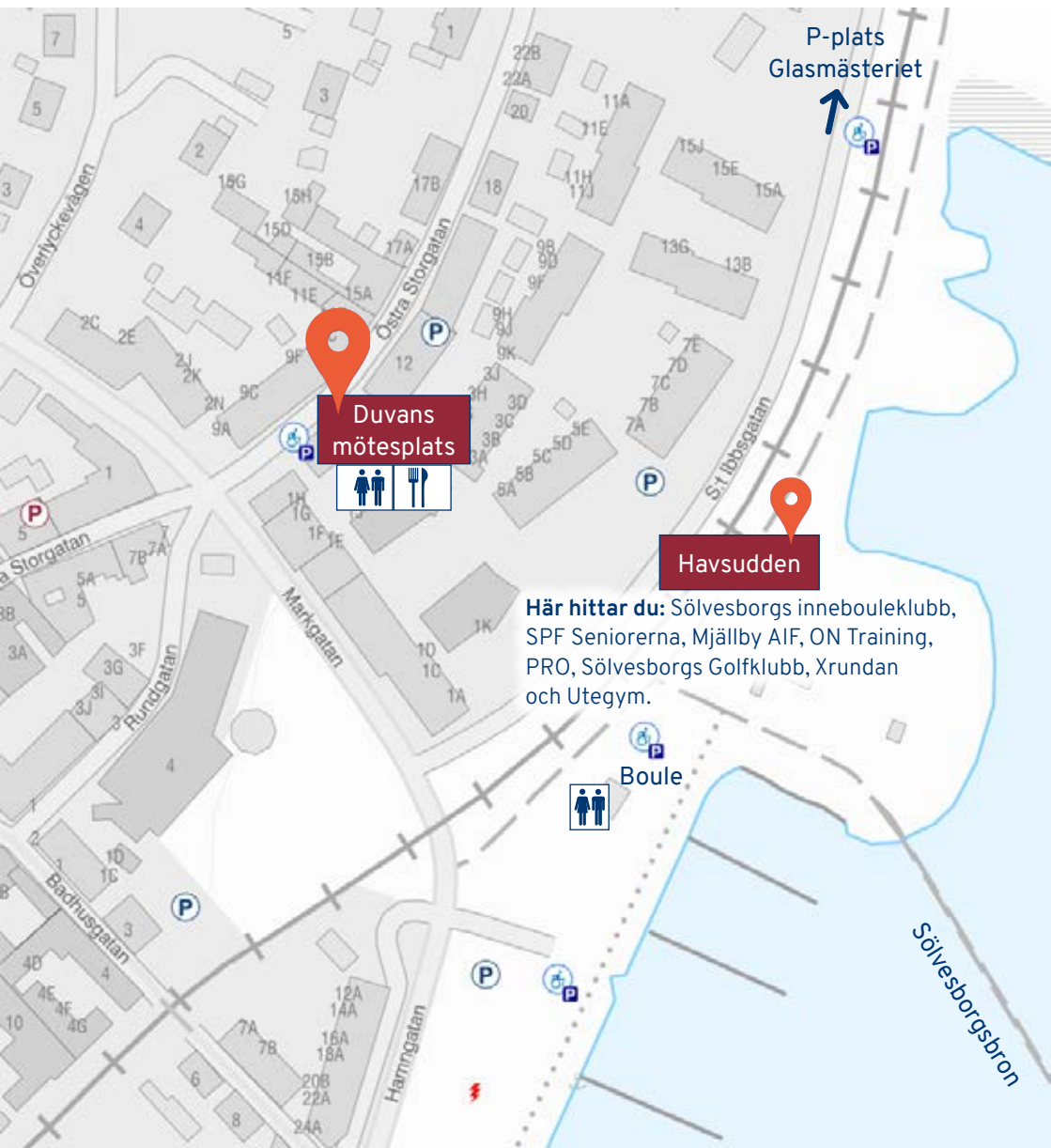
Toaletter



Café/Mat



Parkering
rörelsehindrade



P-plats
Glasmästeriet



Duvans
mötesplats



Havsudden

Här hittar du: Sölvesborgs innebolekлубb,
SPF Seniorerna, Mjällby AIF, ON Training,
PRO, Sölvesborgs Golfklubb, Xrundan
och Utegyrn.

Boule



Sölvesborgsbron



Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.
Vid ändringar uppdateras programmet på solvesborg.se/seniordagen

Arrangör

Seniordagen arrangeras av Sölvesborgs kommun i samarbete med Sölvesborg-Mjällby Sparbank.

Sölvesborgs kommun i samarbete med:

Sölvesborg-Mjällby
Sparbank



Hjärta för bygden



Sölvesborgs
kommun