

Mässutställare

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.

10.00 – 14.00

BIBLIOTEKET

Helsingborgshems trygghetsboende

Välkommen att få information om boende med hög tillgänglighet och ökad service för dig som är 65-plus!

10.00 – 14.00

BIBLIOTEKET

Svenska kyrkan

Att känna inre lugn, hopp och styrka i sin tro ökar enligt forskningen såväl fysisk som psykisk hälsa. Kyrkan erbjuder mötesplatser kring livsfrågor och andlig utveckling samt tillfälle 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

Möt föreningen Omtanken, som arbetar för att stärka vår psykiska hälsa och förebygga ofrivillig ensamhet via t.ex. pratcaféer och självhjälpshuset Ljusglimten.

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!



1 okt. 2025

Idé A bibliotek och mötesplats
Blåkullagatan 4C, Helsingborg

SENIORMÄSSA



Program

Välkommen!

Seniormässan är helt kostnadsfri och inga förkunskaper krävs för att delta på någon av programpunkterna. Du kan välja att komma och gå som du önskar under dagen. *Har du frågor? Kontakta Sandra Broström via e-post: traffpunkt.2@helsingborg.se eller på telefon: 0705 92 75 79.*

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 yogapass med fokus på andning, medveten närvaro och lugna rörelser. Du får även prova röstmeditation samt får en kort introduktion till nervsystemets funktion.

10.00 – 11.00
MÖTESRUM 2 **Pratcafé – pass 1**
Välkommen på pratcafé med föreningen Omtanken, vars syfte är att förebygga ofrivillig ensamhet och stärka vår psykiska hälsa. *Fika ingår.*

11.00 – 12.00
MÖTESRUM 1 **Bibliotekets teknikhjälp**
Bibliotekets teknikhjälp finns på plats för dig som behöver hjälp med din digitala enhet!

11.15 – 11.45
HÖRSALEN **Lätt gymnastik – Redskap**
Prova på lätt gymnastik med medicinboll och gummi-band – enkla och effektiva redskap för alla som vill testa en mångsidig, lätt och effektiv träning.

11.15 – 12.00
MÖTESRUM 2 **Självhjälsgrupp – Våra relationer**
Prova på att dela och utforska tankar och känslor samt reflektera tillsammans i en självhjälsgrupp. 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, sittande eller stående, som hjälper dig att träna din styrka och balans.

12.15 – 13.00
MÖTESRUM 2 **Pratcafé – pass 2**
Välkommen på pratcafé med föreningen Omtanken, vars syfte är att förebygga ofrivillig ensamhet och stärka vår psykiska hälsa. *Fika ingår.*

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. *Fika ingår.*

13.15 – 14.00
MÖTESRUM 2 **Självhjälsgrupp – Jag känner mig ensam**
Prova på att dela och utforska tankar och känslor samt reflektera tillsammans i en självhjälsgrupp. 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**
Välkommen att avsluta dagen med psykologen, författaren och föreläsaren Katarina Blom! Som verksam inom positiv psykologi kommer Katarina att tala om vad vetenskapen och forskningen kan lära oss om att må bättre samt ge konkreta och användbara upplägg och övningar som hjälper dig att gå från tanke till handlingskraft och glädje med vardagsförändringar.
Föranmälan via QR-kod bredvid alt. telefon 042 10 40 44.

