

Scenprogram Kalmar

Guldfågeln Arena 26-27 februari

Öppettider 10.00-16.00

26/2

10.30 **Invigning av mässan**

News55:s Artur Ringart hälsar välkomna.

10.40 **Vad gör vi i SKPF Pensionärerna?**

Siv Eriksson presenterar SKPF Pensionärerna, dess historia och vad organisationen jobbar med nu.

11.00 **Träffas Träna Umgås - Hur kan träning på gym förbättra vardagen?**

Malkars berättar bland annat om "Milonkonceptet" och om hälsa och träning för äldre.

11.20 **Hur vill du ha det sista året i livet?**

Greger Fransson från Svenska Palliativregistret funderar tillsammans med publiken.

11.40 **Landstingets webbplats 1177.se och e-tjänster**

Kommunikatör- och e-hälsocoachen, Per Birkerud, lär dig mer om webbplatsen 1177.se och e-tjänsterna.

12.00 **Varför pratar andra så tyst?**

Henrik Lindgren, Leg. Audionom och Regional Verksamhetschef på Audika föreläser om hörselproblematik.

12.20 **Sov Bättre - Må Bättre**

Företaget Cloudberry berättar hur du tar tillvara på din sömn för att må bättre när du är vaken.

12.40 **Centerpartiet**

13.00 **Patientnämnden - en länk mellan dig och vården**

Urban Oskarsson, patientnämndshandläggare, informerar om Patientnämndens arbete och hur du som patient eller anhörig kan få stöd och hjälp i kontakt med vården.

13.20 **Kontrasternas Warszawa**

Anna Willstein från Dacke Buss berättar om deras bussresor till Warszawa med besök i Torun - pepparkakornas stad.

13.40 **Ord och ton från SPF Seniorerna i Kalmar län**

14.00 **Lennie Norman**

15.00 **Vardagsaktiv genom balans- och muskelträning**

Fysioterapeuten Ulrika Bokén ger tips på hur du kan bli vardagsaktiv. Ulrika visar övningar du kan göra hemma för att må bättre i kroppen samtidigt som du stärker dina muskler och får bättre balans.

27/2

10.30 News55:s Artur Ringart hälsar välkomna

10.40 Landstingets webbplats 1177.se och e-tjänster

Kommunikatör- och e-hälsocoachen Per Birkerud lär dig mer om webbplatsen 1177.se och e-tjänsterna.

11.00 Centerpartiet

11.30 Kalmars väg mot en av Sveriges bästa äldrekommuner

Kommunstyrelsens ordförande, Johan Persson, föreläser.

11.50 Vad gör vi i PRO?

12.10 Vardagsaktiv genom balans- och muskelträning

Fysioterapeuten Ulrika Bokén ger tips på hur du kan bli vardagsaktiv. Ulrika visar övningar du kan göra hemma för att må bättre i kroppen samtidigt som du stärker dina muskler och får bättre balans.

12.30 Hur vill du ha det sista året i livet?

Greger Fransson från Svenska Palliativregistret funderar tillsammans med publiken.

12.50 Kontrasternas Warszawa

Anna Willstein från Dacke Buss berättar om deras bussresor till Warszawa med besök i Torun - pepparkakornas stad.

13.10 Kristdemokraterna

Jimmy Loord från Kristdemokraterna föreläser.

13.30 Träffas Träna Umgås - Hur kan träning på gym förbättra vardagen?

Malkars berättar bland annat om "Milonkonceptet" och om hälsa och träning för äldre.

14.00 Marianne Rundström

14.45 Globala marknadsutsikter

Matthias Gietzelt från Söderberg & Partners föreläser om globala marknadsutsikter.

Med reservation för ändringar