

# PROGRAM SENIORDAGEN

25 oktober i Södertälje Stadshus

Tid: 9.30–16.00

LOKAL	AKTIVITET	TID
<b>TROMBON</b>		
	INVIGNING Rose-Marie Jacobsson, ordförande i Kommunala pensionärsrådet, KPR Boel Godner, kommunstyrelsens ordförande Eszter Garpenfeldt, Mötesplatserna för seniorer i Södertälje	10.00–10.10
	Föreläsning <b>"Hur äldre" skyddar sig mot brott"</b> Johan Allard, Polisen Södertälje	10.15–11.00
	<b>Lunchmusik</b> da Capoz	11.30–12.30
	Föreläsning <b>"Boende för äldre och olika boendeformer"</b> Telge bostäder	13.00–13.30
	Föreläsning <b>"Om digitala inköp i hemtjänsten"</b> Pia Sjöstrand, ordförande äldreomsorgsnämnden	13.45–14.15
	Föreläsning och dialog med publiken <b>"Fysiskt och psykiskt välmående–vad kan du göra?"</b> Nestor – forskning och utveckling för äldre Milja Ranung, specialistsjuksköterska psykiatri, Linda Nyholm, dietist.	14.30–15.30
	AVSLUTNING Avslutning och prisutdelning för frågesporten Mötesplatser för seniorer i Södertälje	15.30–16.00

---

## DIRIGENTEN

---

**Prova på Zumba Gold**

10.30–11.00

Mötesplatser för Seniorer i Södertälje

---

**Prova på Friskis & Svettis**

11.15–11.45

Seniorklubben

---

**Prova på Seniorboxning!**

12.00–12.30

Mötesplatser för Seniorer i Södertälje

---

Föreläsning och visning av

12.45–13.15

**Rehabilitering och hjälpmedel**

---

Föreläsning

13.30–14.00

**"Framtidsfullmakt och testamente  
– trygga framtiden för dig och dina nära"**

Familjens jurist

---

Föreläsning

14.15–14.45

**"Naturmöte  
– om konsten att skapa en nära relation mellan  
människan och andra arter"**

Naturskyddsföreningen, Kristin Persson.

---

## SYMFONI

---

Föreläsning

11.15–11.45

**"Tandhälsa för äldre"**

Lunatandläkarna, Josef Aslan.

---

Föreläsning

12.00–12.30

**"Hitta din glädje i rörelse!"**

Friskis & Svettis Seniorklubben

---

---

## FUGA

---

Föreläsning  
**"Jobba vidare efter pensionen"** 10.30–11.00  
Veteranpoolen

---

Föreläsning 11.15–11.45  
**"Se dåligt, må bra!"**  
Synskadades Riksförbund, Janne Eidvall.

---

Föreläsning 12.00–12.30  
**"Seniorer lär seniorer om digital teknik"**  
Seniornet

---

Föreläsning 12.45–13.15  
**"Svenskarna och döden"**  
FONUS, Thomas Hallström

---

Föreläsning 13.30–14.00  
**"Praktisk hjälp med vardagliga sysslor"**  
Fixarservice, Michael Hernandez

---

## SORDIN

---

Föreläsning 10.30–11.00  
**"Vanlig släktforskning"**  
Södertälje Släktforskarförening

---

Föreläsning  
**"Släktforskning med DNA"**  
Södertälje Släktforskarförening 11.15–11.45

Föreläsning

13.00–14.30

**”Idag är första dagen på...början av det liv du har kvar”**

Kay Pollak

Biljetter bokas i förväg.

**Besök gärna vår utställning!**

9.30–16.00

Här träffar du många intressanta frivilligorganisationer, föreningar, myndigheter och utställare som informerar om tjänster och produkter.

