

# SENIORDAGEN

## För ett friskare seniorliv!

9 juni

**Årets seniordag äger rum den 9/6-2022** på Gustavsbergsteatern. Alla som är intresserade är välkomna!

**Seniordagen**, en dag då alla Seniorer på Värmdö uppmärksammas. Passa på att ta del av denna fantastiska dag med sång, musik, föreläsningar, medborgarmingel, utställare och mycket mer i Gustavsbergsteatern. Ta del av fina erbjudanden och kulturarrangemang runt om i Värmdö!

### Program

Kl. 09.30-10.00	Gustavsbergs blåsorkester.
Kl. 10.00 - 10.15	Invigning, Anna Lipinska och Josefine Mellström
Kl. 10.15 - 11.15	Föreläsning: "Musik - hälsa för kropp och själ", av Liz Jacobsson. Kören "Värmdö Soulsingers" bjuder på sångglädje under ledning av Caroline Een
Kl. 11.15 - 11.30	Gympa loss med Agneta!
Kl. 11.30 - 12.15	Paus. Tid för lunch, medborgarmingel och besöka utställare (det bjuds på enklare förtäring och dricka)
Kl. 12.15 - 12.45	Nestor FOU berättar om deras projekt hälsofrämjande Hemtjänst och andra projekt kopplade till ett friskare Seniorliv.
Kl. 12.45 - 13.30	Paus. Tid för lunch, medborgarmingel och besöka utställare (det bjuds på enklare förtäring och dricka)
Kl. 13.30 -14.00	Pratbänk - en succé!
Kl. 14.00 - 14.30	Seniordansarna visar upp några av sina danser
Kl. 14.30 - 15.15	Paus. Tid för fika, besöka utställare och prova på att dansa med Seniordansarna, inomhus eller utomhus om vädret tillåter (det bjuds på kaffe och kaka)
Kl. 15.15 - 15.30	Digital kulturvandring
Kl. 15.30 - 16.00	Kulturskolan uppträder
Kl. 16.00	Avslutning, Anna Lipinska och Josefine Mellström.

### Utställare på plats inne och utanför Gustavsbergsteatern:

- Seniorcenter Diamanten • Biståndsenheten • Medborgarmingel kl. 11.30 - 13.30
- Aktivt friluftsliv • Gustavsbergsbadet • Nordic Wellness • SRF • PRO och SPF
- Djurö pensionärsförening • Guldkanten • HRF • Hitio gym • Ingarö IF • Nestor FOU
- Friluftsförbundet Värmdö • Anhörigföreningen

### Vad händer runt om i Värmdö under dagen?

- Artipelag erbjuder specialpris under Seniordagen till sommarens utställning den 9/6. 175kr, inkl. kaffe. De som kommer ska ange "Värmdö Seniordag" på plats för att erhålla rabatten
- Delta i Boule, kl. 09.50-12.00, utanför Gustavsgården (arrangör: SPF)
- "Snabben café och tobak" i Gustavsbergs Centrum erbjuder kaffe och smörgås för 25kr under Seniordagen och bjuder på uppträdande i butiken med livemusik från amerikansk songbok.
- Fotovandring i Fotoparken vid Gustavsbergs Centrum kl. 16.30. Följ med fotograf John Hallmén som berättar om sin fotoutställning. Ta chansen att höra Johns fascinerande berättelse om hur han fotograferar insekter i närbild med makroteknik. Fotoparken är belägen i hörnet av Kyrkparken, mitt emot Runda Huset.
- Nyfiken på Porslins kvarteren? Följ med på en ca timmes lång kulturvandring i Gustavsbergs hamn. Vandring på temat arkitektur, konst och kulturhistoria. **Guide:** Carola Stuart och Rolf Ellnebrand, författare till boken Gustavsberg som försvann - och kom igen. **Samlingsplats:** Vattenhulet, Chamottevägen 4 **kl. 18.00 Tillgänglighet:** För gång och rullstol
- Våffelmakeriet erbjuder 20% rabatt till alla seniorer på ett helt köp på våffelfika och secondhand under seniordagen. (Öppet kl. 11-17). De som kommer ska ange "Senior" på plats för att erhålla rabatten.
- Röda korset säljer 3 plagg för priset av 2 under Seniordagen. Det finns även billiga garner och tyger att fynda.
- Prova på fiske vid vackra Skeviks gård! Värmdö kommun tillsammans med Sportfiskarna bjuder in till en härlig dag med fokus på fiske och trevlig samvaro i naturen. All utrustning finns att låna och inga särskilda förkunskaper krävs. **För vem:** Alla seniorer över 65 år **kl 12.00-15.00** **Var:** Bryggan på Skeviks gård, Gustavsberg
- Prova på att spela pingis med Ingarö IF
- Passa på att besöka läs- och skaparbussen

### Gratis buss! | avgångstider och hållplatser:

08.45 Djurö, Ica | 09.00 Stavnäs, ICA | 09.30 Seniorcenter Diamanten  
09.45 anländer till busstorget i Gustavsbergs Centrum  
16.00 avgår från busstorget Gustavsbergs Centrum  
Tillbaka samma hållplatser (Diamanten, Stavnäs, Djurö)

**Önskar du åka med?** Anmäl dig till Therese Östermann, tel. 073 - 856 73 52

