

Seniormässan

4-6 OKTOBER 2022 • STOCKHOLMSMÄSSAN I ÄLVSJÖ • ÖPPETTIDER: KL. 10.00-16.00 ALLA DAGAR • WWW.SENIORMASSAN.SE



ANDERS ELDEMAN

GLADYS
DEL PILAR

SUZANNE AXELL



ANN WILSON



GUSTAV JOHANSSON

Fri garderob
– Rolfs Flyg
& Buss bjuder!

40%
mässrabatt

Klipp ut kupongen och lämna i kassan
så betalar du endast 84 kr (ord. pris 140 kr).
Max 2 personer per kupong.



PONTUS LINDMAN

KONFERENCIER
LINDA RAPP

INSPIRERAS OCH AKTIVERAS

- Seminarier och föreläsningar
- Gåfotboll • Hälsa och träning
 - Aktiviteter • Konstutställning
 - Musik och mycket annat

FÖRFATTAR- TRÄFFAR

Träffa författarna
David Lindén, John Mellkvist och
Johan Molander på mässan.
Läs mer på sid 4-5.

Mässrabatt

Förköp din biljett på nortic.se/dagny/event/40782
Använd kampanjkod **SMTS2022** och få 40% rabatt.

SLIPP KÖA! Genom att förköpa biljett slipper du även
kön och kan gå rakt in på mässan.

★
**SENIOR
MÄSSAN**



Pssst, snart byter ett av Sveriges största seniorbemanningsbolag utseende.

Men vi behåller givetvis våra erfarna och kunniga medarbetare.

Vårt nya utseende är ett av många steg i vår strävan mot att underlätta vardagen
för våra kunder. Vi ser fram emot att träffa framtida medarbetare och nya kunder
i vår monter för att berätta mer om oss. **Tills dess, besök oss på 55plus.se**

Vi ses
i monter
C06:31

55PLUS
Vi underlättar din vardag

Äntligen ses vi igen på Seniorsmässan i Stockholm!

SOM VI HAR VÄNTAT och längtat efter att åter få se våra besökare och utställare på Seniorsmässan, som riktar sig till dig över 55 år. Tre inspirerande dagar väntar dig med hundratalet utställare och föredragshållare, som *Suzanne Axell*, känd från Fråga Doktorn, *Anders Eldeman*, tidigare Melodikrysset och *Ann Wilson*, jurymedlem i Let's Dance. Dessutom kommer sångerskan *Gladys del Pilar* och förgyller mässan tillsammans med den egna kören Gladness Singers.

KLOCKAN 10 - 16 DEN 4 - 6 OKTOBER är ni välkomna att besöka oss i Stockholmsmässans lokaler i Älvsjö.

DET ÄR SJUGOSJÄTTE ÅRET, med undantag för pandemin, som Seniorsmässan arrangeras i Stockholm. Med tanke på att de flesta nu är vaccinerade både tre och fyra gånger och att det finns ett uppdämt behov av att ses fysiskt hoppas vi att Seniorsmässan även i år kommer att vara välbesökt. Vill du göra en snabb entré och slippa köa kan vi rekommendera att du förköper dina biljetter på Seniorsmässans hemsida www.seniormassan.se.

UTÖVER ATT LYSSNA PÅ TREVLIKA och kunniga föredragshållare på både Seminarscenen och Stora scenen kan du få tips på upplevelser, resor och hälsa. Bland annat kan du få inspiration för att komma igång med ditt skrivande, prova på gåfotboll hos *Svenska Fotbollförbundet* eller dansa salsa med gänget i *The RiskGroup*.

MEN SENIORMÄSSAN ÄR LIKA MYCKET en samlingspunkt där du träffar vänner och bekanta under trevliga former, en inspirationskälla för dig som vet att ålder är bara en siffra.

Välkommen till Seniorsmässan!



LEON GIANNARIDIS, projektledare Seniorsmässan

DENNA TIDNING GES UT AV NUMERA MÄSSOR I SAMARBETE MED RAW COMMUNICATION

PROJEKTLEDNING OCH FÖRSÄLJNING: Roland Wiklund, roland@rawcom.se
TEXTER: Torun Börtz, torun.bortz@gmail.com
LAYOUT: Malin Trotzig, malin@trotzigform.se
OMSLAGSBILDER: Susanne Axell, foto: Johanna Norin, Anders Eldeman, foto: Anna Perring, Pontus Lindman, foto: Sandra Berkemo, Gustav Johansson, foto: Stefan Wettainen

TRYCK: BOLD Printing



Numera Mässor startade 1996 i Malmö och är idag en av Sveriges största mässarrangörer. Varje år producerar våra passionerade medarbetare arrangemang i hela landet som drar över 200 000 besökare och 3 000 utställande företag.

INNEHÅLL

NÅGOT FÖR ALLA 4-5 Det händer massor på mässan – här hittar du ett axplock av aktiviteter.

MER GRÖNT I KÖKET 6 Kocken **Gustav Johansson** inspirerar till hållbarare matlagning.



ETT LIV I TV-RUTAN 7 Tv-profilen **Suzanne Axell** berättar om sitt liv och sin mångfacetterade karriär.

BLI VÄN MED DIN ÅLDER 9 Författaren och framtidsspanaren **John Mellkvist** ser en ljusare framtid för alla late bloomers.

KARRIÄR I RIKETS TJÄNST 9 Efter 40 år på den internationella scenen berättar toppdiplomaten **Johan Molander** om sina erfarenheter och ger sin syn på Ryssland och kriget i Ukraina.

ETT HÅLLBART LIV I BALANS 10 Proffsdansaren och Let's Dance-domaren **Ann Wilson** delar med sig av sina egna livserfarenheter.

FÄRDIGKRYSSAT 11 Efter 26 år har **Anders Eldeman** mönstrat av från Melodikrysset – möt honom på mässan.

UTSTÄLLARE & HALLPLAN 12

I FORM MED OPERA-FITNESS 13 Operasångerskan **Charlotta Huldt** ger träningstips för både kropp och själ.



Suzanne Axell – FOTO: JOHANNA NORIN, Pontus Lindman – FOTO: SANDRA BERKEMO, Judo4Balance – FOTO: ANNIKA KRUS.

NY WEBBKANAL FÖR SENIORER 13 Nu kan alla seniorer i Sverige besöka mässan digitalt.

SCENPROGRAM 14

MEDRYCKANDE MUSIK PÅ SCEN 17 Musikglädje med hög igenkänningsfaktor blir det när **Gladys del Pilar** och hennes kör intar Stora scenen.

LÄR DIG MER OM BRÖSTCANCER 18 Onkologen **Svetlana Bajalica Lagercrantz** reder ut begreppen kring den vanligaste cancerformen bland kvinnor.

LIVSVIKTIGT SÄNKA TRYCKET 18 Hjärtspecialisten **Peter Giesecke** ger handfasta råd för att sänka blodtrycket.



FÖREBYGG FALLSKADOR MED JUDO 18 Med den nya träningsformen Judo4Balance lär du dig att ramla på rätt sätt.

BERÄTTA DIN HISTORIA 19 Nätverket Sverigeförfattarna ger råd och tips till alla som vill komma igång med sitt skrivande.

BLODIG HISTORIA VÄCKS TILL LIV 21 Historikern **David Lindén** delar med sig av nya insikter om en av de mest omvälvande händelserna i svensk historia – Stockholms blodbad.

TIPS FÖR RESLYSTNA 22 Resesajten Freedom Travel ger inspiration inför nästa års resor.

ÖKA LIVSGLÄDJEN 22 Terapeuten **Satu Bermell** lär ut strategierna som får dig att känna större glädje och lycka i tillvaron.

MÄSTERLIG MAGI 23 Magikern **Pontus Lindman** bjuder på några av sina mest häpnadsväckande trick.

SALSA FÖR SENIORER 23 The RiskGroup dansade sig igenom pandemin – nu bjuder de upp till dans.

INTERAKTIV UTSTÄLLNING & GUIDADE VISNINGAR
HISTORISK ÄVENTYRSFÄRD, CAFÉ & RESTAURANG

SPECIALERBJUDANDEN FÖR GRUPPER

Varmt välkommen att kontakta oss på tel: 08-400 229 90 eller skicka ett mail till: booking@thevikingmuseum.com

THE
VIKING
MUSEUM

WHERE MYTH MEETS TRUTH DJURGÅRDSSTRAND 15 - STOCKHOLM - WWW.THEVIKINGMUSEUM.COM

Åldersförändringar i gula fläcken

Välkommen till informationsmöte på Senormässan på Stockholmsmässan i Älvsjö

Tisdag 4/10 kl 11.40-12.00 • Onsdag 5/10 kl 12.10-12.30 • Torsdag 6/10 kl 12.10-12.30

Föreläsare: Johan Strömstedt. Över 20 års erfarenhet med ögat som specialintresse och grundare av Soflin Pharma AB.

Plats: Seminariescenen.

Åldersförändringar i gula fläcken, s k torr makuladegeneration, är lika vanlig orsak som grå starr, till bestående synnedsättning hos äldre i västvärlden.

För dig som inte kan komma, kan information om Optivital erhållas hos Synsam och nedan optikerbutiker (ej apotek eller hälsokost):

City: Bågar & Glas, Cityoptik, Eye Center, Ljungs optik. **Kungsholmen:** Kungsholmens Optik, Ringdahls Optik, Optikboden. **Östermalm:** Optik Öfvre, Östermalms Optik, Stureoptikern, Linskliniken, Klarsynt Linnegatan. **Södermalm:** Benckerts Optik, Optikboden. **Vasastan:** Katarina Lindbäcks Optik, Rastedals Optik, Stockholm Eye Wear. Lidingö: Hellströms Optik. **Danderyd-Mörby-Veddesta:** Din Syn, Djursholms optik. **Täby:** Eye Center. **Nacka/Sickla:** Specsavers, Orminge Ur & Optik. **Huddinge:** Nova Synvård. **Jakobsberg:** Contacta. **Alvik & Liljeholmen:** Se & Synas. **Södertälje:** Direkt Optik, Gyhne & Kristoffersson. **Uppsala:** De flesta optikerbutiker.

För fler orter: Gå in på www.optivital.se

Soflin Pharma®

Gula fläcken
Området mitt på
ögats näthinna
som har bästa
synskärpan.

Antioxidanter för ögonen!

Vetenskapligt bevisad effekt
Påtalat även i Läkartidningen 2017

” Vetenskaplig sammansättning av antioxidanter enligt världens största studie på åldrande gula fläcken. OPTIVITAL innehåller dessa substanser i rätt mängd. OPTIVITAL kan därför rekommenderas. ”

Professor em. Peep Algvare
Tidigare ögonläkare
på S:t Eriks ögonsjukhus

Till skillnad från blåbärsprodukter har Optivital en vetenskapligt dokumenterad sammansättning av antioxidanter (vitaminer och mineraler) enligt världens största studie över åldrande gula fläcken. Studien genomfördes av världens största forskningscentra vad gäller ögon och dess sjukdomar, National Eye Institute, vilken är en amerikansk federal myndighet.

Optivital finns endast hos välsorterade optiker!

Ej på apotek eller hälsokost.

Inga registrerade biverkningar i studien.
Inga kända interaktioner med läkemedel.
Innehåller inga färgämnen eller konserveringsmedel.
Innehåller endast naturliga vitaminer.

Hitta optiker på din ort! Sök på optivital.se

Eller ring 08-661 17 11 så får du Optivital fraktfritt levererat hem i brevlådan!

Inget abonnemangstvång

→ **AKTIVITETER PÅ MÄSSAN**

Fullspäckade dagar med

Kan man testamentera något till sin hund?

VAD VET DU OM TESTAMENTE?

Ärver kusiner varandra? Var registrerar man sitt testamente? Kom och gör Rädda barnens quiz i monter C08:28 och tävla om fina priser. ●



FOTO: FREEPIK

VINN DRÖMVECKA I SOLEN

BEST WAY GLOBAL HAR LIVE-UTLOTTNING VARJE DAG i monter C03:69.

Första pris är sju nätter på ett 4-5 stjärnigt hotell på Teneriffa för fyra personer med frukost. Andra pris 50% rabatt på en veckas vistelse på ett 4-5 stjärnigt hotell på Teneriffa, Costa del Sol eller Dubai för fyra personer. ●



FOTO: FREEPIK

Författarmingel och boksignering

PASSA PÅ ATT TRÄFFA författarna David Lindén, John Mellkvist och Johan Mo-lander. Efter sina respektive föreläsningar på Stora scenen kommer de att under en timme finnas på plats i bokförlaget Lang-enskiölds monter

C07:59. Där kan du mingla med författarna, ställa frågor och få böcker signerade. ●



FOTO: SMARTEYES

Vinn glasögon från Smarteyes!

UNDER SENIORMÄSSAN HAR du chansen att vinna ett par kompletta glasögon från Smarteyes, värda upp till 6 000 kr. Kom till vår monter C06:41 och var med och tävla om ett par nya glasögon – en ny vinnare dras kl 15 varje dag! Dessutom får du en spännande goodiebag, kupong för gratis synundersökning, ögondroppar och 1 000 kr i rabatt på våra skräddarsydda glas. ●

TESTA GÅFOTBOLL

PROVA PÅ GÅFOTBOLL med Svenska Fotbollförbundet i monter C06:60.

Sjalar med snits

KOM TILL SNYGGA SJALAR i monter C03:84 och lär dig knyta sjalar på olika sätt. ●



FOTO: FREEPIK

Inkontinens – den tysta folksjukdomen

Inkontinens är väldigt vanligt – ändå är problemet tabu. Föreningen Sinoba arbetar för att sprida kunskap och för att få fler att söka hjälp.

LIDER DU AV INKONTINENS eller andra blåsbesvär? I så fall är du långt ifrån ensam.

– Dels finns det många som har problem på grund av neurologiska sjukdomar, dels får många kvinnor inkontinensbesvär efter förlossningar. Det finns även barn i skolåldern som har problem, konstaterar Anna Martinsson de Cardenas, uroterapeut och vice ordförande i Sinoba.

Med åldern ökar också besvären. Och medan kvinnorna är överrepresenterade i de yngre generationerna kommer männen med åren i kapp kvinnorna, i samband med att många män får problem med prostatan.

DRAR SIG FÖR ATT PRATA

Men trots att det är så vanligt och spritt i alla åldersgrupper drar de flesta sig för att prata om inkontinens. Anna Martinsson de Cardenas menar att det är psykologiskt betingat.

– När vi är små och ska vänja oss av med blöja får vi väldigt mycket positiv feedback när vi inte kissar på oss, men negativ feedback om vi gör det. Det sitter djupt rotat i oss att man ska vara torr när man är vuxen.

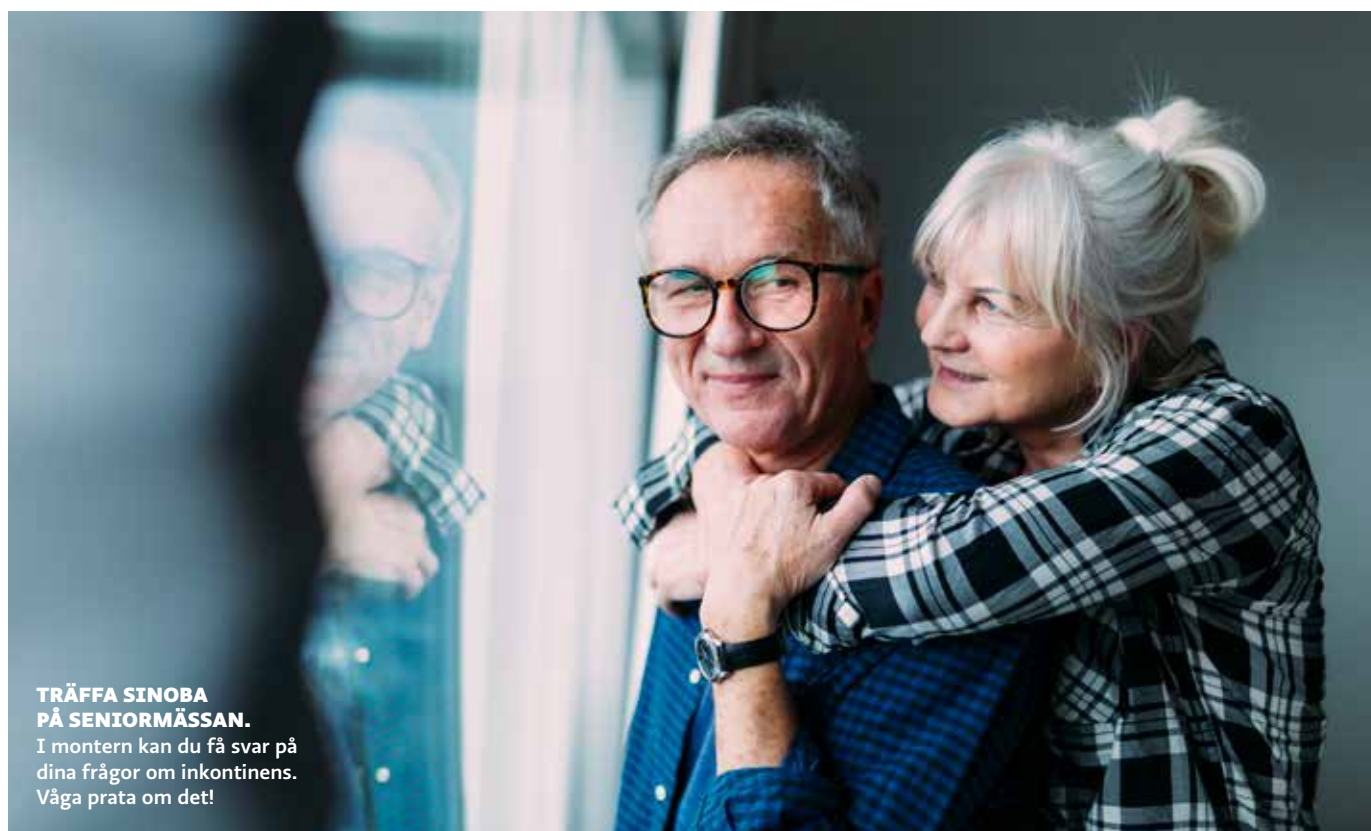


FOTO: FREEPIK

TRÄFFA SINOBA PÅ SENIORMÄSSAN. I montern kan du få svar på dina frågor om inkontinens. Våga prata om det!

MÅNGA VET INTE ATT HJÄLP FINNS

Eftersom många skäms över sina besvär drar de sig även för att söka hjälp.

– En vanlig och sorglig konsekvens blir att många isolerar sig socialt.

Många vet inte heller att det finns hjälp att få.

– Tyvärr finns det också mycket okunskap hos vårdpersonalen, inte minst vad gäller hur de här besvären påverkar patientens

tillvaro. Och eftersom många människor har svårt att ta upp de här problemen är det viktigt att vårdpersonalen tar initiativ till samtal kring de här frågorna, anser hon.

TRÄFFA SINOBA OCH MEDTRONIC

På Seniormässan hittar du Sinoba i monter C04:40 tillsammans med företaget Medtronic, som erbjuder behandling av överaktiv blåsa, trängningsinkontinens och

fekalinkontinens med hjälp av neuro-modulering. I montern kan du få svar på dina frågor som rör inkontinens och andra blåsbesvär – och få veta vad man kan göra åt det. ●

 **Sinoba**

www.sinoba.se

något för alla



ILLUSTRATION: FREEPIK

NY IPAD PÅ SPEL

BESÖK HAPPYTOHELP i monter C10:50 och ta chansen att vinna en ny iPad 10.2". Den lycklige vinnaren blir kontaktad via mail innan veckan är slut. ●

FOTO: FREEPIK

Presentkort att vinna

DESSUTOM MÄSSRABATT PÅ 300 KR per person på alla resor som varar i minst tre dagar hos Rolfs flyg och buss, monter C03:31. ●

Tävla med Blomsterfonden!

HUNDRAÅRSJUBILERANDE Blomsterfonden anordnar tävling i sin monter C10:58 och på prislistan står en jubileumstavla, ett familjemedlemskap (1 år) och ett enskilt Medlemskap (1 år). ●

Bubblande pris

GÖR GO CRUISING TRAVELS QUIZ i monter C03:70 och ta chansen att vinna en flaska champagne med två tillhörande glas. ●



FOTO: FREEPIK

Danskurser med The RiskGroup

PROVA-PÅ-DANS i monter C06:61 med The RiskGroup under ledning av Monica Grahn varje mässdag. ●

VAR OCH NÄR?

4-6 OKT
KL 11.30 SALSA
KL 13.00 CHACHA
KL 15.00 JERUSALEMA

Små instrument på stor scen

GRUPPEN UKULEKEN INTAR Stora scenen på torsdag kl. 14.50. Med sina ukuleler bjuder de på ett brett program som spänner från Karl Gerhard till Beatles och som förhoppningsvis också lockar till spontan allsång. ●

PROVA VR-GLASÖGON

KOM TILL Rädda Barnens monter C08:28 och res till Indien! Du behöver inte ens ta med dig passet. ●



FOTO: FREEPIK

VIKINGARNA IN PÅ LIVET

KOM TILL THE VIKING MUSEUMS monter C03:29 och ställ dina frågor om vikingatiden, prova nålbindning, brickbandsvävning och andra tidstypiska hantverk och ta del av våra mässerbjudanden. ●



Go Cruising

TRAVEL GROUP

VI KAN ALLT OM KRYSSNINGAR!

Ombord njuter ni av utomordentlig service, mat, dryck, pooler, alla faciliteter och underhållning. När ni ligger i hamn så upptäcker ni så mycket ni vill, kanske under en av rederiets alla utflykter som erbjuds. Det är extra bekvämt att kryssa eftersom du ser många fantastiska resmål utan att behöva packa om och byta boende. Du behöver inte vara borta länge för att få miljöombyte och ny energi. Du har alla möjligheter att umgås med andra under din kryssning, så det är lätt att träffa nya trevliga vänner ombord.

Vänd dig till oss på GO Cruising när du vill veta vilken kryssningsresa som passar dig bäst, vare sig du kryssar ensam, i par eller i grupp. GO Cruising samarbetar med flera av världens främsta rederier så med vår hjälp kan du havskryssa i Europa, Karibien, Asien, Australien eller göra flockryssningar i vackra landskap.

KOM TILL OSS I VÅR MONTER C03:70

Prata med oss, se våra erbjudanden och var med och tävla om en flaska Champagne!



www.gocruising.se | 0770 - 220 200 | info@gocruising.se

Skydda din hud!

ACTINICA® LOTION förebygger vissa former av hudcancer^{1*}

Besök vår monter på Senormässan så berättar vi mer. I montererna kan du även ta del av ett förmånligt mässerbjudande.

Monter C04:69

SPF 50+



1. Ulrich C et al. Br J Derm. 2009; 161:78-84.

* Hos patienter med nedsatt immunförsvar (organtransplanterade)

GALDERMA

Galderma Nordic

Seminariegatan 21, 752 28 Uppsala 018-444 03 30 www.galderma.se

→ MAT

Haka på den *gröna* köksrevolutionen!

Växtbaserad mat kan vara hur god som helst och inte alls så krånglig som många tror. Kocken **GUSTAV JOHANSSON** inspirerar dig till mer grönt i köket – både för din egen och planetens skull.

– **DE FLESTA VILL NOG** äta hållbart, men många tänker att det är svårt. Därför tror jag på att inspirera och visa konkreta exempel.

Det säger Gustav Johansson, kulinarisk ledare på Stockholmsrestaurangen Chouchou. Han driver även matsajten Jävligt gott, har gett ut fem kokböcker och utbildar kökspersonal i växtbaserad matlagning.

Att han pratar om växtbaserad kost istället för vegansk har förresten sin förklaring:

– Veganism är en livsstil och kan därför upplevas som svårt och lite extremt. Växtbaserat handlar däremot bara om att inte ha animalier i maten.

VEGETARISK UTMANING

Själv blev Gustav Johansson vegetarian som 19-åring. Inför studenten hade han festat mycket och ätit dålig mat och insåg att det behövdes en förändring. Han gav sig själv utmaningen att äta vegetariskt under ett halvår.

– Det var ett sätt att bevisa att jag hade självkontroll, för jag älskade ju kött! utbrister han med ett skratt.

När halvåret var slut kändes det otänkbart

att äta kött igen och när Gustav några år senare startade sin matlogg gick han över till helt växtbaserad kost.

– Det var mycket roligare att laga helt växtbaserat – det var mer utvecklande och intressant, och samtidigt blev jag mycket bättre på det.

Både på bloggen och i sina kokböcker fokuserar han på husmanskost och välkända maträtter, fast i grön version.

– Jag fokuserar på sådan mat som folk älskar att äta, men gör det på ett hållbart sätt.

KROPPEN MÅR BÄTTRE

Att kroppen mår bättre av mer grönt är ett självklart skäl till att ändra kosten. För Gustav Johansson är dock planetens hälsa minst lika viktig, liksom det djuretiska perspektivet.

Några problem att gå över till växtbaserad mat när man är äldre ser han inte. Man bör dock tänka på att växtbaserad kost innehåller färre kalorier.

– Äldre som tenderar att äta mindre portioner än de gjorde tidigare bör därför tänka



GUSTAV JOHANSSON FRÅN JÄVLIGT GOTT! lagar gärna gröna versioner av klassiska rätter.

FOTO: STEFAN WETTELINEN

på att få i sig de kalorier de behöver. Ät gärna ett extra mellanmål eller ha lite mer olivolja på pastan, tipsar han.

På mässan kommer Gustav Johansson att prata både om vikten av att äta mer växtbaserat och om glädjen i att laga grönt.

– Det behöver inte innebära en så enorm förändring som många tror. ●

VAR OCH NÄR?
ONSDAG 5 OKT KL 12.30, STORA SCENEN
5 myter om vegetarisk mat med Gustav Johansson från Jävligt gott!

Pneumokocker, vet du vad det är?

Lyssna till ett samtal mellan patient och läkare och lär dig mer om hur du kan skydda dig. Det finns möjlighet att ställa frågor. Moderator: Rickard Olsson

SEMINARIESCENEN ONSDAG 5 OKT KL 13.10-13.30

Lunginflammation kan bli allvarlig för äldre!

Lyssna till ett samtal mellan patient och läkare. Det finns möjlighet att ställa frågor. Moderator: Rickard Olsson

STORA SCENEN TORSDAG 6 OKT KL 10.30-11.00



Moderator:
Rickard Olsson



Patient:
Elise Claeson



Infektionsläkare:
Rolf Gustafson

SE-PNX-00105 09/22 msd.se

Även direktsänt på Facebook hos SPF Seniorerna

Presenteras av MSD i samarbete med SPF Seniorerna och Doktor24



➔ PROFIL PÅ STORA SCENEN

”Det är dags att lägga ner åldersfixeringen”

Under decennier har hon varit en kär gäst i miljoner tittares hem. Nu kommer populära tv-profilen **SUZANNE AXELL** till Seniormässan och berättar om sitt engagemang för äldres rättigheter.



SUZANNE AXELL.

På Seniormässan berättar hon om sitt liv och karriär. Sluta jobba har hon inte funderat på.

FOTO: JOHANNA NORÉN

SOM PROGRAMLEDARE för Go'kväll gjorde hon över niohundra program. Under 18 år ledde hon SVT:s långkörare ”Fråga doktorn” och förra året såg vi henne sväva fram i högklackat i ”Let's dance”. Bland annat. Under sin långa journalistkarriär har Suzanne Axell gjort det mesta.

– Jag har mitt favoritjobb. Det allra bästa är att få möta och prata med människor som andra bara pratar om. Att få sitta ner med Tina Turner till exempel, eller diskutera livet med Emma Thompson och Jane Fonda en hel kväll.

BESTÄMDE SIG TIDIGT FÖR JOURNALISTIK Suzanne Axell var inte mer än elva år när hon bestämde sig för att bli journalist och därmed också den första akademikern i familjen.

– Jag ville ha ett yrke där kvinnor och män behandlades hyfsat lika och jag hade turen att ha bra lärare som såg mig, konstaterar hon.

På Seniormässan intervjuas hon om sitt liv och sin karriär av mässans egen konferencier Linda Rapp och det blir så klart möjlighet för åhörarna att ställa frågor.

– Responsen brukar vara väldigt fin – när jag pratade på Seniormässan i Göteborg sjöng jag tillsammans med publiken.

Nyligen passerade hon själv den officiella pensionsåldern, men att sluta jobba är inte något hon funderar över.

– Under hösten ska jag göra direktsändningar för värdforetaget Kry. Dessutom håller jag på med en grej som släpps i oktober, men vad det handlar om har jag lovat att hålla hemligt ännu så länge.

Över huvud taget tycker Suzanne Axell att vi stirrar oss alltför blinda på människors ålder.

– Det är dags att lägga ner åldersfixeringen. Människor som har en massa kraft kvar ska väl få hålla på med det som de tycker är roligt?

TEXTER MED SORG OCH ILSKA

Som krönikör på den relativt nystartade sajten ”Hälsa55” har hon engagerat sig i de alla äldstas situation. Hennes texter om till exempel äldres tandhälsa och äldreomsorg andas både sorg och ilska.

– Ja, jag var ganska förbannad när jag skrev de där krönikorna. Men många äldre behandlas nonchalant i Sverige. Vem vill ligga i ett spygrönt rum utan gardiner och få halvtaskig mat? De äldre borde få mer omvårdnad och omtanke. Skulle jag någon gång engagera mig politiskt är det den fråga jag skulle ta upp, konstaterar hon. ●

VAR OCH NÄR?
TISDAG 4 OKT KL 12.30, STORA SCENEN
Konferencier Linda Rapp samtalar med Suzanne Axell

spfseniorerna.se/blimedlem



Nu ses vi igen! När träffar vi dig?

Nu är det full fart igen i våra föreningar igen. Massor av aktiviteter, studiecirkel, resor och träffar väntar våra medlemmar.

Du som ännu inte är en del av vår härliga gemenskap är varmt välkommen att komma med. Förutom allt som händer i våra föreningar arbetar vi hårt för att göra livet bättre för alla seniorer och ju fler vi är, desto mer kan vi påverka.

Häng med – nu kör vi!

Kom och träffa oss i monter C08:50!

SPF SENIORERNA

Helt sjukt!

Hos oss kan du vaccinera dig, mäta blodtrycket, fråga om diabetes, träffa farmaceuter, läkare och andra experter.

Välkommen till monter 07:39 i Hall C

 **apoteket**
Allt för att du ska må bra

➔ **HÄLSA OCH FRISKVÅRD**

”Äldre kan bidra med genuin trygghet”

Varje ålder har sina för- och nackdelar och vi behöver få en mer mångfacetterad syn på åldrandet. Det menar framtidsspanaren **JOHN MELLKVIST**, som tycker att ålder är betydligt mycket mer än bara en siffra.

JOHN MELLKVIST ÄR en av landets främsta åldersexperter. Han arbetar för att skapa opinion mot den ålderism, fördomar om ålder, som han anser fortfarande är alltför vanlig i Sverige.

Under pandemin kom han ut med boken ”Välj din ålder” – en titel som inte syftar på det man kanske först tror.

– De flesta utgår ifrån att jag menar att man ska välja fritt bland olika åldrar. Min poäng är istället att du ska bli vän med den ålder du har, och på så sätt skapa större acceptans för den tid du lever i.

BÄTTRE FÖRSTÅELSE FÖR DIN ÅLDER

Uttrycket ”ålder är bara en siffra”, beskriver han som en slentrianmässig undanflykt.

– Det är ofta ett sätt att säga att siffran efter en viss tid blir något negativt, vilket

ökar rädslan inför åldrandet. Det gäller istället att få bättre förståelse för den där siffran.

På Seniorsmässan utvecklar han sitt resonemang och pratar också om det som faktiskt blir bättre med åren. Vi är helt enkelt bra på olika saker vid olika faser i livet. Vår verbala förmåga och förmågan att läsa av känslotillstånd är sådant vi ofta är bäst på efter 65.

Därför borde det också vara en självklarhet med åldersmixade arbetsplatser, vilket det inte är.

– Ålderismen på arbetsmarknaden är fortfarande ett stort problem.

John Mellkvist ser dock tecken på att utvecklingen går åt rätt håll. En förklaring är digitaliseringen, som inte längre håller äldre utanför.

– Vi är inte lika instängda som tidigare, det har blivit lättare att ta till sig ny kunskap och påverka sina möjligheter.

Han märker också en stor förändring i ungas attityd gentemot äldre.

– Medan min egen generation var livrädd för att samla vuxenpoäng och höll sina föräldrar på armlängds avstånd har dagens

”Min poäng är ... du ska bli vän med den ålder du har, och på så sätt skapa större acceptans för den tid du lever i.”



FRAMTIDSPANERAN
JOHN MELLKVIST ser en positiv förändring i ungas attityd gentemot äldre.

FOTO: JENNY HAMMAR

unga ofta mor- och farföräldrar som vänner och klär sig som sina föräldrar.

Han exemplifierar med den amerikanske politikern Bernie Sanders, som fick ett rekordstort stöd bland unga väljare trots att han, eller kanske delvis därför, var den äldste demokratiska kandidaten inför presidentvalet 2016.

– Det finns en otålighet som förenar unga

och äldre. Och i en värld där många unga känner oro inför framtiden kan de äldre bidra med den genuina trygghet och klarsynthet som kommer av livserfarenhet. ●

VAR OCH NÄR?
ONSDAG 5 OKT KL 13.20, STORA SCENEN
Välj din ålder! Bokförlaget Langenskiöld presenterar författaren John Mellkvist.

➔ **FÖRFATTARMÖTE**

Unika insikter med toppdiplomat

Han har suttit till bords med Putin och lunchat i Saddam Husseins palats. I ”Diplomatens sista depesch” berättar ambassadören **JOHAN MOLANDER** om sitt liv på den internationella scenen och ger sin syn på svensk utrikespolitik och kriget i Ukraina.



JOHAN MOLANDER

FOTO: WILLIAM PERSSON

AMBASSADÖREN JOHAN MOLANDERS bok kom ut i våras, men när han besöker Seniorsmässan är det med en andra och utökad upplaga.

– Jag hade ju skrivit färdigt boken före den stora invasionen av Ukraina. Därför har jag lagt till ett kapitel, förklarar han.

I 40 år var han stationerad som diplomat i bland annat Mexiko, Wien, Helsingfors och Genève. Han har haft toppuppdrag för både FN:s flyktingkommissariat UNHCR och FN:s nedrustningskommission i Irak, UNSCOM. Mänskliga rättigheter och nedrustning är också områden som behandlas ingående i boken. Han ger även sin syn på hur svensk utrikespolitik skötts:

– Jag framför en del kritik mot hur Sveriges politik varit på det här området, inte minst vad gäller tidigare socialdemokratisk säkerhetspolitik.

HATKÄRLEK TILL RYSSLAND

Ryssland har dock alltid haft en särskild, om än inte okomplicerad, plats i hans hjärta. Det var i Moskva Johan Molander som 24-åring hade sin första utlandstjänst och det var också här han hade ett av sina sista uppdrag, som ambassadör åren 2004–2008.

– Jag hyser någon form av hatkärlek till Ryssland. Jag är oerhört fascinerad av rysk konst och litteratur, samtidigt som det är ett land som aldrig någonsin haft en

mänsklig regim. Varje regim har urartat till förtryck, något som märkt människor. Och nu står vi inför en aggressiv, totalitär stat av fascistiskt snitt, med en maktfullkomlig och hänsynslös ledare.

TRÄFFADE KONTROLLERAD PUTIN

Som Rysslandsambassadör har Johan Molander själv träffat Vladimir Putin och i sin bok berättar han bland annat om en lunch med kung Carl XVI Gustav, då den ryske presidenten metodiskt smulade sönder tre kuvertbröd medan kungen beskrev miljöproblemen i Östersjön för honom.

– Putin förefaller ytterligt kontrollerad med spända käkmuskler när han talar. Men ibland släpper kontrollen och då kan de mest fruktansvärda vulgariteterna hoppa ur munnen på honom – innan han återtar kontrollen på nytt.

På Seniorsmässan kommer Johan Molander att ge stort utrymme för frågor. Det blir med andra ord ett unikt tillfälle för den som vill lära sig mer om till exempel Ryssland och invasionen av Ukraina, men även om massförstörelsevapen och mänskliga rättigheter. ●

VAR OCH NÄR?
TORSDAG 6 OKT KL 14.10, STORA SCENEN
Diplomatens sista depesch – reflektioner från ett liv i rikets tjänst. Presenteras av Bokförlaget Langenskiöld.

➔ PROFIL PÅ STORA SCENEN

”Finns alltid någon träning man kan göra”

Som 16-åring hoppade hon av gymnasiet och drog till London för att förverkliga sin dröm – bli professionell tävlingsdansare. Med sitt eget liv som utgångspunkt delar **ANN WILSON** med sig av sina erfarenheter för ett hållbart liv i balans.

HON SLÅR FAST det med en gång: Att föreläsa för seniorer är det svåraste uppdrag hon kan tänka sig.

– De har alla en ofantlig massa livserfarenhet. Därför brukar jag berätta min egen livshistoria och delge det som gett mig styrka, konstaterar hon.

I 17 år har Ann Wilson suttit i juryn för ”Let’s dance”, hon har setts i ”Fångarna på fortet” liksom i ”Bytt är bytt”. Sedan 2008 driver hon också sin egen dansskola i Helsingborg, Ann Wilson Dance and Fitness Academy.

Dansen upptäckte hon som 11-åring.

– Jag gick på elitgymnastik och spelade fotboll, men hade en kompis som dansade. En dag följde jag med henne till dansstudio. När jag hörde musiken och såg kroppsspråket kände jag det direkt: Det är det här jag ska göra. Och så blev det.

DANSADE I EM OCH VM

Förstående föräldrar uppmuntrade henne att följa sitt hjärta och släppte iväg Ann till

London. 15 år gammal deltog hon i sitt första Europamästerskap. Sitt sista VM deltog hon i vid 33 års ålder.

Att tillhöra den absoluta eliten i så många år är naturligtvis en stor fysisk påfrestning.

– Jo, men det är även mentalt påfrestande: Du representerar ditt land och ställer höga krav på dig själv, konstaterar hon.

UTMATTNING BLEV LÄROTID

När Ann Wilson slutade tävlingsdansa bodde hon sedan många år tillbaka i Australien. Tillsammans med sin dåvarande man och danspartner började hon turnera i Asien och göra dansshower. Något som inte minskade pressen.

– Då blev det istället en prislapp på det vi gjorde, vilket bara ökade prestationsängesten.

Detta, i kombination med en skilsmässa, ledde till att hon fick utmattningssyndrom.

– Det blev en tuff tid, men idag ser jag det som en bra lärotid, som gav mig nya verktyg för att leva vidare, konstaterar hon.

”Stay happy, stay healthy, stay strong” är



FOTO: ANNKA BERGLUND/TV4

titeln på Ann Wilsons föreläsning på Seniormässan och det är det mantra hon själv alltid försökt leva efter: Att göra val som man blir lycklig av och inte glömma att även dåliga erfarenheter ger styrka.

– Och oavsett vilken ålder man har och

vilken fysisk form man är i finns det alltid någon typ av träning man kan göra, konstaterar hon. ●

VAR OCH NÄR?
ONSDAG 5 OKT KL 14.10, STORA SCENEN
Stay happy, stay healthy, stay strong.

Taltidningens teknik ska tilltala alla

Snart kan det bli både snabbare och smidigare att lyssna på taltidningen. MTM, Myndigheten för tillgängliga medier, arbetar med att ta fram en ny tidningsspelare som ska göra vardagen ännu enklare för prenumeranterna.

DE FLESTA taltidningsprenumeranter är äldre, som på grund av försämrad syn eller någon annan funktionsnedsättning inte längre kan läsa eller bläddra i papperstidningen. För att lyssna på taltidningen eller ladda ner talböcker är det i dag så kallade Daisyspelare som gäller för de flesta.

– Daisyspelarna är rejäla och stabila, men utvecklades för många år sedan och behöver därför ersättas på sikt. Samtidigt vill vi också säkra att de som inte är så vana vid digital teknik ska kunna läsa sin taltidning på ett smidigt sätt även i framtiden, konstaterar Ulf Wikman, produktägare för taltidningen.

NY EFFEKTIV SPELARE UTVECKLAS

Eftersom Daisyspelarna har många funktioner kan de vara mindre lättanvända för en del prenumeranter:

– Daisyspelaren togs fram innan smartphonen kom och därför utvecklades den även för mer avancerade användare.



FOTO: APELOCA/MTM

För ett par år sedan beslutade därför MTM att utveckla en mer effektiv och individanpassad spelare. Utgångspunkten är en android surfplatta – med en standardprodukt som bas blir det enkelt att efter hand göra uppdateringar och förbättringar.

– Den nya spelaren kommer att ha olika läsmallar med olika funktioner, beroende på vilka behov prenumeranten har. En del kanske vill hoppa mellan olika artiklar, medan andra bara vill kunna trycka på och av, förklarar Ulf Wikman.

Flera användartester har redan gjorts, men än återstår en del att lösa innan produkten är färdigutvecklad. En del äldre har till exempel svårt för att använda pekskärmar, och därför håller man på att ta fram ett överlägg med håll i som ska göra det enkelt att hitta rätt.

MTM arbetar också med att göra taltidningsplattan röststyrd.

MTM PÅ SENIORMÄSSAN

Under Seniormässan finns MTM på plats i monter C05:49. På torsdagen 6/10 klockan

13.10 kommer dessutom Ulf Wikman till Seminariescenen för att berätta mer om framtidens taltidningsteknik. ●

MTM, Myndigheten för tillgängliga medier, ansvarar tillsammans med 127 dagstidningar för att tidningarna även ges ut som taltidning.

➔ PROFIL PÅ STORA SCENEN

”Underhållning är det *finaste* man kan hålla på med”

I 26 år har han varit många svenskers ciceron längs både vågrätt och lodrätt. Möt **ANDERS ELDEMAN**, Melodikryssets mångårige programledare.

MED NÄSTAN 60 ÅR i etern är Melodikrysset ett av Sveriges Radios absoluta flaggskepp. För många är det också lika med Anders Eldeman, som var programledare från 1996 fram tills i somras. För honom var det aldrig någon tvekan om att ta jobbet.

– När de ringde och frågade mig svarade jag ja med en gång, berättar han.

Han var väl förtrogen med programmet när han tog över.

– Som barn lyssnade jag på Melodikrysset tillsammans med mina föräldrar och när jag flyttat hemifrån brukade jag och mamma ringa upp varandra och lösa krysset per telefon.

Sitt stora musikintresse hade han också med sig hemifrån.

– Mina föräldrar hade musik på jämt, opera och schlager om vartannat.

Få andra program har åldrats lika väl som Melodikrysset, trots att det varit sig ganska likt sen starten 1965.

– Grundidén är så bra att vi inte ändrat den: småklurig underhållning som fungerar som skvalprogram i bakgrunden även om man inte är med och fyller i svaren.

”Som barn lyssnade jag på Melodikrysset tillsammans med mina föräldrar och när jag flyttat hemifrån brukade jag och mamma ringa upp varandra och lösa krysset per telefon.”



ANDERS ELDEMAN
FOTO: ANNA PERNING

Att det behållit sin popularitet genom åren tror han har flera förklaringar.

– Jag tror det är så enkelt att många tycker det är roligt med frågesport. Du testar dina kunskaper, lär dig något nytt och får på kuppen höra musik som du förhoppningsvis tycker är trevlig. Och nya generationer får till exempel höra dragspelsmusik och marscher som de inte hör någon annan stans, konstaterar han.

BIDRAR TILL GEMENSKAP

Programmet bidrar också till att skapa gemenskap. Anders är inte den ende som löst krysset med sin mor på distans.

– Jag har fått brev från tjejer som jobbat som au pair utomlands och som löst krysset över nätet med sin familj. Andra berättar hur de ringer mormor och går igenom krysset efteråt och samtidigt pratar om veckan som varit.

Melodikrysset bidrar i vissa fall också till helt nya kontakter.

– Det finns kaféer där man kan lösa Melodikrysset tillsammans med andra. Det tycker jag är helt fantastiskt.

Efter att i nästan tre decennier ha ansvarat för att krysset sänds varje lördag året om kände dock Anders Eldeman att det var dags att lämna över programledarskapet och själv få tid över till annat. Han ångrar dock inte de många åren med Melodikrysset:

– Nej, det har bara varit positivt. Underhållning är det finaste man kan hålla på med. ●



VAR OCH NÄR?
TORSDAG 6 OKT KL 13.20, STORA SCENEN
Anders Eldeman samtalar med Linda Rapp

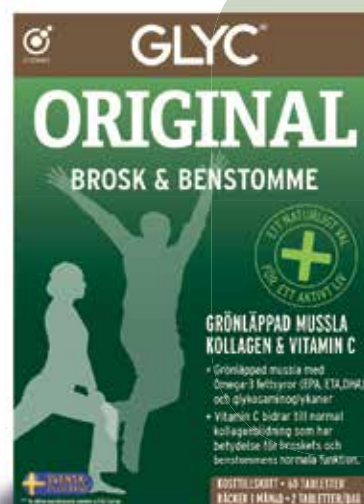
MÖT DANSPROFILER
ANN WILSON I VÅR MONTER
C09:60 ONSDAG 5/10

Stärk din kropp med rätt tillskott

Missa inte
föreläsningen med vår
ambassadör Ann Wilson.
Stora Scenen
5/10 - 14:10-14:40

Stötta muskler och leder med GLYC Original

För att leder och muskler ska fungera och prestera på bästa sätt krävs det näring. GLYC® Original är ett långsiktigt och hållbart alternativ speciellt anpassat till dig som känner av din kropp och önskar en rörlig, mjuk och flexibel kropp. Speciellt utvecklat för att underlätta vardagen med en rörlig kropp!



GLYC® Original med grönläppad mussla

GLYC® Original innehåller hög koncentration från den unika grönläppade musslan och all näring bevaras såsom glykosaminoglykander (naturligt glukosamin) & musselolja/omega-3 fettsyror (ETA, ETA & DHA).

PRO

Välkommen till PRO!
Kom och besök oss i vår monter!

SVERIGES STÖRSTA MÖTES-
PLATS FÖR PENSIONÄRER

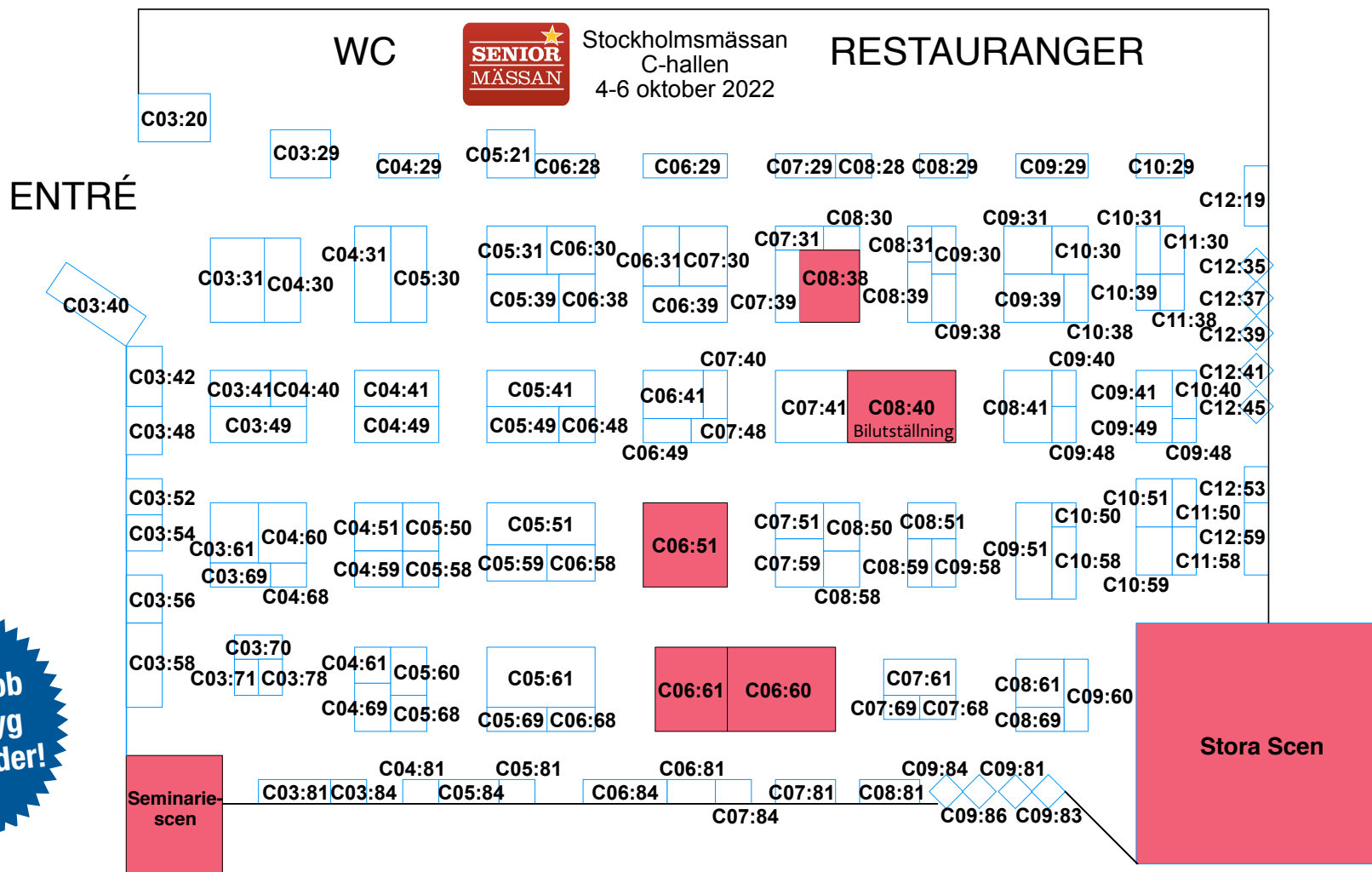
Kom och möt oss på Seniormässan, monter C09:60.
Vill du vet mer kontakta oss på Octean 010-703 68 00

octean



UTSTÄLLARE OCH HALLPLAN

Utställarlista per den 21 september 2022. För uppdaterad lista besök www.seniormassan.se



1,6 miljonerklubben	C08:69
6oplusbanken	C09:58
Allente Sverige AB	C06:84
Anitas Design	C07:84
Apoteket AB	C07:39
Arnolds Delikatesser AB	C04:81
Atlantotec Nordic AB	C09:30
Audika AB	C05:41
Automobilhistoriska Klubben	C08:40, C09:39
Bayer AB	C04:59
BeLiving	C09:38
Berlund	C04:29
Best Way Global	C03:69
Blodtrycksdoktor AB	C07:61
Blomsterfonden	C10:58
BokaNerja S.L.	C08:58
Bokförlaget Langenskiöld	C07:49
Boström Design & Utveckling AB	C12:39
Bröstcancerföreningen Amazona	C10:31
Chokladfabriken	C09:40
Cityheart	C07:68
Consultinger AB/Snyggasjalar	C03:84
CTC Clinical Trial Consultants AB	C10:39
Cyprus Deputy Ministry of Tourism	C03:42
Destination Gotland	C04:49
Det Goda Från Italien Sverige AB	C03:54
DoSmart Sweden AB	C05:60
Dunya Göz Hastanesi San ve Tic A.S.	C06:38
Eckerö Linjen	C03:52
EkmanResor AB	C10:30
Elizabeth B	C08:29
Estelle-Morris	C05:84
Expressen	C10:59
Femtiofemplus AB	C06:31
Fonus	C04:61
FREEDOMtravel AB	C03:41
Galderma Nordic AB	C04:69
Go Active Travel	C03:20

HappyToHelp AB	C10:50
Hjälpmiddelsbutiken Plaza	C05:31
Hälsoinsikt	C10:29
HärjedalsKök AB	C04:30
Hörselbutik.se	C05:41
Hörselskadades distrikt i Stockholms län / HRF	C06:58
Idrottsförvaltningen Stockholm Stad	C03:61
IGNIS Begravningsbyråer AB	C09:51
Internationella Skolorna	C06:48
Jacon Sweden	C07:29
Judo4Balance Fallprevention AB	C05:39
Kent Bakir	C06:29
Kristdemokraterna Stockholms Län	C03:78
Kronans Apotek AB	C08:41



KRYSSNINGAR.SE	C03:70
Larssons Resor AB	C12:53
Lawly AB	C11:38
Lensway	C05:51
Mastercard	C05:61
Medicheck AB	C06:68
Modehuset	C06:81
MSC Cruises	C06:28
MSD (sweden) AB	C03:48
Myndigheten för tillgängliga medier, MTM	C05:49
Mäklaren i Spanien	C12:35
Ocean AB	C09:60
OMK AB	C05:81
OPO Scandinavia AB	C10:38
Optik Smarteyes AB	C06:41
Padel United/Seniorpadel	C09:86
Polar Print Försäljning AB	C05:49
Polska Statens Turistbyrå	C06:39
Pralinhuset Chokladtillverkning i Stockholm AB	C06:49
PRO Stockholms län	C07:51
ProstaLund AB	C12:37
RFSL Stockholm	C04:51
RFSU AB	C04:51
Bonum seniorboende	C12:59
Rolfs Flyg och Buss AB	C03:31
Rolser Shoppingvagnar	C08:59
RPG Stockholm-Gotlands distrikt	C07:48
Rädda Barnen	C08:28

Sakkes Balkongkonsult AB	C07:41
Sarrias Underkläder AB	C08:81
Seat Up, AB O.H. Sjögren	C07:81
Seniorbemanning i Sverige AB	C12:41
SeniorNet Sweden	C09:48
Sinoba	C04:40
Skansen	C03:29
SL, Storstockholms Lokaltrafik	C04:60
Skpf, Sv.kommunalspensionärers Förb.	C08:51
Socialdemokraterna i Stockholmsregionen	C05:50
Sofin Pharma AB	C05:69
Spain is More	C07:40
SPF Seniorerna	C08:50
Storstockholms Diabetesförening ssdf	C08:30
STS Alpresor Ab	C05:21



STUDIEFRÄMJANDET STOCKHOLMS LÄN C11:58



SVEA VACCIN AB	C11:50
Svensk Hypotekspension AB	C08:31
Svenska Begravningsbolaget AB	C03:58
Svenska Fotbollsförbundet	C06:60
Sverigeförfattarna	C08:38
TeamOlmed AB	C04:31
The Risk Group	C06:61
THUSAB Sveriges Tandhygienistförening	C04:68
Tillväxt Motala AB	C03:56
Vaccinationsgruppen	C03:49
Veterankraft AB	C04:41
Viking Line Skandinavien AB	C03:40
Viking Real Estate	C03:69
Vikingamuséet	C03:29
Volontärbyrå	C09:84
Världens Resor	C03:20
Waerners Begravningsbyrå	C05:68
Äldreförvaltningen Sthlm Stad	C03:61

→ **INSTAGRAM** @seniormassan_
 → **INSTAGRAM** www.facebook.com/seniormassan
 → **HEMSIDAN** på www.seniormassan.se finns allt du behöver veta om mässan.



GO CRUISING TRAVEL GROUP	C03:70
Grönlandsresor AB	C07:31
Göran Sjödén Rehab Butik AB	C07:69
Hallon	C09:31

➔ **NYSATSNING**

Seniorer får egen webbkanal

Intervjuer, information och sändningar från Stora scenen. Nu kan seniorer över hela Sverige ta del av mässan via en helt ny satsning på nätet – Seniorkanalen.

IDÉN HADE FUNNITS där under några år, men det var först under pandemin som det fanns tid och utrymme att vidareutveckla och förverkliga den: En digital webbkanal för landets seniorer. I dagarna sjösattes det unika projektet.

– Är det mässta i Stockholm blir det ju Stor-Stockholm som gäller. Då är det svårt att inkludera dem som bor på andra håll i landet, konstaterar Seniormässans projektledare Leon Giannaridis.

För första gången kommer man i år därför att göra webbsändningar från mässans Stora scen. Efter mässdagens slut kommer den som vill att kunna ta del av scenprogrammet via internet.

– Vi vill kunna erbjuda det som händer på Stora scenen till Sveriges alla seniorer, förklarar han.

EXKLUSIVT MATERIAL

Men kanalen kommer också att bjuda på en hel del exklusivt och skraddarsytt material. Bland annat har man skapat det egna programmet "Jesper & gäster", där tv-profilen Jesper Aspegren intervjuar välkända experter inom olika områden, som till exempel tv-kocken Tareq Taylor eller antikkännaren Peder Lamm.

– Tanken är att vi ska fylla på med inne-



FOTOCOLLAGE: FREEPIK

håll efter hand, också tillsammans med våra utställare och samarbetspartners.

Seniorkanalen, som är gratis att titta på, är tänkt som en långsiktig satsning.

– Vi känner att det inte finns något liknande idag, i alla fall inte något som är så utpräglat för just den här målgruppen.

Att Seniorkanalen ligger helt rätt i tiden är Leon Giannaridis övertygad om:

– Vår målgrupp har tagit ett enormt digitalt kliv under pandemin. Att använda sig av digitala kanaler och digitala hjälpmedel har blivit betydligt mer vardag för fler seniorer än tidigare. ●

➔ **HÄLSA**

Träna som en operasångare

Med opera-fitness blir du mer kroppsmedveten och ökar din självkänsla. Operasångerskan **CHARLOTTA HULDT** lär dig att ta plats, både fysiskt och mentalt.

– **INTE MINST MÅNGA** kvinnor krymper sig själva. Det har mycket med den gängse kvinnobilden att göra: Kvinnor ska vara smala, ha små fötter och ta liten plats, även i det publika livet. Med mina övningar tänker vi tvärt om, konstaterar Charlotta Huldt.

Att vara operasångare är inte minst ett fysiskt krävande arbete. Under sin mångfacetterade karriär, inte bara som sängerska utan även som regissör, producent och konstnärlig ledare, har Charlotta Huldt insett att den träning som operasångare får är givande även för den som inte sjunger på scen.

– Med opera-fitness kryper du in i en röstartists kropp och får en inblick i hur kroppsmedveten en sängare är, förklarar hon.

Rent konkret handlar det om att göra sig själv större och ta mer plats, både fysiskt och mentalt.

– Det är både lite skoj och lite allvar. Men träningen påverkar både din kroppsmedvetenhet och din självbild. Du expanderar på ett sätt du inte trodde var möjligt.

Charlotta Huldt är även ambassadör för 1,6 miljonersklubben, en ideell förening som lyfter frågor kring kvinnors hälsa. Det är i föreningens regi hon nu gästar

Seniormässan. Från Stora scenen kommer Charlotta Huldt att

berätta mer om opera-fitness och publiken får testa en del övningar. Självklart bjuder hon också på musikaliska smakprov från operans värld.

– När deltagarna själva provat får de höra hur jag låter när jag använder min röst och min kropp.

Det brukar bli väldigt roligt, konstaterar hon. ●



CHARLOTTA HULDT



VAR OCH NÄR?

ONSDAG 5 OKT, KL 15.30 STORA SCENEN
Opera-fitness – Att sjunga är hälsa!

ROLFS FLYG & BUSS

Hitta din drömmupplevelse bland fler än 400 resmål över hela världen.



Besök oss på
Seniormässan
i monter
C03:31

Rolfs Flyg & Buss är Sveriges största gruppresarrangör med över 3 000 avgångar till mer än 400 olika resmål. I våra gruppresor ingår reseledare, utflyktsprogram och väl utvalda hotell.

www.rolfsbuss.se - 0771 15 00 00



SCENPROGRAM

Program per den 21 september 2022. För uppdaterad info besök www.seniormassan.se

STORA SCENEN

TISDAG 4 OKTOBER



10.40 – 11.00
Dansgruppen The Risk Group uppträder

11.10 – 11.40
Skönsång med Gladys Del Pilar

11.50 – 12.20
Stockholms blodbad – En berättelse om vår urhändelse
Bokförlaget Langenskiöld presenterar historikern och författaren David Lindén.



12.30 – 13.10
Från Fråga Doktorn till Let's Dance – Suzanne Axell berättar om delar av sitt liv
Konferencier Linda Rapp samtalar med Suzanne Axell.

13.20 – 14.00
Pontus Lindman – världskänd magiker/jillusionist med sin show Sleepless

14.10 – 14.40
Hur reser vi 2023 – trender och tips med FREEDOMtravel
Peter Bergström, FREEDOMtravel.

14.50 – 15.20
1,6 Miljonerklubben presenterar Bröstcancer – Hur rädd ska man egentligen vara?
Svetlana Bajalica Lagercrantz, Överläkare och docent vid Karolinska Institutet.



15.25-15.55
Gladys Del Pilar och kören Gladness Singers uppträder.

ONSDAG 5 OKTOBER

10.30 – 11.00
Ramla Rätt
med Erik Vesterlund från Judo4Balance



11.10 – 11.40
Världens största hälsoutmaning – högt blodtryck
Blodtrycksdoktors hjärt-specialist Peter Giesecke.

11.50 – 12.20
FSU – Äldres sexualitet – hälsa, rättigheter och njutning
Suzann Larsdotter Sexolog



12.30 – 13.10
Vi slår hål på myter om växtbaserad mat – kom igång med att äta mer växtbaserat utan att kompromissa med matglädjen
Gustav Johansson från Jävligt gott! och restaurang Chouchou.

Klockan 12.40 – 13.00
En av fyra drabbas av bältros, lär dig mer och hur du kan skydda dig.
Presenteras av Svea Vaccin.

13.20 – 14.00
Välj din ålder!
Bokförlaget Langenskiöld presenterar författaren John Mellkvist.

14.10 – 14.40
Stay happy, stay healthy, stay strong med Ann Wilson
Presenteras av OCTEAN.

14.50 – 15.20
Underhållning och pris-tävlingar med konferencier Linda Rapp

15.30 – 15.50
Opera-fitness – Att sjunga är hälsa, med Charlotta Huldt
Presenteras av 1,6 Miljonerklubben.

TORSDAG 6 OKTOBER

10.30 – 11.00
Lunginflammation kan bli allvarlig för äldre! Lyssna till ett samtal mellan patient och läkare
Presenteras av MSD i samarbete med SPF Seniorerna och Doktor24. Moderator: Rickard Olsson



11.10 – 11.40
Ramla Rätt
med Erik Vesterlund från Judo-4Balance

11.50 – 12.20
1,6 Miljonerklubben presenterar Håll hjärnan i trim och minska risken för alzheimer och minnesproblem
Professor Miia Kivipelto, Karolinska Institutet

12.30 – 13.10
Livsglädje
Satu Bermell, terapeut, föreläser på temat livsglädje.



13.20 – 14.00
Linda Rapp samtalar med f.d radioprofilen Anders Eldeman



14.10 – 14.40
Diplomatens sista depesch – reflektioner om svensk utrikespolitik
Bokförlaget Langenskiöld presenterar författaren och f.d diplomaten Johan Molander.

14.50 – 15.20
Allsång och spelglädje med bandet UkuLeken.
Presenteras av Studieförbundet.

15.30 – 15.50
Underhållning och pris-tävlingar med konferencier Linda Rapp

TISDAG 4 OKTOBER

10.40 – 11.00
Blomsterfonden planerar nytt äldreboende i Nacka
Christel Haglund, vård och omsorgschef.
Presenteras av Blomsterfonden

11.10 – 11.30
Kan man testamentera allt till sin hund? Ärver kusiner varandra? Kan man skriva sitt testamente med blyerts?
Med Martina Hallin.
Presenteras av Rädda Barnen.



11.40 – 12.00
Äldersförändringar i gula fläcken
Torr makuladegeneration, är den vanligaste orsaken till bestående synnedsättning hos äldre i västvärlden.
Med Johan Strömstedt, grundare av Soflin Pharma AB

12.10 – 12.30
Aktiva resor till bergen med Go Active Travel
Presentation av våra aktiva resor till Alporna & övriga berg och med fokus på vandring, cykel, yoga mm.
Med Guido Bowden, färdledare och vandringsguide.
Presenteras av Go Active Travel.

12.40 – 13.00
Res med Rolfs flyg och buss
Med Tina Phipps.

13.10 – 13.30
Seniorbemanning med hjärtat på rätta stället
Med Adam Gavik och Daniel Larsson.
Presenteras av Femtiofem.

13.40 – 14.00
Det bästa sättet att uppleva det bästa av Norge – Havila Kystruten
Med Johanna Hansli i samarbete med Go Cruising.

14.10 – 14.30
Munhälsa och munhälsoråd
Med Ewa Nyström, legitimerad tandhygienist.
Presenteras av THUSAB Sveriges Tandhygienistförening.



14.40 – 15.00
Varför pratar andra så tyst?
Med Leg. Audionom Henrik Lindgren.
Presenteras av Audika.

15.10 – 15.30
Seniorvacciner – vilka vacciner behöver du som senior och varför?
Med Maria Wanén, Operativ chef Vård & vaccination på Mediceck.

ONSDAG 5 OKTOBER

10.40 – 11.00
Fråga Doktor Kennet
Frågestund med Kenneth Ilvall, specialist inom allmänmedicin, verksamhetsutvecklare, klinikchef Sköldkörtelkliniken på Mediceck

11.10 – 11.30
Res med Rolfs flyg och buss
Med Tina Phipps.

11.40 – 12.00
15 år att besöka i Europa 2023
Med Peter Bergström.
Presenteras av FREEDOMtravel.

12.10 – 12.30
Äldersförändringar i gula fläcken
Torr makuladegeneration, är den vanligaste orsaken till bestående synnedsättning hos äldre i västvärlden.
Med Johan Strömstedt, grundare av Soflin Pharma AB

13.10 – 13.30
Pneumokocker, vet du vad det är?
Lyssna till en spännande diskussion mellan patient och läkare och lär dig mer om hur du kan skydda dig.
Med moderator Rickard Olsson.
Presenteras av MSD i samarbete med SPF Seniorerna och Doktor24.

13.40 – 14.00
Aktiva resor till Medelhavet med Go Active Travel
Presentation av våra aktiva resor till Medelhavet med fokus på vandring, cykel, yoga, träning mm.
Med Guido Bowden, färdledare och vandringsguide.
Presenteras av Go Active Travel.



14.10 – 14.30
Kan man testamentera allt till sin hund? Ärver kusiner varandra? Kan man skriva sitt testamente med blyerts?
Med Martina Hallin.
Presenteras av Rädda Barnen.

14.40 – 15.00
Kryssning – den bästa semesterformen
Har ni inte testat kryssning ännu kom och lyssna på Mimmi från GO Cruising som berättar hur härligt det är.

15.10 – 15.30
SINOBA – en länk mellan patienten och vården
Inkontinens i Sverige, behandlingsmöjligheter och Sinobas roll
Med Helena Engqvist.
Presenteras av Medtronic.

TORSDAG 6 OKTOBER



10.40 – 11.00
Kryssning – den bästa semesterformen
Har ni inte testat kryssning ännu kom och lyssna på Mimmi från GO Cruising som berättar hur härligt det är.

11.10 – 11.30
Blomsterfonden planerar nytt äldreboende i Nacka
Christel Haglund, vård och omsorgschef.
Presenteras av Blomsterfonden

11.40 – 12.00
Kan man testamentera allt till sin hund? Ärver kusiner varandra? Kan man skriva sitt testamente med blyerts?
Med Martina Hallin.
Presenteras av Rädda Barnen.

12.10 – 12.30
Äldersförändringar i gula fläcken
Torr makuladegeneration, är den vanligaste orsaken till bestående synnedsättning hos äldre i västvärlden.
Med Johan Strömstedt, grundare av Soflin Pharma AB

12.40 – 13.00
Res med Rolfs flyg och buss



13.10 – 13.30
Att läsa med lättanvänd digital läsutrustning
Med Ulf Wikman.
Presenteras av MTM.



13.40 – 14.00
Hjärtsjukdomar
Med Åke Olsson, specialist inom kardiologi och internmedicin.
Presenteras av Mediceck.

14.10 – 14.30
SINOBA – en länk mellan patienten och vården
Inkontinens i Sverige, behandlingsmöjligheter och Sinobas roll.
Med Helena Engqvist.
Presenteras av Medtronic.

KONFERENCIER
LINDA RAPP



BERGSKLÄTTRARE

Bältros kan du få ändå

Nästan alla över 50 år har risk att få bältros
I Sverige drabbas 30 000 årligen
Har du tur känns det lite grann
Har du otur kan det vara väldigt smärtsamt
Nervsmärtan kan finnas kvar i många år
DET FINNS VACCIN

Läs mer om bältrosvaccin
och behandling

vaccin.se

Kontakta en vaccinationsmottagning för mer information

Gåfotboll – en sport för alla

Ökad livslust, social samvaro och bättre kondition. Vinsterna med gåfotboll är många, visar två färska studier. Idrotten är också en av de snabbast växande i landet.

I GÅFOTBOLL FÅR MAN varken springa eller tackla och skaderiskerna är därför minimala. Så har sporten också blivit alltmer populär bland seniorer. För många erbjuder gåfotbollen en möjlighet att fortsätta med en älskad sport livet ut, medan den för andra blir en ny upptäckt.

Nu visar två färska studier på sportens många positiva effekter. Och det är inte främst förbättrad kondition och ökad styrka som motiverar deltagarna:

– Spelarna upplever en starkt social gemenskap, minskad ensamhet, en känsla av inkludering i föreningslivet och ett meningsskapande som leder till lycka i livet, konstaterar Inger Eliasson, docent vid Umeå universitet.

En annan studie, gjord av Göteborgs universitet, Gymnastik- och idrottshögskolan och Svenska Fotbollförbundet, visar på gåfotbollens stora tillgänglighet:

– Deltagarna utgör inte enbart en



grupp välmående och redan aktiva, de kommer från olika bakgrund och sammanhang. Detta öppnar för att många fler kan inkluderas och vara aktiva långt upp i åren, säger Elin Ekblom Bak, högskolelektor på GIH.

Resultaten är så positiva att Fotbollförbundet nu undersöker om gåfotboll kan klassas som fysisk aktivitet på recept, för att förebygga och behandla sjukdomar.

TESTA SJÄLV!

Under mässan är du varmt välkommen till Svenska Fotbollförbundets **monter C06:60**. Där berättar förbundets ambassadörer mer om gåfotboll och du kan också själv testa sporten. ●



Äldreförvaltningen och idrottsförvaltningen på Senormässan

Vi kommer att vara på plats och ge råd, tips och information om bland annat:

- Stadens utbud inom motion – simhallar, gym, anpassad träning för seniorer, utegym med mera.
- Äldreomsorg, stöd och service för dig som är 65 år och äldre
- **senior.stockholm** – ny webbplats för seniorer
- Mat och måltider
- E-tjänsten och appen **Hållbar hälsa** – övningar och rörelser för att bygga upp balans

Tar du **Alfuzosin** eller **Finasterid**?



Bara i Sverige är det fler än **300.000** män som söker vård för sina besvär och fler än **207.000** som dagligen tar läkemedel mot sina symtom av en godartad förstorad prostata (BPH).

Sonny Schelin, urolog vid Specialistläkargruppen i Kalmar, anser att det här är en bortglömd patientgrupp. Om de söker hjälp, så hänvisas de oftast till läkemedel eller katetrar. Vid läkemedelsbehandling är biverkningarna såsom trötthet, yrsel och minskad sexlust vanliga. – Jag kan inte förstå varför många läkare gör på det viset när vi kan erbjuda patienterna en effektiv behandling. Enligt lag är det sjukvårdens plikt att informera om alternativen och ge patienten **rätt att välja** den behandling som han föredrar.



Sonny Schelin



Björn Zackrisson

Har du fått information om alternativet?

Björn Zackrisson, urolog vid Urogyn i Solna, som sedan december 2020 erbjuder värmebehandling med CoreTherm®, menar att även om BPH inte innebär livsfara, innebär den ofta en kraftigt försämrad livskvalitet för många medelålders och äldre män.

”Många skulle efterfråga den här behandlingen – Om de visste om den” - Vi vill kunna behandla alla behövande patienter med **rimlig väntetid**, var än de bor i landet.”, avslutar Björn Zackrisson.

CORETHERM®- MODERN BEHANDLING FÖR GODARTAD PROSTATAFÖRSTORING

- Kräver ingen operation
- Snabb, säker och effektiv
- Mindre än 15 minuters behandlingstid
- 2021 utfördes ca 1000 behandlingar i Sverige

Behandling med CoreTherm finns att få på 18 st. urologimottagningar runt om i landet.

➔ MUSIKUPPLEVELSE

Medryckande gospel, smäktande ballader och innerlig soul. Mångsidiga artisten **GLADYS DEL PILAR** bjuder på ett varierat program när hon uppträder på Senormässan tillsammans med egna kören Gladness Singers.

– **VI KOMMER ATT KÖRA** en blandad repertoar, med många medryckande låtar och en hel del igenkänning, konstaterar Gladys del Pilar.

Med över 30 år i branschen är hon en av Sveriges mest mångsidiga och rutinerade artister. Fem gånger har vi sett henne i Melodifestivalen, hon har spelat musikal, uppträtt tillsammans med storband och gospelkörer, gett svensk röst åt flera karaktärer i animerade succéer från Disney och Pixar. Med mera, med mera.

Hösten 2012 ledde hon dessutom Team Gladys i TV4:s musiktävlingsprogram "Körslaget".

– På våren samma år hade jag börjat leda kören i Södertörnkyrkan, som jag är med i, så det kändes naturligt att tacka ja när jag fick frägan, berättar hon.

Nu leder hon den egna kören Gladness. En del av den – Gladness Singers – kommer att göra henne sällskap på Senormässans scen.

– Att vara körledare är väldigt utvecklande. Och det har ju också visat sig att körsång är väldigt hälsosamt. När vi sjunger tillsammans frigörs välgörande endorfiner.

PANDEMIN SATTE STOPP

Liksom för de flesta andra artister blev pandemin ett svårt avbräck för henne. Själv hade Gladys del Pilar huvudrollen som Syster Mary Clarence i Chinateaterns uppsättning av musikalen "En värsting till syster" när restriktionerna satte stopp för all scenkonst.

Hon valde dock att utnyttja den ofrivilliga pausen till att börja vidareutbilda sig.

– Mitt intresse för skådespeleri hade väckts i och med att jag varit med i musikal, så nu studerar jag skådespeleri på Stockholms konstnärliga högskola, berättar hon.

Hon har en minst sagt intensiv höst framför sig. I år är det nämligen 20 år sedan gruppen Afro-Dite vann Melodifestivalen med låten "Never let it go". Det firar trion med att göra comeback. I augusti släppte de därför en ny singel med det passande namnet "We're back".

Svängigt & stämningsfullt

– GLADYS DEL PILAR PÅ STORA SCENEN



– Vi har också tankar på att börjar samla ihop material för att så småningom göra en show, berättar hon.

Afro-Dite har varit med och tävlat i Melodifestivalen tre gånger, kan det kanske vara dags igen?

– Man vet ju aldrig, det kan ju komma en riktigt bra låt. Men det är inte aktuellt i nuläget, nu satsar vi på vår comeback, avgör hon.

Under sin långa och varierande karriär har Gladys del Pilar varit med om åtskilliga möten med människor som gjort särskilt stort intryck på henne. Som när

hon skulle ta sig an karaktären Syster Mary Clarence, en av filmstjärnan Whoopi Goldbergs verkliga paradroller.

– Då fick jag åka till New York och träffa Whoopi Goldberg. Jag var väldigt nervös och starstruck, men hon var en mycket inbjudande och härlig person. Det kändes stort att få träffa henne.

FRAMTIDSDRÖMMEN ÄR EN FILMROLL

Gladys del Pilar har gjort det mesta man kan göra som artist, från det att hon i slutet av 1980-talet tog brons i disco-EM och körde åt Örebrogruppen Big Deal.

Finns det fortfarande något hon inte gjort som hon drömmer om?

– Jag skulle gärna vilja göra en stor turné i eget namn, med mitt eget material, det är en dröm jag har.

Så skrattar hon hjärtligt:

– Och så skulle jag vilja ha huvudrollen i en film! ●

VAR OCH NÄR?
TISDAG 4 OKT KL 11.10
SAMT KL 15.25, STORA SCENEN
Skönsång med Gladys Del Pilar



Välkommen till Lensway!

Gratis syntest för glasögon

Hos oss kan du snabbt och enkelt handla prisvärda optikprodukter av högsta kvalitet.

Under mässveckan har vi drop-in på gratis syntest för glasögon och dessutom ger vi upp till 40% rabatt på bågar plus 20% på glas.

LENSWAY

➔ HÄLSA

Allt du behöver veta om bröstcancer

Bröstcancer är den vanligaste cancerformen bland kvinnor – men de flesta botas. På mässan reder onkologen och forskaren **SVETLANA BAJALICA LAGERCRANTZ** ut begreppen.

MAN ÄRVER INTE BRÖSTCANCER. Det är den första missuppfattningen som Svetlana Bajalica Lagercrantz vill poängtera:

– Däremot kan man ärva risken att utveckla bröstcancer.

Svetlana Bajalica Lagercrantz är överläkare på Karolinska universitetssjukhuset och docent i onkologi och genetik vid Karolinska Institutet. Hon forskar kring arvsrelaterade cancersjukdomar. Till Seniormässan har hon bjudits in av 1,6 miljonersklubben, en ideell förening som lyfter kvinnohälsofrågor. "Bröstcancer – hur rädd ska man egentligen vara?" är rubriken på hennes föreläsning.

– Man ska inte se bröstcancerdiagnosen som en dödsdom. Nära 95 procent av dem som insjuknar botas, konstaterar hon.

KONTROLLER VIKTIGA

En viktig faktor är tidig upptäckt och hon betonar därför vikten av att gå på mamмоgrafikontrollerna. Liksom att göra regelbundna självundersökningar:

– Om man siktar på varje månad blir det

kanske varannan och det är bättre än aldrig. Dessutom tar det bara några sekunder per bröst.



SVETLANA BAJALICA LAGERCRANTZ

DEL AV NATURLIGA ÅLDRADET

Endast i två av tio bröstcancerfall är ärftliga komponenter inblandade. I övriga fall handlar det om livsstilsfaktorer, framför allt hormonrelaterade sådana, liksom om ålder.

– Cancer är en del av det naturliga åldrandet. Övervikt ökar också risken för bröstcancer, eftersom fettceller producerar östrogen.

Hormonersättning i samband med klimakteriet ökar därför risken.

P-pillar har av samma anledning utpekats som en riskfaktor. Svetlana Bajalica Lagercrantz betonar dock att det endast är medan man tar p-pillar som risken förhöjs.

– Och det är framför allt kvinnor över 50 år som insjuknar i bröstcancer.

VAR OCH NÄR?
TISDAG 4 OKTOBER, 14.50, STORA SCENEN
Bröstcancer – hur rädd ska man egentligen vara? Presenteras av 1,6 milj klubben.

Koll på blodtrycket räddar liv

Mer än en tredjedel av alla vuxna svenskar har högt blodtryck, många utan att veta om det. Men att ha koll på sitt blodtryck kan betyda skillnaden mellan liv och död.

– **HÖGT BLODTRYCK ÄR** den största påverkbara dödsorsaken i världen, konstaterar Peter Giesecke, hjärtspecialist och medicinsk chef på Blodtrycksdoktorn. En stor del av problemet med högt blodtryck är att man nästan alltid är symptomfri.

– Därför brukar det kallas för en "silent killer". Enda sättet att upptäcka högt blodtryck är att mäta det.

Av dem som har högt blodtryck vet inte mer än hälften om det, och bland dem som vet har bara hälften det under kontroll.

Högt blodtryck är en riskfaktor relaterad till livsstil. Därför kan man också själv påverka situationen, något Peter Giesecke kommer att prata mer om på Seniormässan.

– Det handlar om att röra på sig, hålla koll på vikten och på sin kost: både på hur mycket man äter och vad man äter. Man ska inte äta för mycket salt, inte heller för mycket lakrits.

Stress kan också leda till högt blodtryck. Mindre känt är att överkonsumtion av alkohol påverkar blodtrycket negativt.

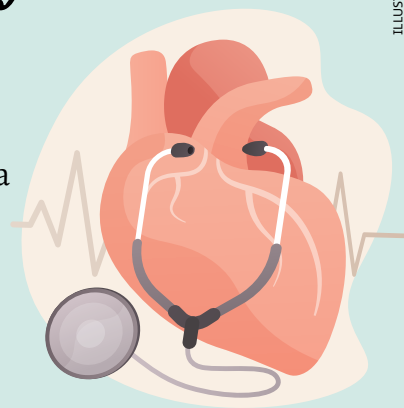


ILLUSTRATION: FREEPIK

– Däremot är det fortfarande oklart om det är bra eller dåligt med ett glas vin om dagen.

Högt blodtryck är ett problem som ökar med åldern. En bit över pensionsåldern har de flesta högt blodtryck. Därav vikten att mäta trycket regelbundet. Förutom vårdcentralen finns det möjlighet att kolla blodtrycket på vissa apotek.

Man kan också vända sig till Blodtrycksdoktorn, som är en del av primärvården.

– Vi kan utreda om man har risk för högt blodtryck. De som har det kan vi sedan ta hand om via vårt nätbaserade behandlingsprogram, förklarar Peter Giesecke. ●

VAR OCH NÄR?
ONSDAG 5 OKT, 11.10, STORA SCENEN
Världens största hälsoutmaning
– högt blodtryck med Peter Giesecke.

Sporten som minskar risken för fallskador

Varje år dör minst tusen svenskar i fallolyckor. Med Svenska judoförbundets nya träningsform, **JUDO4BALANCE**, kan du förbättra balansen och lära dig att ramla på rätt sätt.

– **VI BÖRjade UTVECKLA** det här konceptet 2018 och vi tror att efterfrågan på träning kommer att bli stor nu inför halksäsongen, säger Erik Vesterlund, verksamhetsutvecklare på Svenska judoförbundet.

Fallolyckor är ett stort, men ganska dolt samhällsproblem:

– När vi började titta på statistik insåg vi att fallolyckor är ett mycket större problem än både trafikolyckor och drunkningsolyckor.

Och då handlar det enbart om fallolyckor i markplan, alltså inte om personer som till exempel ramlat ner från en stol eller en stege. Enligt statistik från Socialstyrelsen dör omkring tusen personer årligen i sådana fallolyckor, men mörkertalet är stort.

– Varje dag dör i snitt tre personer över 65 år i en fallolycka, konstaterar Erik Vesterlund.

TRÄNAR PÅ ATT FALLA PÅ RÄTT SÄTT

I Judo4Balance-konceptet får deltagarna därför träna sin balans och öka sin styrka. Men de får också lära sig att falla på rätt sätt. Skulle olyckan trots allt vara framme kan man på så vis minska risken för allvarliga skador.

– Våra deltagare känner sig tryggare när de är ute och går. De blir samtidigt starkare och kan därmed också göra fler saker.

Omkring 200 instruktörer finns nu ut-



FOTO: ANNIKA KRUS

BLI TRYGGARE.
Deltagarna i Judo4Balance blir starkare och lär sig falla rätt.

spridda över hela landet och på Seniormässan kan besökarna själv testa träningsformen.

– Vi kommer att lägga ut en judomatta i vår monter och under ledning av oss kan mässbesökarna prova en del av våra övningar och träna grundläggande fallteknik. ●

VAR OCH NÄR?
ONSDAG 5 OKT, 10.30, STORA SCENEN
TORSDAG 6 OKT, 11.10, STORA SCENEN
Lär dig ramla rätt med Judo4Balance

Kvinnor och hälsa!

Missa inte!



- Möt Svetlana Lagercrantz, bröstcancerforskare
- Miia Kivipelto, Alzeheimer-expert
- Charlotta Huldt underhåller
- Kom till vår monter och bli medlem!

Läs mer på 1,6miljonerklubben.com



BLOMSTER FONDEN

Planera för ett bra seniorliv och gör något gott för de som är äldre idag

Bli medlem i Blomsterfonden
Besök oss i monter C10:58
på Seniormässan

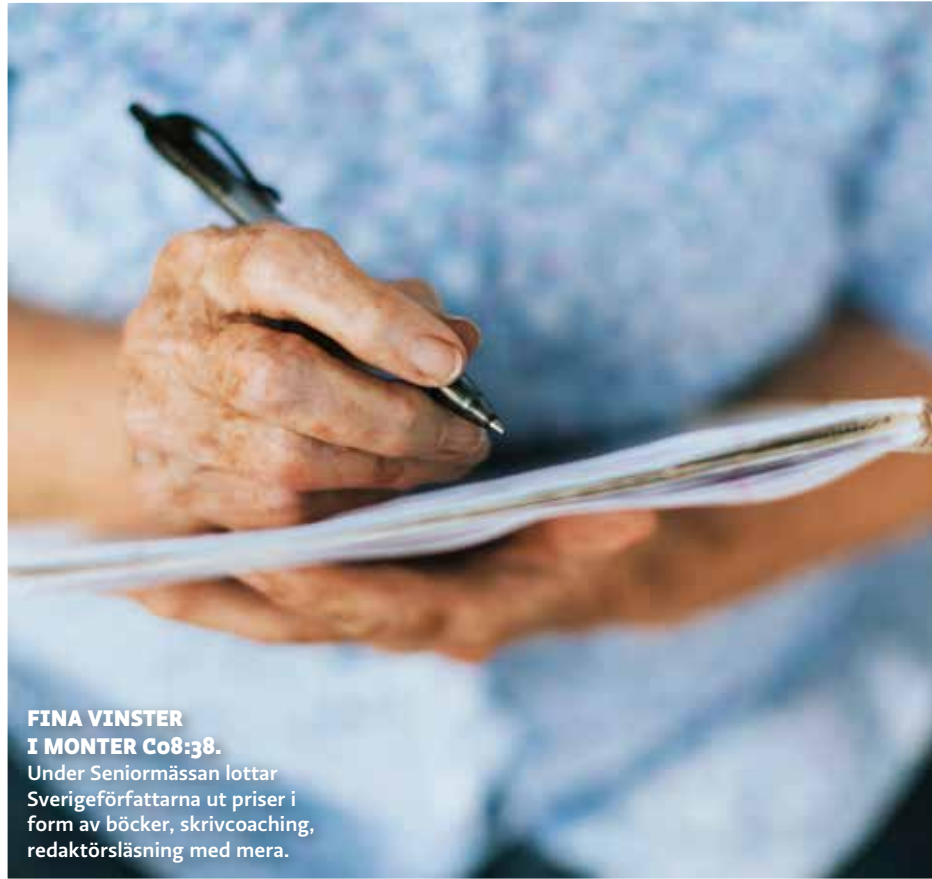
Stockholmsmässan 4–6 oktober
Välkommen!

 **INSPIRATION**

Förverkliga dina författardrömmar!

Drömmer du om att skriva den där romanen du gått och burit på i flera år? Vill du berätta din livshistoria för barnbarnen?

SVERIGEFÖRFATTARNA delar med sig av tips och erfarenheter till den som vill komma igång med skrivandet.


FINA VINSTER
I MONTER Co8:38.

Under Seniormässan lottar Sverigeförfattarna ut priser i form av böcker, skrivcoaching, redaktörläsning med mera.

FOTO: FREEPIK

– **EN DEL HAR HAMNAT** i ett trauma och använder skrivandet för att ta sig ur det. Andra har skrivit hela livet och börjar rensa byrålådan på texter när de blir lite äldre, konstaterar författaren Pia F Davidson, som också driver nätverket Sverigeförfattarna.

Det finns många skäl till att börja skriva. Många debuterar också sent i livet. Självhade Pia, som lagom till Seniormässan ger ut sin sjätte roman, hunnit bli en bit över 50 innan hennes första bok kom ut för nio år sedan.

– Innan dess hade jag varit upptagen med att försörja mig och göra karriär. Men då kände jag att det var dags att hugga i om det skulle bli några böcker. Jag hade ju så många historier i huvudet som ville ut.

NÄTVERK FÖR FÖRFATTARE

Ett par år senare bildade hon nätverket Sverigeförfattarna, vars medlemmar finns utspridda över hela landet. Medlemmarnas ålder skiftar, men många har precis som Pia debuterat ganska sent i livet.

– Vi samarbetar för att sprida vår litteratur och för att underlätta för andra som vill komma igång och skriva. Vi turnerar, arrangerar event och har väldigt roligt tillsammans.

FULLT PROGRAM PÅ MÄSSAN

På årets Seniormässa deltar Sverigeförfattarna med ett fullspäckat program. Varje dag bjuder man på fem föredrag med olika teman. Det kan handla om allt från att skriva för barn till att skriva om sitt yrkesliv eller göra en släktbok. En förläggare kommer också på besök och ger tips till den som vill börja sin författarbana.

– Vi kommer att dela med oss av våra erfarenheter och dela ut instrument för att komma igång. På mässan erbjuder vi även en sätta igång-dag, som äger rum i Stockholm den 21 oktober.

För den som vill göra slag i saken och sätta sina historier på pränt rekommenderar Pia också någon form av skrivarkurs:

– Ta gärna en kurs på nätet eller på någon folkhögskola, som en kickstart. Då kommer du igång och får träffa likasinnade – och det är guld värt. ●



**PIA F
DAVIDSON**
FOTO: JINI SOFIA

 **VAR OCH NÄR?**

4–6 OKT, 10.30–15.00, MONTER Co8:38
Föreläsningar och utlottningar i Sverigeförfattarnas monter varje dag under mässan. Se seniormassan.se för program.

Vandringsresor för livsnjutare

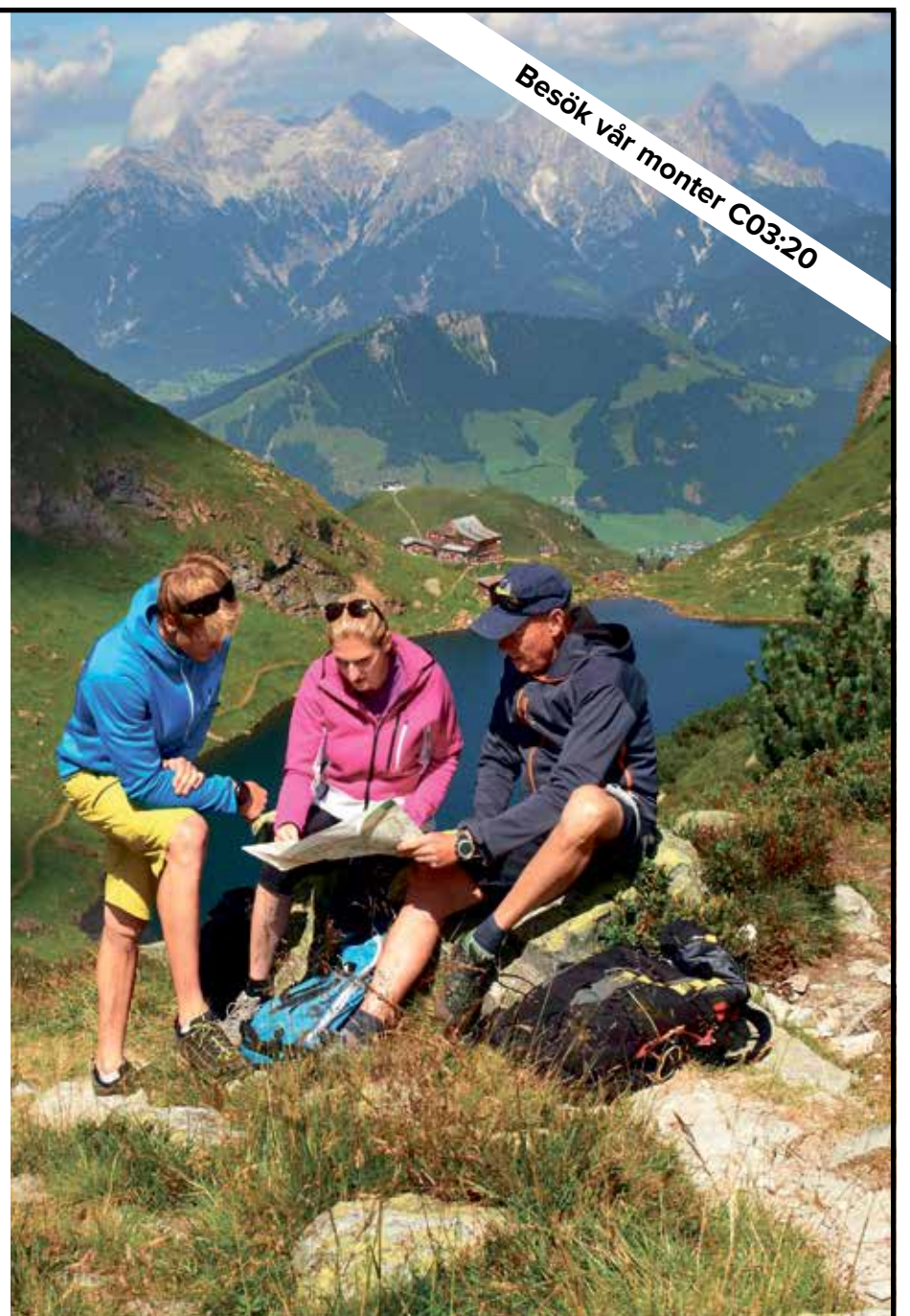
Tycker du också att en aktiv semester är den bästa formen av semester? Då är Go Active Travel (fd WI-Resor) ett givet val när du ska boka din nästa resa. Vi har ett av Sveriges största utbud av vandringsresor, cykelresor, träningsresor och yogaresor. Dessutom har vi temaresor där vi djupdyker i ett specialämne.

Under en vandringsresa med oss slipper du släpa på en tung ryggsäck, det enda som behövs är ett par bekväma kängor. Vårt "basläger" är vanligtvis ett högklassigt hotell med pool eller spa, där vi njuter av välförtjänt avkoppling och god mat efter en dagsvandring till fots. Ofta ger vi dig möjlighet att välja svårighetsgrad på plats så du kan vandra i det tempo som passar dig.

Vi vandrar i olika bergskedjor som Alperna och Dolomiterna eller gör lite mer kustnära vandringar vid Medelhavet. Det kan vara öar som Elba, Mallorca, Sicilien eller klassiska resmål som Amalfikusten och Cinque Terre. Kom gärna och lyssna på oss på mässan på våra bildföredrag, då vi berättar mera eller besök vår monter. Varför inte testa en vandring i Alperna med VR-glasögon, när du besöker vår monter på mässan.



Läs mer på goactivetravel.se eller ring 0771 14 30 30





För ett godare pensionärsliv

Vi tycker det är dags att du får möjlighet att leva precis lika bra som innan pensionen. Därför finns 60pluslånet, en lånelösning där du som är 60plus och äger din bostad kan frigöra pengar, utan att behöva flytta. Du väljer själv om du vill ha pengarna som en engångssumma eller som ett extra tillägg varje månad. Så du som vill kan fortsätta äta söndagsmiddag på restaurang, gå på date med sambon eller bjuda barnbarnen på fika. För ett godare pensionärsliv, helt enkelt.

Välkommen till oss på 60plusbanken
– för ett härligare pensionärsliv.

**60plus
banken** 

För ett härligare pensionärsliv

08-501 01 200

www.60plusbanken.se

©2022 60plusbanken, en del av Bluestep Bank AB (publ)

60plusbanken är en del av Bluestep Bank AB (publ), ett svenskt bankaktiebolag med tillstånd att bedriva bankrörelse. 60pluslånet är en kapitalfrigöringskredit, ett lån med bostad som säkerhet. I ett representativt låneexempel på 750 000 kr med rörlig nominell ränta på 6% och månatlig kapitalisering, är den effektiva räntan 6,21%, beräknat på 15 års lånetid, inklusive uppläggningsavgift (1 850 kr), administrativ värderingsavgift (1 995 kr) och aviavgift (95 kr/år via autogiro). Total skuld efter 15 år är då 1 850 387 kr (per 2022-08-12).

➔ **FÖRFATTARMÖTE**

Nya perspektiv på blodig historia

Vad handlade Stockholms blodbad om – egentligen? Historikern och författaren **DAVID LINDÉN** reder ut maktspelet bakom en av de mest dramatiska och betydelsefulla händelserna i svensk historia.

– **STOCKHOLMS BLODBAD** är den händelse som bidrar till att det moderna Sverige skapas. Det startar en process som kulminerar 1523, då Gustav Vasa rider in i Stockholm och blir svensk kung. En nationalhändelse, helt enkelt.

Det konstaterar David Lindén, vars senaste bok handlar om massavrättningarna på Stortorget i november 1520 och vägen som ledde fram till blodbadet.

De allra flesta har hört talas om Stockholms blodbad, men få vet vad det faktiskt handlade om.

– Det var också en av anledningarna till att jag valde att skriva den här boken.

Berättelsen om Stockholms blodbad kan tas av maktstrider, svek och oheliga allianser. David Lindén jämför med Al Capones Chicago och moderna gängkrig.

– Det handlar inte alltid om regelrätta slag utan mer om affärsdealer. Istället för knark handlade det om järnmalm och andra råvaror.

Under tio års tid har han arbetat med boken. Till skillnad från många andra studier som skrivits i ämnet har han gått tillbaka till de ursprungliga källorna.

– Det har funnits 500 år av mytbildning att dekonstruera och det har varit ett rejält detektivarbete, berättar han.

HISTORIEINTRESSET VÄCKTES TIDIGT

David Lindéns eget historieintresse väcktes redan i femårsåldern, då hans morfar tog med honom till Nyköpingshus och berättade om Nyköpings gästabad. Så småningom blev SVT:s "Hermans historia" en inkörspport till ämnet.

På senare år har han märkt av ett ökat historieintresse hos allmänheten.

– Teknologin har gjort att historia blivit mycket mer lättillgängligt, med allt från poddar till pocketböcker. Dessutom lever vi i föränderliga tider. Då kan det vara skönt att ha vetskapen att det har varit stressigt förut, resonerar han.

DAVID LINDÉN arbetade i tio år med boken om Stockholms blodbad.



FOTO: JENNY HAMMAR



"Stockholms blodbad – varför Sverige blev Sverige" är hans fjärde bok. De tidigare har varit biografier om historiska personer: Karin Månsdotter, Johan Skytte och Hemming Gadh. Just nu arbetar han med en bok om en mycket omskriven person, Heliga Birgitta.

– Jag vill skildra henne som en maktspeleiska och den vinkeln tycker jag saknas, konstaterar han.

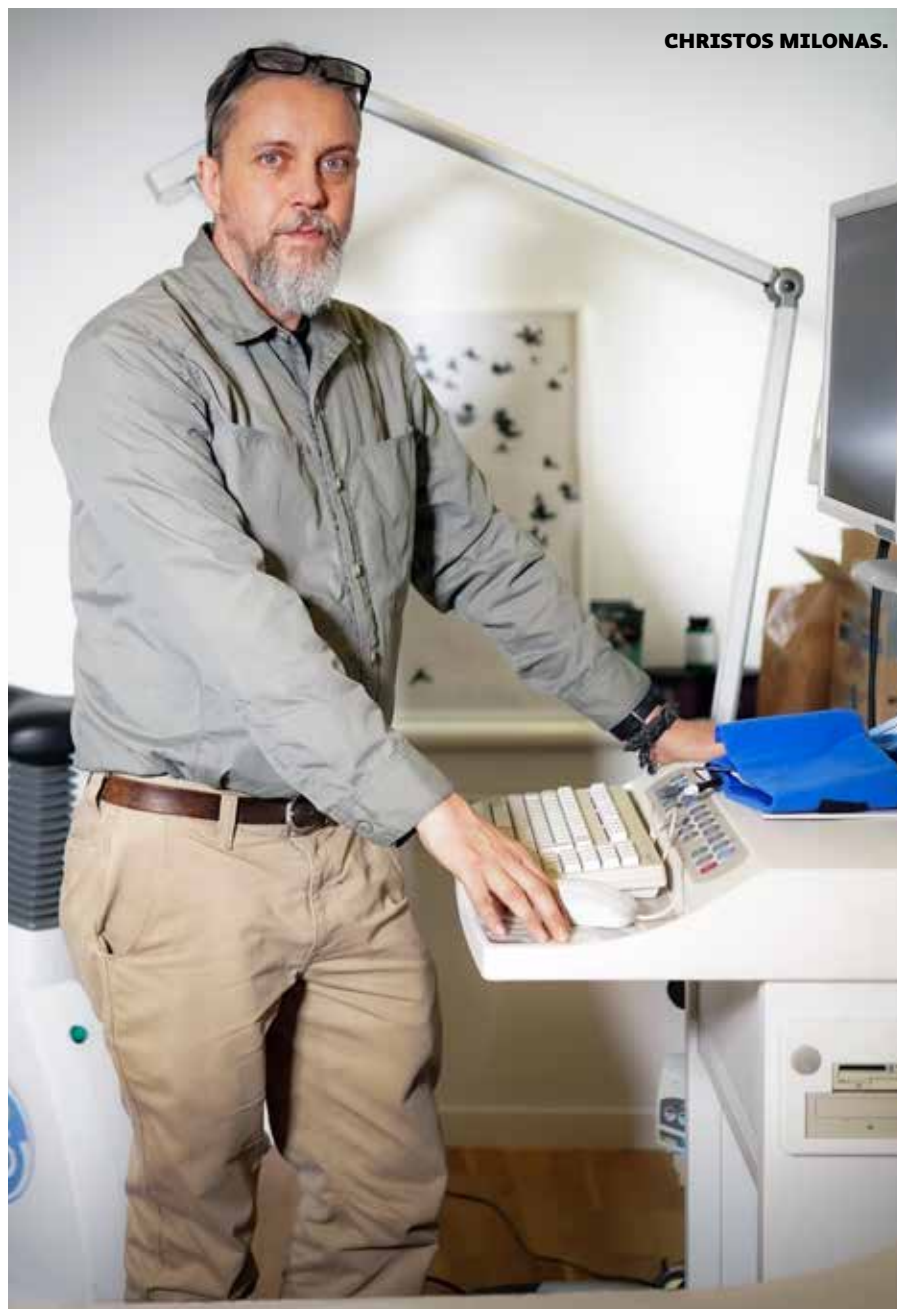
En gemensam riktlinje har han dock för alla sina böcker:

– Min målsättning är alltid att skriva böcker jag själv skulle vilja läsa. ●



VAR OCH NÄR?

TISDAG 5 OKT KL 11.50, STORA SCENEN
David Lindén om Stockholms blodbad, presenteras av Bokförlaget Langenskiöld.



CHRISTOS MILONAS.

Undvik att drabbas av plötslig hjärtdöd

Genom screening av hjärtat kan du eliminera riskerna för plötslig hjärtdöd. Idrottshjärta.se hjälper elitmotionärer att hitta svagheter innan det är för sent.

SVERIGE ÄR ETT AV de mest idrottsaktiva länderna i världen – och ändå är vi dåliga på att screena idrottares hjärtan.

– Det är lite märkligt, men det finns en väldigt cynisk bild på idrottare. Man låter folk prestera och bryr sig inte så mycket om eventuella risker, menar hjärtspecialisten Christos Milonas, som grundat Idrottshjärta.se och äger hjärtkliniken Cityheart i Stockholm.

På Idrottshjärta.se, vars verksamhet bedrivs i Cityhearts lokaler, screenar man både elitidrottares och elitmotionärens hjärtan. Många av dem som söker sig hit är seniorer.

– I Sverige är det otroligt många som till exempel springer maraton i väldigt hög ålder, konstaterar han.

LÄTT ATT UPPTÄCKA MED SCREENING

Att hålla sig i form är självklart bra, men hård träning innebär också en belastning på hjärtat och kan i vissa fall leda till rytmrubbningar. Problemet är bara att personen själv inte märker något.

– Tyvärr är första symptomet på vissa hjärtsjukdomar plötslig död, säger Christos Milonas.

Det positiva är att man enkelt kan upptäcka riskerna genom screening. Hos Idrottshjärta.se får patienten fylla i ett formulär där man tar upp olika riskfaktorer, till exempel om personen svimmat tidigare eller om det finns hjärtsjukdomar i släkten.

– Därefter gör vi ett vanligt EKG och ett ultraljud av hjärtat. På så vis fångar vi upp det mesta som kan leda till plötslig hjärtdöd, förklarar han.

Visar det sig sedan att personen lider av rytmrubbningar erbjuder Idrottshjärta.se relevant behandling för att komma till rätta med problemet.

IDROTTSJÄRTA.SE PÅ SENIORMÄSSAN

På Seniormässan kommer Idrottshjärta.se att finnas på plats i **monter C07:68**. Där kan man få veta mer om Cityhearts olika tjänster, bland annat Hjärtflimmerkollen.

– Genom den kan vi detektera riskerna att drabbas av stroke, som annars innebär ett stort personligt lidande och en jättekostnad för samhället.



www.idrottshjarta.se

IDROTTSJÄRTA.SE

→ HÄLSA

Tänk dig till ökad livsglädje

Med små förändringar kan du öka känslan av glädje och välbefinnade. Terapeuten **SATU BERMELL** lär ut några lyckostrategier från forskningen som du kan använda i din vardag.

– **DET KRÄVS INTE SÅ MYCKET**, men resultatet är slående. Många blir förvånade över att de här lyckostrategierna är så välfungerande, trots att de är så enkla.

Det konstaterar Satu Bermell, terapeut med kognitiv och filosofisk inriktning, som kommer till Seniormässan för att föreläsa på temat Livsglädje.

Lycka är det som en överväldigande majoritet av alla människor i världen rankar

högst när de får frågan vad de önskar sig mest i livet.

– Men trots att vi vill bli lyckligare söker vi ofta livsglädje på fel sätt. Vi människor vill gärna ha snabba fix, samtidigt som vi egentligen vet att det inte finns några, konstaterar hon.

Forskning visar att 50 procent av vår upplevda lycka bestäms utifrån generna, medan tio procent påverkas av konkreta

omständigheter som bostad, jobb och familjesituation. Men hela 40 procent beror på vårt beteende – och de procenten kan vi själva påverka.

– I mina föreläsningar är jag jättekongret och förklarar hur man kan höja sin lyckonivå, förklarar Satu Bermell och ger ett exempel:

– En effektiv strategi är att träna på tacksamhet. Tänka tacksamma tankar, uttrycka tacksamhet för sina vänner eller



SATU BERMELL
FOTO: EMILIA SVENNERSJÖ

VAR OCH NÄR?
TORSDAG 6 OKT, KL 12.30 STORA SCENEN
Om livsglädje med Satu Bermell, terapeut.

skriva tacksamhetsbrev.

Det är inte heller jobbiga situationer i sig som får oss att må dåligt, utan hur vi förhåller oss till dem. Därför minskar inte heller

livsglädjen med åren, trots att vi möter åldersrelaterade utmaningar:

– Småbarnsföräldrar är ofta ganska olyckliga. Forskningen visar istället att vi är som lyckligast mellan 60 och 79 år. ●

Hitta en härlig ö att besöka – exotiskt, vindpinat eller pittoreskt

Det är något speciellt med öar. Redan när man kliver ombord på båten och känner vinden i ansiktet vet man att man har något att se fram emot. Öar bjuder ofta på särpräglad natur och ett härligt semesterlugn, oavsett om du besöker sommarheta öar i Sydeuropa eller vindpinade öar i norr.

EXOTISKA ÖAR I SYDEUROPA

Sydeuropa bjuder på tusentals öar. Upptäck till exempel härliga Brač i Kroatien, där du kan hänga på den långa vita stenstranden Zlatni Rat, som sticker ut som en spjutspets i det grönskimmrande havet. Eller varför inte resa till "Guldöarna" i södra Frankrike? Här kan du cykla runt på den bilfria ön Port-Cros, vars vilda natur för tankarna till Karibien.



KÄRRINGÖN

sig till öriket Färöarna, där du bjuds på vilda vyer i form av branta klippor som stupar rakt ner i det brusande havet. På lite närmare håll kan du uppleva den populära semesterön Usedom, som delas av Tyskland och Polen.

PITTORESKA ÖAR I SVERIGE

Du som stannar i Sverige hittar också massor av fina öar.

Ta till exempel båten från Gränna till Visingsö för en härlig utflykt bland historiska ruiner och charmiga alpäckor. En annan spännande ö är skånska Ven, där du kan lära dig om astronomen Tycho Brahe eller bara njuta av naturen från cykelsadeln. På västkusten kan du ta båt till Kåringön utanför Orust, för en härlig dag i idyllisk miljö.

VINDPINADE ÖAR I NORDEUROPA

Du hittar också massor av spännande öar i de nordligare delarna av Europa. Att resa runt den gröna ön Irland ger minnen för livet. Minst lika spännande är det att ta



PORT CROS

FREEDOMTRAVEL PÅ SENIORMÄSSAN

Resemagasinet FREEDOMtravel skriver inspirerande artiklar för alla som reser på egen hand – oavsett om du bilar, tar husbil eller motorcykel, eller kanske flyger till en destination och därefter ger dig ut på egna utflykter. Du hittar magasinet på nätet, på www.freedomtravel.se.

De finns också på plats under hela Seniormässan 4 – 6 oktober. Du hittar dem i **monter C03:41**, där du kan få ett gratis

resemagasin, delta i utlottningar och prata om resor. Kom gärna också och lyssna på våra föreläsningar! ●

VAR OCH NÄR?
TISDAG 4 OKT, KL. 14.10, STORA SCENEN
Hur reser vi 2023? – trender och tips

ONSDAG 5 OKT, KL. 11.40, SEMINARIESCENEN
15 öar att besöka i Europa 2023


BOKA VINTERNS SOLIGA DRÖMRESA!

Under en kryssning ingår flera underbara resmål och alla bekvämligheter ombord. Njut av aktiviteter, underhållning och alla fantastiska måltider: frukost, lunch, fika och middag. Välj mellan alla resmål vi har med Norwegian cruise line, exempelvis kryssningar till Medelhavet, Karibien, Hawaii eller Kanarieöarna.

ERBJUDANDE! Boka NU så får du allt detta på köpet. Värde ca 12 500 kr per person.

- ♦ Dryckespaket som gör kryssningen till All Inclusive
- ♦ 150 min internet per person
- ♦ 1 – 2 middagar per person i specialrestauranger
- ♦ 50 USD rabatt per hytt och resmål vid köp av rederiets utflykter

BOKA SENAST DEN 15 OKT. Erbjudandet gäller kryssningar som är minst 7 nätter eller längre med rederiet Norwegian Cruise Line, när ni bokar på www.kryssningar.se.

 Kryssningar.se



➔ **UNDERHÅLLNING PÅ STORA SCENEN**

Magisk mästare som får dig att tappa hakan

Tolv år gammal åkte han till USA – för att lära ut sina trick till professionella magiker. Nu gästar världsartisten **PONTUS LINDMAN** Seniorenmässan med en skraddarsydd show.

DET BÖRjade MED EN trollerilåda i julklapp. Men när sexårige Pontus ville visa upp trickerna han lärt sig för klasskamraterna var ingen särskilt imponerad. Många hade fått samma låda i present.

– Jag blev lite ledsen och besviken, så jag tog alla mina sparpengar och köpte en gammal magibok på ett antikvariat, berättar han.

Boken var från 1800-talet, men föräldrarna och morfar hjälpte honom att ta sig igenom texten.

– Och när jag inte förstod hittade jag på egna lösningar.

Så småningom började han lägga upp videor med sina egna trick på Youtube och en dag hörde branschens största produktionsbolag av sig.

– De hade hittat mina videor och förstod inte hur trickerna gick till, säger Pontus Lindman och skrattar.

12-årige Pontus flögs över till USA, där han fick lära ut sina trick till betydligt äldre och mer erfarna magiker. Han började också uppträda själv och efter

studenten blev det på nytt konsultuppdrag i USA.

– Men efter några år kände jag att det var roligare att producera åt mig själv, konstaterar han.

SKAPADE EGEN SHOW

Han flyttade tillbaka till i Sverige och 2019 var det premiär för hans första egna show, Conspiracy. Pontus Lindman hann med att turnera i både Sverige, Shanghai och Storbritannien, där han även deltog i Britain's got talent (klippet därifrån har setts 780 miljoner gånger!), innan pandemin slog till.

Just nu finslipar han på en ny show som får Sverigepremiär i vår. På mässan tänker han bjuda på ett blandat program:

– Det blir bland annat tankelesning, suggestion och visuell magi, där du verkligen ser när det händer, lovar han. ●



PONTUS LINDMAN
FOTO: SANDRA BERKEMO

VAR OCH NÄR?
TISDAG 4 OKT, KL 13.20,
STORA SCENEN
Illusionistshowen Sleepless

➔ **HÄLSA**



THE RISKGROUP
FOTO: TV4 / GUSTAV HALLÉN

Ta ut svängarna med The RiskGroup

Dans är det bästa och roligaste sättet att hålla sig i form på. Det konstaterar Monica Grahn, som gästar mässan tillsammans med seniora salsgruppen **THE RISKGROUP**.

– **JAG STEG IN** på en salsklubb i Stockholm år 2005 och kom aldrig ut igen, konstaterar Monica Grahn med ett hjärtligt skratt.

Dansat har hon gjort hela livet, men när salsan fängade henne var det med besked. 2018 kom hon hem från Orlando och världsmästerskapen i salsa med en silvermedalj i seniorklassen. Samma år började hon också undervisa i salsa för 50-plussare.

Så kom pandemin.

– Jag gick hem och deppade i en dag. Sen insåg jag att vi kunde träna utomhus. Observatorielunden fick bli ny danssal.

– Där dansade vi sedan varje fredag under pandemin. Om det ösregnade ställde vi in, men var det minus 15 dansade vi

i alla fall. Vi bara skottade bort snön och satte broddar på skorna.

The RiskGroup, åtta medlemmar till antalet som restriktionerna påbjöd, uppmärksammades snart av medierna och de blev även inbjudna till TV4:s "Talang".

Nu har restriktionerna släppts, men träningspassen utomhus fortsätter. Och The RiskGroup besöker olika mötesplatser för seniorer för att inspirera till mer dans i tillvaron.

På Seniorenmässan kommer The RiskGroup att bjuda på en egen dansshow. Den som vill kan även besöka dansarna i deras monter och själv testa några salssteg. ●

VAR OCH NÄR?
TISDAG 4 OKT, KL 10.40, STORA SCENEN
Dansgruppen The Risk Group uppträder

HAR DU PLATS FÖR NÅGRA EXTRA BARN I DITT TESTAMENTE?



Rädda Barnen

Oavsett om du har det eller inte, får du gratis rådgivning av Familjens Jurist. De är på plats i vår monter varje dag 11–14 under hela mässan. Fråga allt du velat veta om arv och testamente och få svar direkt!

Du får dessutom 100 procent rabatt på testamentsgåva (värde 1 199 kr) och 50 procent rabatt på deras övriga digitala dokument, när du uppger en kod som du hittar i vår monter **C08:28**.

Gör en quiz

Kan man testamentera något till sin hund? Ärver kusiner varandra? Vart ska man registrera sitt testamente? Vad vet du egentligen om arv och testamente? Kom och gör vårt quiz med chans på fina priser!

Testa VR-glasögon

I vår monter kan du också resa till Indien! Upplev färgerna i byn och de vackra risfälten. Du behöver inte ens ta med dig passet.



lawly

Skriv testamente och framtidfullmakt

Kom till vår monter så svarar
våra jurister på dina frågor
kostnadsfritt.

Dessutom får du
25% rabatt på alla
avtal 4e - 6e oktober.

Träffa oss i monter **C11:38**

Du som är senior och har
erfarenhet av hörselskada

- kom och träffa oss



Hörselskadades Riksförbund