

Velkommen til Seniormessen

Godt Seniorliv

Torsdag 3.mai kl. 11-16
Fjellhallen, Gjøvik



PROGRAM

Se hva som skjer!

FOREDRAG

- 12.00 **NettVett.no. Råd om sikker bruk av internett**
v/ NorSIS (Norsk senter for informasjonssikkerhet).
- 13.30 **Ta vare på deg selv som pårørende**
v/ Selvhjelp Norge
- 15.00 **Fører kortvurdering – HVA innebærer det?**
v/ Fylkesmannen i Oppland

STED: Gangareal ved bokstav C

BLI MED PÅ

- 11.30 **Balansetrening** med fysioterapeut
- 13.00 **Quigong** med Toten Treningssenter
- 14.40 **Yoga** med Barbro Borge

STED: Gangareal ved bokstav I

- 12.00 og 14.00 **Minikurs SYN**
med NAV Hjelpemiddelsentral og Blindeforbundet
- 12.00 og 14.00 **Minikurs HØRSEL**
med NAV Hjelpemiddelsentral og Hørselsforeningen

STED: Vip losje i 2.etg. Følg skilting.

Veteranbiler v/ AmCar Gjøvik
Seniordans Gjøvik oppvisning kl. 12.45
El. sykler

Hudpleie v/elever fra Gjøvik vgs.

STED: Messehallen

Kl. 12 - 14

**Sofaprat med
ordfører og andre
politikere**

Mellom kl. 12 -14 har du mulighet til å møte noen av våre politikere til en uformell prat i sofaen i messehallen.



Våre utstillere

Bolig

Gjestvang & Partners
GOBB
Art Deco AS
DNB Eiendom og Bank

Trening, Aktivitet

Toten Treningssenter
360 Grader
Basic Gym
Yoga til Folket
Frisklivssentralen Gjøvik
Rådgivningstjenesten 65+
Seniordans Gjøvik
DNT Gjøvik og omegn
Sykkel & Fritid AS, Hamar

Helse, Hverdagsliv

Isfritt
Hepro AS
Vitent
RehabShop Norge
Svanen Service Renhold
Kropp og Helseklinikken

Frivillige lag og foreninger

Nasjonalforeningen for demens
Oppland Røde Kors
Kirkens besøkstjeneste
Sanitetsforeningene Gjøvik og Vardal
Pensjonistforbundet Oppland
Gjøvik Toten Slektshistorielag
Hobby kafèen Hunndalen
Gjøvik Husflidslag
AmCar Gjøvik
Gjøvik Frivilligsentral
LHL Gjøvik
Hørselsforeningen Gjøvik og omland

Teknologi, Data

NorSIS
Seniornett Gjøvik
EveryCare AS
No Isolation

Reiseliv

Tonga Travel
Solgården SA

Andre

USHT Oppland
Fontenehuset
Tannklinikken Gjøvik
Selvhjelp Norge
Gjøvik videregående, hudpleie
Oppland Arbeiderblad
Brannforebyggende team
Fysio/Ergo.tjenesten Gjøvik
Forpleiningstjenesten Gjøvik
Statens Vegvesen, Bilfører 65+

Velkommen til en hyggelig prat med våre utstillere!

