



Senior Folkemøde Viborg



Torsdag den 22. juni kl. 13.30 – 21.00 på sønæs

Velkommen til Seniorfolkemøde 2017

Kom og vær med. Du får en fantastisk oplevelse i selskab med andre seniorer fra nær og fjern. Her er debatter, idræt, bevægelse, kultur og sociale aktiviteter. Fællesskabet oplever du, når vi danser, spiser og synger sammen. Der kommer til at summe af liv og aktivitet på hele Sønæs.

Tid	Aktivitet	Sted/nr.
13.30	Kaffeteltet åbner Dæmpet korsang v. Birthe Jensen	Telt 1
13.30	Gratis kaffe & kage Mercantec og Peter Larsen Kaffe	Telt 1
14.00	Velkommen til Seniorfolkemøde 2017	Telt 1
14.10	Premiere på sønæssang Under ledelse af Birthe Jensen m. sangkor	Telt 1
14.15	Åbningstale Borgmester Torsten Nielsen	Telt 1
14.30 - 15.15	Regionsformand og tidligere sundhedsminister Debat med regionsformand Bent Hansen og tidligere sundhedsminister Arne Rolighed om ældreomsorg, ensomhed og ældrestyrken. Ordstyrer: chefredaktør Lars Norup	Telt 1
14.30 - 17.45	Info stand + salg af billetter til fællesspisning/drikkevarer	3
14.30 - 17.45	Åbning af stande	
14.30 - 17.45	Sundhedscenter Viborg + Rehabiliteringsteam Få målt din vægt, fedtprocent, muskelmasse, metabolisk alder og BMI på en Tanitavægt. Hør bl.a. om diabetes, KOL, kræft, osteoporose, lænderyg og hjerte-karsygdomme.	14
14.30 - 17.45	Forebyggende medarbejdere Få en snak om, hvordan et forebyggende hjemmebesøg kan skabe tryghed og trivsel i din hverdag.	22

Tid	Aktivitet	Sted/nr.
14.30 - 17.45	Demenskonsulenterne Bliv demensven, spørg om demens eller tag en husketest.	23
14.30 - 17.45	Dansk Arbejder Idrætsforbund Hvad kan DAI hjælpe din forening med? Få ny inspiration til dig selv eller din forening.	24
14.30 - 17.45	Sund By Netværkets Alkohols gruppe Prøv promille-banen og få én lille én.	15
14.30 - 17.45	Aktivitet og Udvikling Dialog med medarbejdere om aktivitetsmuligheder, forebyggelse af ensomhed, nærvær, samvær og mestring.	17
14.30 - 17.45	Japansk udstilling Seværdigheder fra Japan og lær at folde en trane i papir.	6
14.30 - 17.45	Plejecenter Banebo Viborg Lene Nielsen viser Viborg kommunes bud på fremtidens plejecenter med 100 boliger og cafemiljø.	10
14.30 - 17.45	Baneby Byplanlægger Rikke Gramstrup Jensen fortæller om den nye, mangfoldige og dynamiske bydel.	9
14.30 - 17.45	Boligselskabet Sct. Jørgen Fremtidens seniorbolig – boliger for livet	8
14.30 - 17.45	Boligselskabet Viborg Fremtidens seniorboliger med udgangspunkt i Hald Ege	4
14.30 - 17.45	Slægtshistorisk forening Hør om det spændende arbejde.	11
14.30 - 17.45	Cykelstand Cykelistforbundet og Rolsted cykler.	18
14.30 - 17.45	Idé og udvikling Om at leve livet – også når man bliver gammel.	16
14.30 - 17.45	Viborg Folkeoplysnings Samråd Arbejdende kreative stande Prøv 15 minutters yoga kl. 15.00 eller 16.00 Oplev, hvordan du kan få et aktivt og lærerigt seniorliv hos aftenskolerne i Viborg Kommune.	20

Tid	Aktivitet	Sted/nr.
14.30 - 17.45	Viborg Ældreråd Der er snart valg til et nyt Ældrerådet. Hvad er et ældreråd, hvad laver vi? Måske er det noget for dig?	5
14.30 - 17.45	Viborg Firmaidræt Sundhed og velvære indenfor idræt, motion og socialt samvær.	13
14.30 - 17.45	Folkeoplysningsudvalget Medvirker til udvikling af det demokratiske samfund, skaber glæde, sundhed og trivsel.	12
14.30 - 17.45	Lokalforeningstelt Mød 8 lokale områder: Viborg, Fjends, Karup, Almind, Bjerringbro, Tjele, Mølstrup og Løgstrup.	24
14.30 - 17.45	Erindringsbog ved Jane Gisselmann Hvordan du kan formidle din livshistorie.	7
14.30 - 17.45	Ældresagen Hør om vores mærkesager og mød en repræsentant fra hver af de 5 lokalafdelinger i Viborg Kommune.	21
14.30 - 17.45	Rickshawcykler – Cyklng uden alder Prøv en tur på cyklen.	26
14.30 - 17.45	DGI Midtjylland Prøv Stigegolf, Ribbegolf, Kongespil, Jaccalo, Lasso og Ringo.	30-34
14.30 - 17.45	Frivillige naturvejledere Få en snak ved bålet om seniorer og udelivet.	27
14.30 - 17.45	sØnæs maleri Giv dit personlige penselstrøg til vores fælles maleri.	25
15.10 - 15.30	Glad Dans Opvisning med dansere i folkedragter	25
15.35 - 16.10	Japanske gymnaster Opvisning ved Yukiko Forukawa. Fælles serie med Krop og Kultur til sangen "De 18 svaner". Sang: Lisbeth Nyhus.	25
17.00 - 17.15	Tango Opvisning med den skønne Tango.	25
14.30 - 15.30	Litteraturværksted/Bogcafe Biblioteket kommer og fortæller om nye bøger	28
15.30 - 16.30	Viborg fortællekreds Fortæller små Historier	29

Tid	Aktivitet	Sted/nr.
15.30 - 16.45	Lola Jensen – kendt fra tv Oplæg og debat om bedsteforælderrollen i dag.	Telt 1
15.30 - 16.10	Glad Dans – folkedans Dans med og kom i endnu bedre humør.	Telt 2
16.15 - 16.40	Gregers Laigaard Fortæller, synger og spiller om ”Kartoffeltyskernes liv”.	Telt 2
16.45 - 17.45	Foredrag ved Henning Kirk Aldringsforsker, dr. med., forfatter og foredragsholder om ”En guide til et langt liv”.	Telt 2
16.45 - 17.45	En guidet cykeltur Cykeltur i roligt tempo på 8 km. med Cyklistforbundet. Alle kan være med.	19
17.00 - 19.45	Sejltur med Margrethe I Sejler tre gange fra Golfsalonen til sønæs og retur. Oplev den smukke tur på vandet med guide. Første afgang ved Golf Salonen. GRATIS.	35
17.00 - 17.45	sønæstur med guide Med landskabsarkitekt Lotte Kunstmann og Henrik Juel Poulsen, Energi Viborg	36
18.00 - 19.00	Fællesspisning med musik Engelbrecht Band spiller dæmpet musik	Telt 1
18.00 - 19.00	Fællesspisning uden musik	Telt 2
19.15 - 20.00	sønæstur med guide Med landskabsarkitekt Lotte Kunstmann og Henrik Juel Poulsen, Energi Viborg.	36
19.00 - 20.00	Engelbrecht Band spiller op til dans Evergreens, jazz og bossanova. Glad og iørefaldende musik.	Telt 1
20.15 - 21.00	Fællessang Korleder Anders Hjort Nielsen leder fællessangen.	Telt 2
21.00	Farvel og tak for i år. På gensyn i år 2018	



Godt på vej mod en ny tradition

v/ formand for Boligselskabet Sct. Jørgen, Johannes Stensgaard

Alle kender det store folkemøde, som hvert år udfolder sig på Bornholm. Det har som hovedformål at fremme demokrati og folkestyre.

Med Seniorfolkemøde nr. 2 i Viborg er vi godt på vej til at skabe en tradition for en anden slags folkemøde, som har som hovedformål at fremme livslyst og livskvalitet for livserfarne mennesker.

Med ordet folkemøde favnes bredt i både indhold og deltagerkreds: Et møde for livserfarne og livslystne mennesker med mod på sunde, sjove og spændende oplevelser.

Vi har også som ældre borgere – som seniorer - behov for og lyst til at udfolde os i en aktiv tilværelse sammen med vores jævnaldrende.

Vi ved, at det er vigtigt for et sundt og godt liv, at der livet igennem afsættes tid til ro og hvile - men vi ved også, at det er lige så vigtigt, at der afsættes tid til oplevelser, aktivitet, udvikling og samvær med andre.

Og det er den slags tid, vi, der deltager i folkemødet, har afsat.

Vi ved af erfaring, at et sundt og aktivt og lærende liv giver gode oplevelser, at gode oplevelser giver livsglæde, og at livsglæde giver energi til et sundt og aktivt og lærende liv.

Sådan slutter man ringen og lægger grunden til at leve livet, hele livet.

Det indgår som en vigtig del af Boligselskabet Sct. Jørgens mission at bidrage til at gøre vores lokalsamfund til et godt sted at leve og opleve.

Og vi er glade for igen at være med til at planlægge og støtte en begivenhed, som beriger livet for deltagerne og Viborg.

Jeg vil ønske alle deltagere rigtig god fornøjelse!



Snapsting for seniorer

v/Mette Hagen, projektleder

Seniorfolkemødet på sønæs er Snapsting for seniorer. Her er alle ingredienserne til stede på en gang.

Her finder du en helt unik Viborg-blanding af kultur, bevægelse, leg og fest, der giver et samlet bud på det gode seniorliv.

Jeg har store forventninger til, at Seniorfolkemødet kan vokse sig stort og blive et folkemøde for seniorer fra hele Danmark, hvor man diskuterer politik og viddeler på kryds og tværs mellem deltagere, organisationer, virksomheder og politikere med ønsket om at skabe det bedste liv for seniorer i Danmark.

Snapsting ønsker, ligesom Seniorfolkemødet, at bidrage til det gode liv, og derfor er Seniorfolkemødet et vigtigt arrangement i Viborg Snapsting.



sØnæs Cup

Under seniorfolkemødet afvikles sØnæs Cup

Seniorholdspil kræver blandt andet koncentration, opmærksomhed og taktik. MEN holdspil fremmer også venskaber og sociale netværk samt skaber positive oplevelser og forbedrer livskvaliteten.

"Sådan bevarer du en skarp hjerne i en stærk krop". Henning Kirk.

sØnæs Cup afvikles i følgende discipliner:
Håndbold- kroket – krolf – petanque og ringo.

Arrangør: DGI Midtjylland senioridrætsudvalg.

Vi ses på sØnæs

Seniorfolkemødet står for samskabelse og nye partnerskaber mellem foreninger, organisationer, aktører fra civilsamfundet, offentlige virksomheder og politikere.