

BROMÖLLAS SENIORVECKA 2026

Årets tema: Håll dig på benen!

Att hålla balansen och skapa livslust hänger ihop. Det gör dig trygg som människa och ger dig energi.

Balans är en färskvara som ju måste tränas (behöver inte alls vara krångligt). Och livslusten är det som ger mening i vardagen - kanske genom att återupptäcka gamla intressen eller varför inte hitta helt nya?

Vi blandar kultur, information, gemenskap i denna vecka, med både roliga äventyr och nya upptäckter. Ett litet urplock, helt enkelt, av det som kanske kan få just dig att stå stadigt på jorden. Vågar du prova?



Ta med någon du känner eller kom själv och kika in i en vecka fylld av...

nya tankar och insikter med både kultur och samhälls-information. Gamla kunskaper blandas med nya och ger dig något för huvud, kropp och själ alla seniorveckans dagar.

Varmt välkomna

**SENIORER
I FOKUS**



**Bromölla
kommun**

Måndag 12 oktober

Oj, vilket kafferep

Ta med din egen favoritkaffekopp att dricka dagens kaffet ur. Att träffa nya vänner, småprata om livet och kika runt lite på folk stärker oss som människor. Det håller både hjärna och kropp igång och hjälper faktiskt till att hålla oss på benen!

Klockan 12.30-13.30

Ivetofta Hembygdsförening säljer kaffe som du dricker här på plats ur din egen medtagna kaffekopp.

Klockan 12.30 Seniorbullen

Humletorkan lanserar SENIORBULLEN, en helt ny bulle, framtagen enbart för detta tillfälle och är kanske det lyxigaste du någonsin smakat. Kan endast köpas under denna vecka och framtida seniorveckor.

Klockan 13.30 Kaffekoppens historia

Antikhandlare Christina Öberg visar och berättar på ett humoristiskt sätt om vårt förhållande till kaffekoppar genom tiderna. Allt mellan välkända kaffeserviser till nutidens favorit-kaffe-mugg. Har du tur kanske du får höra något spännande om din egen kaffekopp.



Arrangörer: Ivetofta Hembygdsförening, Humletorkan och Seniorer i fokus Bromölla kommun

Plats: Kulturpunkten / biblioteket, Hermansens g. 22

Tisdag 13 oktober

Kan du ta dig upp?

Det händer ju att vi ramlar, eller hur? Känner du dig trygg i hur du tar dig upp igen?

Klockan 13.30-14.00 Förebygg dina fall

Bromöllas rehabiliteringsenhet tipsar i sitt föredrag om smarta sätt att förebygga fall av olika slag. Samt hur du kollar igenom dig själv, innan du reser dig, om du fått skador eller inte.

Klockan 14.00-15.30 Dropp in o dropp ner

Prova-på-tillfälle med Sara Gadd från Våga Hälsa. Sara visar, berättar och lär dig hur du tar dig upp för egen maskin, om du råkat ramla. Här har du alltså chansen att med sakkunnig ledning prova dig fram, på mattan på golvet, hur just du skulle kunna göra för att ta dig upp igen. Kom i lösa, bekväma kläder.

PRO Bromölla säljer kall dryck och finns på plats med hjälpande händer där det behövs.



Arrangör: PRO Bromölla

Plats: Kulturpunkten / biblioteket, Hermansens g. 22

Onsdag 14 oktober

Sångens kraft

Att lyssna på musik mår vi människor bra av. Och att sjunga mår vi ännu bättre av! Ta chansen att ta ton under dagen, du med. Alla kan verkligen sjunga, på sitt sätt!

Klockan 12.30 Särskilda kören

I Musik i syds regi hamnar oftast Särskilda kören på äldreboenden runt om i Skåne och bjuder in till glädjefull sång med rörelser. Kom, tänk nytt och prova!

Klockan 13.30 Körsång får hjärnan att skutta

Docent László Harmat från Linnéuniversitetet har i sitt bagage gedigen forskning om körsång med äldre samt effekten av sång i gemenskap. Vi får bl.a. veta vad som händer i hjärnan när vi sjunger, hur kropp o minne påverkas och hur länge välmåendet "hänger i" efter sång.

Klockan 14.45 Alla kan sjunga!

Ta i från tårna och sjung så hårtofsarna guppar. Körledare Gunnil Bengtsson från Tonsättarna i Olofström bjuder in till ett prova-på-tillfälle för alla som vill sjunga. Nybörjare såväl som erfarna sångare, alla är välkomna att sätta fart på hypofysens må-bra-hormoner.



Arrangör: Seniorer i fokus Bromölla kommun

Plats: Kulturpunkten / biblioteket, Hermansens g. 22

Torsdag 15 oktober

Att stå vid sidan av

Anhöringskap är inte lätt att hantera. Man har både förväntningar på sig själv, från anhöriga och andra i omgivningen som ofta krockar med viljan att fylla sitt eget liv och sin egen tid med egna självvalda intressen.

Klockan 13.30 -14.30 Filmen Kokvinnorna

Vi ser en filmen om systerskap. Den ena system vill fortsätta med sina lagårdssyslor precis som hon gjort de senaste 50 åren. Men hon klarar det inte själv efter en ryggskada, utan behöver sin systers hjälp. Medan system däremot hellre vill umgås med sina barnbarn och inte med kossorna i lagården.

Vi efterpratar filmen tillsammans och funderar gemensamt om vilja, lust, trötthet, skuld, glädje, löften och dåligt samvete...



Arrangör: Bromölla äldreomsorg, Seniorer i fokus

Plats: Kulturpunkten / biblioteket, Hermansens g. 22

Fredag 16 oktober

Säkra din vardag

Klockan 10.00-12.00

Räddningstjänsten håller öppet hus!

Kliv in på Brandstationen i Bromölla och ta del i nya förebyggande kunskaper för en fortsatt säker vardag i ditt och dina närmastes liv.

- Provsläck eld med brandsläckare för hemmabruk
- Hör kommunpolisen berätta om säkerhetstänk runt bedrägerier
- Träffa ambulansen och lär dig mer om hjärt- och lungräddning
- Undersök vad ett skyddsrum innehåller i praktiken och vad du själv ska ta med om du skulle behöva skyddsrummet. Samt kika på vad som bör finnas i det egna hemmets krislåda

Klockan 11.30

Demonstration av räddningsinsats

Räddningstjänstens alla enheter visar hur det gemensamma arbetet ser ut med att klippa ur en person ur en kvaddad bil efter olycka.



Arrangörer: Räddningstjänsten Bromölla kommun, ambulans, polis och Sölvesborgs civilförsvär

Plats: Brandstationen i Bromölla, Fågel Fenix väg 1