

Arrangemang på Seniortorget hösten 2025

SEPTEMBER

På www.umea.se/seniortorget finns alltid uppdaterat program. Där kan du läsa mer, anmäla dig till och titta på livesända föredrag. Arrangör är Umeå kommun om inget annat anges.

Återkommande arrangemang

Onsdagar kl. 11.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in. Start 10/9.

Torsdagar kl. 10.30–11.30: Stark och säker! Övningar för styrka och balans. Start 4/9

Vecka 36

Måndag 1/9 kl. 13.30–15.00

Bugg

Tisdag 2/9 kl. 13.30–14.15

Kultur för seniorer presenterar sitt program

Sänds även live.

Onsdag 3/9

Seniortorget är stängt

Möt oss på Seniormässan på Nolia.

Torsdag 4/9 kl. 10–15

Seniortorget är öppet.

Fredag 5/9 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 37

Måndag 8/9 kl. 10–12

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Måndag 8/9 kl. 13.30–14.15

Ta bussen - enkelt och smidigt

Arrangör: Länstrafiken

Sänds även live.

Tisdag 9/9 kl. 13.30–14.15

Vad kan Hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Tisdag 9/9 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Torsdag 11/9 kl. 13.30–14.30

Arv, testamente och framtidsfullmakt

Arrangör: Familjens jurist

Sänds även live.

Fredag 12/9 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad – kom och motionera din hjärna

Vecka 38

Måndag 15/9 kl. 13.30–14.15

Att slippa åldersdiskriminering/ålderism är en mänsklig rättighet!

Arrangör: Rättighetscentrum

Tisdag 16/9 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 18/9 kl. 13.30–14.15

Fem fingrar, en metod för att förbättra hjärnhälsan och förebygga kognitiv svikt

Sänds även live.

Fredag 19/9 kl. 13.30–15.00

Världens knytnäve på Restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget hösten 2025

På www.umea.se/seniortorget finns alltid uppdaterat program. Där kan du läsa mer, anmäla dig till och titta på livesända föredrag. Arrangör är Umeå kommun om inget annat anges.

Återkommande arrangemang

Onsdagar kl. 11.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in. Start 10/9.

Torsdagar kl. 10.30–11.30: Stark och säker! Övningar för styrka och balans. Start 4/9

Vecka 39 – Beredskapsvecka

Måndag 22/9 kl. 10–12

Hjärt-lungräddning. Anmälan.

Arrangör: Riksförbundet HjärtLung Umeå,
Funktionsrätt Umeå, ABF

Måndag 22/9 kl. 13–15.30

Hjärt-lungräddning inklusive luftvägsstopp.
Anmälan.

Arrangör: Riksförbundet HjärtLung Umeå,
Funktionsrätt Umeå, ABF

Måndag 22/9 kl. 14–16

Skaffa ett minne i världsklass med Jonas von Essen!
Anmälan. *Sänds även live.*

Lokal: Vävenscenen, Väven

Arrangemang i samverkan med Kultur för seniorer

Måndag 22/9 kl. 17–19

Information från Totalförsvaret. Anmälan.

Arrangör: Forsvarsutbildarna

Sänds även live.

Tisdag 23/9 kl. 13.30–14.15

Krisberedskap med Umeå Brandförsvär

Sänds även live.

Onsdag 24/9 kl. 16–18

För din säkerhet! Utbildningstillfälle. Anmälan.

Arrangör: Forsvarsutbildarna

Torsdag 26/9 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Fredag 25/9 kl. 16.30–19.00

Social middag. Anmälan.

Fredag 26/9 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 40 – Fall int'-vecka

Måndag 29/9 kl. 10.30–11.30

Mindfulness i praktiken – kom och prova.

Arrangör: Karin Öberg, mindfulnessinstruktör

Måndag 29/9 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion, hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Tisdag 30/9 kl. 10.30–11.30

Kan du ta dig upp om du ramlat?

Information, instruktion och prova-på.

Tisdag 30/9 kl. 13.30–14.15

Gator och parker en viktig aktör i det fallförebyggande arbetet

Sänds även live.