

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.

OKTOBER

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

Torsdag 2/10 kl. 11.30–13.00

Balanstest – kom och testa din balans!

Arrangör: Umeå Rygg- och Ledklinik

Sänds även live.

Torsdag 2/10 kl. 13.30–14.15

Hur påverkar vår hållning vårt mående och hur påverkar vårt mående vår hållning?

Arrangör: Umeå Rygg- och Ledklinik

Sänds även live.

Fredag 3/10 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 41

Måndag 6/10 kl. 10.30–11.30

Mindfulness i praktiken – kom och prova.

Arrangör: Karin Öberg, mindfulnessinstruktör

Måndag 6/10 kl. 13.00–15.00

Mingel med Heimstaden

Arrangör: Heimstaden

Livesänt föredrag startar kl. 13.30

Tisdag 7/10 kl. 13.30–14.15

Information från äldreomsorgens mottagningsenhet och utredning äldre

Sänds även live.

Tisdag 7/10 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Torsdag 9/10 kl. 13.30–14.15

Vad arbetar Patientnämnden med?

Arrangör: Patientnämnden

Sänds även live.

Fredag 10/10 kl. 13.30–14.30

Disco på Seniortorget

Vecka 42

Måndag 13/10 kl. 10.30–11.30

Mindfulness i praktiken – kom och prova.

Arrangör: Karin Öberg, mindfulnessinstruktör

Måndag 13/10 kl. 13.00–15.00

Måndagsmingel med AB Bostaden

Arrangör: AB Bostaden

Livesänt föredrag startar kl. 13.30

Tisdag 14/10 kl. 13.30–14.15

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

Sänds även live.

Torsdag 16/10 kl. 13.30–14.15

En trygg lösning för digital post och kvitton

Arrangör: Kivra

Fredag 17/10 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 43

Måndag 20/10 kl. 10.30–11.30

Medveten andning och hur du gynnas av det – prova-på

Arrangör: Mowesinnorrländ

Måndag 20/10 kl. 13.30–14.30

Seniorhusen – Livsstilsboende med guldkant

Arrangör: Seniorhusen

Sänds även live.

Tisdag 21/10 kl. 13.30–14.15

Framtidsfullmakt, God man och förvaltare

Arrangör: Överförmyndarenheten

Sänds även live.

Torsdag 23/10 kl. 13.30–14.15

Säkerhet på nätet

Arrangör: Darcia De Man, utbildningsproffs

Sänds även live

Fredag 24/10 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad – kom och motionera din hjärna

Tisdag 28/10 kl. 13.30–14.15

Biblioteken – en plats med många möjligheter och användningsområden

Sänds även live.

Onsdag 29/10 kl. 13.30–14.15

IT-verkstad – Go active-appen

Torsdag 30/10 kl. 13.30–14.15

Matens betydelse för att förebygga benskörhet.

Arrangör: Umeå Universitet.

Sänds även live.

Fredag 31/10 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän.

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 44

Måndag 27/10 kl. 10.30–11.30

Lättsamt yogapass

Arrangör: GYMMIX, Umeå Gymnastikförening