

Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att se livesända föredrag, veta mer om föredragens innehåll samt vid anmälan. Vi reserverar oss för förändringar i programmet. Eventuella förändringar ses först på Seniortorget's hemsida. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090-16 65 00.

För att se livesända föredrag, klicka på den rosa actionknappen "Se livesändning" på utsatt datum och tid.

Januari, vecka 2

Måndag 6/1

Seniortorget är stängt.

Tisdag 7/1 kl. 10–15

Seniortorget är öppet.

Onsdag 8/1 kl. 11–15

Seniortorget är öppet.

Ingen IT-hjälp. Start 29/1.

Torsdag 9/1 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 10/1 kl. 10–15

Seniortorget är öppet.

Januari, vecka 3

Måndag 13/1 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 14/1 kl. 13.30–14.15

Hälsosamtal – för en mer social tillvaro.

Arrangör: Umeå kommun

Sänds även live.

Onsdag 15/1 kl. 11–15

Seniortorget är öppet.

Ingen IT-hjälp. Start 29/1.

Torsdag 16/1 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 17/1 kl. 13.30–14.30

Stolyoga för seniorer.

Arrangör: Birgitta Englund, Yoga- och meditationsledare.

Januari, vecka 4

Måndag 20/1 kl. 13.30–14.30

Dans för gemenskap - kom och prova linedance.

Arrangör: U&Me Dance.

Sänds även live.

Tisdag 21/1 kl. 13.30–14.15

Information om kommunens anhörigstöd.

Arrangör: Umeå kommun

Sänds även live.

Onsdag 22/1 kl. 11–15

Seniortorget är öppet.

Ingen IT-hjälp. Start 29/1.

Torsdag 23/1 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 24/1 kl. 13.30–14.30

Stolyoga för seniorer.

Arrangör: Birgitta Englund, Yoga- och meditationsledare.

Januari, vecka 5

Måndag 27/1 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att se livesända föredrag, veta mer om föredragens innehåll samt vid anmälan. Vi reserverar oss för förändringar i programmet. Eventuella förändringar ses först på Seniortorget's hemsida. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090-16 65 00.

För att se livesända föredrag, klicka på den rosa actionknappen "Se livesändning" på utsatt datum och tid.

Tisdag 28/1 kl. 13.30–14.15

Kultur för Seniorer presenterar sitt program för våren 2025.

Arrangör: Umeå kommun

Sänds även live.

Onsdag 29/1 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 29/1 kl. 13.30–14.30

IT-verkstad. Vi lär oss parkera med Parkster.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 30/1 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 31/1 kl. 10.30–11.15

Socialisera mera senior!

Arrangör: Christian Altenius för Nätverket Stoppa Ofrivillig Ensamhet och Citypolarna

Sänds även live.

Fredag 31/1 kl. 13.30–15.00

Disco. Två och två eller en och en, vi dansar till låtar vi känner igen!

Lördag 1/2 kl. 12.00–14.30

Säg hej! Event för gemenskap och ett vänligare samhälle på Renmarkstorget

Lördag 1/2 kl. 13.30–16.00

Öppet Hus på Seniortorget.

Februari, vecka 6

Måndag 3/2 kl. 10.30–11.15

Säg hej! – för gemenskap och ett vänligare samhälle.

Kort föredrag, dialog och en trevlig överraskning.

Arrangör: Umeå kommun

Måndag 3/2 kl. 13.30–14.15

Säg hej! – för gemenskap och ett vänligare samhälle.

Kort föredrag, dialog och en trevlig överraskning.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 4/2 kl. 13.30–14.15

Hur arbetar Umeå kommun med minoritetsfrågor?

Arrangör: Umeå kommun

Sänds även live.

Onsdag 5/2 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 5/2 kl. 13.30–14.30

IT-verkstad. Umeå kommuns hemsida, livesändning och se föredrag i efterhand.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 6/2 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 6/2 kl. 13.30–14.15

Tillsammans skapar vi gemenskap.

Arrangör: Umeå Universitet

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att se livesända föredrag, veta mer om föredragens innehåll samt vid anmälan. Vi reserverar oss för förändringar i programmet. Eventuella förändringar ses först på Seniortorget's hemsida. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090-16 65 00.

För att se livesända föredrag, klicka på den rosa actionknappen "Se livesändning" på utsatt datum och tid.

Fredag 7/2 kl. 10.30–11.15

Säg hej! – för gemenskap och ett vänligare samhälle.

Kort föredrag, dialog och en trevlig överraskning.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 7/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika. Gemenskap över gränser.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

Februari, vecka 7

Måndag 10/2 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

Måndag 10/2 kl. 13.30–14.15

Säg hej! – för gemenskap och ett vänligare samhälle.

Kort föredrag, dialog och en trevlig överraskning.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 11/2 kl. 13.30–14.15

Information från äldreomsorgens mottagningsenhet och utredning äldre.

Arrangör: Umeå kommun

Sänds även live.

Onsdag 12/2 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Alla tar sig inte ut lika snabbt. Hur kan vi rädda liv med förstärkt brandskydd i hemmet?

Arrangör: Brandförsvaret Umeå kommun

Sänds även live.

Torsdag 13/2 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun


Torsdag 13/2 kl. 13.30–14.15

Ensam är inte stark – om grannars betydelse i vardag och vid kris.

Arrangör: Umeå universitet

Sänds även live.


Fredag 14/2 kl. 10.30–11.30

Säg hej! – för gemenskap och ett vänligare samhälle med -ligt inslag.

Kort föredrag, dialog och en trevlig överraskning.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 14/2 kl. 13.30–14.30

Säg hej! – för gemenskap och ett vänligare samhälle med -ligt inslag.

Kort föredrag, dialog och en trevlig överraskning.

Arrangör: Umeå kommun

Februari, vecka 8

Måndag 17/2 kl. 13.30–15.00

Kom och prova på bugg!

Arrangör: Umeå social dansförening

Tisdag 18/2 kl. 13.30–14.15

Tillsammans gör vi skillnad.

Arrangör: Frivilligcentralen

Sänds även live.

Onsdag 19/2 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att se livesända föredrag, veta mer om föredragens innehåll samt vid anmälan. Vi reserverar oss för förändringar i programmet. Eventuella förändringar ses först på Seniortorget's hemsida. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090-16 65 00.

För att se livesända föredrag, klicka på den rosa actionknappen "Se livesändning" på utsatt datum och tid.

Onsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Mer om säkerhet på nätet, med Darcia De Man
Arrangör: Umeå kommun
Sänds även live.

Torsdag 20/2 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.
Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 20/2 kl. 13.30–14.15

Tillsammans i omställning – socialt hållbara samhällen.
Arrangör: Umeå kommun
Sänds även live

Fredag 21/2 kl. 13–14

Filmen med Emma som bjuder på oanade sociala sammanhang följt av kort reflektion.

Februari, vecka 9

Måndag 24/2 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.
Arrangör: Umeå kommun

Måndag 24/2 kl. 13.30–15.00

Kom och prova på bugg!
Arrangör: Umeå social dansförening

Tisdag 25/2 kl. 13.30–14.15

Föreningsbyrån informerar om sin verksamhet samt om olika stöd till föreningar.
Arrangör: Umeå kommun
Sänds även live.

Onsdag 26/2 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.
Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Hur fungerar SVT play?
Arrangör: Sveriges Television
Sänds även live.

Torsdag 27/2 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.
Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 27/2 kl. 13.30–14.15

Matens betydelse för att förebygga benskörhet.
Arrangör: Umeå Universitet
Sänds även live.

Fredag 28/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän.
Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

Mars, vecka 10

Måndag 3/3 kl. 10–12

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning för seniorer. Drop-in.
Arrangör: Länstrafiken i Västerbotten

Måndag 3/3 kl. 13.30–14.15

Bussinfo och bussbiljetter - tryggt och smidigt.
Arrangör: Länstrafiken i Västerbotten.
Sänds även live.

Tisdag 4/3 kl. 10.00–15.00

Seniortorget är öppet.

Onsdag 5/3 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop in.
Arrangör: Umeå kommun

Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att se livesända föredrag, veta mer om föredragens innehåll samt vid anmälan. Vi reserverar oss för förändringar i programmet. Eventuella förändringar ses först på Seniortorget's hemsida. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090-16 65 00.

För att se livesända föredrag, klicka på den rosa actionknappen "Se livesändning" på utsatt datum och tid.

Onsdag 5/3 kl. 13.30–14.15

AI och jag – en introduktion för nyfikna seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

Sänds även live.

Torsdag 6/3 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 6/3 kl. 13.30–14.15

Andas rätt och lev bättre. Föredrag.

Arrangör: Victor Åhman, andningscoach

Sänds även live.

Fredag 7/3 kl. 13.30–15.00

Världens dans. Gemenskap över gränser.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

Mars, vecka 11

Måndag 10/3 kl. 10.30-11.30

Andas rätt och lev bättre – kom och träna andningsteknik.

Arrangör: Moa Westman, Mowes i Norrland

Tisdag 11/3 kl. 13.30–14.15

Kan jag vara självständig i mitt hem? Vilka möjligheter finns?

Arrangör: Umeå kommun.

Sänds även live.

Onsdag 12/3 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 12/3 kl. 13.30–14.15

Teknik i hemmet på ett enkelt sätt.

Arrangör: Kjell & Company

Sänds även live.

Onsdag 12/3 kl. 16.00–17.30

Herrar, herrar, herrar!

Ett arrangemang enbart för män.

Anmälan krävs.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 13/3 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 13/3 kl. 13.30–14.15

Arv, testamente och framtidsfullmakt.

Arrangör: Familjens jurist.

Sänds även live.

Fredag 14/3 kl. 13.30–14.30

Ris och ros – ge oss på Seniortorget en dos... av synpunkter.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 14/3 kl. 13.30–15.00

Världens fika. Gemenskap över gränser.

OBS! Ny lokal, Restaurang Översten, Hovrättsgatan 13.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

Mars, vecka 12

Måndag 17/3 kl. 10.30-11.30

Andas rätt och lev bättre – kom och träna andningsteknik.

Arrangör: Moa Westman, Mowes i Norrland

Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att se livesända föredrag, veta mer om föredragens innehåll samt vid anmälan. Vi reserverar oss för förändringar i programmet. Eventuella förändringar ses först på Seniortorget's hemsida. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090-16 65 00.

För att se livesända föredrag, klicka på den rosa actionknappen "Se livesändning" på utsatt datum och tid.

Tisdag 18/3 kl. 13.30–14.15

Butiken som hjärtat i byn – en del av landsbygdsarbetet i Umeå kommun.

Arrangör: Umeå kommun.

Sänds även live.

Onsdag 19/3 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 19/3 kl. 13.30–14.15

Mer om privatekonomi, med Darcia De Man

Arrangör: Umeå kommun.

Sänds även live.

Torsdag 20/3 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

OBS! Utopia, plan 2, Kungsgatan 65

Torsdag 20/3 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Fredag 21/3 kl. 13.30–15.00

Disco. Två och två eller en och en, vi dansar till låtar vi känner igen!

Arrangör: Umeå kommun

Mars, vecka 13

Måndag 24/3 kl. 10.30–11.30

Yoga på stående fot.

Arrangör: Umeå gymnastikförening/Gymmix

Sänds även live.

Måndag 24/3 kl. 13.30–14.15

Hjälpmedel som underlättar vardagen.

Arrangör: Hjälpmedelsbutiken

Tisdag 25/3 kl. 13.30–14.15

Anhörig – är det du?

Arrangör: Umeå kommun

Sänds även live.

Onsdag 26/3 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 26/3 kl. 13.30–14.30

IT-verkstad – så använder du 1177.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 27/3 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

OBS! Utopia, plan 2, Kungsgatan 65

Torsdag 27/3 kl. 13.30–14.15

Förebygga fallolyckor.

Arrangör: Umeå kommun

Sänds även live.

Fredag 28/3 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

April, vecka 14

Måndag 31/3 kl. 10.30–11.30

Kan du ta dig upp om du ramlar? Övningar och guidning.

Arrangör: Umeå kommun

Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att se livesända föredrag, veta mer om föredragens innehåll samt vid anmälan. Vi reserverar oss för förändringar i programmet. Eventuella förändringar ses först på Seniortorget's hemsida. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090-16 65 00.

För att se livesända föredrag, klicka på den rosa actionknappen "Se livesändning" på utsatt datum och tid.

Måndag 31/3 kl. 13.30–14.15

Sälja bostad – var börjar man?

Arrangör: MOHV

Sänds även live.

Tisdag 1/4 kl. 13.30–14.15

Information om kommunens anhörigstöd.

Arrangör: Umeå Kommun

Sänds även live.

Onsdag 2/4 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 3/4 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

OBS! Utopia, plan 2, Kungsgatan 65

Torsdag 3/4 kl. 13.30–14.15

Vita arkivet.

Arrangör: Fonus

Sänds även live.

Fredag 4/4 kl. 13.30–15.00

Världens dans. Gemenskap över gränser.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

April, vecka 15

Måndag 7/4 kl. 10.30–11.30

Yoga på kökspallen.

Arrangör: Umeå gymnastikförening/Gymmix

Sänds även live.

Måndag 7/4 kl. 13–15

Måndagsmingel med AB Bostaden.

Arrangör: AB Bostaden

Informationen börjar kl. 13.30, sänds även live.

Tisdag 8/4 kl. 13.30–14.15

Lev ett aktivt och självständigt liv – seniorsatsningen i Umeå kommun.

Arrangör: Umeå kommun

Sänds även live.

Onsdag 9/4 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 9/4 kl. 13.30–14.30

IT-verkstad. Vi lär oss använda QR-koder.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 10/4 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

OBS! Utopia, plan 2, Kungsgatan 65

Torsdag 10/4 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet – en visningsmiljö för smarta hemlösningar.

Arrangör: Umeå kommun.

Sänds även live.

Fredag 11/4 kl. 11.30 –12.30

När grillade du en kort senast?

Arrangör: Umeå kommun

Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att se livesända föredrag, veta mer om föredragens innehåll samt vid anmälan. Vi reserverar oss för förändringar i programmet. Eventuella förändringar ses först på Seniortorget's hemsida. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090-16 65 00.

För att se livesända föredrag, klicka på den rosa actionknappen "Se livesändning" på utsatt datum och tid.

Fredag 11/4 kl. 13.30–15.00

Världens fika. Gemenskap över gränser.

OBS! Restaurang Översten, Hovrättsgatan 13.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

April, vecka 16

Måndag 14/4 kl. 10.30–11.30

Mindfulness i praktiken – kom och prova.

Arrangör: Karin Öberg, mindfulnessinstruktör

Måndag 14/4 kl. 13–15

Heimstaden informerar om trivselboendet Gnejsen 65+.

Arrangör: Heimstaden

Informationen börjar kl. 13.30, sänds även live.

Tisdag 15/4 kl. 13.30–14.15

Bibliotek för alla.

Arrangör: Umeå kommun.

Sänds även live.

Onsdag 16/4 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 16/4 kl. 13.30–14.30

IT-verkstad. Vi lär oss hur det Digitala seniortorget fungerar.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 17/4 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

OBS! Utopia, plan 2, Kungsgatan 65

Fredag 18/4

Seniortorget är stängt.

April, vecka 17

Måndag 21/4

Seniortorget är stängt.

Tisdag 22/4 kl. 13.30–14.15

Sårvårdsteamet.

Arrangör: Umeå kommun

Sänds även live.

Onsdag 23/4 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 24/4 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

OBS! Utopia, plan 2, Kungsgatan 65

Torsdag 24/4 kl. 13.30–14.15

Minnets fantastiska värld.

Arrangör: Umeå universitet

Sänds även live.

Fredag 25/4 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med föreningen Vän i Umeå

April, vecka 18

Måndag 28/4 kl. 10.30–11.30

Mindfulness i praktiken – kom och prova.

Arrangör: Karin Öberg, mindfulnessinstruktör.

Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att se livesända föredrag, veta mer om föredragens innehåll samt vid anmälan. Vi reserverar oss för förändringar i programmet. Eventuella förändringar ses först på Seniortorget's hemsida. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090-16 65 00.

För att se livesända föredrag, klicka på den rosa actionknappen "Se livesändning" på utsatt datum och tid.

Måndag 28/4 kl. 13.00–14.30

Seniorhusen – livsstilsboende med guldkant.

Informationen börjar kl. 13.30.

Arrangör: Seniorhusen AB

Tisdag 29/4 kl. 13.30–14.15

Överförmyndarenheten informerar om god man, förvaltare och framtidfullmakt.

Arrangör: Umeå kommun

Sänds även live.

Onsdag 30/4 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 1/5

Seniortorget är stängt.

Fredag 2/5

Seniortorget är stängt.

Maj, vecka 19

Måndag 5/5 kl. 10–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 6/5 kl. 13.30–14.15

Övergripande folkhälsoarbete i Umeå kommun.

Arrangör: Umeå kommun

Sänds även live.

Onsdag 7/5 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 7/5 kl. 13.30–14.30

IT-verkstad. Vi lär oss hur man laddar ner appar.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 8/5 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

OBS! Utopia, plan 2, Kungsgatan 65

Torsdag 8/5 kl. 13.30–14.30

Att stödja mer fysisk aktivitet och träning för personer över 65.

Arrangör: Umeå Universitet

Sänds även live.

Fredag 9/5 kl. 13.30–14.30

Hitta nya positiva rörelseupplevelser.

Arrangör: Rörelsedriv AB

Sänds även live.

Fredag 9/5 kl. 13.30–15.00

Världens fika. Gemenskap över gränser.

OBS! Ny lokal, Restaurang Översten, Hovrättsgatan 13.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

Maj, vecka 20

Måndag 12/5 kl. 10.30–11.30

Mindfulness i praktiken – kom och prova.

Arrangör: Karin Öberg, mindfulnessinstruktör

Tisdag 13/5 kl. 13.30–14.15

Hemsjukvården – hur fungerar den?

Arrangör: Umeå kommun.

Sänds även live.

Onsdag 14/5 kl. 11.00–14.30

Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att se livesända föredrag, veta mer om föredragens innehåll samt vid anmälan. Vi reserverar oss för förändringar i programmet. Eventuella förändringar ses först på Seniortorget's hemsida. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090-16 65 00.

För att se livesända föredrag, klicka på den rosa actionknappen "Se livesändning" på utsatt datum och tid.

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 15/5 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

OBS! Utopia, plan 2, Kungsgatan 65

Torsdag 15/5 kl. 13.30–14.15

Bra mat – matens betydelse för hälsan genom hela livet.

Arrangör: Region Västerbotten.

Sänds även live.

Fredag 16/5 kl. 10–15

Seniortorget är öppet.

Maj, vecka 21

Måndag 19/5 kl. 10–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 20/5 kl. 13.30–14.15

Friluftsliv i Umeå kommun – finns det någonting för mig?

Arrangör: Umeå kommun

Sänds även live.

Onsdag 21/5 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 21/5 kl. 13.30–14.15

Läsa på olika sätt.

Arrangör: Umeå kommun

Sänds även live

Torsdag 22/5 kl. 10.30–11.15

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

OBS! Utopia, plan 2, Kungsgatan 65

Fredag 23/5 kl. 13.30–15.00

Världens picknick!

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med

Föreningen Vän i Umeå

Maj, vecka 22

Måndag 26/5 kl. 10–12

Hjärt-lungräddning. Anmälan.

Arrangör: HjärtLungföreningen, Funktionsrätt

Umeå, ABF

Måndag 26/5 kl. 13–15

Hjärt-lungräddning. Anmälan

Arrangör: HjärtLungföreningen, Funktionsrätt

Umeå, ABF

Tisdag 27/5 kl. 10–15

Seniortorget är öppet.

Onsdag 28/5 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 29/5

Seniortorget är stängt.

Fredag 30/5

Seniortorget är stängt.

Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att se livesända föredrag, veta mer om föredragens innehåll samt vid anmälan. Vi reserverar oss för förändringar i programmet. Eventuella förändringar ses först på Seniortorget's hemsida. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090-16 65 00.

För att se livesända föredrag, klicka på den rosa actionknappen "Se livesändning" på utsatt datum och tid.

Juni, vecka 23

Måndag 2/6 kl. 10–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 3/6 kl. 10–15

Seniortorget är öppet.

Onsdag 4/6 kl. 13.30–15.00

Seniortorget's sommarmingel!

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 5/6 kl. 10–15

Seniortorget är öppet.

Fredag 6/6

Seniortorget är stängt.

**Seniortorget är stängt vecka 24–25
men "poppar-upp" där du minst anar det!**

Mer information om dessa veckor kommer läggas ut i Seniortorget's nyhetsflöde.

Seniortorget är stängt vecka 26–31