

Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att få veta mer om föredragens innehåll, eventuella ändringar samt anmälan till föredrag. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090 – 16 65 00.

För att se digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

September, vecka 36

Måndag 2/9 kl. 10.30–11.30

SEURO – forskningsprojekt. Utveckling av digitalt integrerad vård. *Sänds även live.*

Arrangör: Region Västerbotten

Måndag 2/9 kl. 13.30–14.30

Kultur för seniorer presenterar sitt höstprogram.

Sänds även live.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 3/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 3/9 kl. 13.30–14.30

Leva med någon med missbruksproblematik.

Anhörigforum.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 4/9

Seniortorget är stängt.

Torsdag 5/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 5/9 kl. 13.30–14.30

Seniortorget presenterar sitt höstprogram.

Sänds även live.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 6/9 kl. 13.30–14.30

Stolyoga för seniorer.

Arrangör: Birgitta Englund, Yoga- och meditationsledare.

September, vecka 37

Måndag 9/9 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 10/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 11/9 kl. 10.30–11.30

SEURO – forskningsprojekt. *Sänds även live.*

Arrangör: Region Västerbotten

Onsdag 11/9 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 11/9 kl. 13.30–14.30

Nya busskort i Umeå och Västerbotten.

Sänds även live.

Arrangör: Länstrafiken i Västerbotten

Torsdag 12/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 12/9 kl. 13.30–14.30

Digital säkerhet. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med ABF

Fredag 13/9 kl. 13.30–15.00

Världens fika. Gemenskap över gränser.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att få veta mer om föredragens innehåll, eventuella ändringar samt anmälan till föredrag. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090 – 16 65 00.

För att se digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

September, vecka 38

Måndag 16/9 kl. 13.30–14.30

Överförmyndarenheten informerar om god man, förvaltarskap och framtidsfullmakt.

Sänds även live.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 17/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 17/9 kl. 13.30–14.30

Viktig vardag och sociala Stunder.

Sänds även live.

Arrangör: Aleva

Onsdag 18/9 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 18/9 kl. 13.30–14.30

Vi måste prata om AI! *Sänds även live.*

Arrangör: Stadsbiblioteket Umeå kommun

Torsdag 19/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 19/9 kl. 13.30–14.30

Det åldrande minnet och den åldrande hjärnan - Lars Nyberg. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå Universitet

Fredag 20/9 kl. 10.30–11.00

Gratis broddar och förebygga fall

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 20/9 kl. 13.30–14.30

Våga utmana med aktivitetsbana. **INSTÄLLT!**

Fredag 20/9 kl. 13.30–14.00 Extrainsatt!

Gratis broddar och förebygga fall

Arrangör: Umeå kommun

September, vecka 39

Måndag 23/9 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

Måndag 23/9 kl. 13.30–14.30

Ressugen? Livet är att resa. *Sänds även live.*

Arrangör: Lind Tour

Tisdag 24/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 24/9 kl. 13.30–14.30

Gåparkour - ett roligt sätt att röra sig.

Sänds även live.

Arrangör: Umeå gymnastikförening

Onsdag 25/9 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 25/9 kl. 13.30–14.30

IT-café – vi går igenom och lär oss appen Säkra steg. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Umeå Universitet

Torsdag 26/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att få veta mer om föredragens innehåll, eventuella ändringar samt anmälan till föredrag. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090 – 16 65 00.

För att se digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Torsdag 26/9 kl. 13.30–14.30

Pensionsmyndigheten informerar. Jobb och pension? Bostadstillägg? Efterlevandepension?
Sänds även live.

Arrangör: Pensionsmyndigheten

Fredag 27/9 kl. 13–15

Världens jazz! Tillsammans gör vi Umeå vänligare.
OBS! Arrangemanget håller till på Kajscenen i Väven.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

Fredag 27/9 kl. 13.30–14.30

Hälsosamtal – för en mer social tillvaro
Sänds även live.

Arrangör: Umeå kommun

Oktober, vecka 40 Fall int vecka

Måndag 30/9 kl. 10.30–11.30

Fall int! Det handlar om hur vi kan förebygga fallolyckor. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

Måndag 30/9 kl. 13.30–14.30

Hur kan apoteket bidra till en bättre hälsa.
Sänds även live.

Arrangör: Apoteket Hjärtat

Tisdag 1/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 1/10 kl. 13.30–14.30

Matens betydelse för att förebygga benskörhet.
Sänds även live.

Arrangör: Umeå Universitet

Onsdag 2/10 kl. 11.00–14.30

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

Onsdag 2/10 kl. 13.30–14.30

Teknik i hemmet på ett enkelt sätt!
Sänds även live.

Arrangör: Kjell & Company

Torsdag 3/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 3/10 kl. 13.30–14.30

Nationella anhörigdagen uppmärksammas.
Sänds även live.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med nätverket för anhörigstöd

Fredag 4/10 kl. 10.30–11.30

Kan du ta dig upp om du ramlar? Dialog, praktiska övningar med guidning i hur man tar sig upp efter ett fall.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 4/10 kl. 13.30–14.30

Kom och prova på bugg!

Arrangör: Vuxenskolan i samverkan med Social dansförening

Oktober, vecka 41

Måndag 7/10 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

Måndag 7/10 kl. 13.30–14.30

Ersboda slöjdförening -mycket mer än slöjd!
Sänds även live.

Arrangör: Ersboda slöjdförening

Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att få veta mer om föredragens innehåll, eventuella ändringar samt anmälan till föredrag. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090 – 16 65 00.

För att se digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Tisdag 8/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 8/10 kl. 13–15 INSTÄLLT!

Seniorevent.

Tisdag 8/10 kl. 11.30, 13.00, 14.00 Extrainsatt

Gratis broddar och förebygga fall

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 9/10 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 9/10 kl. 13.30–14.30

Privatekonomi på nätet. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med ABF

Torsdag 10/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 10/10 kl. 13.30–14.30

Försök inte lura mig! *Sänds även live.*

Arrangör: Kommunpolisen

Fredag 11/10 kl. 10.30

Gratis broddar och förebygga fall

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 11/10 kl. 13.30–14.30

Kom och prova på bugg!

Arrangör: Vuxenskolan i samverkan med Social dansförening

Oktober, vecka 42

Måndag 14/10 kl. 10–12

Hjärt- och lungräddning. Anmälan krävs.

Arrangör: Funktionsrätt Umeå/Hjärt-
lungföreningen/ABF

Måndag 14/10 kl. 13–15

Hjärt- och lungräddning. Anmälan krävs.

Arrangör: Funktionsrätt Umeå/Hjärt-
lungföreningen/ABF

Tisdag 15/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 15/10 kl. 13.30 –14.30

Vilken hjälp finns att få när jag fyllt 65?

Biståndshandläggare informerar.

Sänds även live.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 16/10 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 16/10 kl. 13.30–14.30

Teknik och digitalisering i vardagen.

Sänds även live.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 17/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att få veta mer om föredragens innehåll, eventuella ändringar samt anmälan till föredrag. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090 – 16 65 00.

För att se digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Torsdag 17/10 kl. 13.30 –14.30

Brottsbekämpning vid benskörhet.

Sänds även live.

Arrangör: Osteoporosföreningen/Funktionsrätt
Umeå/ABF

Fredag 18/10 kl. 13.30 –15.00

Vän möter ny vän.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

Oktober, vecka 43

Måndag 21/10 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

Måndag 21/10 kl. 13.30–14.30

Sälja bostad – var börjar man? *Sänds även live.*

Arrangör: MOHV

Tisdag 22/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 22/10 kl. 13.30–14.30

Ubmeje i Sápmi – Historia och språk

Minoritetsforum. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 23/10 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 23/10 kl. 13.30–15.00

IT-kafé. Vi går igenom hur man använder QR-koder.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 24/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 24/10 kl. 13.30–14.30

Arv, testamente och framtidsfullmakt. Per Bergmark från Familjens jurist informerar.

Sänds även live.

Arrangör: Familjens jurist

Fredag 25/10 kl. 13.30–15.00

Världens fika. Gemenskap över gränser.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

Oktober, vecka 44

Måndag 28/10 kl. 13.30–14.30

Hur kan vi minska ålderismen i samhället?

Arrangör: Umeå Universitet

Tisdag 29/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 29/10 kl. 13.30–14.30

Arbetet med Umeå kommuns livskraftiga landsbygdsområden. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att få veta mer om föredragens innehåll, eventuella ändringar samt anmälan till föredrag. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090 – 16 65 00.

För att se digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Onsdag 30/10 – fredag 1/11

SENIORTORGET ÄR STÄNGT – GOLVBYTE

Inställda arrangemang

30/10 Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

30/10 Läs på olika sätt (Nytt datum 13/11)

31/10 Stark och säker!

Torsdag 31/10 kl. 13.00–13.45 OBS! Tid och plats

Humorgiganten "Emma" från Lövångersrevyn ger sina smartaste tips om oanade möjligheter till social samvaro. Kom och ta del av ett unikt humortillfälle med ett uns av allvar.

OBS! arrangemanget sker på Kajscenen, Väven.

Sänds även live.

Arrangör: Seniortorget i samverkan med Kultur för Seniorer

November, vecka 45

Måndag 4/11 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

Måndag 4/11 kl. 13–15

Måndagsmingel med AB Bostaden. AB Bostaden berättar om sina seniorboenden.

Information kl. 13.30. *Sänds även live.*

Arrangör: AB Bostaden

Tisdag 5/11 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 5/11 kl. 13.30–14.30

Bemötande vid demenssjukdom.

Anhörigforum.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 6/11 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 6/11 kl. 13.30–14.30

Säkerhet på nätet. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 7/11 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 7/11 kl. 13.30–14.30

Kan munhälsa påverka den allmänna hälsan?

Sänds även live.

Arrangör: Region Västerbotten

Fredag 8/11 kl. 10.30–12.00

Hur står det till med hälsan? Kom och testa din lungfunktion, ditt blodtryck och din balans.

Arrangör: Hjärt-lungföreningen/Funktionsrätt Umeå och ABF Umeå

Fredag 8/11 kl. 13.30–14.30

Att skämmas för sin sjukdom och hur det kan påverka hälsan. *Sänds även live.* Arrangör: Hjärt-lungföreningen/Funktionsrätt Umeå /ABF Umeå och Umeå Universitet

November, vecka 46

Måndag 11/11 kl. 10.30–11.30

Kartlägga labyrinten: Presentation av ett forskningsprojekt om hur äldre söker vård och hur vårdsystemet kan förbättras. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå Universitet

Måndag 11/11 kl. 13.30–14.30

Seniorhusen - livsstilsboende med guldkant.

Arrangör: Seniorhusen AB

Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att få veta mer om föredragens innehåll, eventuella ändringar samt anmälan till föredrag. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090 – 16 65 00.

För att se digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Tisdag 12/11 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 12/11 kl. 13.30–14.30

Övergripande Folkhälsoarbete i Umeå kommun.
Sänds även live.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 13/11 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 13/11 kl. 13.30–14.30

Läs på olika sätt. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 14/11 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 14/11 kl. 13.30–14.30

Världsdabetesdagen uppmärksammas.
Sänds även live.

Arrangör: Funktionsrätt Umeå

Fredag 15/11 kl. 11.00, 13.00, 14.00 Extrainsatt

Gratis broddar och förebygga fall

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 15/11 kl. 11–15

Digital i dag uppmärksammas med information från olika aktörer. **OBS!** Detta arrangemang sker på mötesplats 7:an, Mariehemsvägen 7.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Frivilligcentralen

November, vecka 47

Måndag 18/11 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

Måndag 18/11 kl. 13.30–15.00

Heimstaden informerar om trivselboendet Gnejsen 65+. *Sänds även live.*

Arrangör: Heimstaden

Tisdag 19/11 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 19/11 kl. 13.30–14.30

Hur förebygga bensår? *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Region Västerbotten

Onsdag 20/11 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 20/11 kl. 13.30–14.30

IT-kafé – vi går igenom och lär oss hur man swishar.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 21/11 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 21/11 kl. 13.30–14.30

Så använder du 1177 - information och tjänster för din hälsa och vård – dygnet runt.

Sänds även live.

Arrangör: Region Västerbotten

Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att få veta mer om föredragens innehåll, eventuella ändringar samt anmälan till föredrag. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090 – 16 65 00.

För att se digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Fredag 22/11 kl. 13.30–15.00

Vän möter ny vän.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

Fredag 29/11 kl. 13.30–15.00

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

Arrangör: Umeå kommun

November, vecka 48

Måndag 25/11 kl. 13.30–14.30

Hur kryddar du glöggen i advent?

Sänds även live.

Arrangör: VLN-Västerbottens läns nykterhetsförbund

Tisdag 26/11 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 26/11 kl. 13.30–14.30

Vad kan arbetsterapeut, sjukgymnast/fysioterapeut och sjuksköterska i Hemsjukvård göra för dig? *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå Kommun

Onsdag 27/11 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 28/11 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 28/11 kl. 13.30–14.30

Bra matvanor – matens vikt för en god hälsa.

Dietist informerar. *Sänds även live.*

Arrangör: Region Västerbotten

December, vecka 49

Måndag 2/12 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

Måndag 2/12 kl. 13.30–14.30

Information om vilken hjälp i hemmet man kan ansöka om och hur boendeprocessen går till när man blivit beviljad plats på ett vård- och omsorgsboende.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 3/12 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 3/12 kl. 13.30–14.30

Lavis – lättsam och rolig dansgympa från Finland. Minoritetsforum. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 4/12 kl. 11–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 5/12 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att få veta mer om föredragens innehåll, eventuella ändringar samt anmälan till föredrag. Seniortorget finns på Renmarkstorget 15, telefon 090 – 16 65 00.

För att se digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Torsdag 5/12 kl. 13.30–14.30

Krisberedskap och brandinformation.

Sänds även live.

Arrangör: Umeå brandförsvär

Fredag 6/12 kl. 13.30–15.00

Världens fika. Gemenskap över gränser.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

December, vecka 50

Måndag 9/12 kl. 13.45–14.30

Kul-Tur-Klubben fixar trivsamma tisdagar.

Sänds även live.

Arrangör: Kul-Tur-Klubben

Tisdag 10/12 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 10/12 kl. 13.30–14.30

Anhörigforum.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 11/12 kl. 11–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 12/12 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 12/12

Seniortorget stänger kl. 11.30.

Fredag 13/12 kl. 10–15

Seniortorget är öppet.

December, vecka 51

Måndag 16/12 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 17/12 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 18/12 kl. 11–15

Seniortorget är öppet.

Torsdag 19/12 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 20/12 kl. 13.30–15.00

Seniortorget julmingel.

December, vecka 52

Seniortorget är stängt.