

Seniortorget

Preventiva insatser

UPR

2023-09-15





Vi kan hjälpa dig med:
sociala aktiviteter
kost och motion
digitala tjänster
välfärdsteknik
bostadsfrågor

Arrangemang på Seniortorget hösten 2023

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 26/9 kl. 13.30–14.30

Sitt- och balansgympa. Kom och delta! *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Sensus

Onsdag 27/9 kl. 11–13

Digitaliseringshandledning. *Anmälan.*

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 27/9 kl. 13.30–14.30

Inköp via nätet. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 28/9 kl. 13–15

Föredrag kl.13.30 Heimstaden informerar om trivselboendet Gnejsen 65 + och bjuder på fika.

Arrangör: Heimstaden

Fredag 29/9 kl. 10–12

HLR utbildning. *Anmälan.*

Arrangör: Riksförbundet HjärtLung

Umeå/Funktionsrätt Umeå/ABF Umeåregionen

Fredag 29/9 kl. 13.30–14.30

Vad händer i ambulansen?

Arrangör: Riksförbundet HjärtLung Umeå

/Funktionsrätt Umeå/ABF Umeåregionen

Oktober, vecka 40

Måndag 2/10 kl. 13.30–14.30

Säkra steg - workshop. Träna fallförebyggande med en app. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå universitet

Tisdag 3/10 kl. 11–12

Stark och säker - balansera mera! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 3/10 kl.13.30–14.30

Koll på dina läkemedel! *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Apoteket AB

Onsdag 4/10 kl. 13.30–14.30

Rörelse för bättre balans. Föredrag. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Region Västerbotten

Torsdag 5/10 kl. 13.30–14.30

Kostens betydelse vid fallprevention. Föredrag med dietist. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 6/10 kl. 13–16

Nationella anhörigdagen.

Föredrag kl. 13.30 Livsinställning. Sorg och möjligheter. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med föreningar som ger anhörigstöd

Oktober, vecka 41

Måndag 9/10 kl. 11–12

Välfärdsteknik - för vem och varför? *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå kommun

Måndag 9/10 kl. 13.30–14.30

Seniorhusen - livsstilsboende med guldkant.

Arrangör: Seniorhusen AB

Tisdag 10/10 kl. 11–12

Stark och säker - balansera mera! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Fokusområden:

- Digitalisering och välfärdsteknik
- Kost och motion
- Social gemenskap
- Fallprevention
- Bostadsfrågor

Livesändningar med chattfunktion, föredrag och prova-på-aktiviteter

Föredragsserier/teman

- Bo bra!
- Sociala relationer och ensamhet
- Alkohol- drog och spelberoende
- Förebygga fallolyckor
- Anhörig forum
- Minoritetsforum



Tema – Bo bra!

Bo bra är viktigt, hela livet. Föredragsserie/arrangerad av Seniororget. Välkommen!

Framtidens demografiska
18 september kl. 13.30–14.30
Daniel Levisson, statistiker vid Umeå kommun, om utveckling och Carin Nilsson, demografiska utmaningar och

Heimstaden informerar om
28 september kl. 13.30–14.30

Seniorhusen – livsstilsboende
9 oktober kl. 13.30–14.30

Så fungerar bostadsanspar
19 oktober kl. 13.30–14.30

Fredagsmingel med AB Bo
27 oktober kl. 13.30–14.30

**UMEÅ
KOMMUN**

Seniororget
Remmarksorget 15
090-16 65 00
www.umea.se/seniortorget



Alkohol- drog- och spelberoende - konsekvenser och stöd

Om beroende och hur det påverkar de som personer i hennes närhet?

hur påverkar det omgivningen?
26 oktober kl. 13.30–14.30. Sänds även digitalt

Om jag är orolig för eget eller andras spel- eller pengarspel?
26 oktober kl. 13.30–14.30. Sänds även digitalt.
Umeå Stadsmission och

Seniororget
Remmarksorget 15
090-16 65 00
www.umea.se/seniortorget



Förebygga fallolyckor

Fallolyckor är vanligt. De flesta fall leder inte till allvarliga skador, men de kan ändå ha stora konsekvenser för försämrade livskvalitet. Med förebyggande insatser kan förhindras.

Fall int!
Föredrag om att förebygga fallolyckor. Sänds även digitalt.
11/9 och 20/11 kl. 11–12

Upp och hoppa!
Dialog, praktiska övningar med guidning i hur man tar sig upp och ner. Sänds även digitalt.
16/10 och 11/12 kl. 11–12

Stark och säker – balansera mera!
Vecka 35–50, tisdagar kl. 11–12 utifrån övningar för ökad balans. Sänds även digitalt.

Vecka 40 – kampanjveckan "Fall int!" uppmärksamhet

2/10 kl. 13.30–14.30 Rörelse för bättre balans. Föredrag. Sänds även digitalt.

3/10 kl. 11.00–12.00 Stark och säker – balansera mera! Vi utför övningar för styrka och balans.

3/10 kl. 13.30–14.30 Käll på dina läkemedel. Föredrag med Apoteket AB. Sänds även digitalt.

4/10 kl. 13.30–14.30 Stöd för en aktiv vardag - information och hjälpmedelutlåning.

5/10 kl. 13.30–14.30 Kostens betydelse vid fallprevention. Föredrag med dietist. Sänds även digitalt.

**UMEÅ
KOMMUN**

Seniororget
Remmarksorget 15
090-16 65 00
www.umea.se/seniortorget



Sociala relationer och ensamhet

Social gemenskap och goda relationer tillhör människans grundbehov och är viktiga förutsättningar för hälsa och välbefinnandet. Forskning visar tydliga samband mellan social isolering och ofrivillig ensamhet med ohälsa och sjukdom.

Sociala relationer och hälsa
26 oktober kl. 13.30–14.30, sänds även digitalt
Seniortorget besöks av författaren Kerstin Thelander som skrivit boken "Sociala relationer och hälsa". Vi får ta del av kunskap om orsaker till ensamhet på olika nivåer och konkreta metoder och interventioner för att minska upplevd ensamhet och förbättra den generella folkhälsan.

Ensamhet och stress – inte jag, någon i min närhet, eller?
2 november kl. 13.30–14.30, sänds även digitalt
Susanna Freiholtz, kurator Region Västerbotten, föreläser och reflekterar om ensamhet, ett ämne som är mycket svårt att prata om, skambelagt och viktigt att lyfta fram i samhällsdialogen. Hur kan var och en av oss agera för att bryta och förebygga ofrivillig ensamhet?

Ensamhet – vilket stöd finns att få?
9 november kl. 13.30–14.30, sänds även digitalt
Det finns många aktörer i samhället som bidrar till social gemenskap. Vi har bjudit in några av dem som kort berättar om tjänster, stöd och gemenskap som de bjuder in till. Medverkande: Stunder, Svenska kyrkan, Vän i Umeå, Kärngården, Frivilligcentralen

Pensionärsföreningarnas verksamhet
Pensionärsföreningarna kommer berätta om sin verksamhet och den gemenskap som de bjuder in till. Läs mer om detta i "Arrangemang på Seniortorget" på vår hemsida.

**UMEÅ
KOMMUN**

Seniororget
Remmarksorget 15
090-16 65 00
www.umea.se/seniortorget

**UMEÅ
KOMMUN**

Skapande av olika samverkansformer

Samarbete och samverkan med bland annat

- Region Västerbotten
- Umeå universitet
- Föreningar
- CIVILSAMHÄLLET
- Verksamheter i Umeå kommun



Samverkan med pensionärsföreningarna

- Nyhetsbrev – på gång
- Vi kommer gärna!

Landsbygdsnätverk

Aktiv vänskap över gränser

Utmaningar vi ser

Kommunikation, informationsflöde
Vi behöver hjälpas åt!

Annat av preventiv karaktär

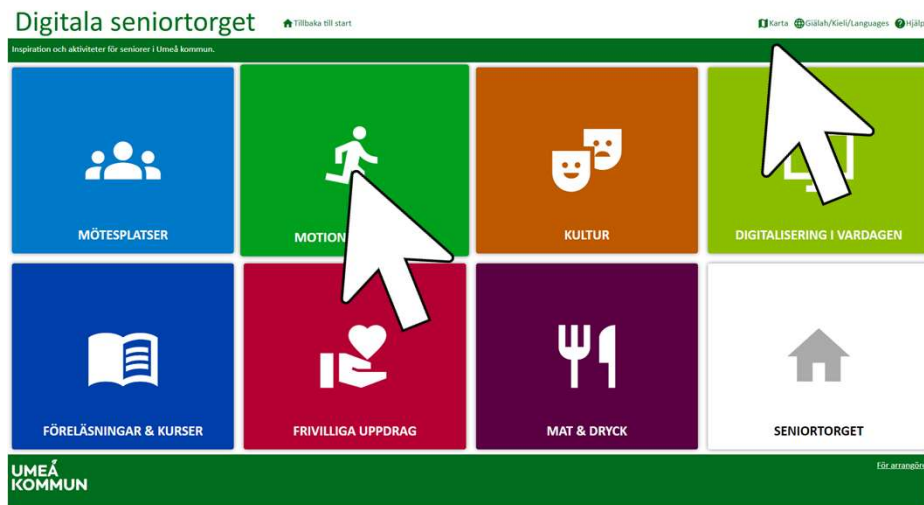
Synas i olika sammanhang

- Sommarprogram på Renmarkstorget
- Gemenskapens stad
- Seniormässan
- Väven, kommunhörnan x2
- Radio P4 x2

Övrigt

- Passion för livet – handledarutbildning
- Passion för livet – kurser
- Livsstilsverktyget – för alla via Seniorsörjets hemsida
- Digitala seniorsörjet - tider för arrangörer

Digitala Seniortorget



På [umea.se/digitala seniortorget](https://umea.se/digitala-seniortorget) hittar du inspiration och aktiviteter samlade på ett ställe, för ett aktivt och hälsosamt seniorliv.

Seniortorget

Kontaktuppgifter

090-16 65 00

seniortorget@umea.se

Renmarkstorget 15

www.umea.se/seniortorget



Digitala seniortorget

Här hittar du inspirerande aktiviteter, föreläsningar, mötesplatser och frivilliga uppdrag för ett aktivt och hälsosamt seniorliv runt om i hela Umeå kommun.

UMEÅ KOMMUN

umea.se/digitalaseniortorget

Digitala seniortorget ger dig en överblick och underlättar för dig att hitta aktiviteter och mötesplatser.

Digitala seniortorget ger dig en överblick och underlättar för dig att hitta aktiviteter som passar för just dig, oavsett arrangör. Du kan också se vilka aktiviteter som arrangeras i ett visst geografiskt område, exempelvis i den stadsdel där du bor.

På Digitala seniortorget hittar du aktiviteter och inspiration inom följande områden:

- Motion och rörelse
- Kultur
- Digitalisering i vardagen
- Föreläsningar och kurser
- Mat och dryck
- Frivilliga uppdrag
- Mötesplatser

Tillsammans

Digitala seniortorget är framtagen av Umeå kommun i samverkan med seniorer och samverkanspartners. Allt för att tillsammans bidra med inspiration och information som berikar seniorlivet.

Kontakt

Seniortorget
Renmarkstorget 15
090-16 65 00
seniortorget@umea.se
umea.se/digitalaseniortorget

UMEÅ KOMMUN



UMEÅ KOMMUN

UMEÅ
KOMMUN Seniororget

Tack för mig!

UMEÅ
KOMMUN