

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 på Utopia, 1 trappa upp.

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. 13.30–14.15

När hörseln sviktar - vad kan du göra?
Arrangör: Funktionsrätt Umeå och ABF
Sänds även live.

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.

Onsdag 17/9 kl. 11–13

Lär dig läsa tidningen digitalt. Drop-in.
Arrangör: VK Media

Torsdag 18/9 kl. 13.30–14.15

Fem fingrar, en metod för att förbättra hjärnhälsan och förebygga kognitiv svikt
Sänds även live.

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 på Utopia, 1 trappa upp.

Fredag 19/9 kl. 13.30–15.00

Världens knytis på Restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

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: Försvarsutbildarna

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: Försvarsutbildarna

Torsdag 25/9 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisens

Sänds även live.

Torsdag 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.