

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30 –14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knytis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30 –14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30 –14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

Februari

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Vecka 6 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 2/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 3/2 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?

Sänds även live.

Torsdag 5/2 kl. 13.30–14.15

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?

Arrangör: Region Västerbotten

Sänds även live.

Fredag 6/2 kl. 13.30–14.30

Världens dans

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 7 – Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 9/2 kl. 12–15.

Seniortorget är öppet

Tisdag 10/2 kl. 13.30–14.15

Det smarta hemmet - modern teknik som ger stöd, trygghet och självständighet.

Sänds även live.

Tisdag 10/2 kl. 16.00–17.30

Herrafton

Onsdag 11/2 kl.12–14

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, för seniorer, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

Torsdag 12/2 kl. 13.30–14.15

Försök inte lura mig!

Arrangör: Kommunpolisen

Sänds även live.

Torsdag 12/2 kl. 16.30–18.30

Social middag.

OBS! För att få plats på middag behöver man ha deltagit vid någon workshop som är under vecka 5.

Arrangemang i samverkan med

Restaurangprogrammet på Maja Beskow

gymnasieskola

Fredag 13/2 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

Vecka 8 - Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 16/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet

Tisdag 17/2 kl. 13.30–14.15

Håll dig på benen – Stark och säker!

Sänds även live.

Torsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Förbättra hjärnhälsan och förebygg kognitiv svikt

Sänds även live.

Arrangemang på Seniortorget våren 2026

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. 12.00–14.30: Hjälp med IT-frågor, drop-in.

Fredag 20/2 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 9 Seniortorget öppet klockan 12–15

Måndag 23/2 kl. 12–15

Seniortorget är öppet.

Tisdag 24/2 kl. 13.30–14.15

Vad kan hemsjukvården göra för dig?

Sänds även live.

Onsdag 25/2 kl. 12–14

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop-in

Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

Torsdag 26/2 kl. 13.30–14.15

Fritidsbanken - för ett aktivt liv!

Arrangör: Fritidsbanken

Sänds även live.

Fredag 27/2 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knyttis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå