

# Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida [www.umea.se/seniortorget](http://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 livesända föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på [www.umea.se/seniortorget](http://www.umea.se/seniortorget) 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.

# Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida [www.umea.se/seniortorget](http://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 livesända föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på [www.umea.se/seniortorget](http://www.umea.se/seniortorget) på utsatt datum och tid.

## Januari, vecka 5

### Måndag 27/1 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

### 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

# Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida [www.umea.se/seniortorget](http://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 livesända föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på [www.umea.se/seniortorget](http://www.umea.se/seniortorget) på utsatt datum och tid.

## Torsdag 6/2 kl. 13.30–14.15

Tillsammans skapar vi gemenskap.

Arrangör: Umeå Universitet

*Sänds även live.*

## 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

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

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.*

# Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida [www.umea.se/seniortorget](http://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 livesända föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på [www.umea.se/seniortorget](http://www.umea.se/seniortorget) på utsatt datum och tid.

## Onsdag 19/2 kl. 11.00–14.30

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

## Onsdag 19/2 kl. 13.30–14.15

Mer digital säkerhet, 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. 10–15

Seniortorget är öppet

## 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. 13.30–15.00

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

## Mars, vecka 10

### Måndag 3/3 kl. 10–12

Nya busskort för Länstrafiken och Ultra.  
Arrangör: Länstrafiken i Västerbotten

### Måndag 3/3 kl. 13.30–14.15

Busskort och app, frågor och svar med Länstrafiken.  
Arrangör: Länstrafiken i Västerbotten.  
*Sänds även live.*

# Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida [www.umea.se/seniortorget](http://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 livesända föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på [www.umea.se/seniortorget](http://www.umea.se/seniortorget) på utsatt datum och tid.

## 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

## 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: Victor Åhman, andningscoach

### Måndag 10/3 kl. 13.30-14.15

Att träna med hjärtsjukdom.

Arrangör: Umeå universitet.

*Sänds även live.*

## 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.*

## 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

## Mars, vecka 12

### Måndag 17/3 kl. 10.30-11.30

Andas rätt och lev bättre – kom och träna andningsteknik.

Arrangör: Victor Åhman, andningscoach

# Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida [www.umea.se/seniortorget](http://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 livesända föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på [www.umea.se/seniortorget](http://www.umea.se/seniortorget) på utsatt datum och tid.

## Måndag 17/3 kl. 13.30–14.15

Hur kan vi minska ålderismen i samhället?

Arrangör: Umeå Universitet

## 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 digital 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

## 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

Hjälpmiddel som underlättar vardagen.

Arrangör: Hjälpmiddelsbutiken

### 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

### Torsdag 27/3 kl. 13.30–14.15

Förebygga fallolyckor.

Arrangör: Umeå kommun

*Sänds även live.*

### Fredag 28/3 kl. 13.30–15.00

Vän möter ny vän.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

# Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida [www.umea.se/seniortorget](http://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 livesända föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på [www.umea.se/seniortorget](http://www.umea.se/seniortorget) på utsatt datum och tid.

## 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

### 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

### 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

### Torsdag 10/4 kl. 13.30–14.15

Den smarta lägenheten – en visningsmiljö för smarta hemlösningar.

Arrangör: Umeå kommun.

*Sänds även live.*

# Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida [www.umea.se/seniortorget](http://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 livesända föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på [www.umea.se/seniortorget](http://www.umea.se/seniortorget) på utsatt datum och tid.

## Fredag 11/4 kl. 12.00 –13.30

Världens korvgrillning!

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

### 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

### Torsdag 24/4 kl. 13.30–14.15

Minnets fantastiska värld.

Arrangör: Umeå universitet

*Sänds även live.*

### Fredag 25/4 kl. 13.30–15.00

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.

### Måndag 28/4 kl. 13.00–14.30

Seniorhusen – livsstilsboende med guldkant.

Informationen börjar kl. 13.30.

Arrangör: Seniorhusen AB



# Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida [www.umea.se/seniortorget](http://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 livesända föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på [www.umea.se/seniortorget](http://www.umea.se/seniortorget) på utsatt datum och tid.

## Tisdag 29/4 kl. 13.30–14.15

Överförmyndarenheten informerar om god man, förvaltare och framtidsfullmakt.

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. 10–12

Hjärt-lungräddning. Anmälan.

Arrangör: HjärtLungföreningen, Funktionsrätt

Umeå, ABF

### Måndag 5/5 kl. 13–15

Hjärt-lungräddning. Anmälan

Arrangör: HjärtLungföreningen, Funktionsrätt

Umeå, ABF

### 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

### 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.*

## 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

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

# Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida [www.umea.se/seniortorget](http://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 livesända föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på [www.umea.se/seniortorget](http://www.umea.se/seniortorget) på utsatt datum och tid.

## 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

### 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. 10–15

Seniortorget är öppet.

### 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.

## 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 sommarmingel!

Arrangör: Umeå kommun

### Torsdag 5/6 kl. 10–15

Seniortorget är öppet.

### Fredag 6/6

Seniortorget är stängt.

# Arrangemang på Seniortorget våren 2025

Besök vår hemsida [www.umea.se/seniortorget](http://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 livesända föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på [www.umea.se/seniortorget](http://www.umea.se/seniortorget) på utsatt datum och tid.

## Seniortorget är stängt vecka 24–25

Seniortorget ”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