

Arrangemang på Seniortorget hösten 2025

NOVEMBER

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.

Torsdagar kl. 10.30–11.30: Stark och säker! Övningar för styrka och balans på Utopia 1 trappa upp.

Vecka 45 – Hej och må i Umeå kommun

Måndag 3/11 kl. 10.30–11.30

Säg hej och gör skillnad!

Måndag 3/11 kl. 13.30–14.30

Säg hej och gör skillnad!

Tisdag 4/11 kl. 13.30 –14.15

Visste du att Umeå kommun har egna tekniker? Vad gör de på dagarna?

Sänds även live.

Tisdag 4/11 kl. 16.00 –17.30

Herrafton

Torsdag 6/11 kl. 13.30–14.15

Tillsammans – Nationell strategi mot ensamhet

Arrangör: Hillevi Busch, Folkhälsomyndigheten

Sänds även live.

Fredag 7/11 kl. 10.30–11.30

Säg hej och gör skillnad!

Fredag 7/11 kl. 15–17

Disco på Kajscenen, Väven

Arrangemang i samverkan med Kultur för seniorer

Vecka 46 - Hej och må i Umeå kommun

Måndag 10/11 kl. 10.30–11.30

Säg hej och gör skillnad!

**UMEÅ
KOMMUN**

Måndag 10/11 kl. 13.30–14.30

Säg hej och gör skillnad!

Tisdag 11/11 kl. 13.30–14.15

Umeå för alla - minoriteter i vår stad.

Sänds även live.

Torsdag 13/11 kl. 13.30–14.15

Tillsammans gör vi skillnad

Arrangör: Frivilligcentralen

Sänds även live.

Fredag 14/11 kl. 12.00–14.30

Världsdabetesdagen uppmärksammas.

Arrangör: Funktionsrätt Umeå, ABF

Livesänt föredrag startar kl.13.30.

Fredag 14/11 kl. 13.30–15.00

Världens knytis på Restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 47 - Hej och må i Umeå kommun

Måndag 17/11 kl. 10.30–11.15

Kan verkligen träning användas för att behandla KOL?

Arrangör: Riksförbundet HjärtLung Umeå,

Funktionsrätt Umeå, ABF

Sänds även live.

Seniortorget, Renmarkstorget 15

seniortorget@umea.se

090 – 16 65 00

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.

Torsdagar kl. 10.30–11.30: Stark och säker! Övningar för styrka och balans på Utopia 1 trappa upp.

Måndag 17/11 kl. 13.30–14.30

Kom och testa din lungfunktion och ditt blodtryck
Arrangör: Riksförbundet HjärtLung Umeå, Lung- och allergimottagningen Norrlands universitetssjukhus, Funktionsrätt Umeå, ABF

Tisdag 18/11 kl. 13.30–14.15

Hjärnträffen - vad är det för verksamhet och för vem?
Sänds även live.

Onsdag 19/11 kl. 11–13

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

Torsdag 20/11 kl. 13.30–14.15

Ensam är inte stark – om grannars betydelse i vardag och kris
Arrangör: Umeå universitet
Sänds även live.

Fredag 21/11 kl. 11–12

Världshejardagen uppmärksammas med ett rungande HEJ på Renmarkstorget

Fredag 21/11 kl. 13.30–14.30

Världens dans
Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

Vecka 48 - Hej och må i Umeå kommun

Måndag 24/11 kl. 10–15

Seniortorget öppet.

Tisdag 25/11 kl. 13.30–14.15

Goda levnadsförhållanden oavsett funktionsförmåga
Sänds även live.

Onsdag 26/11 kl. 13.30–14.30

IT-verkstad - Chat GPT

Torsdag 27/11 kl. 13.30–14.15

Apoteket Apotekets arbete kring ofrivillig ensamhet
Arrangör: Apoteket AB
Sänds även live.

Fredag 28/11 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän.
Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

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.

Torsdagar kl. 10.30–11.30: Stark och säker! Övningar för styrka och balans på Utopia 1 trappa upp.