



Torsdagar på Seniortorget våren 2026

Livesända föredrag klockan 13.30

5 februari

Vardagsmotion - hur mycket behöver man egentligen?
Region Västerbotten

12 februari

Försök inte lura mig!
Kommunpolisen

19 februari

Fem fingrar - en metod för att förbättra hjärnhälsan och förebygga kognitiv svikt
Äldreomsorgen Umeå kommun

26 februari

Fritidsbanken - för ett aktivt liv
Fritidsbanken

5 mars

Smarta hemlösningar
Kjell & Company

12 mars

Minnesträning och åldrande
Umeå universitet

19 mars

Arv, testamente och framtidsfullmakt
Familjens jurist

26 mars

Sälja bostad - var börjar man?
Erik Olsson
Fastighetsförmedling

2 april

Skärtorsdag - inget arrangemang

9 april

AI för nyfikna seniorer
Robert Gabrielsson, senior mentor inom AI och digitalisering

16 april

Matens betydelse för att förebygga benskörhet
Umeå universitet

23 april

Stressens betydelse - vad händer och varför?
Rygg- och ledkliniken

30 april

Brandskydd i hemmet. Praktiska råd som räddar liv
Umeåregionens brandförsvär

7 maj

Våld i äldres relation
Kommunpolisen

14 maj

Kristi himmelsfärdsdag - inget arrangemang

21 maj

Seniortorget - verksamheten som gör skillnad

28 maj

Fotens muskler och balans - hur kan det höra ihop?
Umeå universitet

Mer information finns på [umea.se/seniortorget](https://www.umea.se/seniortorget) cirka två veckor innan utsatt datum för arrangemangen.

Du kan självklart se alla arrangemang på plats på Seniortorget.