

Arrangemang på Seniortorget våren 2024

Besök vår hemsida 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 digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Januari, vecka 1

Måndag 1/1

STÄNGT

Tisdag 2/1 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 3/1 kl. 11–15

Seniortorget öppet.

Torsdag 4/1 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 5/1 kl. 10–15

Seniortorget öppet.

Januari, vecka 2

Måndag 8/1 kl. 13.30–14.30

Överförmyndarenheten informerar om god man och framtidsfullmakt. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 9/1 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 9/1 kl. 13.30–14.30

Balans i livet med bowling.

Arrangör: Panterbowlarna

Onsdag 10/1

Seniortorget stängt.

Torsdag 11/1 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 12/1 kl. 13.30–14.30

Jubel och glam – Seniortorget presenterar sitt vårprogram. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå kommun

Januari, vecka 3

Måndag 15/1 kl. 13.30–14.30

Fall int! Föredrag om att förebygga fallolyckor. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 16/1 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 16/1 kl. 13.30–14.30

Prova på linedance.

Arrangör: U&ME Dance

Onsdag 17/1 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 17/1 kl. 13.30–14.30

AI-vad är det, och vad ska jag med det till?

Sänds även digitalt.

Arrangör: Stadsbiblioteket Umeå kommun

Arrangemang på Seniortorget våren 2024

Besök vår hemsida 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 digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Torsdag 18/1 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 18/1 kl. 13.30–14.30

Återhämtningsguiden. Anhörigforum

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 19/1 kl. 13.30–14.30

Kultur för seniorer presenterar sitt vårprogram.

Sänds även digitalt.

Arrangör: Umeå kommun

Januari, vecka 4

Måndag 22/1 kl. 13.30–14.30

Låna sport- och friluftsutrustning gratis - hur gör man? Fritidsbanken informerar.

Arrangör: Fritidsbanken

Tisdag 23/1 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 23/1 kl. 11.30–13.00

Information om Mötesglädje-appen. En möjlighet att möta andra.

Arrangör: Vuxenskolan i samverkan med SPF

Onsdag 24/1 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 24/1 kl. 13.30–14.30

Hitta säkert på nätet. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: ABF Umeåregionen

Torsdag 25/1 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 25/1 kl. 13.30–14.30

Upplev finsk tango och humppa.

Minoritetsforum.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 26/1 kl. 11–12

Prova på stolyoga för seniorer.

Arrangör: Birgitta Englund, yoga- och meditationslärare

Fredag 26/1 kl. 13.30–15.00

Världens fika! Gemenskap över gränser.

Arrangör: Vän i Umeå

Januari, vecka 5

Måndag 29/1 kl. 11–12

Vilken hjälp finns när jag är 65? Information från handläggare. *Sänds även digitalt.* **OBS! Inställt**

Arrangör: Umeå kommun

Måndag 29/1 kl. 13.30–14.30

Minne och minnesträning. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå universitet

Tisdag 30/1 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 30/1 kl. 13.30–14.30

Sälja bostad - var börjar man? *Sänds även digitalt.*

Arrangör: MOHV

Arrangemang på Seniortorget våren 2024

Besök vår hemsida 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 digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Onsdag 31/1 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 31/1 kl. 13.30–14.30

Hur kan jag ta del av en digital sändning?

Anmälan.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 1/2 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 1/2 kl. 13.30–14.30

Läs på olika sätt! *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Bibliotek Umeå kommun

Fredag 2/2 kl. 11–12

Qigong - kom och prova!

Arrangör: ABF Umeåregionen

Fredag 2/2 kl. 13.30–14.30

Kom och prova på bugg!

Arrangör: Vuxenskolan i samverkan med Social dansförening

Tisdag 6/2 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 7/2 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 7/2 kl. 13.30–14.30

Teknik och digitalisering i vardagen. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 8/2 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 8/2 kl. 13.30–14.30

Andas rätt och lev bättre! *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Victor Åhman, andningscoach

Fredag 9/2 kl. 13–15

Heimstaden berättar om trivselboendet Gnejsen 65+. Information kl. 13.30. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Heimstaden

Februari, vecka 6

Måndag 5/2 kl. 11–12

Färdtjänst informerar.

Arrangör: Umeå kommun

Måndag 5/2 kl. 13.30–14.30

INSTÄLLT FÖREDRAG!

Dietist informerar. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå kommun

Februari, vecka 7

Måndag 12/2 kl. 10–15

Seniortorget öppet.

Tisdag 13/2 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Arrangemang på Seniortorget våren 2024

Besök vår hemsida 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 digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Tisdag 13/2 kl. 13.30 –14.30

Upp och hoppa?! Dialog, praktiska övningar med guidning i hur man tar sig upp efter ett fall + hjälpmedelsvisning.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 14/2 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 15/2 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 15/2 kl. 13.30–14.30

Glädje smittar! *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Glädjefabriken

Fredag 16/2 kl. 13.30 –14.30

Ressugen? - livet är att resa! *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Lind Tour

Onsdag 21/2 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 21/2 kl. 13.30–14.30

Digitala begrepp – uppdatera och häng med!
Sänds även digitalt.

Arrangör: ABF Umeåregionen

Torsdag 22/2 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 22/2 kl. 13.30–14.30

Psykisk ohälsa. Anhörigforum.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 23/2 kl. 13.00 –14.30

Vän möter ny vän - "speeddating" i vänformat.

Anmälan krävs.

Arrangör: Umeå kommun

Februari, vecka 8

Måndag 19/2 kl. 13.30 –14.30

Att förebygga bensår. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå kommun och Region

Västerbotten

Tisdag 20/2 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 20/2 kl. 13.30–14.30

Mötesglädje i stället för ensamhet. En app som sprider glädje.

Arrangör: Vuxenskolan i samverkan med SPF

Februari, vecka 9

Måndag 26/2 kl. 13.30–14.30

Vad gör oss lyckliga? *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå Universitet

Tisdag 27/2 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 27/2 kl. 13.30–14.30

Seniorträning på Umeå Sport & Motion.

Sänds även digitalt.

Arrangör: Umeå Sport & Motion

Arrangemang på Seniortorget våren 2024

Besök vår hemsida 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 digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Onsdag 28/2 kl. 13 –15

Våga rädda liv! HLR-utbildning. *Anmälan.*
Arrangör: Riksförbundet HjärtLung Umeå,
Funktionsrätt Umeå, ABF Umeåregionen

Onsdag 28/2 kl. 11.00–14.30

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

Torsdag 29/2 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.
Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 29/2 kl. 13.30–14.30

Det åldrande minnet och den åldrande hjärnan.
Sänds även digitalt.
Arrangör: Umeå Universitet

Fredag 1/3 kl. 13.30–14.30

Kom, prova och upptäck glädjen i att dansa salsa!
Arrangör: NBV, Umeå Salsa Club

Mars, vecka 10

Måndag 4/3 kl. 13.30–14.30

Skapa matglädje med appen matfröjd och kokboken ett gott liv. *Sänds även digitalt.*
Arrangör: Hushållningsrådet

Tisdag 5/3 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.
Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 5/3 kl. 13.30–14.30

Kära, älskade skelett! Hur kan du förebygga/bromsa utvecklingen av benskörhet?
Sänds även digitalt.

Arrangör: Osteoporosföreningen/Funktionsrätt Umeå/ABF

Onsdag 6/3 kl. 11.00–14.30

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

Onsdag 6/3 kl. 13.30–14.30

Hur tekniska lösningar förenklar din vardag.
Sänds även digitalt.
Arrangör: Kjell & Company

Torsdag 7/3 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.
Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 7/3 kl. 13.30–14.30

Koflickorna - evakuerade som kom till Västerbotten hösten 1944. Minoritetsforum.
Sänds även digitalt.
Arrangör: Umeå kommun

Fredag 8/3 kl. 13–15 INSTÄLLT

Nytt datum: Fredag 5/4 kl. 13.30-15.00

Seniorhusen - livsstilsboende med guldkant.
Information kl. 13.30.
Arrangör: Seniorhusen AB

Mars, vecka 11

Måndag 11/3 kl. 13.30–14.30

Hur kan vi minska ålderismen i samhället?
Arrangör: Umeå Universitet

Arrangemang på Seniortorget våren 2024

Besök vår hemsida 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 digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Tisdag 12/3 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 12/3 kl. 13.30–14.30

I samtal lär vi av andra och om oss själva – nyfiken? *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Medborgarskolan

Onsdag 13/3 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 13/3 kl. 13.30–14.30

Seniortorget öppet.

Torsdag 14/3 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 14/3 kl. 13.30–14.30

Krisberedskap och brandinformation. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå brandförsvär

Fredag 15/3 kl. 11–12 **INSTÄLLT!**

Yoga för livets alla skeenden. Kom och delta!

Sänds även digitalt.

Arrangör: Gymmix/Umeå gymnastikförening

Fredag 15/3 kl. 13.30–14.30

Bra mat, gemenskap, rimlig kostnad. Var hittar man det? *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå stadsmission, Bakfickan,

Kärngården och Svenska kyrkan

Mars, vecka 12

Måndag 18/3 kl. 13.30–14.30

Pensionsmyndigheten informerar. Jobb och pension? Bostadstillägg? Efterlevandepension? *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Pensionsmyndigheten

Tisdag 19/3 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 19/3 kl. 13.30–14.30

Forskning om friskt åldrande. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Seniorhusen AB

Onsdag 20/3 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 20/3 kl. 13.30–14.30

Busstider och biljetter i mobilen – tryggt och säkert! *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Länstrafiken Västerbotten

Torsdag 21/3 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 21/3 kl. 13.30–14.30

Anhörig – skam, skuld och utanförskap. Anhörigforum.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 22/3 kl. 13.30–15.00

Världens fika! Gemenskap över gränser.

Arrangör: Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2024

Besök vår hemsida 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 digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Mars, vecka 13

Måndag 25/3 kl. 13.30–14.30

Nyfiken på mindfulness? Introduktion i medveten närvaro. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Karin Öberg, mindfulnessinstruktör

Tisdag 26/3 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 26/3 kl. 13.30–14.30

Att träna både kropp och knopp för att förhindra fall?

Arrangör: Umeå Universitet

Onsdag 27/3 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 28/3 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 28/3 kl. 12.30–14.00

När grillade du korv sist? Vi möts vid brasan.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 29/3

Seniortorget stängt.

April, vecka 14

Måndag 1/4

Seniortorget stängt.

Tisdag 2/4 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 2/4 kl. 13.30–14.30

Kan munhälsan påverka den allmänna hälsan?

Sänds även digitalt.

Arrangör: Region Västerbotten

Onsdag 3/4 kl. 11–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 3/4 kl. 13.30–14.30 INSTÄLLT!

Nytt datum: Onsdag 15/5 kl. 13.30–14.30

Guldkorn på internet. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Stadsbiblioteket

Torsdag 4/4 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 4/4 kl. 13.30–14.30

Hur skapar vi fred med Jorden?

Sänds även digitalt.

Arrangör: Svenska kyrkan

Fredag 5/4 kl. 13.30–15.00

Seniorhusen - livsstilsboende med guldkant.

Information kl. 13.30.

Arrangör: Seniorhusen AB

Arrangemang på Seniortorget våren 2024

Besök vår hemsida 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 digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

April, vecka 15

Måndag 8/4 kl. 13.30–14.30

Vad nytt om att förebygga fallolyckor?
Sänds även digitalt.

Arrangör: Luleå tekniska Universitet

Tisdag 9/4 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 9/4 kl. 13.30–14.30

Vill du veta mer om vad apoteket har att erbjuda?
Sänds även digitalt. Gratis blodtrycksmätning.

Arrangör: Apotek hjärtat.

Onsdag 10/4 kl. 11–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 10/4 kl. 13.30–14.30

Teknik och digitalisering i vardagen. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 11/4 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 11/4 kl. 13.30–14.30

Vad känner du till om grönstarr?

Sänds även digitalt.

Arrangör: Svenska Glaukomförbundet i samverkan med Funktionsrätt Umeå

Fredag 12/4 kl. 13–15

AB Bostaden berättar om sina seniorboenden.
Information kl. 13.30. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: AB Bostaden

April, vecka 16

Måndag 15/4 kl. 13.30–14.30

12 steg om vår stund på jorden. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Sensus

Tisdag 16/4 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 17/4 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 17/4 kl. 13.30–14.30

Hur kan jag ta del av en digital sändning

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 18/4 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 18/4 kl. 13.30–14.30

Strategier vid psykisk ohälsa. Anhörigforum.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 19/4 kl. 13.30–14.30

Gåparkour – ett roligt sätt att hålla sig fysiskt aktiv.

April, vecka 17

Måndag 22/4 kl. 13.30–14.30

Överförmyndarenheten informerar om god man och framtidsfullmakt. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå kommun

Arrangemang på Seniortorget våren 2024

Besök vår hemsida 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 digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Tisdag 23/4 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 23/4 kl. 13.30–14.30 INSTÄLLT!

Nytt datum: Måndag 6/5 kl. 13.30–14.30

Minne och minnesträning över livsspannet.

Sänds även digitalt.

Arrangör: Umeå universitet

Onsdag 24/4 kl. 11–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 24/4 kl. 13–15

IT-kafé. Kom och lär dig hur man parkerar med Parkster.

Arrangör: Seniortorget i samverkan med Frivilligcentralen och PRO samorganisation

Torsdag 25/4 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 25/4 kl. 13.30–14.30 INSTÄLLT!

Nytt datum: Tisdag 14/5 kl. 13.30–14.30

Naturens och skogens vilda växter, träd och bär.

Minoritetsforum. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 26/4 kl. 13.00–14.30

Vän möter ny vän

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

April, vecka 18

Måndag 29/4 kl. 13.30–14.30

Det åldrande minnet och den åldrande hjärnan.

Sänds även digitalt.

Arrangör: Umeå Universitet

Tisdag 30/4 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 1/5

Seniortorget stängt.

Torsdag 2/5 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 3/5 kl. 10–15

Seniortorget öppet.

Maj, vecka 19

Måndag 6/5 kl. 11–12

Yoga för seniorer. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Gymmix /Umeå gymnastikförening

Måndag 6/5 kl. 13.30–14.30

Minne och minnesträning över livsspannet.

Sänds även digitalt.

Arrangör: Umeå universitet

Tisdag 7/5 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Arrangemang på Seniortorget våren 2024

Besök vår hemsida 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 digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Onsdag 8/5 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 8/5 kl. 13.30–14.30 INSTÄLLT!

Upptäck en helt ny värld med VR-glasögon – kom och testa!

Arrangör: NBV

Torsdag 9/5

Seniortorget stängt.

Fredag 10/5

Seniortorget stängt.

Maj, vecka 20

Måndag 13/5 kl. 13.30–14.30

Tillsammans kan vi bidra till gemenskap.

Sänds även digitalt.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 14/5 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Tisdag 14/5 kl. 13.30–14.30

Naturens och skogens vilda växter, träd och bär.

Sänds även digitalt.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 15/5 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 15/5 kl. 13.30–14.30

Guldorn på internet. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Stadsbiblioteket

Torsdag 16/5 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 16/5 kl. 13.30–14.30

Anhörigforum

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 17/5 kl. 10–15

Seniortorget öppet.

Maj, vecka 21

Onsdag 20/5 kl. 13–15

Våga rädda liv! HLR-utbildning. *Anmälan.*

Arrangör: Riksförbundet HjärtLung Umeå, Funktionsrätt Umeå, ABF Umeåregionen

Tisdag 21/5 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 22/5 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 23/5 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 24/5 kl. 13.30–15.00

Världens fika. Gemenskap över gränser.

Arrangör: Vän i Umeå

Arrangemang på Seniortorget våren 2024

Besök vår hemsida 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 digitala föredrag öppnar du den aktuella aktiviteten på www.umea.se/seniortorget på utsatt datum och tid.

Maj, vecka 22

Måndag 27/5 kl. 13.30–14.30

Lyssna till detta - dietist tipsar om enkla mellanmål och luncher inför sommarens hetta.

Sänds även digitalt.

Arrangör: Region Västerbotten

Tisdag 28/5 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 29/5 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

Onsdag 29/5 kl. 13.30–14.30

Teknik och digitalisering i vardagen. *Sänds även digitalt.*

Arrangör: Umeå kommun

Torsdag 30/5 kl. 11–12

Stark och säker! Vi utför övningar för styrka och balans.

Arrangör: Umeå kommun

Fredag 31/5 kl. 13.00–14.30

Seniortorget sommarmingel!

Arrangör: Umeå kommun