

# Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

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

## September, vecka 36

### Måndag 2/9 kl. 10.30–11.30

SEURO – forskningsprojekt. Utveckling av digitalt integrerad vård. *Sänds även live.*

Arrangör: Region Västerbotten

### Måndag 2/9 kl. 13.30–14.30

Kultur för seniorer presenterar sitt höstprogram.

*Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

### Tisdag 3/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Tisdag 3/9 kl. 13.30–14.30

Leva med någon med missbruksproblematik.

Anhörigforum.

Arrangör: Umeå kommun

### Onsdag 4/9

Seniortorget är stängt.

### Torsdag 5/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Torsdag 5/9 kl. 13.30–14.30

Seniortorget presenterar sitt höstprogram.

*Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

### Fredag 6/9 kl. 13.30–14.30

Stolyoga för seniorer.

Arrangör: Birgitta Englund, Yoga- och meditationsledare.

## September, vecka 37

### Måndag 9/9 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

### Tisdag 10/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Onsdag 11/9 kl. 10.30–11.30

SEURO – forskningsprojekt. *Sänds även live.*

Arrangör: Region Västerbotten

### Onsdag 11/9 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop in.

Arrangör: Umeå kommun

### Onsdag 11/9 kl. 13.30–14.30

Nya busskort i Umeå och Västerbotten.

*Sänds även live.*

Arrangör: Länstrafiken i Västerbotten

### Torsdag 12/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Torsdag 12/9 kl. 13.30–14.30

Digital säkerhet. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med ABF

### Fredag 13/9 kl. 13.30–15.00

Världens fika. Gemenskap över gränser.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

# Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

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

## September, vecka 38

### Måndag 16/9 kl. 13.30–14.30

Överförmyndarenheten informerar om god man, förvaltarskap och framtidsfullmakt.

*Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

### Tisdag 17/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Tisdag 17/9 kl. 13.30–14.30

Viktig vardag och sociala Stunder.

*Sänds även live.*

Arrangör: Aleva

### Onsdag 18/9 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

### Onsdag 18/9 kl. 13.30–14.30

Vi måste prata om AI! *Sänds även live.*

Arrangör: Stadsbiblioteket Umeå kommun

### Torsdag 19/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Torsdag 19/9 kl. 13.30–14.30

Det åldrande minnet och den åldrande hjärnan - Lars Nyberg. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå Universitet

### Fredag 20/9 kl. 10.30–11.00

Gratis broddar och förebygga fall

Arrangör: Umeå kommun

### Fredag 20/9 kl. 13.30–14.30

Våga utmana med aktivitetsbana. **INSTÄLLT!**

### Fredag 20/9 kl. 13.30–14.00 Extrainsatt!

Gratis broddar och förebygga fall

Arrangör: Umeå kommun

## September, vecka 39

### Måndag 23/9 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

### Måndag 23/9 kl. 13.30–14.30

Ressugen? Livet är att resa. *Sänds även live.*

Arrangör: Lind Tour

### Tisdag 24/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Tisdag 24/9 kl. 13.30–14.30

Gåparkour - ett roligt sätt att röra sig.

*Sänds även live.*

Arrangör: Umeå gymnastikförening

### Onsdag 25/9 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

### Onsdag 25/9 kl. 13.30–14.30

IT-café – vi går igenom och lär oss appen Säkra steg. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Umeå Universitet

### Torsdag 26/9 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

# Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

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

## **Torsdag 26/9 kl. 13.30–14.30**

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

Arrangör: Pensionsmyndigheten

## **Fredag 27/9 kl. 13–15**

Världens jazz! Tillsammans gör vi Umeå vänligare.  
**OBS!** Arrangemanget håller till på Kajscenen i Väven.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

## **Fredag 27/9 kl. 13.30–14.30**

Hälsosamtal – för en mer social tillvaro  
*Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

## **Oktober, vecka 40 Fall int vecka**

### **Måndag 30/9 kl. 10.30–11.30**

Fall int! Det handlar om hur vi kan förebygga fallolyckor. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

### **Måndag 30/9 kl. 13.30–14.30**

Hur kan apoteket bidra till en bättre hälsa.  
*Sänds även live.*

Arrangör: Apoteket Hjärtat

### **Tisdag 1/10 kl. 10.30–11.30**

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

Arrangör: Umeå kommun

### **Tisdag 1/10 kl. 13.30–14.30**

Matens betydelse för att förebygga benskörhet.  
*Sänds även live.*

Arrangör: Umeå Universitet

## **Onsdag 2/10 kl. 11.00–14.30**

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

## **Onsdag 2/10 kl. 13.30–14.30**

Teknik i hemmet på ett enkelt sätt!  
*Sänds även live.*

Arrangör: Kjell & Company

## **Torsdag 3/10 kl. 10.30–11.30**

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

Arrangör: Umeå kommun

## **Torsdag 3/10 kl. 13.30–14.30**

Nationella anhörigdagen uppmärksammas.  
*Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med nätverket för anhörigstöd

## **Fredag 4/10 kl. 10.30–11.30**

Kan du ta dig upp om du ramlar? Dialog, praktiska övningar med guidning i hur man tar sig upp efter ett fall.

Arrangör: Umeå kommun

## **Fredag 4/10 kl. 13.30–14.30**

Kom och prova på bugg!

Arrangör: Vuxenskolan i samverkan med Social dansförening

## **Oktober, vecka 41**

### **Måndag 7/10 kl. 10.30–11.30**

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

### **Måndag 7/10 kl. 13.30–14.30**

Ersboda slöjdförening -mycket mer än slöjd!  
*Sänds även live.*

Arrangör: Ersboda slöjdförening

# Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

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

## Tisdag 8/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

## Tisdag 8/10 kl. 13–15 INSTÄLLT!

Seniorevent.

## Tisdag 8/10 kl. 11.30, 13.00, 14.00 Extrainsatt

Gratis broddar och förebygga fall

Arrangör: Umeå kommun

## Onsdag 9/10 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

## Onsdag 9/10 kl. 13.30–14.30

Privatekonomi på nätet. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med ABF

## Torsdag 10/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

## Torsdag 10/10 kl. 13.30–14.30

Försök inte lura mig! *Sänds även live.*

Arrangör: Kommunpolisens

## Fredag 11/10 kl. 10.30

Gratis broddar och förebygga fall

Arrangör: Umeå kommun

## Fredag 11/10 kl. 13.30–14.30

Kom och prova på bugg!

Arrangör: Vuxenskolan i samverkan med Social dansförening

## Oktober, vecka 42

### Måndag 14/10 kl. 10–12

Hjärt- och lungräddning. Anmälan krävs.

Arrangör: Funktionsrätt Umeå/Hjärt-  
lungföreningen/ABF

### Måndag 14/10 kl. 13–15

Hjärt- och lungräddning. Anmälan krävs.

Arrangör: Funktionsrätt Umeå/Hjärt-  
lungföreningen/ABF

### Tisdag 15/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Tisdag 15/10 kl. 13.30 –14.30

Vilken hjälp finns att få när jag fyllt 65?

Biståndshandläggare informerar.

*Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

### Onsdag 16/10 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

### Onsdag 16/10 kl. 13.30–14.30

Teknik och digitalisering i vardagen.

*Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

### Torsdag 17/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

# Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

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

## Torsdag 17/10 kl. 13.30 –14.30

Brottsbekämpning vid benskörhet.

*Sänds även live.*

Arrangör: Osteoporosföreningen/Funktionsrätt  
Umeå/ABF

## Fredag 18/10 kl. 13.30 –15.00

Vän möter ny vän.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

## Oktober, vecka 43

### Måndag 21/10 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

### Måndag 21/10 kl. 13.30–14.30

Sälja bostad – var börjar man? *Sänds även live.*

Arrangör: MOHV

### Tisdag 22/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Tisdag 22/10 kl. 13.30–14.30

Ubmeje i Sápmi – Historia och språk

Minoritetsforum. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

### Onsdag 23/10 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

### Onsdag 23/10 kl. 13.30–15.00

IT-kafé. Vi går igenom hur man använder QR-koder.

Arrangör: Umeå kommun

## Torsdag 24/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

## Torsdag 24/10 kl. 13.30–14.30

Arv, testamente och framtidsfullmakt. Per Bergmark från Familjens jurist informerar.

*Sänds även live.*

Arrangör: Familjens jurist

## Fredag 25/10 kl. 13.30–15.00

Världens fika. Gemenskap över gränser.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

## Oktober, vecka 44

### Måndag 28/10 kl. 13.30–14.30

Hur kan vi minska ålderismen i samhället?

Arrangör: Umeå Universitet

### Tisdag 29/10 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Tisdag 29/10 kl. 13.30–14.30

Arbetet med Umeå kommuns livskraftiga landsbygdsområden. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

# Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

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

**Onsdag 30/10 – fredag 1/11**

**SENIORTORGET ÄR STÄNGT – GOLVBYTE**

Inställda arrangemang

30/10 Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

30/10 Läs på olika sätt (Nytt datum 13/11)

31/10 Stark och säker!

**Torsdag 31/10 kl. 13.00–13.45 OBS! Tid och plats**

Humorgiganten "Emma" från Lövångersrevyn ger sina smartaste tips om oanade möjligheter till social samvaro. Kom och ta del av ett unikt humortillfälle med ett uns av allvar.

**OBS! arrangemanget sker på Kajscenen, Väven.**

*Sänds även live.*

Arrangör: Seniortorget i samverkan med Kultur för Seniorer

## November, vecka 45

**Måndag 4/11 kl. 10.30–11.30**

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

**Måndag 4/11 kl. 13–15**

Måndagsmingel med AB Bostaden. AB Bostaden berättar om sina seniorboenden.

Information kl. 13.30. *Sänds även live.*

Arrangör: AB Bostaden

**Tisdag 5/11 kl. 10.30–11.30**

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

Arrangör: Umeå kommun

**Tisdag 5/11 kl. 13.30–14.30**

Bemötande vid demenssjukdom.

Anhörigforum.

Arrangör: Umeå kommun

**Onsdag 6/11 kl. 11.00–14.30**

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

**Onsdag 6/11 kl. 13.30–14.30**

Säkerhet på nätet. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

**Torsdag 7/11 kl. 10.30–11.30**

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

Arrangör: Umeå kommun

**Torsdag 7/11 kl. 13.30–14.30**

Kan munhälsa påverka den allmänna hälsan?

*Sänds även live.*

Arrangör: Region Västerbotten

**Fredag 8/11 kl. 10.30–12.00**

Hur står det till med hälsan? Kom och testa din lungfunktion, ditt blodtryck och din balans.

Arrangör: Hjärt-lungföreningen/Funktionsrätt Umeå och ABF Umeå

**Fredag 8/11 kl. 13.30–14.30**

Skuld och skam vid sjukdom. *Sänds även live.*

Arrangör: Hjärt-lungföreningen/Funktionsrätt Umeå /ABF Umeå och Umeå Universitet

## November, vecka 46

**Måndag 11/11 kl. 13.30–14.30**

Seniorhusen - livsstilsboende med guldkant.

Arrangör: Seniorhusen AB

**Tisdag 12/11 kl. 10.30–11.30**

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

Arrangör: Umeå kommun

# Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

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

## Tisdag 12/11 kl. 13.30–14.30

Övergripande Folkhälsoarbete i Umeå kommun.

*Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

## Onsdag 13/11 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

## Onsdag 13/11 kl. 13.30–14.30

Läs på olika sätt. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

## Torsdag 14/11 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

## Torsdag 14/11 kl. 13.30–14.30

Världsdabetesdagen uppmärksammas.

*Sänds även live.*

Arrangör: Funktionsrätt Umeå

## Fredag 15/11 kl. 11.00, 13.00, 14.00 Extrainsatt

Gratis broddar och förebygga fall

Arrangör: Umeå kommun

## Fredag 15/11 kl. 11–15

**Digital i dag** uppmärksammas med information från olika aktörer. **OBS!** Detta arrangemang sker på mötesplats 7:an, Mariehemsvägen 7.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Frivilligcentralen

## November, vecka 47

## Måndag 18/11 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

## Måndag 18/11 kl. 13.30–15.00

Heimstaden informerar om trivselboendet

Gnejsen 65+. *Sänds även live.*

Arrangör: Heimstaden

## Tisdag 19/11 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

## Tisdag 19/11 kl. 13.30–14.30

Hur förebygga bensår? *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Region Västerbotten

## Onsdag 20/11 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

## Onsdag 20/11 kl. 13.30–14.30

IT-kafé – vi går igenom och lär oss hur man swishar.

Arrangör: Umeå kommun

## Torsdag 21/11 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

## Torsdag 21/11 kl. 13.30–14.30

Så använder du 1177 - information och tjänster för din hälsa och vård – dygnet runt.

*Sänds även live.*

Arrangör: Region Västerbotten

## Fredag 22/11 kl. 13.30–15.00

Vän möter ny vän.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå

# Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

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

## November, vecka 48

### Måndag 25/11 kl. 13.30–14.30

Hur kryddar du glöggen i advent?

*Sänds även live.*

Arrangör: VLN-Västerbottens läns  
nykterhetsförbund

### Tisdag 26/11 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Tisdag 26/11 kl. 13.30–14.30

Vad kan arbetsterapeut,  
sjukgymnast/fysioterapeut och sjuksköterska i  
Hemsjukvård göra för dig? *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå Kommun

### Onsdag 27/11 kl. 11.00–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

### Torsdag 28/11 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Torsdag 28/11 kl. 13.30–14.30

Bra matvanor – matens vikt för en god hälsa.

Dietist informerar. *Sänds även live.*

Arrangör: Region Västerbotten

### Fredag 29/11 kl. 13.30-15.00

Fredagsdisco. Två och två eller en och en, vi dansar till låtar vi känner igen!

Arrangör: Umeå kommun

## December, vecka 49

### Måndag 2/12 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer.

Arrangör: Umeå kommun

### Måndag 2/12 kl. 13.30–14.30

Information om vilken hjälp i hemmet man kan ansöka om och hur boendeprocessen går till när man blivit beviljad plats på ett vård- och omsorgsboende.

Arrangör: Umeå kommun

### Tisdag 3/12 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Tisdag 3/12 kl. 13.30–14.30

Lavis – lättsam och rolig dansgympa från Finland.  
Minoritetsforum. *Sänds även live.*

Arrangör: Umeå kommun

### Onsdag 4/12 kl. 11–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

### Torsdag 5/12 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Torsdag 5/12 kl. 13.30–14.30

Krisberedskap och brandinformation.

*Sänds även live.*

Arrangör: Umeå brandförsvär

### Fredag 6/12 kl. 13.30-15.00

Världens fika. Gemenskap över gränser.

Arrangör: Umeå kommun i samverkan med Vän i Umeå



# Arrangemang på Seniortorget hösten 2024

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

## December, vecka 50

### Måndag 9/12 kl. 13.45–14.30

Kul-Tur-Klubben fixar trivsamma tisdagar.

*Sänds även live.*

Arrangör: Kul-Tur-Klubben

### Tisdag 10/12 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Tisdag 10/12 kl. 13.30–14.30

Anhörigforum.

Arrangör: Umeå kommun

### Onsdag 11/12 kl. 11–14.30

Hjälp med IT-frågor. Drop-in.

Arrangör: Umeå kommun

### Torsdag 12/12 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Torsdag 12/12

Seniortorget stänger kl. 11.30.

### Fredag 13/12 kl. 10–15

Seniortorget är öppet.

## December, vecka 51

### Måndag 16/12 kl. 10.30–11.30

Qigong för seniorer

Arrangör: Umeå kommun

### Tisdag 17/12 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Onsdag 18/12 kl. 11–15

Seniortorget är öppet.

### Torsdag 19/12 kl. 10.30–11.30

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

Arrangör: Umeå kommun

### Fredag 20/12 kl. 13.30–15.00

Seniortorget julmingel.

## December, vecka 52

Seniortorget är stängt.