

# Arrangemang på Seniortorget våren 2026

April

På [www.umea.se/seniortorget](http://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.

### Vecka 14

#### Måndag 30/3 kl. 10–15

Seniortorget är öppet

#### Tisdag 31/3 kl. 11–12

När grillade du en korv sist? Vi grillar korv utanför Seniortorget

#### Torsdag 2/4 Skärtorsdag kl. 10–15

Seniortorget är öppet

#### Fredag 3/4 Långfredag

Seniortorget är stängt

### Vecka 15

#### Måndag 6/4

Seniortorget är stängt

#### Tisdag 7/4 kl. 13.30–14.15

Korttidsboende - vad är det för verksamhet och för vem?

*Sänds även live.*

#### Torsdag 9/4 kl. 13.30–14.15

AI - för nyfikna seniorer

Arrangör: Robert Gabrielsson, senior mentor inom AI och digitalisering

*Sänds även live.*

#### Fredag 10/4 kl. 13.30–14.30

Disco på Seniortorget

### Vecka 16

#### Måndag 13/4 kl. 10–15

Seniortorget är öppet

#### Tisdag 14/4 kl. 13.30–14.15

Tillsammans mot ensamhet

Arrangör: Frivilligcentralen

*Sänds även live.*

#### Tisdag 14/4 kl. 16.00–17.30

Herrafton

#### Onsdag 15/4 kl. 11–13

Kollektivtrafiken i din hand - digital vägledning, drop in.

Arrangör: Länstrafiken

#### Torsdag 16/4 kl. 13.30–14.15

Kostens betydelse för att förebygga benskörhet

Arrangör: Umeå universitet

*Sänds även live.*

#### Fredag 17/4 kl. 13.30–14.30

Hjärnverkstad - kom och motionera din hjärna tillsammans med andra.

#### Fredag 17/4 kl. 13.30–15.00

Världens fika/knytis på restaurang Översten

Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

# Arrangemang på Seniortorget våren 2026

På [www.umea.se/seniortorget](http://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.

## Vecka 17

### Måndag 20/4 kl. 13.30–14.30

Workshop - en timme som gör skillnad!  
Deltagare på workshopen bjuds på en social middag.  
Anmälan

### Måndag 20/4 kl. 15–16

Workshop – en timme som gör skillnad!  
Deltagare på workshopen bjuds på en social middag.  
Anmälan

### Tisdag 21/4 kl. 13.30–14.15

Läsa på olika sätt - biblioteket berättar hur  
*Sänds även live.*

### Onsdag 22/4 kl. 11–13

Lär känna mobil-appen som styr din hörapparat, drop in  
Arrangör: Hörselskadades Riksförbund (HRF) i Umeå

### Onsdag 22/4 kl. 15–17

Workshop - Var med och påverka utvecklingen av  
Umeå norra korttids.

### Torsdag 23/4 kl. 13.30–14.15

Stressens betydelse - vad händer och varför?  
Arrangör: Rygg- och ledkliniken  
*Sänds även live.*

### Fredag 24/4 kl. 13.30–14.30

Vän möter ny vän  
Arrangemang i samverkan med Vän i Umeå

## Vecka 18

### Måndag 27/4 kl. 13.30–14.30

Workshop - en timme som gör skillnad!  
Deltagare på workshopen bjuds på en social middag.  
Anmälan

### Måndag 27/4 kl. 15–16

Workshop - en timme som gör skillnad!  
Deltagare på workshopen bjuds på en social middag.  
Anmälan

### Tisdag 28/4 kl. 13.30–14.15

Känner du till Umeå kommuns stöd till anhöriga?  
*Sänds även live*

### Onsdag 29/4 kl. 11.00–14.30

Träffa Norrtåg på Seniortorget. Drop-in.  
Arrangör: Norrtåg

### Torsdag 30/4 kl. 13.30–14.15

Brandskydd i hemmet. Praktiska råd som räddar liv.  
*Sänds även live.*

### Fredag 1/5

Seniortorget är stängt