



# Torsdagar på Seniortorget hösten 2026

Livesända föredrag klockan 13.30

## 27 augusti

*Vetenskapslunch - din väg till den senaste kunskapen*  
Umeå Universitet

## 3 september

*Hjärnträning för ett bättre åldrande*  
Luleå tekniska universitet

## 10 september

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

## 17 september

*Arv testamente och framtidsfullmakt*  
Familjens jurist

## 24 september

*Smarta hemlösningar - teknik som förenklar vardagen*  
Kjell & Company

## 1 oktober

*Stel på morgonen eller ont i lederna? Lär dig mer om artros*  
Aleris Specialistvård

## 8 oktober

*Sömnens magi - vad händer när du sover?*  
Hälsorådgivare Byhälsan

## 15 oktober

*Sälja bostad - var börjar man?*  
Erik Olsson  
Fastighetsförmedling

## 22 oktober

*Starkare ben, skarpare hjärna - hur träning påverkar hjärnan och minnet*  
Umeå Universitet

## 29 Oktober

*Kostens betydelse för att förebygga benskörhet*  
Umeå Universitet

## 5 november

*Mötesplatser som gör skillnad - varje dag.*  
Umeå stadsmission och Svenska kyrkan

## 12 november

*Gemenskap är ett verb - säg Hej!*  
Umeå Universitet

## 19 november

*Grannsamverkan bygger trygghet och gemenskap*  
Kommunpolisen

## 26 november

*Aktiv vänskap över gränser - hur går det till i praktiken?*  
Föreningen Vän i Umeå

## 3 december

*Seniortorget i Umeå - då, nu och framåt*  
Umeå kommun

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

Du kan självklart se alla arrangemang på plats på Seniortorget.