

Seniortorget's programöversikt

Översikten uppdateras kontinuerligt, senast uppdaterad 2023-03-28.


Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att få veta mer om föredragens innehåll, eventuella ändringar samt anmälan till föredrag.

Seniortorget, Renmarkstorget 15, telefon 090 – 16 65 00


= Föredraget sänds även digitalt


För att se föredragen digitalt öppnar du aktuell aktivitet på Seniortorget's hemsida på utsatt datum och tid, www.umea.se/seniortorget.

Vecka 2, 9–15 januari

Ti 13.30 Sång till hälsa. 

Arrangör: Sensus

On 13.30 Välfärdsteknik för vem och varför? Inte mig va? 

Fr 13.30 Stress och oro - en god natts sömn, är det möjligt? 

Arrangör: Apoteket AB


Vecka 3, 16–22 januari

Må 13.30 Lev gott senior! I dialog får du ta del av vilka livsstilsfaktorer som påverkar hälsan.

Ti 13.30 Kom igång med släktforskning. 

Arrangör: Studieförbundet Vuxenskolan

On 11–15 Digitaliseringshandledning. Anmälan.

To 13.30 Bra matvanor för äldre - om matens vikt för god hälsa. Dietist föreläser 


Arrangör: Region Västerbotten

Fr 13.30 Världens fika med Vän i Umeå.


Arrangör: Föreningen Vän i Umeå

Vecka 4, 23–29 januari


Må 13.30 Fall int! Föreläsning och dialog om vad du själv kan göra för att förebygga fallolyckor.

Ti 13.30 Vad är sexuell hälsa och hur påverkas den av åldern? 

Arrangör: Folkuniversitetet

On 13.30 Digitala vårdmöten med dietist, en framtidsversion eller en nödvändighet, hur långt har digitaliseringsprocessen kommit? 

Arrangör: Umeå Universitet

Fr 13.30 Programsläpp! Kultur för Seniorer presentera vårens program 2023. 

Vecka 5, 30 januari–5 februari

Må 13.30 Svenska kyrkan i Umeå, något för dig?


Information om kyrkans aktiviteter. 

Arrangör: Svenska kyrkan


Ti 13.30 Rörelseglädje med balansträning. 

Arrangör: Medborgarskolan

On 11–13 Digitaliseringshandledning. Anmälan.


On 13.30 Handla på internet, vi visar hur du gör. 


To 13–15 Kom och träffa oss i afasiföreningen och strokeföreningen. Anhörigforum.

Fr 13.30 Som pensionär ska man väl få vila, eller? 

Arrangör: RF-SISU Västerbotten

Vecka 6, 6–12 februari

Må 13.30 Överförmyndarenheten informerar om god man, förvaltare och framtidsfullmakt. 

On 13.30 Kan sociala aktiviteter föreskrivas på recept? 

Arrangör: Umeå Universitet

To 13.30 Upp och hoppa! Hur tar du dig upp efter ett fall? Kom och lär dig tekniken.

Fr 13.30 Yoga för alla livets skeenden. 

Arrangör: Gymmix

Seniortorget's programöversikt

Översikten uppdateras kontinuerligt, senast uppdaterad 2023-03-28.

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att få veta mer om föredragens innehåll, eventuella ändringar samt anmälan till föredrag.

Seniortorget, Renmarkstorget 15, telefon 090 – 16 65 00

Vecka 7, 13–19 februari

Må 13.30 Vad är minne? Att komma ihåg någons namn eller vad man gjorde igår. Vad räknas egentligen som minne och hur hänger det ihop? 🗣️

Arrangör: Umeå Universitet

Ti 13–15 Mingel med Funktionsrätts föreningar.

Arrangör: Funktionsrätt Umeå/ABF
Umeåregionen

On 11–15 Digitaliseringshandledning. Anmälan.

To 13.30 Viktig och värdefull - vikarie på dina villkor! Äldreomsorgens rekryteringscentrum informerar om möjliga jobb och uppdrag för dig som är senior. 🗣️

Fr 13.30 Hjärtkärlsjukdom efter covid-19. 🗣️

Arrangör: Funktionsrätt Umeå/ABF
Umeåregionen

Vecka 8, 20–26 februari

Må 13.30 Finns det hjälp att få when I'm 65? - information från äldreomsorgens bistånds- och boendehandläggare.

Ti 13.30 Njut av vardagen med liten plånbok. 🗣️

Arrangör: ABF Umeåregionen

On 13.30 Tät - effektiv behandling av urinläckage med mobilappar.

Arrangör: Umeå Universitet

To 13.30 Nationella minoritetsspråken.

Filmvisning med efterföljande diskussion och erfarenhetsutbyte.

Fr 13.30 Framtidens äldreomsorg - Carin Nilsson, äldrenämndens ordförande och Emil Forsberg, digitaliseringschef, äldreomsorgen Umeå Kommun. 🗣️

Vecka 9, 27 februari–5 mars

Må 13.30 Minne och åldrande. Förändras minnet när vi åldras - i så fall vilka delar av minnet och hur? 🗣️

Arrangör: Umeå Universitet

Ti 11–15 Årsrika - bildutställning och öppet samtal om det positiva åldrandet.

Arrangör: Studieförbundet Bilda

On 11–15. Digitaliseringshandledning. Anmälan

To 13.30 Sömn och åldrande – film. **To 13.30**

Sömn och åldrande- – film. Anhörigforum.

Fr 13.30 Hur kan granssamverkan bidra till klimatomställningen? 🗣️

Vecka 10, 6–12 mars

Må 13.30 Lev gott senior! I dialog får du ta del av vilka livsstilsfaktorer som påverkar hälsan.

Ti 13.30 Privatekonomi efter pensionen. 🗣️

Arrangör: ABF Umeåregionen

On 13.30 Virtual Reality för seniorer - föreläsning om nyttan med tekniken och möjlighet att prova på. 🗣️

To 13.30 Psykisk hälsa och suicidprevention. 🗣️

Fr 13.30 Bra matvanor för äldre. Föreläsning av dietist. 🗣️

Efter föredraget bjuder Tegelslagaren på smakprov från deras meny.

Seniortorget's programöversikt

Översikten uppdateras kontinuerligt, senast uppdaterad 2023-03-28.

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att få veta mer om föredragens innehåll, eventuella ändringar samt anmälan till föredrag.

Seniortorget, Renmarkstorget 15, telefon 090 – 16 65 00

Vecka 11, 13–19 mars

Må 13.30 Vad kan man göra för att stärka och förbättra minnet? 📄

Arrangör: Umeå Universitet

Ti 13.30 Privatekonomi och konsumenträtt. 📄

On 11–13. Digitaliseringshandledning. Anmälan.

On 13.30 Buss-/parkeringsapp, hur gör jag? 📄

To 13.30 Ålderismens betydelser- exempel och konsekvenser för hälsa. 📄

Arrangör: Umeå Universitet

Fr 10–12 Hjärt-och lungräddning. Anmälan.

Arrangör: HjärtLung Umeå, Funktionsrätt Umeå/ABF Umeåregionen

Fr 13.30 Vad händer i Ambulansen?

Arrangör: HjärtLung Umeå, Funktionsrätt Umeå/ABF Umeåregionen

Vecka 12, 20–26 mars

Må 13.30 Stadsmissionen, allt viktigare aktör i förändringens välfärdssamhälle. 📄

Arrangör: Umeå stadsmission

Ti 13.30 Digitala bankvärlden. 📄

Arrangör: ABF Umeåregionen

To 13.30 Information om Äldrelinjen och Självmordslinjen. 📄

Arrangör: Mind

Vecka 13, 27 mars–2 april

Må 13.30 Alkohol när du blir äldre - hur påverkar alkoholen vårt mående och hälsa? 📄

Arrangör: Folkhälsoenheten Region Västerbotten

Ti 13.30 Skapande verkstad - prova på tillfälle.

Arrangör: Studieförbundet

On 11–15 Digitaliseringshandledning. Anmälan.

To 11–15 Jakten på det goda åldrandet.

Redovisning av forskning, Gerda-projektet.

To 11.25 Psykisk ohälsa – lärdomar från Gerda.

Anmälan.

Vecka 14, 3–9 april

Må 13.30 För sent att börja träna eller? 📄

Arrangör: Umeå Universitet

Ti 13.30 Sång till hälsa. 📄

Arrangör: Sensus

On 13.30 Korvgrillning utanför Seniortorget.

Vecka 15, 10–16 april

Ti 13.30 Prova på bugg och foxtrot.

Arrangör: Vuxenskolan

On 11–15 Digitaliseringshandledning. Anmälan.

Fr 13.30 Koll på läkemedel. 📄

Arrangör: Apoteket AB

Vecka 16, 17–23 april

Må 13.30 Lev gott senior! I dialog får du ta del av vilka livsstilsfaktorer som påverkar hälsan.

Ti 13.30 En timme i veckan gör skillnad både för dig och en annan människa. Frivilligcentralen informerar om sin verksamhet. 📄

Arrangör: Frivilligcentralen

On 13.30 Vård nära dig. Information från glesbygdsmedicinskt centrum. 📄

Arrangör: Umeå Universitet

To 16.00–17.30 Våld, övergrepp, kränkningar – det angår inte mig, eller? 📄

Fr 13.30–15.00 Invigning av Digitala seniortorget

Vecka 17, 24–30 april

Må 13.30. Fall int! Föreläsning och dialog om vad du själv kan göra för att förebygga fallolyckor. 📄

On 11–13 Digitaliseringshandledning. Anmälan.

On 13.30 Handla på internet, vi visar hur du gör. 📄

To 13.30 Polisen – mig lurar ingen! 📄

Fr 12–15 Fredagsmingel med AB Bostaden.

Arrangör: AB Bostaden

Seniortorget's programöversikt

Översikten uppdateras kontinuerligt, senast uppdaterad 2023-03-28.

Besök vår hemsida www.umea.se/seniortorget för att få veta mer om föredragens innehåll, eventuella ändringar samt anmälan till föredrag.

Seniortorget, Renmarkstorget 15, telefon 090 – 16 65 00

Vecka 18, 1–7 maj

Ti 13.30 Måla med glädje. Prova på tillfälle.

Arrangör: Medborgarskolan

On 13.30 Välfärdsteknik för vem och varför? Inte mig va? 🗣️

To 13.30 Stödjer du någon i din närhet – vilken hjälp finns att få? Anhörigforum. 🗣️

Fr 13.30 Energi och solceller. 🗣️

Vecka 19, 8–14 maj

Må 13.30 Överförmyndarenheten informerar om god man, förvaltarskap och framtidsfullmakt. 🗣️

Ti 13.30 Upp och hoppa! Hur tar du dig upp efter ett fall? Kom och lär dig tekniken.

On 11–15 Digitaliseringshandledning. Anmälan

To 13.30 Judisk kultur och tradition.

Fr 10–12 Hjärt- och lungräddning. Anmälan.

Arrangör: HjärtLung Umeå, ABF Umeåregionen

Fr 13–15 Hjärt- och lungräddning. Anmälan.

Arrangör: HjärtLung Umeå, ABF Umeåregionen

Vecka 20, 15–21 maj

Må 13.30 Fysisk aktivitet utifrån ett hälsofrämjande perspektiv. 🗣️

Arrangör: Folkhälsoenheten Region Västerbotten

On 13.30 3D-print för seniorer – kom och se hur tekniken fungerar i praktiken.

Vecka 21, 22–28 maj

Ti 13.30 Jaktföreläsning

Arrangör: Studieförbundet

On 11–13 Digitaliseringshandledning. Anmälan.

On 13.30 Buss-/parkeringsapp, hur gör jag? 🗣️

To 13.30 Bra matvanor för äldre - om matens vikt för god hälsa. Dietist föreläser. 🗣️

Arrangör: Region Västerbotten

Fr 13.30 Promenera med Vän i Umeå. Vandra med människor från olika länder. Promenaden startar vid Seniortorget och avslutas med fika i Broparken.

Arrangör: Föreningen Vän i Umeå

Vecka 22, 29 maj–4 juni

Ti 13.30 Färdtjänst. Information.

On 13.30 Säkra steg - balansträning med app 🗣️
Arrangör: Umeå Universitet

To 13.30 Samisk kultur.

Fr 13–15 Sommarmingel på Seniortorget.

Vecka 23, 5–11 juni

On 11–15 Digitaliseringshandledning. Anmälan.

Vecka 24, 12–18 juni

Må 13.30 Lev gott senior! I dialog får du ta del av vilka livsstilsfaktorer som påverkar hälsan.

Vecka 25, 19–25 juni

On 11–15 Digitaliseringshandledning. Anmälan.