

# Torsdagar på Seniortorget våren 2025

## Livesända föredrag kl. 13.30

### 6 februari

*Tillsammans skapar vi gemenskap.*

Ingeborg Nilsson, professor, Umeå Universitet

### 13 februari

*Ensam är inte stark, om grannars betydelse i vardag och vid kris.*

Veronica Strandh, professor, Umeå Universitet

### 20 februari

*Tillsammans i omställning – vägen till ett hållbart samhälle.*

Camilla Jägerving Isaksson, utvecklingsstrateg, Umeå kommun

### 27 februari

*Matens betydelse för att förebygga benskörhet.*

David Jonsson, Universitetsadjunkt inom näringslära, Umeå Universitet

### 6 mars

*Andas rätt och lev bättre.*

Victor Åhman, andningscoach

### 13 mars

*Arv, testamente och framtidfullmakt.*

Per Bergmark, jurist, Familjens jurist

### 20 mars

*Försök inte lura mig!*

Representanter från kommunpolisen

### 27 mars

*Förebygga fallolyckor.*

Åsa Enberg, leg. sjukgymnast, Umeå kommun

### 3 april

*Vita Arkivet*

Malin Lövgren, kundområdeschef, Fonus

### 10 april

*Den smarta lägenheten, en visningsmiljö för smarta hemlösningar.*

Mairon Sundberg, koordinator, äldreomsorgens digitaliseringsenhet

### 17 april - Skärtorsdag

Ingen sändning.

### 24 april

*Minnets fantastiska värld.*

Petra Sandberg, biträdande lektor i psykologi, Umeå Universitet

### 1 maj

Seniortorget stängt.

### 8 maj

*Att stödja mer fysisk aktivitet och träning för personer över 65.*

Representanter från Umeå Universitet berättar om forskningsprojektet.

### 15 maj

*Bra mat – matens betydelse för hälsan genom hela livet.*

Sara Lundström, dietist, Region Västerbotten

**Mer information finns på Seniortorget's hemsida cirka två veckor innan utsatt datum för arrangemangen. Alla arrangemang kan även ses på Seniortorget.**