

Måndagscafé våren 2026

Sjuans mötesplats, Mariehemsvägen 7M kl 13-15

Vecka	Datum	Aktivitet	Ansvarig
v.5	26 jan	Allsång	Frivilligcentralen
v. 6	2 feb	Våffelcafé	PRO UME
v. 7	9 feb	Café med varma mackor	SKPF pensionärerna
v. 8	16 feb	IT-café	Frivilligcentralen
v. 9	23 feb	Våffelcafé	PRO UME
v. 10	2 mars	Café med varma mackor	SKPF pensionärerna
v. 11	9 mars	Allsång	Frivilligcentralen
v. 12	16 mars	Våffelcafé	PRO UME
v. 13	23 mars	Café med varma mackor	SKPF pensionärerna
v. 14	30 mars	IT-café	Frivilligcentralen
v. 15	6 apr	Våffelcafé	PRO UME PÅSK
v. 16	13 apr	Café med varma mackor	SKPF pensionärerna
v. 17	20 apr	Allsång	Frivilligcentralen
v. 18	27 apr	Våffelcafé	PRO UME
v. 19	4 maj	Café med varma mackor	SKPF pensionärerna
v. 20	11 maj	IT-café	Frivilligcentralen
v. 21	18 maj	Våffelcafé	PRO UME
v. 22	25 maj	Café med varma mackor	SKPF pensionärerna

Arrangemang:

Vi på sjuan

SKPF:
pensionärerna



PRO
UME

Fler aktiviteter

Swingcafé

Sjuans mötesplats, Mariehemsvägen 7M kl 13-15, inläpp från 12.30

24 januari *Torgny Stigbrands kvintett*

21 februari *Lars Enmarks Dixieband*

28 mars *Midgårdsskolans jazzgrupper*

25 april *Staffan Öbergs Nonett*

Musikcafé

Sjuans mötesplats, Mariehemsvägen 7M kl 13-15, inläpp från 12.30

Lördag 30 maj *Second Hand Band*

Digitala föreläsningar

Sjuans mötesplats, Mariehemsvägen 7M

Se Seniortorget's digitala föreläsningar gemensamt. Vi startar 13.00 med fika, prat och en genomgång av hur man kopplar upp sig. Föreläsningen startar 13.30.

Följande torsdagar:

12 mars *Minnesstörning och åldrande, Umeå universitet*

9 april *Al för nyfikna Seniorer, Robert Gabrielsson*

23 april *Stressens betydelse - vad händer och varför? Rygg- och ledkliniken*

Stark och säker

Sjuans mötesplats, Mariehemsvägen 7M

Onsdagar kl. 18.00 mellan den 18 februari och 20 maj. Gympa för seniorer med fokus på styrka och balans. Om pass behöver ställas in meddelas det på Frivilligcentralens hemsida www.frivilligcentralenumea.se/nyheter/

Arrangemang:

Vi på sjuan

SKPF
pensionärerna



PRO
UME

Fler aktiviteter