Program Seniortorg Skellefteå

**Här hittar du de kommande veckornas program på Seniortorg Skellefteå. Just nu har vi problem med våra webbsändningar men vi hoppas att inom kort komma igång med våra digitala sändningar, tills dess är alla hjärtligt välkomna att fysiskt delta på Nordanå!**

**Vecka 37**

Måndag **11 september.** Arkivassistent Elisabeth Wiklund- guldkorn från arkiven kl 13.00

Tisdag **12** **september.** Kom och virka din egen antihalk för att öppna burkar, eller ta med en stickning. Medtag gärna egen virknål, lite grövre. Värdinna Karin (kostnadsfritt vi håller material)

Passion för livet - utbildning dag 1, kl 9-15. öppet för alla, anmälan görs till **maria.pahlberg@skelleftea.se**

Onsdag **13** **september.** Kom och spela boule, inom-eller utomhus

Passion för livet - utbildning dag 2, kl 9-12. öppet för alla, anmälan görs till **maria.pahlberg@skelleftea.se**

Torsdag **14** **september.** Hjälp med din hörapparat, byta slangar och rengöring med Camilla samt visning av hjälpmedel kring personlig vård med Jenny arbetsterapeut.

Fredag **15** **september.** Drop in 12.30-15.00. Studiecirkel Årsrika tillsammans med studieförbundet Bilda kl 12.30-14.45.Drop in 12.30-15.00.

Vecka 38

Måndag **18 september**. Information om källsortering och lite kring det nya systemet för fastighetsnära insamling kl 13.00

Tisdag **19 septembe**r. Konsumentstöd på internet, genomgång kl 13 – 14 i hörsalen, tid för frågor mm efteråt. Kommunens konsumentvägledare och budget- och skuldrådgivare går igenom och tipsar om sidor på internet som kan vara till din hjälp som konsument. De visar bland annat var du kan hitta:

* Verktyg för att göra en budget, testa om du kan få skuldsanering eller jämföra försäkringar, banker och elhandelsavtal.
* Var du hittar information om vilka regler som gäller, exempelvis vid telefonförsäljning.
* Guider och mallar du kan använda om du fått problem efter ett köp.
* Hur du anmäler oseriösa företag till Konsumentverket eller om du råkat i tvist med ett företag och vill göra en anmälan till Allmänna reklamationsnämnden.
* Tips om poddar att lyssna på eller sidor att följa i sociala medier.

Det går bra att bara sitta och lyssna på men ta gärna med egen padda eller bärbar dator om du vill besöka sidorna som visas upp och kanske få hjälp att hitta något du funderar över efter genomgången.

Onsdag **20 september.** stängt

Torsdag **21 september. Notera att idag har vi två föreläsningar på samma dag**

Personal från Stadsbiblioteket besöker oss för att informera om vardagliga digitala tjänster **kl 13.00.**

**Kl 14.00 -** Mats Klockljung berättar om sin demensdiagnos

Fredag **22 september**- Nationella hjälpmedelsdagen. Jenny informerar om Smarta saker i vardagen.

**Vecka 39**

Måndag **25 september**. Carina Lindberg berättar om En hjälpande hand. Att som volontär vara en vän i vardagen, göra en insats och hjälpa oss i vårt arbete att minska ensamheten för äldre i Skellefteå. Uppdraget är ganska enkelt, att ge av din tid ett eller ett par timmar, tex gå en promenad, läsa tidningen tillsammans, dricka en kopp kaffe eller bara vara en efterlängtad samtalspartner.

Tisdag **26 september.** Tango i ord och handling kl 13.00 i hörsalen

Onsdag **27 september**. Denna dag är vi på Landsförsamlingens fritidsgård för vuxna. Landsförsamligen berättar om deras fritidsgård för vuxna som pågår på tisdagar mellan 9.30-15.00. Vi träffas på Brännavägen 23 och tar del av programmet samt får se på lokalerna. Fritidsgården bjuder på fika.

Torsdag **28 september.** Trygghet i vardagen med Ewa Öström från Polisen kl 13.00

Fredag **29 september**. Vad gör jag om jag är orolig för mitt minne med Marie Åhlund och Stina Hedlund geriatrikens sjuksköterskor från demensteamet på region Västerbotten kl 13.00.

**Vecka 40**

Måndag **2 oktobe**r. Kom och testa din balans med Sandra & kollegan Ove kl 13.00.

Tisdag **3 oktober.** Kom och träffa oss på seniordag i Byske kl 11.00-14.00

Onsdag **4 oktober.** Kom och träffa oss på seniordag i Burträsk kl 11-14

Torsdag **5 oktober**. Kom och träffa oss på seniordag på Folkparken Skellefteå

Fredag **6 oktober.** Kom och testa din reaktionsförmåga, lite spel med fysisk utmaning med Jenny Åström

**Vecka 41**

Måndag **10 oktober.** Svårläkta sår som behandlas med Laserbehandling m Marianne Degermankl 13.00

Tisdag **11 oktober.** Föreläsning om framtidsfullmakt med Maria Pahlberg kl 13.00

Onsdag **12 oktober.** Brandsäkra ditt hem-, Räddningstjänsten Skellefteå informera om brandskydd i hemmet. Bränder i bostäder är mer än dubbelt så vanliga som bränder i alla andra byggnader tillsammans. Det finns flera bra tips på hur du kan minska riskerna med en brandolycka. Det är inte bara levande ljus som du behöver vara försiktig med. Elektrisk utrustning som lampor och spisen kan också utgöra en brandrisk. Statistiken visar också att äldre personer är överrepresenterade vid bränder. Räddningstjänsten Skellefteå kommer ge dig råd och information om hur du kan brandsäkra ditt hem.

Torsdag **13 oktober.** Med vanor för livet! Våra vanor och sätt av vara och leva formar oss. Vi kan också omforma oss till det vi vill bli mer av. Ett liv fylls med vanor – vilka fyller du ditt liv med? Det blir en stund om livgivande vanor och livslust. Ovanligt Välkomna!

Fredag **14 oktober.** Kom och virka din egen antihalk för att öppna burkar, eller ta med en stickning. Medtag gärna egen virknål, lite grövre. Värdinna Karin (kostnadsfritt vi håller material).