



Träffpunkt Ramunds månadsblad

April 2024

Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe eller delta i de aktiviteter som erbjuds. Alla våra aktiviteter är kostnadsfria men du betalar för fika, mat, hobbymaterial och viss underhållning. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med swish.

Våra öppettider: Träffpunkterna har en reducerad verksamhet under april månad på grund utav personalbrist. Under tiden är träffpunkt Ramunds lokal stängd. De planerade passen i aulan och i Stenhagen fortgår som vanligt om inget annat framgår.

Träffpunkt Ramund på tel. [018-727 64 14](tel:018-7276414) och [018-727 76 26](tel:018-7277626) (sjukgymnast), Dalgatan 3.

Träffpunkt Ramund

Med reservation för ändring i programmet.

Måndag 1 april

Stängt på grund av Annandag påsk.

Tisdag 2 april

11.00–11.45 **Linedance** i aulan.

Onsdag 3 april

10.30–11.30 **Core med fria vikter** i aulan

11.45–12.30 **Sitt- och fotgympa** i aulan

Torsdag 4 april

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

Fredag 5 april

10.30–11.00 **Mindfulness** i aulan

11.15–12.15 **Core med pilatesbollar** i aulan

12.45–13.15 **Balansgympa för män** i aulan

Måndag 8 april

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex**, dynamisk stretchning i aulan

Tisdag 9 april

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

Onsdag 10 april

10.30–11.30 **Core med fria vikter** i aulan

11.45–12.30 **Sitt- och fotgympa** i aulan

Torsdag 11 april

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

Fredag 12 april

10.30–11.00 **Mindfulness** i aulan

11.15–12.15 **Core med pilatesbollar** i aulan

12.45–13.15 **Balansgympa för män** i aulan

13.30–14.15 **Sittgympa i Stenhagen!** Vi håller till i rum spektaklet i Stenhagenbiblioteket. Obs! Obligatorisk anmälan då vi har ett begränsat antal sittplatser. Du anmäler dig till [018-727 76 44](tel:018-7277644).

Måndag 15 april

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

Tisdag 16 april

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

Onsdag 17 april

10.30–11.30 **Core med fria vikter** i aulan

11.45–12.30 **Sitt- och fotgympa** i aulan

13.00–14.30 **Föreläsning: Taktik i Butik - En inspirationsföreläsning om goda matvanor (och varor) med hälsopedagogerna Louvisa Åhag och Karin Wall.** Vi bjuder på frukt, kaffe finns att köpa 15 kr. Anmälan till personalen på Träffpunkt Storgatan 11 på telefonnummer [018-727 51 24](tel:018-727 51 24) senast 10/4.

OBS! Plats: Storgatan 11.

Torsdag 18 april

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

Fredag 19 april

10.30–11.00 **Mindfulness** i aulan

11.15–12.15 **Core med Pilatesbollar** i aulan

12.45–13.15 **Balansgympa för män** i aulan

13.30–14.15 **Sittgympa i Stenhagen!** Vi håller till i rum spektaklet i Stenhagenbiblioteket. Obs! Obligatorisk anmälan då vi har ett begränsat antal sittplatser. Du anmäler dig till [018-727 76 44](tel:018-727 76 44).

Måndag 22 april

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

Tisdag 23 april

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

Onsdag 24 april

10.30–11.30 **Core med fria vikter** i aulan

11.45–12.30 **Sitt och fot gympa** i aulan

Torsdag 25 april

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

Fredag 26 april

10.30–11.00 **Mindfulness** i aulan

11.15–12.15 **Core med Pilatesbollar** i aulan

12.45–13.15 **Balansgympa för män** i aulan

13.30–14.15 **Sittgympa i Stenhagen!** Vi håller till i rum spektaklet i Stenhagenbiblioteket. Obs! Obligatorisk anmälan då vi har ett begränsat antal sittplatser. Du anmäler dig till [018-727 76 44](tel:018-727 76 44).

Måndag 29 april

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

Tisdag 30 april

11.00–11.45 **Linedance** i aulan.

Kommande aktiviteter

29 maj kl. 09.30–13.00 Träffpunkten flyttar ut:

Aktivitetsdag på Summer Zone

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktsenior.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Ramunds startsida](#) under ”**Aktuellt**”.

Hjälp oss att bli bättre! Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Ramund

Dalgatan 3

E-post: traffpunktramund@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se