



Träffpunkt Ramunds månadsblad

Augusti 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 augusti månad på grund utav personalbrist. Under tiden är träffpunkt Ramunds lokal stängd.

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.

Torsdag 1 augusti

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

Fredag 2 augusti

10.30–11.30 **Core med Pilatesbollar** i aulan

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

Måndag 5 augusti

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

Tisdag 6 augusti

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

Onsdag 7 augusti

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

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

Torsdag 8 augusti

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

Fredag 9 augusti

10.30–11.30 **Core med Pilatesbollar** i aulan

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

Måndag 12 augusti

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

Tisdag 13 augusti

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

Onsdag 14 augusti

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

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

Torsdag 15 augusti

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

Fredag 16 augusti

10.30–11.30 **Core med Pilatesbollar** i aulan

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

Måndag 19 augusti

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

Tisdag 20 augusti

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

Onsdag 21 augusti

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

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

Torsdag 22 augusti

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

Fredag 23 augusti

10.30–11.30 **Core med Pilatesbollar** i aulan

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

Måndag 26 augusti

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

Tisdag 27 augusti

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

Onsdag 28 augusti

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

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

Torsdag 29 augusti

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

Fredag 30 augusti

10.30–11.30 **Core med Pilatesbollar** i aulan

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

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: [Lämna synpunkter - Uppsala kommun](#). 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@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se