



Träffpunkt Ramunds månadsblad

## December 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 december månad på grund av 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.**

**Måndag 2 december**

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

**Tisdag 3 december**

11.00–11.45 Linedance i aulan

**Onsdag 4 december**

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.30 Sitt- och fotgympa i aulan

**Torsdag 5 december**

13.30–14.30 Qigong i aulan

**Fredag 6 december**

10.30–11.30 Core med Pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

**Måndag 9 december**

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

**Tisdag 10 december**

11.00–11.45 Linedance i aulan

**Onsdag 11 december**

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.30 Sitt- och fotgympa i aulan

**Torsdag 12 december**

Stängt pga. planeringsdag.

**Fredag 13 december**

10.30–11.30 Core med Pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

**Måndag 16 december**

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

**Tisdag 17 december**

11.00–11.45 Linedance i aulan

**Onsdag 18 december**

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.30 Sitt- och fotgympa i aulan

**Torsdag 19 december**

13.30–14.30 Qigong i aulan

**Fredag 20 december**

10.30–11.30 Core med Pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

**Måndag 23 december**

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

**Fredag 27 december**

10.30–11.30 Core med Pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

**Måndag 30 december**

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex 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](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

**Träffpunkt Ramund**

Dalgatan 3

E-post: [traffpunktramund@uppsala.se](mailto:traffpunktramund@uppsala.se)

[traffpunktsejor.uppsala.se](http://traffpunktsejor.uppsala.se)