



Träffpunkt Ramunds månadsblad

## Juli 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 juli 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.**

**Måndag 1 juli**

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

**Tisdag 2 juli**

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

**Onsdag 3 juli**

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

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

**Fredag 5 juli**

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

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

**Måndag 8 juli**

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

**Tisdag 9 juli**

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

**Onsdag 10 juli**

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

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

**Torsdag 11 juli**

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

**Fredag 12 juli**

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

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

**Måndag 15 juli**

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

**Tisdag 16 juli**

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

**Onsdag 17 juli**

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

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

**Torsdag 18 juli**

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

**Fredag 19 juli**

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

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

**Måndag 22 juli**

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

**Tisdag 23 juli**

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

**Onsdag 24 juli**

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

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

**Torsdag 25 juli**

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

**Fredag 26 juli**

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

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

**Måndag 29 juli**

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

**Tisdag 30 juli**

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

**Onsdag 31 juli**

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

11.45–12.30 **Sitt- och fotgympa** 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)

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