



Träffpunkt Ramunds månadsblad

November 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 november 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.

Fredag 1 november

10.30–11.30 **Core** med Pilatesbollar

11.45–12.15 **Mindfulness**

Måndag 4 november

10.30–11.30 **Core**

11.35–12.05 **Flex**

Tisdag 5 november

11.00–11.45 **Linedance**

Onsdag 6 november

10.30–11.30 **Core** med fria vikter

11.45–12.15 **Sitt och Fot gympa**

Torsdag 7 november

13.30–14.30 **Qigong**. Sal: Blå rummet.

Fredag 8 november

10.30–11.30 **Core** med Pilatesbollar

11.45–12.15 **Mindfulness**

Måndag 11 november

10.30–11.30 **Core**

11.35–12.05 **Flex**

Tisdag 12 november

11.00–11.45 **Linedance**

Onsdag 13 november

10.30–11.30 **Core** med fria vikter

11.45–12.15 **Sitt och Fot gympa**

Torsdag 14 november

13.30–14.30 **Qigong**. Sal: Aulan.

Fredag 15 november

10.30–11.30 **Core** med Pilatesbollar

11.45–12.15 **Mindfulness**

Måndag 18 november

10.30–11.30 **Core**

11.35–12.05 **Flex**

Tisdag 19 november

11.00–11.45 **Linedance**

Onsdag 20 november

10.30–11.30 **Core** med fria vikter

11.45–12.15 **Sitt och Fot gympa**

Fredag 22 november

10.30–11.30 **Core** med Pilatesbollar

11.45–12.15 **Mindfulness**

Måndag 25 november

10.30–11.30 **Core**

11.35–12.05 **Flex**

Tisdag 26 november

11.00–11.45 **Linedance**

Onsdag 27 november

10.30–11.30 **Core** med fria vikter

11.45–12.15 **Sitt och Fot gympa**

Fredag 29 november

10.30–11.30 **Core** med Pilatesbollar

11.45–12.15 **Mindfulness**

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Ramunds start sida](#) 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