



Träffpunkt Ramunds månadsblad

September 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 september 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 2 september

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

Tisdag 3 september

11.00–11.45 Linedance i aulan

Onsdag 4 september

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.30 Sitt- och fotgympa i aulan

Torsdag 5 september

13.30–14.30 Qigong i aulan

Fredag 6 september

10.30–11.30 Core med Pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

Måndag 9 september

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

Tisdag 10 september

11.00–11.45 Linedance i aulan

Onsdag 11 september

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.30 Sitt- och fotgympa i aulan

Torsdag 12 september

Qigong inställd på grund av personalutbildning.

Fredag 13 september

10.30–11.30 Core med Pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

Måndag 16 september

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

Tisdag 17 september

11.00–11.45 Linedance i aulan

Onsdag 18 september

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.30 Sitt- och fotgympa i aulan

12.30–14.30 Rörelsebana tillsammans med RF SISU Uppland.

RF SISU besöker Träffpunkt Karl-Johan i Svartbäcken och sätter upp en stor rörelsebana för alla att testa och utmana sig i. RF SISU bjuder på fika.

Vi håller till utomhus på Träffpunkt Karl-Johans innergård. Anmäl gärna intresse till Träffpunkt Karl-Johan via e-post:

traffpunktkarljohan@uppsala.se

Torsdag 19 september

13.30–14.30 Qigong i aulan

Fredag 20 september

10.30–11.30 Core med Pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

Måndag 23 september

10.30–11.30 Core i aulan

11.35–12.05 Flex i aulan

Tisdag 24 september

11.00–11.45 Linedance i aulan

Onsdag 25 september

10.30–11.30 Core med fria vikter i aulan

11.45–12.30 Sitt- och fotgympa i aulan

Torsdag 26 september

10.00–15.00 **Seminarium om vardagsnära naturupplevelser för seniorer.** Följ med på en temadag på SLU i Ultuna om natur och hälsa med särskilt fokus på seniorer. Dagen bjuder på spännande föreläsningar, samtalspromenad i mindre grupper och framtidsspaning med forskare och politiker. **Anmäl dig** till din träffpunkt senast 16 september.

Arrangörer: Upplandsstiftelsen och Centrum för naturvägledning, SLU, i samarbete med Träffpunkt 65+ i Uppsala kommun.

Qigong utgår denna dag.

Fredag 27 september

10.30–11.30 Core med Pilatesbollar i aulan

11.45–12.15 Mindfulness i aulan

Måndag 30 september

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

Träffpunkt Ramund

Dalgatan 3

E-post: traffpunktramund@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se