



Träffpunkt Ramunds månadsblad

Maj 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 maj månad på grund utav personalbrist. Under tiden är träffpunkt Ramunds lokal stängd. De planerade passen i aulan och i Stenhagen fortgår som vanligt om inget annat framgår.

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.

Onsdag 1 maj

Stängt på grund av röd dag.

Torsdag 2 maj

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

Fredag 3 maj

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

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

13.30–14.15 **Sittgympa i Stenhagen!** Vi håller till i rum spektaklet i Stenhagenbiblioteket. Obs! Obligatorisk anmälan då vi har ett begränsat antal sittplatser. Du anmäler dig till [018-727 76 44](tel:018-7277644).

Måndag 6 maj

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

Tisdag 7 maj

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

Onsdag 8 maj

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

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

Torsdag 9 maj

Stängt på grund av röd dag

Fredag 10 maj

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

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

13.30–14.15 **Sittgympa i Stenhagen!** Vi håller till i rum spektaklet i Stenhagenbiblioteket. Obs! Obligatorisk anmälan då vi har ett begränsat antal sittplatser. Du anmäler dig till [018-727 76 44](tel:018-7277644).

Måndag 13 maj

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

Tisdag 14 maj

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

Onsdag 15 maj

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

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

Torsdag 16 maj

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

Fredag 17 maj

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

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

13.30–14.45 **Sittgympa i Stenhagen!** Sista tillfället för terminen* Vi håller till i rum spektaklet i Stenhagenbiblioteket. Obs! Obligatorisk anmälan då vi har ett begränsat antal sittplatser. Du anmäler dig till [018-727 76 44](tel:018-7277644).

Träffpunkten och Stenhagenbiblioteket bjuder på fika efter gympan.

Måndag 20 maj

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

Tisdag 21 maj

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

Onsdag 22 maj

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

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

Torsdag 23 maj

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

Fredag 24 maj

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

11.45–12.15 **Mindfulness** i aulan

Måndag 27 maj

10.30–11.30 **Core** i aulan

11.35–12.05 **Flex** i aulan

Tisdag 28 maj

11.00–11.45 **Linedance** i aulan

Onsdag 29 maj

09.30–13.00 Träffpunkten flyttar ut

Aktivitetsdag på Summer Zone

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen finner du längst bak i månadsbladet och publiceras även på vår hemsida, traffpunktsenior.uppsala.se. Hoppas vi ses där!

Torsdag 30 maj

13.30–14.30 **Qigong** i aulan

Fredag 31 maj

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: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. 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@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se

Aktivitetsdag på Summer Zone för dig som är 65+

Program för onsdag 29 maj 09.30-13.00:

Schemalagda aktiviteter leds av instruktörer. Kom till samlingspunkten 5 minuter innan aktiviteten börjar.

TID	SAMLINGSPUNKT	
09.50-13.00 Balansbana	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
09.50-10.20 Gå-innebandy Linedance	Siffra 4 Scen	
10.00-13.00 Akvarellmålning	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
10.30-11.00 Minitennis Sittgympa	Siffra 4 Siffra 3	
11.00-13.00 Boccia	Siffra 5	<i>Drop-in</i>
11.10-11.40 Gå-Fotboll Yoga	Siffra 4 Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>
11.50-12.20 Qigong Volleyboll	Siffra 3 Siffra 2	
12.30-13.00 Zenba Core	Scen Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>

Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder

Karta över aktivitetssytan på Summer Zone med samlingspunkterna utmarkerade.



Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder