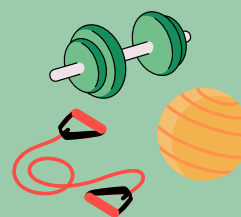


65+ SATSNING DEGERFORS



Är du 65+ och vill prova på olika typer av fysiska aktiviteter på ett kravlöst och lustfyllt sätt?
Vill du tillhöra en social gemenskap med andra seniorer?

Under **VÅREN 2026** bjuder vi åter igen in dig som är 65+ till fysisk aktivitet. Fokus kommer ligga på rörelseglädje, rörlighet, balans och styrka. Du behöver inte ha några förkunskaper för att kunna delta. Den sociala gemenskapen är i centrum och det bjuds på fika varje träff!
Insatsen erbjuds till en kostnad på 100:-

Start TISDAGEN den 3 februari!
Se aktivitetschema, tider och platser nedan

SCHEMA VÅREN 2026

VECKA 6-9 → **Gympa**, Degerfors GF

VECKA 10-13 → **Bordtennis**

VECKA 14-17 → **Gå-fotboll**, Degerfors IF

VECKA 18 → **Föreläsning**: Rörelseförståelse & hälsosamt åldrande med Magdalena Åsgärde, RF-SISU Örebro län

TID: Tisdag 15.00

TID: Tisdag 11.15

TID: Tisdag 14.00

TID: Tisdag 11.00

PLATS: Stora Vallahallen, C-hallen

PLATS: Stora Vallahallen, B-hallen

PLATS: Lilla Vallahallen

PLATS: Folkets hus, Tunet

För mer information kontakta:

Anna-Lena Vestervall, Degerfors Gymnastikförening: 076-695 51 94

