

# RÖRELSESATSNING FÖR SENIORER!

**Gävleborgs Innebandyförbund och KF Heros tillsammans med Hedvigslundshallen AB och Gävle Kommun satsar på idrott och rörelse!**

**För dig som är 60+ vill vi nu erbjuda fyllda aktivitetsdagar på Hedvigslundshallen varje tisdag.**

**Start den 12/10, sedan återkommande varje tisdag  
13:30-15:00**

**Svensk Innebandy och idrott vill vara mer tillgänglig, vi vill vara mer än och som i ett led i det vill vi satsa på ökad rörelse och aktiviteter för dig som är 60+.**

**Kom och prova på bland annat enklare innebandy men också en massa andra aktiviteter.**

**\*Vi följer FHM:s direktiv och råd och säkerställer att alla aktiviteter är smittsäkrade.**

**Förmiddagar fyllda aktiviteter, utbudet kan skilja från gång till gång. Stående inslag: innebandy, pickleball (motionstennis) och boccia. Fler aktiviteter planeras gärna tillsammans med er som medverkar.**

## **Praktisk information:**

**Varje tisdag - 13:30 - 15:00 fram till jul.**

**Vi är inomhus och utomhus så länge som vädret tillåter.**

**Plats: Hedvigslundshallen - Liljevägen, 802 65 Gävle**

**Aktiviteten är tillsvidare kostnadsfri.**

**För dig med funktionsnedsättning är aktiviteterna givetvis anpassade tillsammans med Parasport Gävleborg.**

**Efteråt finns möjlighet att köpa fika i vårt fina café tillsammans med Hedvigslundshallen.**

**Motionslicens och försäkring ingår varför vi kommer behöva registrera varje individ som är med namn och personnummer. Alla deltagare är motionsförsäkrade via Folksam.**

**Har du frågor? Kontakta: [gavleborg@innebandy.se](mailto:gavleborg@innebandy.se)**