

Hej 65-plussare!

Välkommen till Senioraktivitetsveckan



Föredrag:
Berättelsen
om bröderna
Salming



Ulf Kriström &
Stig Salming



Sofia från TV:s
"Hemmagymna
med Sofia"

Föredrag &
65-plus-träning
med
Sofia Åhman

Prova på:
gåfotboll,
rolig lättgymna,
boule med
mera

Rörelse-
glädje
hela livet!

Senioraktivitetsveckan i Gävle

Vi möts, inspireras och lockar fram rörelseglädjen tillsammans! Prova orientering, linedance, racketsport, discgolf, andra idrotter och aktiviteter. Fika, lyssna på föredrag, gå en å-vandring eller tipspromenad. Inget krav att tillhöra en organisation. **Alla 65+ är välkomna!**

- **Invigning med Sofia Åhman känd från TV**
12 maj kl 13.00 Gavlehovshallen
Sofia föreläser, ger träningstips & kör ett gympapass på plats.
(Kostnadsfritt – ingen föransmälan – bara att dyka upp!)
- **Rörelseglada prova-på-aktiviteter med föreningar**
12–17 maj inomhus- och utomhus i Sporthuset och på Gävle Strand. (Kostnadsfritt. **Vissa aktiviteter kräver bokning.**)
- **Föredrag "Berättelsen om bröderna Salming"**
Ulf Kriström och Stig Salming föreläser utifrån sin bok.
17 maj kl 14.00 Magasinsplan 19, "Ljushallen".
(**Bokas!** Begränsat antal platser! Entré 30 kr inkl. fika. Vi tar ej kort.)

Frågor? Mejla: ulrika.soderstrom@rfsisu.se Telefon: 073-699 18 90

Det mesta är helt kostnadsfritt – du kommer väl!

Senioraktivitetsveckan arrangeras av Gävle kommun, RF-SISU Gävleborg, SPF Seniorerna och Korpen i samverkan med föreningslivet.



12–17 maj 2025



Håll dig uppdaterad!

På vår webbplats hittar du uppdaterad information om tider, platser, ändringar etc:

www.rfsisu.se/gavleborg

Eller via QR-koden:



Med reservation för eventuella ändringar – för de senaste uppdateringarna, besök www.rfsisu.se/gavleborg