



Gåfotboll - Lira mera!!!

EKSJÖ FOTBOLL 2 DECEMBER 17:50



Nu drar vi i Eksjö Fotboll igång **GÅFOTBOLL** för dig som är 65+.

Söndagen den 14/12, kl 11-12 bjuder vi på fika i klubbstugan på Ränneborg och berättar mera. **ALLA 65+ (män & kvinnor) är VÄLKOMNA!!!**

Gåfotboll är precis vad det låter som, fotboll där utövarna går istället för att springa.

Studier visar att gåfotboll bl a kan resultera i:

- * Utveckling av betydelsefulla sociala relationer och en känsla av sammanhang.*
- * Ökad motivation till fysisk träning och betydande rörelse.*
- * Stärkt mening med livet, ökad livskvalité och glädje för äldre.*

Anmäl dig senast 12/12 till: eksjofotboll@gmail.com

Varmt välkomna!!!