

**Deltag den 16. marts: Helle Hallerne**



# Aktiv hele livet

**Varde Kommune og DGI Sydvest har indgået partnerskabsaftalen 60 PULS. Succeskriteriet er mere end 500 flere aktive seniorer i hele Varde Kommune. Derfor har vi brug for jeres hjælp!**

**Kom og deltag i netværks-  
møderne og byd ind med dine  
ideer til at være aktiv hele livet!**

## **Program**

Kl. 19.00: Velkommen

Oplæg: Hvorfor vigtigt at være aktiv  
hele livet?

Kl. 19.45: Præsentation af DGI aktiviteter:

Motion under åben himmel

Gå-fællesskaber

SMART Training

50+ Fodbold

Dans

Bordtennis

Kl. 20.15: DGI oplæg og workshop:  
Hvordan får vi flere aktive seniorer?

Kaffe/kage og gruppearbejde

Kl. 21.30: Tak for i aften

**Vi afholder netværksmøder,  
følgende steder:**

2. marts: Form og Fritid, Nørre Nebel

3. marts: Ølgod Hallerne

16. marts: Helle Hallerne

18. marts: Varde Fritidscenter

24. marts: SportsPark Blaavandshuk

**ALLE er velkommen - der er ingen tilmelding**

**DGI**



**Varde  
Kommune**