

## Seniorleir 60+

9.-15. august 2018

Ål folkehøyskole og kurscenter for døve, i samarbeid med NDFs seniorutvalg.

- ✚ Trimøktter, styrke og balansetrening
- ✚ Temaforelesninger
- ✚ Hobbykurs
- ✚ Aktiviteter
- ✚ En større felles utflukt er inkludert i prisen

### Praktisk informasjon:

#### Kostnader:

Deltakeravgift kr 2000,- dekker kost, losji og alle aktiviteter / undervisning



#### Reise betaler du selv.

NDF gir reisestøtte til de med lang og dyr reisevei

Påmelding til Toralf Ringsø: [toralfmr@icloud.com](mailto:toralfmr@icloud.com) eller sms nr: 920 10 394

Meld deg på så snart du kan, og innen 1. juni 2018. Begrenset antall plasser.



## Velkommen til trivelige leirdager!