



# BLI MED PÅ EN GØYAL DAG MED AKTIVITETER FOR ALLE GENERASJONER



**GENERASJONSLEKENE VOLL GÅRD  
SØNDAG 26. MAI KL. 12:00-14:30**

Hvem på laget er best i ringspill? Flyr bestemor sin frisbee lengre en pappas? Sett sammen et lag med flere generasjoner, og bli med på en aktiv og moro dag! Her blir det mange forskjellige aktiviteter i samarbeid med frivillige lag og foreninger.

## HVA ER GENERASJONSLEKENE?

Generasjonslekenene handler om å være aktive sammen og på deres måte! Barn, foreldre og besteforeldre – ulike generasjoner som er i aktivitet gjennom idrett og lek. Her er det viktigste å samarbeide og ha det gøy, ikke å vinne. Lagene som består av minst to generasjoner, er med på flere ulike aktiviteter. Disse er lagt til rette slik at alle skal kunne være med, uansett alder og aktivitetsnivå.

## HVORDAN BLIR DERE MED?

Dette er enkelt: sett sammen et lag på 3-5 personer, for eksempel to barn, tante og nabo-bestefar, eller mor og to barn – helt opp til dere. Dere trenger ikke å trene aktivt eller ha treningsklær for å være med. Her møter dere opp som dere er - og når det passer dere mellom 12:00-14:30



Foto: Sverre Christian Jørlid

## HVORDAN GJØR DERE DET?

I løpet av dagen kan dere ta del i flere ulike idretter og spill. For hver aktivitet dere deltar på, samler dere merker på poengkort.

For å være med i trekningen av premier må laget ha minst to generasjoner og delta på 2/3 av aktivitetene.

**VELKOMMEN TIL EN DAG MED LEK OG MORO**

