

# Seniorkul



Dalarna



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

## Inbjudan till Seniorkul 65+

**Start den 18 mars kl 13.30-15.00**

Vi har glädjen att för första gången kunna erbjuda Seniorkul i Gagnefs kommun, en kostnadsfri aktivitet för dig som är pensionär och som vill hitta nya och roliga sätt att röra dig. Kanske få nya vänner eller hitta tillbaka till gamla.

Du kommer att få prova på ett smörgåsbord av idrotter och träningsformer. Aktiviteter som erbjuds av kommunens idrottsföreningar och andra organisationer.

Målet med Seniorkul är att få en ökad motivation att röra på sig, hitta nya träningsformer utifrån egna förutsättningar, lära sig nya saker och ha roligt på vägen.

### Upplägg

Seniorkul pågår under elva veckor med start 18 mars och slutar den 29 maj. Vi kommer träffas två gånger i veckan, på måndagar och onsdagar

mellan kl 13.30-15.00. Seniorkul leds av Bengt Danielsson, Marie Lekaregård, Ann-Christin Dragsten.

Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade genom Riksidrottsförbundet (Folksam).

### Anmälan mellan 12 februari och 8 mars

Anmälan till Magnus Janjons, RF-SISU Dalarna.

- E-post: [magnus.janjons@rfsisu.se](mailto:magnus.janjons@rfsisu.se)
- Telefon: 070-416 36 55 (dagtid)
- Eller via denna länk [www.rfsisu.se/dalarna](http://www.rfsisu.se/dalarna)

**Det är aldrig för sent  
att börja träna!**

När du är anmäld kommer vi att kontakta dig. Du kommer att få berätta om dig själv och dina förväntningar på Seniorkul, vad du tycker om att göra och din fysiska status. Vi kommer att fokusera på vad du kan göra i stället för vad du inte kan göra.

Exempel på prova-på aktiviteter kan vara:

Falltrygghetsträning, padel, tennis på studs, styrketräning med olika belastning, gruppträning, balansövningar, bågskytte, ridning, dans och orientering mm.

Vi vill erbjuda FYSS = fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.