

Seniorkul



Dalarna



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Inbjudan till Seniorkul 65+

Start den 27 februari kl 13.30-15.00

Vi har glädjen att även i vår kunna erbjuda Seniorkul, 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.

Vi kan erbjuda hämtning och lämning med vår Seniorkul-buss om det finns behov av skjuts.

Upplägg

Seniorkul pågår under tio veckor med start 27 februari och slutar den 2 maj. Vi kommer träffas två gånger i veckan, på tisdagar och torsdagar

mellan kl 13.30-15.00. Träffarna leds av våra ledare, Johanna Andersson, hälsofrämjare och Lars Andersson, fd säkerhetschef i kommunen.

Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade genom Riksidrottsförbundet (Folksam).

Anmälan - senast 20 februari

- Epost: johanna.andersson@smedjebacken.se
- Telefon till Johanna Andersson 0240-66 03 86
- Eller via denna länk www.rfsisu.se/dalarna

Frågor besvaras av

Karin "Knalin" Boström karin.bostrom@rfsisu.se eller 070-664 54 60

**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.