

Seniorkul



Dalarna



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Inbjudan till Seniorkul 65+

Start den 22 augusti kl 14.00-15.30

Vi har glädjen att för första gången i Rättviks kommun 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. Ex golf, falltrygghetsträning, bordtennis, gåfotboll, stavgång mm.

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 tio veckor med start 22 augusti och slutar den 26 oktober. Vi kommer träffas två gånger i veckan, på tisdagar och torsdagar

mellan kl 14.00-15.30. Träffarna leds av våra utbildade ledare, Benny Nyström och Håkan Lönnar.

Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade genom Riksidrottsförbundet (Folksam).

Anmälan - senast 15 augusti

- Epost: nystrom.benny.je@telia.com
- Telefon till Benny Nyström 073-037 84 84
- Eller via denna länk www.rfsisu.se/dalarna

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