



Seniorkul



Inbjudan till Seniorkul 65+

Start den 23 augusti kl 13.00-14.30

Vi har glädjen att för första gången i Smedjebackens 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.

Tanken är att du får prova på och välja från ett smörgåsbord av aktiviteter. Aktiviteter som erbjuds av olika idrottsföreningar och andra organisationer ex PRO, SPF, Friluftsrådet m fl.

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

Vi kommer träffas två gånger i veckan, på tisdagar och torsdagar mellan kl 13.00-14.30. Slutdatum är den 27 oktober.

Du kommer att få prova nya idrotter och träningsformer.

Lära dig mer om hur kroppen fungerar (eller inte fungerar) när man blir äldre. Om kostens betydelse för att må bra mm.

Vi kan ev erbjuda hämtning och lämning om det finns behov av skjuts.

Kursen leds av utbildade seniorledare: Karin Boström, idrottskonsulent RF-SISU Dalarna och Solveig Bodare, fd Hälsofrämjare Äldreomsorgen Smedjebackens Kommun.

Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade genom Riksidrottsförbundet (Folksam).

Anmälan - olika alternativ dock senast 18 augusti

- Epost: karin.bostrom@rfsisu.se
- Tel till Karin Boström, 070-664 54 60
- Lämna en intresseanmälan, märk med Seniorkul, på RF-SISU Dalarnas kontor, Grenanderska.

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.

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