

Seniorkul



Dalarna



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Inbjudan till Seniorkul - 65+

Start den 21 mars - Vårdcentralen lokal Ljussgården

Vi har glädjen att även i år 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 idrotter och träningsformer. Aktiviteter som erbjuds av kommunens idrottsföreningar och andra organisationer ex pensionärsföreningar.

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 21 mars och slutar den 25 maj. Vi kommer träffas två gånger i veckan, på tisdagar och torsdagar

mellan kl 13.00-14.30. Du kommer 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. Träffarna leds av utbildade ledare, hälsofrämjare Johanna Andersson och Lars Andersson.

Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade genom Riksidrottsförbundet (Folksam).

Anmälan - senast 13 mars

- Epost: johanna.andersson@smedjebacken.se
- Telefon till Johanna Andersson 0240-66 03 86
- Eller via denna länk 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, Gå handboll och Cirkelträning med Barkens HF, Pickleball eller Tennis med IK Heros, Boule med SPF, Styrketräning med olika belastningar, balansövningar, Golf, Orientering och Ridning mm.

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