

Seniorkul



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Inbjudan till Seniorkul 65+

Start den 29 augusti kl 13.30-15.00

Vi har glädjen att även i höst 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: falltrygghetsträning, gåhandboll, cirkelträning, tennis på studs, boule, styrke-träning med olika belastningar, balansövningar, golf, kulturvandring, orientering och ridning 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.

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

Upplägg

Seniorkul pågår under tio veckor med start 29 augusti och slutar den 2 november. 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 22 augusti

- 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!**