

Seniorkul



Dalarna



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Inbjudan till Seniorkul 65+

Start den 27 augusti kl 13.30-15.00

Vi har glädjen att i höst kunna erbjuda Seniorkul i Smedjebackens kommun. En kostnadsfri aktivitet för dig som är pensionär och behöver hitta nya och roliga sätt att röra dig. Få nya vänner eller hitta tillbaka till gamla.

Du kommer att få prova olika 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 eventuellt erbjuda hämtning och lämning vid behov.

Upplägg

Seniorkul pågår under tio veckor med start 27 augusti och slutar den 31 oktober. Vi kommer träffas två gånger i veckan, på tisdagar och torsdagar

mellan kl 13.30-15.00. Seniorkul leds av Johanna Andersson, Hälsofrämjare Äldreomsorgen Smedjebackens kommun och Lars Andersson fd Säkerhetschef Smedjebackens kommun.

Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade genom Riksidrottsförbundet (Folksam).

Intresseanmälan

Anmälan görs dagtid mellan 5-20 augusti till Johanna Andersson på telefon 0240-66 03 86.

- E-post: johanna.andersson@smedjebacken.se
- Eller via denna länk www.rfsisu.se/dalarna



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

Efter intresseanmälan kommer vi att kontakta dig, du kommer att få berätta om dig själv. Därefter meddelar vi om du är antagen.

Exempel på prova-på aktiviteter kan vara:

Falltryggheträning, padel, tennis på studs, styrketräning med olika belastning, gruppträning, balansövningar, bågskytte, bowling, boule, ridning, dans och orientering mm.

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