

Seniorkul



Dalarna



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Inbjudan till Seniorkul 65+

Start den 27 augusti kl 14.00-15.30

Vi har glädjen att i höst kunna erbjuda Seniorkul i Rättviks kommun, 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 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.

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

Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade genom Riksidrottsförbundet (Folksam).

Intresseanmälan - senast 19 augusti

- Telefon till Benny Nyström 073-037 84 84
- E-post: nystrom.benny.je@telia.com
- 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:

Falltrygghetsträning, 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 sjukdomsprevension och sjukdomsbehandling.