

Seniorkul



Dalarna



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Inbjudan till Seniorkul 65+

Start den 12 februari kl 10.00-11.30

Vi har glädjen att för första gången i Avesta 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.

Du kommer att få prova på ett smörgåsbord av 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 erbjuda hämtning och lämning om det finns behov av skjuts.

Upplägg

Seniorkul pågår under elva veckor med start måndag den 12 februari och slutar måndag den 22 april. Vi kommer träffas två gånger i veckan,

på måndagar och torsdagar mellan kl 10.00-11.30. Träffarna leds av våra ledare, Jan Vennberg och Kristina Dahlberg.

Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade genom Riksidrottsförbundet (Folksam).

Anmälan - senast 5 februari

- Epost: fritid@avesta.se
- Telefon: 0226-64 51 41
- Eller via denna länk www.rfsisu.se/dalarna

Frågor besvaras av

Karin "Knalin" Boström karin.bostrom@rfsisu.se eller 070-664 54 60

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

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