

# Seniorkul



BORLÄNGE



Dalarna



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

## Inbjudan till Seniorkul 65+

**Start den 26 februari kl 10.00-11.30**

Vi har glädjen att även i vår kunna erbjuda Seniorkul i Borlänge 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.

Tanken är att du får prova på från 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.

### Upplägg

Seniorkul pågår under elva veckor med start 26 februari och slutar den 8 maj. Vi kommer träffas två gånger i veckan, på måndagar och onsdagar mellan kl 10.00-11.30. 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. Ledare är Mats Johansson och Annica Jokela, inspiratör Borlänge kommun.

Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade genom Riksidrottsförbundet (Folksam).

### Anmälan

- Anmälan görs dagtid mellan 22 januari till den 15 februari på telefon 0243-747 62
- Epost: [annica.jokela@borlange.se](mailto:annica.jokela@borlange.se)
- Eller via denna länk [www.rfsisu.se/dalarna](http://www.rfsisu.se/dalarna)

### Frågor besvaras av

Karin "Knalin" Boström [karin.bostrom@rfsisu.se](mailto: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:

Curling, 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.