

# Seniorkul



HEDEMORA  
KOMMUN



Dalarna



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

## Inbjudan till Seniorkul 65+

**Start den 4 mars kl 10.00-11.30**

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

### Upplägg

Seniorkul pågår under elva veckor med start 4 mars och slutar den 16 maj. Vi kommer träffas två

gångar i veckan, på måndagar och torsdagar mellan kl 10.00-11.30. Seniorkul leds av Jan "Joppen" Olsson och Elisabeth "Laiza" Malmberg.

Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade genom Riksidrottsförbundet (Folksam).

### Anmälan

Anmälan görs dagtid mellan 29 januari och 23 februari på telefon 0225-342 76

- E-post: [lina.dahlstedt@hedemora.se](mailto:lina.dahlstedt@hedemora.se)
- Eller via denna länk [www.rfsisu.se/dalarna](http://www.rfsisu.se/dalarna)

**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.