

Seniorkul

GAGNEF



Dalarna



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Inbjudan till Seniorkul 65+

Start den 8 september kl 10.00-11.30

Vi har glädjen att i höst kunna erbjuda Seniorkul i Gagnefs 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 på 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 åtta veckor med start 8 september och slutar den 29 oktober. Vi kommer träffas två gånger i veckan, på måndagar och ons-

dagar mellan kl 10.00-11.30. Seniorkul leds av Olle Berglund, Margareta Meissner och Ann-Christin Dragsten.

Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade genom Riksidrottsförbundet (Folksam).

Intresseanmälan

Anmälan görs dagtid mellan 19-29 augusti till Gagnefs kommun, Elisabeth Danielsson på telefon 0241-151 91.

- E-post: anmalan.gagnef@seniorkul.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:

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 sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.