

Seniorkul

Idrottsskola 65+

Upplägg

- 10 veckor, 20 tillfällen, 1 – 1,5 timme per gång
- Max 20 deltagare, 2 ledare
- Enkelt fysiskt test vid start, alla blir intervjuade innan första träffen
- Deltagarna får prova olika idrotter och aktiviteter med syfte att hitta en träningsform man vill fortsätta med samt träffa nya vänner. Projektet genomförs i samverkan med idrottsföreningar, pensionärsorganisationer och andra aktörer.

Seniorkul är kostnadsfritt för deltagarna under projekttiden 2023-2025, tack vare stöd från Allmänna Arvsfonden, kommunerna och RF-SISU Dalarna.



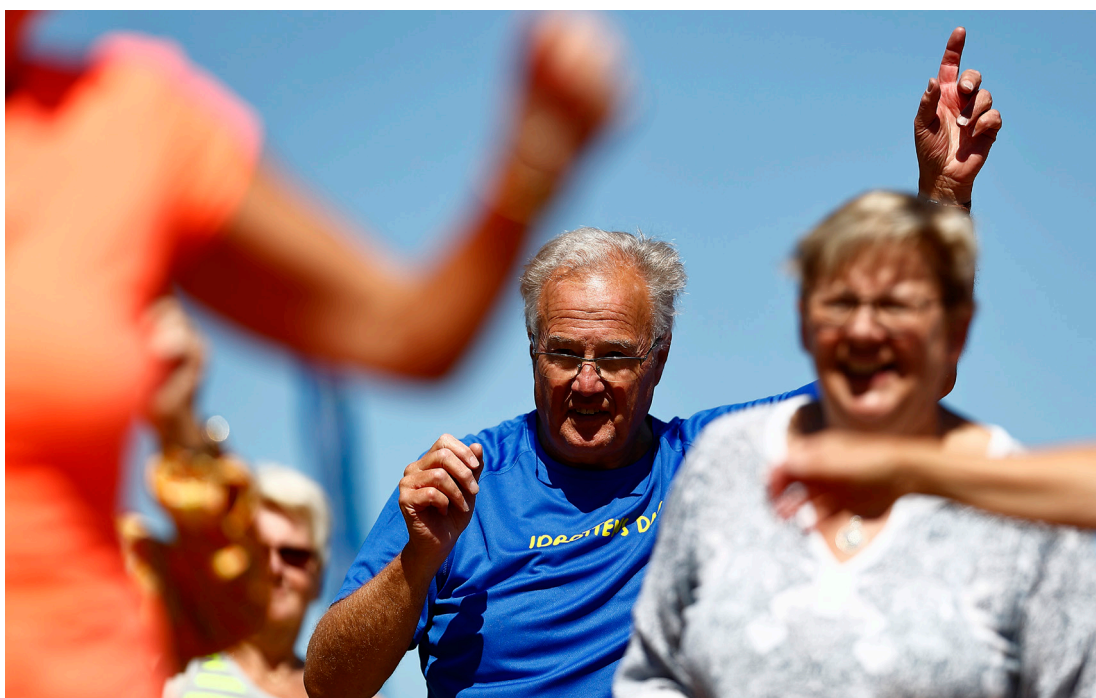
Dalarna



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

Exempel på idrotter och träningsformer i förening för 65+

- gåfotboll, gåhandboll och gåinnebandy
- golf, gymnastik, cheerleading och sittgympa
- tennis på studs, bordtennis, padel, pickleball och badminton
- ridning och hästskötsel
- veteranfriidrott/ -orientering
- boule, qigong, linedance och stavgång
- judo (falltrygghetsträning), karate och boxning
- alla typer av styrketräning, gym och hemmaträning (t ex träna med Sofia på SVT).



Musklerna slutar aldrig att svara på träning

Allt fler svenskar lever allt längre. Forskning visar att en viss typ av styrketräning, så kallad "power training", är den mest effektiva träningen för att behålla och till och med förbättra hälsa och välbefinnande högt upp i åldrarna.

Människans muskelstyrka når sitt maximum vid 20-30 års ålder. De följande 20-30 åren sker inga dramatiska förändringar, men runt 50-60 års ålder minskar muskelstyrkan markant hos den som inte tränar.

Muskelstyrkan minskar även hos den som tränar regelbundet, men en vältränad 80-åring kan vara lika stark som en otränad 30-åring.

Sammanfattningsvis

Det är bra att röra sig mer och sitta mindre. All rörelse man gör räknas. Den som är regelbundet fysiskt aktiv mår bättre, sover bättre och fungerar bättre.

Kombinationsträning med balans, styrka och kondition är ett plus:

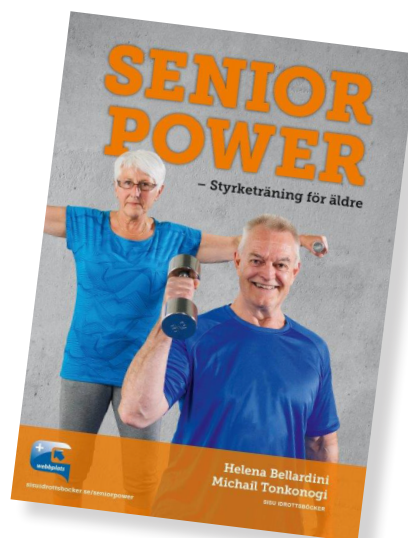
- 2,5 – 5 timmar i veckan med lägre pulshöjande aktiviteter eller
- 75 minuter upp till 2,5 timmar i veckan med högintensitet

Älska ditt hjärta - träna dina muskler

”Effekten av fysisk aktivitet är omfattande för att inte säga nästan magisk, både i förebyggande syfte och i behandling av många tillstånd vilket vilar på en trygg vetenskaplig kunskapsgrund.”

”Att investera för sin egen hälsas skull och för sin framtid oavsett var man är i livet – för det är alltid en vinst att bli mer fysiskt aktiv.”

Citaten är från utbildningen - Basutbildning för seniorledare.



Frågor om Seniorskul - Idrott 65+

Frågor besvaras av RF-SISU Dalarna:

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

Magnus Janjons,
073-536 39 18
magnus.janjons@rfsisu.se

Finns det behov av fler ledare?

RF-SISU Dalarna erbjuder ledarutbildningar.

Ekonomiskt stöd finns att söka som ska hjälpa idrottsföreningarna att nå fler äldre. Det kan bli en bra start på en långsiktig satsning.

Kontakta:

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

Magnus Janjons,
073-536 39 18
magnus.janjons@rfsisu.se

www.rfsisu.se/dalarna



Dalarna



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**