



Är du 65+?
Vill du vara med på ett "hälsoäventyr"?

Känner du att du vill komma ut och röra på dig lite och knyta kontakter?
Vill du prova på olika aktiviteter, laga god och nyttig mat tillsammans med andra?

Senior Sport School är en satsning i samverkan mellan Region Skåne, Skåneidrotten och Skurups kommun. Syftet med Senior Sport School är att främja ett gott och hälsosamt åldrande, där vi utgår ifrån de fyra hörnpelarna social gemenskap, meningsfull sysselsättning, fysisk aktivitet och goda matvanor.

Då du deltar i Senior Sport School's äventyr, kommer du att få möjlighet att prova på olika aktiviteter och delta i en studiecirkel med fokus på hälsan. Du får även ta del av föreläsningar i skadeförebyggande träning, Senior Power styrketräning, matlagning och utbildning i hjärt- och lungräddning (HLR).

Under 12 veckor kommer ni att träffas två gånger i veckan. Måndagar kommer ni att ha någon form av föreläsning/tematräff och torsdagar kommer ni att ha någon form av rörelse.

Skolan startar: **27 februari 2017**

Träffas enligt ett 12 veckors schema, VECKODAG (förmiddagar, oftast 10–12)

Kostnad för att delta är 300 kr/person. Skolan är öppen personer bosatta i Skurups kommun.

Vill du veta mer och anmäla: Kom på Informationsmöte den 8 februari kl. 10:00 på Biorama i Skurup. Ingång via Skurups kommunhus.

Sofi Andersson

Regionalt ansvarig för Senior Sport School

Sofi.Andersson@skaneidrotten.se. Tele: 010- 476 57 67

www.seniorsportschool.se

