



SENIOR SPORTSCHOOL

Är du 60+?

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

Senior Sport School är en satsning i samverkan mellan Region Skåne, Skåneidrotten och Båstads 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, kommer du att få möjlighet att prova på olika aktiviteter och delta i en studiecirkel med fokus på hälsosamt åldrande. Du får även ta del av föreläsningar i skadeförebyggande träning och utbildning i hjärt- och lungräddning (HLR) dessutom får du delta i en praktisk matlagningskurs. Under 12 veckor kommer ni att träffas två gånger i veckan. En dag i veckan kommer ni att ha någon form av föreläsning eller tematräff och en dag i veckan kommer ni att ha någon form av fysisk aktivitet.

Preliminär kursstart: Vecka 6, 2016

Är du intresserad och vill vara med?

**Välkommen till Informationsmöte, sessionssalen i kommunhuset, Båstad
Tisdagen den 15 december kl 15.30**

Vi bjuder på kaffe och pepparkaka

Du behöver INTE anmäla dig till informationsmötet.

Samordnare Pia Ferm 0431-773 78, epost pia.ferm@akademi.bastad.se

Arrangeras av Båstads kommun i samarbete med Skåneidrotten och Region Skåne