



## 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 Skåneidrotten och Höörs 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 det hälsosamma åldrandet. Du får även ta del av föreläsning i skadeförebyggande träning och utbildning i hjärt- och lungräddning (HLR) och praktisk matlagning. Under 12 veckor kommer ni att träffas två gånger i veckan. En dag i veckan kommer ni att ha någon form av föreläsning eller studiecirkel och en dag i veckan kommer ni att ha någon form av fysisk aktivitet.

**Start:** Tisdagen den 15 mars 2016 kl 10.00 - Introduktionsträff

**Kostnad:** 200 kr

**Är du intresserad? Välkommen med din anmälan. Maila eller ring Gunilla Brantberger, [gunilla.brantberger@hoor.se](mailto:gunilla.brantberger@hoor.se), telefon: 0413-28 156, senast den 1 mars. Först till kvarn gäller!**

För mer information kontakta Gunilla Brantberger, Kultur- och fritidsförvaltningen, se kontaktuppgifter ovan.