

FÖR DIG

SOM ÄR

60+



Senior Sport School är en satsning i samverkan mellan Region Skåne, Skåneidrotten och Höganäs kommun. Syftet 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) samt få delta i en praktisk matlagningskurs.

Under 12 veckor kommer ni att träffas två gånger i veckan. En dag i veckan kommer ni att ha föreläsning eller studiecirkel och en dag i veckan kommer ni att ha en fysisk aktivitet.

**VÄLKOMMEN PÅ INFORMATIONSMÖTE PÅ
HÖGANÄS SPORTCENTER DEN 25 AUGUSTI 10:00**

FÖR MER INFORMATION:

Sofi Andersson
Skåneidrotten
010- 476 5767
sofi.andersson@skaneidrotten.se

ANMÄL GÄRNA SENAST 23/8:

Helena Holm
Kultur- och fritidsförvaltningen
042 - 33 72 14
helena.holm@hoganas.se



ETT SAMARBETE MELLAN:



HÖGANÄS
KOMMUN