



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 Kristianstads 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 hälsan. 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 (måndagar) kommer ni att ha någon form av föreläsning eller tematräff och en dag i veckan kommer ni att ha någon form av fysisk aktivitet.

Planerad start: måndagen den 21 mars på mötesplats Gärdskan i Åhus

Är du intresserad och vill veta mer om Senior Sport School?

Välkommen på informationsmöte på mötesplats Gärdskan den 15 februari i Åhus kl. 14.00

För mer information kontakta:

Projektledare Anna Persson 0738-53 24 86 eller Eva Sthål 0733-13 56 68, Kristianstad kommun.

Sofi Andersson, Skåneidrotten

010- 476 5767, sofi.andersson@skaneidrotten.se



Kristianstads
kommun



Kristianstads
kommun