



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 Eslövs 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 (tisdag) 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: 8 mars 2016

Är du intresserad, vill veta mer eller anmäla dig till Senior Sport School?

Välkommen på informationsmöte på 9 november. Klockan 10.

Plats: Medborgarhuset i Eslöv, B-salen

För mer information om Senior Sport School

Sofi Andersson, Skåneidrotten

010-476 57 67

Sofi.andersson@skaneidrotten.se

Vill du redan nu anmäla dig till skolan?

Kjell Olsson, Eslövs kommun

0413- 628 29

kiell.olsson@eslov.se

