



## Är du 60+ och vill vara med på ett "hälsoäventyr"?

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

Då är du välkommen att delta i **Senior Sport School**, i samarbete med Skåneidrotten, Region Skåne och Båstad kommun. Här får du prova på olika aktiviteter som Senior Power styrketräning, delta i tematräffar med fokus på hälsa, laga hälsosam mat, få utbildning i hjärt- och lunggräddning och prova på fysisk aktivitet.

**Senior Sport School** pågår i 12 veckor då vi träffas två gånger i veckan. Träffarna är oftast på förmiddagar mellan klockan 10.00-12.00. Måndagar kommer vi att ha någon form av föreläsning/tematräff och på onsdagar kommer vi att ha någon typ av fysisk aktivitet.

**Senior Sport School** startar den 17 september, kursen är gratis och är öppen för dig som är bosatt i Båstad kommun

**Vill du veta mer och anmäla dig till kursen:  
Kom på öppet informationsmöte den 30 augusti kl: 13.00.  
Plats: Sessionssalen, kommunhuset i Båstad**

**Välkommen den 30 augusti – ingen anmälan behövs**

**För mer information kontakta**  
Skåneidrotten

Sofi Andersson  
Regionalt ansvarig Senior Sport School  
[Sofi.Andersson@skaneidrotten.se](mailto:Sofi.Andersson@skaneidrotten.se)  
Tele: 010-476 57 67  
[www.seniorsportschool.se](http://www.seniorsportschool.se)

Båstad kommun

Pia Ferm. Samordnare  
[Pia.Ferm@akademi.bastad.se](mailto:Pia.Ferm@akademi.bastad.se)  
tele: 0431-773 78  
Kundcenter Båstad kommun  
Tele: 0431-77 000