



Är du 60+?
Vill du vara med på ett "hälsoäventyr"?

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

Senior Sport School är en satsning i samverkan mellan Region Skåne, Skåneidrotten, Höörs och Hörby kommun. Skolan kommer vara öppna för personer bosatta i Höörs och Hörby kommun.

Syftet med Senior Sport School är att främja ett gott och hälsosamt åldrande, där vi utgår ifrån de fyra hörnplanelarna social gemenskap, meningsfull sysselsättning, fysisk aktivitet och goda matvanor.

Då du deltar i Senior Sport School's äventyr, 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, Senior Power styrketräning, matlagning och utbildning i hjärt- och lungräddning (HLR).

Under 12 veckor kommer ni att träffas två gånger i veckan. Tisdagar kommer ni att ha någon form av föreläsning/tematräff och torsdagar kommer ni att ha någon form av rörelse.

Skolan i Höör startar: **11 september 2018**

Träffas enligt ett 12 veckors schema, tisdagar och torsdagar (förmiddagar, oftast 10–12)

Kostnad för att delta är 450 kr/person.

Vill du veta mer och anmäla: Kom på öppet informationsmöte den 28 augusti kl. 10.00 Plats: Älvkullen, Älvgatan 2 Höör.

Annika Mattisson. Höörs kommun

annika.mattisson@hoor.se

Tele: 0413-282 35

Sofi Andersson, Skåneidrotten.

sofi.andersson@skaneidrotten.se

Tele: 010- 476 57 67

www.seniorsportschool.se

