

# Senior Sport School



## 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 (tisdagar) 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, vill veta mer och anmäla dig till Senior Sport School?**

**Välkommen på informationsmöte på Gärdskan 15 februari kl. 14.00**

**Adress: Rundellsgatan 4 Åhus**

Anmälan görs efter informationsmötet.

För mer information kontakta:

Projektledare Anna Persson 0738-53 24 86 eller Jeanette Nilsson 0733-13 68 20

Kristianstads kommun.

Sofi Andersson, Skåneidrotten, 010- 476 5767, [sofi.andersson@skaneidrotten.se](mailto:sofi.andersson@skaneidrotten.se)

Regionalt ansvarig för Senior Sport School



Kristianstads  
kommun