

# Är du 50+?

## Vill du röra på dig och leva mer hälsosamt?



Foto: Yvonne Smadi



**Välkommen att vara med i Senior Sport School - FaR.**  
Här får du prova på olika idrottsaktiviteter, delta i tematräffar  
samt laga god och nyttig mat tillsammans med andra.

Under 12 veckor kommer du två gånger i veckan att få möjlighet att ta del av:

- Idrottsaktiviteter såsom styrketräning, boule, discgolf, yoga, flex soft m.fl.
- Senior Power
- Matlagning
- Föreläsning i kost
- Föreläsning i skadeförebyggande träning
- Studiecirkel med fokus på hälsa
- Utbildning i hjärt- och lungräddning (HLR)

**Skolan startar måndagen den 18 september på Puls Arena (Korpen-huset).**

Träffarna är rullande måndagar och torsdagar klockan 13.00–15.00.

Skolan är öppen för personer bosatta i Landskrona kommun med ett recept på fysisk aktivitet (FaR).

Kostnad: 300 kr/person.

**Du anmäler ditt intresse till din kontakt på din vårdcentral.**

**Sista anmälingsdatumet är torsdag den 31 augusti.**

Anmälan gäller alla tillfällen under 12 veckor. Det är inte möjligt att vara med på enstaka tillfällen.

Skolan har 15 platser, först till kvarn. Fyll i intresseanmälan på nästa sida.

Vill du läsa mer om Senior Sport School, gå in på [www.seniorsportschool.se](http://www.seniorsportschool.se)

Senior Sport School är en satsning i samverkan mellan Region Skåne, Skåneidrotten och Landskrona stad. 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.



# Intresseanmälan Senior Sport School - FaR

Jag intresseanmäler mig till höstens Senior Sport School - FaR 2017.

Namn:

---

Adress:

---

Postnummer/Ort:

---

Telefon:

---

E-post:

---

Anmälan gäller alla tillfällen under 12 veckor. Det är inte möjligt att vara med på enstaka tillfällen.

Du lämnar din intresseanmälan till din kontakt på din vårdcentral **senast torsdag den 31 augusti**.

Skolan har 15 platser, först till kvarn.

Vi kommer att skicka en bekräftelse till dig efter hand som vi behandlar intresseanmälningarna. Det är semestertider och kan dröja något.

## För mer information om Senior Sport School

### **Landskrona stad**

Sandra Beletic

Lokalt ansvarig för Senior Sport School

0418—47 30 09

sandra.beletic@landskrona.se

www.landskrona.se

### **Skåneidrotten**

Charlotte Karlsson

Regionalt ansvarig för FaR

010—476 57 36

charlotte.karlsson@skaneidrotten.se

www.seniorsportschool.se