

# Är du 50+?

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



**Välkommen att vara med i Senior Sport School.**  
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, bangolf, linedance, yoga, spinning 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 2017.**

Träffarna är rullande måndagar och onsdagar klockan 13.00–15.00.

**Du anmäler dig till din kontakt på din vårdcentral senast fredagen den 8 september.**

Anmälan gäller alla tillfällen under 12 veckor. Det är inte möjligt att vara med på enstaka tillfällen. Skolan är öppen för personer bosatta i Landskrona kommun med ett FaR-recept.

Kostnad: 300 kr/person.

### För mer information

Sandra Beletic

Lokalt ansvarig för Senior Sport School

0418—47 30 09, [sandra.beletic@landskrona.se](mailto:sandra.beletic@landskrona.se)

[www.landskrona.se](http://www.landskrona.se)

Charlotte Karlsson

Regionalt ansvarig för Senior Sport School

010—476 57 36, [charlotte.karlsson@skaneidrotten.se](mailto:charlotte.karlsson@skaneidrotten.se)

[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.



# Anmälan Senior Sport School

Jag anmäler mig till höstens Senior Sport School 2017.

Namn:

---

Adress:

---

Postnummer/Ort:

---

Telefon:

---

E-post:

---

Du lämnar din anmälan till din kontakt på din vårdcentral **senast fredagen den 8 september**.  
Anmälan gäller alla tillfällen under 12 veckor. Det är inte möjligt att vara med på enstaka tillfällen.

## För mer information

### *Lokalt ansvarig*

Sandra Beletic  
0418—47 30 09  
sandra.beletic@landskrona.se  
www.landskrona.se

### *Regionalt ansvarig*

Charlotte Karlsson  
Regionalt ansvarig för Senior Sport School  
010—476 57 36, charlotte.karlsson@skaneidrotten.se  
www.seniorsportschool.se