



VAD INNEHÅLLER EN SENIOR SPORT SCHOOL?

- 10 veckor schemalagda aktiviteter
- 20-25 kvinnliga deltagare som träffas två gånger per vecka för olika aktiviteter
- En dag i veckan idrott hos lokala idrottsföreningar
- En dag i veckan är det teori kring hälsa.

Ur innehållet från teorin:

- Matlagning (2 tillfällen)
- HLR-utbildning med hjärtstartare
- Senior Power föreläsning
- Tematräffar om hälsa (i studiecirkel form)
- Avslutning/utvärdering

Kostnad: Gratis

En skola genomförs i samarbete mellan Region Skåne och lokal kommun. Vilka skolor som söker deltagare uppdateras på www.seniorsportschool.se





SYFTET MED SENIOR SPORT SCHOOL

Senior Sport School är ett samverkansprojekt mellan Region Skåne, Skåneidrotten och aktuell kommun. Syftet med Senior Sport School är att förbättra livskvalitet och välmående samt skapa livslång rörelseglädje.

- Skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande i Skåne
- Inspirera till en aktiv och meningsfull fritid.
- Informera och inspirera om möjligheterna till en aktiv roll inom idrotten
- Träffa nya vänner
- Prova på idrott
- Bättre matvanor





PILOTPROJEKT 2009 SIMRISHAMN & HÄSSLEHOLM

Utvärdering

Genomfördes av Fritidsvetenskapliga programmet från Malmö högskola. Tillvägagångssättet var observationer och intervjuer med deltagare, föreningar och projektledare.

Resultat av utvärdering:

Kan beskrivas i termer av succé – deltagarna har uppskattat Senior Sport School. Talas genomgående om gemenskap, nya vänner, roligt att prova på, komma igång och vara aktiv.

