



SENIOR SPORT SCHOOL

RF-SISU SKÅNE REGION SKÅNE

Informationsmöte Senior Sport School Båstad den 29 augusti 2024

Är du 60 + och vill vara med på ett hälsoäventyr under hösten 2024, där du får komma ut, röra lite på dig och knyta kontakter?

Då är du välkommen att delta i **Senior Sport School i Båstad kommun**. Här får du prova på olika aktiviteter som Senior Power styrketräning, rörelseglädje hos föreningar tematräffar med fokus på hälsa, kost, matlagning och få utbildning i hjärt- och lunggräddning.

Senior Sport School pågår i 9 veckor och vi träffas två gånger i veckan. Träffarna är oftast på förmiddagar kl 10.00 - 12.00.

- Måndagar, föreläsning/tematräff. Torsdagar, fysisk aktivitet som är anpassad för målgruppen.
- Senior Sport School startar den 23 september 2024 och är gratis då Båstad kommun subventionerar deltagaravgiften.

Välkommen till vårt öppna informationsmöte

När: 29 augusti kl. 14-15
Plats: Båstad Bibliotek, aulan.
Adress: Lyckan 7

På mötet kommer vi berätta mer om innehållet och ta in anmälningar till skolan.

Senior sport school är en kurs där vi kombinerar social gemenskap, kunskap, glädje med rörelse. Lämpar sig för seniorer som vill träffa vänner, komma igång med fysisk aktivitet, alternativt lätt rehab från sjukdom, skada eller operation. Det går också bra att få en senior sport school på FaR recept- via vårdcentral

Har du frågor är du välkommen att kontakta:

Kursledare: Pia Ferm, Båstad kommun
Pia.ferm@bastad.se Tele: 0431-773 78

www.seniorsportschool.se – här finns mer information och kontaktuppgifter.

Skolan är öppen för dig som är folkbokförd i Båstad kommun



BÅSTADS KOMMUN



Skåne