

Senior Sport School

Är du 50+? Då kan du anmäla dig till Senior Sport School. Skolan syftar till att främja en god och hälsosam livsstil för alla Malmöbor över 50 år!

Aktiviteterna pågår under tolv veckor med start den 1 november. Sista anmälningdag är den 27 oktober.

Onsdagen den 7 september kl 16 är det informationsmöte om Senior Sport School i Bruna Salongen på Rådhuset. Lena Andersson från Korpen i Skåne och Halland kommer att informera och tillsammans med intresserade blivande deltagare planera för hur Senior Sport School skall utformas i Trelleborg. Deltagande i informationsmötet är gratis och vi bjuder på fika.

Är du 50+?

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, Korpen Skåne/Halland, Malmö Stad och Hushållningssällskapet. 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.

Du kommer också att få delta i en studiecirkel med fokus på det hälsosamma åldrandet. Du får även ta del av föreläsning i skadeförebyggande träning och utbildning i hjärt- och lungräddning (HLR) samt få delta i en praktisk matlagningskurs arrangerad av Hushållningssällskapet.

Deltagaravgift: 300 kronor/tolv veckor (delbetalning kan göras om så önskas)

Start: Hösten 2010.

Är du intresserad och vill vara med? Den 1 november, kl. 17.00, har vi ett informationsmöte i Pelarsalen, Statshuset Malmö (adress: August Palms plats 1). Vi bjuder på fika. Sista anmälningdatum är den 27 oktober.