



Är du 60+?
Vill du vara med på ett "hälsoäventyr"?

**Känner du att du vill komma ut och röra på dig lite och knyta kontakter?
Vill du prova på olika aktiviteter, lära dig laga god och nyttig mat tillsammans med andra?**

Då är du välkommen att delta i Senior Sport School i Örkelljunga. Här får du prova på olika aktiviteter som Senior Power styrketräning, delta i tematräffar med fokus på hälsa, laga hälsosam mat, få utbildning i hjärt- och lungräddning. Prova på olika idrotter och ta del av intressanta föreläsningar.

Senior Sport School pågår i 12 veckor och vi träffas två gånger i veckan. Träffarna är oftast på förmiddagar mellan klockan 10.00 och 12.00. På tisdagar kommer vi att ha någon form av föreläsning/tematräff och på torsdagar kommer vi att ha någon typ av fysisk aktivitet.

Senior Sport School startar den **10 mars 2020** och kostar 300 kronor per person. Skolan är öppen för dig som är bosatt i Örkelljunga kommun.

Välkommen till vårt öppna informationsmöte

När: 14 januari 2020 klockan 10:00–11:00

Plats: Sparbanken Boken Blackbox, FORUM Örkelljunga, Kungsvägen 22.

På mötet kommer vi ta in anmälningar till skolan.

Har du frågor är du välkommen att kontakta:

Sofi Andersson, RF-SISU Skåne

Sofi.andersson@rfsisu.se

Tele: 010- 476 57 67

www.seniorsportschool.se

Birgitta Wallstedt, kursledare

b.wallstedt@gmail.com

