



# Senior Sport School

## 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?**

Då är du välkommen att delta i Senior Sport School. Här får du prova på olika fysiska aktiviteter hos våra lokala idrottsföreningar, delta i tematräffar med fokus på hälsa, laga hälsosam mat, få utbildning i hjärt- och lunggräddning och ta del av intressanta föreläsningar.

Senior Sport School pågår i 12 veckor och vi träffas två gånger i veckan. Träffarna är mellan klockan 10.00–12.00 på tisdagar och torsdagar. Tisdagar kommer vi att ha någon form av föreläsning/tematräff och på torsdagar kommer vi att ha någon typ av fysisk aktivitet hos våra lokala idrottsföreningar.

Senior Sport School startar den 12 september 2019 och är öppen för dig som är 60+ och bosatt i Öckerö kommun.

**Välkommen till vårt öppna informationsmöte kostnadsfritt den 29 augusti kl. 10.00**

**Plats: Navet (Öckerö bibliotek), Sockenvägen 4, 475 31 Öckerö.**

**Kostnad för deltagande av Senior Sport School: 300kr**

**Anmälan:** Sker i samband med informationsträffen den 29 augusti.

**Frågor:**

[kristine.josephsson@vgidrott.se](mailto:kristine.josephsson@vgidrott.se)

0709-265771



ÖCKERÖ KOMMUN

