



LILLA EDETS
KOMMUN

Hälsofrämjande och Förebyggande enheten

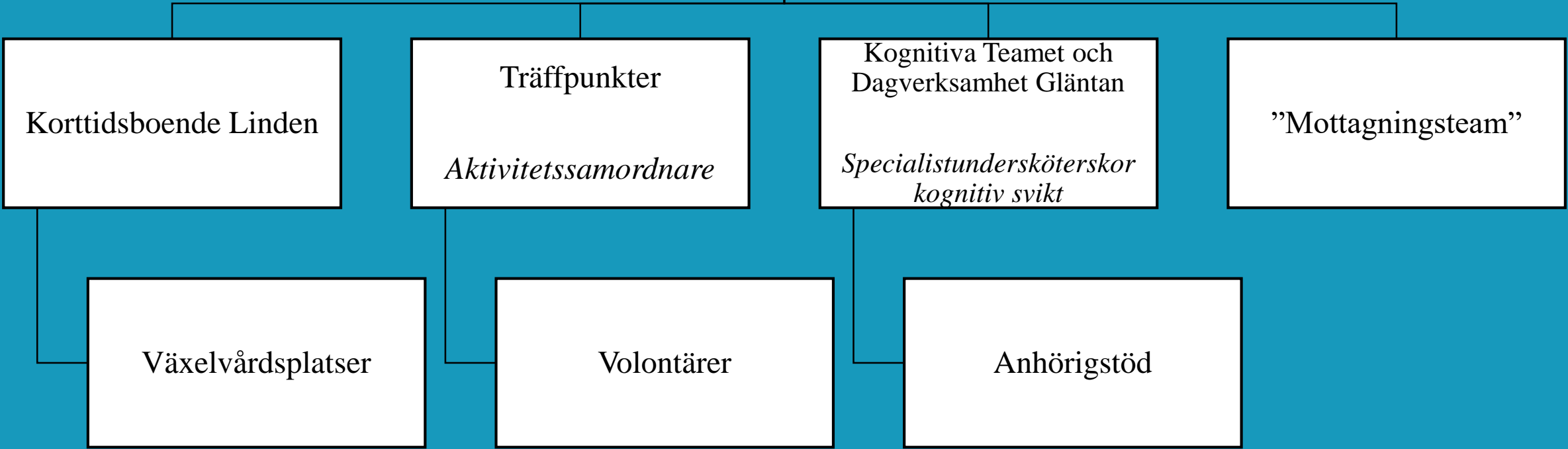
Enhetschef Nathalie Leinonen





Hälsofrämjande och Förebyggande enheten

Enhetschef



Senior Sports School

- Senior Sport School är ett hälsoäventyr/sport skola där du får möjlighet att prova på olika fysiska aktiviteter hos de lokala idrottsföreningarna i kommunen kombinerat med intressanta föreläsningar.
- Senior Sport School är för dig som är 60+ och bosatt i kommunen där skolan genomförs.
- Syftet med Senior Sport School är att skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande i Västra Götaland.



Hur går det till?

- Senior Sport School pågår under tolv veckor, två träffar/vecka. Tolv fysiska aktiviteter hos lokala idrottsföreningar.
- Tolv teoretiska träffar, intressanta föreläsningar med inriktning hälsa, HLR, matlagning, tematräffar, avslutning/utvärdering.
- Senior Sport School genomförs i samarbete mellan RF-SISU Västra Götaland, Västra Götalandsregionen, lokal kommun samt lokala idrottsföreningar.





Informationsmöte Senior Sport School Lilla Edet den 1 september

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

Då är du välkommen att delta i Senior Sport School i Lilla Edet. Här får du prova på olika fysiska aktiviteter hos våra lokala idrottsföreningar, delta i tematräffar med fokus på hälsa och livsstil, matlagning, samt utbildning i hjärt- och lunggräddning.

Senior Sport School pågår i 12 veckor och vi träffas två dagar i veckan. Träffarna är oftast på förmiddagar kl. 10.00-12.00.

- Måndagar och fredagar
- Startar den 15 september och avslutas den 5 december 2025.
- Kostnad 300 kr för hela skolan
- Skolan är öppen för dig som är bosatt i Lilla Edets kommun.

Välkomna till vårt öppna informationsmöte:

När: 1 September kl. 10.00-10.30

Lokal: Kulturhuset

Adress: Göteborgsvägen 61, Lilla Edet

På mötet kommer vi berätta mer om innehållet och ta in anmälningar till skolan. Utlottning av platserna kommer att ske vid stort intresse.

Senior Sport School är en kurs där vi kombinerar social gemenskap, kunskap och glädje med rörelse.

Har du frågor är du välkommen att kontakta:

Med stöd från



LILLA EDETS
KOMMUN



Västra Götaland

Hösten 2025

- Informationsträff 1 september i Kulturhuset
- Start 15 september
- Endast 20-25 platser (lottning vid många intresserade)
- Obligatoriskt deltagande

Framåt

- Hur kan vi samverka i frågor kring förebyggande arbete?
- Föreläsningar, informationsspridning? Läkare på träffpunkter? Hänvisning av personer?