

Välkommen till Häradsvägen den 13 augusti kl 14.00, Senior Sport School

Carolina Ljung från Hälsoenheten informerar om "Senior Sport School" i Lerum som är ett initiativ för personer över 60 år bosatta i Lerums kommun, som vill prova på olika idrottsaktiviteter och få inspiration till en aktiv fritid.

Syfte:

- Att skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande.
- Att inspirera till en aktiv och meningsfull fritid.
- Att visa på möjligheter till en aktiv roll inom idrotten hela livet.

Innehåll:

- Deltagarna får prova på olika idrotter genom lokala idrottsföreningar.
- Aktiviteterna anpassas efter varje individs förutsättningar.
- Det kombineras med intressanta föreläsningar.

Exempel på aktiviteter:

- Tidigare grupper har testat bland annat taekwondo, dans, brottning, ridning, vattengymnastik, orientering, golf, stavgång, karate, boule, lerduveskytte, gåfotboll och cirkelträning.

Minska den **ofrivilliga ensamheten** - en röd tråd i all vår verksamhet

