



Senior Sport School Östersunds kommun Hösten 2024

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 **Östersunds kommun**.

Här får du prova på olika aktiviteter som fysisk rörelse hos idrottsföreningar, tematräffar med fokus på hälsa, kost, matlagning och utbildning i hjärt- och lungräddning.

- Senior Sport School startar den 10 september 2024 och kostar 300 kronor per person.
- Senior Sport School pågår i 12 veckor och vi träffas två gånger i veckan.
- Träffarna är på tisdagar och torsdagar, oftast på förmiddagar mellan kl.10-12
- En dag i veckan är det fysisk aktivitet hos en idrottsförening med anpassade aktiviteter för målgruppen, en dag i veckan är det teori med praktiska inslag.

Välkommen till vårt öppna informationsmöte

När: 27 juni 2024 kl.10:00–11:00

Plats: Östersunds Kommuns
Mötesplats Prästgatan 58, Östersund

På mötet kommer vi berätta mer om innehållet och ta in anmälningar till skolan.

Läs mer och gör en intresseanmälan här: www.rfsisu.se/distrikt/jamtland-harjedalen Sök på Senior Sport School

Begränsat antal platser, max 30 deltagare. Vid många anmälda lottas platserna ut.

Skolan är öppen för dig som är bosatt i Östersunds kommun.

Har du frågor är du välkommen att kontakta:
Carina Modén Aronsson
Carina.moden-aronsson@rfsisu.se
Tel. 070-3463037



ÖSTERSUNDS KOMMUN
STAAREN TJIELTE



Jämtland-Härjedalen