



# Senior Sport School i Östersunds kommun – höstterminen 2024

Senior Sport Schools första termin i Östersunds kommun blev en succé under våren 2024 och om några månader drar en ny termin igång.

Är du 60+ och vill vara med på ett hälsoäventyr där du får komma ut och röra på dig och samtidigt knyta nya kontakter? Då är du välkommen att delta i **Senior Sport School i Östersunds kommun höstterminen – 2024!**

Du kommer att få prova på olika aktiviteter i form av fysisk rörelse hos idrottsföreningar, delta vid tematräffar med fokus på hälsa, kost, matlagning samt få utbildning i hjärt- och lungräddning.

- Senior Sport School startar den **10 september 2024** och kostar 300 kronor/person.
- Senior Sport School pågår i 12 veckor med två träffar/vecka.
- Vi träffas på tisdagar och torsdagar oftast mellan kl. 10:00 -12:00
- En dag i veckan är det fysisk aktivitet hos en idrottsförening med anpassade aktiviteter för målgruppen och 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 i Östersund

På informationsmötet kommer vi berätta mer om innehållet samt ta in anmälningar.

**Läs mer och gör en intresseanmälan [HÄR](#).**

OBS! Begränsat antal platser, max 30 deltagare/termin. Vid fler än 30 anmälda lottas platserna ut.

Senior Sport School är öppen för dig som är bosatt i Östersunds kommun.

Har du frågor är du välkommen att kontakta:

**Carina Modén Aronsson**, Projektledare

[Carina.moden-aronsson@rfsisu.se](mailto:Carina.moden-aronsson@rfsisu.se)

Tel: 070 – 346 30 37