



Digital Senior Sport School

Är du 60+ ?

Vill du få ny inspiration till rörelse och matlagning? Då har du möjlighet att tillsammans med oss delta på Digital Senior Sport School! Vi träffas tisdagar under 5 veckor. Välj att delta vid ett eller flera tillfällen.

Tillfälle 1: Inspirationsföreläsning med Staffan Hjalmarsson, 13/4, kl.10.00-11.00

Välkommen till första träffen där vi ska inspirera och engagera varandra till en fysiskt aktivt liv, fyllt av livsglädje, vänskap och positiv anda. Staffan kommer att samtala med er om en gemenskap där alla vill, kan och får vara med: Om idrottens möjligheter att skapa goda förutsättningar för ett hälsosamt åldrande, om kraften i att ge varandra stöd i utmanande tider.

Tillfälle 2-4: Rolig träning med Johanna Ehrenborg, 20/4, 27/4 och 4/5, kl.10.00-11.00

Delta gärna ombytt för fysisk aktivitet och skapa dig en yta att kunna testa övningar på. Vid de olika tillfällena kommer ni få kunskap om och övningar för styrka, rörlighet, uthållighet och koordination/balans. Varje pass innehåller en teoretisk och en praktisk del där övningar kan anpassas utifrån egen förmåga. Tillfällena leds av Johanna Ehrenborg, mycket uppskattad föreläsare, träningsinstruktör och naprapat.

Tillfälle 5: Matlagning med Nicolina Lundgren, 11/5, kl.10.00-12.00

Vad är egentligen bra mat? Vad bör ett tillräckligt mellanmål bestå av? Bör jag äta annorlunda om jag är fysiskt aktiv? Tillsammans reder vi ut råd och rekommendationer gällande kost för seniorer. Vi kommer laga goda och bra mellanmål tillsammans för att bidra till inspiration att kunna använda i sin vardag. Ni får reda på i god tid innan vilka ingredienser ni ska handla och ni lagar mat i ert kök samtidigt som vi ses digitalt.

Målgrupp: Utbildningstillfällena vänder sig till dig som är 60 år och äldre.

Datum/tid: Vi träffas fem tisdagar i rad, kl. 10.00, med start 13 april. Välj att delta på ett eller flera tillfällen.

Plats: Vi ses digitalt via länk. Inför varje tillfälle skickar vi ut information om hur det fungerar till din mailadress. Den 7 april har vi ett provtillfälle där du kan testa tekniken. Vi hjälps åt att få det att fungera!

Kostnad: Kostnadsfritt.

Anmälan: [Anmäl dig här](#)

Frågor: Har du frågor, kontakta Kristine Josephsson: Kristine.Josephsson@rfsisu.se / 0709-26 57 71



Västra Götaland