

Lomma/Bjärred Senior Sport School är en satsning för att främja ett gott och hälsosamt åldrande.

Senior Sport School, som är **tolv veckor**, är ett samverkansprojekt mellan Region Skåne, Skåneidrotten och Lomma kommun. Syftet med Senior Sport School är att förbättra livskvalitet och välmående samt skapa livslång rörelseglädje.

- Skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande i Skåne
- Inspirera till en aktiv och meningsfull fritid.
- Informera och inspirera om möjligheterna till en aktiv roll inom idrotten, inte bara som utövare, utan även som medhjälpare av olika slag
- Träffa nya vänner
- Prova på idrotter/fysiska aktiviteter och kulturaktiviteter som dans och teater
- Bättre matvanor

Vi utgår ifrån fyra hörnpelare:

- fysisk aktivitet
- goda matvanor
- social gemenskap
- meningsfull sysselsättning

Senior Sport School erbjuder möjligheten att:

- Prova på olika aktiviteter
- Delta i en studiecirkel med fokus på hälsosamt åldrande.
- Föreläsningar i skadeförebyggande träning
- Utbildning i hjärt- och lungräddning (HLR)
- En praktisk matlagningskurs
- Tematräffar, som till stor del bygger på deltagarnas egna erfarenheter

Tematräffarnas innehåll:

- Introduktion
- Motivation, Kontroll över sin egen livssituation.
- Fysisk aktivitet – varför ska jag träna
- Att åldras med livsglädje
- Sömn, Stress, Avslappning
- Avslutning och utvärdering

I tematräffarna utgår man mycket från deltagarnas egna erfarenheter, men Skåneidrotten tillhandahåller även material att arbeta utifrån.

Kursen innehåller också en föreläsning i hjärt- lungräddning, HLR. Här får kursdeltagarna praktisera på dockor och får även prova på att använda en hjärtstartare.

Det ingår två kostföreläsningar samt två praktiska matlagningsstillfällen. Ett matlagningsstillfälle efter varje föreläsning.

Vi har en föreläsning som handlar om skadeförebyggande träning; Vad som händer i kroppen när vi åldras varför det är viktigt att röra på sig.