



# Utvärdering av Senior Sport School

Höör

Hösten 2022



**Skåne**

# Senior Sport School

*Sammanfattning av utvärdering.*

Sammanställt av: Helén Gustavsson, RF-SISU Skåne.

Vid utvärderingen av Senior Sport School i Höörs kommun hösten 2022 deltog sex män och sjutton kvinnor. Alla de deltagande männen var mellan 60-69 år gamla. Tio av kvinnorna var mellan 60-69 år, fem kvinnor var mellan 70-79 år gamla, en var mellan 80-89 år gammal och en kvinna valde att inte uppge sin ålder.

Deltagarna fick frågan om hur de fått reda på att Senior Sport School skulle starta i kommunen. Majoriteten av deltagarna fick veta om skolan via bekanta eller tidigare deltagare samt genom Facebook. Några enstaka fick vetskap om skolan genom annonsering på Friskis&Svettis, biblioteket och i lokalbladet.

Att få prova på olika fysiska aktiviteter och få möjligheten att knyta nya kontakter var det som lockade majoriteten av seniorerna till deltagande i Senior Sport School. Några uppgav också att de tyckte om variationen i programmet.

Gällande erfarenhet av träning/motion, svarade tretton av seniorerna att de hade ägnat sig åt träning av diverse slag under hela livet, en hade knappt tränat alls sen skolåren och övriga uppgav att de tränat sporadiskt under livets gång eller börjat träna först i pensionsåldern.

## TRÄNINGSAKTIVITETER

Gällande de träningsaktiviteter som deltagarna provade på under skolans gång, fick deltagarna ange sitt omdöme på en femgradig skala, där siffran 1 innebar sämsta möjliga och siffran 5 bästa möjliga. Nedan följer medelvärdet för varje aktivitet som beskriver vad deltagarna tyckte samt deras skriftliga kommentarer/synpunkter om respektive aktivitet.

### Boule

Tjugo av seniorerna som deltog på utvärderingen svarade på frågan om hur de upplevde aktiviteten och medelvärdet som sammanfattar deras omdömen är **4,3**. Nedan följer kommentarerna från deltagarna gällande vad de tyckte om att spela boule:

- *Har testat tidigare. Kul att få veta olika regler.*
- *Bra ledare, jättetrevligt i olika lag. Lärde känna varandra.*
- *Bra ledare och alla kan utföra det.*
- *Kul att prova, skapade gemenskap, positiv stämning.*
- *Mycket trevligt.*
- *Trevligt bemötande men personligen tyckte jag det var tämligen tråkigt.*
- *Trevligt att delta, bra info från instruktörer.*
- *Trevligt tillsammans. Bra ledare.*
- *Trevligt. Positiv stämning i gruppen. Bra aktivitet i SSS.*
- *Rolig aktivitet. Duktiga ledare.*
- *Roligt, nytt, kul att spela.*



**Skåne**

- Mycket roligt. Ledarna toppen.
- Bra inläring av regler.
- Påfrestande för sköra handleder.
- Trevligt och en bra möjlighet att lära känna varandra.
- Lättsamt.
- Socialt och bra ledare.
- Hade blivit en femma om ledarna varit lite mer pedagogiska.
- Bra med en gratis aktivitet utomhus.
- Socialt. Trevligt. Ej fysiskt.

### Footgolf

Tjugoen av seniorerna deltog i aktiviteten och medelvärdet som beskriver deras omdömen är **4,6**.

Deltagarnas kommentarer kring aktiviteten:

- Kul att prova! Kommer ta med barnbarnen på det!
- Kul att prova, positiv upplevelse. Bra information.
- Mycket trevlig höstdag ute i naturen.
- Trevligt bemötande, bra info. Rolig aktivitet.
- Skoj med trevligt väder och sällskap.
- Nytt för mig, roligt att testa nytt. Väderberoende.
- Kul, men inget jag vill göra varje vecka.
- Rolig aktivitet.
- Jätteroligt. Skratt, ny aktivitet.
- Kul. Bra väder.
- Trevlig familjeaktivitet.
- Trevligt och lagom påfrestande. Utomhus :-)
- Mycket frisk luft.
- Jätteroligt.
- Tur att det var bra väder. Inget man gör varje vecka.
- Roligt, tid för att lära känna varandra.
- Kul.
- Socialt trevligt. Ej fysiskt.

### Skytte

Nitton deltagare besvarade frågan om aktiviteten. Deras omdömen om skyttet sammanfattas i medelvärdet **4,3**. Deras kommentarer kring aktiviteten följer här:

- Jättekul! Provade på en extra gång.
- Svårt, men trevligt. Var där en gång till. Bra ledare.
- Mycket trevligt. Kul att testa.
- Roligt! Bra instruktör/instruktion.
- Skoj, bra instruktör.
- Jätteroligt, bra ledare.
- Roligt, ej testat innan. Långa väntetider.
- Mycket väntan.
- Spännande. Helt nytt sätt att träna.
- Kul. Bra hjälp av ledare.



**Skåne**

- Intressant.
- Bra instruktörer.
- Roligt, bra ledare.
- Bra ledare.
- Deltog inte. Tveksam aktivitet för en pacifist.
- Kul, men jag ser det inte som sport.
- Lite lång väntan, få banor.

#### Softprogram på Friskis&Svettis

Nitton av seniorerna deltog i träningen. Medelvärde för deras omdömen landade på **4,4**. De kommentarer som gavs var följande:

- Första gången, har ej vågat innan. Trodde det var för tufft.
- Lagom träning, bra program.
- Mycket bra.
- Mycket bra.
- Är medlem sedan tidigare. Har provat alla F&S softprogram. En träningsform som passar mig.
- Passade mig, inga konstigheter.
- Bra ledare. Bra träning.
- Jättebra, bra ledare.
- Bra pass.
- Bra allsidig träning med puls.
- För mycket "följa John" och slitsamt.
- Positiv som ledare, ett kul program, men tufft.
- Bra styrketräning, matchade bra till Senior Power.
- Upplägget på två timmar blev en timme. En timme egen träning.
- Bra.
- Snäll, bra tränare.

#### Ju-jutsu

Tjugotvå deltagare besvarade frågan om hur de upplevde aktiviteten. Deras omdömen sammanfattas i medelvärdet **4,4**. Deras kommentarer kring aktiviteten:

- Kul, men hade väldigt ont i kroppen dagen efter.
- Självförsvar. Mycket bra. Var där två gånger.
- Självförsvar var bra, fallövning mindre bra.
- Mycket bra. Borde tränas fler gånger/regelbundet.
- Mycket bra! Självförsvar, nyttig info.
- Mycket bra! Pedagogisk, entusiastisk ledare.
- Lärorikt, bra ledare.
- Lärorikt. Helt nytt för mig i träningsform (har tidigare gjort liknande i mitt arbete).
- Självförsvar, enkla övningar.
- Bra ledare. Bra att lära sig lite självförsvar.
- Intressant. Viktigt. Fin ledare.
- Gav mycket som självförsvar. Bra ledare.
- Bra med självförsvar.
- Bra och kul, men känns våldsamt trots att det var självförsvar.



**Skåne**

- Rikard, bra och pedagogisk ledare.
- Bra att lära sig falla och sparka i skrevet.
- Bra instruktör.
- Bra till självförsvar. Bra ledare.
- Deltog tyvärr bara en gång, som var jättebra.
- Bra med självförsvar.
- Nyttigt, trevligt.

### Mattcurling

Nitton deltagare gav sina synpunkter på aktiviteten. Medelvärdet av deras omdömen var **3,2**. Här följer kommentarerna från deltagarna:

- Kul, men dålig information från de som ledde det. Rörigt!
- Mycket roligt.
- Inte så bra ledare och inte så kul aktivitet.
- Kul att testa men inte så road av det.
- Trevligt, men inget som jag kommer göra igen. Tydligare instruktion önskvärt.
- Dålig information. Några fick sitta och ledare spelade.
- Väldigt trevligt, men saknade information och förklaringar. Fick själv söka informationen.
- Dålig ledning. Inga regler.
- Roligt, härligt i grupp.
- Det var roligt.
- Trevligt, men för få instruktörer.
- Bra och givande.
- Ledarna förklarade dåligt.
- Bättre instruktioner.
- Dålig ledare, ingen förklaring hur man ska göra.
- Ok, men instruktörerna var inte riktigt bra.
- Dåliga på att informera oss om hur det fungerar.
- Ej fysiskt. Dåligt, oorganiserat.

### Vattengympa

Tretton av deltagarna gav sin feedback på vattengympan och medelvärdet från deras svar var **4,7**. Här följer de skriftliga kommentarerna:

- Mycket bra ledare och kul att utföra.
- Mycket bra, bra rörelser. Bra ledare.
- Bra aktivitet.
- Roligt, bra instruktion!
- Mycket trevligt. Bra ledare.
- Väldigt bra träningspass. Mycket bra instruktör.
- Bra instruktör. Enkla övningar.
- Friskt, kul. Glad tränare.
- Jätteroligt pass, med en mycket bra ledare.
- Bra ledare. Varmt och skönt.
- Mycket positiv ledare!
- Bra ledare, bra pass.



**Skåne**

- *Nyttigt, trevligt.*

#### Padel

Sjuttion deltagare var med på aktiviteten och deras samlade omdöme gav ett medelvärde på **4,6**. Här följer de kommentarer som gavs:

- *Jättekul! Bra info!*
- *Första gången, bra information, mycket bra.*
- *Kul, men svårt.*
- *Svettigt pass. Bra att jaga boll.*
- *Kul aktivitet! Kommer att testa igen.*
- *Mycket bra, trevliga ledare.*
- *Bra instruktör. Mycket tufft.*
- *Bra ledare. Rolig aktivitet.*
- *Jätteroligt. Lite svårt, svettigt.*
- *Mycket roligt. Bra ledare.*
- *Roligt, pulshöjande.*
- *Positiv ledare.*
- *Roligt, men svårt.*
- *Spännande.*
- *Jätterolig aktivitet. Bra ledare.*
- *Kul, fast svårt.*
- *Kul.*

#### Core Flex

Femton av deltagarna i gruppen var med på aktiviteten och deras omdömen resulterade i ett medelvärde på **4,9**.

Här följer deltagarnas kommentarer:

- *Jättebra, härlig ledare (Maria Skoglund).*
- *Mycket bra ledare och supernyttigt pass.*
- *Fantastisk ledare, engagerade. Positiv. Bra pass.*
- *Mycket bra pass.*
- *Mycket bra, erfaren instruktör.*
- *Bra. Bra ledare.*
- *Mycket bra instruktör.*
- *Bra. Svårt för min dåliga balans.*
- *Bra ledare. Bra träning.*
- *Mycket bra pass. Jättebra ledare.*
- *Bra.*
- *Maria Skoglund mycket medryckande och bra ledare!*
- *Mycket bra ledare.*
- *Snäll, bra träning.*

#### Linedance

Tjugoen av deltagarna gav sin feedback på dansen och medelvärdet från deras svar var **3,4**. Här följer de skriftliga kommentarerna:

- Jätteroligt, även om det var lite svårt i början.
- Bra info från ledaren. Jätteroligt, men svårt.
- Bra ledare och roligt.
- Inget för mig, svårt. Ledaren si så där.
- Kul aktivitet. Mycket bra!
- Roligt! Instruktionen dock något opedagogisk.
- Gick för snabbt. Ingen förståelse för oss utan takt, utan körde på i sitt tempo. Fler som avbröt passet. Tanken med linedance var god, men måste läggas på en lägre nivå.
- Inte något jag gillade.
- Roligt. Bra instruktör, men passar ej mig pga mina dåliga höfter. Fick pausa mycket.
- Dåligt ledare. För svårt för mig.
- Det var för svårt. Ingen bra ledare.
- Svårt, hade varit bättre att dansa mer.
- Var jätteroligt, men mycket svårt.
- Svårt med så många turer vid första tillfället.
- Opedagogisk ledare.
- Roligt, men svårt i början.
- Dålig instruktör.
- Roligt, men svårt.
- Trevligt.
- Svårt och inte så bra instruktör. För snabbt framåt.
- Roligt, men väldigt dålig och svår instruktion. Gick alldeles för snabbt. Svårt.

#### Jympa Soft

Femton av deltagarna i gruppen var med på aktiviteten och deras omdömen resulterade i ett medelvärde på **4,5**.

Här följer deltagarnas kommentarer:

- Bra pass för äldre.
- Mycket bra. Engagerande.
- Vi hoppade in i ordinarie pass.
- Väldigt bra pass.
- Positiv ledare. Bra instruktör.
- Bra instruktör. Mycket folk.
- Bra ledare. Bra träning.
- Var mycket bra. Bra ledare.
- Bra och positivt.
- Maria Karlsson oerhört positiv och inspirerande ledare.
- Oplanerat p g a dubbelbokad lokal. Mycket bra och entusiasmerande!
- Bra ledare, Maria Karlsson.
- Maria Karlsson ledde en annan grupp. Vi fick delta p g a dubbelbokning.
- Snäll och bra träning.

#### **Saknades någon aktivitet?**

Om de ville fick deltagarna ange om de tyckte att någon eller några aktiviteter saknades i programmet. Nitton av deltagarna skrev ner önskemål/förslag på aktiviteter och de aktiviteter som



**Skåne**

önskades var bland annat gåfotboll, yoga, bugg, bowling, golf, badminton och vandring i naturen.

#### **SENIOR POWER (Föreläsare: Anna Lindgren)**

När det gäller aktiviteten Senior Power, som bestod av både en föreläsningssedel och fysisk aktivitet, gav sjutton deltagare sina synpunkter på både innehåll och på föreläsarens insats. Medelvärdet var **2,7** för innehållet och **2,1** gällande föreläsaren. Deltagarnas kommentarer var följande:

- För mycket teori. Dubbelbokat en timme, fick hänga på ett Friskis-pass.
- Strulig dag med dubbelbokad lokal. Föreläsaren vimsig.
- Ostrukturerat, delvis för mycket djupdykning. För lite praktiska övningar.
- Dålig förberedelse, dålig kunskap, osäkert. Kunde inte fylla tiden.
- Blev för långt.
- Läste bara innantill. Ej engagerande. Det hon ägnade en timme till att säga kunde sägas på 10 min.
- Långdraget. Svårt att ta till sig.
- Gick in för djupt på ämnet.
- Mycket var svårt, att hänga med.
- För teoretiskt på hög nivå och hon behärskade inte ämnet, utan läste innantill.
- Oinspirerad föreläsare, läste mycket innantill.
- Bra att lära sig varför och bli motiverad att hålla igång muskler och leder.
- Väl detaljerat.
- Ingen bra föreläsare. Läste från skärmen.
- Läste innantill. Skulle lärt sig mer utantill då är det trevligare att lyssna.
- Tyvärr helt bunden till ppt-presentation. Gav intryck av grundkunskap.
- Fel nivå. Läste mycket innantill.

#### **KOSTFÖRELÄSNING (Föreläsare: Sofia Land)**

När det gällde föreläsningen om kost svarade tjugo deltagare på hur de upplevde föreläsningens innehåll och tjugo deltagare gav sin feedback på föreläsarens insats. Medelvärdet för deras omdömen var **4,6** gällande innehållet och **4,7** avseende föreläsarens insats. Nedan följer de kommentarer om föreläsningen som gavs:

- Mycket bra!
- Mycket intressant och kunnig. Mycket tänkbart.
- Bra föreläsare, men kunde inte hålla tyst på en deltagare som avbröt hela tiden.
- Trevligt, engagerande, nyttigt.
- Bra föreläsare.
- Kunnig, välplanerat, trevligt.
- Väldigt bra.
- Engagerande. Lärorikt. Intressant.
- Bra förklaringar av olika kosten.
- Det vore bra att ha ett pass med matlagning.
- Energisk glad föreläsare. Viktigt.
- Mycket bra föreläsare.
- Tillät för många och långgrandiga inlägg från deltagare.
- Mycket positiv föreläsare och oerhört inspirerande.
- Mycket bra info. Synd att man inte kunde ta del av bilderna. Man glömmer ju.
- Väl detaljerat.



**Skåne**



- Bra att lyssna på.
- Duktig pedagog, kunnig och uppmärksam. Saknade matlagningspass.
- Mycket bra.
- Glad, positiv, lyhörd.

### **HLR (Föreläsare: Via Medici)**

Tjugo av seniorerna svarade på frågan om hur de upplevde föreläsningens innehåll samt föreläsare och deltagarna gav bara ros till detta, d v s medelvärdet var **5,0** för båda delar. Här följer deltagarnas kommentarer:

- Mycket duktig föreläsare och föreläsning.
- Är viktigt att kunna. Tjejen, ambulanssjuksköterska mycket kunnig.
- Bästa föreläsaren man kan tänka sig och så nyttigt att ha genomfört.
- Väldigt viktigt, bra att träna HLR. Tips om appar.
- Mycket bra föreläsning. Nyttig info.
- Bra lärare, bra träning.
- Mycket bra och lärorikt.
- Nyttiga kunskaper, bra att prova på hjärtstartare. Mycket bra föreläsare. Kunnig. Bra på att lära ut.
- Viktig utbildning.
- Mycket viktigt. Bra föreläsare.
- Mycket bra. Mycket bra föreläsare. Det behövs verkligen. Gav jättemycket.
- Informativt. Vi fick prova på flera gånger.
- Positiv föreläsare och kanoninfo!
- Mycket bra föreläsare, mycket bra kunskap!
- Mycket bra instruktör.
- Jättebra. Lärorikt.
- Duktig på att lära ut. Superbra.
- Duktig, lyhörd, gedigen kunskap. Toppenspass.
- Väldigt bra.
- Bra, nyttigt, duktig.

### **TEMATRÄFFARNA**

Tjugotre av deltagarna som medverkade på utvärderingen svarade på frågan om hur de upplevde tematräffarnas innehåll och tjugoen deltagare gav sin feedback på klasslärarens insats. Medelvärdet av deltagarnas omdömen var **4,2** för innehållet och **4,4** avseende klassläraren. Deltagarnas kommentarer kring träffarna:

- Tyvärr var det bytt program, men det blev bra ändå! Tyvärr dubbelbokat sista timmen. Fick gå ut i gymmet.
- Detlef är inte bra på teorigenomgångar, men är duktig som instruktör på gympass.
- Fungerade bra med Detlef. Pratade i grupper. Tema 5 blev flyttad till måndag utan att vi var informerade och kunde förbereda oss. Dåligt.
- Mycket bra pass och diskussioner. Var inte med på tematräff 5.
- Trevlig, duktig, kunnig.
- Bra ledare hela tiden.
- Lämnar över allt till gruppen. Olika ledare. Ostrukturerat.
- Bra att diskutera i små grupper.



**Skåne**

- Bra, jobba i grupp, lära känna varandra.
- Mycket bra.
- Grupparbete, bra med avbrott för fysisk aktivitet.
- Teorin bra, men allt för mycket "utsävningar". Svårt att få deltagare att hålla sig till ämnet.
- Ledare mycket positiv och ett bra upplägg.
- Detlef bra ledare.
- Var med i några. Jag tyckte inte de var bra.
- Fysisk aktivitet bra. Teori; flummigt, dålig struktur.

## **FORTSÄTTNING OCH FÖRVÄNTNINGAR**

Tjugotvå av gruppens deltagare svarade på frågan om de har fortsatt eller kommer att fortsätta med någon aktivitet efter skolans slut och tjugo av dem svarade ja på den frågan. Alla kommer att fortsätta med minst en aktivitet. En svarade nej och en deltagare svarade "vet ej/kanske".

Deltagarna fick frågan om vilka förväntningar de hade innan skolans start samt om dessa har infriats eller inte. Här följer deras svar:

- Hade hört att det skulle vara roligt av tidigare deltagare och det var verkligen så roligt! Kul att träffa nya människor.
- Hade ingen förväntningar, men har blivit så överraskad, helt fantastiskt.
- Testa nya aktiviteter och träffa nya personer och det har förverkligats till fullo.
- Ville testa nytt, komma igång med träning igen och det har jag gjort. Bra med rutiner.
- Ett bra sätt att äntra sitt liv som pensionär, träffa nya människor.
- Jag hade hört om att prova olika aktiviteter och det har varit mycket roligt, kul att träffa så många människor.
- Att få prova på olika aktiviteter. Tyvärr hade jag hälsoproblem så jag missade en del.
- Det har varit trevligt. Vi har haft väldigt roligt tillsammans.
- Nyinflyttad till kommunen. Förväntade mig att kunna etablera nya sociala kontakter via SSS. Har lärt känna många nya personer och fått ingå i en social gemenskap. Positivt.
- Trevligt att testa på mycket nya aktiviteter.
- De förväntningar jag hade var att få prova på olika aktiviteter och teoripass. Jag tycker att detta har förverkligats.
- Mer än förväntat. Fin grupp-gemenskap. Lära och få nya kunskaper. Glädje.
- Ja, att man träffat många nya vänner. Mycket skratt.
- Förväntning att lära känna nya människor och prova på nya aktiviteter och det har det blivit.
- Ja, det var som jag förväntat mig.
- Nya sociala kontakter, en samhörighet. Olika aktiviteter man "tvingades" prova på. Detta har förverkligats på ett mycket positivt sätt!
- Den sociala gemenskapen har varit mycket givande. Har också lärt mig och påmint om hälsfaktorerna samt HLR.
- Aktiviteterna har stått upp till mina förväntningar.
- Att få prova på olika aktiviteter, sociala biten.
- Prova på olika aktiviteter. Socialt umgänge.
- Bara vad jag läst på affisch och sen på nätet. Förverkligats och överträffats!
- Ja, positivt. Kanske lite mycket gym. Gärna fler fys-aktiviteter. Bättre teori.



**Skåne**

## **BRA SATSNING AV KOMMUNEN?**

Deltagarna fick frågan om de tycker att Senior Sport School är en bra satsning för kommunen att genomföra. Alla tjugotre deltagare som medverkade på utvärderingen gav sitt svar på frågan och alla svarade ja. Nedan följer de motiveringar som gavs:

- Bra start på pensionärlivet om man ej gjort så mycket innan.
- Trevligt att få prova på olika sporter samt träffa olika personer.
- Superbra aktivitet för personer som gått i pension och lämnat många sociala kontakter.
- Tänker att aktiva pensionärer sparar många vårdtimmar och klarar sig bättre under längre tid.
- Fysisk aktivitet, skapar medvetenhet för ett bättre mående och bättre hälsa.
- Absolut. Det satsas mycket på barn och ungdomar, men pensionärer behöver också. Ensamheten är en allvarlig sjukdom! Mycket trevlig aktivitet, med kamratskap, skratt och rörelse.
- Bra tillfälle att prova aktiviteter som man normalt inte gjort. Visste att det fanns.
- Jag har kommit igång. Inspiration att fortsätta träna. Också träffat många nya och gamla vänner.
- Satsningar för äldre ger positiva svar på social gemenskap, rörlighet en bättre livssituation.
- Motverkar ensamhet och sjukfaktorer.
- Bra att komma i gång efter pensionen. Lätt att bli sittande hemma.
- Det är viktigt att aktivera pensionärer.
- Viktigt att äldre får komma tillsammans. Bryta isolering.
- Träffa nya vänner, att man kan stötta varandra.
- Bra för äldre att träffa och vara aktiva. Betalar sig nog i slutänden.
- Brett utbud. Acceptabel kostnad. Motiverande.
- Sociala kontakter, rörelse och energi. Detta ger friskare invånare i kommunen. Tack för att ni satsar på oss över 60 år!
- Kan det bidra till att den äldre generationen håller sig friskare längre, är det en vinst för hela samhället.
- Möjligheten till att prova på aktiviteter man själv inte tänkt på.
- Något som kommunen ska fortsätta med!
- Trevligt att träffa nya vänner. Bra satsning om man är ensam eller precis flyttat till kommunen.
- Absolut! Uppmuntrar seniorer till ökad/fortsatt aktivitet, ger sociala kontakter och introducerar nya aktiviteter.
- Att försöka få igång inaktiva pensionärer och hitta en gemenskap.
- Se det som en långsiktig investering i fysisk och social hälsa, ej en utgift.

## **ÖVRIGA SYNPUNKTER**

Femton deltagare skrev ner några allmänna synpunkter/reflektioner:

- Kul att höra erfarenheter från gruppen, tips och idéer för framtiden.
- Inte bra med dubbelbokningar och flyttade pass som inte informerades om. Måste vara dåliga rutiner någonstans som måste ses över.
- Mer utomhusaktiviteter.
- Välorganiserat, t ex pärmen med deltagarlista, schema, kaffe, bredda smörgåsar. Gunilla och Annika som höll ett omtänksamt öga på oss. Helt enkelt mycket roligt. Tyvärr har jag missat några gånger men det har varit pga sjukdom och resor, ej pga att jag inte har velat - TVÄRTOM!
- Information bristfällig om vilken ort aktiviteten ska gå på Höör/Hörby.
- Hjälp att grupper fortsätter efter avslutat program.
- Senior Sport School har varit bra och har uppfyllt mina förväntningar.



**Skåne**

- Verkligen toppenbra planerade aktiviteter! Varierande, bra nivå och fina och kunniga ledare!
- Har gjort en del förändringar vad gäller kosthållning. Insikt kring att min åldrande kropp duger bra som den är. Det finns många trevliga, omtänksamma, sociala, humoristiska och pratsamma människor i Höör. Danspasset med Detlef var mycket bra kombo, med rörelser och rytmik.
- Mycket positiva veckor. Har varit på alla passen och kommer att sakna detta.
- Vore bra om man fick hjälp att starta en fortsättning i någon form.
- Har varit roligt, träffat nya personer.
- Svårt att nå dem som allra mest behöver det. Alla i denna grupp var redan mycket eller ganska aktiva och rörliga. Något att jobba på.
- En del aktiviteter var det en annan pensionär som ej var pedagogisk som skulle instruera oss i. Dubbelbokningar är aldrig okej. Att jag aldrig fick någon macka som jag kunde äta var inte kul.
- En trevlig höst med många trevliga personer :-)



**Skåne**