



Idrott för äldre - i Sölvesborg

Föreningsidrott i Sölvesborgs kommun för
dig som är 65+



Blekinge

Idrott hela livet!

Det finns ett starkt samband mellan fysisk aktivitet och livskvalitet bland äldre. Idrott i förening kan erbjuda en aktiv livsstil, värdefull social gemenskap och stärkt psykisk hälsa.

RF-SISU Blekinge vill inspirera dig som är 65+ till rörelse och social gemenskap i förening. Kanske vill du hitta något helt nytt att aktivera dig med, eller hitta tillbaka till en aktivitet du tidigare sysslade med?

I denna folder hittar du föreningar som erbjuder idrott för 65+ i Sölvesborgs kommun. Välkommen att ta kontakt med dem redan idag!

Fler år med god hälsa och längre liv

Flera studier visar att en hög aktivitetsnivå hos seniorer minskar risken för tidig död, sjukdom och funktionshinder. Fysisk aktivitet ger även en ökad livskvalitet tack vare mer energi och ökad social aktivitet. Det betyder fler år med god hälsa och ett längre liv.

Förening	Idrott	Kontakt
Sölvesborgs Cykel och sportklubb	Landsvägscyckling	Göran Magnusson, kassör 0703-642889 bamseastrid@gmail.com
Sölvesborgs Golfklubb	Golf	Kansliet 0456-70650 info@solvesborgsgk.se
Gammalstorps Skytteförening	Skytte	Greger Albertsson, vice ordförande greger@gtorpskytte.se 0709-299114
Sölvesborgs GIF	Promenader, sociala aktiviteter	Bo Johansson, sekreterare 0709-654317 sgif@telia.com
Sölvesborgs Ridklubb	Ridning	Malin Håkansson, verksamhetschef bokeslott4@hotmail.com 0708-717799
BK Revansch	Motionsträning boxning	Dennis Gunnarsson, tränare bkrevansch6@gmail.com 0703-803028
BroSö Orienteringsklubb	Orientering	Annika Frantz, föreningsrepresentant brosook@gmail.com 0709-104783
Sölvesborgs Skytteförening	Skytte	Henrik Nyberg, ordförande ordforande@sbgskytte.se hnyberg@sbgskytte.se 0709-450466 kontakt@sbgskytte.se
Sölvesborgs Budosällskap	Jiu-jitsu och iaido (japansk svärd- konst)	Tobias Kandenber, ordförande tobias.kandenber@gmail.com 0709-149470



Föreningar/idrotter kan tillkomma och kontaktuppgifter förändras.

För uppdaterad lista, scanna QR-koden till lista på RF-SISU Blekinges webb.



Idrott för äldre

en satsning av Riksidrottsförbundet och RF-SISU distrikt

Kontakt RF-SISU Blekinge

Lena Widenfors, samordnare

lena.widenfors@rfsisu.se

0761-464639

www.rfsisu.se/blekinge



Blekinge