



Idrott för äldre - i Karlshamn

Föreningsidrott i Karlshamns kommun för
dig som är 65+



Blekinge

Förening	Idrott	Kontakt
Stigmännen	Orientering	Lars-Gunnar Bengtsson, ordförande lgb.bengtsson@gmail.com 0768-810612 info@stigmannen.se
Karlshamns Gymnastik-förening	Gympa	Christine Wichmann Berlin, ordförande 0760-388436 Kerstin Palolampi, ledare/instruktör 0768-842512 gymmixkarlshamn@gmail.com
Asarums Bangolfklubb	Bangolf, motionsbingo	Laila Johansson, sekreterare laila.s.johansson@telia.com 0705 549107 asarumsbangolfklubb@telia.com 0454 329296
Karlshamns Tennisklubb	Tennis	Patrik Petersson, tränare info@karlshamnstk.se 0708-240305
Karlshamns Golfklubb	Golf	Kansliet info@karlshammsgk.com 0454-50085
Karlshamns Ungdomspistolskytte	Pistolskytte	Pär Karlsson, ordförande ordf@karlshamnsupsk.se 0708-851858 info@karlshamnsupsk.se
OK Skogsfalken	Vandring/ löpning	Margret Carlsson, kassör kassor@skogsfalken.nu 0738-470655 ordforande@skogsfalken.nu
Karlshamns Ridklubb	Ridning	Sandra Carlsson, ridlärare ridskolan@karlshamnsridklubb.com 0454-103 02
Mörrums Ryttaförening	Ridning	Eva Borgström-Österberg, ordförande eva.mrf@telia.com 0760-220214
Friskis o Svettis Karlshamn	Gympa	Ann Öhlin, ordförande 0705-504382 info@karlshamn.friskissvettis.se

Förening	Idrott	Kontakt
Cykelklubben Wheels of Carlshamn	Cykel (landsväg och MTB)	Jan-Inge Martinsson, ordförande janinge@mson.se 0708-576473 info@woc.nu
Karlshamns Aikidoklubb	Aikido	Karin Gall, ordförande och tränare ordforanden@karlshamnsaikido.se 0739-250894
Mörrums Skyttegille	Skytte	Markus Johansson, kassör markusjohansson94@hotmail.se 0703-625163 morumsskyttegille@gmail.com
Svängstagymnasterna	Gympa, seniorQigong, styrketräning, boule, linedance	Monica Nobach, ordförande monica.nobach@gmail.com 0701-423139 Elin Arvidsson, ledare gympa/lättgympa elin_arvidsson@hotmail.com 0738-258208 Nadezda Milovanovic, seniorQigong nada_50@icloud.com 0735-126974
Föreningen Karlshamn Fightcenter	Fysträning, boxning	Lars Bergenvass, ordförande ordforande@karlshamnfightcenter.se 0703-635814
Karlshamns Bågskytteklubb	Bågskytte	Jonathan Håkansson, sekreterare 0701-498212 Roger Mauritzon 0705-361733 info@karlshamnsbsk.se



Föreningar/idrotter kan tillkomma och kontaktuppgifter förändras.

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

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 sysslat med?

I denna folder hittar du föreningar som erbjuder idrott för 65+ i Karlshamns 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.

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