



# Idrott för äldre - i Olofström

Föreningsidrott i Olofströms 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 Olofströms 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
Kyrkhults BTK	Bordtennis	Jens Olofsson, ordförande <a href="mailto:james.jonasson@hotmail.com">james.jonasson@hotmail.com</a> 0733-631731
UF Contact	Friidrott, castorama	Anders Persson, ordförande <a href="mailto:anders.persson@oktv.se">anders.persson@oktv.se</a> 0763-900350 <a href="mailto:ufcontact62@gmail.com">ufcontact62@gmail.com</a>
OK Vilse	Orientering	Håkan Lindberg, ordförande <a href="mailto:lindberg.hakan57@gmail.com">lindberg.hakan57@gmail.com</a> 0702-341818
Olofströms- gymnasterna	Motionsgymnastik, vill starta stavgång	Kerstin Henmyr, vice kassör <a href="mailto:kerstinmyra@hotmail.com">kerstinmyra@hotmail.com</a> 0454-41088, 0723 296766 Hanna Månsson, ordförande <a href="mailto:hanna.mansson98@hotmail.com">hanna.mansson98@hotmail.com</a>
Gladiator Olofström Kickboxning	Kickboxning	Jörgen Olsson, sekreterare <a href="mailto:jogge76@gmail.com">jogge76@gmail.com</a> 0708-637538
Olofströms Pistolskytteklubb	Pistolskytte	Anel Muhic, ordförande <a href="mailto:ordforande@olofstromspk.se">ordforande@olofstromspk.se</a> 0768-182799 <a href="mailto:opk@olofstromspk.se">opk@olofstromspk.se</a>
Vilshults Skytteförening	Gevärsskytte, luftgevärsskytte	Johnas Arvidsson, ordförande <a href="mailto:johnas.arvidsson@telia.com">johnas.arvidsson@telia.com</a> 0730-298218
Olofströms Judoklubb	Fallteknik	Fredrik Persson, ordförande <a href="mailto:ordf@olofstromsjudo.se">ordf@olofstromsjudo.se</a> 0706-840082
Friskis o Svettis	Gympa	Christian Lönegård, verksamhetsledare <a href="mailto:friskislofstrom@gmail.com">friskislofstrom@gmail.com</a>
Boa Golfklubb Olofström	Golf	Kansliet 0454-43366 <a href="mailto:boagk@oktv.se">boagk@oktv.se</a>
Olofströms Ridklubb	Ridning	Karoline Lindahl <a href="mailto:karoline.lindahl@oktv.se">karoline.lindahl@oktv.se</a> 070-5970866 <a href="mailto:olofstromsridklubb@gmail.com">olofstromsridklubb@gmail.com</a>



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](http://www.rfsisu.se/blekinge)



**Blekinge**