



# Idrott för äldre - i Ronneby

Föreningsidrott i Ronneby kommun för dig  
som är 65+



**Blekinge**

<b>Förening</b>	<b>Idrott</b>	<b>Kontakt</b>
Leråkra Golfklubb	Golf	Monika Bäckström, medlems- och utbildningsansvarig <a href="mailto:monika.bkoch@gmail.com">monika.bkoch@gmail.com</a> 0733-471090 <a href="mailto:info@lerakragolf.se">info@lerakragolf.se</a>
Ronnebyflickornas IF	Gympa	Barbro Engkvist, ordförande <a href="mailto:barbroengkvist@telia.com">barbroengkvist@telia.com</a> 0709-722058
Ronneby Atletklubb	Styrketräning	Tommy Axelsson, ordförande och tränare <a href="mailto:axelsson570@hotmail.com">axelsson570@hotmail.com</a> 0708-576077 <a href="mailto:mail@ronnebyak.se">mail@ronnebyak.se</a> <a href="mailto:lyftaren1@gmail.com">lyftaren1@gmail.com</a>
Friskis o Svettis Ronneby	Gympa	Pernilla Claesson, ordförande <a href="mailto:info@ronneby.friskissvettis.se">info@ronneby.friskissvettis.se</a>
Johannishus Pistolskytteklubb	Pistolskytte	Peter Johansson, kassör <a href="mailto:kassor@johannishuspsk.se">kassor@johannishuspsk.se</a> 0735-335090
Kullåkra BTK	Bordtennis	Börje Svensson, ordförande 0708-195601 <a href="mailto:borje@gyon.se">borje@gyon.se</a> Mikael Svensson, styrelseledamot 0768-991362
Ronneby Bågskytteförening	Bågskytte	Mikael Nord, sekreterare 0705-922372 <a href="mailto:Ronneby.bagskytte@gmail.com">Ronneby.bagskytte@gmail.com</a>
Ronneby Ryttaförening	Ridning	Emma Holtne, ridskolechef <a href="mailto:emma.holtne@rrf.nu">emma.holtne@rrf.nu</a> <a href="mailto:ridskolanrrf.rhc@outlook.com">ridskolanrrf.rhc@outlook.com</a>

<b>Förening</b>	<b>Idrott</b>	<b>Kontakt</b>
Hoby Gif Gymnastik	Gympa	My Jeppsson, ordförande <a href="mailto:my.jeppsson@hotmail.com">my.jeppsson@hotmail.com</a> 0706-280794
Ronneby Golfklubb	Golf	Emma Dahl, klubbchef 0702-548767 <a href="mailto:info@ronnebygk.se">info@ronnebygk.se</a>
Hoby Badmintonklubb	Badminton	Johan Wolgast, ordförande <a href="mailto:hobybmk@hotmail.com">hobybmk@hotmail.com</a> . 0702-796108
Ronneby Dartgille	Dartträning	Jessika Petersson, kassör <a href="mailto:Jessie_152@yahoo.se">Jessie_152@yahoo.se</a> 0709-640783
Fredriksbergs BK	Motionsbandy	Erland Jacobsson, ordförande <a href="mailto:bandyliraren@gmail.com">bandyliraren@gmail.com</a> 0703-033003 <a href="mailto:kansli@fredriksbergsbk.se">kansli@fredriksbergsbk.se</a>
Eringsboda Sportklubb	Gymnastik, gym, diskussionsgrupp	Bo Jensen, ordförande <a href="mailto:bossejensen@hotmail.com">bossejensen@hotmail.com</a> 0708-977785 <a href="mailto:esk1938@hotmail.com">esk1938@hotmail.com</a>
Ronneby OK	Orientering, löpning, skidor och promenader	Lennart Smedemark, kassör <a href="mailto:lennartsmedenmark@telia.com">lennartsmedenmark@telia.com</a> 0705-715984



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 tillbaks till en aktivitet du tidigare sysslade med?

I denna folder hittar du föreningar som erbjuder idrott för 65+ i Ronneby 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](http://www.rfsisu.se/blekinge)



**Blekinge**