Civilsamhället

Civilsamhället har en viktig roll för människorna i alla åldrar. Engagemang i föreningslivet, hjälp till dem som behöver och att känna sig inkluderad i ett sammanhang kan bryta känslan av ensamhet.

Inte minst idrottsföreningarna kan ha en viktig roll även för årsrika. Det är aldrig för sent att så smått börja motionera. Forskning visar på detta.